

# 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](mailto: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 Februar Treffen**

**Aus dem Winterschlaf erwachen**

**22. 02. 2023**

**16:30 – 18:30**

**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.**

**Wir freuen uns auf Dich!**