

Wochenplan

Naturtreff

Kostenfrei



Begegnungsstätte Naturtreff
Beethovenstr. 22a
16259 Bad Freienwalde

T. 0173 6170304
M. naturtreff.odls@johanniter.de

Wochentag	Uhrzeit	Angebot
Montag	08:00 - 11:00	Frühsport in der Natur Wochenstart mit Spaziergang an der frischen Luft
	14:00 - 16:00	Workshops mit Viktoria Kreativer Gestaltung, Schmuck, Deko, Accessoires
Dienstag	10:00 - 14:00	Upcycling & Handarbeiten DIY - Aus alt mach neu
	15:00 - 17:00	Kochworkshops mit Lesya Gemeinsam kochen wir leckere und gesunde Rezepte
Mittwoch	09:00 - 13:00	Spaziergang in der Natur mit anschließendem Mittagsessen – leicht und selber gemacht
	14:00 - 16:00	Handarbeiten für Teenager Häkeln, Nähen und vieles mehr für Jugendliche ab 12 Jahre
Donnerstag	10:00 - 14:00	Kompott, Marmelade und Co.- ab jetzt selbstgemacht Lernen Sie mit uns, wie die Lebensmittel haltbar bleiben
	15:00 - 18:00	Kochworkshops mit Lesya Verschiedene gesunde Salate
Freitag	10:00 - 13:00	Plauderstübchen Gemütliche Plauderrunde bei selbstgemachten Tee
	14:00 - 17:00	Naturkosmetik & Basteln Herstellung von Seifen, Kerzen, Badesalzen und vieles mehr

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Highlights im Januar

Anmeldung per Telefon/
WhatsApp/SMS unter
0173 6170304



Basteln

- 05.01. von 14:30 - 17:00 Uhr: Aromasachet für Kleiderschrank
- 07.01. von 14:30 - 17:00 Uhr: Handpeeling (Winterhonig)
- 09.01. von 14:30 - 17:00 Uhr: Badekugel
- 12.01. von 14:30 - 17:00 Uhr: Lippenbalsam „Winterpflege“
- 14.01. von 14:30 - 17:00 Uhr: Körperpeeling Zitrusöl
- 16.01. von 14:30 - 17:00 Uhr: Aromatische „Tabletten“ für Bad/Dusche
- 19.01. von 14:30 - 17:00 Uhr: Gesichtsmaske
- 21.01. von 14:30 - 17:00 Uhr: Lippenpeeling
- 23.01. von 14:30 - 17:00 Uhr: Gel-Lufterfrischer
- 26.01. von 14:30 - 17:00 Uhr: Gesichtstonikum
- 28.01. von 14:30 - 17:00 Uhr: Zuckerwürfel (Peeling)
- 30.01. von 14:30 - 17:00 Uhr: Massagesteine

Kochworkshops

- 08.01. von 10-14 Uhr: Nudelauflauf mit
- 13.01. von 10-14 Uhr: Immunpasta mit Nüssen
- 15.01. von 10-14 Uhr: Soljanka
- 20.01. von 10-14 Uhr: Milchreis
- 22.01. von 10-14 Uhr: Gemüse fermentieren
- 20.01. von 10-14 Uhr: Kartoffelauflauf mit gefüllte Tomaten
- 27.01. von 10-14 Uhr: Kartoffeltorte mit Pilze
- 29.01. von 10-14 Uhr: Zucchini mit Tomaten überpacken

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben