KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM AACHEN

Winter Wärme 2026

Bildung für Körper, Geist und Seele

November 2026 - Januar 2027

trifft

WDR 2

WEIHNACHTSWUNDER

forum
Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg

Spielregeln

- Zu jeder Veranstaltung ist eine **Anmeldung erforderlich**.
- Anmeldeschluss ist - soweit nicht anders angegeben - jeweils 1 Woche vor Veranstaltung.
- Die Plätze sind begrenzt und werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben - wenn weg, dann leider weg!
- Deswegen: **Seid fair** - meldet euch bitte nur an, wenn ihr wirklich teilnehmen wollt. Und meldet euch ab, wenn ihr nicht teilnehmen könnt - dann kann jemand von der Warteliste nachrücken.
- Ihr bekommt von uns nach Anmeldung eine **Anmeldebestätigung** per Mail.
- Die Kurse sind kostenfrei - aber trotzdem für einen guten Zweck. **Wer mag und kann, darf gerne an das WDR 2 Weihnachtswunder spenden** (oder auch an eine lokale Hilfsorganisation deiner Wahl - vor allem die Mönchengladbacher Organisationen sollten dieses Jahr nicht vergessen werden). Wir sagen DANKE!

WDR 2 WEIHNACHTSWUNDER

Hier spenden

https://bit.ly/4k3UD2s

bitte anmelden

Anmeldung zu den Veranstaltungen:
forum-mg-hs@bistum-aachen.de |
02161 9806-44 oder -61 | www.forum-mg-hs.de

Nähere Infos und Aktuelles unter:
www.forum-mg-hs.de | oder auf
facebook: @forum.mg.hs
Instagram: kath_forum_mg_hs



Winterwärme
Körper, Geist und Seele Gutes tun

„Such nach dem, was du brauchst, was sich gut anfühlt und dich lebendig sein lässt."

Schön, dich zu sehen!
Vielleicht bist du neu hier - vielleicht kennst du aber auch schon unsere Veranstaltungsreihe "Seelensommer", die wir vom Kath. Forum für Erwachsenen- und Familienbildung vor drei Jahren ins Leben gerufen haben.

Mit diesem Heft "Winterwärme" schließen wir an unsere Sommertradition an und laden dich ein zu Veranstaltungen, die Seele und Leib gut tun - besonders in der dunklen und kalten Jahreszeit.

Und weil in diesem Jahr das WDR 2 Weihnachtswunder in unserer Stadt Station macht, möchten wir unsere WinterWärme nutzen, um Spenden zu sammeln für den guten Zweck. Anstatt uns einen Teilnahmebeitrag zu zahlen, lass doch bitte dem Weihnachtswunder (oder einer Mönchengladbacher Hilfsorganisation deiner Wahl) eine Spende zukommen!

Such dir das aus, was dir gut tut. Dann nur noch anmelden und mitmachen - und mit deiner Spende noch andere an der Freude teilhaben lassen.
Wir freuen uns auf dich!

Das Team vom Kath. Forum
für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg

November

MG

Wir gestalten einen Selbstfürsorgekalender: Stärkende Gedanken und kleine Unterstützungen für die Advents- und Weihnachtszeit

EIN ANGEBOT FÜR TRAUERNDE

mit Anja Hübner und Beate Kaltefleiter
Fr 20.11.26 | 17:30 - 20:30 Uhr | Trauerzentrum St. Elisabeth, Bökelstraße 168, Mönchengladbach | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 26-2MG5037

In der Zeit vor Weihnachten (oder darüber hinaus) gut für sich sorgen und die Verbindung mit dem verstorbenen Herzensmenschen spüren - dazu soll der "Selbstfürsorge"-Kalender beitragen.
Wir laden Trauernde ein, an diesem Nachmittag ihren persönlichen Kalender zusammenzustellen mit stärkenden Sprüchen oder Tagesaufgaben, die gut sind für Körper, Geist und Seele. Erfahrene Trauerbegleiterinnen werden dich bei der Suche nach dem begleiten, was dir in der Advents- und Weihnachtszeit gut tut. Für Anregungen und Material ist gesorgt.

In Kooperation mit der katholischen Trauerseelsorge in Mönchengladbach.

