

## COACHING, BERATUNG, KURSE

### BUSINESS COACHING. TRAININGS. WORKSHOPS

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

### AUTOGENES TRAINING

Lerne eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Tiefenentspannung.

### KONFLIKTE VORBEUGEN & LÖSEN

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

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

Zuschuss  
von der  
Krankenkasse!



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

Für alle!

### KEIN BOCK AUF PILLE & CO

#### Verhütung mal anders.

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

### KINDERWUNSCH - BABY MAKING TIME

#### Lerne Dein persönliches Fruchtbarkeitsfenster kennen.

Finde so die optimale Zeit. Individuelle Beratung & Begleitung. Termine nach Absprache.

### 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. Termine nach Absprache.

### NATÜRLICH VERHÜTEN - SHORT & SIMPLE

Auf Grundlagen **wissenschaftlicher Fakten** sind die meisten Tage im Zyklus einer Frau **unfruchtbar**.

3-teiliger Gruppenkurs:  
06.09.24, 27.09.24, 18.10.24 jeweils 17 Uhr  
Anmeldung erforderlich!

KONTAKT@NATUERLICH-HORMONFREI.DE  
0162 / 21 00 737  
WWW.NATUERLICH-HORMONFREI.DE

Das AngerWERK berät, qualifiziert und vernetzt  
Gründungsinteressierte,  
Selbständige, Unternehmen und ehrenamtlich Engagierte. Besucht unsere kostenlosen Workshops und Vernetzungstreffen.

## Anger WERK

Zentrum für  
gemeinwohlorientierte  
Gründung,  
Transformation und  
Engagement

### Ideenwerkstatt - Wie wollen wir in Zukunft leben?

28.06.24 von 16 - 18.30 Uhr  
13.07.24 von 13 - 15.30 Uhr

Utopischer Spaziergang  
am 23.07.24 18.30 Uhr

ANMELDUNG UND  
WEITERE INFOS:  
WWW.ANGERWERK.DE



Haus  
mit  
Zukunft

## PROGRAMM Juni - September '24

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

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

HausmitZukunft  
www.hausmitzukunft.org

gültig von 07/24 - 09/24  
Änderungen vorbehalten

Angermünde

Hochschule  
für nachhaltige Entwicklung  
Eberswalde

STADT  
LÖND  
ODER

# 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** von 11 bis 12.30 Uhr

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

## LINOLSCHNITT

Auch für Kinder  
ab 6 Jahre

**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  
& Jugendliche

## HARZ & GLAS

**Glasschmelzverfahren / Fusing - Kurse und  
Raum für eigene Experimente**

**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

### AIKIDO

Für Kinder,  
Jugendliche &  
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

**Am 19.07., 23.08., 20.09. jeweils 17-19:30 Uhr**

In einem uralten Ritual genießen wir die Wirkung  
von Mama Cacao und tauchen tief in unsere  
Seelenverbindung ein.

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

## FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

**Dienstags 12-14 Uhr 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:** Małgorzata 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

# HERBSTFEST am 21. September 2024

## REGELMÄSSIGE TREFFEN IM HAUS MIT ZUKUNFT

### OFFENER STAMMTISCH FILM

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

### MACHBAR - VERNETZUNGSTREFFEN FÜR WIRTSCHAFT, KULTUR & EHRENAMT

nächste Termine: 05.07.24, 15.08.24 jeweils 18.30 Uhr  
weitere Termine auf [www.stadtlandoder.de](http://www.stadtlandoder.de) und  
angerwerk.de

### NEURODIVERSER STAMMTISCH

Jeder erste Freitag im Monat um 18 Uhr mit Chrissy  
Braun. [chrissy@the-art-of-integration.com](mailto:chrissy@the-art-of-integration.com)

### WOMAN CYCLE - FRAUENKREIS

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