

Veranstaltungen im März 2026

5.3. (Do.), 18:00 Vernissage – Tanz um das Quadrat

Eine Ausstellung von Rosemarie Steinbach-Fuß: Werke aus Malerei und Zeichnung.

7.3. (Sa.), 15:00 TrauerRaum - Begegnungs- / Gesprächsangebot für trauernde Erwachsene.

Vorheriger Erstkontakt mit Margret Grunwald-Nonte erforderlich – 0151-53991730.

9.3. (Mo.), 17:00 Schreibtreff im Himmel un Ääd 🍷 [Folgetermin 23.3.](#)

Ein Schreibangebot für alle, die gerne kreativ schreiben. Mit Autorin und Lektorin Jeannette Graf. **Aktuell ist ein Platz frei geworden** – Interessenten bitte bei Frau Graf melden: j.graf@scylla-akademie.de oder 01577 176 1066

10.3. (Di.), 16:00 ErzählZeit im H&Ä-Begegnungscafé ☕ [Folgetermin 24.3.](#)

Ein offener Gesprächs- und Erzählkreis mit thematischen Impulsen.

Anmeldung nicht erforderlich – einfach kommen und miterzählen – gerne Spende.

12.3. (Do.), 19:00 Spiele- und DoKo-Abend - Kommen & mitspielen – gerne Spenden.

13.3. (Fr.), 19:30 Rebellin, Schwester, Tochter – die Hauptrollen der Erika Mann

Erika Mann, die älteste Tochter von Thomas Mann, hatte ein bewegtes Leben. In ihrem Vortrag lässt Heike Baller das Leben der Schauspielerin, Autorin & Kriegsreporterin Revue passieren.

19.3. (Do.), 20:00 Unter Männern – einfach nur reden

heute: „Rassismus – wie denken wir darüber?“ – ein Abend im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus. Der Abend bietet Raum für persönliche Perspektiven u. respektvolle Gespräche in geschütztem Raum. Anmeldung nicht erforderlich, Eintritt frei.

22.3. (So.), 18:00 Der GOLEM – ein schaurig schöner kulinarischer Abend

ErzählZeit am Esstisch – unsere Köchin Inge serviert ein von der jüdisch – israelischen Küche inspiriertes 3-Gänge Menü. Eine Erzählkünstlerin entführt uns in die Welt des 17. Jahrhunderts um den Prager Golem. Zuvor im Café erworbene Eintrittskarte erforderlich (32,-).

23.3. (Mo.), 14:00 RACISM DISCUSSION – der H&Ä-English Conversation Club im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus. Gute Englisch-Kenntnisse & Anmeldung erforderlich, bei Malcolm Shuttleworth, english-teacher@web.de / 0176 64457016. (15,-).

24.3. (Di.), 16:00 ErzählZeit im Himmel un Ääd-Begegnungscafé ☕

heute: „Verbindung durch Begegnung“ – ein Gesprächsangebot im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus. Die Tendenz, Menschen schnell einzuordnen, zu kommentieren und zu bewerten hat durch Social Media und anonyme Kommunikation zugenommen. Die ErzählZeit öffnet bewusst einen anderen Raum: einen Raum des Zuhörens.

Anmeldung nicht erforderlich, Teilnahme kostenfrei, gerne Spenden.

27.3. (Fr.), 19:30 Uhr Winfried Bode: 12 songs & 1 surprise story

Mitsing- und Zuhörkonzert mit Lesung - ein buntes Dutzend berühmter Song-Klassiker der 1950er/1960er Jahre präsentiert der Kölner Sänger, Gitarrist und Vorleser Winfried Bode. Bei Online Voranmeldung 13,- / ohne Anmeldung 15,- an AK, sofern noch freie Plätze.

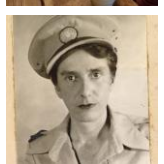
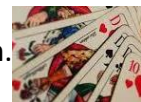
Unsere 2 Yoga-Kurse für's Wohlbefinden mit Barbara Weidgang, ausgebildete Yogalehrerin.

5.3. / 12.3. / 19.3. / 26.3. - immer donnerstags.

18:00 Uhr Sanftes Yoga für JederMensch // 19:30 Uhr Hatha Yoga für mehr Bewegung.

Anmeldung / Infos bei B.Weidgang, 0171 4934505 – bgniech@web.de

Kurse im Kath. Familienzentrum, Altenberger-Dom-Str. 136 (hinter der Hetz Jesu Kirche).



Yoga im Himmel & Ääd

Unsere Workshops im März '26

English Conversation Club: 2., 9., 23. & 30. März -- 14:00 – 15:30

Malcafé mit Bo Odenthal: 9. & 23. März -- 11:30 – 13:30

IT-Sprechstunde mit Peter Hoever & Kolleg:innen : 5. & 19. März -- 15:00 – 17:00

Stricktreff mit Silva Berger: 10. & 12. März -- 15:00 – 17:00

Garten der Begegnung: wir starten die Gartensaison am 3.3., 10 Uhr **weitere Infos & Voranmeldung hier:**

<https://www.himmel-un-aeaed.de/angebote/veranstaltungen/>

