



**„Und dann braucht man ja auch noch Zeit, um nur dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“ Astrid Lindgren.**

Der offene Treffpunkt und Veranstaltungsort: „Die blaue Pause“ öffnet regelmäßig seine Tür am **Dienstag, 16.00 – 18.00 Uhr** zur Kaffee-Zeit, am **Mittwoch und Donnerstag auch von 16.00 – 18.00 Uhr, sowie am Samstag von 11.00 -14.00 Uhr.**

Dann besteht die Möglichkeit bei einem Getränk und Gebäck auf Spendenbasis miteinander ins Gespräch zu kommen, Musik zu hören, zu lesen, zu malen oder einfach einen ruhigen Moment zu verweilen.

In der Herbstzeit werden wir am **Dienstagnachmittag** 1 x im Monat die Möglichkeit bieten, gemeinsam mit Nadel und Garn aktiv zu sein. Frau Heumann wird dabei mit Rat und Tat zur Seite stehen am **26.09., 17.10., 21.11. u. 12.12.**

An die Kaffee-Zeit schließt sich um **18.00 Uhr das ökumenische Abendgebet** an und daran anschließend laden wir zum offenen Singen ein: am 10.10. mit Lobliedern auf die Schöpfung und am 19.12 mit Advents- und Weihnachtsliedern.

Am **Mittwoch** gestalten wir regelmäßig eine **offene Meditation** als Atempause mitten am Tag von **12.30 – 13.15 Uhr.**

Außerdem finden verschiedene Veranstaltungen in der blauen Pause statt jeden **Mittwoch von 18.00 – max. 19.30 Uhr; ein Angebot zum körperlich-seelischen Wohlergehen, Teilnehmerbeitrag: 8 €, inklusive Tee und Snack ab 18.00 Uhr.**

Nähere Informationen zu weiteren besonderen Programm - punkten finden Sie hier oder unter: [dieblauepause@web.de](mailto:dieblauepause@web.de)

***Herzlich willkommen!***

### **Unser Programm im Herbst 2017:**

- Mittwoch, 13.09. „Sei gut zu Dir“ – Entspannungsmassage  
Samstag, 16.09., 16.00 -18.00 Uhr **Die solidarische Landwirtschaft Dalborn** stellt sich vor - mit Kostprobe, Eintritt frei, Spende erbeten.  
Mittwoch, 20.09. „Auf Entdeckertour“, Stadtrundgang zu bemerkenswerten b-wussten Orten rund um die Innenstadt, Eintritt frei.  
Mittwoch, 27.09. „Meditation für Skeptiker“ Kennenlernen der Wirkweise von Meditation mit Information und Austausch  
Mittwoch, 04.10. meditativer Tanz  
Samstag, 07.10. Flohmarktaktion in der blauen Pause  
Mittwoch, 11.10. „SpielRaum“ – Zeit zum gemeinsamen Spiel mit neuen Spielideen von A.Heumann, offenes Ende  
Samstag, 14.10., 15.30 – 17.00 Uhr **Achtsamkeitsspaziergang** im Rahmen der Woche zur seelischen Gesundheit; Anmeldung notwendig.  
Mittwoch, 18.10. mit Kreisbildern zur Ruhe kommen - Mandala malen
- Herbstferien – Wir machen Pause vom 23.10. – 02.11.**  
Freitag, 03.11., 17.00 – 19.00 Lesung mit Musik im Rahmen von „Ohrenschmaus“, Eintritt frei  
Mittwoch, 08.11. „Im besten Alter . . .“?! – Austausch zum Erleben des Älter-Werdens mit Renate Niehaus  
Mittwoch, 15.11. „Bruder Lustig“ u.a. **Märchen** – Lebensweisheiten im Märchen, erzählt von Christiane Oetter  
Mittwoch, 22.11. „biblisches Alter“ – Anregungen aus der Bibel zum Leben im Alter  
Samstag, 25.11. 15.30 – 17.30 Uhr **japanische Teezeremonie;** Teilnehmerbeitrag:10 €, Anmeldung erforderlich  
Mittwoch, 29.11. mein Körper im besten Alter – mit Bewegung

