

**Programm 27.01.2020 bis 15.03.2020 • Haus der offenen Tür – HoT • Habichsthaler Weg 21, Heinrichsthal**

Alle Angebote der AiH im HoT sind für jeden offen und prinzipiell kostenlos.

Sie basieren auf freiwilliger solidarischer Finanzierung über unser aller Spendenbeiträge.



Weitere Veranstaltungsorte, Vereinsfeste und Feiertage/externe Angebote/VHS

Wichtig: auch wenn kein Angebot im Kalenderfeld steht, ist das HoT zu den Öffnungszeiten offen und lädt zum Treffen und Verweilen ein.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>27.01.</b> 19.30 - 21.00 Uhr Yoga-Übungsgruppe <b>A2</b>	<b>28.01.</b> 08.00 - 11.00 Uhr Miteinander frühstücken <b>A1</b>	<b>29.01.</b> 09.00 - 10.00 Uhr Synergie Atem/ Bewegung <b>A5</b> 19.00 - 22.00 Uhr After-Work-Töpfern <b>H1</b>	<b>30.01.</b> 19.30 - 22.00 Uhr Philosophischer Gesprächskreis <b>H2</b>	<b>31.01.</b> Ab 14.00 Uhr Frisierbar - mobile Friseurin <b>E2</b>	<b>01.02.</b> 15.00 - 17.00 Uhr Workshop „Gesichtspflege“ <b>H3</b>	<b>02.02.</b>
<b>03.02.</b> 19.30 - 21.00 Uhr Yoga-Übungsgruppe <b>A2</b>	<b>04.02.</b> 19.30 - 22.00 Uhr Salamander-Chor im HoT <b>A4</b>	<b>05.02.</b> 09.00 - 10.00 Uhr Synergie Atem/ Bewegung <b>A5</b>	<b>06.02.</b>	<b>07.02.</b> Ab 14.00 Uhr Frisierbar - mobile Friseurin <b>E2</b>	<b>08.02.</b> 14.00 - 17.30 Uhr Töpferwerkstatt geöffnet 15.00 - 17.30 Uhr Workshop „Smokey Eyes“ <b>H4</b>	<b>09.02.</b>
<b>10.02.</b> 19.30 - 21.00 Uhr Yoga-Übungsgruppe <b>A2</b>	<b>11.02.</b> 08.00 - 11.00 Uhr Miteinander frühstücken <b>A1</b>	<b>12.02.</b> 09.00 - 10.00 Uhr Synergie Atem/ Bewegung <b>A5</b>	<b>13.02.</b> 19.30 - 20.30 Uhr Singen für die Seele <b>H5</b>	<b>14.02.</b> Ab 14.00 Uhr Frisierbar - mobile Friseurin <b>E2</b>	<b>15.02.</b> Faschingsveranstaltung KSV	<b>16.02.</b>
<b>17.02.</b> 19.30 - 21.00 Uhr Yoga-Übungsgruppe <b>A2</b>	<b>18.02.</b> 18.30 - 21.30 Uhr Erfahrungseminar Abend <b>E1</b>	<b>19.02.</b> 09.00 - 10.00 Uhr Synergie Atem/ Bewegung <b>A5</b>	<b>20.02.</b>	<b>21.02.</b> Ab 14.00 Uhr Frisierbar - mobile Friseurin <b>E2</b>	<b>22.02.</b> 14.00 - 17.00 Uhr Töpferwerkstatt geöffnet	<b>23.02.</b>
<b>24.02.</b> Rosenmontag HoT geschlossen	<b>25.02.</b> Faschingsdienstag HoT geschlossen	<b>26.02.</b> Aschermittwoch 19.00 - 22.00 Uhr After-Work-Töpfern <b>H1</b>	<b>27.02.</b>	<b>28.02.</b>	<b>29.02.</b>	<b>01.03.</b>
<b>02.03.</b> 19.30 - 21.00 Uhr Yoga-Übungsgruppe <b>A2</b>	<b>03.03.</b>	<b>04.03.</b> 09.00 - 10.00 Uhr Synergie Atem/ Bewegung <b>A5</b>	<b>05.03.</b> 19.30 - 22.00 Uhr Philosophischer Gesprächskreis <b>H2</b>	<b>06.03.</b> Ab 14.00 Uhr Frisierbar - mobile Friseurin <b>E2</b>	<b>07.03.</b> 14.00 - 17.00 Uhr Töpferwerkstatt geöffnet 15.00 - 17.00 Uhr Workshop „Multimasking“ <b>H6</b>	<b>08.03.</b>
<b>09.03.</b> 19.30 - 21.00 Uhr Yoga-Übungsgruppe <b>A2</b>	<b>10.03.</b> 08.00 - 11.00 Uhr Miteinander frühstücken <b>A1</b> 19.30 - 22.00 Uhr Salamander-Chor im HoT <b>A4</b>	<b>11.03.</b> 09.00 - 10.00 Uhr Synergie Atem/ Bewegung <b>A5</b>	<b>12.03.</b> 09.30 - 11.30 Uhr Mütter- und Stillcafé <b>H7</b> 17.00 - 18.30 Uhr Pollen-Schnupfen und allergisches Asthma <b>H8</b>	<b>13.03.</b> Ab 14.00 Uhr Frisierbar - mobile Friseurin <b>E2</b>	<b>14.03.</b> Ab 19.00 Uhr Happy End N° 17 <b>H9</b>	<b>15.03.</b>



