



nest wärme erleben

herbst 2023

15. NOV

17:00 Uhr

Chanel Workshop

mit dem Team von Chanel Hamburg

Das Chanel Team verwöhnt Euch mit exklusiven Produkten und Tipps für Eure ganz persönliche Selbstfürsorge.

Hinweis: Produktbox wird zugesendet. Begrenzte Plätze. Anmeldung bis spätestens 05. November

10. DEZ

18:30 Uhr

Internationaler Candlelighting Day – für verstorbene Kinder

Online-Zeremonie mit dem nestwärme Team

Wir laden Dich zu einer kleinen, feinen Online-Zeremonie ein, mit einer selbst gebastelten / gemalten Kerze. Der Candlelighting Day findet statt in Gedanken an die in diesem Jahr verstorbenen Kindern in aller Welt.

13. DEZ

19:00 Uhr

Eine halbe Stunde Yoga

mit Beate Boos-Rose, zertifizierte Yoga-Lehrerin

Beate gestaltet für uns eine herzwärmende Yogastunde, für die kein Vorwissen benötigt wird.

04. + 11. JAN

17:00 Uhr

**Qi Gong – Meditation in Bewegung:
Neue Energie fürs neue Jahr**

mit Natalie Krieger, Qi Gong Kursleiterin (Berlin)

Mit sanften Bewegungen und tiefen Atemzügen tanken wir gute Energie im Januar. Kein Vorwissen nötig.

Ende JANUAR

Dieser Termin wird in
Kürze bekannt gegeben

**Freundschafts-Steine bemalen
mit Jessi und Natalie vom Mutmacher-Club**

Jessi und Natalie lieben es, ihrer Mitwelt mit kreativen Ideen eine Freude zu machen. Jetzt ist genau die Jahreszeit, um Anderen Kraft und Mut zu schenken, mit einem wärmenden Spruch oder Bild auf liebevoll gestalteten Freundschaftssteinen.

20. FEB

18:30 – 20:00 Uhr

**Ayurveda – Wissen für Einsteiger:innen
mit Volker Mehl, Ayurveda Experte**

Volker Mehl führt Euch ein die Welt der Ayurveda Ernährung, die nicht nur heilsam, sondern auch harmonisierend und anregend sein kann. Zusammen stellen wir leckere Energie-Balls her.

Mitte MÄRZ

Dieser Termin wird in
Kürze bekannt gegeben

**Kreative Osterfreuden basteln / malen
mit den Zwillingprinzessinnen**



Das ist los bei nestwärme

nestwärme – ein Unterstützungsnetzwerk, welches sich für Familien mit behinderten, schwer- oder unheilbar kranken Kindern einsetzt und ihnen Kraft für den Alltag schenkt – für eine solidarische und inklusivere Gesellschaft.

sei dabei