



## Der Visiondome - Kulturraum im Aufi *Klein, aber fein*

Die besondere Wohlfühlatmosfera durch die ökologische Bauweise (Holz, Lehmputz) in dem schönen Raum bietet sich einfach an für kleine, feine Veranstaltungen mitten im Grünen.

Die „Zukunftswerkstatt Aufi“ ist eine Gemeinschaft von Kindern und Jugendlichen, von Kindergartenkindern, Schafen, Hühnern und Kaninchen und – ach ja – ein paar Erwachsene laufen dort auch frei herum...

Der *Vision Dome* ist ein Ort für alle, und alle sind eingeladen, dort Veranstaltungen zu besuchen:  
z. B. Seminare zur Erziehung mit Kinderbetreuung, Singen, Yoga oder spannende Fragen zur eigenen Biografie.

Wir freuen uns auf Euch!

Bitte beachtet, dass die Teilnehmerzahl bei allen Veranstaltungen auf maximal 15 Personen begrenzt ist.

Verbindliche Voranmeldung unter:  
**[kontakt@lebensnaheslernen.de](mailto:kontakt@lebensnaheslernen.de)**

**Lebensnahes Lernen e.V.**  
Kulturraum im Aufi  
Aufeldweg 1  
68199 Mannheim

**[www.lebensnaheslernen.de](http://www.lebensnaheslernen.de)**

Für Wegunkundige:  
Treffpunkt Niederbrückplatz | Neckarauer Waldweg 31  
*jeweils 15 Minuten vor der Veranstaltung*



# KULTUR O RAUM IM AUF



## LEBENSNAHES LERNEN

*Veranstaltungen Winter 2025 / 2026 im Visiondome*

## ■ Shared reading

Shared Reading ist eine etwas andere Art, gemeinsam zu lesen und ruht in der kraftvollen Idee, Worte auf sich wirken zu lassen. Weltliteratur – eine Erzählung/Romanauszug und ein Gedicht – wird laut gelesen, als sinnliche Erfahrung in einem geschützten Raum, über alle kulturellen, sozialen und Altersgrenzen hinweg.

Dabei werden Pausen gemacht, um nachzudenken, ins Gespräch zu kommen und zuzuhören. Eva Reis, ausgebildete Leseleitung, bringt die literarischen Texte mit und begleitet den Austausch entlang des roten Fadens der Literatur in einer wertschätzenden Atmosphäre. Es ist kein Vorwissen nötig, alle können mitmachen, innehalten, über das Gelesene nachdenken und über seine Wirkung sprechen.

14.01. • 11.02. • 11.03.

19:00 Uhr.

*Uhrzeit / Spende zugunsten des Kulturraum erwünscht*

*Eva Reis*



## ■ Das Innere Kind in uns

### *Eine Weihnachtsbetrachtung für Erwachsene*

Unser inneres Kind steht als Bild für unsere tiefen Emotionen, für die Kränkungen aus Kindertagen aber auch für alles Werden, alles Mögliche in uns.

An Weihnachten wird auch ein Kind geboren und von den Hirten und den drei Königen gefeiert. Was haben das Christkind, die Hirten, die drei Könige mit uns zu tun? In einem Impulsvortrag betrachten wir den heutigen Menschen über Kopf, Herz und Bauch, über Denken, Fühlen und Wollen und über die Kraft seiner Authentizität. Aber auch die Abirrungen, für die der Herodes in der Weihnachtsgeschichte steht, kommen zu Wort. Es folgt ein Gespräch dazu.

10.12. 19.30 Uhr – 21:00 Uhr.

*Unkostenbeitrag: 10 €. Begrenzt auf 15 Personen.*

*Dr. med. Susanne Hofmeister*

*Anthroposophische Ärztin, Biografiearbeit im Lebenshaus*

[www.susannehofmeister.de](http://www.susannehofmeister.de)

## ■ Kindersprechstunde

### *Kinderkrankheiten, Fieber, Impfungen*

Eltern haben viele Fragen, die oft nicht ausreichend in der ärztlichen Sprechstunde Platz haben. Diese Fragen können an den beiden Abenden erörtert werden. Eigene Fragen können mitgebracht werden.

