



Resilienz – Kleine Inseln der Ruhe - stark im Familienalltag

Lernen Sie die erfolgreichsten und bekanntesten Entspannungsmethoden praktisch kennen:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Meditation
- Atementspannung etc.

Jüchen **Haus Katz, Alleestraße**
Kursleitung: Hans Hensen
Kurstag: Montag

► **Resi-2023-4** **22.05.2023 - 26.06.2023** **5 x 14.00 – 15.30 Uhr** **35,-€ / 10 Ustd.**

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Caritasverband Rhein-Kreis Neuss e.V. und dem Seniorennetzwerk 55plus der Stadt Jüchen statt.

Information und Anmeldung

DRK- Kreisverband Grevenbroich e.V., Familienbildungswerk
Dipl. Soz.Päd. Anja Peltzer
Am Flutgraben 63, 41515 Grevenbroich
Tel. 02181- 65 00 24
E-Mail: apeltzer@drk-grevenbroich.de
Homepage: www.drk-grevenbroich.de

Netzwerkbüro:

Haus Katz, Alleestr.
41363 Jüchen
02165 – 912886
E-Mail: info@netzwerk-juechen.de

www.netzwerk-juechen.de



Caritasverband
Rhein-Kreis Neuss e.V.