

Bei **Hitze** ist es wenigstens **nicht kalt**

Komödie nach dem Bestseller von Dora Heldt
Bühnenfassung von Florian Battermann

Liebe Zuschauer, im 21. Jahr des Bestehens des „Südstädter Komödchens“ gelangt das Theaterstück „Bei Hitze ist es wenigstens nicht kalt“ nach dem gleichnamigen Bestseller von Dora Heldt, im April 2018 im Freizeitheim Döhren zur Aufführung.

EINTRITTSPREISE
14,00 € | 12,00 € ermäßigt
(Schüler, Azubis, Studenten, Rentner)
Ermäßigung mit HannoverAktiv-Pass 50 % auf den regulären Eintrittspreis (erhältlich nur an der Abend-Kasse)

Die Bühnenfassung des Romans ist ein humorvoller und erfrischender Blick in das (weibliche) Leben jenseits der 49, in den Wechseljahren: Mit viel Humor philosophiert Dora Heldt über Hitzewallungen, Selbstzweifel und das Älterwerden! Gespielt mit skurrilen Saunabegegnungen, Fitnessprogramm und Prosecco, erzählt das Stück von einem Lebensabschnitt, in dem die Weichen für die Zukunft noch einmal neu gestellt werden können. ■

AUFFÜHRUNGSTERMINE

So 15. 04. 2018 | 16:00 Uhr
Do 19. 04. 2018 | 20:00 Uhr
Fr 20. 04. 2018 | 20:00 Uhr
Sa 21. 04. 2018 | 16:00 Uhr
So 22. 04. 2018 | 16:00 Uhr

Gewinnspiel

Senden Sie eine Postkarte mit dem Stichwort:

„Komödchen“

bis zum 28.03.2018 an:
LeineVision GmbH
Postfach 810262
30502 Hannover



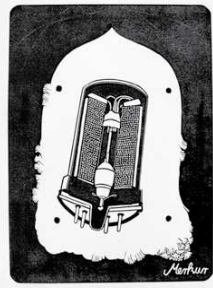
Schauplatz für Kunst: Ausstellung „Fieldwork – made simple“

Linol- und Siebdrucke von Christoph Sander im Regionshaus vom 8.3. bis 25.5.18

„Fieldwork – made simple“ ist der Titel der Ausstellung mit Linol- und Siebdrucken des hannoverschen Künstlers Christoph Sander, die am Donnerstag, 8. März, um 18.30 Uhr am Schauplatz für Kunst im Haus der Region Hannover eröffnet wird. Zu sehen ist die Ausstellung bis Freitag, 25. Mai, montags bis donnerstags 8 bis 17 Uhr sowie freitags 8 bis 16 Uhr (außer Karfreitag, Ostermontag, 1. Mai, Himmelfahrt und Pfingstmontag). Der Eintritt ist frei.

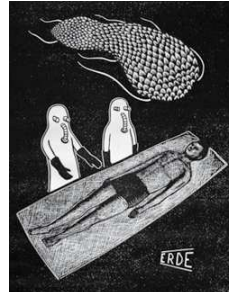
Christoph Sander ist zugleich Beobachter und Erfinder. Als künstlerischer Forscher und (Weltall-)Reisender sammelt er Informa-

tionen über fiktive Lebensräume – auf der Erde, dem Uranus, dem Jupiter oder anderswo. Ein bisschen wie ein Expeditionszeichner „dokumentiert“ er fremdartige



Pflanzen, Lebewesen und Formgebilde. Manchmal verweist ein Schriftzug auf den „Ursprungsort“ der Szene. Das lässt an alte Ansichtspostkarten aus Kolonialzeiten denken, wobei die künstlerische Umsetzung sich davon völlig unterscheidet und eine unverkennbar eigene Prägung aufweist. Christoph Sander nutzt in digitalen Zeiten lieber die handwerkliche Technik des Linolschnitts, die er reizvoll findet, weil sie einerseits einfach ist, andererseits aber auch Präzision erfordert. Teils flächig, teils fein strukturierte Formen in Weiß oder zarten Farben stehen im Kontrast zu den umgebenden schwarzen Flächen. Die gezeigten Szenen

verraten deutlich die Neigung des Künstlers zu Cartoons. SCHAUPLATZ FÜR KUNST, Haus der Region, Hildesheimer Str. 20, 30169 Hannover ■



Neue Psychotherapie-Praxis in der Südstadt

Katrin Wollmann bietet neben individuellen Therapiestunden auch Kurse zur Achtsamkeit und Entspannung.

Am 1. Februar eröffnete die staatlich zugelassene Heilpraktikerin für Psychotherapie ihre Praxis in der Tiestestraße 14c. Die Räumlichkeiten teilt sich die 39jährige mit der seit sieben Jahren ansässigen mach Physiotherapie-Praxis.

Eine gute Ergänzung, wie Katrin Wollmann findet. „Körper und Seele beeinflussen sich gegenseitig. Hier kann den Menschen auf beiden Ebenen geholfen werden“.

Im Fokus der Mensch

Um ihren Klienten bestmöglich helfen zu können, hat Katrin Wollmann mehrere Therapiemethoden erlernt. „Nicht jeder redet gern viel. Manchmal sagt auch ein Lied oder ein Bild mehr als Worte. Mit den humanistischen Methoden steht bei mir der Klient im Mittelpunkt. Mit dem, was er mitbringt und was er erreichen möchte. Ich unterstütze ihn und biete ihm einen sicheren Boden dabei.“

Kurse für entspannte und achtsame Menschen

Neben den Therapiestunden bietet sie auch Kurse an. Am 6. April startet ein vierwöchiger, freitags stattfindender Kurs zum Thema Entspannungs-Techniken.



Katrin Wollmann freut sich auf tolle Menschen, schöne Gespräche und eine erfolgreiche Zeit in der Tiestestraße.

„Er soll den Teilnehmern Werkzeuge an die Hand geben, mit denen sie sich auch nach dem Kurs selbst Entspannung verschaffen können. Regelmäßigkeit ist in unserer schnelllebigen Zeit wichtig“, so Wollmann. Im Kurs selbst vermittelt sie Theoretisches, danach wird die Übung praktiziert und die Entspannung bewusst nachgespürt.

Am 3. April startet ein fünfwöchiger Kurs zum Thema Achtsamkeit. Jeden Dienstag haben die Teilnehmer die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen auf ihre innere Stimme zu hören und nachzuschauen, was sie gerade – vielleicht auch unbewusst – beschäftigt. „Durch den respektvollen und achtsamen Umgang damit können

wir wieder zu inneren Ruhe kommen“. ■

Kontakt:
Katrin Wollmann
Heilpraktikerin für
Psychotherapie
Tiestestr. 14c, 30171 Hannover
Telefon: 0 15 77/175 84 64
Mo.–Fr. 9.00 bis 20.00 Uhr
www.wollmann-therapie.de



Ein ansprechendes und großzügiges Ambiente lässt Freiraum für Kreatives und anregende Gespräche.

Achtsamkeit: Der bewusste Umgang mit dem, was ist

Datum: 3. April bis 2. Mai 2018, jeweils dienstags/ einmal Mittwoch wegen Feiertag, 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort: Tiestestraße 14c, 30171 Hannover
Kosten: 125,- Euro pro Kurs (5 Termine)
Buchung: www.wollmann-therapie.de

Entspannungstechniken:

Mal eine Stunde nur für mich

Datum: 6. bis 27. April 2018, jeweils freitags, 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort: Tiestestraße 14c, 30171 Hannover
Kosten: 100,- Euro pro Kurs (4 Termine)
Buchung: www.wollmann-therapie.de