

ACTION PAINTING

Entspannungstag für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe

Die (ehrenamtliche) Arbeit in der Flüchtlingshilfe kann kräftezehrend sein. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit geben sich zu **entspannen** und **neue Energie zu tanken**.

Dafür laden wir Sie herzlich zum Workshop "Action Painting" ein. Dort können Sie in einem geschützten Raum und mit professioneller Unterstützung Spannungen loslassen. Action Painting mit Musik kann Ihnen dabei helfen, sich kreativ auszutoben! Nicht das fertige Bild, sondern der Malprozess steht dabei im Vordergrund. Wir gießen, werfen und schmieren Farbe und "tanzen" um große Papierbögen. Außerdem werden wir Übungen machen, die Ihnen im Alltag dabei helfen sollen achtsamer zu sein und Spannungen abzubauen. Danach sitzen wir bei schönem Gartenwetter in gemütlicher Runde bei leckerem Tee und Gebäck zusammen.

Das Angebot ist **kostenlos** und findet am **30. August 2023** von **17:00 bis 20:00 Uhr** in der Kunstschule Lotus statt: Weimarer Allee 60D, 30179 Hannover.

Anmelden können Sie sich über unser Buchungssystem: www.ntfn.de/veranstaltungen



- Für Ehrenamtliche** in der Flüchtlingshilfe
- Kostenlos**
- Wann?** 30. August 2023, 17:00-20:00 Uhr
- Wo?** Kunstschule Lotus
Weimarer Allee 60D,
30179 Hannover

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

In Kooperation mit:

