

Schwielowseebote 34



Herzlich Willkommen am Schwielowsee

Für Sie haben folgende Anbieter geöffnet. Bitte beachten Sie die Hygiene- und Abstandsregelungen in den einzelnen Einrichtungen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ausstellungen Gemeinde Schwielowsee:



Museum der Havelländischen Malerkolonie, Beelitzer Str. 1, 14548 Schwielowsee OT Ferch
Ausstellung: **Hiddensoer Künstlerinnenbund**, **Öffnungszeiten: Do-So: 12-16h**, Tel. 033209-21025
Email: museum@havellaendische-malerkolonie.de
Internet: www.havellaendische-malerkolonie.de



Atelier Ralf Wilhelm Schmidt, Str. der Einheit 91, 14548 Schwielowsee, OT Caputh, Ralf Wilhelm Schmidt zeigt in seiner Ateliergalerie riesige Bleistiftzeichnungen von Tier und Natur.
Öffnungszeiten: Freitag bis Montag von 11:30 Uhr bis 18:00 Uhr, Tel. 0177-332 11 64,
Email: info@ralfwilhelmschmidt.de
Internet: www.ralfwilhelmschmidt.de



23.08.-25.10., Sa,So, Schlossgalerie Haape, Krughof 38, 14548 Schwielowsee OT Caputh,
Neue Ausstellung: Traumwelten, **Öffnungszeiten:** Sa,So: 12-18 Uhr, Tel. 0170-5248891
Die Ausstellung enthält Werke von fünf im Havelland lebenden Künstlern - Thomas Freundner, Melanie Haape, Chris Hinze, Sabine Kahle-Wendrock und Oda Schielicke - und ist somit ein Ausdruck des künstlerischen Schaffens inmitten Brandenburgs.
Email: melaniehaape@gmail.com
Internet: www.schlossgalerie-haape.de



Atelier Pro Arte Caputh -, Weinbergstraße 20, 14548 Schwielowsee, OT Caputh
Das Atelier der Malerin Siegrid Müller-Holtz liegt idyllisch an der Havelpromenade nahe der Caputher Fähre. Ganzjährig werden Workshops Wachsmalerei angeboten, in dem Gäste diese uralte, alterungsbeständige Technik, kennen lernen können.
Öffnungszeiten/ Termine: auf Anfrage, Tel. +49 33209 80249 oder 0160/ 599 0766
Email: siegrid@mueller-holtz.de
Internet: www.art-mueller-holtz.de



Schloss Caputh, Str. der Einheit 2, 14548 Schwielowsee OT Caputh,
Ausstellung: „Der große Kurfürst – Machtmensch, Familienmensch“, zur Anlage gehört ein Landschaftsgarten nach Peter Joseph Lenné
Öffnungszeiten: Di-So 10-17:30 Uhr, Tel.033209-70345
Email: schloss-caputh@spsg.de
Internet: www.spsg.de/schloss-schlossgarten-caputh



Japanischer Bonsaigarten, Fercherstr. 61, 14548 Schwielowsee OT Ferch
Der japanische Bonsaigarten in Ferch ist ein gärtnerisches Kunstwerk und gleichzeitig das Zentrum japanischer Kunst und Kultur im Land Brandenburg.
Öffnungszeiten: Di-So 11-18 Uhr, Tel. 033209-72161
Email: bonsai-haus@gmx.de
Internet: www.bonsai-haus.de

Tel. 033209 70 899

www.schwielowsee-tourismus.de

info@schwielowsee-tourismus.de



Geltow Handweberei „Henni Jaensch-Zeymer“, Am Wasser 19, 14548 Schwielowsee OT Geltow
Museum und Laden geöffnet. Auf Grund der Größe kann immer nur eine Partei in den Laden.

Öffnungszeiten: Di-So 11-17 Uhr, Tel. 03327-55272

Email: nachricht@handweberei-geltow.de

Internet: www.handweberei-geltow.de



Ausstellung Einsteins Sommeridyll, Straße der Einheit 3, 14548 Schwielowsee OT Caputh

Die Ausstellung gibt mit zahlreichen Modellen, Dokumenten und Fotos einen Einblick in das geistige Erbe des Nobelpreisträgers und seines Architekten.

