



November 2021 im mosaïque



Aktuelle Informationen & Änderungen sind im Online-Kalender und auf Facebook zu finden: <https://mosaique-lueneburg.de/kalender/>

Offene **Begegnungsstätte** : Di, Mi, Do: 14:00 Uhr – 18:00 Uhr

Auf Grund von Corona gelten für alle Veranstaltungen im Haus folgende Regeln: <https://tinyurl.com/mosaique-coronaregeln>

Highlights:

November:

Di. 02.11.	19:00 Uhr	Kennenlernen Zugvögel
Mi. 03.11.	19:00 Uhr	Neuentreffen zum Kennenlernen der Seebrücke
Di. 09.11.	19:30 Uhr	Konzert: Elgin
Do. 11.11.	20:00 Uhr	SEPARATOR Live & Unplugged
Fr. 12.11.	18:00 Uhr	Wir schrei(b)en auf
Sa. 13.11. – So. 14.11.		Theaterworkshop
Di. 16.11.	19:00 Uhr	LAatom Treffen
Di. 16.11.	18:30 Uhr	Einmal um die Welt
Fr. 19.11.	19:20 Uhr	Konzert Kent Nielsen
Sa. 20.11.	11:00 Uhr	New Dance
Sa. 20.11.	23:00 Uhr	Vollmondlesung DRACULA
Fr. 26.11.	20:00 Uhr	Konzert Hanna Völkl u. Bernd Nowak Rock, Pop und Soul Duo
So. 28.11.	14:00 Uhr	Wohnprojekte & Soziokratie

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag	14:00 - 18:00 Uhr	Deutschkurs: Deutsch lernen und verbessern
	17:00 - 19:30 Uhr	"Entdeckung der französischen Sprache und Kultur»
	20:00 - 21:00 Uhr	Vinyasa Yoga
Dienstag	15:00 - 17:00 Uhr	Beratungsangebot
	16:00 - 17:00 Uhr	workshop! Theater für Kinder [und Kaffee für Eltern]
Mittwoch	17:00 - 18:00 Uhr:	English Speaking Club
	18:00 - 19:00 Uhr	Stammtisch Francophone (alle 2 Wochen)
Donnerstag	16:30-18:00 Uhr	mosa'fit
	19:00 - 19:45 Uhr:	SOS - Übungen zur Stressregulation – digital
Freitag	12:15 - 14:00 Uhr	Frauencafé (alle 2 Wochen)



November 2021 im mosaïque



Aktuelle Informationen & Änderungen sind im Online-Kalender und auf Facebook zu finden: <https://mosaique-lueneburg.de/kalender/>

Offene **Begegnungsstätte** : Di, Mi, Do: 14:00 Uhr – 18:00 Uhr (gilt 3G Regel)

Auf Grund von Corona gelten für alle Veranstaltungen im Haus folgende Regeln: <https://tinyurl.com/mosaique-coronaregeln>

Treffen der mosaïque-Teams & Gruppen *Interesse mitzumachen? Komm gern dazu!*

Di, 07.11., 17:00 Uhr **Saaldiensttreffen**
Di, 07.11., 18:00 Uhr **Monatliches Treffen mosaïque-Team**

Auch unsere Teams Öffentlichkeitsarbeit & Veranstaltungen treffen sich regelmäßig. Bei Interesse, schreibt gerne eine Mail an news@mosaique-lueneburg.de und wir laden euch zum nächsten Treffen ein!

Highlights:

Di. 02.11. 19:00 Uhr **Kennenlernen Zugvögel**

Wir sind die Regionalgruppe Lüneburg des deutschlandweiten Vereins "Zugvögel - Grenzen überwinden e.V.". Wir organisieren und begleiten zum einen in Zusammenarbeit mit Partnerstrukturen aus dem Globalen Süden einjährige Freiwilligendienste für junge Menschen. Im Laufe unserer jahrelangen Vereinsarbeit stellen wir fest, dass wir das Süd-Nord-freiwilligenprogramm nicht außerhalb von politischen Kontexten umsetzen können. Deswegen bringen wir uns durch verschiedene Aktionen und Veranstaltungen wie Podiumsdiskussionen, Vorträge, Filmgespräche, Straßenperformances, Workshops und Radiobeiträge in den gesellschaftspolitischen Diskurs über die immernoch bestehenden postkolonialen Strukturen in unserer Welt ein.

