

Bitte im Briefumschlag senden an:

ANDHERI HILFE e.V.
Mackestr. 53
53119 Bonn

- Ja**, ich möchte mehr über die Arbeit der ANDHERI HILFE erfahren und bitte daher um die einmalige Zusendung folgender Informationsmaterialien:
- die ANDHERI-Informationsbroschüre
 - den aktuellen ANDHERI-Jahresbericht
- Ja**, ich möchte eine Charity-Yoga Aktion zugunsten der ANDHERI HILFE veranstalten und bitte um die Zusendung von Aktionsmaterialien (bitte Stückzahl eintragen):
- ___ ANDHERI-Yoga-Flyer ___ Yoga-Aktionsplakate
 - ___ ANDHERI-Spendendose
- Ja**, ich möchte zukünftig regelmäßig über die Arbeit der ANDHERI HILFE informiert werden und bitte um:
- Zusendung des zweimal jährlich erscheinenden Spendermagazins punkt.um
 - Zusendung des E-Mail-Newsletters

Was kannst Du tun?

- **Yoga machen:** Veranstalte eine Charity-Yoga Aktion! In Deinem Yogastudio, in Deiner Stadt, mit Deinen Freunden: Eine gemeinsame Yoga-Stunde ist die perfekte Gelegenheit um über unsere Projekte zu informieren und Spenden zu sammeln. Materialien für eine solche Aktion kannst Du mit dem Rückmeldebogen bestellen.
- **Spenden:** Durch Hilfe zur Selbsthilfe erreichen wir hunderttausende Menschen in Indien und Bangladesch. Dass Deine Spende ankommt, bescheinigt das Spendensiegel des DZI.
- **Weitersagen:** Bestelle Infomaterial über uns und unsere Arbeit und lege es in Deinem Yogastudio aus oder gebe es an Freunde weiter.

Das können wir mit Deiner Spende erreichen:*

- 21 €** kostet die Teilnahme an einem Therapiecamp für Menschen mit Behinderung
- 76 €** ist das Monatsgehalt eines „Community Care Workers“
- 282 €** finanzieren ein halbes Jahr lang Trainings zu Kinderrechten in 30 Dörfern



*In diesen Projekten ist Yoga ein Bestandteil der Arbeit.

ANDHERI HILFE e.V.

seit 50 Jahren engagiert in Indien und Bangladesch

Vor über 50 Jahren initiierte die Religionslehrerin Rosi Gollmann mit ihren Schülerinnen eine Päckchenaktion zur Unterstützung eines Waisenhauses in Andheri, einem Vorort von Mumbai. Aus dieser Privatinitiative entstand die ANDHERI HILFE e.V. Zurzeit fördern wir rund 100 Projekte lokaler Organisationen in Indien und Bangladesch und erreichen damit mehr als 700.000 Menschen. Unsere Projekte haben alle zum Ziel, den Menschen Chancen zu eröffnen, ihre eigenen Fähigkeiten entwickeln und nutzen zu können. Hilfe zur Selbsthilfe – dieses Prinzip steht bei uns für respektvolle, emanzipatorische Entwicklungszusammenarbeit.



Hast Du noch Fragen? Rufe oder schreibe mich gerne an:

Ruth Kluge, Fundraising und Unternehmenskooperationen
Telefon: 0228-92 65 25 26 | ruth.kluge@andheri-hilfe.org
Herausgeberin: ANDHERI HILFE e.V. | Mackestr. 53 | 53119 Bonn
www.andheri-hilfe.org | www.facebook.com/andheri-hilfe

Spendenkonto: Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE80 3705 0198 0000 0400 06
BIC: COLSDE33

Fotos: ANDHERI HILFE e.V. / Alina Tiphagne
Gestaltung: Monika Schmitt, www.fachwerkdesign.de
Stand: Juni 2018



YOGA

für den guten Zweck

www.andheri-hilfe.org/yoga



Dein
ENGAGEMENT
hilft

Name _____

Vorname _____

Str./Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Datum/Unterschrift _____

Mit der Angabe meiner Daten erkläre ich mich einverstanden, von der ANDHERI HILFE zu den Schwerpunktkennenen der Arbeit vor allem im Bereich Yoga informiert zu werden. Meine Daten werden gespeichert und ausschließlich zu diesem Zweck genutzt. Insbesondere erfolgt keine Weitergabe an unberechtigte Dritte. Mir ist bekannt, dass ich meine Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann. Dies kann ich per E-Mail an info@andheri-hilfe.de oder postalisch an die ANDHERI HILFE tun. Es gilt die Datenschutzerklärung (www.andheri-hilfe.de/datenschutz), die auch weitere Informationen über Möglichkeiten zur Berichtigung, Löschung und Sperrung meiner Daten beinhaltet.

