ZEIT FÜR DICH - WOMEN RETREAT

KREATIV WORKSHOP FÜR MÜTTER

FREITAGS, 16 - 19 UHR
16.05., 13.06., 04.07.2025

Evangelische Akademie für Land und Jugend

Viele Frauen fühlen sich gestresst und sehnen sich nach einer Auszeit. Dieser Workshop lädt Teilnehmerinnen ein, Kraft zu tanken, neue Energie zu schöpfen und Zeit für sich selbst zu genießen.

An den Nachmittagen erwartet die Teilnehmerinnen ein abwechslungsreiches Programm voller Kreativität, Bewegung und Entspannung:
Unter Anleitung der Kunstpädagogin und Künstlerin **Katharina Otte-Varolgil** können die Teilnehmerinnen spielerisch gestalten und einfache kreative Techniken kennenlernen. Die Tanzpädagogin und Ausdruckstänzerin **Eva-Maria Kagermann** führt durch Bewegungseinheiten mit tänzerischen Elementen, die Leichtigkeit und Lebensfreude vermitteln.

Ergänzt wird das Angebot durch Spaziergänge in der Natur, entspannte Stunden am Lagerfeuer und die Möglichkeit, in einem inspirierenden Umfeld den Alltag hinter sich zu lassen.
Ziel des Workshops ist es, eine Atmosphäre zu schaffen, in der Frauen sich frei ausdrücken, auftanken und gestärkt in ihren Alltag zurückkehren können.
Besondere Highlights:

- Kreative Gestaltung mit leicht umsetzbaren Techniken
- Tanz und Bewegung zu inspirierender Musik
- Gelegenheit zum Austausch in einer wertschätzenden Gemeinschaft
- Kinderbetreuung vor Ort

Teilnahme ist für Frauen aus allen Kulturen möglich.
Anmeldungen sind ab sofort möglich - weitere Informationen sind auf Anfrage erhältlich.

Leitung:
Tobias Schmidt
Referat: Mensch und Schöpfung
schmidt@lja.de / 02681 - 9516-20

Referentinnen:
Katharina Otte-Varolgil
Eva-Maria Kagermann

Preis:
40 EUR pro Monat
Bequeme Kleidung wird empfohlen;
alle weiteren Materialien werden gestellt.

Veranstaltungsort:
Evangelische Tagungsstätte Altenkirchen
Dieperzbergweg 13-17
57610 Altenkirchen

Kontakt und Anmeldung
Evangelische Akademie für Land und Jugend e.V.
Dieperzbergweg 13-17 / 57610 Altenkirchen/WW
www.lja.de / info@lja.de / Tel. 02681 - 95160