

## KURSE & WEITERBILDUNG

### BUSINESS COACHING. TRAININGS. WORKSHOPS.

Reflexion, Neuorientierung, Führung, Kommunikation, Konflikte, Teamentwicklung, Stressbewältigung, Familie & Beruf

### AUTOGENES TRAINING

Zuschuss von der Krankenkasse!

Lerne eine wissenschaftlich anerkannte Tiefenentspannungsmethode.

### KONFLIKTE VORBEUGEN & LÖSEN

Störungen, Probleme, Konflikte und Krisen erkennen, bearbeiten und vorbeugen.

ALLE TERMINE NACH ABSPRACHE:  
ISA.HAUKE@HAUKE-BERATUNG.DE  
0176 /25 25 92 40



## COACHING, BERATUNG, KURSE

### KEIN BOCK AUF PILLE & CO

Verhütung mal anders.

Ganz ohne Hormone sicher & natürlich verhüten. Zuverlässiger als die Pille.

### KINDERWUNSCH · BABY MAKING TIME

Lerne Dein persönliches Fruchtbarkeitsfenster kennen.

Finde so die optimale Zeit. Individuelle Beratung & Begleitung.

### THE POWER OF ME · TEENIE TIME

Was geschieht in meinem Körper?

Fruchtbarkeit & Co, was hat das mit mir zu tun? Wer bin ich-Persönlichkeitsstärkung. Vorbereitung auf die erste Periode & den Zyklus. Informationen zu Periodenprodukten.

ALLE TERMINE NACH ABSPRACHE:  
KONTAKT@NATUERLICH-HORMONFREI.DE  
0162 /21 00 737  
WWW.NATUERLICH-HORMONFREI.DE



MINT-Bildung  
und MakerSpaces  
in der Uckermark

## KONTAKT

Dirk Messer  
03331 /296978-401  
dirk@freiraum.one  
www.freiraum.one

### OFFENE WERKSTATT

Jeder 1. Montag im Monat ab 17 Uhr  
Bring Dein Projekt mit, lerne andere Maker und Hacker kennen. Ohne Anmeldung.

### REPARATURCAFÉ

Nach Ankündigung!

### OPEN LAB

Montags ab 14 Uhr  
Spielend Technik lernen für  
Forschungsreisende von 9-99 Jahren.



## OFFENE ATELIERS

Samstag · 04.05.2024 · 14-20 Uhr

- **Chrissy Braun:**Malerei
- **Stefan Reiber:**Magie Bröni
- **Elke Köppen:**Acryl Bilder
- **Nadine Binias:**Worte
- **Susann Pester:**Textile Unikate
- **Benjamin Brüggemann:**Mixed Media
- **Kathrin Brüggemann:**Collagen
- **Monika Schuh:**Glasbilder, Glasobjekte
- **Faezeh Shakoori:**Malerei, Grafik, Buchillustration
- **Ulrike Fritz:**Farbspinnereien aus der Wollwerkstatt
- **Frank Schach:**Bogen Trifft, Werke & Botschaften
- **Karl Hofmann:**Frickelfilm/Stop Motion
- **Sabrina Rudick:**Faszination weiblicher Körper



Ausstellungen im Haus & Garten,  
Kunstaktionen zum Mitmachen u.v.m.

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!



## PROGRAMM April - Juni '24

Bewegung, Entspannung, Kunst, Handwerk,  
Technik, Coaching, Beratung, Kurse,  
Stammtische, Workshops u.v.m.

gültig von 04/24 -06/24  
Änderungen vorbehalten

Schwedter Straße 14  
EG + 1.OG  
16278 Angermünde  
Seiteneingang  
Leider aktuell nicht barrierefrei

HausmitZukunft  
www.hausmitzukunft.org

## KUNST UND HANDWERK

### WOLLWERKSTATT

Wolle kämmen, Spinnen, Stricken, Ideen austauschen.

Termine: Montags ab 16 Uhr

Anmeldung: Ulrike Fritz, 01520 455 37 42

ulifrulli.fritz@googlemail.com

### NÄHKURSE

Donnerstag 17.30 Uhr und 19.30 Uhr  
Dienstag- und Freitagnachmittag nach Absprache  
Für Anfänger und Fortgeschrittenen. Lerne viele  
Techniken rund ums Nähen. Gern auch am  
mitgebrachten Projekt.

