

Frauenclub ALMA!

Von Kaspar Mueller-Brinkmann

11. April 2023, 09:00

In die Natur mit allen Sinnen: Waldbaden

FRAUEN ALMA

TERMINE:

22. 02. 2023

**Aus dem Winterschlaf
erwachen**

29. 03. 2023

Kulinarische Weltreise

26. 04. 2023



**In die Natur mit allen
Sinnen**

16:30–18:30 Uhr mit Kin

Fachdienst Integration &

Internationale Begegnun

Lerbacher Weg 4, 51469

Infos & Fragen: Jana Mo

0160/90688606

j.mohnfeld-knotkova@c



Caritas RheinBerg
Der Mensch zählt



**INTEGRATIONS-
AGENTUREN NRW**
Integration. Einfach. Machen.

Ministerium für Kinder,
Gleichstellung, Flucht u
des Landes Nordrhein-V

26. April, 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Bergisch Gladbach -

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!

Über ALMA:

Du bist gerade in Deutschland angekommen? Alles ist neu für Dich? Dann bist du hier richtig und sehr willkommen.

Du wohnst schon eine Weile in Deutschland, aber möchtest neue Kontakte knüpfen? Komm vorbei!

Deutschland ist deine Heimat? Du willst dein Wissen teilen aber auch neue Perspektiven einnehmen? Wir freuen uns auf Dich!

Wir laden alle Frauen ein, die Lust haben sich regelmäßig zu treffen, sich zu vernetzen und gemeinsam aktiv zu sein. Wir wollen zusammen unsere Erfahrungen und Talente teilen, Spaß haben, unsere Netzwerke erweitern und uns gegenseitig inspirieren!

Wir haben Raum und Zeit für verschiedenen Aktivitäten – von Schach bis Spazieren, von Film schauen bis Yoga, von Tanzen bis Kochen und vieles mehr.

Wir freuen uns auf Euch!

Ort der Veranstaltung:

Fachdienst Integration & Migration—FIM

Internationale Begegnungsstätte—IBS

Lerbacher Weg 4, 51469 Bergisch Gladbach

Weitere Infos: [Download Flyer \(/export/sites/rheinberg-cv/.content/.galleries/downloads/hilfen_angebote/vielfalt_viel_wert/230411_ALMA-im-April_-In-die-Natur-mit-allen-Sinnen.pdf\)](/export/sites/rheinberg-cv/.content/.galleries/downloads/hilfen_angebote/vielfalt_viel_wert/230411_ALMA-im-April_-In-die-Natur-mit-allen-Sinnen.pdf)