

Achtsamkeit, Ramadan und weibliche Verantwortung

Rückblick auf eine besondere Veranstaltung zum Internationalen Frauentag

Anlässlich des Internationalen Frauentages lud das Kommunale Integrationszentrum Kreis Recklinghausen am 11. März 2026 Frauen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte zu einer besonderen Veranstaltung ein. Unter dem Titel „Achtsamkeit, Ramadan und weibliche Verantwortung“ stand ein Abend im Zeichen von Austausch, Reflexion und Gemeinschaft.

Ayfer Candan setzte dabei Impulse zu den Themen Achtsamkeit, Ramadan und weibliche Verantwortung. Nach dem Vortrag tauschten sich die Frauen zu eigenen Erfahrungen des Fastens, sei es im Rahmen des Ramadans oder zum Beispiel im gesundheitlichen Kontext, aus und kamen angeregt ins Gespräch.

Beim anschließenden gemeinsamen Fastenbrechen nutzten die Teilnehmerinnen die Gelegenheit zum Austausch in angenehmer Atmosphäre.

Es entstanden viele anregende Gespräche, neue Kontakte und ein Gefühl der Verbundenheit über kulturelle und persönliche Hintergründe hinweg.

Die Veranstaltung war geprägt von einem wertschätzenden Miteinander und hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig Räume für Begegnung, Austausch und gegenseitige Unterstützung sind – insbesondere rund um bedeutende Anlässe wie den Internationalen Frauentag.