Öffnungszeiten: Di-So, 11-17h Tel: 033209-217772

Email: info@sommeridyll-caputh.de

Internet: www.sommeridyll-caputh.de



Einsteinhaus, Am Waldrand 15-17, 14548 Schwielowsee OT Caputh

Das Sommerhaus von Albert Einstein bewohnte der große Wissenschaftler in den Jahren 1929-1932 mit seiner Familie und kann besichtigt werden.

Öffnungszeiten: Sa, So, Feiertag: 10–18 Uhr

Email: einsteinforum@einsteinforum.de

Internet: www.einsteinsommerhaus.de

Anbieter der Schwielowsee-Gästekarte in Potsdam:



AbenteuerPark Potsdam, Albert-Einstein-Str. 49, 14467 Potsdam

Öffnungszeiten: Fr. 18.09: 11:00-19:00 Uhr, Sa. von 11:00-19:00 Uhr, So.

von 11:00-19:00 Uhr, Mi. von 10:00-18:00 Uhr, Fr. von 11:00-19:00 Uhr

Tel.: 0331-6264783, Tickets bitte vorher online buchen

Email: info@abenteuerpark.de

Internet: <https://www.kletterpark.info/>



Filmpark Babelsberg, Großbeerenstraße 200 · 14482 Potsdam

Öffnungszeiten: bis 13.10.geschlossen für Publikum. Ab 14.10.: Mi- So, 10-18h bis 31.10.2020

Tel. 0331-7212750

E-Mail: info@filmpark.de

Internet: www.filmpark-babelsberg.de



Biosphäre Potsdam, Georg-Hermann-Allee, 14469 Potsdam

Tel. 0331-550740 – Das große Krabbeln beginnt (wieder)!

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 9 - 18h; Sa+So 10- 19h

E-Mail: info@biosphaere-potsdam.de

Internet: www.biosphaere-potsdam.de

Veranstaltungen in der Gemeinde Schwielowsee 09.10.2020- 25.10.2020

09. 10., 18 Uhr, Start Schloss Caputh für 111km

10.10., 9 Uhr, Start am Schloss Caputh für 50 km und 25 km,

6. Wanderaktionstag: 24-Stunden Potsdam-Havelland

Wandern Sie mit uns – auf Strecken über 25, 50 und 100 Kilometern durch das Weltkulturerbe Potsdam, Werdersches Havelland und die Schwielowseelandschaft. **Nur mit Voranmeldung! Alle Informationen unter www.wandern-mit-uns.de**

10.10., 17 Uhr, Ev. Kirche, Gemeindesaal,

Vortrag und Film 'Einstein und die Bombe'

mit Prof. Rainer Schimming Initiativkreis Albert-Einstein-Haus, **Platzreservierung notwendig unter info@sommeridyll-caputh.de oder 033209/217772 (Do-Sa 11-17 Uhr)**

10.10., 11-14 Uhr, Kräuterwerkstatt, Kammeroder Weg 4

Kreativwerkstatt "Kräuterseifen-Set"

Handgefertigte transparente oder reichhaltige Milchseifen mit einem Kräuterauszug aus Salbei, Minze und Kamille, als Duftseife oder pflegende Peelingseife. Ein originelles, selbstgemachtes Seifenset zum Genießen und Verschenken, inkl. Punsch, 39,90 € / Pers.

11-15 Uhr, Kreativwerkstatt "WEIDEN FLECHTEN"

Gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung ein Vogelhaus o.ä. aus verschiedenen Weiden und

Ranken. Erlernen Sie die Kunst des Weideflechtens. Ein schönes Tagesseminar mit Christine Herling im tollen Ambiente!

inkl. Tee, Wildkräutersnack 59,90 € / Pers.

Heidi Knappe, Tel. 033209-439078, www.kraeuter-heidi.de

11.10., 14-18 Uhr, Die Kräuterwerkstatt Ferch, Kammeroder Weg 4

Internationale Kochwerkstatt

„Wir kochen über`n Tellerrand“. Wir kombinieren koreanische, thailändische und vietnamesische Küche, inkl. Getränke, Menü 59,90 € / Pers., Heidi Knappe, Tel. 033209-439078, www.kraeuter-heidi.de

17.10., 10-14 Uhr, Die Kräuterwerkstatt Ferch, Kammeroder Weg 4

Kräuterwerkstatt „Rund um die Knolle“ - Kurs mit Sammeln und Kochen!

