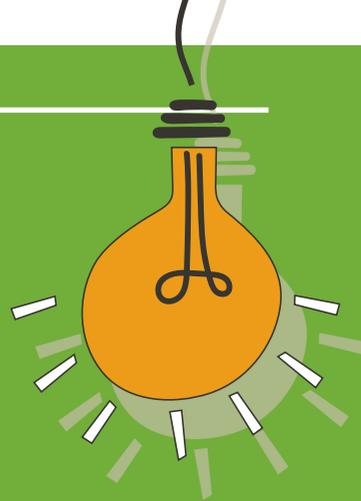


A large green circle is the central focus, surrounded by various tools and objects. A blue whisk is at the top left. Three pens with red, green, and blue tips are at the top right. A branch with orange and yellow leaves is on the right. A green screwdriver is below the branch. A pair of orange-handled pliers is at the bottom right. A black marker with a red label is at the bottom center. A fountain pen with a blue nib is at the bottom center. A pair of orange-handled scissors is at the bottom left. A green string is at the bottom left.

KREATIV WERKSTATT Osterwald

FRÜHJAHR | SOMMER 2024

PROGRAMM FRÜHJAHR | SOMMER 2024



Inhalt

Alles wollig	3
Gemeinsam kochen und genießen	3
Anker auf und Leinen los	3
Mit bunten Mosaiken in den Frühling	4
Herz-Kohärenz	4
Elektrokultur	5
Literaturkreis Osterwald	5
Was ist und wie geht Tierkommunikation?	5
Farberlebnis mit Pastellkreiden	6
Blumen filzen	6
Aus Alt mach Neu	6
Meditatives Tanzen im Wald	7
Naturseifen selber machen	7
Skizzieren - einen Moment auf Papier festhalten	7

Wir bitten um Anmeldung zu den Kursen unter den unter den Kursbeschreibungen angegebenen Telefonnummern **spätestens bis 7 Tage vor Beginn.**

Alles wollig

Sie handarbeiten gerne im Kreise Gleichgesinnter? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Ob Stricken, Häkeln oder auf andere Art Wolle zu verarbeiten ist hier gerne gesehen.

Mitmachen können Anfänger oder Fortgeschrittene. Auch Neuanfänger sind herzlich Willkommen und werden von uns unterstützt bei den ersten Maschen.

Dienstags, 14-tägig, jeweils 15:00 – 18:00 Uhr

12.03. | 26.03. | 09.04. | 23.04. | 14.05. | 28.05. | 11.06. | 25.06. | 09.07. | 23.07.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Osterwald

Leitung: Colette Manigk und Anke Pramann

Telefon: 0162 2670674 oder 01515 7654235

Gemeinsam kochen und genießen

Ich biete die Möglichkeit, gemeinsam entspannt zu kochen und anschließend das Mahl zu genießen. Gemeinsam entscheiden wir, was beim nächsten Mal gekocht werden soll – alles ist möglich. Einzige Bedingung: so viel wie möglich mit Bio-Lebensmitteln.

Pro Abend können sich 5 Personen zum Treffen anmelden, die Kosten werden dann unter den Teilnehmenden aufgeteilt.

Gruppe 1: Dienstag, 09.04. und 11.06. ab 18:30 Uhr

Gruppe 2 (vegetarisch): Dienstag, 19.03. | 16.04. | 21.05. | 11.06. | 16.07. ab 18:30 Uhr

Ort: Beekstr. 26, Salzhemmendorf OT Hemmendorf

Leitung: Gabi Wilder

Telefon: 05153 964757

Anker auf und Leinen los

Persönliche Ziele im Erfolgsteam spielerisch leicht umsetzen

Mit den Neujahresvorsätzen ist es so eine Sache. Sie gehen oft im Alltag schnell wieder unter. Haben Sie schon lange einen Wunsch, eine Absicht, ein Ziel, das Sie gerne verwirklichen möchten? Dann werden Sie Mitglied in einem Erfolgsteam. Hier treffen sich die Teilnehmenden in regelmäßigen Abständen, um sich bei der Umsetzung der persönlichen Ziele jedes Einzelnen zu unterstützen. Dabei bringen sie ihre Ideen und Kontakte ein, spornen an, ermutigen und motivieren sich gegenseitig bis jeder sein Ziel erreicht hat. Für alle, die ein Ziel eine Absicht haben und umsetzen wollen.

Bitte Ort und Zeit telefonisch anfragen

Leitung: Dr. Susanne Kaplan

Telefon: 0177 7210662

Mit bunten Mosaiken in den Frühling

Mit Mosaiken kann alles Mögliche gestaltet werden. An diesem Wochenende wollen wir uns Blumentöpfe vornehmen und uns damit auf den Frühling einstimmen.