Dein Engagement wirkt nachhaltig!

Ravi ist 10 Jahre alt und kommt aus der Nähe von Madurai. Er hat das Down-Syndrom und wird in einem ANDHERI-Projekt zur Förderung von Menschen mit Behinderung behandelt. Diese werden in Indien oft noch als „Strafe der Götter“ gesehen. Ravis' physische und psychische Kapazitäten verbessern sich im Projekt stetig, durch Physiotherapie, Ergotherapie und auch Yoga:

„Meine Therapeuten haben schnell erkannt, dass ich ein Talent für Yoga habe. Deswegen haben sie mir ein regelmäßiges Coaching verordnet. Seitdem kann ich mich viel besser und freier bewegen und meine Konzentration ist besser geworden. Am liebsten übe ich die Asanas Eka-pada Sirsasana, Dhanurasana und Chakrasana. Ich habe nun auch schon oft an Yoga-Veranstaltungen und Wettbewerben teilgenommen und sogar schon viele Preise gewonnen!“



Du bist Yogalehrer_in?
Spende Deine Zeit! Biete eine besondere Charity-Yogastunde an und lass die Einnahmen den Projekten der ANDHERI HILFE zukommen! Damit tust Du nicht nur den Menschen in Indien und Bangladesch einen Gefallen: Bestimmt lassen sich viele neue Kund_innen durch eine solche Aktion gewinnen! Gerne unterstützen wir Dich mit Infos, Aktionsmaterialien und in der Kommunikation!

Du machst gerne Yoga?
Setze Dein Hobby für den guten Zweck ein: Veranstalte eine Yoga-Aktion gemeinsam mit Deinen Freunden und Bekannten und rufe zu Spenden für unsere Projekte auf.

Du möchtest auf andere Art mithelfen?
Dann unterstütze unsere Projekte mit einer Spende, veranstalte eine Spendenaktion oder spreche Yogastudios in Deiner Nähe an und informiere über die Arbeit der ANDHERI HILFE!



Brücken bauen – durch Yoga

Warum Yoga?

Yoga. So viel mehr als nur eine Sportart oder ein Hobby. Yoga gibt Halt, Yoga bewegt, Yoga verbindet und Yoga heilt! Körper und Geist profitieren von den meditativen Übungen, die körpereigenen Kraftquellen werden angezapft, die Selbstheilungskräfte aktiviert. Gerade in unserer modernen, schnellen Welt ein wichtiger Anker um die eigene physische und psychische Gesundheit zu stärken. Und Yoga ist Teil des kulturellen Erbes Indiens – dort arbeiten wir bereits seit über 50 Jahren.

Yoga und die ANDHERI HILFE

Die ANDHERI HILFE baut daher Brücken der Solidarität nach Indien und Bangladesch, um eine wertvolle Starthilfe für die Ärmsten zu geben und sie dabei zu unterstützen, sich von Krankheit, Armut und Unterdrückung zu lösen. In der Arbeit unserer Projektpartner spielt auch Yoga eine Rolle: In Kinder- und Jugendzentren, Selbsthilfegruppen oder Workshops wird Yoga oft als Basis eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses unterrichtet – als ein Puzzlestück in unseren umfassenden Projekten, in denen Menschen auf verschiedenste Weise gefördert werden.

Wir geben Indien etwas zurück

Jeden Tag bereichert uns die indische Kultur: Yoga, Ayurveda, leckeres Curry oder Bollywood-Filme. Doch in Indien gibt es auch viele Probleme: Mehr als 400 Millionen Menschen leben hier in Armut, in keinem anderen Land sterben so viele Kinder an Unterernährung und Frauen sind nirgendwo so viel Gewalt ausgesetzt, wie in Indien. Doch wir müssen dieser Not nicht tatenlos gegenüberstehen!

Was ist Charity-Yoga?

Wir können ganz konkrete Hilfe leisten für diejenigen, die am meisten unter Armut und Unterdrückung leiden. Durch Charity-Yoga setzen wir ein Zeichen von Verbundenheit, Mitgefühl und Liebe – und Du kannst mitmachen: Spende Deine Zeit, veranstalte eine Charity-Yogastunde und spende die Einnahmen an die ANDHERI HILFE. So zeigst Du Solidarität mit den Menschen in Indien und Bangladesch. Und Du förderst die gute und sinnvolle Arbeit unserer Partner – damit Yoga auch langfristig Menschen bewegen und heilen kann!