

Farbe, Pinsel, fertig, los! **Kreative Entspannungsreihe für Eltern**

Familienalltag ist wuselig, laut, lebendig. Und schön!

Auch Hektik zwischendurch darf sein.

Aber fühlen Eltern sich im durchgetakteten Alltag zunehmend gestresst, ist es Zeit, den eigenen Akku aufzuladen.

Entspannungstechniken tun da gut – oder Malen.

An vier Nachmittagen wollen wir mit Farben hantieren, Collagen erstellen und verschiedene Materialien ausprobieren. Dabei versuchen wir einfach mal abzuschalten. Malen und Gestalten ist Entspannung für die Seele. Nicht ein bestimmtes Ergebnis ist das Ziel, sondern die Freude an der eigenen Kreativität. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Die Angebote finden statt

Dienstag, 28.03.2023

Dienstag, 25.04.2023

Dienstag, 23.05.2023

Dienstag, 27.06.2023

jeweils 15 – 17 Uhr

Veranstaltungsort:

ElternRaum Troisdorf, Mozartstraße 4, 53842 Troisdorf

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich an Eltern mit Kleinkindern; eine parallele Kinderbetreuung wird angeboten.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Information und Anmeldung

Marlene Clemens-Ottersbach

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Bonn und Rhein-Sieg-Kreis

ElternRaum

02241 / 79 450

0160 95 47 15 63

elternraum@skf-bonn-rhein-sieg.de



www.skf-bonn-rhein-sieg.de