Alte Gemüsesorten wie Pastinaken, Topinambur und Teltower Rübchen. Gemeinsam kochen wir daraus ein herbstliches Menü und runden das Ganze ab mit Wildkräutern aus dem Garten wie z.B. Schaumkraut und Schafgarbe sowie Gewürzen aus der Kräuterküche wie Schwarzkümmel und Kurkuma, inkl. Getränke, Menü, Kräuterunterlagen 49,90 € / Pers.

Heidi Knappe, Tel. 033209-439078, www.kraeuter-heidi.de

20.10., 17.30 – 19 Uhr, Alte Schule, Burgstraße 1a, Ferch

Meditatives Tanzen

Tanzen ist Freude an Musik, Bewegung und Begegnung

Die Rhythmen sind ruhig, besinnlich, aber auch schwungvoll. Die Bewegungsabläufe sind leicht erlernbar. Bestimmt haben Sie schon bald Ihren Lieblingstanz! Herzlich Willkommen! Um Anmeldung unter Mobil 0173 617 23 26 (Jacqueline Koch) bzw.

jacqueline.koch@gmx.de wird gebeten. Ich freue mich auf Sie!

24.10., 10 – 11.30 Uhr, Sportverein 1948 Ferch e.V., Glindower Weg 31, Ferch

Internationale Folkloretänze Mit viel Freude tanzen wir in fröhlicher, lockerer Runde zu Melodien aus verschiedenen Ländern. Es gibt keine Fehler nur Variationen. Wichtig ist, dass alle nach dem Tanzen beschwingt nach Hause gehen. Herzlich Willkommen! Um Anmeldung unter Mobil 0173 617 23 26 (Jacqueline Koch) bzw. jacqueline.koch@gmx.de wird gebeten. Ich freue mich auf Sie!

24.10., 12-14 Uhr, Die Kräuterwerkstatt Ferch, Kammeroder Weg 4

Kochwerkstatt „Chutney“Wir kochen mit den Früchten aus dem Garten, Gewürzen und Kräutern ein Chutney inkl. Getränke, Chutney, Unterlagen, Heidi Knappe, Tel. 033209-439078, www.kraeuter-heidi.de

24.10., 13-20 Uhr / letzter Einlass 19:00 Uhr, Schloss Caputh, Str. der Einheit 2

Feuer und Flamme für unsere Museen – Langer Samstag der Museen

Am Aktionstag „Feuer und Flamme für unsere Museen“ der Landkreise Potsdam-Mittelmark, Havelland, Oberhavel, Elbe-Elster, Ostprignitz-Ruppin, Teltow-Fläming und der Stadt Brandenburg an der Havel ist auch das Schloss Caputh ab 13 Uhr mit freiem Eintritt zu besichtigen. Vollständiges Programm unter www.potsdam-mittelmark.de

15 Uhr, Vortrag

„Die Spuren schwarzer Menschen am Hofe des Kurfürsten Friedrich Wilhelm“, Carolin Alff, SPSPG. Der Vortrag von Carolin Alff (SPSPG) gibt einen Einblick in die derzeitigen bekannten Fakten über das Leben Schwarzer Menschen am Hofe des brandenburgischen Kurfürsten und zeigen die vier Büsten afrikanischer Menschen in der Porzellankammer des Schlosses Caputh im historischen Kontext.

Um Anmeldung wird unter 033209-70345 oder schloss-caputh@spspg.de gebeten.

Sa, 24.10, 14 Uhr, Ausstellung im Bürgerhaus Caputh, Str. der Einheit 3

GPS und Relativitätstheorie

Im Rahmen der Aktion „Feuer und Flamme für unsere Museen“ öffnen wir bis 20 Uhr unser Museum und bieten 14 Uhr eine Vorstellung unseres GPS-Exponats durch Dr. Georg Beyerle, Caputh. Damit illustrieren wir die wichtige Bedeutung der Einsteinschen Relativitätstheorie in der Praxis., Initiativkreis Albert-Einstein-Haus e.V.

