

## „Yoga für Frauen“ (2008)

Ziel des Projektes war es, das Gesundheitsbewusstsein der Menschen bzw. Frauen aus der Nordstadt zu stärken. Unter dem Aspekt Gesundheit sollte die Aktivierung und Eigenverantwortung von Bewohnerinnen gefördert werden. Gleichzeitig sollte es dadurch zur Stärkung des nachbarschaftlichen und interkulturellen Zusammenlebens kommen.

Im Hinblick darauf, dass gerade in finanzschwachen Familien die Gesundheit nicht besonders gefördert wird und meist neben den finanziellen Mitteln auch das Bewusstsein dazu fehlt, wurde bei den Frauen aus der Nordstadt die Wichtigkeit dieses Aspektes in den Vordergrund gerückt und ihnen der Spaß an Sport und Gesundheit nahe gebracht. Eigenverantwortung und Selbsthilfe wurden ebenfalls gefördert. Frauen aus der Nordstadt war es möglich, auch bei einer wirtschaftlich und sozial schlechten Stellung eine Stabilisierung und Verbesserung ihrer Lebensqualität zu erlangen. Neben dem gesundheitlichen Aspekt wurden auch nachbarschaftliche Kontakte und das Zusammenleben im Stadtteil gestärkt.