Anmeldung bei: Anja Hübner, begleitunghuebner@t-online.de oder 0177 7118690

Du vermisst einen Herzensmenschen und gehst mit schwerem Herzen in die Advents- und Weihnachtszeit? Hier findest du noch mehr Angebote und Begleitung für Trauernde:
www.trauerseelsorge-elisabeth-mg.de

*Auch der **Podcast "Für dich da"** bietet dir Begleitung und Unterstützung auf deinem Trauerweg.*
Du findest ihn überall da, wo es Podcasts gibt.

Schnupperworkshop Feldenkrais® - Sanfte Bewegung mit großer Wirkung: Bewegliche Schultern und freier Nacken

mit Nicole Mühren
Sa 21.11.26 | 14:00 - 18:00 Uhr | Kath. Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Str. 1, Heinsberg | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 26-3HR9104 | Anmeldeschluss: 13.11.26

Die Feldenkrais®-Methode verbessert die Bewegungskoordination und hilft dabei, sich aufrechter, geschmeidiger und leichter zu bewegen. Sie wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele. Die Übungen lösen wirksam festgehaltene Verspannungen, die z. B. nach einem sitzenden Tag im Büro im Bereich Kopf, Nacken oder Rücken entstehen. Im Kurs lernen Sie auf spielerische Weise leichte Bewegungen und steigern Ihre Körperwahrnehmung.

Aufbauende Feldenkrais-Angebote gibt es bei uns in 2027 (Kurs 27-3HR9101 am 27.02.27 und 27-3HR9102 am 26.06.27)

Papierwaben-Kranz

mit Katrin Griffin
Mi 25.11.26 | 16:00 - 18:15 Uhr | HobbyLier, Patersgasse 10, Heinsberg | |kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 26-3HR5006 | Anmeldeschluss: 18.11.26

Zaubert moderne Papierkunst für die Adventszeit! Bei unserem Weihnachts-Workshop fertigt Ihr aus feinen Papieren und Wabenstrukturen einen leichten, dreidimensionalen Papierwaben-Kranz. Mit leicht verständlichen Falt-, Klebe- und Schichttechniken erzielt Ihr auch ohne Bastelerfahrung verblüffend filigrane, plastische Ergebnisse.

Das präzise Arbeiten mit Papier wirkt herrlich entspannend und macht in geselliger Atmosphäre bei einer warmen Tasse Kaffee oder Tee besonders viel Freude. Bringt zeitlose Eleganz in Eure Weihnachtsdekoration und gestaltet Euer persönliches Lieblingsstück.

Tischdekoration aus Trockenblumen

HS

mit Katrin Griffin

Mo 30.11.26 | 16:00 - 18:15 Uhr | HobbyLier, Patersgasse 10, Heinsberg | |kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 26-3HR5006 | Anmeldeschluss: 24.11.26

Verleiht Eurer Festtafel einen natürlichen und stilvollen Glanz! In unserem Weihnachts-Workshop gestaltet Ihr aus einer feinen Auswahl an langlebigen Trockenblumen, Gräsern und winterlichen Naturmaterialien Eure persönliche Tischdekoration für die Feiertage. Mit einfachen Techniken zum Binden, Stecken und Arrangieren zaubert Ihr ganz ohne floristische Vorkenntnisse ein harmonisches, elegantes Centerpiece.
Das kreative Gestalten mit Naturmaterialien hat eine fast meditative Wirkung und stimmt in gemütlicher Runde bei Heißgetränken perfekt auf die Weihnachtszeit ein. Kreiert ein festliches Unikat, das die gesamte Adventszeit über Freude bereitet.



Die Rauhnächte - 13 Wünsche, 12 Nächte und 1 Ziel

MG

mit Kerstin Wöllke-Tetzlaff

Do 03.12.26 | 19:00 - 21:30 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 26-1MG5011 | Anmeldeschluss: 30.11.26

Was ist das 13-Wünsche-Ritual?
Sind die Rauhnächte schon eine sehr alte, überlieferte Tradition, ist das 13-Wünsche-Ritual in der neueren Zeit entstanden. In gemütlicher Runde erfahren wir mehr über die Zusammenhänge der Rauhnächte, deren Ritualen und den Wünschen. Im anschließenden Workshop erstellen wir einen Gedankensammler, die Wunschzettel und ein Säckchen zur Aufbewahrung.

