



# Kunst und Kultur von und für die Region

## Workshops im März 2021

### Hatha-Yoga

Harmonisiere Körper, Geist und Seele

Jeden Montag:

1.3./8.3./15.3./22.3.

18.00 bis 19.30 Uhr

Präsenz oder Online

Gebühr: 40,00 €



Leitung: Anja Dipa Thomsen

zertifizierte Yoga-Lehrerin

### Kundalini-Yoga

Aktiviere Deine Lebensenergie

Jeden Dienstag:

2.3./9.3./16.3./23.3.

18.00 bis 19.30 Uhr

Online-Workshop

Gebühr: 40,00 €



Leitung: Uta Budzinski

zertifizierte Yoga-Lehrerin

### Monoprint mit Acryl

Eine kreative Entdeckungsreise

Jeden Mittwoch:

3.3./10.3./17.3./24.3.

18.00 bis 19.30 Uhr

Präsenz oder Online

Gebühr: 40,00 €



Leitung: Antje Mokroß

Künstlerin/Goldschmiedin

### Vinyasa-Yoga

Komm in den dynamischen Flow

Jeden Donnerstag:

4.3./11.3./18.3./25.3.

18.00 bis 19.30 Uhr

Präsenz oder Online

Gebühr: 40,00 €



Leitung: Sáríka Azad

zertifizierte Yoga-Lehrerin

### Balance finden...-...in Balance bleiben

Jeweils Dienstag:

8 Termine (außer in den Ferien)

2.3./9.3./16.3./23.3./

13.4./20.4./27.4./4.5.

+ 2 Einzelgespräche

19.00. bis 21.00 Uhr

Online-Seminar



Dozent: Andreas Steinert

MA Erziehungswissenschaftler / Dipl. Sozialpädagoge

Systemischer Berater und Therapeut (NIS Hannover - i.A.)

Pädagoge für psychosomatische Gesundheitsbildung (IPGS)

Gebühr: zwischen 60,00 € und 100,00 € (nach

Selbsteinschätzung und finanziellen Möglichkeiten)

### Philosophieren mit Nietzsche

„Werde, der du bist“

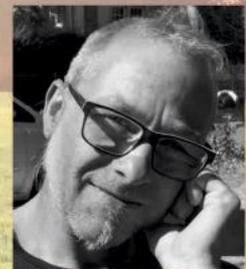
Jeden Mittwoch:

3.3./10.3./17.3./24.3.

18.00 bis 19.30 Uhr

Präsenz oder Online

Gebühr: 40,00 €



Dozent: Dirk F. Becker

MA Philosophie

### Standardtänze - Paartanz

Anfängerkurs

Jeden zweiten Sonntag:

7.3. und 21.3.

18.00 bis 19.30 Uhr

Präsenz oder Online

Gebühr: 20,00 €

pro Person



Leitung: Kira König und Kai Pliske

Infos und Anmeldung unter:

[anmeldung@kulturherberge.de](mailto:anmeldung@kulturherberge.de)

oder 05065 / 8787

[www.kulturherberge.de](http://www.kulturherberge.de)

/ kulturherberge

gefördert von:

NEU

START

KULTUR

Beitrag zur  
sozialkulturellen  
Regionentwicklung