
Kiez-Raum Prinzregentenstraße

Aktuelle Termine



Spielenachmittag

Termin: 07.07., 04.08., 01.09., 29.09.2026 zwischen 15 und 17 Uhr

Lust auf einen entspannten Nachmittag mit Spielen und netten Menschen aus der Nachbarschaft? Dann komm gern vorbei!

Bring dein Lieblingsspiel mit, wenn du magst, und zeig es den anderen – so entdecken wir gemeinsam Neues. Ein paar Klassiker wie Mensch ärgere dich nicht oder Rummikub sind auch vor Ort.

Unser Angebot ist offen. Alle sind willkommen – mit und ohne Spielerfahrung, allein oder in Begleitung, zum Mitspielen oder erstmal zum Zuschauen. Wir achten darauf, dass alle gut dazukommen können.

Ansprechpartnerin: Yasmin Scheidt, Tel. 0151 18 08 83 32



FreiTalk, einer offenen Gesprächs-Runde

Jeden **2. und 4. Dienstag des Monats um 16 Uhr** im Kiez-Raum der Prinzregentenstraße 76a (im Hinterhof).

Die Bahá'í laden herzlich ein zum FreiTalk, einer offenen Gesprächsrunde für alle, die sich über das austauschen möchten, was uns als Menschen und Gesellschaft bewegt.

Es kann zum Beispiel um Weltfrieden gehen, um positive und herausfordernde Seiten unserer Zeit oder um andere Themen, die die Teilnehmenden mitbringen.

Alle sind willkommen – unabhängig von Erfahrung, Hintergrund oder Weltanschauung. Du kannst dich aktiv einbringen, Fragen stellen oder erstmal einfach zuhören. Wichtig ist ein respektvoller Austausch auf Augenhöhe.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Wer mag und kann, gibt etwas in die Spendenbox für den Kiez-Raum.

Ansprechpartnerin: Yasmin Scheidt, Tel. 0151 18 08 83 32



Intuitives Schreiben

Immer mittwochs, 15 - 16 Uhr

Zu Beginn verständigen wir uns in einem kurzen Austausch darüber, worüber und wie lange wir schreiben möchten.

Im Mittelpunkt steht der kreative Ausdruck – Gedanken, Bilder und Gefühle dürfen sich zeigen, ganz ohne Bewertung. Es gibt kein Richtig oder Falsch: Alle können im eigenen Tempo und mit den eigenen Worten schreiben.

Im Anschluss kommen wir oft miteinander ins Gespräch – über die Themen, die entstanden sind, und darüber, was sie bei uns angestoßen haben. Auch hier gilt: Wir bewerten das Schreiben nicht.

Keine Vorerfahrung notwendig. Einstieg jederzeit möglich.

Kostenfrei.

Kommt einfach vorbei – gerne mit Stift und Papier.



Körperlich und geistig fit mit Hormonyoga für Frauen nach Dinah Rodrigues

Wann: jeden Mittwoch von 17:30 bis 19:00 Uhr, Start ab dem 03.06.2026. Einstieg jederzeit möglich.

Hormonyoga bietet eine wirksame Alternative für Frauen mit typischen Beschwerden der Wechseljahre und vielen anderen Symptomen des Älterwerdens. Auch junge Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch oder Zyklusbeschwerden profitieren von dieser Methode. Dinah Rodrigues entwickelte Hormonyoga in den 90er Jahren und hat die Wirksamkeit empirisch belegt. Die Übungen sind leicht erlernbar und bereits nach einem Monat regelmäßiger Praxis sind positive Ergebnisse spürbar.

Kosten: 12,50 EUR pro Termin

Leitung: Elisabeth Wilkes, Hormonyogalehrerin, ausgebildet von Dinah Rodrigues. Bitte um telefonische Anmeldung unter **0178 6032279**. Bitte eigene Matte und eine leichte Decke mitbringen.

Ansprechpartnerin: Yasmin Scheidt, Tel. 0151 18 08 83 32



"Ein Sommer mit Goethe" von Gustav Seibt- gemeinsam lesen und besprechen

Lesezirkel im Kiez-Raum: "Ein Sommer mit Goethe" von Gustav Seibt-
gemeinsam lesen und besprechen

Die Lust am Selberlesen und Mitdenken will Gustav Seibt mit seinem Buch wecken. In kurzen Kapiteln werden alle möglichen Aspekte aus Goethes Leben und Werk beleuchtet.

Einzelne Kapitel des Buches mit Zeit und Aufmerksamkeit gemeinsam zu lesen, ist ein wundervoller Weg mit anderen Menschen Literatur zu erleben. Wir treffen uns in einer kleinen Gruppe, der ein oder andere liest vor. Dann sprechen wir über das, was da gelesen wurde und zu hören war.

Wir stellen Kopien zu einzelnen Kapiteln zur Verfügung.

Termine: **20.08. und 27.08.2026, jeweils 17-19 Uhr.** Sie können frei wählen, ob Sie nur am ersten Termin, nur am zweiten Termin oder an beiden Terminen teilnehmen möchten.



Abendlieder

Samstag, 29.08.2026 um 17 Uhr

Gemeinsam singen wir ruhige Lieder und lassen den Abend entspannt ausklingen. Alte und neue Melodien laden zum Erinnern, Durchatmen und Zusammensein ein.

Alle sind willkommen – ganz unabhängig von Alter, Stimme oder Vorerfahrung. Es geht nicht darum, „richtig“ zu singen, sondern um die Freude an Musik und Gemeinschaft.

Bringt gerne auch eigene Lieder mit.

Dauer: ca. 60 Minuten

Leitung: Anna Cecylia Gorny, Gesangspädagogin

Kostenfrei



Bitterer Kaffee aus Uganda

21.09.2026 um 19:00 Uhr

Für die Errichtung der Kaweri Coffee Plantation der Neumann Kaffee Gruppe wurden 2001 in Uganda rund 4000 Menschen vertrieben. Seitdem kämpfen die Menschen um Entschädigung und Anerkennung. Peter Kayiira Baleke und Edith Naluyiga, zwei Vertreter*innen der Betroffenen, berichten.

Ein Austausch- organisiert von der Menschenrechtsorganisation FIAN.

Wo: im Kiez-Raum Prinzregentenstraße

Eintritt frei



Bewegung & Balance – sanft in Bewegung kommen

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Lust haben, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen und mobil zu bleiben oder zu werden. Mit sanften Übungen aus Yoga, Mobilisation und achtsamer Bewegung stärken wir Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung – ganz ohne Leistungsdruck.

Die Stunden sind für Anfänger*innen ebenso geeignet wie für Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder alle, die sich wieder sicherer und wohler in ihrem Körper fühlen möchten. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung, ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper und das gemeinsame Erleben in entspannter Atmosphäre.

Termine: Montags von 18.00 - 19.00 Uhr ab dem 07. September 2026

Teilnahme auf Spendenbasis (5-10 Euro pro Termin)

Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Anja Filzek
