



Elterninitiative herzkranker Kinder, Köln e.V.

Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung
herzkranker Kinder und Jugendlicher und deren Familien

07.03.26

Kreativer Schnupper-Workshop

„Tragen – Gehalten werden – Loslassen“

Für alle, die viel tragen – und schwer loslassen können.

Das Leben mit einem herzkranken Kind erfordert unendlich viel: Kraft, Organisation, Verzicht und Liebe. Viele Mütter und Väter stehen dauerhaft unter Anspannung, funktionieren – und verlieren dabei ein Stück weit den Kontakt zu sich selbst. Häufig führt diese Dauerbelastung zu Erschöpfungszuständen oder chronischen Beschwerden. In diesem Workshop findest du Raum, um zu erkennen, was du weiterhin tragen musst – und was du loslassen du darfst, um dich zu entlasten. Du erhältst einen ersten Einblick in kreative Methoden, die dich unterstützen, deine Gefühle, Bedürfnisse und Körperempfindungen bewusster wahrzunehmen und im Alltag besser für dich zu sorgen.

Datum: Samstag, 07.03.2026

Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr

Leitung: Nicole Lepold (www.kreative-ressourcen.de)

Ort: MALMAL! KUNSTSCHULE - Zeissstrasse 3 - 50859 Köln
(www.malmalkunstschule.koeln)

Teilnahmegebühr: 20,00 € p.P.

Für Getränke ist gesorgt.

Bitte meldet euch verbindlich über das [online-Formular](#) auf unserer Website an.

Anmeldeschluss ist der **18.02.2026**



Die Anmeldung ist
auch über den
Qr-code möglich!

Alle Veranstaltungen der Elterninitiative werden aus Spenden finanziert. Sofern es Ihnen möglich ist, würden wir uns über eine Spende über die Teilnehmergebühr hinaus sehr freuen.

Ihre Spende können Sie zweckgebunden auf unser Spendenkonto überweisen:

Volksbank Köln Bonn eG

IBAN: DE76 3806 0186 7610 8330 17

BIC: GENODED1BRS

oder nutzen Sie den PayPal-code:

