

NEWSLETTER

Die Rathauspassage ist eine diakonische Einrichtung im Herzen der Stadt 040 / 369 009 7

Die Rathauspassage

ist eine **Betriebsstätte der Passage gGmbH**, eine gemeinnützige Gesellschaft für Arbeit und Integration. Zu den Gesellschaftern zählen u.a. das **Diakonische Werk** und die beiden **Hamburger Kirchenkreise**, so wie weitere kirchliche Träger.



Kontakt

Rathauspassage: 040 / 3690097

Betriebsleitung, **Diana Mack**

040 / 369 009 81

Pastor Dr. **Nils Petersen**

040 / 369 009 95

Fachanleiter:

Erdal Akbulut 040/ 369 009 94

Fachanleiter:

Elias Honert 040 / 369 009 85

Unter dem Rathausmarkt

20095 Hamburg

Öffnungszeiten

Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-17 Uhr

Pause machen

Neulich las ich den folgenden Spruch: „Manchmal sollte man weder mit, noch gegen den Strom schwimmen, sondern einfach aus dem Fluss steigen, sich ans Ufer setzen und eine Pause machen.“

Dieses Jahr habe ich zum ersten Mal in meinem Leben eine besondere Pause gemacht, nach zwanzig aufregenden und wechselvollen Berufsjahren gönnte ich mir eine Kur: die Unterbrechung des normalen Alltags, eine Zeit des Innehaltens, auch der Trennung von Bekanntem und Vertrauten, ein starker Wechsel von Raum, Ort, Bezugspersonen und Herausforderungen, die wieder mehr Gleichgewicht und Energie in mein Leben bringen sollten. Keine Verpflichtungen zu haben, nicht planen, organisieren, strukturieren, diskutieren, kommunizieren zu müssen war eine echte Herausforderung und ungewohnt. Sich bewusst zu besinnen und auszuruhen, auch Langeweile und Nichtstun auszuhalten und in Ruhe in sich hineinzuhorchen fiel mir nicht leicht.

PAUSEN sind der wichtige Gegenpart zur AKTION in unserer bipolaren Welt. So wie wir Tag und Nacht brauchen, Schlaf und Wachsein, Licht und Schatten, so wie wir mit Geburt und Tod leben müssen, mit Unglück und Glück, mit Nähe und Distanz, Lachen und Weinen, Hoffnung und Enttäuschung, Fragen und Antworten so brauchen wir als Mensch immer wieder neben den Zeiten der Anspannung und Aufregung die Zeiten der Entspannung und Ruhe.

Das „Pause-Machen“ sorgt für das Aufladen unserer Lebensenergie, für das Verarbeiten des Erlebten, um nicht „lebensmüde“ oder erschöpft zu werden in einer stressigen Welt mit Leistungsdruck und steigenden Zahlen von Depressionen, chronischen und psychosomatischen Erkrankungen. Pause machen heißt auch liebevolle Selbstfürsorge, um gesund, fit, gelassen und lebenszugewandt zu bleiben. Darum erinnern wir liebevoll-bestimmt täglich aufs Neue unsere MitarbeiterInnen an ihre Pausen, schließlich haben wir als Arbeitgeber eine Fürsorgepflicht.

In diesem Sinne freuen wir uns, wenn Sie liebe Kund/innen **die Rathauspassage als Ihren Ort für gute Pausen** entdeckt haben, als Oase in der Großstadt, wo man entspannen kann, sich inspirieren lässt und die Ruhe und Besinnung genießt. Wir wünschen Ihnen in den nächsten Wochen erholsame Pausen während der Feiertage und eine (be)sinnliche Frühlingszeit!



Diana Mack, Betriebsleiterin



Veranstaltungen

Andachten

jeden Freitag

13:00 Uhr

am Ende der Woche und auf der Höhe des Tages halten wir Andacht.



Swing&Dancenight

Fr 13. April / 20:00

Mit Swing in den Frühling

mit Tanzkurs vorweg

19:00 Tanzkurs mit Ruby

Doo

Eintritt 5,- (mit Tanzkurs 9,-)



Werkstattgespräche

mit Mehrdad Zaeri und Christina Laube

Mo 23. April

18:00



Swing&Dancenight

22. Juni / 20:00

Mit Swing in den Sommer

live-Musik

Tornado Rosenberg

mit Tanzkurs vorweg

19:00 Tanzkurs mit Ruby

Doo

Eintritt 5,- (mit Tanzkurs 9,-)



20jähriges Jubiläum der Rathauspassage

Fr 29. Juni 18:00



Möchten Sie eine

NATÜRLICHE UND FRISCHE HAUTPFLEGE UND NAHRUNGS-ERGÄNZUNG

von RINGANA kennenlernen?

Weltweit einzigartig: **100% frisch, nachhaltig, ohne** evtl. schädliche Zusatzstoffe! **100% Wirkstoffe! Vegan! Sensitiv!** Kosmetik, die die Haut weich sein lässt, z.B. **Duschgel, Shampoo, Handcreme. Fußcreme**, die desinfiziert und deshalb auch bei Erkältungen auf die Brust gestrichen werden kann. **Kapseln und Pulver für Ruhe/ Energie, Gedächtnis, Herz, Gelenke, Augen, Haut, Immunsystem u.a.** Und das wunderbare **Zahnöl** als Kombination aus Ölziehkur und Zahnputzen! Alles **natürlich** und **Allergiker freundlich!** Mehrfach ausgezeichnet! Möchten Sie **probieren** und die Philosophie von **Ringana** kennenlernen?



Vorstellung: **Do., 17. Mai um 19.00 Uhr** in der **Rathauspassage**.

Wir freuen uns auf Sie!

Um **Anmeldung** wird herzlich gebeten bei: **Angelika Hampel, Tel.: 040/36 48 91 (AB)**

NATÜRLICH GLÜCKLICH!

Werkstattgespräche

Das Künstlerpaar Christina Laube und Mehrdad Zaeri gibt durch Werkstattgespräche Einblick in das eigene Leben und Schaffen. Es werden gemeinsame Buchprojekte vorgestellt, die Herangehensweise an Illustration und Text, unterschiedliche Möglichkeiten der Gestaltung,

Geschichtenfindung und Erzählweise.



Mehrdad zeichnet im Austausch mit dem Publikum Bilder, die ihre ganz eigene Geschichte erzählen, die Phantasie der ZuschauerInnen malt mit. Die Gäste erfahren auch von neuen Projekten durch Kunst im öffentlichen Raum, wofür sich die beiden erst-

mals an ein XXL- Graffiti für ein vierstöckiges Haus im Mannheimer Stadtzentrum heranwagten und nebenbei auch das Kranführen lernten. Werkstattgespräche erzählen von einem Künstlerpaar auf der Reise durchs Leben.

Am Montag, 23. April um 18:00. Eintritt frei!

ACHTUNG! Ab April neue Öffnungszeiten am Samstag: 10:00-17:00 Uhr