Wir suchen immer nach neuen Küken und machen dafür ein Kennenlernetreffen.

Wo? Im mosaïque

Wann? Am 2.11. um 19 Uhr

Wir freuen uns auf euch!

Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg:** <http://corona.landkreis-lueneburg.de>
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher*innen im Saal erlaubt.

Mi. 03.11. 19:00 Uhr **Neuentreffen zum Kennenlernen der Seebrücke**

Wir wollen ein Kennenlernetreffen für alle Menschen veranstalten, die Lust haben zu erfahren, was die Ortsgruppe Lüneburg macht.

Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg:** <http://corona.landkreis-lueneburg.de>

mosaique – Haus der Kulturen e.V., Katzenstraße 1, 21335 Lüneburg

info@mosaique-lueneburg.de | www.facebook.com/mosaiquehaus | Öffnungszeiten: **Dienstag bis Donnerstag: 14 bis 18 Uhr**

Aktuelle Informationen & kurzfristige Änderungen: www.mosaique-lueneburg.de

- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher*innen im Saal erlaubt.

Di. 09.10. 19:30 Uhr

Konzert: Elgin

Für Midlake sind sie schon als Opening Act aufgetreten, ebenso für Lisa Hannigan, The Waterboys und Imelda May. Zu ihrer Fangmeinde zählt Top-Prominenz wie der irische Staatspräsident Michael D. Higgins, der die Band bereits mehrfach in seine Residenz eingeladen hat, um vor Staatsgästen aufzutreten.

Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg: <http://corona.landkreis-lueneburg.de>**
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher*innen im Saal erlaubt.

Do. 11.11. 20:00 Uhr

SEPARATOR Live & Unplugged

Musik von Melancholischen für Melancholische; SEPARATOR klingen wie der Soundtrack zu einem post-apokalyptischen Coming-of-Age-Road Movie. Das Berliner Trio deckt dabei die ganze Palette ab - von sanft-zerbrechlichen Akustik-Balladen wie auf ihrer Debut-Single "Sara" bis hin zu massiven Wall-Of-Sound Elektro-Rockern wie im Finale von "The Last Ride", ihrem jüngsten Release. Doch egal wie brachial es manchmal auch eben sein muss, den sensiblen, nachdenklichen Ton verlieren sie nie. Dabei haben sie immer auch ein Auge auf dem Hintergrund, vor dem ihre Musik wirken soll; SEPARATOR investieren ebenso in die Kunst des Songwritings und der Produktion wie auch in das Schaffen eines verwobenen Backdrops aus Poesie, Bild- und Videokunst. Aus diesen Gründen ist SEPARATOR eine dieser Bands, in deren Werk man sich komplett fallen lassen kann - ihre Musik wird dich ganz einnehmen, beginnend mit ihrer Debut EP "ARA" im Februar diesen Jahres.

Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg: <http://corona.landkreis-lueneburg.de>**
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher*innen im Saal erlaubt.

Fr. 12.11. 18:00 Uhr

Wir schrei(b)en auf

Wir wollen uns in verschiedenen Workshops mit dem Schreiben beschäftigen. Bei unserem Projekt lernst du unterschiedliche Schreibstile und Genres kennen. Wir wollen uns mit Themen gemeinschaftlich beschäftigen, die uns umtreiben – Egal, ob Gedicht, Kurzgeschichte, Lied oder journalistischer Text. Wir arbeiten auch gemeinsam an der Präsentation der entstandenen Texte. Unter der Anleitung von Schauspielern, Sprechern und Filmemachern Fabian Kloiber

Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg: <http://corona.landkreis-lueneburg.de>**
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.

mosaique – Haus der Kulturen e.V., Katzenstraße 1, 21335 Lüneburg

info@mosaique-lueneburg.de | www.facebook.com/mosaiquehaus | Öffnungszeiten: **Dienstag bis Donnerstag: 14 bis 18 Uhr**

Aktuelle Informationen & kurzfristige Änderungen: www.mosaique-lueneburg.de

- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher*innen im Saal erlaubt.

Sa. 13.11. – So. 14.11.

