

# Frieden - breitet sich aus.

Ein Projekt für geflüchtete und einheimische Frauen  
Thema: „Yoga, Tanz und Begegnung“



Viele geflüchtete Frauen haben wenig Kontakt zu Einheimischen. Sie fühlen sich z.T. noch sehr verunsichert, weil das Deutschlernen und Hier-Ankommen einfach viel Zeit und Gelegenheit braucht. Die persönliche Stärkung und direkte Begegnung ist sehr wichtig für ein Kennenlernen und miteinander Leben.

Mit dem Kurs „Yoga und Tanz“ und „Bewegten Begegnungstreffen“ boten wir seit März bis Dezember 2016 kontinuierlich geflüchteten und einheimischen Frauen die Gelegenheit

- ganz in Ruhe bei sich anzukommen
- zueinander zu finden, voneinander zu lernen,
- sich direkt und persönlich zu begegnen,
- zu tanzen, abzuschalten und aufzutanken.

Das ist mit deiner Spende möglich!

Und vielen Dank für die bisherigen Spenden, mit dem der Kurs „Tanz und Yoga“ bis Ende des Jahres 2016 finanziert werden konnte. Zudem haben, durch Ehrenamt organisiert, drei Begegnungstreffen stattgefunden, wo auch Männer und Kinder teilnahmen und freudig getanzt wurde.



## **Feedback**

*Rim: „Seitdem ich hierher komme, bin ich selbstbewusster... ich mache die Übungen auch zu Hause und meinem Rücken geht besser.“*

*Nour kommt seit April 2016 und übersetzte auch während der Begegnungstreffen. Nach Beginn ihres Studiums im Herbst 2016 machte sie aus zeitlichen Gründen eine Pause vom Kurs. Dann kam sie erneut zum Kurs und konnte sofort an die vorherigen Erfahrungen anknüpfen. Sie erfuhr unmittelbar die tiefere Wirkung von Yoga: „Mir geht es jetzt so viel besser und ich kann wieder schlafen.“*

*Suha (kommt seit Juni 2016): "Ich interessiere mich für Yoga und komme sehr gern. Du arbeitest immer so viel mit uns und wir haben Spaß zusammen ...mit Leben. Wir sind Glück, weil wir dich kennengelernt haben.“*

*Katharina (junge deutsche Frau zu Besuch): „Ich bin so berührt ... es war eine so ausgelassene, fröhliche Stimmung. Sie (die geflüchteten Frauen) haben so den Moment genossen und ich konnte das Glitzern in ihren Augen sehen. Für mich war das gar nicht so einfach, mich fallen zu lassen. Später habe ich noch so gedacht, dass ich wirklich von Ihrer Mentalität lernen kann, von der Art an die Dinge ranzugehen und zu tanzen. Sie können so schön tanzen.“*

*Rosa (deutsche Studentin): „Es ist für mich echt toll nach meiner Vorlesung hierher zu kommen. Danach (nach dem Kurs) geht's mir gut und ich gehe fröhlich und beschwingt nach Hause.“*

**Um den geflüchteten Frauen auch 2017 diesen Begegnungsraum zu eröffnen und den Kurs kontinuierlich weiterführen zu können, benötigen wir von Ihnen finanzielle Unterstützung.**

Egal ob eine Stunde, einen halben oder ganzen Kurs - schenken Sie jetzt mit Ihrer Spende Frieden.

*Spendenvorschläge:*

12,50 Euro = eine Kurseinheit  
25,00 Euro = zwei Kurseinheiten  
50,00 Euro = ein halber Kurs  
100,00 Euro = ein ganzer Kurs

Vielen Dank ☺



Es können Spendenquittungen ab 25,00 Euro ausgestellt werden. Bitte geben Sie hierzu dann die Adresse im Verwendungszweck an.

Spendenkonto der Caritas:

Spendenkonto: 290 280 27 (BLZ 200 300 00)  
IBAN-Nr.: DE 66 2003 0000 0029 0280 27  
SWIFT-BIC: HYVEDEMM300  
Hypo Vereinsbank Niederlassung Magdeburg  
Verwendungszweck: Tanzprojekt 2017 Kostenstelle 3500



Gern können Sie uns auch besuchen und uns kennen lernen.  
Bei Fragen und Interesse melden Sie sich bitte bei der Ansprechpartnerin.  
Diana Körn (Tanzpädagogin; Yogaübungsleiterin / Projektleiterin)  
Telefon: (0163) 17 35 676  
[www.kinamo.de](http://www.kinamo.de)

oder Nguyen Tien Duc  
Leiter des Interkulturelles Beratungs- und Begegnungszentrum der Caritas  
Karl-Schmidt-Str. 5c; 39104 Magdeburg  
Tel. (0391) 40 80 510  
Email: [duc@caritas-ikz-md.de](mailto:duc@caritas-ikz-md.de)