



Seelenklang: Klangreisen für innere Ruhe und neue Impulse- gestärkt für dich und die Familie – inklusiv

In einer harmonischen Atmosphäre konzentrieren wir uns auf Klangmeditationen, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden:

- **Klangmeditation:** Lasst euch von beruhigenden Klängen tragen und entdeckt die heilende Kraft der Klänge, um den Stress des Alltags hinter euch zu lassen.
- **Entspannungsübungen:** Erlernst einfache Techniken zur Entspannung, die euch helfen, Gelassenheit und innere Balance im Familienleben zu fördern.
- **Austausch und Reflexion:** In einer unterstützenden Gruppe könnt ihr Erfahrungen teilen und gegenseitige Inspiration finden.

Das Angebot ist **kostenlos** und findet in Kooperation mit dem Seniorenzentrum Maria Frieden statt.

Nur für Teilnehmer*innen aus Jüchen und Grevenbroich



Jüchen
Leitung:

Seniorenzentrum Maria Frieden
Rita Niesen, Yogalehrerin, Klangmassagepraktikerin

► **Seele-2026-4** **15.07.; 16.09.; 23.09.; 30.09.; 07.10.; 14.10.; 04.11.; 11.11.; 25.11.; 02.12.**
10x 14:00-16:30 / 20 Ustd

Anmeldung erforderlich (begrenzte Teilnehmerzahl)

DRK- Kreisverband Grevenbroich e.V.
Dipl. Soz.Päd. Anja Peltzer
Am Flutgraben 63, 41515 Grevenbroich
Tel. 02181- 65 00 24
E-Mail: apeltzer@drk-grevenbroich.de
Homepage: www.drk-grevenbroich.de



Yin Yoga, Meditation & Tiefenentspannung mit Klangschalen und Kristallklängen – gestärkt für den Familienalltag - inklusiv

Im Yin Yoga steht achtsame Entspannung im Mittelpunkt. Die Übungen werden ruhig und ohne Leistungsdruck ausgeführt und können individuell an die eigenen Möglichkeiten und Bedürfnisse angepasst werden. Hilfsmittel und Varianten unterstützen eine angenehme und sichere Praxis für unterschiedliche körperliche Voraussetzungen.

Begleitet wird die Stunde von sanften Klängen der Peter Hess® Therapieklingschalen und Kristallklängen aus Bergkristall. Atemübungen und kurze Meditationen fördern Ruhe und Wohlbefinden.

Zum Abschluss lädt Yoga Nidra zu tiefer Entspannung und Regeneration ein – für mehr Ruhe, Körperwahrnehmung und innere Balance.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte eine Yogamatte, Bolster (wenn vorhanden), Decke, Kissen, dicke Socken und Wasser mitbringen.

Das Angebot ist kostenlos und findet in Kooperation mit dem Seniorenzentrum Maria Frieden statt. **Das Angebot richtet sich an Teilnehmer*innen aus Jüchen und Grevenbroich**



Jüchen
Leitung:

Seniorenzentrum Maria Frieden, Jakobusweg 10, in der Kapelle
Rita Niesen, Yogalehrerin, Klangmassagepraktikerin

► **Yinlk-2026-2 16.09.- 02.12. 9 x 16:00 – 17:30 / 18 Ustd.**

Anmeldung erforderlich (begrenzte Teilnehmerzahl)

DRK- Kreisverband Grevenbroich e.V.
Dipl. Soz.Päd. Anja Peltzer
Am Flutgraben 63, 41515 Grevenbroich
Tel. 02181- 65 00 24
E-Mail: apeltzer@drk-grevenbroich.de
Homepage: www.drk-grevenbroich.de