

*Veranstaltungen
Mai bis Juli
Palette Mensch e.V.*



*Herzlich
willkommen!*



REPAIR-Café

Samstag, 11. Juni

Samstag, 02. Juli

jeweils 14 bis 17 Uhr

Es ist geht nicht nur darum, ein Zeichen für mehr Nachhaltigkeit zu setzen, indem man kaputte Gegenstände repariert, sondern auch ein Zeichen für mehr Menschlichkeit, Hilfe und gegenseitiger Unterstützung zu generieren ... und dabei kann man noch eine Menge voneinander lernen.

Andreas Artelt und Dörthe Kickuth-Artelt (für das Repair-Café Team)

Veranstalter : Palette Mensch e.V.

Anmeldungen: info@palette-mensch.de

www.palette-mensch.de

Veranstaltungsort: Helingsweg 2, 57639 Rodenbach



WOHLFÜHL-RETREAT

Yoga, Pilates, Meditation und Wandern

von Freitag, 8. Juli, ab 17 Uhr

bis Samstag, 9. Juli, ca. 19 Uhr

Für alle, die ein Bedürfnis nach Selbst-Besinnung verspüren und sich von der Hektik des Alltags eine kleine Auszeit gönnen möchten.

Auch Einsteiger:innen sind herzlich willkommen. Dich erwarten drei Yoga -und Pilates-Sitzungen, angeleitete Meditationen, eine Wanderung in der Umgebung, Zeit für gute Gespräche und vor allem Zeit für DICH.

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, bequeme und wetterfeste Kleidung.

Kursleitung:

Dörthe Kickuth-Artelt (Gymnastik- und Sportlehrerin, Pilates-Coach) und Christiane Schmidt (GesundheitsBeratung, Coach, Autorin, Meditations-Trainerin)

Kosten:

mit Übernachtung 95 Euro

ohne Übernachtung 75 Euro

Info & Anmeldung: info@palette-mensch.de

Anmeldeschluss: 30.6.



QUALITÄTEN bereichern unsere Zukunft

Samstag, 4. Juni 2022

14 bis 18 Uhr

Wir leben in einer Zeit großer Veränderungen, und manchmal ruft es danach innezuhalten, zu spüren und zu erfragen, worauf baue ich mein Leben, mein Miteinander, und was beeinflusst meine Entscheidungen.

Menschliche Qualitäten haben das Potenzial unsere Zukunft zubereichern. Bewusst gewählt, bieten sie Orientierung und tragen entscheidend dazu bei, wie die Welt von Morgen aussehen wird.

Mit Hilfe von Bildimpulskarten wollen wir z. B. fragen:

- Was möchte ich stärken?
- Was brauche ich heute?
- Was inspiriert mich?
- Wie sehr brauche ich Frieden?

Ein Nachmittag voller Entdeckungen, Fragen, Innehalten, Gesprächen und ganz persönlicher Momente mit Bettina Raasch und Sabine Delderfield.

UKB: 25 Euro

Anmeldung: info@palette-mensch.de



GEHMEDITATION

Sonntag, 22. Mai

Sonntag, 12. Juni

Sonntag, 19. Juni

jeweils 10.30 bis ca. 11.30 Uhr

Wir üben achtsam zu gehen ohne äußeres Ziel, ohne Zeitdruck.

Unsere Aufmerksamkeit ist auf den Moment gerichtet, was jetzt gespürt wird.

Gedanken, Geräusche, kommen und ziehen weiter.

Da kein Ziel gesetzt ist, können wir loslassen und uns entspannen.

Die Gehmeditation beginnt bei jedem Treffen mit einigen vorbereitenden Übungen.

Mit Marie-Luise Hammerschmidt.

UKB:

Wer möchte kann gerne etwas spenden.



TRAU DICH

Freitag, 27. Mai

19.30 bis 21.30 Uhr

Lass uns doch einfach mal trauern über Trauer, dieses seltsame Gefühl, zu reden. Trauer über eine Trennung von geliebtem, bewährtem, Trauer über den Zustand der Welt.

Freitag, 10. Juni

19.30 bis 21.30 Uhr

Trau dich, dich zu entdecken, deine vielen in dir lebenden Leben/Rollen/Teile eine Entdeckungsreise mit Musik, Bewegung, Malen, Schreiben von Gedichten, Gesprächen.

Freitag, 24. Juni

19.30 bis 21.30 Uhr

Die Welt, wie wir sie kannten scheint zu zerfallen. Worauf kann ich noch bauen? Hoffnung, Glaube, Liebe sind sie noch Ankerpunkte? Was braucht es zur Veränderung? In mir, im Kleinen wie im Großen?

Mit Marie-Luise Hammerschmidt

UKB: je Abend 10 Euro

Anmeldung: info@palette-mensch.de