24.10., 12 Uhr, Japanische Bonsaigarten, Fercher Str. 61

Eröffnung Toro Matsuri – Laternenfest

Japanischer Bonsaigarten, Tel. 033209-72161, www.bonsai-haus.de

24./25.10 Tag des offenen Ateliers in Potsdam Mittelmark

Melanie Haape Krughof 38, Sa 14 – 19 Uhr | So 11 – 18 Uhr

Malerei; Skulptur Gäste: Oda Schielicke | Malerei; Sabine Kahle-Wentrock | Malerei; Chris Hintze | Skulptur; Thomas Freundner | Malerei
Telefon: 0170-5248891, info@schlossgalerie-haape.de www.schlossgalerie-haape.de

Christine Lindemann Krughof 18, Sa 14 – 19 Uhr | So 11 – 18 Uhr

Malerei, Bildgestaltung | Encaustic-Wachsmalerei zum Ausprobieren

Telefon: 033209-71265, ch_lindemann@gmx.de

Siegrid Müller-Holtz Atelier Pro Arte Weinbergstraße 20, (Havelpromenade)

Buchfragmente-Textcollagen-Buchobjekte | „Die Wiederverwertung von Büchern in der Kunst“; „das Alte bewahren“ Unter meinen Händen verwandelt sich das Medium BUCH**in eine bildnerisch-künstlerische Formensprache mit narrativem Charakter. Das Buch ist nicht mehr als Abbildung einer sprachlich fixierten Geschichte zu erfahren, sondern es erschließt sich als haptische Bild. Bücher mit vergilbten Seiten und Stockflecken, haben für mich einen besonderen Reiz. Lassen Sie sich überraschen von der Vielseitigkeit künstlerischen Schaffens. Gerne führe ich Sie durch meine Ausstellung.

Zusatzangebote: **24.+25.10., 13.-14.00 Workshopangebot**: Verwandlung von Büchern in eine Buchskulptur durch Faltung. Mitzubringen sind: 2 bis 3 Bücher mit Hardcover Buchdeckeln / ein Messer zum falzen/ Schere/ Cuttermesser Weitere Arbeitsmittel werden gestellt. Schnupperkursgebühr: 20,-€ maximale Teilnehmerzahl 8. Info und Anmeldung unter 0160 599 0766 oder siegrid@mueller-holtz.de

24.+ 25.10., 11-12 Uhr Workshopangebot : Wachsmalerei Malen mit heißem Wachs ist eine jahrtausend alte Maltechnik der Ägypter.

Diese Technik können Sie in meinem Atelier erproben. Unser Pinsel ist ein speziell dafür hergestelltes Maleisen. Schneller Erfolg ist

garantiert, so dass jeder mit einem Kunstwerk nach Hause gehen kann. Material wird gestellt: hitzebeständiges Papier, Bienenwachs, 1 Passepartout Schnupperkursgebühr: 25,-€ maximale Teilnehmerzahl 6 Info und Anmeldung unter 0160 599 0766 siegrid@mueller-holtz.de, Telefon: 033209-80249, siegrid@mueller-holtz.de www.art-mueller-holtz.de

Dorothea Neumann Am Wasser 12, So 11 – 18 Uhr

Malerei, Objekte, Installation | Besichtigung, Gespräche

Telefon: 03327-56228, dorothea.neumann@web.de www.neumann-kunstwerke.de**Sabine Braun & Siegfried Gwosdz Fontanering 8, Sa + So 11 – 18 Uhr**

Malerei, Grafik, Holzschnitt | Demonstration Holzschnitt: Vom Entwurf zum Schnitt zum Druck mit einer Hoch- und Tiefdruckpresse

Telefon: 0176-84652743, sabine@pinselinsel.info, grafik@form-s.de, www.atelier-pinselinsel.de www.form-s.de

25.10., 12 Uhr, Braumanufaktur, Templiner Str. 102

Jazz-Frühschoppen

Jazz-Frühschoppen mit Live-Musik „Hot Two Trio“

Braumanufaktur GmbH, Tel. 033209-217979, www.braumanufaktur.de**Fahrradverleih in Schwielowsee**

Wir möchten den Gästen unserer Gemeinde auch in Zukunft die Möglichkeit geben, hochwertige Fahrräder vor Ort auszuleihen. Denn Schwielowsee ist eine radtouristisch gut erschlossene und landschaftlich hoch attraktive und beliebte Region. Pedales hat bei uns in der Region verschiedene Leihstationen eingerichtet.

