

Von Kaspar Mueller-Brinkmann

15. Februar 2023, 09:00

Aus dem Winterschlaf erwachen

FRAU ALMA

TERMINE:

22. 02. 2023

**Aus dem Winterschlaf
erwachen**



29. 03. 2023

Kulinarische Weltreise

26. 04. 2023

**In die Natur mit allen
Sinnen**



Mittwoch, 22. Februar 2023, 16:30 bis 18.30 Uhr

Bergisch Gladbach - Winter ist noch nicht vorbei. Unsere alte Kraft ist schon ausgeschöpft und die neue Kraft des Frühlings gar nicht da. Fühlst du dich dauermüde und es fehlt dir an Power? Keine Panik! Unsere gemeinsame Zeit werden wir grade diesem wichtigen Thema widmen – Wie ich am besten aus dem Winterschlaf erwachen kann? Was ist Frühjahrsmüdigkeit? Was kann ich dagegen tun? Nicht selten finden wir uns in unserem Alltag in einem nicht endenden Karussell aus Terminen und Verpflichtungen. Und grade in dieser Zeit sind unsere „Batterien“ einfach leer. Wir fragen uns: „Wie kann ich mich wieder aktivieren?“ „Wie kann ich am besten neue Kraft tanken“ Antworten auf alle diese Fragen werden wir gemeinsam suchen, Kraft tankende Techniken probieren und versuchen sie einfach und praktikabel in unserem Alltag umzusetzen.

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 (mailto:j.mohnfeld-knotkova@caritas-rheinberg.de)

Download Flyer (/export/sites/rheinberg-cv/.content/.galleries/downloads/hilfen_angebote/flucht_migration/news_veranstaltungen/230215_Frauen_Club_ALMA_22.02_.pdf)