

## Infos zur Teilnahme

- \* **Alle** können sich für die Aktivitäten anmelden  
- auch, wer an diesem Tag keinen festen Platz  
im Klein-Café hat!
- \* Für die Workshops  
und die Aktivitäten im Klein-Café  
gibt es immer einen Anmeldezettel —  
bitte ausfüllen und ins Büro schicken  
(oder per E-Mail schicken)
- \* Bitte Anmeldefristen beachten

Sollten noch weitere Fragen zu diesen Angeboten  
bestehen.....  
einfach fragen, anrufen....06421/1696760

Oder E-Mail an: [info@ag-freizeit.de](mailto:info@ag-freizeit.de)

Auf viel „Gutes“ gemeinsam mit Euch freuen sich  
die Mitarbeiter\*innen der AG Freizeit e.V.

**AG  
FREIZEIT**e.v.  
Am Erlengraben 12a  
35037 Marburg  
[www.ag-freizeit.de](http://www.ag-freizeit.de)



## Wir tun uns was Gutes!



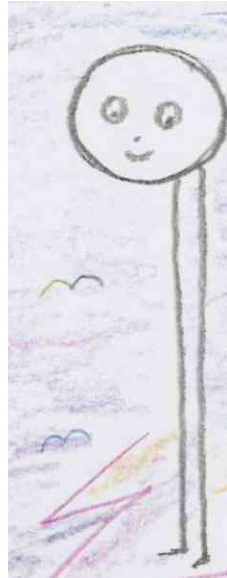
Angebote  
zur Stärkung  
des  
guten Lebensgefühls

2023

Hallo und Guten Tag!

Wahrscheinlich geht es vielen von uns so:  
Vor 3 Jahren kam die Corona-Pandemie, die uns viel  
abverlangt hat. Wir haben durchgehalten und ge-  
hofft: „Wenn Corona vorbei ist, dann wird alles wie  
früher.“ Und nun ist alles ganz anders gekommen.  
Wir leben in anstrengenden Zeiten:

- \*Krieg in der Ukraine
- \*Inflation = alles ist teurer geworden
- \*immer wieder schlechte Nachrichten, z. B. das  
schlimme Erdbeben in Syrien und der Türkei
- \*dazu vielleicht persönliche Sorgen wie Krankheit  
oder Verlust von Menschen, die wir gern haben



Das macht vielen von uns Angst. Es macht uns wütend oder traurig.  
Mit alldem klarzukommen, das kostet Kraft. **Aber wir können etwas  
tun**, damit wir weiterhin stark bleiben. Damit wir trotz alledem  
Schönes und Erlebenswertes genießen können!

Denn...

## Wir tun uns was Gutes!



Was uns gut tut, das ist für jeden Menschen unterschiedlich. Die  
Hauptsache ist: Wir sind mit Interesse und Spaß dabei. Wir verges-  
sen eine Zeitlang alles andere. Wir beschäftigen uns nur mit etwas  
Schönem und Wohltuenden.

**Je öfter wir uns etwas Gutes tun, desto besser stärken wir uns. Und  
tun selber etwas für ein gutes Lebensgefühl.**

**Für das Jahr 2023 sind folgende Angebote geplant:**

\*zwei eintägige workshops:

- Sonntag, 23. April 2023 (siehe beiliegende Anmeldung)
- Sonntag, 25. Nov. 2023 (Anmeldung kommt noch)

\*monatlich: „Was Gutes“ im Klein-Café  
(Anmeldungen kommen mit den Programmen)

Es wird Aktivitäten aus folgenden Bereichen geben:

- Entspannung: ganz unterschiedlicher Art ...
- Naturerleben: vom Blumenduft schnuppern  
bis zum Waldbaden
- Bewegung: drinnen und draußen
- Musik: laut und leise, selber machen, zuhören
- etwas mit den Händen tun:  
Masken bauen, werkeln
- Kunst: Malen, Collagen oder  
Gemeinschaftswerke herstellen
- Essen: mit allen Sinnen kochen und  
gemeinsam genießen
- Austausch mit anderen: über das,  
was uns beschäftigt, was hilft,  
was wir gerne tun



Bei allen Aktivitäten steht im Vordergrund:

## Zusammen mit anderen Spaß haben und sich selbst was Gutes tun.



Wenn Ihr darauf Lust habt, dann meldet Euch an!

Wir freuen uns darauf!

die Mitarbeiter\*innen der AG Freizeit e. V.