



Januar 2022 im mosaïque



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

Offene **Begegnungsstätte** : Mo, Di, Mi, Do: 14:00 Uhr – 18:00 Uhr (gilt 2G+ Regel)

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

Highlights:

Sa. 08.01.	14:00 Uhr	Workshop: Kreative Gehörbildung - Aus Müll wird Musik
Sa. 15.01.	19:00 Uhr	Perlenprojekt der Allerweltsfrauen
Di. 18.01.	19:00 Uhr	Wer wärest du ohne deine Geschichte?
Sa. 29.01.	11:00 Uhr	Fit im Januar

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 – abgesagt
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	19:00 - 19:45 Uhr:	SOS - Übungen zur Stressregulation – digital
Freitag	15:00 - 16:00 Uhr	Lösungsorientierte Beratung für junge Erwachsene von 18 – 25 Jahre



Januar 2022 im mosaïque



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

Offene **Begegnungsstätte** : Mo, Di, Mi, Do: 14:00 Uhr – 18:00 Uhr (gilt 2G+ 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!*

Januar:

Fr, 07.01.2022, 17:00 Uhr

Saaldiensttreffen

Fr, 07.01.2022, 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:

Sa. 08.01.

14:00 Uhr

Workshop: Kreative Gehörbildung - Aus Müll wird Musik

Mit der kreativen Gehörbildung soll ein innovativer Raum geschaffen werden, der Kinder von vier bis zehn Jahren fern von hohen Erwartungen und Perfektionismus anregt, aus scheinbar nutzlosen Materialien Klangerzeuger zu bauen und Klänge zu erzeugen. Durch den Austausch über die vielfältigen Geräusche wird die Wahrnehmung und die Vorstellung von herkömmlichen Instrumenten der Kinder erweitert. Schließlich wird durch die Ressourcen-Wiederverwendung auf spielerische Weise ein neues Nachhaltigkeitsverständnis geschaffen.

Sa. 15.01.

19:00 Uhr

Perlenprojekt der Allerweltsfrauen

Tina Sahar beschreibt und spricht über ihre Kunst.

Di. 18.01.

19:00 Uhr

Wer wärst du ohne deine Geschichte?

Lern mit mir den Selbstbefragungs-Prozess The Work of Byron Katie kennen, der uns helfen kann unsere stressigen Gedanken zu hinterfragen und zu überprüfen. Denn es sind die Interpretationen unserer Erlebnisse, die uns Stress bereiten, uns Angst machen und wütend werden lassen. Sie prägen, wie wir unseren Mitmenschen begegnen, die Art wie wir uns selbst behandeln, ob wir oft wütend sind, ängstlich oder unglücklich und wie wir ganz allgemein mit unseren Gefühlen umgehen.

In entspannter, und wertschätzender Atmosphäre sehen wir uns die Geschichten an, die wir über uns und die Welt spinnen und entdecken neuen Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten. Das macht uns klarer, freier und glücklicher.

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene!

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

Join me to learn about The Work of Byron Katie, a self-inquiry process that can help us question and examine our stressful thoughts. Because it is the interpretations of our experiences that cause us stress, make us afraid and angry. They shape how we treat our fellow human beings, the way we treat ourselves, whether we are often angry, anxious or depressed, and how we deal with our feelings in general. In a relaxed and appreciative atmosphere we look at the stories we spin about ourselves and the world and discover new perspectives and possibilities for action. This gives us clarity, freedom and more happiness. For beginners and advanced!

Sa. 29.01. 11:00 Uhr **Fit im Januar**

Wir wollen mit euch gemeinsam Sport machen, denn Sport begeistert und bietet die Möglichkeit, über Barrieren hinweg, neue Menschen kennenzulernen, Teil der Gemeinschaft zu sein und in den Austausch zu treten. Teilnehmende haben am 29. Januar 2022 von 11-15 Uhr die Chance, das neue Jahr mit Bewegung und Spaß zu starten. Wart ihr schon mal im Zirkus und/oder wollt selbst gerne mal frische Zirkusluft schnuppern? Kommt zu uns, und ihr werdet freudig aufgenommen. Denn Zirkus lebt Vielfalt. Zusammen erkunden wir die Welt des Jonglierens und der Akrobatik. Können wir am Ende vielleicht schon etwas Neues zeigen? Lasst uns gemeinsam Spaß haben. Das Angebot ist tendenziell für Kinder bis 12 Jahre, aber natürlich sind alle wie immer jederzeit herzlich willkommen! Also scheut auch nicht und kommt in Scharen!

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

17:00 - 19:30 Uhr **"Entdeckung der französischen Sprache und Kultur"**

Möchtest du Französisch lernen? Möchtest du mehr über deine Nachbarn auf der anderen Seite des Rheins erfahren? Singen die Franzosen immer noch "la vie en Rose"? Willst du verstehen, wenn dir jemand sagt: "j'ai du pain sur la planche" ? Dann ist dies genau das Richtige für dich!

Soraya und Benoît treffen sich jeden Montag von 17:30 bis 19:30 Uhr, um auf spielerische Art und Weise Französisch zu lernen, mit der französischen Kultur als Unterstützung. Jeder ist willkommen, egal ob du deine Französischkenntnisse vertiefen willst oder einfach nur neugierig bist und mehr wissen möchtest. 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.

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.

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

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**

Eine Beratung und Hilfestellungen bei den alltäglichen administrativen Dingen des Alltags, weiter Beratung zum Thema Aufenthaltsstatus, Berufsfindung und Ausbildung.

In Zusammenarbeit mit anderen Beratungsangeboten.

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.
-

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:

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

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 möchtest, 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 möchtest 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:

15:00 - 16:00 Uhr

Lösungsorientierte Beratung für junge Erwachsene von 18 – 25 Jahre

Das Angebot richtet sich an alle jungen Erwachsenen, die - sich jemanden wünschen, der zuhört und beim Sortieren verschiedenen Themen hilft - unsicher sind bei ihrer Berufswahl, sich Unterstützung beim Schreiben von Bewerbungen, Vorbereitung von Bewerbungsgesprächen etc. wünschen - ihre Stärken und ihr Potential besser kennenlernen möchten - unter Ängsten und Unsicherheiten leiden und damit einen anderen Umgang finden möchten - mehr Entspannung und Regulation in ihren Alltag bringen möchtenoder, was immer dich bewegt und beschäftigt. Ich freue mich auf dich und dein Anliegen! Die Beratung findet online (per Zoom) oder telefonisch statt. Melde dich bitte per Mail bei mir, wenn du ein Gespräch wünschst. Die Beratung ersetzt keine Therapie und keine ärztliche Behandlung. Sie ist daher nicht geeignet bei schweren psychischen Erkrankungen und Suizidalität. Ich freue mich auf dich und dein Anliegen! Die Beratung findet online (per Zoom) oder telefonisch statt. Melde dich bitte per Mail bei mir unter anja@mosaique-lueneburg.de, wenn du ein Gespräch wünschst