# Highlights H1 - H9

## 29. Januar/26. Februar

Mittwoch 19.00 - 22.00 Uhr

### H1 After-Work-Töpfern

Kreativ sein, Stress abbauen und dabei etwas Gutes tun? Das geht beim After-Work-Töpfern: Du töpferst dir den Stress der Woche von der Seele, denn töpfern hilft zu entspannen und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Das von Dir getöpferte Werkstück bleibt aber im HoT und ist für den Verkauf bestimmt, aus dessen Erlös die Gemeinnützigkeit finanziert wird. **Der Kurs ist kostenlos. Anmeldung erforderlich bis 24. Januar bzw. 21. Februar**

## 30. Januar/05. März

Donnerstag, 19.30 - 22.00 Uhr

### H2 Philosophischer Gesprächskreis

Wir möchten an das Thema „Lebensfreude“ aus unserem letzten Philosophie Kreis anknüpfen und dieses Mal der Frage nach dem „Glück und dem glücklich sein“ nachgehen. Was bedeutet Glück und glücklich sein überhaupt, wann ist man denn glücklich und was macht uns glücklich? Komm vorbei und diskutiere mit uns mit, denn Du bist ein Mensch mit vielen Erfahrungen und Erkenntnissen. Also trau Dich, Deine Sicht der Dinge mitzuteilen. **Wir freuen uns über interessierten Austausch. Anmeldung wünschenswert.**

## 01. Februar

Samstag 15.00 - 17.00 Uhr

### H3 Workshop „Gesichtspflege ganz einfach“

Hier ist jeder herzlich willkommen, der sein Hautbild oder Hautgefühl verbessern möchte. Ich zeige dir in nur 3 einfachen Schritten wie du deine Haut perfekt reinigst, schützt, pflegst und regenerierst. Zudem zaubern wir samtweiche Hände und Lippen. Lass deine Haut wieder strahlen und fühle dich wohl in ihr. **Anmeldung bei Stefanie Kortschakowski unter 0171 50 52 376, gerne per WhatsApp. Teilnehmerzahl begrenzt.**

