

HIGHLIGHTS

Weite und Wölfe: Eine Reise in die Uckermark

Filmvortrag

Bernd Tacke

Ausgehend von Angermünde, dem Tor in die Uckermark, zeigt Bernd Tacke in seinem Film Naturlandschaften wie den Buchenurwald Grumsin mit Weltkulturerbe-Status und den Nationalpark Unteres Odertal, Deutschlands einzigem Auen-Nationalpark. Historisch sehenswerte Orte wie die Klosteranlage Chorin, der Kaiserbahnhof in Joachimsthal, die Stadt Templin und das Schiffshebewerk in Niederfinow werden ebenso vorgestellt.

Breiten Raum nimmt eine geführte Exkursion ins Wolfsgebiet im Lausitzer Seenland in Sachsen ein, wo nach Spuren von Wölfen gesucht wird und der Film die wissenschaftliche Arbeit der Biologen begleitet.



Bitte melden Sie sich zum Filmvortrag an.

Vortrag | Mi, 25.03., 18:30 Uhr

Rathaus Altenheim, Bürgersaal

Karten an der Abendkasse: 5 Euro

Wechseljahre natürlich begleiten mit Heilpflanzen

Karina Schiebel

Die Wechseljahre bedeuten für viele Frauen eine Zeit voller Veränderung – körperlich, emotional und seelisch. Doch die Natur hält zahlreiche Helfer bereit. Wildkräuter können uns durch diese Zeit begleiten und uns helfen, wieder in Balance zu kommen und mehr Wohlbefinden zu erleben.

In diesem Workshop wird auf die Anwendung bei Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen eingegangen. Nach Möglichkeit machen wir einen kleinen Kräuterspaziergang und schauen nach Frauenkräutern der Saison.

Im Praxisteil werden die Heilpflanzen verarbeitet. Die benötigten Zutaten werden von der Kursleitung mitgebracht. Wir stellen gemeinsam eine Tinktur, einen Tee und andere Kräuterprodukte her. Außerdem genießen wir gemeinsam einen kleinen Snack.

Materialkosten: 12 – 15 Euro, in bar bei der Kursleitung zu bezahlen. Bitte mitbringen: 3 kleine Schraubgläser, gutes Schneidemesser und Schneidebrett.



305576 | Sa, 27.06., 14:00 – 17:45 Uhr, 1 Termin, 5 UE

Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Schulstraße 6, Eingang Turnhalle, Küche (Nebengebäude)

6 – 12 Teilnehmende: 28 Euro

Klangbad: Entspannung mit Kristallklangschalen

Magdalena Otto

Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge und gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag. Die klaren, schwingenden Töne der Kristallklangschalen berühren Körper, Geist und Seele, während Sie die gesamte Zeit ruhig auf Ihrer Matte liegen. Sie nehmen eine bequeme Liegeposition ein und müssen nichts aktiv tun – es geht darum, zu empfangen, zur Ruhe zu kommen und loszulassen.

Sanfte Vibrationen unterstützen dabei, sich zu entspannen und Sie zurück in eine Balance zu führen. Kurze Achtsamkeitsimpulse helfen Ihnen, im Körper anzukommen und den Alltag gedanklich zur Seite zu legen. Anschließend entfalten sich die Klänge nach und nach im Raum und schaffen eine meditative, atmosphärische Klangwelt, die körperliche und geistige Entspannung fördert.

Zum Abschluss werden Sie sanft aus der Klangphase herausbegleitet und kehren in Ihrem Tempo ins Hier und Jetzt zurück, um den Raum entspannt und erfrischt zu verlassen.



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke und Kissen, Getränk.

301098 | Fr, 08.05., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin, 2 UE

Evangelische Kirche, Gemeinderaum, Dundenheimer Str. 6, 77746 Neuried

6 – 12 Teilnehmende: 23 Euro