März 2022 im mosaique

Aktuelle Informationen & Änderungen sind im Online-Kalender und auf unseren Social-Media-Kanälen @mosaiquehaus zu finden: https://mosaique-lueneburg.de/kalender

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

Ab 28.02. bis 06.03 hat mosaique Bautage. An diesen Tagen bleibt die Begegnungsstätte geschlossen. Jede*r ist herzlich Willkommen und kann jeder Zeit bei den Bautagen vorbei kommen und mitmachen!

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

Highlights:

März:

Sa. 12.03.	20:00 Uhr	**Konzert Heldenlos**
So. 13.03.	15:00 Uhr	**Club Fahrenheit: 400 Jahre Literatur von Frauen - Lesung zum Int. Frauentag mit Erika Döhmen und Rainer Pörzgen**
Sa. 19.03.	10:00 Uhr	**Kolonialismus - alles Geschichte? Eine Einführung in den Postkolonialismus**
Di. 22.03.	19:00 Uhr	**Wer wärst du ohne deine Geschichte?**

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag	17:30 - 19:30 Uhr	**"Entdeckung der französischen Sprache und Kultur"**
Dienstag	15:00 - 17:00 Uhr	**Beratungsangebot**
	17:30 – 18:30 Uhr	**Spanisch Stammtisch**
Mittwoch	14:00 – 15:00 Uhr	Sprechstunde Servicestelle Ehrenamt
	17:00 - 18:00 Uhr:	**English Speaking Club**
	18:00 - 19:00 Uhr	**Stammtisch Francophone**
Donnerstag	19:00 - 19:45 Uhr:	**SOS - Übungen zur Stressregulation – digital**
	15:00 - 17:00 Uhr:	**Aktiven Sprechstunde – offen für Interessierte**
	16:00 - 18:00 Uhr:	**Spiel der Begegnung – Theater-Tanz-Impro für Kids**
Freitag	15:00 - 16:30 Uhr	**Lösungsorientierte Beratung für junge Erwachsene von 18 – 25 Jahre**

März 2022 im mosaique

Aktuelle Informationen & Änderungen sind im Online-Kalender und auf unseren Social-Media-Kanälen @mosaiquehaus zu finden: https://mosaique-lueneburg.de/kalender

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

Ab 28.02. bis 06.03 hat mosaique Bautage. An diesen Tagen bleibt die Begegnungsstätte geschlossen. Jede*r ist herzlich Willkommen und kann jeder Zeit bei den Bautagen vorbei kommen und mitmachen!

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

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

März:

Mo, 07.03.2022, 17:00 Uhr	**Saalteamtreffen**
Mo, 07.03.2022, 18:00 Uhr	**Monatliches Treffen mosaique-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:

März:

Sa. 12.03. 20:00 Uhr **Konzert Heldenlos**

Der Solokünstler "Heldenlos" bestreitet mit seiner Debüt-EP "Roter Ballon" seine erste eigene Tour.

So. 13.03. 15:00 Uhr **Club Fahrenheit: 400 Jahre Literatur von Frauen - Lesung zum Int. Frauentag mit Erika Döhmen und Rainer Pörzgen**

400 Jahre Literatur von Frauen – vom 17. bis zum 20. Jahrhundert
mit Erika Döhmen (Rezitation) und Rainer Pörzgen (Zusammenstellung und Moderation)

Die Lesung beginnt mit Dichterinnen des Barock. Das ist kein Zufall. Zwar hatte es schon zuvor vereinzelt - fast ausschließlich - religiöse Veröffentlichungen von Frauen gegeben, aber erst ab dem 17. Jahrhundert war es Frauen mehr und mehr möglich, sich mit Bildungsfragen zu befassen und sich auch selbst als Autorinnen zu erweisen; dass das nicht immer konfliktfrei ablief, davon legen einzelne Texte Zeugnis ab.
Ende des 18. Jahrhunderts gab es bereits eine große, ständig wachsende Gemeinde an Leserinnen, der eine noch verhältnismäßig geringe Zahl an Dichterinnen gegenüberstand. Dieses Missverhältnis gelang es wenigstens ansatzweise auszugleichen und machte das 19. Jahrhundert zu einem ersten Höhepunkt.
In der Lesung werden fast ausschließlich Gedichte präsentiert, andere Texte nur, soweit sie zum Verständnis dieser notwendig sind. Erika Döhmen, zuletzt in „Eine Frau braucht einen Plan“ in der KulturBäckerei zu sehen, liest diese Texte, Rainer Pörzgen führt durch das Programm.

Sa. 19.03. 10:00 Uhr **Kolonialismus - alles Geschichte? Eine Einführung in den Postkolonialismus**

Kolonialismus alles Geschichte?! Leider nein. Koloniale Strukturen und Ausbeutungsverhältnisse bestehen bis heute fort und werden in dem Konzept „Postkolonialismus“ thematisiert. Gemeinsam wollen wir uns in kleinen Schritten diesem komplexen Thema nähern. Dabei beantworten wir unter anderen Fragen wie: Wie kann denn etwas was so lange her ist wie Kolonialismus heute noch ein Thema sein? Was hat das mit meinem Alltag zu tun? Und warum lohnt es sich eigene Denkmuster zu hinterfragen?

Di. 22.03. 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!
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!

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag 17:30 - 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!

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.

17:30 – 18:30 Uhr Spanisch Stammtisch

Hola gente que le gusta hablar español,

Yo me llamo Carmen y quiero empezar de nuevo con el Estammtisch. ^^

Si ya llegaron antes, bienvenidos de nuevo. Si quieren llegar por primera vez, también bienvenidos. Estamos acá para aprender, conocer y divertirnos.

Hasta pronto – Carmen

Mittwoch 14:00 – 15:00 Uhr Sprechstunde Servicestelle Ehrenamt

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, mosaique 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 wilkommen, 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 mosaique).

Donnerstag:

15:00 – 17:00 Uhr **Aktiven Sprechstunde**

Zeit für alle Aktive, ehemalige Aktive und Neugierige, die sich über Themen rund ums Engagement im mosaique unterhalten wollen. Lob, Anregungen, Ideen, Fragen sollen genauso Platz haben wie Kritik oder wie "was ich schon immer mal loswerden wollte."

Ihr findet mich zu dieser Zeit im Saal. Ich freue mich auf euch. dete

16:00 – 18:00 Uhr **Spiel der Begegnung**

Theater -Tanz-Impro Angebot für Kinder zwischen 9 und 13 Jahren Wir führen ein in die Welt des Theaters. Dafür nutzen wir verschiedene Übungen, Impro Spiele und lernen tänzerische Ausdrucksformen kennen. Als krönenden Abschluss würden wir gerne eine Performance auf die Bühne bringen. Für den dafür nötigen Feinschliff wird noch ein gemeinsames Probenwochenende geplant.

Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse. Was ihr mitbringen müsst: Eure Fantasie

Anmeldung unter improkids@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 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:

16:00 – 18:00 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. Melde dich bitte per Mail bei mir unter anja@mosaique-lueneburg.de, wenn du ein Gespräch wünschst