*Donnerstag 22.01. • 29.01. • 05.02. 19:30 bis 21:00 Uhr*

*Unkostenbeitrag: 20 €*

*Dr. med. Walter Pohl*

## ■ Dienstagsgespräche mit Eltern

Wir brauchen eine Vorstellung von Kindheit, seinen Entwicklungsbedingungen, seiner Individualität und den Gegebenheiten, die ein Kind braucht für ein gesundes Aufwachsen.

Vieles bewegt, vieles verunsichert Eltern im Umgang mit ihrem Kind. Ein Austausch mit anderen Eltern hilft, den eigenen Standpunkt zu finden.

Wie kann ich die wirklichen Bedürfnisse meines Kindes erkennen, adäquat handeln und damit aus dem „Hamsterrad“ aussteigen?

- *Alterstypische Krisen meistern: vom sog. Trotzalter bis zur Pubertät*
- *Das Kind braucht Freiraum und Grenzen. Wie ermögliche ich ihm beides?*

*Das können Themen der Gesprächsrunde sein. Eigene Themen können mitgebracht werden.*

*Die Gespräche können einzeln gebucht und bei Bedarf fortgesetzt werden.*

*4 Nachmittage, mit Kinderbetreuung von 16:00 Uhr bis 17.30 Uhr*

*13.01. • 20.01. • 27.01. • 03.02.*

*Kosten: 20 € (mit Kinderbetreuung 22 €)*

*Gabriele Pohl Kaspar Hauser Institut*

## ■ „Bitte, erzähl mir eine Geschichte!“

### *Die Kunst des Erzählens*

Statt des Sandmännchens oder einem Hörspiel vor dem Einschlafen, kleine (Fortsetzungs-) Geschichten erzählen, die Bezug zum Alltag des Kindes haben, ihre Fantasie (und Ihre!) anregen und Vater / Mutter auf besonders schöne Weise verbindet? Das kann man üben!

Gerne gebe ich meinen Erfahrungsschatz als fünffache Mutter und sechzehnfache Großmutter weiter.

*29.01.2026, 19:00 Uhr. Kosten: 20 €*

*Gabriele Pohl Kaspar Hauser Institut*

## ■ Advents- und Weihnachtslieder

### *für die ganze Familie!*

Wir singen die schönsten Lieder und Kanons der Jahreszeit a cappella und mit professioneller Stage-Piano-Begleitung. Lasst uns die Melodien nach Hause tragen, um sie mit der ganzen Familie zu singen. Es können Lieder mitgebracht werden, und wenn es sich ergibt, singen wir auch mehrstimmig.

*Sonntag 07.12. • 14.12. • 21.12. jeweils 19.00 Uhr*

*Unkostenbeitrag: je 15 €. Mindestteilnehmerzahl: 10.*

*André Erben hat Schulmusik studiert, mehrere Jahre an Gymnasien im Rhein Neckar Raum unterrichtet, jahrelange Chöre und Orchester geleitet und mit Kindern Musicals aufgeführt.*

## ■ Yoga

### *Für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen*

Im Vordergrund stehen das Erlernen von fließenden Übergängen zwischen verschiedenen Körperhaltungen (sog. „Asanas“), die Bewegungen werden synchron mit dem Atem ausgeführt. Ergänzt wird diese Yoga-Praxis mit Elementen aus dem Yin Yoga. Vinyasa-Yoga ist eher ein dynamischer Yoga-Stil während Yin-Yoga den Schwerpunkt auf ruhige und meditative Körperhaltungen legt. Neben den Asanas werden Atem- und Meditationstechniken vermittelt.

Ziel ist, die körperliche Gesundheit und Beweglichkeit zu verbessern, eine harmonische Verbindung zu sich selbst aufzubauen und die Gedanken im Geist zur Ruhe zu bringen.

*8 Unterrichtseinheiten zu je 75 Minuten. Mit Anmeldung, max. 8 Personen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke.*

*12.12. • 19.12. • 09.01. • 16.01. • 30.01. • 06.02. • 20.02. • 27.02.*

*jeweils 18:15 bis 19.30 Uhr*

*Kosten 90€*

*Stefan Feinauer Yogalehrer (Yoga Alliance)*