- Campingplatz Schwielowsee Camping Ltd. – Dorfstr. 50 in Ferch, Tel 033209 70 295
- Hotel Landhaus Haveltreff – Weinbergstraße 4 in Caputh, Tel: 033209 78 0
- Märkisches Gildehaus – Schwielowseestraße 58 in Caputh, Tel: 033209 7790

Fahrradverleih nextbike für jede Gelegenheit, www.nextbike.de

- in Caputh am Bürgerhaus/ Bushaltestelle Schloss,
- in Ferch an der Gemeinde Schwielowsee/ Bushaltestelle Potsdamer Platz,
- in Geltow am Wimmerplatz/Bushaltestelle Hauffstr./Caputher Chaussee,
- am Bahnhof Ferch-Lienewitz

Fahrradverleih → Campingplatz „Neue Scheune“ – Neue Scheune in Ferch, Tel 033209 70 957**Strom fürs Auto und Fahrrad**

- Stromtankstellen in der Gemeinde Schwielowsee für Elektroautos und Elektrofahrräder oder Pedelec auf den Parkplätzen Weinbergstraße in Caputh,
- Parkplatz Burgstr / Beelitzer Straße in Ferch,
- Auf dem Park & Ride-Parkplatz Baumgartenbrück in Geltow

Weisse Flotte – Schiffsfahrten im Oktober

Diese Schiffsfahrten sind im Oktober möglich:

Ab 5.10.2020: Linienfahrten

Abfahrt - Ankunft	Fahrt
10:30 - 14:30	Die Große Inselrundfahrt - über Caputh, Geltow und Werder
11:00 - 12:30	Die Schlösserrundfahrt - über Schiffbauergasse
12:00 - 13:30	Die Schlösserrundfahrt - über Schiffbauergasse
13:00 - 14:30	Die Schlösserrundfahrt - über Schiffbauergasse
14:00 - 16:00	Die Wannseerundfahrt
15:00 - 16:30	Die Schlösserrundfahrt - über Schiffbauergasse
15:00 - 17:45	Die Havelseenrundfahrt - über Caputh und Werder

Mehr Informationen unter: <https://www.schiffahrt-in-potsdam.de/>

Gesund- & KreativHerbst: Auszeit in Schwielowsee

09.10.– 25.10.2020

KREATIV-ANGEBOTE

10./11. + 17./18 16 Uhr, Waldgalerie Ferch

Mosaik-, Glas- und Holzkunst mitten in der Natur

2- und 3-dimensionale Skulpturen aus Mosaik erschaffen in einer entspannenden Atmosphäre mitten im Grünen in der Wald Galerie Ferch. Angeleitet werden Sie von Bildhauer und Mosaikkünstler Marcel Krüßmann.

Waldgalerie Ferch, 0152-55773996, www.wald-galerie-ferch.de

11.10., 11 Uhr + 24.10., 16 Uhr, Andra Sauerborn

Stimmig Sprechen – Stimmig Wohlfühlen

Unsere Stimme steht mit unserer gesamten körperlichen und mentalen Präsenz in Verbindung: Sie klingt, wie wir uns fühlen. Wie wird sie klangvoller und kräftiger, wie unser Sprechen lebendig und spannend? Und wie wirken wir dabei unangestrengt und selbstsicher? Mit Übungen aus Stimmtraining und Atemschulung verbessern wir Stimmklang und Körperorganisation. Für Menschen jeden Alters, die sich beim Sprechen sicherer und wohler fühlen möchten.