„Wie das blühende Leben“
Seelenzeit-Abend vor dem Barbara-Fest

MG

mit Ellen Weitz

Do 03.12.26 | 19:00 - 21:30 Uhr | Haus der Regionen, Raum 044 im EG, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 26-2MG5019 | Anmeldeschluss: 26.11.26

An diesem Winterabend kannst du deine Seele mit Kraft füllen und deinem eigenen Weg nachspüren. Lass dich inspirieren von Eigensinn, Standhaftigkeit und Lebenskraft der heiligen Barbara - der Fremden, der Anderen - am Vorabend ihres Festes. - Trau der Kraft in dir, die dich begleitet und zum Leben führt, und komm zur Ruhe: mit Musik und Bewegung, Liedern und Stille, Nachspüren und Austausch, Erschaffen und Genießen. Sei dabei bei diesem achtsamen und bewegenden Abend, im Austausch mit Anderen und auch mit Zeit für DICH persönlich.

Klangreise für die Seele: Soundbath & Meditation

KO

mit Susanne Eva Reinders

Fr 04.12.26, 19:00 - 20:30 Uhr | Ort wird noch bekannt gegeben | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 26-9KO9030 Anmeldeschluss: 30.11.26

Der Winter trägt einen ganz eigenen Zauber in sich. Eine stille Magie, die uns einlädt, innezuhalten und dem Wesentlichen wieder näherzukommen.

Getragen von berührenden Klänge und einer einfühlsamen Meditation öffnet sich ein Raum, in dem die Zeit für einen Augenblick stillzustehen scheint. Ein fast heiliger Moment des Seins, in dem Stille lebendig wird und innerer Frieden spürbar werden darf. Eine kleine Auszeit, die Herz und Seele wärmt.



Dezember

Kreative Strick-Geschenke

HS

mit Michaela Reyans
Sa 05.12.26 | 10:00 - 13:30 Uhr | Kath. Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Str. 1, Heinsberg | |kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 26-3HR5041 | Anmeldeschluss: 30.11.26

Findest du auch, dass handgemachte Geschenke am schönsten sind? Dann gehörst du zu den glücklichen Menschen, die dem vorweihnachtlichen Einkaufstrubel erfolgreich aus dem Weg gehen können. Stattdessen gönnst du dir kreative, entspannte Beschäftigung und bereitest deinen Lieben Freude mit sehr persönlichen Geschenken. Aus verschiedenen Ideen suchst du aus, was du fertigen möchtest (Stirnband, Weihnachtswichtel, Scrunchie, Tassenwärmer und noch mehr).
Stricken können ist keine Voraussetzung: Für dein Projekt lernst du es. Und wir fertigen zu deinen Kreationen originelle und nachhaltige Verpackungen. Du nimmst einige Inspirationen und ein bis zwei fertige Projekte mit nach Hause. Zwischendurch gibt es zur Stärkung warme Getränke und Kekse.



Licht in der Dunkelheit - ein Wohlfühl-Nachmittag für Frauen

MG

mit Katharina Schick-Helm
Sa 05.12.26 | 15:00 - 18:00 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 26-6MG5019 | Anmeldeschluss: 27.11.26

Ein Nachmittag zum Verwöhnen für Leib und Seele. Wir hören eine herzerwärmende Geschichte, lauschen den sanften Klängen der Kalimba und meditativer Stille. Wir erfreuen uns mit einem gemeinsamen Lichter-Tanz. Kleine Leckereien und Kräutertee laden uns ein, sie zu genießen.

Weihnachtsatelier - eine kreative Adventsauszeit

Jü

mit Rebecca LaLumia
Sa 05.12.26 | 11:00 - 14:30 Uhr | Montessori Kinderhaus, Bachstraße 27, Jüchen - Stessen | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 26-9KO5030 | Anmeldeschluss: 30.11.26

Die Adventszeit darf sich nach Kerzenschein, warmen Getränken, schönen Materialien und ein bisschen Ruhe anfühlen.
In diesem Kreativworkshop zur Weihnachtszeit tauchst du in eine gemütliche Atelieratmosphäre ein und kannst verschiedene Techniken ausprobieren - die Freude am Gestalten und entspannte Atmosphäre stehen dabei im Vordergrund.

