

Women- time in
motion
Time for yourself.
Recharge. Being together.
Caritas warmly invites you
for a women's group.

Frauen – Zeit in Bewegung

Zeit für dich. Kraft tanken. Gemeinsam sein.
Die Caritas lädt dich herzlich zu einer Frauengruppe ein.

نساء – وقت للحرك
وقت لك. استمدي القوة. كوني مع
أخريات
تدعوكم كاريتاس بحرارة للمشاركة
في مجموعة للنساء

Viele erleben gerade eine neue Lebenssituation. Ein neuer Alltag, viele Veränderungen oder belastende Erfahrungen können Kraft kosten.

Manchmal tut es dann gut, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und andere Frauen kennenzulernen

Wir machen einfache Übungen mit dem Körper, und kommen gemeinsam zur Ruhe.

Dabei stärken wir uns gegenseitig

in einer wertschätzenden und geschützten Atmosphäre.

Du entscheidest selbst, wie viel du mitmachen oder erzählen möchtest.



- Mehr Kraft für den Alltag
- Ein besseres Gefühl für deinen Körper
- Neue Kontakte zu anderen Frauen und Müttern
- Gemeinschaft und Orientierung
- Momente nur für dich



Жінки – час для руху
Час для себе. Відновити
сили. Бути разом.
Карітас щиро запрошує вас
до жіночої групи.

- 4 Gruppentreffen am: **23.09., 18.11., 02.12., 16.12.**
- Uhrzeit von: **09:30- 11:00**
- Teilnahme kostenlos wo: **GGG Helmholtzstr. 16-18**



Wir freuen uns auf Dich.

**Ihre Mirian Pastor-Wilkesmann
& Charlotte Schmitz**

Friedrich-Ebert-Str. 31

Telefon: 0211 / 171294-0

Mirian.Pastor-Wilkesmann@Caritas-duesseldorf.de

Charlotte.Schmitz@Caritas-duesseldorf.de



Caritasverband
Düsseldorf