



Vom Zuviel und Zuwenig

Ein kreativer Workshop für
Frauen

**am Sonntag, den 27.09.2026
um 13:30-17:30 Uhr**

Kostenfreies Angebot

Anmeldung bis zum 18.09.2026
unter: bretan@kreativ-stark.de

Veranstaltungsort:

Interkulturelle Beratungs-
und Begegnungsstätte der
Stadt Hennef (INTERKULT),
Wippenhohner Straße 16,
53773 Hennef

Ist Ihnen manchmal alles zu viel? Und finden Sie zu wenig Zeit, um gut auf sich selbst zu achten?

In diesem Workshop nutzen wir kreative Impulse aus der Tanz- und Kunsttherapie, um eigene Ressourcen zu entdecken, neue Blickwinkel zu gewinnen und das Vertrauen in uns selbst zu stärken. Im gemeinsamen Austausch finden wir Raum zum Gespräch und zum Teilen von Erfahrungen. Entspannungsübungen schenken uns Ruhe und neue Energie.

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und gönnen Sie sich diese Zeit der Selbstfürsorge.

Kursleitung: Dr. phil. Andreea Bretan
Tanz- und Bewegungstherapeutin
Netzwerk Kreative Stärkung
02 28 36 03 84 94
bretan@kreativ-stark.de
www.kreativ-stark.de



STADT HENNEF
Gleichstellungsbeauftragte