Mit Aquarellfarben, Lettering, hochwertigen Papieren und vielen liebevoll ausgewählten Materialien entstehen individuelle Weihnachtskarten, Anhänger, Christbaumkugeln oder andere kleine Kunstwerke.
Dabei gibt es bewusst kein festes Projekt, das alle Teilnehmenden Schritt für Schritt umsetzen müssen. Stattdessen stehen verschiedene Ideen und Inspirationen bereit, aus persönlichen Lieblingsprojekte ausgewählt werden können. Die Referentin begleitet euch dabei mit Tipps, Ideen und persönlicher Unterstützung, sodass ihr euch ganz auf die eigene Kreativität konzentrieren könnt.

Ein wenig Erfahrung mit Aquarell oder Lettering kann hilfreich sein, ist aber keine Voraussetzung. Viel wichtiger ist die Freude am Gestalten und die Lust, verschiedene Materialien auszuprobieren.
Am Ende nimmst du nicht nur deine selbst gestalteten Weihnachtsprojekte mit nach Hause, sondern hoffentlich auch ein bisschen Leichtigkeit und Vorfreude auf die weitere Adventszeit.

Das ist im Weihnachtsatelier enthalten:
- alle benötigten Materialien für deine kreativen Projekte
- hochwertige Karten, Papiere und Gestaltungselemente
- Christbaumkugeln und weihnachtliche Anhänger
- Aquarell- und Letteringmaterialien zum Ausprobieren

"Das Kind in der Krippe: Die Weihnachtsbotschaft - entstaubt, durchgelüftet, neuentdeckt"

Lesung mit Annette Jantzen
Mi 09.12.26 | 18:00 - 20:00 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 26-2MG5016 | Anmeldeschluss: 07.12.26

Die Weihnachtsbotschaft gehört zu unserem Kulturerbe, und ihre Motive sind uns urvertraut: Das Paar im Stall, Hirten und Engel, der Stern und die Könige. Was dabei meistens übersehen wird - weil weniger bekannt: die Verbindungslinien, mit denen die Autoren der Evangelien Zitate aus dem Ersten Testament aufgreifen und ausdeuten. So entgehen uns aber zentrale und berührende Botschaften der Weihnachtserzählung. Annette Jantzen 'entstaubt' die altbekannte Weihnachtsbotschaft, indem sie einige dieser Verbindungslinien vorstellt. Herzliche Einladung zu dieser Lesung, die einen neuen - alten - Blick auf die Texte über die Geburt Jesu ermöglicht.

Prana und Pinsel - Yoga und Malen als Kreative Auszeit

mit Liridona Osmanaj
Sa 12.12.26 | 11:00 - 14:00 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 26-8MG5002 | Anmeldeschluss: 27.11.26

In diesem Workshop steht das eigene Erleben im Mittelpunkt. Sanfte Yoga- und Achtsamkeitsimpulse laden dazu ein, aus dem Alltag herauszukommen, den Körper wahrzunehmen und zur Ruhe zu finden. Im Anschluss entsteht Raum für freies, intuitives Malen auf Leinwand (Größe 40x50cm). Ohne Vorgaben und ohne Anspruch auf ein bestimmtes Ergebnis können Farben und Formen als Ausdruck des Moments entstehen. Die Teilnehmenden werden dabei achtsam begleitet und erhalten bei Bedarf individuelle künstlerische Impulse und Anregungen. Der Wechsel zwischen Bewegung, Stille und kreativem Gestalten eröffnet einen geschützten Raum für Entlastung, Selbstwahrnehmung und neue Energie. Im Mittelpunkt steht das Erleben – nicht Perfektion, sondern Präsenz, Wahrnehmung und das bewusste Dasein im Moment.

Weihnachtsbaum - Upcycling

MG

mit Kerstin Wöllke-Tetzlaff
Sa 09.01.27 | 10:00 - 13:00 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 27-1MG5000 | Anmeldeschluss: 31.12.26

Viel zu schade ist es den zuvor schön geschmückten Weihnachtsbaum einfach aus dem Haus zu werfen, lassen sich aus den Zweigen bzw. Nadeln doch noch so viele kulinarische, heilsame und kreative Dinge herstellen. In gemütlich, lockerer Runde erwarten Euch wichtige Infos zur sicheren Bestimmung essbarer Nadelbäume und deren giftigen Verwandten bevor wir mit der Verarbeitung starten.