Samstag, 06.04. | 14:00 – 16:00 Uhr und Sonntag, 07.04. | 11:00 – 14:00 Uhr

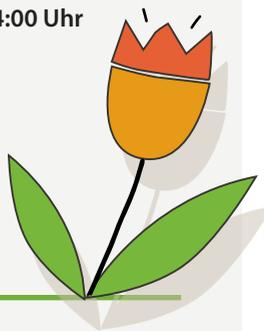
Ort: Försterweg 3, Osterwald

Leitung: Jule Ehlers-Juhle

Telefon: 0177 6752659

Je nach Materialbedarf fallen Materialkosten an

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen



Herz-Kohärenz

Innere Freiheit für das emotionale Erleben schaffen

HeartMath ist eine einzigartige Kombination aus wissenschaftlich fundierten Techniken und Biofeedback-Systemen. Wenn du deine körperlichen, geistigen und emotionalen Ebenen in Einklang bringst, hast du einen stärkeren Zugriff auf die intuitive Führung deines Herzens. Verbindest du dich mit der Weisheit deines Herzens, so führt dies zu einer tiefgreifenden Veränderung, die dir hilft, mit mehr Balance, Mitgefühl, Klarheit und Besonnenheit durchs Leben zu gehen und Beziehungen zu führen.

An diesem Tag üben wir den Umgang mit der Technik und lernen Methoden anzuwenden, um Kohärenz herzustellen. Der Einklang zwischen Theorie und Praxis ermöglicht uns, einen ganz neuen Raum zu betreten und sorgt dafür, dass das Erlernte auch erlebt werden kann.

Inhalt:

- Was bedeutet eigentlich Kohärenz und wofür brauche ich das?
- Was ist eine Herzratenvariabilität und wie kann ich sie beeinflussen?
- Wie wird diese gemessen und was ist der Nutzen?
- Verschiedene Übungen zur Herztatmung
- Herstellen einer Gefühlslandkarte zur Verbesserung der Regulationsfähigkeit

Samstag, 13.04. | 11:00 – 16:00 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Osterwald

Leitung: Lars Koock

Telefon: 0511 47333551

Kostenbeitrag: 20,00 € Leihgebühr für das Messgerät zur Bestimmung der eigenen Herzkohärenz. Das Herstellen der Kohärenz ist danach auch ohne das Messgerät möglich.

Maximal 8 Teilnehmende

Elektrokultur

Theoretische und praktische Einführung

Wie du schneller gesündere und größere Pflanzen ohne Dünger und Chemie bekommst! Über 100 Jahre alte Techniken zum Nutzen der Erdenergien kennenlernen für den eigenen Garten.

Freitag, 19.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Flutstrasse 11, Osterwald

Leitung: Yvonne Weber

Telefon: 0177 4751625

Kostenbeitrag 5,00 Euro Gebühr für Kursunterlagen pro Person
Max. 10 Personen

Literaturkreis Osterwald

Neue und alte Bücher kennenlernen. Gemeinsam lesen oder auch mal vorlesen, Autoren kennenlernen. Wäre das etwas für dich? Wenn es sich ergibt, auch mal eine Ausstellung besuchen oder eine Verfilmung im Kino ansehen.

Wir wollen mit dem Buch „Zauber der Stille“ von Florian Illies beginnen. Er nimmt uns mit auf eine Reise in das Leben und Schaffen Caspar David Friedrich.

Dienstag, 07.05. | 19:00 Uhr

Danach immer am 1. Dienstag im Monat

Ort: Tulpenweg 4, Osterwald, danach reihum

Leitung: Christine Böhl

Telefon: 05153-2469667

Was ist und wie geht Tierkommunikation?

Du machst dir Sorgen um dein Tier, weil du befürchtest, dass es Schmerzen haben könnte? Oder geht die gemeinsame Zeit vielleicht zu Ende und du möchtest erfahren, was dein Tier sich auf dem letzten Weg wünscht? Dein Tier ist gegangen und du möchtest über den Tod hinaus Antworten auf ungeklärte Fragen bekommen? Dein Tier ist verschwunden und du willst wissen, wie du es finden kannst?

Ich gebe an diesem Tag eine Einführung in die Tierkommunikation und zeige Interessierten, wie eine Ausbildung bei mir aufgebaut ist.

Freitag, 17.05. | 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Osterwald

Leitung: Dina Ott

Telefon: 0173 2016660

Farberlebnis mit Pastellkreiden

Das Malen mit Pastellkreiden lässt uns an diesem Tag die Farben in ihrer ganzen Vielfalt erleben.