Anmeldung: Susann Pester, 0152 53 77 17 16  
susann.pester@mein.gmx

### ZEICHNEN, COMIC, CARTOONS, MANGA

Montag & Mittwoch

Lerne realistische Figuren von Menschen und Tieren  
zu zeichnen. Für Anfänger & Fortgeschrittene. Dieser  
Kurs verbessert deine Zeichenfähigkeiten durch das  
Verständnis von Anatomie und Strukturen.

Anmeldung erforderlich: 0162 92 900 10  
faezeh.illustrator@gmail.com

Auch für Kinder  
ab 6 Jahre

### LINOLSCHNITT

Termine nach Absprache

Entdecke die künstlerische Vielfalt des Linolschnitts,  
ideal für Postkarten und andere spannende Bilder. Du  
kannst das Bild mehrmals drucken. Erlebe die Magie  
des Linolschnitts hautnah!

Anmeldung erforderlich: 0162 92 900 10  
faezeh.illustrator@gmail.com

Auch für Kinder  
und Jugendliche

### HARZ & GLAS

Montags, 15 -19 Uhr

Glasschmelzverfahren /Fusing -Kurse und  
Raum für eigene Experimente

Verkauf von Glaskunst

Anmeldung erforderlich: bei Monika Schuh,  
mail@harz-und-glas.de, 0162 21 670 07  
www.harz-und-glas.de

## STOP MOTION WORKSHOPS

Lerne wie Stop Motion Animation funktioniert und  
lass uns gemeinsam deine Geschichten in einem  
Video erzählen. Termine nach Absprache  
Anmeldung: 0173 47 98 727, mail@karlhofmann.de,  
workshop.frickelfilm.de

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

### AKIDO

Für Kinder,  
Jugendliche und  
Erwachsene

Jeden Dienstag

15.30 -16.15 Uhr Aikido Kinder 5-7 16.15 -

17.00 Uhr Aikido Kinder 7-12 17.00 -17.45

Uhr Aikido Kinder 7-12 Steffen Rose, 0151 12 43 83 05  
kampfkunst.um@gmail.com, www.kampfkunst-rose.de

### YOGA

Jeden Mittwoch Hatha Yoga

18.30 -20 Uhr

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene mit  
Arite Richter und anderen Lehrer\*innen

Anmeldung: www.oderyoga.de/kursplan

### KUNDALINI YOGA

Jeden Freitag Kundalini Yoga 19 -20:30 Uhr

Bitte bring Deine eigene Matte und etwas zu

trinken mit. Anmeldung: bei Jana Maatouk,  
janamaatouk@googlemail.com, 0176 99944412

### KAKAOZEREMONIE

19.04.24, 17.05.24, 21.06.24 jeweils 17-19:30 Uhr

Tauche in die uralte Kakaozeremonie ein, um  
einfach zu SEIN. Wir meditieren, verbinden uns,  
singen und genießen peruanischen Rohkakao.

Anmeldung erforderlich: bei Mandy Job,  
mandyjob90@gmail.com, 0151 26217382  
www.mandy-job.com

## FUSSREFLEXZONENMASSAGE

NEU!

Dienstags 12-14Uhr und nach Vereinbarung

Unsere Füße, tragen uns das ganze Leben. Schätzen  
Sie sie, pflegen Sie Ihre Füße mit Liebe und gönnen  
Sie sich eine Fußreflexzonenmassage. Anmeldung:  
Matgorzata Adamski, 0157/316 557 03,  
malgorzata.adamski@gmail.com

## SINGEN FÜR DICH UND DEIN BABY IN DER SCHWANGERSCHAFT

Jeden Samstag, 10.30 -11.30 Uhr

Eine Oase im hektischen Alltag. Singen, Tanzen,  
Musik, steigert das Wohlbefinden von Mutter und  
Kind. Die bevorstehende Geburt wird durch  
Tiefenatmung und Tönen positiv unterstützen.

Anmeldung erforderlich: bei Sandra Görsch,  
0174 9020096, sandigoe@web.de,  
www.deine-geburtsvorfreude.de

## REGELMÄSSIGE TREFFEN

### OFFENER STAMMTISCH FILM

Jeden vorletzten Donnerstag im Monat, ab 19 Uhr.  
mail@karlhofmann.de

### KULTUR-U. KREATIVSTAMMTISCH

Termine auf www.stadtlandoder.de.  
nadine@stadtlandoder.de

### WOMAN CYCLE -FRAUENKREIS

Jeden letzten Mittwoch im Monat, 16:30 -18:00 Uhr.  
Anmeldung: sabrina.rudick-ner@gmx.de