Info & Anmeldung unter stimmtraining-sauerborn@web.de oder 033209 203 66

10.10., 10-11.30 Uhr (Familie 7-77 Jahre), Ralf Wilhelm Schmidt

„Das menschliche Auge fotorealistisch zeichnen“ – Zeichenkurse

Wir lernen ein menschliches Auge fotorealistisch zeichnen! Wir beginnen mit einem kurzen Ausflug in die Anatomie des Auges, denn das Wichtigste beim Zeichnen ist, zu verstehen, was man genau zeichnet, denn nur so schafft man es, das Gelernte zu behalten und "aus dem Kopf" zu zeichnen. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmer*innen, Licht und Schatten zu setzen und das Auge plastisch zu zeichnen. Mit Voranmeldung: Kurse im Onlineshop buchbar:

<https://ralfwilhelmschmidt.de/zeichenkurse/>

Atelier Ralf Wilhelm Schmidt, 0177-3321164, www.ralfwilhelmschmidt.de

10.10., 11-18 Uhr

Workshop „Buch-Collage“, Siegrid Müller-Holtz

Wir verwandeln das Medium BUCH in eine bildnerisch-künstlerische Formensprache. Hierfür nutzen wir die Technik der Collage. Das Buch ist nicht mehr als Abbildung einer sprachlich fixierten Geschichte zu erfahren, sondern es erschließt sich als haptische Bild-Collage in seinen charakteristischen Merkmalen unter Verwendung von Buchdeckeln, Buchrücken, Bindungen und Vorsatzpapieren. **Info & Voranmeldung unter 0160 599 0766**

10.10., Schlossgalerie Haape

„Wir malen den Herbst und üben dabei Englisch“

Ein Mal-Workshop mit der Malerin Oda Schielicke und der englischsprachigen Künstlerin Melanie Haape. Werden Sie kreativ und tauschen Sie sich auf Englisch und Deutsch miteinander aus!

Anmeldung bei Melanie Haape: 0170 524 88 91 oder melaniehaape@gmail.com

11.10., 14-17.30 Uhr, Sigrid Varduhn

Nixen, Strudel, Moore, Seen. Wassermärchen schreiben

Es gluckert, es sprudelt, zischt und schäumt in den Märchen, die die Teilnehmer*innen an diesem Nachmittag (er)finden werden. Wo ginge das Besser als am Schwielowsee? Die Teilnehmer*innen können sich von dem schönen Blick auf den Schwielowsee zu einem ganz neuen Märchen inspirieren lassen oder das Wassermärchen aufschreiben, welches ihnen schon lange im Kopf herumgeht. Keine Angst vorm ersten Mal: Ins Märchenschreiben lässt es sich leicht hineinflinden!

Anmeldung bei Sigrid Varduhn per Telefon 033209 207 40 oder Mail sv@erzaehlschreiben.de.

18.10., 11-17 Uhr, Siegrid Müller-Holtz

Workshop „Verwandlung von Büchern durch Faltung in eine Buchskulptur“

Wir verwandeln das Medium BUCH durch Faltung in eine Buchskulptur.

Info & Voranmeldung unter 0160 599 0766 oder siegrid@mueller-holtz.de

GESUNDHEITS-ANGEBOTE

13. + 27.10., 17 Uhr

Dance Fitness, Tanzschule Fairtanzt

Einfache Schrittkombinationen und Choreografien zu abwechslungsreicher Musik und lateinamerikanischen Rhythmen. Poweren Sie sich mal so richtig aus und verbrennen dabei ganz einfach Kalorien. Bitte Wechselschuhe mitbringen.

Anmeldung unter 03327 573 22 74 oder danny@fairtanzt.de

08. + 29.10., 13.15 Uhr

Fit im Alter – Rollatortanz, Tanzschule Fairtanzt

Die tänzerischen Elemente sind auf die besondere Situation von Menschen mit Gehhilfen angepasst. Es gibt entsprechende Anleitungen für Standard- und Lateintänze, Linientänze, Kreistänze und Kreative Tänze. Sie können im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden. Bitte Rollator und Wechselschuhe mitbringen. Anmeldung unter 03327 573 22 74 oder danny@fairtanzt.de

