

Spiele Cafe ab 02.05. wöchentlich Donnerstag 15 – 17 Uhr, außer am 3. Donnerstag im Monat

Wer hat Lust, gemütlich bei Kaffee und Kuchen gemeinsam den Nachmittag mit Gesellschaftsspielen zu verbringen, Frau Fabri freut sich auf Sie. Die Teilnahme am Spielenachmittag ist kostenfrei, für Kaffee und Kuchen wird ein kleiner Beitrag erhoben.

Veganer Kochevent in Kirchzarten am 03.05. 18 bis 21 Uhr mit Nicole Eggert (Sportschicht & Ernährungsoffensive Freiburg) und Sebastian Steinhart (Plant Based Kitchen. Mit dem Team von Plant Based Kitchen aus Waldkirch möchte ich dir zeigen, wie du dir eine schmackhafte und vor allem nährstoffreiche Mahlzeit zubereitest, ohne dass es dir an irgendwas fehlt. Für das erste vegane Kochevent haben wir ein kleines Menü geplant, welches du einfach im Alltag umsetzen kannst. Anmeldung unter nicole.eggert@sportschicht-freiburg.de, da die Teilnehmerzahl auf 12 Personen begrenzt ist. Der Abend findet auf Spendenbasis statt.

Brettspielenachmittag diesen Monat am Samstag 04.05 und 25.05. ab 14 Uhr

Gedächtnistraining mit sportlicher Bewegung(Brain-Gym) Mittwoch 08.05. 9:00 bis 10:30 Uhr mit Lieselotte Pirrone

Eingeladen hierzu sind alle, die mit gezielten Übungen die Leistungsfähigkeit ihres Gedächtnisses erhalten oder verbessern wollen.

Kosten 48€ (Mitglieder 42€), zusätzliche Materialkosten: 5 €. **Anmeldung im Quartierstreff**, 6 Termine à 1,5 Stunden

Selbsteilungskräfte und meditative innere Reisen, Mittwoch 08. Mai 18 bis 21 Uhr

Angesprochen sind alle Interessierte, die bereit und offen sind, in Konzentration auf sich selber und in Stille gemeinsam zu arbeiten. Die Bereitschaft zur ‚inneren Sammlung‘ ist sehr wichtig, da nur darüber die Möglichkeit besteht, innere Signale und Bilder wahrzunehmen. Die ‚inneren Reisen‘ werden im Sitzen angeleitet, wer möchte, kann sich jedoch auch eine Yogamatte und eine Decke mitbringen Der Kostenbeitrag beträgt 10 Euro für den Quartierstreff. Mindestteilnehmer 6 Personen.

Gymnastik für ein entspanntes Körpergefühl, Dienstag, 14.05. 19:00 bis 20:30 Uhr

Mit Lieselotte Pirrone, Lehrerin für Yoga, Meditation und Entspannungstechniken Sie lernen Bewegungen, die auf sanfte aber effektive Art und Weise Ihre Muskulatur kräftigen und dehnen. Sie gewinnen mehr körperliche und mentale Vitalität, fühlen sich frischer, ausgeruhter und vor allem ausgeglichener.

Bitte Woldecke und Socken mitbringen **Anmeldung im Quartierstreff**

Kosten 48€ (Mitglieder 42€), 6 Termine à 1,5 Stunden, Mindestteilnehmer 5 Personen.

Geführter Achtsamkeitsspaziergang, Samstag 25.05. 11 Uhr

In der schönen Umgebung von Kirchzarten rund um den Giersberg, Dauer 60 bis 75 Minuten mit Alfred Rezabek, Treffpunkt am Reiß Beck am Bahnhof

Weitere Termine

Programmplanung/Stammtisch am 14.05. fällt wegen HV aus

Sozialberatung, Dienstag, 21.05. 11:00 bis 12:30 Uhr

Sonntagscafe am 19.05. 14 Uhr

Unsere regelmäßigen Veranstaltungen und Kurse finden Sie unter www.quartierstreff.de