



# nest wärme ERLEBEN

## winter 2025/26

**28. NOV**

### **Freundschaftsbändchen knüpfen**

mit Jannis & Julia

18:00 Uhr–  
19:00 Uhr

Jannis ist 7 Jahre alt und zeigt euch, wie ihr ein farbenfrohes Freundschaftsband knüpft

**4. DEZ**

### **Kerzen Upcycling Workshop**

mit Luisa & Natalie

18:00 Uhr–  
19:00 Uhr

Zusammen gestalten wir bunte Kerzen aus recyceltem Wachs aus dem Mutmach-Set

**14. DEZ**

### **Worldwide Candle Lighting Day**

mit Jessi & Natalie

18:00 Uhr–  
19:15 Uhr

Wir verschönern die Kerzen mit persönlichen Elementen und nehmen an der weltweiten Zeremonie zum Candle Lighting Day teil.

**06. JAN**

### **Qi Gong mit Natalie**

19:30 Uhr–  
20:30 Uhr

Entspannt ins neue Jahr starten. Mit Qi Gong wird die Atmung tiefer, die Gedanken kommen zur Ruhe. Sanfte Übungen für Körper und Seele.

**19. JAN**

19:30 Uhr–  
20:30 Uhr

## **Guten Gedanken Ausdruck verleihen**

mit Daniela

Daniela findet an diesem Abend mit dir heraus, woran du tief in deinem Inneren glaubst und gestaltet aus diesen Gedanken mit dir deinen ganz persönlichen Reminder, der dich im Alltag begleitet und stärkt.

**03. FEB**

18:30 Uhr–  
19:30 Uhr

## **Einen Sonnenfänger basteln**

mit Denise

Jetzt, wo die Tage wieder länger werden, wird es Zeit, die Sonnenstrahlen am Fenster einzufangen. So gehen wir kreativ und gemeinsam durch den Winter.

**10. FEB**

19:30 Uhr–  
20:30 Uhr

## **Yoga mit Albina**

Albina leitet euch einfühlsam durch einfache Yoga-Bewegungen, die der Entspannung des Körpers, dem Loslassen und dem Sammeln neuer Energie dienen.

**23. FEB**

18:00Uhr–  
19:00 Uhr

## **Funny Dance Moves**

mit Clownin Pomodoro

Mit Pomodoro kommt ihr in Bewegung und aktiviert eure Lachmuskeln von Kopf bis Fuß. Sie zeigt euch Moves, die Spaß machen!

Alle Veranstaltungen finden online (Zoom) statt. Melde dich über den klickbaren QR Code hier unten an und erhalte drei Tage vorher eine Erinnerung und den Zugangslink.

Eine Einkaufsliste für die Bastelmaterialien senden wir dir nach deiner Anmeldung per Mail zu oder stellen diese Materialien bei Bedarf bereit.



**ANMELDUNG für ein oder mehrere Events:**

QR-Code scannen oder anklicken