

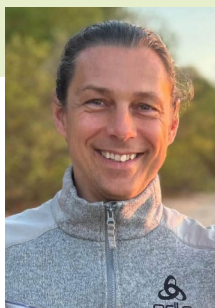
AKTUELLE ANGEBOTE

2. Halbjahr 2025

Wir setzen uns mit viel Engagement dafür ein, interessante, hilfreiche und stärkende Themen für unseren Stadtteil anzubieten.

KURSE

MUT FÜR KÖRPER UND SEELE – BEWEGUNG TRIFFT ERNÄHRUNG



Als Schmerzspezialist mit Osteopressur und Faszienarbeit sowie Gesundheitsberater-Coach nach Rüdiger Dahlke bringt er einen ganzheitlichen Ansatz mit in die Mutmacherei. Ziel des Kurses ist es, gemeinsam Wege zu mehr innerer Balance, körperlichem Wohlbefinden und einem gesunden Lebensstil zu finden.

- Faszien und Faszienyoga
- Haltung und Bewegung
- Ernährung und Ernährungshilfe
- Zurück ins Gleich-„Gewicht“ – körperlich wie seelisch



Start ab 9. Sept. 2025
8 x immer dienstags
19:00 – 20:30 Uhr

MIT ACHTSAMKEIT MEIN LEBEN NEU GESTALTEN UND STRESSFREIER LEBEN



- Die Basics der Achtsamkeit
- Achtsamkeit im Alltag
- Der Umgang mit Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen
- Das persönliche „Energiefass“
- Achtsame Kommunikation



Start ab 4. Sept. 2025
8 x immer donnerstags
18:30 – 20:00 Uhr

NEU IM PROGRAMM: QI GONG FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Start ab 8. Sept. 2025
8 x immer montags
18:00 – 18:45 Uhr



Ein neuer Kurs im Bereich sanfter Bewegung:

„Qi Gong für mehr Wohlbefinden“ lädt dazu ein, die Leichtigkeit dieser traditionellen chinesischen Übungsmethode kennenzulernen.

Der Kurs wird geleitet von Hans-Jürgen Klee und vermittelt eine sanfte Einführung in die Kunst der Atemgymnastik. Besonders geeignet für ältere und weniger sportliche Menschen. Ziel ist es, durch die Verbindung von Atmung, Bewegung und Meditation den Energiefluss im Körper zu aktivieren, Stress abzubauen sowie mentale Klarheit und körperliche Fitness zu fördern.

SCHÖNE FUß- & HANDPFLEGE mit Nefise

Ab 18. Sept. 2025 immer montags
nur nach vorheriger Terminvereinbarung

STRICKGRUPPE

jeden Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr

NACHBARSCHAFTSCAFÉ

1. Montag im Monat 15:00 – 17:00 Uhr und
3. Freitag im Monat 10:00 – 12:00 Uhr

SENIORENSPORT

jeden Donnerstag 10:30 Uhr

DURCH-
GÄNGIGE
ANGEBOTE



Breslauer Str. 18 | 51702 Bergneustadt-Hackenberg

02261 9123020

info@die-mutmacherei.de

www.die-mutmacherei.de

Gefördert durch:



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen



LEADER-REGION OBERBERG
1000 Dörfer – eine Zukunft.



Verein für Soziale Dienste in Bergneustadt e.V.

