

3.2 Entspannung durch Körperwahrnehmung

In dieser sanften Entspannungsstunde lernen sie, wieder mehr im eigenen Körper anzukommen und innere Ruhe zu finden. Durch gezielte Übungen, die sich im Alltag integrieren lassen, erfahren sie Entschleunigung und innere Ruhe. Wir lenken die Wahrnehmung durch Körperübungen, welche leicht umzusetzen auf unser Körperempfinden.

Ziel der Stunde ist es, Anspannung frühzeitig zu erkennen, Entspannung bewusst herbeizuführen und kleine Rituale für den Alltag mitzunehmen. Es

braucht keine Vorerfahrung – nur bequeme Kleidung und die Bereitschaft, sich etwas Zeit für sich selbst zu schenken. Kurs in luxemburgischer Sprache.



6.2 Créativa Metz

Une invitation à la détente et au plaisir de faire : des espaces repos plus nombreux, un secteur «art du fil» mieux défini... et bien d'autres surprises ! Véritable voyage dans le monde des activités manuelles, ce salon propose un éventail de boutiques pour faire le plein de matériels, des expositions réalisées par des professionnels et des ateliers d'initiation et de perfectionnement pour aborder différentes techniques de loisirs créatifs.

Lors de ce salon, vous pourrez également découvrir le Salon des gourmands : Gourmet & Chocolat. Vous y trouverez de nombreux exposants de gourmandises en tout genre, des démonstrations, des dégustations et des ateliers culinaires...

L'entrée pour le Salon Créativa Metz vous donnera automatiquement accès à Gourmet & Chocolat.



6.2 Créativa Metz

Eine Einladung zum Entspannen und zur Freude am Tun: mehr Ruhezonen, ein besser definierter Bereich „Fadenkunst“... und viele weitere Überraschungen! Diese Messe ist eine wahre Reise in die Welt der manuellen Aktivitäten. Sie bietet eine Reihe von Geschäften, in denen Sie sich mit Materialien eindecken können, Ausstellungen von Fachleuten sowie Einführungs- und Fortgeschrittenen-Workshops, in denen Sie verschiedene Techniken der kreativen Freizeitgestaltung kennenlernen können.

Auf dieser Messe können Sie auch unseren Salon für Feinschmecker entdecken: Gourmet & Chocolat. Dort finden Sie zahlreiche Aussteller von Leckereien aller Art, Vorführungen, Verkostungen und kulinarische Workshops...

Mit dem Eintritt zur Messe Créativa Metz erhalten Sie automatisch auch Zugang zur Gourmet & Chocolat.

11.2 Visite guidée Maison pour Tous

Im Rahmen dieser geführten Besichtigung erhalten Interessierte die Möglichkeit, das „Maison pour Tous“ in Elmen näher kennenzulernen. Vorgestellt werden die Räumlichkeiten, die Nutzungsmöglichkeiten sowie die verschiedenen Angebote und Funktionen des Hauses.

Die Besichtigung bietet Einblicke in die Arbeit und Ausrichtung des „Maison pour Tous“ als Ort der Begegnung, des Austauschs und gemeinschaftlicher Aktivitäten. Dabei besteht Raum für Fragen und Erläuterungen zu bestehenden oder geplanten Angeboten.

Im Anschluss an die Besichtigung besteht die Möglichkeit, gemeinsam zu Mittag zu essen und anschließend an einem Spaziergang durch das Quartier Elmen teilzunehmen. Geführte Besichtigung in luxemburgischer Sprache.



17.2 Workshop: Mein Weg als Frau – Eine biografische Collage

Dieser Workshop richtet sich an Frauen die Interesse haben, ihren persönlichen Lebensweg kreativ zu betrachten und darzustellen. Anhand einer individuellen Collage entsteht ein persönliches Bild des eigenen Weges als Frau, in dem Erfahrungen, Erinnerungen und Lebensphasen Ausdruck finden.

In einer ruhigen und wertschätzenden Atmosphäre bietet der Workshop Raum, Erlebnisse Revue passieren zu lassen, die eigene Biografie bewusst wahrzunehmen und auf die persönliche Geschichte zurückzublicken. Bilder, Farben und Materialien unterstützen dabei den kreativen Ausdruck; künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der kreative Prozess kann Stärken und Ressourcen bewusst machen und die eigene Lebensleistung würdigen. Im Mittelpunkt stehen die individuelle Geschichte und der persönliche Ausdruck.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem freiwilligen Austausch. Workshop in luxemburgischer Sprache. Bitte bringen sie Zeitschriften mit.

