



### **Seelenklang: Klangreisen für innere Ruhe und neue Impulse- gestärkt für dich und die Familie – inklusiv**

In einer harmonischen Atmosphäre konzentrieren wir uns auf Klangmeditationen, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden:

- **Klangmeditation:** Lasst euch von beruhigenden Klängen tragen und entdeckt die heilende Kraft der Klänge, um den Stress des Alltags hinter euch zu lassen.
- **Entspannungsübungen:** Erlernt einfache Techniken zur Entspannung, die euch helfen, Gelassenheit und innere Balance im Familienleben zu fördern.
- **Austausch und Reflexion:** In einer unterstützenden Gruppe könnt ihr Erfahrungen teilen und gegenseitige Inspiration finden.

Das Angebot ist **kostenlos** und findet in Kooperation mit und dem Seniorenzentrum Maria Frieden statt.

**Nur für Teilnehmer\*innen aus Jüchen und Grevenbroich**



**Jüchen**

Leitung:

**Seniorenzentrum Maria Frieden**

Rita Niesen, Yogalehrerin, Klangmassage-praktikerin

► **Seele-2026-2** 20.01.; 17.03.; 12.05.; 07.07.; 15.09.; 03.11. je 14.00-15.30 / 12 Ustd

**Anmeldung erforderlich (begrenzte Plätze)**

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](mailto:apeltzer@drk-grevenbroich.de)

Homepage: [www.drk-grevenbroich.de](http://www.drk-grevenbroich.de)