## 08. Februar

Samstag 15.00 - 17.30 Uhr

### H4 Workshop „Moderne Smokey Eyes“

Die moderne Version des Klassikers ist toll für den Abend geeignet oder wann immer du einen dramatischen Auftritt möchtest. Mit der hier vorgestellten Technik kann fast jede Farbe aufgetragen werden. Blau, Violet und sogar Brauntöne sehen als Smokey Eyes wunderschön aus. **Anmeldung bis 05. Februar bei Stefanie Kortschakowski unter 0171 50 52 376, gerne per WhatsApp. Teilnehmerzahl begrenzt.**

## 13. Februar

Donnerstags 19.30 - 20.30 Uhr

### H5 Singen für die Seele

Stimme, Bewegung und stilles Sein verbinden uns heilsam mit dem Teil der Seele, der uns Kraft schenkt, unsere Lebensfreude befreit und unseren Glauben stärkt. Gemeinsam singen wir in meditativer Weise spirituelle Lieder dieser Erde oder lassen die Töne einfach auf uns wirken. Wechselgesang, Kanon, mehrstimmiger Chor – vieles ist möglich. Wir brauchen dazu weder Noten noch irgendwelche Vorkenntnisse. **Anmeldung wünschenswert**

## 07. März

Samstag 15.00 - 17.00 Uhr

### H6 Workshop „Multimasking“

Multimasking ist der absolute Trend in der Gesichtspflege. Nach der Reinigung werden mehrere Masken aufgetragen, die auf verschiedene Gesichtsbereiche abgestimmt sind, um alle spezifischen Bedürfnisse deiner Haut gleichzeitig zu erfüllen. Das Ergebnis ist ein perfekter Teint durch eine individuell zusammengestellte Produktkombination. **Anmeldung bis zum 04. März bei Stefanie Kortschakowski unter 0171 50 52 376, gerne per WhatsApp. Teilnehmerzahl begrenzt.**

## 12. März

Donnerstag 9.30 - 11.30 Uhr

### H7 Mütter- und Stillcafé

Herzlich willkommen sind alle Mütter, egal ob sie stillen oder nicht, ob alter Hase, Frischling und natürlich auch Schwangere. In gemütlicher Atmosphäre können Erfahrung ausgetauscht und Kontakte geknüpft werden. Hebamme Sonja Schübler steht für alle Fragen mit Rat und fundierten Infos zur Seite. Das nächste Mütter- und Stillcafé findet am 14. Mai 2020 statt. **Ich freue mich auf Dich. Deine Sonja Schübler**

## 12. März

Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr

### H8 Pollen-Schnupfen und allergisches Asthma

So schön der nahende Frühling ist - mit der Blüte von Haselnuss, Erle, Weide und anderen Frühblüheren beschert er Pollenallergikern heftigen Schnupfen, Atemprobleme oder Hautausschläge. Ich stelle Ihnen ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten vor und dokumentiere Heilungswege an Fallbeispielen. Im Fokus stehen dabei neben grundsätzlichen Informationen zu Allergien und anderen Autoimmunerkrankungen Therapiemethoden wie Bioresonanz, Homöopathie und Ernährungstipps. Selbstverständlich wird auch Raum für die Beantwortung spezieller Fragen sein. **Vortrag kostenlos. Weitere Info und Anmeldung gerne telefonisch, per WhatsApp oder SMS: 0176 234 18 678**

## 14. März

Samstag ab 19.00 Uhr

### H9 Happy-End-Party N° 17 - das Charity Event im HoT

Liebe Kinofreunde, mit der Happy-End-Party N° 17 erwartet uns im HoT wieder ein kommunikativer Abend mit gemeinsamem Filmgenuss und leckeren Gaumenkitzeln. Auf welchen Film die Wahl fallen wird, bleibt wie immer spannend. Gute Laune und Happy End inklusive. Das Beste daran: Mit Eurer Spende unterstützt ihr die gemeinnützige Arbeit der AiH - miteinander füreinander für eine gute Sache. **Anmeldung wünschenswert bis Mittwoch 11. März. Wir freuen uns auf Euch, Ilona, Ralf und das Happy-End-Party-Team**

