Ja, ich möchte den Menschen in Indien etwas zurückgeben!

Bitte ausreichend frankieren

An die
ANDHERI HILFE e.V.
Mackestraße 53
53119 Bonn

WWW.ANDHERI-HILFE.ORG

Hiermit bestelle ich kostenfrei Aktionsmaterial für meine ANDHERI-Yoga-Aktion. (Bitte Stückzahl eintragen.)

____ ANDHERI-Yoga-Faltblatt
____ ANDHERI-Yoga-Plakat
____ ANDHERI-Spendendose aus Pappe

Dieses und weiteres Material kannst Du auch unter www.andheri-hilfe.org bestellen.

Name _____
Vorname _____
Str./Nr. _____
PLZ, Ort _____
Telefon _____

Yoga-Lehrerin Andrea T. aus Luzern organisiert regelmäßig Yoga-Stunden, deren Erlös den Menschen in unseren Projekten zugutekommt.

» Yoga, in all seinen Facetten,
hat sich für mich und
so viele Menschen im Westen
als ständiger Begleiter, Wegweiser
und wichtige Stütze etabliert.
Es gibt mir Halt, Verbundenheit, Flexibilität
und lehrt mich Demut.

Mit dem Charity-Yoga-Projekt
möchte ich einen Beitrag an das
Ursprungsland Indien und seine Kinder
zurückgeben. «

ANDHERI HILFE e.V.

seit über 50 Jahren engagiert in Indien und Bangladesch

Die ANDHERI HILFE e.V. ist die größte zivilgesellschaftliche Organisation für Entwicklungszusammenarbeit in Deutschland, die sich seit mehr als 50 Jahren für die ärmsten und am stärksten benachteiligten Menschen in Indien und Bangladesch engagiert. Bei uns stehen die Menschen im Fokus. Unser Team in Bonn arbeitet Hand in Hand mit unseren indischen und bangladeschischen Kolleg_innen. Für die Arbeit in unseren Projekten wählen wir gemeinsam hoch kompetente, erfahrene, vertrauenswürdige und nachhaltig agierende lokale Partnerorganisationen aus.

Hast Du noch Fragen?
Dann rufe an oder schreibe uns.

Telefon: 0228-92 65 25 0 | yoga@andheri-hilfe.org
Herausgeberin: ANDHERI HILFE e.V. | Mackestr. 53 | 53119 Bonn
www.andheri-hilfe.org | www.facebook.com/andheri-hilfe
www.instagram.com/andheri.hilfe

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

© Fotos: ANDHERI HILFE e.V., fotolia/Anya Berkut, Sudharak Olwe

Initiative Transparente Zivilgesellschaft

DZI Spenden-Siegel

YOGA
für den guten Zweck

www.andheri-hilfe.org/yoga

Dein ENGAGEMENT hilft

ANDHERI HILFE
Mit den Ärmsten in Indien und Bangladesch

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 Partnerorganisationen 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, leckere Gerichte oder Bollywood-Filme. Doch in Indien gibt es auch viele Probleme: Bei über der Hälfte der Menschen kommt das Wirtschaftswachstum nicht an. Rund die Hälfte der Bevölkerung – ca. 690 Millionen Menschen – leben unterhalb der Armutsschwelle. Das bedeutet, sie müssen von 3,20 US-Dollar pro Tag leben.* Tagtäglich werden in Indien die Dalit, die sogenannten Unberührbaren, diskriminiert. Noch immer sterben in Indien Tag für Tag Kinder an Hunger oder an Krankheiten, die leicht zu vermeiden wären.

** (Quelle: Weltbank, 2015)*

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. 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!

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 oder online bestellen.

- **Spenden:** Durch Hilfe zur Selbsthilfe erreichen wir hunderttausende Menschen in Indien und Bangladesch. Dass Deine Spende ankommt, bescheinigt das Spendensiegel des DZI.

- **Weitersagen:** Lege Infomaterial über unsere Arbeit in Deinem Yogastudio aus, gebe es an Freundinnen oder Freunde weiter oder verbinde Dich mit uns auf Instagram.

Das können wir mit Deiner Spende erreichen:

18 € werden benötigt, um 4 Gemüsegärten nach ökologischem Anbau anzulegen.

62 € genügen, damit eine Lehrkraft im Lernzentrum einen Monat unterrichten kann.

202 € reichen, um Aufklärungsmaterial zu Kinderrechten zu erstellen und zu verbreiten.

Du bist dabei!

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 Schwerpunktthemen 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.

Unterrichtest Du Yoga?

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 Interessierte 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, spreche Yogastudios in Deiner Nähe an oder informiere Deine Follower auf Instagram über die Arbeit der ANDHERI HILFE.