

FRAUENCLUB ALMA

TERMINE:

22. 02. 2023

**Aus dem Winterschlaf
erwachen**

29. 03. 2023

Kulinarische Weltreise

26. 04. 2023

**In die Natur mit allen
Sinnen**



Kostenlos

16:30–18:30 Uhr mit Kinderbetreuung

Fachdienst Integration & Migration–FIM

Internationale Begegnungsstätte–IBS

Lerbacher Weg 4, 51469 Bergisch Gladbach

Infos & Fragen: Jana Mohnfeld-Knotkova

0160/90688606

j.mohnfeld-knotkova@caritas-rheinberg.de



Caritas RheinBerg
Der Mensch zählt



Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Frauenclub ALMA

Unsere April Treffen

In die Natur mit allen Sinnen: „Waldbaden“

26 04. 2023

16:30 – 18:30 Uhr

***Shinrin-Yoku*, japanisch für „Baden im Wald“, wird in Japan als Bestandteil eines gesunden Lebensstils gepriesen. Davon wollen auch wir Gebrauch machen und laden euch zu einem kleinen besonderen Spaziergang im nahegelegenen Waldstück ein! Wir wollen die Natur um uns herum bewusst wahrnehmen.**

Wir werden mit allen Sinnen lauschen, spüren und das Erwachen der Bäume, Blumen und Pflanzen genießen. Eine kleine Meditation lässt uns erden und mit uns selbst verbinden. Das sogenannte „Waldbaden“ hilft uns mit der Kraft der Bäume Stress loszulassen und uns mit der heilenden und stärkenden Natur zu verbinden.

Kinder sind willkommen. Eine Anmeldung ist erwünscht bei d.harms-caritas@rheinberg.de

Hinweis: Bei Regen Treffen wir uns drinnen.

Wir freuen uns auf euch!