Als Basis starten wir mit der Herstellung eines Nadelpulvers. Desweiteren stellen wir ein Oxymel, ein Erkältungssalz und ein Massage-Körperöl her! Wer hat, bringt was von seinem – ungespritzten - Weihnachtsbaum mit sowie gut verschließbare Gläser und Dosen, um die waldigen Schätze sicher nach Hause transportieren zu können.

Lebe end-lich!
Seelenbretter-Kreativworkshop zu Jahresbeginn

MG

mit Ulrike Gresse
Sa 09.01.27 | 10:00 - 15:00 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 27-2MG5001 | Anmeldeschluss: 18.12.26

In diesem Workshop entdeckst du deine Kraftquellen und Hoffnungsanker und bannst diese mit Farbe auf ein menschengroßes Holzbrett. So entsteht kreativ und spirituell dein ganz persönliches Seelenbrett - mit dem du dir deine Stärke-Quellen für das neue Jahr visualisieren und selbst schenken kannst.
Seelenbretter wurden von der Künstlerin Bali Tollak in Anlehnung an die Tradition der früheren Totenbretter entwickelt, die Ausdruck der christlichen Auferstehungshoffnung waren. Mit Spruch-Zitaten, Symbolen und leuchtenden Farben ist die moderne Variante - das Seelenbrett - ein starkes Zeichen des Lebens im Angesicht seiner Endlichkeit und Ausdruck für das, was durch leichte und schwere Zeiten trägt.

Januar

KO

Meditation & Journaling
achtsamer Workshop zum Jahreswechsel

mit Susanne Eva Reinders
Fr 15.01 27 | 19:00 - 20:30 Uhr | Ort wird noch bekannt gegeben | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 27-9KO9031 | Anmeldeschluss: 07.12.26

Loslassen und Neubeginn, dazu lädt der Jahreswechsel ein. Es ist eine besondere Zeit des Innehaltens, des Zurückblickens und des bewussten Neuausrichtens. Was darf bleiben? Was möchte verabschiedet werden? Und was soll im neuen Jahr wachsen? Gemeinsam nehmen wir uns Zeit, das vergangene Jahr mit all seinen Erfahrungen zu würdigen, Altes loszulassen und den Blick behutsam nach vorne zu richten. Achtsame Journaling Impulse und stille Momente der Mediation schenken uns neue Klarheit, Zuversicht und eine bewusste Ausrichtung auf das kommende Jahr. Eine besondere Auszeit zwischen Abschied und Aufbruch um Altes in Frieden gehen zu lassen und Neues willkommen zu heißen.

MG

Longevity für Frauen
Gesund und kraftvoll durch die zweite Lebenshälfte

mit Katalin Szigeti
Di 19.01.27 | 18:00 - 20:15 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 27-6MG5045 | Anmeldeschluss: 14.01.27

Die Lebensmitte ist kein Ende - sie kann der Beginn einer neuen, kraftvollen Lebensphase sein. Mit den Wechseljahren verändert sich vieles: Hormone, Stoffwechsel, Schlaf, Haut, Energie und auch das eigene Körpergefühl. Doch diesen Veränderungen sind Frauen nicht einfach ausgeliefert. Vieles lässt sich selbst beeinflussen.
In diesem Vortrag geht es darum, wie der Körper in dieser besonderen Lebensphase ganzheitlich unterstützt werden kann, um Wohlbefinden, Energie und Lebensqualität zu erhalten und zu stärken. Dabei steht „Healthy Aging“ im Mittelpunkt: den eigenen Körper besser zu verstehen, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und die zweite Lebenshälfte bewusst und mit neuer Kraft zu gestalten.

