



Yoga-Tag

Wir machen einen Yoga-Tag für
Frauen aus Rheinland-Pfalz.
Yoga hat viele Entspannungs-Übungen.
Der Tag ist mit Yoga zum Thema „Selbstsicherheit“.



Warum machen wir den Yoga-Tag?

Am 25. November ist der Tag gegen Gewalt an
Frauen. Das heißt:
Menschen sagen laut, dass es Gewalt gegen Frauen **nicht** geben darf.
Trotzdem gibt es viel Gewalt.
Besonders gegen Frauen mit Behinderungen. Deswegen braucht es
starke Frauen, die sich wehren können.
Der Yoga-Tag macht uns ein bisschen stärker.

Wo ist der Yoga-Tag?

Im Zsl in Mainz
Rheinallee 79-81
55118 Mainz

Wann ist der Yoga-Tag?

Der Yoga-Tag ist am **26. November 2023**
von 10:30 Uhr bis 16:00 Uhr.
Mittags essen wir zusammen.



Was kostet der Yoga-Tag?

Der Yoga-Tag kostet 10 Euro.
Für Schülerinnen 5 Euro.



Sie können gern Ihre Assistenz oder eine Freundin mitbringen.

Alle sollen mitmachen.

Dann können sich alle wohlfühlen.

Anmeldung

Jede Teilnehmerin braucht eine eigene Anmeldung.

Melden Sie sich bis zum 17. November 2023 an.

So melden Sie sich an:

- Füllen Sie den Abschnitt unten aus.

Schicken Sie den Abschnitt an

ZsL Mainz

Rheinallee 79-81

55118 Mainz

Oder:

- Schreiben Sie eine E-Mail an

kobra@zsl-mainz.de

Das können Sie schreiben:

Ich werde am Yoga-Tag teilnehmen.

Mein Name ist:



Wir freuen uns auf Sie!

Olga Hübner, Nina Becker, Helene Feldmann, Amira Hermle und

Hannah Weiner (Yoga Lehrerin)



Mein Name ist: _____

Ich mache mit beim Yoga-Tag

am 26. November 2023 im ZsL Mainz.

Das Projekt wird gefördert durch:



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



Landeshauptstadt
Mainz

Und entstand in Kooperation mit:

FRAUENNOTRUF

MAINZ e.V. FACHSTELLE ZUM THEMA
SEXUALISIERTE GEWALT