Sonntag, 02.06. | 11:00 – 14:00 Uhr

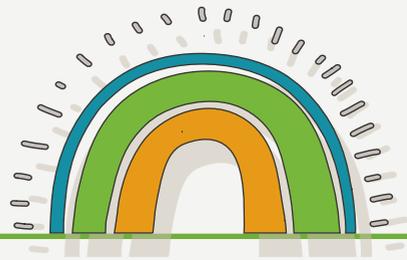
Ort: Försterweg 3, Osterwald

Leitung: Jule Ehlers-Juhle

Telefon: 0177 6752659

Kostenbeitrag: 5,00 € für Material

Mindestteilnehmer: 4 Personen



Blumen filzen

Die Wolle mit warmem Wasser und etwas Seife filzen wir nach meiner Anleitung zu Blüten. Material kann mitgebracht oder vor Ort erworben werden.

Sonntag, 09.06. | 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Osterwald

Leitung: Dalia Szymanski

Telefon: 0171 7318637

Bitte mitbringen: Schüssel min. 20 cm Durchmesser, Automatte aus Gummi, Luftpolsterfolie, min. 2 Handtücher

Kostenbeitrag: 5,00 €

Aus Alt mach Neu

Zugegeben, die meisten Leute lesen die Zeitung inzwischen digital, aber aus der guten alten Zeitung und den Werbeblättchen lässt sich vieles machen.

Wir wollen mit der Zeitung flechten. Das Papier wird zu Rollen geformt und diese verflochten. Daraus entstehen Körbe, Taschen, Übertöpfe und, und, und ...

Samstag, 22.06. | 14:00 Uhr

Ort: Tulpenweg 4, Osterwald

Leitung: Christine Bohl

Telefon: 05153 2469667

Max. 8 Teilnehmerinnen

Meditatives Tanzen im Wald

In unserem schönen Osterwald lässt es sich gut unter Eichen tanzen. Weicher Waldboden, frische Luft, beruhigendes Grün, schöne Musik und nette Menschen. Wir wollen vom Tulpenweg loslaufen, im Wald tanzen und danach auf unserer Terrasse noch gemütlich bei einem kleinen Imbiss gemütlich zusammensitzen.

Samstag, 13.07. | 14:00 Uhr

Ort: Tulpenweg 4, Osterwald

Leitung: Christine Bohl

Telefon: 05153 2469667

Bringt euch etwas zu trinken mit

Naturseifen selber machen

Ob mit Bergamotteduft, mit Limette oder Lavendel, Ringelblume oder vielleicht mit Kräutern - aus allen Trocken-Extrakten und Ölen kann man Seifen herstellen oder parfümieren. Ich denke da an ca. 4 bis 6 verschiedene Duftzutaten, die wir uns dann vornehmen.

Gearbeitet wird mit Olivenöl, Jojobaöl, Sojaöl, evtl. mit Honig. Das bringe ich mit.

Was ihr mitbringen solltet: Eine mittelgroße Pappschachtel für eure Seifenstücke zum Trocknen und Reifen, eine Küchenschürze und viel gute Laune.

Sonntag, 11.08. | 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Osterwald

Leitung: Andreas Pauer

Telefon: 0163 4540103

Skizzieren - einen Moment auf Papier festhalten

Wir lernen, genau zu schauen und in einfachen Schritten ein Objekt mit dem Bleistift festzuhalten. Bei gutem Wetter gehen wir nach draußen

Sonntag, 16.08. | 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Treffpunkt Dorfgemeinschaftshaus Osterwald

Leitung: Dalia Szymanski

Telefon: 0171 7318637

Bitte mitbringen: einen Zeichenblock und einen weichen Bleistift

Gemeinsam gestalten Altes Wissen bewahren Neues entwickeln

Mit der Kreativ-Werkstatt Osterwald wecken wir schlummerndes Können. Jeder kann hier etwas anbieten, jeder Neues für sich erlernen. Mit unserer kleinen „Akademie“ stärken wir die Dorfgemeinschaft um ein weiteres Element.

Wir bieten z. B. Kurse und Workshops zu den Schwerpunkten Natur und Gesundheit, Kreatives Gestalten und Persönlichkeitsentwicklung. Weitere Themenbereiche sind willkommen!

Die Kreativ-Werkstatt Osterwald arbeitet rein ehrenamtlich. Deshalb entstehen in der Regel nur Material- bzw. minimale Raumkosten.

Sie sind herzlich eingeladen, teilzunehmen oder selbst etwas anzubieten. Zeigen wir Osterwalds Potenzial!



AG Kreativ-Werkstatt Osterwald

Dorfverein Bergort Osterwald e. V.

Tel. 05153 8003122

Mail kreativwerkstatt@bergort-osterwald.de

Web bergort-osterwald.de/kreativwerkstatt

