

# Freizeitplan Januar

Das Team der Seelensteine Halle  
wünscht Ihnen ein gesundes und  
glückliches Jahr 2018!

*Ein offenes Angebot unserer Beratungsstelle TABU la rasa!*

Mo., 08.01.18 Entspannung, 14–15 Uhr und Di., 23.01.18 11-12 Uhr mit Frau Gutknecht

Ort: Huttenstrasse 51 im Ruheraum, Mitzubringen ist: bequeme Kleidung, Bewegung und Entspannung können helfen, Körper und Seele in eine gute Balance zu bringen und in diesem Zustand zu erhalten. In unserem Entspannungskurs können Sie Yoga-Übungen ausprobieren und erlernen und Entspannung in Form von Phantasiereisen, kleinen Meditationen oder Autogenem Training genießen. Die im Kurs gegebenen Anregungen verstehen sich als eine Einladung an Sie, auf die sie sich so einlassen können, wie es für Sie gut und stimmig ist. Sorgen Sie mit Entspannung für eine gute Balance von Körper und Seele und starten so zufriedener in Ihren Tag! Die Entspannungsübungen tragen zur Kräftigung und Beweglichkeit Ihres Körpers bei und helfen Ihnen, Ihre Alltagsorgen loszulassen. Genießen Sie eine Phantasiereise. Mit kleinen Achtsamkeitsübungen trainieren Sie Ihre Fähigkeit, in der Gegenwart präsent zu sein und gut bei sich zu bleiben. Fühlen Sie sich herzlich willkommen.



Do., 11.01.18 Kunsttherapiegruppe Frauen Gruppe 1, 10.30-12.30 Uhr mit Fr. Budig

Ort: Huttenstr. 51



Fr., 12.01.18 Schlittschuhlaufen, 10-12 Uhr mit Hr. Godau und Fr. Jäschke

Kinder, Eltern, Paten - kommt mit zum Schlittschuhlaufen! Wer keine hat, kann sich vor Ort welche ausleihen. Eigenanteil: 2 € pP + 1 € pP f. Schlittschuhe. Wer ganz schlau ist, bringt sich eine Decke für Pausen und warmen Tee mit! Treff: 9.45 Uhr, Sparkassen Eisdome, Selkestraße 1, 06122 Halle (Saale)

Do., 18.01.18 Kunsttherapiegruppe Frauen Gruppe 2, 10.30-12.30 Uhr mit Fr. Budig

Ort: Huttenstr. 51

Fr. 26.01.18 Film ab, bitte! - Hinter den Kulissen des Kinos, 17 – 17.45 Uhr mit Fr. Jäschke

Welche Technik ist eigentlich nötig, um einen Spielfilm auf die Leinwand eines Kinos zu projizieren? Erfahren Sie es bei dieser Führung im "The Light Cinema" (inkl. Popcorn-Kostprobe).

Eigenanteil: 2 € p.P., Treff: 17.30 Uhr im Light Cinema Kino in Halle-Neustadt

Mi., 31.01.18 Elternwerkstatt, 9.30-12.30 Uhr, Huttenstr.51

**Achtung! Ferienfreizeitangebot in den Winterferien:**

Werksführung für Kinder bei BMW in Leipzig am Dienstag, den 6. Februar 2018 mit Herrn Roth und Herrn Godau (07.30 Uhr bis 13 Uhr)

Wer möchte mal sehen, wie ein Auto gebaut wird? Kinder ab 6 Jahren können miterleben, wie ein BMW in Leipzig gebaut wird.

Wir treffen uns schon sehr früh, um 7.30 Uhr in der Huttenstraße 51 in Halle und fahren mit unseren Autos direkt zum BMW-Werksgelände nach Leipzig. Bitte zieht feste Schuhe an. Fotos- oder Filmaufnahmen dürfen leider nicht gemacht werden. Es dürfen maximal 8 Kinder teilnehmen. Die Führung dauert ca. 2 ½ Stunden. Gegen 13 Uhr sind wir voraussichtlich wieder zurück in Halle.

Wer mit dabei sein möchte, meldet sich bitte verbindlich bis spätestens 31.01.2018 an.