Theaterworkshop

Theaterworkshop für Menschen mit Fluchthintergrund. Über vier Termine hinweg bekommt ihr einen Einblick in die Theaterwelt und entwickelt gemeinsam selbst ein kleines Stück. Weitere Infos und Anmeldung bei Aline unter adam@bto-barendorf.de

Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg:** <http://corona.landkreis-lueneburg.de>
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher*innen im Saal erlaubt.

Di. 16.11. 18:30 – 22:00 Uhr

Einmal um die Welt (im Edeka Bergmann)

Edeka Bergmann veranstaltet mit dem mosaïque zusammen ein kulinarisches 3-Gang-Menü mit Gerichten aus Lateinamerika, aus dem arabischen Raum und Europa ! Die Eintrittspreise kommen der soziokulturellen Arbeit des gemeinnützigen Vereins mosaïque zu Gute!

Di. 16.11. 19:00 Uhr

LAGatom Treffen

Lüneburger Aktionsbündnis gegen Atomanlagen: "Endlager-Suchprozess nach StandortAuswahl-Gesetz"
 - eine Gruppe von 8-10 Anti-Atombürger:innen (LK LG) bespricht in unregelmäßigen Abständen die Beobachtung und Eingreifmöglichkeiten beim gesetzl. Auswahlverfahren des ENDLAGERSTANDORTES für hochradioaktive Abfälle und heiße Zellen (Neubau).
 Im Landkreis und angrenzend sind ein halbes dutzend geologische Formationen zur Untersuchung als Nuklearabfall-Lagerstätte im 1. nationalen Zwischenbericht bezeichnet worden.
 Die gesetzl. ausführende Fa. BGE muss nach und nach Prüfungen mit vergleichenden Verfahren veröffentlichen, die es ermöglichen sollen, die technische Eignung verschiedener Bergwerks-Kandidaten zu bewerten. Zusätzliche Besiedlungskriterien und logistische Bemessungen für die nächsten 500 Jahre sollen parallel mit hochgezogen werden, um eine begründete Auswahl für bis zu 4 deutsche Untersuchungsregionen vorlegen zu können (Bundestag).
 Eine ungeklärte Situation zur Datentransparenz beim Vorgehen im 1. Schritt der Öffentlichkeitsbeteiligung für die STANDORTAUSWAHL, führte bereits dazu, dass etablierte Umweltverbände, die zur öffentl. Erörterung angetreten waren, ihre Teilnahme abbrechen mussten. Aus unserem Kreis stehen Teilnehmende verschiedener bundesweiter Netzwerk-AGs zur Befragung und Diskussion bereit. Es geht auch um Selbstorganisation etc.

Fr. 19.11. 19:20 Uhr

Konzert Kent Nielsen

Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

- Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg: <http://corona.landkreis-lueneburg.de>
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher*innen im Saal erlaubt.

Sa. 20.11. 11:00 Uhr

New Dance

Tanzimprovisation und Performance und integrative Körperarbeit

Dieser Tanzkurs vereint integrative Körperarbeit auf der Basis von Body-Mind Centering, Release-Tanztechnik und Tanzimprovisation als Tanzform.

mosaïque – Haus der Kulturen e.V., Katzenstraße 1, 21335 Lüneburg

info@mosaique-lueneburg.de | www.facebook.com/mosaiquehaus | Öffnungszeiten: **Dienstag bis Donnerstag: 14 bis 18 Uhr**

Aktuelle Informationen & kurzfristige Änderungen: www.mosaique-lueneburg.de

Unsere Muster der kindlichen Bewegungsentwicklung bilden die Basis all unserer Bewegungsmöglichkeiten, von alltäglichen Bewegungen bis hin zu spezialisierten Bewegungen, wie die des Improvisationstanzes. Wir bewegen uns aus der Schwerkraft von der Zellatmung durch das Nabelstrahlen spielerisch und improvisatorisch durch zahlreiche Bewegungsmuster in allen Raumbenen.

Die Tanzimprovisation schafft Bewußtheit für Körperinnen- und Körperaußenraum, die Dynamik lädt ein, wach zu werden für den Augenblick, immer wieder neu spontanen unvorhersehbaren Situationen spielerisch zu folgen und sie gestalterisch in unsere persönliche Komposition zu integrieren.

