

AFTER WORK KLEIDERTAUSCHPARTY

Open door im Zeitraum für 15 Frauen mit je 5 (gut erhaltenen, sauberen) Kleidungsstücken Größe 36 – 42 tauschen unter sich Kleidung, die nicht mehr passt oder länger im Schrank liegt und selten getragen wurde. Also raus aus den alten Kleidern... Und rein in neue Sachen... Regeln schicke ich bei Interesse. Kleidung die übrig bleibt, geht als Spende ins Frauenhaus.

Freitag, 24.04.2026, 17:00 – 19:00 Uhr, 5€
Prosecco auf Spendenbasis, Tee/Wasser for free
Ort: Zeitraum, Jakobistraße 3

Mehr Infos über **www.Ruhe-Punkt.com**
Anmeldung über Sonja,
info@ruhe-punkt.com oder **0170.57 00 432.**
Fragen? Gern.

Ruhepunkt

SONJA JOVANOSKI

c/o Praxis Zeitraum | Jakobistraße 3 | Lister Platz
30163 Hannover | www.ruhe-punkt.com
0511. 89 85 09 67 | 0170. 57 00 432 | info@ruhe-punkt.com

TERMINE im ersten Halbjahr 2026

YOGAKURS MIT SONJA

Lass Beweglichkeit, Ruhe und Kraft im ausgewogenen Verhältnis sein, wecke Deine Energie, spüre Deinen Körper, erlebe Deinen Atem und finde Entspannung.

8 x dienstags, ab 13.01.2026 19:15 – 20:30 Uhr, 120 €
Ort: Zeitraum, Jakobistraße 3

YOGAWOCHENENDE MIT SONJA

Dieses Wochenende ist nur für Dich. Du befindest Dich in schöner Umgebung mit angenehmen Menschen, berührenden, fordernden, entspannten Yogastunden und ruhiger Meditation im Einklang mit Dir selbst und tankst Energie auf, raus aus dem Alltag, rein zu Dir. Genieße.

Samstag, 14.02., 09:00 Uhr – Sonntag, 15.02.2026,
ca. 14:00 Uhr, 190 € p. P. inkl. vegetarischer Verpflegung
Sauna, Übernachtung & Massage extra
Ort: Schöne Aussicht, Am Viehbruch 5, 29690 Lindwedel

DER TO – MUSIK IM ZEITRAUM

Privates Konzert mit Gänsehautgarantie. Wir begrüßen in unseren Räumen einen leidenschaftlichen, sympathischen Singer Songwriter aus Celle, der uns mit seinen eigenen Songs und seiner Gitarre einen bunten Mix aus seinem Repertoire der letzten 10 Jahre einen unvergesslichen Abend verspricht.

Samstag, 07.03.2026 19:00 – ca. 21:30 Uhr, 20 €
(Getränke extra)
Ort: Zeitraum, Jakobistraße 3

Ruhepunkt

SONJA JOVANOSKI

c/o Praxis Zeitraum | Jakobistraße 3 | Lister Platz
30163 Hannover | www.ruhe-punkt.com
0511. 89 85 09 67 | 0170. 57 00 432 | info@ruhe-punkt.com

MAKE UP WORKSHOP MIT SONJA

Winterblues àde. Wie schenkst Du Dir wohlthuende und natürliche Unterstützung, um mit Deiner Ausstrahlung zu punkten? Ich zeige es Dir. Lass Dir mit Tipps rund um Dein individuelles Make-up helfen, natürlich in Naturkosmetikqualität.

Samstag, 14.03.2026 14:00 – ca. 16:30 Uhr, 25 €
(inkl. Kaffee/Tee/Wasser/Snack)
Ort: Zeitraum, Jakobistraße 3

SPRINGTIME YOGA MIT SONJA

Zum Frühlingsbeginn aktivieren wir unsere Kräfte und machen uns auf in die helle, erfrischende, dynamische Jahreszeit. Mit Sonnengrüßen ab in den Frühling.

Dienstag, 17.03.2026 18:30 – 20:00 Uhr, 20 €
(inkl. kleiner Snack & Tee)
Ort: Zeitraum, Jakobistraße 3

SCHNIBBELN & SCHNACKEN MIT MARTINA

Gemeinsam widmen wir uns Rezepten, die unsere Gesundheit in der Fastenzeit entlasten, hier am Beispiel des Basenfastens. Martina Biesel als Ernährungsberaterin steht mit inspirierenden Ideen und Tipps fachkundig zur Seite. Es wird lecker, leicht und unterhaltsam.

Samstag, 21.03.2026 12:00 – ca. 14:00 Uhr, 48 €
inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten
Ort: Zeitraum, Jakobistraße 3
Anmeldung unter martinabiesel@gmx.de
www.ernaehrungsberatung-biesel.de

LESUNG MIT OSSY PFEIFFER

„So, Alter! Jetzt pass auf!“ Diese Lesung lacht, kratzt, rüttelt auf und berührt. Direkt, ehrlich und ohne Filter. Ein Blick hinter die Kulissen eines Lebens, das seit über 30 Jahren zwischen Bühne, Studio und Realität pendelt. Ossy nimmt sein Publikum mit auf eine Reise durch eine Welt voller Leidenschaft, absurdem Humor und echter Emotionen. Mit scharfem Witz, feiner Beobachtungsgabe und einer guten Portion Selbstironie erzählt er, wie es wirklich ist, als Künstler zu leben.
www.osmator.com

Samstag, 21.03.2026 17:00 – ca. 18:30 Uhr, 10 €
(Getränke extra)
Ort: Zeitraum, Jakobistraße 3

YOGAFLOW MIT SONJA

Wir intensivieren unser Körpergefühl mit dynamischen YogafloWS und erden uns mit Hatha Yoga. Unser Herz geht auf, unsere Muskeln werden bewegt und gestärkt und unser Geist beruhigt. Die anschließende Kundalinimeditation rundet das Programm ab. Empfehlenswert, aber kein Muss.

Dienstag, 21.04.2026, 18:30 – 20:00 Uhr, 20 €
(inkl. kleiner Snack & Tee)
(Meditation: 20:15 – 21:15 Uhr) inkl. Meditation 30 €
Ort: Zeitraum, Jakobistraße 3

KUNDALINI MEDITATION MIT SONJA

Eine dynamische Meditation nach Osho Tradition. Aber auch die Ruhe nach der Bewegung kommt nicht zu kurz. Wecke Deine Energie und lass sie sich in jeder Zelle Deines Körpers ausbreiten.

Dienstag, 21.04.2026, 20:15 – 21:15 Uhr, 15 €
Vorher findet ein Yogaspecial statt. Empfehlenswert, aber kein Muss, zusammen mit Yoga 30 €
Ort: Zeitraum, Jakobistraße 3

Ruhepunkt