

Aktivitäten & Workshops nach der Vorstellung 5 €

Selbstgefertigte Sonnenfänger aus besonders hochwertigen Perlen aus Glas

Die positive Wirkung der handgemachten Sonnenfänger ist vor allem in den Morgen- und Abendstunden, sowie an trüben Tagen hoch. Sie können Lichtstrahlen einfangen, diese in sichtbares Licht umwandeln und am Fenster, Balkon oder Garten wundervolle Farbpunkte setzen. Aus unterschiedlichen, geschliffenen, oder z.B. auch handkolorierten Glas-Perlen, können wunderschöne, schimmernde Geschenke für Sie selbst, oder für liebe Menschen gefertigt werden. Perlen fädeln und kreativ sein können wir alle und es macht Spaß ganz wertvolle, persönliche Kunstwerke für die (eigene) Umgebung zu schaffen.

Rosi Haus

Gestalten der eigenen „Schale der Liebe“ auf Leinwand

Wir beschäftigen uns zu Beginn mit dem Text von Bernhard von Clairevaux „Schale der Liebe“. Auf der Basis des Textes gestalten wir auf kleinen Leinwänden die je eigene Schale. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Andrea Beusch

Kleine Schatzkästchen „Zeit für mich“

Wir gestalten liebevoll kleine Schatzkästchen, die gefüllt werden, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Mit Papier und Inspiration schaffen wir persönliche Boxen, die mit kleinen Aufmerksamkeiten, motivierenden Botschaften oder Entspannungsutensilien bestückt werden. Eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst mehr Achtsamkeit und Wohlbefinden zu schenken.

Kathrin Mills

Freundschaftsbänder knüpfen – Verbindungen schaffen

Wir knüpfen Freundschaftsbänder als Symbol für die Verbindungen zu anderen – und auch zu uns selbst. Mit verschiedenen Techniken und bunten Fäden gestalten wir individuelle Bänder, die nicht nur schön aussehen, sondern auch Bedeutung tragen. Ein achtsamer Moment, um Nähe, Zusammenhalt und Selbstliebe kreativ auszudrücken.

Elena Hechler

Tanzen, miteinander leichtfüßig verbunden

Mit einer Mindestteilnehmerinnenzahl von 10 Frauen starten wir mit Sonnentänzen und anderen traditionellen oftmals griech. Tänzen. Bspw. im Ena Mythos in der Bedeutung: wir gehen aufeinander zu, wir lassen einander Raum und gehen gemeinsam ein Stück weiter.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Rita Heckwolf-Traub

Die Karten müssen ab dem 10. Februar im Kaisersaal zu den Öffnungszeiten oder nach Vereinbarung abgeholt werden.

Die Workshops haben wir dem ehrenamtlichen Engagement der Kursleiterinnen zu verdanken, Frauen, die ihre Kenntnisse nach der Idee „von Frauen für Frauen in der Region“ hochambitioniert weitergeben.

Ein Gemeinschaftsprojekt der Kaisersaal-Lichtspiele, Darmstädter Str. 23, 64839 Münster (Hessen), www.Kaisersaal.eu und dem Büro für Chancengleichheit der Gemeinde Münster.