

Steinwaldnetz Juli 25



01

Offenes Singen

Singen und die Seele baumeln lassen - in ungezwungener Atmosphäre. Es werden geistliche und weltliche Lieder angestimmt.

WANN: Di, 01.07. von 18.00-19.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

MIT: Christine Höllerer (Kostenlos u. ohne Anmeldung)



02

Kreativ-Treff X Sommeredition

Zum Start in den Juli laden wir die Teilnehmerinnen des Kreativ-Treffs zu einem ganz besonderen Treffen im Freien ein: Ein entspannter Abend im Grünen – mit guten Gesprächen, geselligem Beisammensein und sommerlicher Atmosphäre.

WANN: Mi, 02.07. von 17.00- 19.00 Uhr

Kostenlos u. ohne Anmeldung

WO: Bürgerpark, Krummennaab (bei schlechtem Wetter im ev. Gemeindehaus)

Ansprechpartnerinnen: Petra Sieder und Diana Uhl



04

Zeit für Dich – Achtsamkeit im Grünen

Inmitten der Natur zur Ruhe kommen: Mit kleinen Achtsamkeitsübungen, sanften Bewegungen und bewusster Atmung starten wir gemeinsam achtsam in den Tag. Eine kurze Auszeit für Körper, Geist und Seele – offen für alle Generationen.

WANN: Fr 04.07. von 09.00- ca. 09.45 Uhr **nur bei gutem Wetter**

WO: Bürgerpark Krummennaab

MIT: Sarah Gallitzendörfer auf Spendenbasis & mit Anmeldung bis 02.07.

BITTE MITBRINGEN: Yogamatte oder Decke & bequeme Kleidung



07

Meditativer Tanz

Erlebe innere Ruhe und Ausgeglichenheit durch sanfte Bewegungen beim Meditativen Tanz – ideal auch für Einsteiger! Der Kurs fördert Balance, Beweglichkeit und schenkt dir neue Kraft für den Alltag.

WANN: Mo, 07.07. von 18.00- ca. 19.30 Uhr

WO: Evang. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Kursleitung: Margit Janner (Ohne Anmeldung u. auf **Spendenbasis**)

Bitte mitbringen: Bequeme (Sport-)Kleidung; Turnschuhe oder Socken



08

Treffen für pflegende Angehörige

Unter fachlicher Begleitung können pflegende Angehörige ihre Erfahrungen austauschen, Fragen klären, für sie wichtige Themen besprechen und ein wenig Entspannung im Alltag finden.

WANN: Di, 08.07. von 18.30- ca. 20.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

KURSLEITUNG: Alexandra Beyer (Pflegefachkraft) Kostenlos u. ohne Anmeldung

„Im Juli tanzt das Leben barfuß durchs Gras.“

Unbekannt



12

Trommel-Nachmittag

Trommeln, als Weg zur Entspannung: Wir musizieren in einfachen Rhythmen, um den Kopf frei zu bekommen, abzuschalten und zur Ruhe zu finden.

WER: Erwachsene mit oder ohne Vorerfahrung

WANN: Sa, 12.05. von 14.00- ca. 16.00 Uhr

WO: Gemeindedaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

MIT: Uschi Hahn auf Spendenbasis
mit Anmeldung bis zum 10.07.25



14&
26

Burnout & Depression

In unseren Gruppen können sich Betroffene wie auch Angehörige austauschen und unterstützen. Psychologin Annette Janner-Schraml begleitet die Gruppen bei jedem zweiten Treffen, gibt fachliche Informationen weiter sowie hilfreiche Impulse für den Alltag.

GRUPPE 2: Mo, 14.07. von 18.00- ca. 19.30 Uhr mit Annette Janner-Schraml

GRUPPE 1: Mo, 28.07. von 18.00- ca. 19.30 Uhr mit Sarah Gallitzendörfer

WO: Evang. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Die Treffen sind kostenlos. Neue Gäste bitten wir um eine **Anmeldung**.



Beratungsangebot

Sie haben ein Problem oder benötigen Unterstützung? Wir sind für Sie da! Im Steinwaldnetz bieten wir eine kostenlose Beratung an – unkompliziert und vertraulich.

Melden Sie sich gern telefonisch, um einen Termin zu vereinbaren.

Gemeinsam finden wir eine Lösung!

Sommerferien



Hallo zusammen,
während der Sommerferien machen unsere regelmäßigen Veranstaltungen eine Pause. Einzelne Angebote wie das Offene Singen finden jedoch weiterhin statt. Bitte informieren Sie sich vorab auf unserer Homepage über aktuelle Termine und Angebote. Wenn Sie das Quartiersbüro erreichen oder einen Termin vereinbaren möchten, rufen Sie bitte vorher an, da unsere Erreichbarkeiten in den Ferien abweichen können.

Hinweis:

Die Angebote für September werden ausschließlich online veröffentlicht. Das reguläre Programmheft liegt erst ab Oktober wieder wie gewohnt in den Dorfläden und Rathäusern aus.



Wir wünschen Ihnen eine schöne und erholsame Sommerzeit!



Quartier Steinwaldnetz

Hauptstraße 15
92703 Krummennaab

Koordinatorin:

Sarah Gallitzendörfer

Tel.: 0157 540 026 86

Email: steinwaldnetz@diakonie-weiden.de

<https://steinwaldnetz.jimdosite.com>

Unser nächstes Programm erhalten Sie nur digital auf unserer Homepage. Die Oktoberprogramme werden ab Ende September in den Dorfläden & Rathäusern in Friedenfels & Krummennaab ausliegen!

Weitere Infos

zu unserer Homepage



Besuche uns bei Instagram



gefördert durch



Friedenfels



KRUMMENNAAB
Meine Gemeinde. Meine Heimat.

