

Kursstart: Zeit für mich - Zeit für Entspannung für geflüchtete Frauen

Von Kaspar Mueller-Brinkmann

21. September 2022, 11:30

Zeit für mich - Kurs für g

Wann?

28.09.-14.12.2022

Mittwochs,

15.00 – 16:30 Uhr





Mittwoch, 28.9.2022, 15 bis 16.30 Uhr:

Oft gerät man im Alltag in Stress, der nicht guttut. Termine, Erledigungen und vieles mehr sorgen für Unruhe im Leben. In diesem Kurs geht es darum, wie man im Alltag entspannter bleiben kann. Die Teilnehmenden kommen zusammen, bewegen sich, spielen, schweigen und sprechen gemeinsam. Es geht um Spaß. Am Ende gibt es Tee. Start ist **Mittwoch, 28. September, 15 bis 16.30 Uhr**. Der Kurs findet zehn Mal statt und ist für Teilnehmende **kostenlos**.

Alle Infos im Flyer (/export/sites/rheinberg-cv/.content/.galleries/downloads/hilfen_angebote/flucht_migration/news_veranstaltungen/220907_flyer-entspannung-fuer-frauen-caritas-.pdf)

Anmeldung und Fragen:

Veronika Heiligmann

Telefon: 02202 1008 604 / Mail: v.heiligmann@caritas-rheinberg.de (<mailto:v.heiligmann@caritas-rheinberg.de>)