


Kraftquelle – ein Abend für dich

Ein kostenfreies Angebot des Familienzentrums NRW Kita St. Aegidius


Zur Ruhe kommen · Kraft schöpfen · neu ausrichten
(Gerade dann, wenn du das Gefühl hast, keine Zeit zu haben – ist es Zeit.)

Manchmal braucht es keinen großen Umbruch.
Nur einen Moment... um bei sich selbst anzukommen.


Dieser Abend lädt dich ein,
den Alltag für eine Weile loszulassen
und wieder in Kontakt mit deiner inneren Kraft zu kommen.


 Was dich erwartet:

- Ankommen in ruhiger, achtsamer Atmosphäre
- Kleine Impulse zur Entlastung und inneren Klärung
- Sanfte Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Eine Märchenreise für die Seele
- Zeit zum Nachspüren und Auftanken

 Ein Abend nur für dich.

Ohne Druck. Ohne Erwartungen. Einfach sein.

 Termin: 26. Juni, 18:00 Uhr

 Dauer: ca. 3 Stunden

 Ort: Kita St. Aegidius, Aegidiusplatz 10

 Bitte mitbringen:

Warme Socken, eine Decke, eine Isomatte/Yogamatte und ein kleines Kissen für dein Wohlbefinden

Anmeldungen unter: kita.aegidienberg@erzbistum-koeln.de

 Leitung:

Svetlana Kukshaus

Märchenerzählerin · Märchenpädagogin · Heilpädagogin · Coachin