

## Mut und Selbstfürsorge: Starke Frauen im Fokus

Ein Kunstworkshop für mehr Selbstfürsorge und innere Stärke



Gönnen Sie sich eine Auszeit und verbinden Sie Kreativität mit persönlicher Reflexion und Selbstfürsorge – in diesem Workshop dreht sich alles um SIE!



Hier entdecken Sie nicht nur Ihre künstlerischen Fähigkeiten, sondern wie Sie sich selbst wertschätzen, achten und stärken. In einer entspannten Atmosphäre ergründen wir gemeinsam, wie Kunst zu einer Quelle der Selbstfürsorge und inneren Balance werden kann.

Egal, ob Sie gerade erst mit Kunst beginnen oder bereits Erfahrung haben – hier steht Ihre innere Stärke im Fokus.



Wir freuen uns auf einen inspirierenden Tag voller Kreativität, Austausch und gegenseitiger Unterstützung!

Der Workshop findet am **Samstag, den 09. Mai 2026**, von **10:00 bis 14:00 Uhr** im SKFM - Kommpass, Neanderstraße 68-72, 40822 Mettmann, statt.

### Anmeldung und weitere Informationen:

SKFM Mettmann e.V.  
Frauenberatungsstelle für den Kreis Mettmann  
Tel: 02104 1419-226  
Mail: [frauenberatung@skfm-mettmann.de](mailto:frauenberatung@skfm-mettmann.de)

