

Auf in den Frühling und in neue Zeiten!

Was passt dazu besser als [Tu dir und anderen was Gutes!?](#)

Unser Engel Yvonne Becker von [yogawieduwillst](#) bietet am **Sonntag, 7. März, 11 - 12 Uhr** einen Online Yoga-Workshop (1 Stunde) an. Beitrag: 10,- €, Anmeldung: muenchen@gute-tat.de

Gutes getan haben bereits die Spender und Spenderinnen von fast 100 gebrauchten Laptops, die sich an unserer [Aktion Schüler Support](#) beteiligt haben. Macht mit und sagt es weiter, damit wir so viele Schüler und Schülerinnen wie möglich beim Lernen unterstützen!

Zum Frühling passt natürlich auch unser Kooperationsprojekt [Hofkonzerte – Musik gegen die Einsamkeit](#). Wir starten in die zweite Saison und freuen uns auf alte & neue Musiker*innen, die Lust haben, sich in sozialen Einrichtungen zu engagieren. Interessierte Partner-Organisationen melden sich bitte bei Nicole Kertész: n.kertesz@gute-tat.de

[Wenn die Eltern älter werden](#) ... und auch dieses Angebot des Münchner Bildungswerks kann neue Türen öffnen und den Blick weiten.

Bitte weitersagen!

IN EIGENER SACHE

[Gute-Tat zieht am 5. März ins neue GATE6-Büro ein](#)

Jeden **Freitag , 11 – 15 Uhr** lädt Nicole Kertész zum Kennenlernen der Einrichtung in die Heinrich-Böll-Str. 5, Messestadt Ost ein und informiert Interessierte zu freiwilligem Engagement. Ziel ist, Menschen und ihre Bedarfe im Stadtteil zu unterstützen und gemeinsam mit den Partnern vor Ort Projekte speziell für dieses Quartier zu entwickeln. Kommt einfach vorbei oder meldet euch an: n.kertesz@gute-tat.de

Aber: [Unser Kino-Event muss noch warten](#) und kann leider aus bekannten Gründen nicht wie geplant am 23. März stattfinden.

VERANSTALTUNGEN

Montag, 15. März | 17:30 – 20:30 Uhr

Professionelle Flipchart-Gestaltung: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte – Online-Workshop

Sie wollen etwas visualisieren und Ihnen fehlen die Ideen? Mit Tipps und Anregungen kommen Sie in diesem Workshop auf Lösungen. Sie glauben nicht gut zeichnen zu können? Sie werden staunen in wie kurzer Zeit Sie etwas darstellen können. Sie haben Spaß an Farben und Formen? Dann setzen Sie sie nach Lust und Laune ein! In diesem Seminar werden Ihnen die Bausteine erfolgreicher

Charts vermittelt. Sie haben die Möglichkeit die Anregungen und das Gelernte gleich in die Praxis um zu setzen.

Referentin: Kerstin Kuner, Beitrag: 20,- €, **Anmeldung:** muenchen@gute-tat.de

Montag, 22. März / 19 – 21 Uhr

Resilienz: Krisen meistern und gestärkt daraus hervor gehen – Online-Workshop

Krisen, Stress und Veränderungen sind Teil unseres Lebens. Dennoch können sie zu einer riesigen Belastung für uns werden und uns leicht aus der Bahn werfen. Resilienz bedeutet, die eigenen Ressourcen und Stärken bewusst einzusetzen, um Krisen besser zu bewältigen und daran zu wachsen.

Lernen Sie in diesem interaktiven Workshop Ihre Ressourcen zur Krisenbewältigung kennen und erhalten Sie Tipps, wie Sie diese pflegen und stärken.

Referentin: Birgit Sturm, freiberufliche Organisationsberaterin, Trainerin und Coach, Beitrag: 10,- €, **Anmeldung:** muenchen@gute-tat.de

Freitag, 23. April / 10 – 16:30 Uhr

Selbstverantwortung: Vom Mut, für sich selbst einzustehen – Workshop

Haben Sie das Gefühl, nur zu funktionieren und laufend irgendwelchen Verpflichtungen und Erwartungen nachkommen zu müssen? Tun Sie sich öfters schwer mit Entscheidungen? Kommen Sie zu wenig zu sich selbst? Sich selbst die gleiche Aufmerksamkeit und Priorität wie allen anderen zu schenken, braucht Mut!

Dieser Workshop stärkt Sie darin, in sich selbst hineinzuhorchen und in Übereinstimmung mit den eigenen Bedürfnissen und Werten zu handeln.

Referentin: Birgit Sturm, freiberufliche Organisationsberaterin, Trainerin und Coach, Ort: Stiftung Gute-Tat, Ridlerstr. 31 d, 80339 München, Beitrag: 30,- €, **Anmeldung:** muenchen@gute-tat.de

Ihr braucht noch eine Anregung für ein neues Engagement? Vielleicht hilft die Projektliste im Anhang!

Einen schönen Sonntag & herzlichst.

Nicole Kertész

Programmleitung "Heute ein Engel"



Stiftung Gute-Tat München & Region

Ridler Höfe, Ridlerstr. 31 d

80339 München

089. 45 47 50 04

n.kertesz@gute-tat.de

www.gute-tat.de

[Aktuelle Kurzzeitprojekte & Informationen auf unserem Stiftungsblog](#)

Newsletter-Abmeldung: [Bitte nehmt mich vom Verteiler](#)

Freundlichst gefördert von:



Corona-Servicehotline: 089 233-9 63 33 oder www.muenchen.de/corona