09.10., 14 Uhr + 16.30 Uhr

Waldbaden für Einsteiger – Schnupperkurs um den Caputher See, Elke Hartl

Für alle Neugierigen, die schon viel über Waldbaden gelesen oder gehört haben und es einmal selber ausprobieren wollen, biete ich einen Schnupperkurs um den Caputher See an. Wir gehen in kleinen Etappen eine Strecke am See entlang und erspüren den Wald mit Achtsamkeitsübungen. Waldbaden ist für Menschen geeignet, die gestresst sind und den Alltag hinter sich lassen möchten. Keine Altersbegrenzung. Es ist nicht viel Ausdauer und keine besondere sportliche Verfassung nötig. Max. 3 Personen. Uhrzeit Kurs 1: 14.00 bis 16.00 Uhr Uhrzeit Kurs 2: 16.30 bis 18.30 Uhr Treffpunkt: Seestrasse Caputh, 14548 Schwielowsee, Ende der Strasse, Ecke Am Hang/Eingang Waldstück Anmeldung bei Elke Hartl unter Tel. 0178/4747262 oder info@lque.de.

10.10., 10-11.30 Uhr

„Tanzbewegt“, Jacqueline Koch

Tanzbewegt: • Tanzen ist die schönste Art sich zu bewegen • Jede/r für sich und mit Abstand in Gemeinschaft • Mit viel Freude tanzen wir zu Melodien aus verschiedenen Ländern. • Die Rhythmen sind ruhig, besinnlich, aber auch schwungvoll. • Die Bewegungsabläufe sind leicht erlernbar Für die Teilnahme ist eine Voranmeldung erforderlich (bis 24 h vor dem jeweiligen Termin) bei Jacqueline Koch unter 0173 617 23 26 oder jacqueline.koch@gmx.

11.10., 12 Uhr

Waldbaden: Waldfrüchte und weiches Moos – Natur im Herbst, Elke Hartl

Wir schlendern über den weichen, feuchten Waldboden zu dieser Zeit und es riecht nach Pilzen, Moosen, Erde und Blättern. Wir üben Achtsamkeit auf spielerische Art und öffnen unsere Sinne. Gemeinsam tauchen wir ein in den Wald und werden ein Teil von ihm. Wir entdecken Farben und Formen neu und freuen uns über die Vielfalt der Natur. In kleinen Etappen und sehr langsam führe ich euch durch den Wald. Ein 3-stündiger Aufenthalt im Wald verbessert nicht nur den Blutdruck, sondern sorgt auch für gesunden Schlaf und körperlich-geistiges Wohlbefinden. Max. 3 Personen. Treffpunkt: Seestrasse Caputh, 14548 Schwielowsee, Ende der Strasse, Ecke Am Hang/Eingang Waldstück Anmeldung bei Elke Hartl unter 0178/4747262 oder info@lque.de.

17.10., 11-16 Uhr

Aromaölmassage-Workshop, Gabriele Khalifa

Sie erlernen eine einfache Technik in der Aromaölmassage und können damit Ihre Partner*in, Familie, Freunde verwöhnen - für tiefe Entspannung und Wohlbefinden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Zu Beginn gibt es eine Einführung in die "Kunst der achtsamen Berührung". Gabriele Khalifa bietet in ihrer Praxis in Ferch folgende auch folgende Massagen an: Ganzheitliche Massage, Gesichts- und Nackenmassage, Fußreflexzonenmassage, Massage für Schwangere, Aroma- oder Edelsteinöl-Massage. Termine nach Vereinbarung. Anmeldung unter 033209-874900 oder info@khalifa-praxis.de.

21.10., 19 Uhr

Meditationsabend im Haus Tilia, Anja Scholze

Meditation ist eine seit tausenden von Jahren bekannte Methode, den Geist in die Ruhe zu führen. Das stete Bemühen, es zu lernen und eine heilsame Disziplin können zur inneren Ruhe und Gelassenheit führen. Dieser Abend richtet sich sowohl an interessierte Anfänger, als auch an schon Meditierende mit Erfahrung. Eine kurze Einführung in die Meditation und buddhistische Geschichten runden den Abend ab. Mitzubringen: Meditationskissen oder 2 Decken, bequeme Kleidung. Anmeldung: 0176-240 335 61 oder seelenvogel24@gmx.de