WALLFAHRTSSTADT
KEVELAER

Der Bürgermeister
Peter-Plümpe-Platz 12
47623 Kevelaer
T 02832 122-991
F 02832 122-989
tourismus@kevelaer.de
www.kevelaer-marketing.de

Presse-Information 098.2026

Wenn der Kopf nicht abschalten kann

Kreative Auszeit gegen den Mental Load

Kevelaer. Zwischen beruflichen Anforderungen, familiären Aufgaben und organisatorischen To-dos bleibt oft wenig Raum für Erholung. Der Workshop „Mental Load & Collage kleben“ im Rahmen des Vitalprogramms zeigt, wie kreative Tätigkeiten dabei helfen können, gedanklich Abstand zu gewinnen und neue Ruhe zu finden.

Kreative Auszeit vom Alltagskarussell

Bei einem gemeinsamen Abend am Dienstag, 3. November 2026, erfahren die Teilnehmenden ab 19 Uhr in der „KreativBude“ mehr über das Thema Mental Load. Referentin Eva Brentjes klärt auf, was Mental Load bedeutet, wie sich die unsichtbare Belastung im Alltag bemerkbar macht und welche kleinen Schritte zu mehr Entlastung führen können. Anschließend setzen sich die Teilnehmenden im kreativen Prozess mit ihren eigenen Gedanken und Vorstellungen auseinander. Unter Anleitung von Nicole Hieckmann entsteht Schritt für Schritt eine individuelle Collage. Das persönliche Ergebnis kann anschließend mit nach Hause genommen und als Anregung zum Weiterdenken genutzt werden. „Unser Vitalprogramm steht unter dem Motto ‚Gesund an Leib und Seele‘ – dazu gehört auch, zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig ganz praktisch etwas Eigenes

gestalten zu können. Denn Kreativität kann helfen, Gedanken zu sortieren und den Blick wieder auf die eigenen Bedürfnisse zu lenken“, freut sich Daniela Cox, Wirtschaftsförderin und Leiterin vom Kevelaer Marketing, über die Kooperation mit der „KreativBude“.

Jetzt Platz sichern

Die Teilnahmegebühr für den Workshop beträgt 25 Euro und umfasst sämtliche Materialien sowie Snacks und Getränke. Damit ist ein inspirierender und entspannter Abend garantiert. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich telefonisch über Nicole Hieckmann unter 0178 6780322. Weitere Informationen zum Workshop erhalten Interessierte in der „KreativBude“ auf der Hauptstraße 38 in Kevelaer. Wissenswertes zum Vitalprogramm sowie weitere Termine sind unter www.kevelaer-marketing.de ersichtlich oder als Flyer in der Tourist Information im Solegarten St. Jakob erhältlich.

Bildunterschriften und Nachweise:

1. 098.2026 PI Vitalprogramm Mental Load & Collage kleben, © KreativBude

   Am 3. November 2026 wartet eine kreative Auszeit auf alle, die abschalten und sich gemeinsam ihrem Mental Load widmen möchten.

1.802 Zeichen (ohne Leerzeichen)