

nest wärme ERLEBEN

winter 2024/25

08. DEZ

18:00 Uhr –
19:00 Uhr

Worldwide Candle Lighting Day ONLINE mit Natalie & Anja

Bei dieser gefühlvoll inszenierten Zeremonie verzieren wir gemeinsam (und doch jede:r für sich) eine Kerze, die an diesem Tag weltweit um 19 Uhr Ortszeit in die Fenster gestellt wird, um an verstorbene Kinder zu erinnern.

18. DEZ

19:30 Uhr –
20:15 Uhr

Qi Gong mit Natalie

Entspannt in die Feiertage. Mit Qi Gong wird die Atmung tiefer, die Gedanken kommen zur Ruhe und der Körper wird vitaler. Diese sanfte Praxis führt auf Dauer zu spürbaren Verbesserungen unserer körperlichen und seelischen Gesundheit.

09. JAN

19:30 Uhr –
20:15 Uhr

Qi Gong mit Natalie

Entspannt ins neue Jahr. Mit Qi Gong wird die Atmung tiefer, die Gedanken kommen zur Ruhe und der Körper wird vitaler. Diese sanfte Praxis führt auf Dauer zu spürbaren Verbesserungen unserer körperlichen und seelischen Gesundheit.

27. JAN

19:00 Uhr –
20:00 Uhr

Freundschaftssteine bemalen

mit **Jessi & Natalie vom Mutmacher Club**

Kreativ sein, Ideen für das Bemalen von Kieselsteinen ausprobieren und sich in der Gruppe austauschen. Die Steine können danach getauscht oder ausgelegt werden, um anderen eine Freude zu machen.

11. FEB

19:00 Uhr –
20:00 Uhr

Makramé-Schlüssel- anhänger basteln mit Kathrin

Makramee ist eine entspannende, sowie die Konzentration fördernde Knüpftätigkeit. Hiermit lassen sich viele tolle Objekte kreieren, welche sich auch ideal als Geschenk eignen.

25. FEB

19:30 Uhr –
20:15 Uhr

Yoga mit Albina

Albina ist eine einfühlsame Yogalehrerin, die dich an diesem Abend sanft durch einfache Yoga-Bewegungen führt, die der Entspannung des Körpers, dem Loslassen und dem Sammeln neuer Energie dienen.

10. MÄR

19:30 Uhr –
20:15 Uhr

Entspannungsreise aus Worten und Klängen mit Anja

Anja nimmt uns mit auf eine gesprochene Reise in die Natur. Sie kombiniert ihre Erzählung mit sanften Tönen von Klangschalen. Augen schließen und loslassen.

29. MÄR

17:00 Uhr –
18:00 Uhr

Handpuppen basteln und kleine Impro mit Yvonne

Kreiere deine eigene Waschlappen-Handpuppe! Yvonne als Theaterpädagogin zeigt dir Ideen und gibt eine kleine Impro-Kostprobe, damit deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt sind.



ANMELDUNG:

QR-Code scannen oder anklicken