

## **06.05.2019, Montag, um 19:30 Uhr**

**Basteltreff im Markt 57** (1.OG – Kostenbeitrag € 8,-)

Jeden 1. Montag im Monat

Anmeldung erforderlich: Madlen Bratz 0178 / 4042582

## **08.05.2019, Mittwoch, ab 17:30 Uhr**

**Spieleabend** - Spieleabend jeden ersten Mittwoch im Monat!

## **09.05.2019, Donnerstag, 15:30 - 17:00 Uhr**

**Offener Seniorentreff** - (Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung)

Kurzgeschichten

Kontakt: Jutta Lambeck, 0177 / 5141785

## **10.05.2019, Freitag, 19:00 – 21:30 Uhr**

**Aufstellungen für Menschen und Tiere** (1.OG)

In einer Aufstellung siehst du dein Thema mit allen dazu gehörenden Personen und Teilaspekten, wie auf einer Bühne vor dir und betrachtest es von außen. Durch Veränderungen auf der „Bühne“ kannst du nun Lösungsmöglichkeiten ausprobieren und erkennst den für dich besten Weg. Beitrag: 25,-€ pro Person

Für weitere Fragen: 0173 7205894 / Ursula Giersiepen.

Verbindliche Anmeldung per Mail an [ursula@ruajana.de](mailto:ursula@ruajana.de)

## **14.05.2019, Mittwoch, 19:00 – 21:00 Uhr**

**Meditation „Sehnsucht“ mit Anke Hindrichs-Kotthaus**

Energieausgleich: 25,- € inkl. Fingerfood und einem Getränk

Dauer: ca. 1,5 Std., danach gemütliches Beisammensein

Verbindliche Anmeldung unter: 02196/1220 oder 0175/324 3258

## **17.05.2019, Freitag, 19:30 – 21:30 Uhr**

**„Willkommen bei Dir selbst“ – Wege zur inneren Kraft** (1.OG)

Meditationen zum Leben, offene Gruppe mit Andrea Gippert, Heilpraktikerin

## **17.05.2019, Freitag, ab 20:00 Uhr**

**Cine-Markt** - (Eintritt frei, Spenden willkommen!)

Wir zeigen die bewegende Geschichte, die das Leben und Schicksal der farbigen Dienstmädchen in einer Kleinstadt im Süden Amerikas zur Zeiten der Bürgerrechtsbewegung schildert. Zwar schonungslos und schockierend, gleichzeitig aber auch mutig und hoffnungsvoll - für Menschen mit Herz und Verstand ein Muss! (FSK0)

## **18.05.2019, Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr**

**Feldenkrais-Workshop im Bergischen Land** (1.OG)

"Sich leichter bewegen mit Feldenkrais"

Workshop-Gebühr pro Termin: 45 EUR

Infos und Anmeldung unter [mail@feldenkrais-koeln.de](mailto:mail@feldenkrais-koeln.de)

## **02./09./16./23.05.19 Donnerstag, 14:15 – 15:15 Uhr**

**pft-Spielsprachschule – Englisch für Kinder von 4-10 Jahre** (1.OG)

*jeden Donnerstag* außerhalb der Ferien.

Kostenlose Schnupperstunde

Info und Anmeldung: [www.fit-in-sprachen.de](http://www.fit-in-sprachen.de), Tel. 02268 909484

**02./09./16./23.05.19 Donnerstag, 19:30 – 20:30 Uhr**

**Rückbildung / Pilates mit Steffi Wirths** (1.OG)

*jeden Donnerstag!*

Anmeldung und weitere Info's 0178/5578247

**03./10./17/24./31.05.19 Freitag, 15:00 – 16:00 Uhr**

**Yoga für Kinder mit Vanessa Wiemann** (1.OG)

Anmeldung und weitere Info's 0177/2462077 oder unter

[www.seelenbaumler-yoga.de](http://www.seelenbaumler-yoga.de)

**06./13./20.05.19 Montag, 17:30 – 18:45 Uhr**

**Yoga für Anfänger (Erwachsene)** (1.OG)

Anfänger Kurs Stufe 1 – 2. Vinyasa Yoga für Anfänger ohne Yoga Erfahrung, für Wiedereinsteiger oder für Menschen mit körperlicher Einschränkung. Vinyasa Yoga ist ein dynamischer und fließender Yogastil. In den Yogastunden wird es auch viele Elemente aus dem entspannenden Yin Yoga geben und der Focus liegt auf Atmung und Entspannung.

Information und Anmeldung unter: [yoga.ayurveda@email.de](mailto:yoga.ayurveda@email.de) oder Tel. 0151 22308182

**06./13./20.05.19 Montag, 19:00 – 20:15 Uhr**

**Yoga für Fortgeschrittene (Erwachsene)** (1.OG)

Fortgeschrittene Stufe 2 – 3. Vinyasa Yoga für jeden, der schon etwas Yoga-Erfahrung hat und die grundlegenden Asanas kennt. In diesem Kurs wird dynamisch geübt und trotzdem kommt die Entspannung und das Ruhigwerden des Geistes nicht zu kurz.

Information und Anmeldung unter: [yoga.ayurveda@email.de](mailto:yoga.ayurveda@email.de) oder Tel. 0151 22308182

**08./15./22./29.05.19 Mittwoch, 14:00 – 18:00 Uhr**

**Nachhilfeunterricht im Dorf** (1.OG) *jeden Mittwoch!*

weitere Info's auf unserer Webseite [www.miteinander-dabringhausen.de](http://www.miteinander-dabringhausen.de) → Angebote 1. OG

Info + Anmeldung: [lernhilfe@damedienteam.de](mailto:lernhilfe@damedienteam.de)

Tel: 02193 / 500219 oder 01520 / 4274547, Norbert Büllmeyer

[info@miteinander-dabringhausen.de](mailto:info@miteinander-dabringhausen.de) | [www.miteinander-dabringhausen.de](http://www.miteinander-dabringhausen.de)  
Tel. Miteinander in Dabringhausen, Pe Weber 02193 / 533864

**...und vom Markt57 Team:**

Altenberger Straße 57 | Tel. 02193 / 5339115



**30.04.2019, Dienstag, ab 19:00 Uhr**

**Tanz in den Mai**

Tanzen Sie mit uns in den Mai. Mit guter Musik von DJ Axel und toller Stimmung!

**Jeden Sonntag bis 12:00 Uhr**  
**Miteinander zur Happy Hour**  
Getränke zu reduzierten Preisen

**Das Team der Miteinander in Dabringhausen gGmbH und des MARKT 57 freuen sich auf ein gutes Miteinander mit allen unseren Gästen**