



# «DAS GEHEIMNIS DER INNEREN REISE»



SELF-CARE RITUAL  
& KAFFEEZEREMONIE



16. SEPTEMBER 2023  
WINKELRIEDDENKMAL  
RATHAUSPLATZ 8  
6370 STANS



[www.fra-z.ch](http://www.fra-z.ch)



Wieder zu Hause zu sein! Das ist das Geheimnis der inneren Reise. Für viele eingewanderte Frauen, und besonders für manche die wahrscheinlich nie mehr nach Hause zurückkehren können, ist diese innere Reise umso wichtiger.

Durch die Yogastunde werden die Besucherinnen unseres Zeltles lernen, wie sie in ihr inneres Zuhause zurückkehren können. Anschließend wollen wir mit einer Kaffeezeremonie und durch den exotischen Kaffeegeschmack aus den afrikanischen (oder arabischen) Ländern die Verbindung zur Heimat, sowohl zwischen den Frauen in der Gruppe stärken!

### PROGRAMM

**14-15 Uhr**

Yogastunde mit Esther Habermacher-Ineichen - Luna Yoga

**15.15-16.30 Uhr**

Kaffeezeremonie aus Erithrea und Äthiopien

Bitte um Anmeldung unter [maya.taneva@fra-z.ch](mailto:maya.taneva@fra-z.ch)  
oder WhatsApp Maya +41 77 462 73 67

In Zusammenarbeit mit

die  
bunte  
spunte