

# FRAUENRAUM ALMA

## TERMINE:

24. 04. 2024

Luna Yoga

22. 05. 2024

Mai Feuer

19. 06. 2024

Gestalte Deine  
Tasche

Weitere Termine ab August sind in Planung

16:30—18:30 Uhr

Fachdienst Integration & Migration—FIM

Internationale Begegnungsstätte—IBS

Lerbacher Weg 4, 51469 Bergisch Gladbach

Infos & Fragen: Dana Harms

d.harms@caritas-rheinberg.de



Kostenlos



Caritas RheinBerg  
Der Mensch zählt



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



# Frauenraum

# ALMA

**Treffen im April**

**Luna Yoga mit Anna Gabriele Müller**

**24. 04. 2024**

**16:30 – 18:30 Uhr**

Luna Yoga ist eine sehr weibliche Form des Hatha Yoga. „Das Yoga der Mondin“ ist eine harmonische, weibliche Körperkunst und Heilweise und wirkt besonders auf den Beckenraum. Es wirkt ganzheitlich, unterstützend und entspannend für Rücken, Nacken und das Becken, harmonisierend für das Hormonsystem, belebend für Körper, Geist und Seele sein.

Luna Yoga ist eine gute Methode, wenn Du deinen natürlichen Rhythmus wiederfinden möchtest. Es wechseln sich Atem- und Achtsamkeitsübungen, Asanas und Spürübungen harmonisch ab. Körperwahrnehmung und Konzentration auf das Wesentliche stehen im Mittelpunkt. Sanfte Drehungen und Dehnungen fördern Beweglichkeit und Flexibilität. Das kommt dem Nervensystem zugute, es schafft Raum für positive Gedanken und neue Ideen. Wie ein frischer Wind vom Meer lässt es Leichtigkeit entstehen, inspiriert und weckt Kreativität aller Art.

Bitte bring dir eine Matte, ggf. ein kleines Kissen oder leichte Decke mit.  
Diese Veranstaltung ist ohne Kinder.

**Wir freuen uns auf Dich!**

Eine Anmeldung ist erwünscht bei [d.harms@caritas-rheinberg.de](mailto:d.harms@caritas-rheinberg.de)

**Treffpunkt: Fachdienst Integration & Migration—FIM**

**Internationale Begegnungsstätte—IBS Lerbacher Weg 4, 51469**

**Bergisch Gladbach**