## Regelmäßige Angebote A1 - A5

### 28. Januar/11. Februar/10. März

Dienstag 08.00 - 11.00 Uhr

### A1 Miteinander frühstücken – so is(s)t keiner allein

Es ist immer wieder schön, mit anderen zusammen bei einem gemeinsamen Frühstück die Zeit zu genießen, Ideen und Erfahrungen auszutauschen, miteinander zu

planen oder sich von Mitmenschen inspirieren zu lassen. Eben gemeinsam statt einsam! **Anmeldung wünschenswert. Ab 4 Personen bitte bis spätestens Freitagnachmittag anmelden.**

### 27. Januar/03./10./17. Februar/02./09. März

Montags 19.30 - 21.00 Uhr

### A2 Yoga Übungsgruppe

Yoga praktizieren bedeutet u. a., die Übungen regelmäßig auszuführen und Yoga als entspannte und bewusste Lebensphilosophie in den Alltag einzubauen. Neben vielen bekannten Positionen und Abläufen wird Ilona Domdey eine Mischung aus kraftvollem Yang-Yoga und fließendem Yin-Yoga anbieten. Jeder kann mitmachen - kein Vorwissen nötig. Du brauchst dazu bequeme Kleidung, eine Matte und eventuell eine Decke für die Entspannung. **Anmeldung wünschenswert**

### 04. Februar/03. März

Dienstags 19.30 - 22.00 Uhr

### A4 Salamander-Chor im HoT

Singen macht Spaß, und nährt die Seele und mit Klavierbegleitung gelingt alles ganz leicht. Wir singen Lieder fürs Herz, Mantras, Gospels und was immer uns auf die Stimmbänder gerät. Mitmachen kann jeder, der Lust zum Singen hat. **Anmeldung bei Ilona unter 0176/234 18 678 (auch WhatsApp). Wir freuen uns auf Dich, der „Salamander-Chor“**

### 29. Januar/05./12./19. Februar/04./11. März

Mittwochs 09.00 - 10.00 Uhr

### A5 Synergie Atem und Bewegung

Zu sanften aber wirksamen Übungen, bei denen rhythmisches Atmen und Bewegungen koordiniert werden, leitet Dich Heilpraktikerin Ilona Domdey an. So verbesserst du Deine Mobilität und den Atemfluss und erreichst ein besseres Körpergefühl sowie mehr Lebensfreude. Du brauchst nur bequeme Kleidung. **Ich freue mich auf Dich, Ilona**

## Externes Angebot E1 - E2

### 18. Februar

Dienstag 18.30 - 21.30 (Diskussion Open End)

### E1 Der Weg des Bären – Kraft zur Unabhängigkeit Elemente der Resonanz - Erfahrungsseminar in spiritueller, energetischer und homöopathischer Heilarbeit

Wenn der Winter geht, erwacht der Bär aus dem Winterschlaf. Die Begegnung mit dem mächtigen Tier lässt uns die Kraft dieses spirituellen Wesens und das Heilungspotenzial verwandter homöopathischer Mittel erahnen. Nicht umsonst spielt der Bär seit den frühesten Tagen der Menschheit in vielen Kulturen eine Rolle. Informationen, Bären-Mythen, Lyrik, inspirierte Trancen und die Schwingung verschiedener Homöopathica vom Bärenblut über Bärenzahn bis zu Bärlapp bringen uns sanft mit den Energien des Bären in Berührung und initiieren Heilung und Entwicklung, wo Resonanz besteht. **Kosten 30 €.** **Teilnehmerzahl begrenzt. Weitere Info und Anmeldung gerne telefonisch, per WhatsApp oder SMS: 0176 234 18 678**

### E2 „Frisierbar“ von Monika Gurghian

Die mobile Friseurin ist immer freitags ab 14 Uhr im Haus. Terminvereinbarung unter **06020/97 76 290 oder 0160/59 98 945.**