

## Einladung zum Workshop im Rahmen des Internationalen Frauentages

Liebe Bürgerinnen, liebe Interessierte,

im Rahmen des Internationalen Frauentages lädt Sie das Kommunale Integrationszentrum ein zu einem Online-Workshop:

### ***Poesie und Tanz - Achtsamkeitstraining für Frauen***

am:

**Donnerstag, den 9. März 2023**

**von 16:30 bis 18:00 Uhr**

**mit der Videokonferenzplattform „Zoom“.**

Fröhlich, gelassen und gesund durch den Alltag kommen mit Poesie- und Tanz-Ritualen - mit Tanzpädagogin und Sozialarbeiterin Davorka Schleiff (IfiL Netzwerk) schütteln Sie Ballast ab und kreieren gemeinsam den einen geschützten inneren Raum, den Sie nach dem Workshop mit nach Hause nehmen und bei Bedarf immer wieder betreten können.

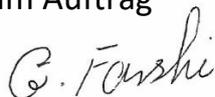
Frauen unterschiedlichen Alters und verschiedener Herkunft haben hier die Möglichkeit, sich gegenseitig zu stärken durch individuelle Gesundheits-Tipps, Tanz-Übungen, (Alltags-)Rezepte und was auch immer Sie noch gerne miteinander teilen möchten.

Die Teilnahme ist kostenlos. Max. Teilnehmerinnenzahl: **20 Personen**.  
Bitte melden Sie sich bis zum **01.03.2023** über diesen [Anmelde-Link](#) an.

Ich freue mich schon auf Ihre Anmeldung. Gerne können Sie diese Einladung an weitere Interessierte weiterleiten.

Mit freundlichen Grüßen

Im Auftrag



Gohar Farshi

Stellvertretende Leiterin Kommunales Integrationszentrum des Rhein-Sieg-Kreises