



Frauenberatungsstelle Gladbeck e.V.

Frühling im FrauenRaum

APRIL - JUNI 2025

Gruppen

Frühstück für die Seele

Dein achtsamer Start in den Tag

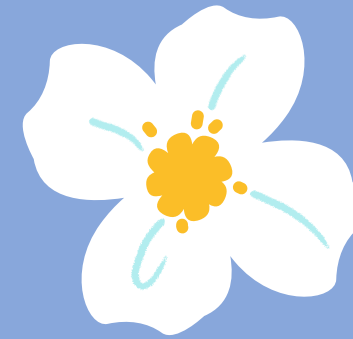
Bei einem leckeren Brötchen ist Raum für Austausch. Dazu gibt es Achtsamkeitsimpulse für einen sanften Einstieg in den Tag.

Wir freuen uns über eure Beiträge zum Buffet sowie eine kleine Spende.

30. April | 28. Mai | 25. Juni 10 - 12 Uhr

Melde dich
direkt per
Mail oder
Telefon an!

✉ team@frauenberatungsstelle-gladbeck.de
☎ 02043 66699

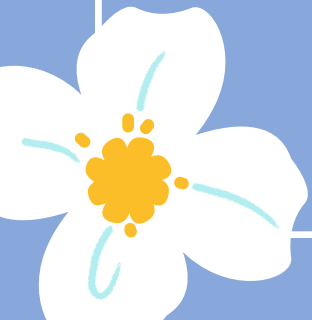


Kaffeeklatsch Ü55

Auf einen Plausch bei Kaffee, Tee und Kuchen?

Wir sorgen für Getränke sowie Kekse und freuen uns über Kuchenspenden.

10. April | 12. Juni 15.30 - 17.30 Uhr



Frauenberatungsstelle Gladbeck e.V. | Wilhelmstraße 46 | 45964 Gladbeck

QiGong

Tiefenentspannung für Körper und Geist

Gemeinsam lassen wir die Woche unter der Anleitung von QiGong-Lehrerin Young-Soon Moon ausklingen.

Für alle, die schon länger an dem Kurs teilnehmen, startet die Gruppe 1 um 16 Uhr. Für alle neuen Interessierten dürfen wir einen neuen Kurs um 17 Uhr anbieten!

Teilnahmegebühr pro Einheit: 4€

immer freitags | Gruppe 1: 16 - 16.45 Uhr | Gruppe 2: 17 - 17.45 Uhr

ab dem
9. Mai

KreativZeit

Dein Bastelstart in den Monat!

Immer am ersten Montag im Monat lassen wir unserer Kreativität mit einem neuen Bastelprojekt freien Lauf.

Materialien und Anleitung stellen wir für eine kleine Spende!

7. April | 5. Mai | 2. Juni | 15 - 17 Uhr

Tanz dich frei!

Bewegung, Musik und jede Menge Spaß

Für alle, die sich mehr Bewegung im Alltag wünschen! Bei Guter-Laune-Musik schütteln wir uns den Stress aus den Gliedern und sammeln Energie für die Woche.

Sportmuffel oder Tanzkanone? Hier kommen alle auf ihre Kosten!

immer dienstags | 15 - 16 Uhr

ab dem
6. Mai

Veranstaltungen

Vortrag: Trennung | Scheidung

Mittwoch, 2. April | 18 - 19.30 Uhr

Die Fachanwältin Annelore Weber informiert über die eigenen Rechte im Scheidungsprozess und beantwortet alle mitgebrachten Fragen.

Eintritt frei!

Offene Yoga-Stunde

Sonntag, 6. April | 15.30 - 17 Uhr

Offen für alle Erfahrungsstufen!

Kursbeitrag: 10€

Vortrag: Was macht eigentlich das Jugendamt?

Mittwoch, 7. Mai | 10 - 11.30 Uhr

Kolleginnen des Jugendamt Gladbeck stellen Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten vor, insbesondere bei Trennung & Scheidung.

Eintritt frei!

Melde dich
direkt per
Mail oder
Telefon an!

 team@frauenberatungsstelle-gladbeck.de
 02043 66699