

Begegnungszentrum NebenAn

Speckestr. 1

9:00 - 11:00 Uhr

Nähkurs: Duftende Säckchen für die Seele.

Lavendelsäckchen selbst nähen
(Auch für Anfänger*innen)

10:00 - 10:45 Uhr

Yoga für Frauen

Bitte bequeme Kleidung und Yogamatte (wenn vorhanden) mitbringen

11:00 - 13:00 Uhr

Ein Licht für die Seele

Mit Herz und Hand gestalten. Wir arbeiten mit Filz.

13:30 - 15:00 Uhr

Workshop Stressbewältigung:

Stressfaktoren entlarven, innere Gelassenheit aufbauen, mehr Balance im Alltag

15:00 - 17:00 Uhr

Glücksbringer basteln:

Mini-Glasflaschen mit Papiersternen und Kunstblumen befüllen – eine Erinnerung an den Tag einfangen

17:00 - 19:00 Uhr

Acrylmalkurs:

Farbenfrohes Malen mit Acrylfarbe - das Spielen mit Farbe steht dabei im Zentrum (ab 15 Jahren)

19:00 - 21:30 Uhr

Workshop Achtsamkeit und Entspannung:

Zeit nur für Dich, sanfte Übungen für Körper & Geist, neue Energie und Leichtigkeit

Unser Programm für die Seele



KinderCampus Westerfilde&Bodelschwingh Grundschule, FABIDO, KESS, AWO

11:00 - 13:00 Uhr

Themencafé International „Klangreise – lass dich tragen von Tönen und Rhythmen“

Eine Entdeckungstour für Ohr, Herz Und Seele
FABIDO, Speckestraße 17

14:00 - 17:00 Uhr

StreetKick Turnier

BVB Fanprojekt
**Schulhof Westhausen Grundschule
Wenemarstr. 11**

14:00 - 16:00 Uhr

Capoeira – Schnupperkurs afro-brasilianische Kampfkunst

**Sporthalle Westhausen Grundschule
Wenemarstr. 11**

15:00 -20:45 Uhr

Offenes Jugendforum zum Thema „seelische Gesundheit“

u.a. Filmprojekt mit SkillKraft e.V.
Jugendfreizeitstätte KESS; Wenemarstr. 15

17:00 - 19:00 Uhr

Tanz-Workshop – mit Elementen aus Bauchtanz, Flamenco und indischen Tänzen
**AWO-Begegnungsstätte
Speckestr. 19**

Weitere Orte im Quartier

Kleine Geschenke von Vonovia

Liebevoll gestaltete Teekarten mit einer Botschaft, die Deiner Seele guttut – werden im Quartier verteilt

10:00 - 12:00 Uhr

Mein Kind hat ADHS – was kann ich tun

- Austausch mit Fachleuten
Kinderbetreuung vorhanden

Tauschbar – Speckestr. 24

12:00 - 14:00 Uhr

Gemeinsam is(s)t man weniger allein

Bei einem gemütlichen Mittagessen zusammen plaudern und genießen

**Gemeindehaus Noah-Kirchengemeinde
Westerfilderstr. 11a**

15:00 - 17:00 Uhr

Achtsamer Waldspaziergang im Rahmer Wald

Stress loslassen & Ruhe finden unterm Blätterdach
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

Treffpunkt: Westerfilde U-Bahn am Stromkasten

15:30 - 18:00 Uhr

Spiel dich fit – für Jung und Alt

Dart, Boule, WII Sports, Gesellschaftsspiele und Snacks

**Gemeindehaus Noah-Kirchengemeinde
Westerfilderstr. 11a**

18:00 - 20:30 Uhr

Filmabend: Expedition Depression

Fünf junge Erwachsene gehen auf Roadtrip und finden Antworten: Was ist Depression? Welche Behandlung hilft? Und wie kann man damit umgehen?

Belegte Brötchen und 1 alkoholfreies Getränk inklusive
Im Schönen Wiesengrund – Mosselde 58