Themen des Seminars sind:

- Was sich in den Wechseljahren im Körper verändert und warum
- Wie Ernährung und ausgewählte Vitalstoffe unterstützen können
- Welche Bedeutung Darmgesundheit, Bewegung und Schlaf für gesundes Älterwerden haben
- Wie Heilpflanzen und natürliche Impulse begleiten können

Meine persönlichen Ziele 2027
Workshop mit der LEGO® SERIOUS PLAY® Methode

MG

mit Julia Velder

Mi 20.01.27 | 18:00 - 21:00 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 27-6MG5080 | Anmeldeschluss: 18.01.27

Die LEGO® SERIOUS PLAY® Methode ist eine Kommunikations- und Denktechnik, die effizientere und motivierende Lösungsfindung fördert. Sowohl das Denken mit den Händen als auch die Visualisierung der Gedanken in 3 D unterstützt Interessierte darin, Klarheit zu gewinnen.

In diesem Workshop blicken die Teilnehmenden spielerisch auf das aktuelle Jahr zurück. Führen sich vor Augen, was ihnen wichtig ist. Daraus können persönliche Ziele für 2027 und mögliche erste Umsetzungsmaßnahmen formuliert werden. So können die Teilnehmenden mit einem guten Gefühl ins neue Jahr gehen.



KO

"Bei mir sein" - Schnupper-Workshop 'Meditation in der Stille' und 'Körperarbeit nach Gerda Alexander (Eutonie)'

mit Andrea Voß

Sa 23.01.27 | 10:00 - 11:30 Uhr | Pfarrheim St. Marien, An der Kapelle 4, Korschenbroich-Pesch | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 27-2KO5001 | Anmeldeschluss: 18.01.27

Zur Ruhe kommen, in deinem Körper ankommen, Spannungen ausgleichen, Leib und Seele in Balance und Harmonie bringen. In diesem Workshop lernst du erste Übungen der Methoden "Meditation in der Stille" und "Körperwahrnehmung nach Gerda Alexander (Eutonie)" kennen und kannst nachspüren, wie die Kombination von beidem eine ganzheitliche positive Wirkung bei dir entfaltet. Gönn dir diese Zeit, komm dir selbst, deinem Körper und deinen Bewegungsabläufen wieder näher.

Bitte mitbringen: Matte, ein kleines Kissen, dicke Socken, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken. Wenn vorhanden: gerne auch ein Meditationsbänkchen oder Meditationskissen.
Du brauchst keine Vorkenntnisse, um mitzumachen - du musst allerdings in der Lage sein, auf einer Matte auf dem Boden zu liegen.

Upcycling: ein zweites Leben für Kalender kreative Geschenktüten selber basteln

MG

mit Ellen Weitz

Sa 30.01.27 | 11:00 - 14:00 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach | kostenfrei - Spende fürs WDR 2 Weihnachtswunder erwünscht | 27-1MG5001 | Anmeldeschluss: 25.01.27

Motiv-Kalender von 2026 im Januar einfach wegwerfen? Viel zu Schade. Du hast Lust, Neues auszuprobieren und mit einfachen Techniken Schönes zu erschaffen? Dann komm zum Upcycling-Workshop und bastle Geschenktüten aus Kalenderblättern. Das ist ziemlich einfach, macht Spaß und hilft beim Stressabbau.
Und schließlich dient die nachhaltige Verpackung auch der Umwelt.
Du bist herzlich eingeladen zu dieser Auszeit: Gestalte von Hand einzigartige Verpackungen und genieße dabei Ruhe und Gemeinschaft.

Kostenfrei bei uns mitmachen und beim

WDR 2

WEIHNACHTSWUNDER

spenden

https://bit.ly/4k3UD2s

bitte anmelden

Anmeldung zu den Veranstaltungen :
forum-mg-hs@bistum-aachen.de |
02161 9806-44 oder -61 | www.forum-mg-hs.de

Nähere Infos und Aktuelles unter:
www.forum-mg-hs.de | oder auf
facebook: @forum.mg.hs
Instagram: kath_forum_mg_hs

Kostenfrei bei uns mitmachen und beim

WDR 2

WEIHNACHTSWUNDER

spenden

https://bit.ly/4k3UD2s

bitte anmelden

Anmeldung zu den Veranstaltungen :
forum-mg-hs@bistum-aachen.de |
02161 9806-44 oder -61 | www.forum-mg-hs.de

Nähere Infos und Aktuelles unter:
www.forum-mg-hs.de | oder auf
facebook: @forum.mg.hs
Instagram: kath_forum_mg_hs