Biografie Sigrid Bohlens

Diplomierte Bewegungspädagogin, Hochschulstudium in Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Tanz. Seit 1986 studierte sie New Dance mit Release, Improvisation, Alignment, Performance und ContactImprovisation an vielen Ausbildungsorten, u.a. in Amsterdam und Berlin. Ausbildung in Body-Mind Centering und integrativer Körper- und Bewegungstherapie, sowie Yoga und Meditation. Fortbildungen u.a. in Tai-Chi, Aikido, Akrobatik. Unterrichtet seit vielen Jahren Contact Improvisation, New Dance und Performance, gibt Einzelstunden in Integrativer Körper- und Bewegungstherapie und New Dance/ Performance. Sie ist Gründungsmitglied des Vereins Triade Tanzforum e.V. (ehemals Tanzinitiative Hamburg) seit 1993 und seit dieser Zeit Mitorganisatorin von zahlreichen Tanzfestivals und Tanzfortbildungen mit sehr erfahrenen Lehrer*innen aus Europa und den USA.

Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg: <http://corona.landkreis-lueneburg.de>**
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher*innen im Saal erlaubt.

Sa. 20.11. 23:00 Uhr – 1:00 Uhr **Vollmondlesung DRACULA**

Vollmondlesung: DRACULA von Bram Stoker

Gelesen von Thomas Ney

Soundgestaltung: Stefan Baumgart

Mit dem Grafen Dracula erschuf Bram Stoker im 19. Jahrhundert eine literarische Figur, die sich bis heute großer Beliebtheit erfreut. Zahlreiche Fortsetzungen und Verfilmungen zeugen von ungebrochenem Interesse an diesem Fürsten der Finsternis, aber nur das Original treibt dem Leser prickelnde Schauer über den Rücken und lässt seinen Atem stocken. Inhalt dieser Lesung ist der erste Teil des Originalromans, in dem Jonathan Harker, ein junger Anwalt, der von London nach Transsilvanien reist, seine Begegnung mit dem mysteriösen Grafen, seine Gefangenschaft auf und seine Flucht von Schloss Dracula beschreibt. Gelesen von Thomas Ney bei Kerzenschein und musikalisch begleitet von Stefan Baumgart wird auch diese Vollmondlesung ein Hörgenuss der besonderen Art werden.

Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg: <http://corona.landkreis-lueneburg.de>**
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher*innen im Saal erlaubt.

Fr. 26.11. 20:00 Uhr **Konzert Hanna Vökl u. Bernd Nowak Rock, Pop und Soul Duo**

"JA MOIN! Kennen wir uns? Noch nicht? Dann lass' uns das ändern, du wirkst sympathisch! Wir sind Hanna und Bernd, ein Rock-/Soul-/Pop- Duo aus Hamburg. Hanna ist Musicaldarstellerin & Sängerin, für die Singen wie Atmen zum Leben dazugehört.

mosaique – Haus der Kulturen e.V., Katzenstraße 1, 21335 Lüneburg

info@mosaique-lueneburg.de | www.facebook.com/mosaiquehaus | Öffnungszeiten: **Dienstag bis Donnerstag: 14 bis 18 Uhr**

Aktuelle Informationen & kurzfristige Änderungen: www.mosaique-lueneburg.de

Bernd ist Gitarrist aus Leidenschaft, der seit Jahrzehnten in der Hamburger Musikszene unterwegs ist. Wenn wir nicht gerade Kuchen essen, sorgen wir am liebsten für gute Musik und gute Laune mit peppigen Covers sowie eigenen Liedern.

Ob Wohnzimmer, Kneipe, Park, Café, Hochzeit oder die Straße- die Welt ist unsere Bühne! Wir freuen uns auf euch!"

Mehr Info unter:

Hanna Voelkl - Musicaldarstellerin, Sängerin, Schauspielerin | Theapolis www.berndnowak.com

Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg: <http://corona.landkreis-lueneburg.de>**
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher*innen im Saal erlaubt.

Sa. 27.11. 11:00 Uhr **New Dance**

Tanzimprovisation und Performance und integrative Körperarbeit

Dieser Tanzkurs vereint integrative Körperarbeit auf der Basis von Body-Mind Centering, Release-Tanztechnik und Tanzimprovisation als Tanzform.

