



Jin Shin Jyutsu – japanisches Heilströmen

Jin Shin Jyutsu basiert auf einem System von Energiepunkten, die durch Berührung Wohlbefinden in alle Energiesysteme des Körpers bringen können. In diesem Workshop beschränken wir uns aufs „Finger halten“, da sich in ihnen alle Energiepunkte wiederfinden.



Kreativ mit Naturmaterialien

Mit Draht und Birkenreisig bzw. Sisal entstehen Hasen. Diese können als Bild, Tür-/Fensterdekoration oder mit Vogelfutter zu einer Futterstation gestaltet werden.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 3 €.



Palmstock basteln

Ob Biedermeierstrauß mit Krepp-Rosen oder traditionell aus Seidenpapier, beide Varianten werden angeboten und können in kurzer Zeit gebunden werden.



Wie komme ich mit wenig Zutaten über die Woche?

Kleiner Einkauf – viele Variationen. Beilage, Suppe, Eintopf, Auflauf, Salat ohne großen Aufwand alles machbar!

Atem als Kraftquelle entdecken

Atemtherapie kann positiven Einfluss auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie unsere geistige Fitness und Kreativität nehmen. Durch Übungen auf dem Hocker oder im Stand erlernen wir eine bewusste Atem- und Körperwahrnehmung.



Was kann man Schönes mit Draht und Wolle machen?

Mit wenigen Materialien ist es möglich, einen Ring oder einen Lebensbaum dekorativ zu gestalten und in Szene zu setzen.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 3 €.



MEIN Bild

Nach einem kurzen Einführungstext und einer Erläuterung zu kreativen Möglichkeiten kann jeder „in sich hinein spüren“ und Gefühle in einem Bild umsetzen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Es geht um intuitive Kreativität

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 3 €.



An diesem Kreativtag für alle Ü60-Jährigen haben Sie die Möglichkeit aus 7 vielfältigen Workshops 2 auszuwählen.

Veranstaltungsablauf:

- 14:00 Uhr: Begrüßung mit alkoholfreiem Cocktail
14:30-16:00 Uhr: 1. Workshop
16:00-16:30 Uhr: Kaffee/Tee mit Kuchen
16:30-18:00 Uhr: 2. Workshop
18:00 Uhr: Gemeinsames Essen



Die Anmeldung nimmt der Seniorentreffpunkt unter Telefon: 04442-80 60 71 oder persönlich zu den Bürozeiten von Montag bis Donnerstag in der Zeit von 9.ºº bis 12.ºº Uhr in der Brinkstraße 41, 49393 Lohne entgegen.

Das Platzangebot in den Kursen ist begrenzt. Teilnahmegebühr 20,00 €

Kreativ mit Ü60

Samstag, den 25. März 2023

14.00 – 19.30 Uhr

Ein aktiver und abwechslungsreicher Samstag für Männer und Frauen im Ludgerus-Werk Lohne!

