

**Kostenfreies Kursangebot
für Menschen mit
Pflegeverantwortung**

Zeit für eine Auszeit

**Pflegende Angehörige
leisten viel – oft unter
hoher Belastung und
über lange Zeit. In
diesem Kurs steht die
Selbstfürsorge im
Mittelpunkt.**

Über das kreative Tanzen, dem eigenen körper-sprachlichen Ausdruck, und Methoden der Selbstreflexion können Sie neue Kraft schöpfen, Spannungen lösen und Ihre persönlichen Ressourcen stärken. Mit Musik und Leichtigkeit kommen Sie in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit in Bewegung. Ziel ist es, die Handlungsfähigkeit im Alltag zu erhalten oder zu steigern.

Wichtig zu wissen:

- Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
- Das Angebot ist kostenfrei
- Der Kurs wird von mir im Rahmen meines Studiums wissenschaftlich begleitet
- Bereitschaft zur Teilnahme an Interviews und zum Ausfüllen eines anonymen Fragebogens sollte vorhanden sein

6 Termine ab 9. September 2026

1 x wöchentlich mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr
im Mehrgenerationenhaus und Mütterzentrum
(MuM) in Münster-Gievenbeck

Anmeldung

Bis 02.09.2026 per E-Mail: **m.kohls@gmx.net**
(auch für Rückfragen)



Michaela Kohls

Sozialpädagogin, zurzeit im Masterstudium
Beratung, Mediation, Coaching – FH Münster,
mit Leidenschaft für das Tanzen und Interesse,
Menschen und ihre Themen zu begleiten.