Unsere Muster der kindlichen Bewegungsentwicklung bilden die Basis all unserer Bewegungsmöglichkeiten, von alltäglichen Bewegungen bis hin zu spezialisierten Bewegungen, wie die des Improvisationstanzes. Wir bewegen uns aus der Schwerkraft von der Zellatmung durch das Nabelstrahlen spielerisch und improvisatorisch durch zahlreiche Bewegungsmuster in allen Raumebenen.

Die Tanzimprovisation schafft Bewußtheit für Körperinnen- und Körperaußenraum, die Dynamik lädt ein, wach zu werden für den Augenblick, immer wieder neu spontanen unvorhersehbaren Situationen spielerisch zu folgen und sie gestalterisch in unsere persönliche Komposition zu integrieren.

Biografie Sigrid Bohlens

Diplomierte Bewegungspädagogin, Hochschulstudium in Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Tanz. Seit 1986 studierte sie New Dance mit Release, Improvisation, Alignement, Performance und ContactImprovisation an vielen Ausbildungsorten, u.a. in Amsterdam und Berlin. Ausbildung in Body-Mind Centering und integrativer Körper- und Bewegungstherapie, sowie Yoga und Meditation. Fortbildungen u.a. in Tai-Chi, Aikido, Akrobatik. Unterrichtet seit vielen Jahren Contact Improvisation, New Dance und Performance, gibt Einzelstunden in Integrativer Körper- und Bewegungstherapie und New Dance/ Performance. Sie ist Gründungsmitglied des Vereins Triade Tanzforum e.V. (ehemals Tanzinitiative Hamburg) seit 1993 und seit dieser Zeit Mitorganisatorin von zahlreichen Tanzfestivals und Tanzfortbildungen mit sehr erfahrenen Lehrer*innen aus Europa und den USA.

Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg: <http://corona.landkreis-lueneburg.de>**
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher*innen im Saal erlaubt.

So. 28.11. 14:00 Uhr **Wohnprojekte & Soziokratie**

Netzwerktreffen zum Austausch über die "Einführung der Soziokratie in Wohnprojekten", eingeladen von Mehr Leben e.V.

Die Veranstaltung ist offen für Interessierte.

Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

mosaique – Haus der Kulturen e.V., Katzenstraße 1, 21335 Lüneburg

info@mosaique-lueneburg.de | www.facebook.com/mosaiquehaus | Öffnungszeiten: **Dienstag bis Donnerstag: 14 bis 18 Uhr**

Aktuelle Informationen & kurzfristige Änderungen: www.mosaique-lueneburg.de

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg:** <http://corona.landkreis-lueneburg.de>
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher*innen im Saal erlaubt.

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag	14:00 - 18:00 Uhr	Deutschkurs: Deutsch lernen und verbessern
	17:00 - 19:30 Uhr	"Entdeckung der französischen Sprache und Kultur"
	20:00 - 21:00 Uhr	Vinyasa Yoga

Bewegter Körper - Stiller Geist: Yoga um entspannt den Tag zu beenden

In dieser dynamischen Yogastunde synchronisieren wir Bewegung mit Atmung und verbinden dadurch Körper und Geist miteinander. Ergänzt durch Meditation und klassisches Pranayama stellt sich mehr Gelassenheit ein. Der Körper wird beweglicher, der Kopf stiller. Perfekt, um entspannt den Tag abzuschließen und eine neue Woche zu beginnen.

Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg:** <http://corona.landkreis-lueneburg.de>
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher*innen im Saal erlaubt.

Dienstag	15:00 - 17:00 Uhr	Beratungsangebot
	16:00 - 17:00 Uhr	workshop! Theater für Kinder [und Kaffee für Eltern]

"Ich stelle mich auf Zehenspitzen und berühre einen Stern am Himmel."
Kommt ins mosaïque!
THEATER WORKSHOP FÜR KINDER. DIENSTAGS 16-17h.
Flexible Kleidung, dicke Socken und Getränk nicht vergessen!

Während wir spielen, bist du, Mama, Papa, Begleitperson herzlich eingeladen, im offenen Café gemütlich Kaffee zu trinken. Hierfür bitte ein "G" mitbringen. Danke!

Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg:** <http://corona.landkreis-lueneburg.de>
- **Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.**
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher*innen im Saal erlaubt.
-

mosaïque – Haus der Kulturen e.V., Katzenstraße 1, 21335 Lüneburg

info@mosaïque-lueneburg.de | www.facebook.com/mosaïquehaus | Öffnungszeiten: **Dienstag bis Donnerstag: 14 bis 18 Uhr**

Aktuelle Informationen & kurzfristige Änderungen: www.mosaïque-lueneburg.de

Mittwoch:

17:00 - 18:00 Uhr

English Speaking Club

Is your English getting rusty? Or maybe you just wanna have some more speaking practice and meet some new friends who share your hobby? Maybe you're a native English speaker and would like to meet people learning your native tongue, sharing their stories and discussing different topics and ideas? Let's talk then:) Contact: sofia@mosaique-lueneburg.de

18:00 – 19:00 Uhr

Stammtisch Francophone

Moin! Deux mercredi par mois, mosaïque propose une table ronde francophone. On se retrouve dans la Katzenstrasse 1, pour échanger, boire un verre, discuter, écouter de la musique, rigoler, jouer... les dégustations sont monnaie courantes, passez nous voir et n'hésitez pas à nous écrire pour entrer dans le groupe WhatsApps. Alle sind herzlich willkommen, bringt gern was mit! Achtung/ Attention, pour venir à l'évènement il faut être vacciné, testé ou immunisé. (Possibilité de test à la Marienplatz à côté de mosaïque).

Donnerstag:

16:30-18:00 Uhr

mosa'fit

Willst du mit anderen Menschen Sport treiben, ein Team finden? mosa'fit gibt sein Debüt und bietet dir an, in den Liebesgrund-Park zu kommen, um Sport zu treiben, Fußball zu spielen und zu überlegen, welche Sportarten wir gemeinsam betreiben können. Keine Fähigkeiten, benötigt nur Motivation!

Bitte beachte folgende Hygieneregeln:

- **Eintritt nach Regelungen des LK Lüneburg: <http://corona.landkreis-lueneburg.de>**
- Bring deinen Mund-Nasen-Schutz mit und setze ihn auf bis du auf deinem Platz bist.
- Melde dich mit deinen Kontaktdaten am WelcomeDesk an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Besucher*innen ein.
- Desinfektionsmittel stellen wir vor Ort zur Verfügung.
- Es sind maximal 50 Besucher*innen im Saal erlaubt.

19:00 –19:45 Uhr

SOS – Übungen zur Stressregulation (Emotionale erste Hilfe) von Kati Bohnet

Das Angebot kann für dich passend sein, wenn du

- dir mehr Entspannung und Regulation im Alltag wünschst
- einfache Übungen erlernen möchten, die bei Stress, Angst (z.B. Prüfungsangst/ Lampenfieber), innerer Unruhe, Wut, Gedankenkreisen, Nervosität, Trauer, Schlafschwierigkeiten etc. helfen können, zu entspannen, „runterzufahren“
- dich auf z.B. wichtige Gespräche, Prüfungen, Vorträge etc. vorbereiten möchten für mehr Gelassenheit und Präsenz
- die Möglichkeiten deines Nervensystems kennenlernen möchtest.

Die Anleitung der Übungen findet regelmäßig in einer kleinen (Zoom) Gruppe oder bei Einzelterminen (nach Vereinbarung) statt. Bei Interesse melde dich bitte bei anja@mosaique-lueneburg.de. Der Kurs ersetzt keine Therapie und keine ärztliche Behandlung.

Freitag:

mosaique – Haus der Kulturen e.V., Katzenstraße 1, 21335 Lüneburg

info@mosaique-lueneburg.de | www.facebook.com/mosaiquehaus | Öffnungszeiten: **Dienstag bis Donnerstag: 14 bis 18 Uhr**

Aktuelle Informationen & kurzfristige Änderungen: www.mosaique-lueneburg.de

12:15 - 14:00 Uhr

Frauencafé

Offenes Frauencafé. Ein offenes Angebot für alle Frauen in Lüneburg. In Kontakt kommen und Kennenlernen von Frauen aller Nationalitäten in entspannter Atmosphäre. Wir wollen gemeinsam gucken, was uns interessiert, was uns ausmacht und wo wir uns mehr Unterstützung und Information wünschen. Dies können z.B. Themen wie Kultur, Familie, Beruf, Gesundheit und vieles mehr sein. Gemeinsam planen wir Informationsveranstaltungen, Feste, Ausflüge und wozu wir Lust haben. Neue Freundschaften dürfen entstehen.