

Oktober

Kontakt- und Begegnungsstätte

Zeit	Montag 06.10.2025	Dienstag 07.10.2025	Mittwoch 08.10.2025	Donnerstag 09.10.2025	Freitag 10.10.2025	
9:00	Zeit für Behördliches Schwarzwurzelsuppe was mit Orangen Auf zu den Pferden (Pferdeprojekt Start ab 12:30) Cafeteria	Ab 10:00 Uhr	Spaziergang im Mangfall Tal Blick in den Kühlschrank -kost nix- Frauencafé international (16.00 bis 18:00 Uhr)	Gesundheitstag -Wellness für Gesicht & Hände Gesunde Snacks Nachmittag wird relaxt	Klettern (Start ab 09:00) Brunch ab Zehn - türkisch- Achtsam ins Wochenende	
10:00		Ganztägig Kreativ / Garten Diesmal fangen wir mit Nudeln an .. (auch vegetarisch) -Schinken und Salat nebenbei-			Achtsam ins Wochenende	
11:00						
Mittag						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
Zeit	Montag 13.10.2025	Dienstag 14.10.2025	Mittwoch 15.10.2025	Donnerstag 16.10.2025	Freitag 17.10.2025	
9:00	Zeit für Behördliches Gemüsesuppe -heute mal ala Wald- Cafeteria Hilfe zur Selbsthilfe	Ab 10:00 Uhr	Wir haben bis 13:30 Uhr KuB Vernetzungstreffen Lounge heute ab 13:30 geöffnet Frauencafé international (16.00 bis 18:00 Uhr)	Gesundheitstag „ On Tour“ - nach Bad Reichenhall - Gesunde Snacks	Wir haben Teamtag! Wir haben heute geschlossen!	
10:00		Kartoffeln mit Neurosenkohl und Wurzel des Winters -ala Mr. Brown- Wir sind Kreativ				
11:00						
Mittag						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
Zeit	Montag 20.10.2025	Dienstag 21.10.2025	Mittwoch 22.10.2025	Donnerstag 23.10.2025	Freitag 24.10.2025	
9:00	Zeit für Behördliches Und schon wieder Suppe -diesmal ist Reis drin- T-Shirt ´ - Workshop Hilfe zur Selbsthilfe	Ab 10:00 Uhr	Fahrt zum Ahornboden Starten ab 09:00 Uhr Blick in den Kühlschrank -kost nix- Magic Pouch mit Katrin Frauencafé international (16.00 bis 18:00 Uhr)	Gesundheitstag - siehe Aushang- Gesunde Snacks	Brunch ab Zehn - nordisch- Achtsam ins Wochenende	
10:00		10:30 Loungeversammlung				
11:00		Gorgonzola & Mozzarella -Nudeln zwischen drin aufgelaufen- Magic Pouch mit Katrin				Achtsam ins Wochenende
Mittag						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
Zeit	Montag 27.10.2025	Dienstag 28.10.2025	Mittwoch 29.10.2025	Donnerstag 30.10.2025	Freitag 31.10.2025	
9:00	Bunt statt Blau	Ab 10:00 Uhr	Bunt statt Blau	Bunt statt Blau	Bunt statt Blau	
10:00	- gesondertes Programm -	Bunt statt Blau - gesondertes Programm -	- gesondertes Programm -	Gesundheitstag	Brunch ab Zehn	
11:00	Kartoffelsuppe Oma Käthe (auch vegtais) Eröffnungsveranstaltung (ab 14:00)	Herbalpotatoes mit was dazu - ala zukünftige Mrs. Brown) Magic Pouch mit Katrin (Abschluss Workshop - ab 13:30) -	Blick in den Kühlschrank -kost nix- Frauencafé international (16.00 bis 18:00 Uhr)	- siehe Aushang- Gesunde Snacks	-Halloween- Achtsam ins Wochenende	
Mittag						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						



Anthojo Lounge
Münchner Straße 32,
83607 Holzkirchen
Tel.: 08024/9016630
Email: kub.holzkirchen@anthojo.de
Mo+Do: 09:00-16:00 Uhr
Di: 10:00-17:00 Uhr
Mi: 09:00-17:00 Uhr
Fr: 09:00-13:00 Uhr

- ♦ Komm gerne persönlich vorbei
- ♦ Du kannst anonym zu uns kommen
- ♦ Unterstützung, Krisenintervention und Weitervermittlung ohne Voranmeldung
- ♦ Dusche, Waschmaschine, Trockner und PC stehen zur Verfügung
- ♦ Termine per Video möglich
- ♦ Täglich Mittagessen für 1 €

Oktober

Kontakt- und Begegnungsstätte

Zeit	Montag 06.10.2025	Dienstag 07.10.2025	Mittwoch 08.10.2025	Donnerstag 09.10.2025	Freitag 10.10.2025		
9:00	Zeit für Behördliches Schwarzwurzelsuppe was mit Orangen Auf zu den Pferden (Pferdeprojekt Start ab 12:30) Cafeteria	Ab 10:00 Uhr	Spaziergang im Mangfall Tal Blick in den Kühlschrank -kost nix- Frauencafé international (16.00 bis 18:00 Uhr)	Gesundheitstag -Wellness für Gesicht & Hände Gesunde Snacks Nachmittag wird relaxt	Klettern (Start ab 09:00) Brunch ab Zehn - türkisch- Achtsam ins Wochenende		
10:00		Ganztägig Kreativ / Garten Diesmal fangen wir mit Nudeln an .. (auch vegetarisch) -Schinken und Salat nebenbei-			Achtsam ins Wochenende		
11:00							
Mittag							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
Zeit	Montag 13.10.2025	Dienstag 14.10.2025	Mittwoch 15.10.2025	Donnerstag 16.10.2025	Freitag 17.10.2025		
9:00	Zeit für Behördliches Gemüsesuppe -heute mal ala Wald- Cafeteria Hilfe zur Selbsthilfe	Ab 10:00 Uhr	Wir haben bis 13:30 Uhr KuB Vernetzungstreffen Lounge heute ab 13:30 geöffnet Frauencafé international (16.00 bis 18:00 Uhr)	Gesundheitstag „ On Tour“ - nach Bad Reichenhall - Gesunde Snacks	Wir haben Teamtag! Wir haben heute geschlossen!		
10:00		Kartoffeln mit Neurosenkohl und Wurzel des Winters -ala Mr. Brown- Wir sind Kreativ					
11:00							
Mittag							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
Zeit	Montag 20.10.2025	Dienstag 21.10.2025	Mittwoch 22.10.2025	Donnerstag 23.10.2025	Freitag 24.10.2025		
9:00	Zeit für Behördliches Und schon wieder Suppe -diesmal ist Reis drin- T-Shirt ´ - Workshop Hilfe zur Selbsthilfe	Ab 10:00 Uhr	Fahrt zum Ahornboden Starten ab 09:00 Uhr Blick in den Kühlschrank -kost nix- Magic Pouch mit Katrin Frauencafé international (16.00 bis 18:00 Uhr)	Gesundheitstag - siehe Aushang- Gesunde Snacks	Brunch ab Zehn - nordisch- Achtsam ins Wochenende		
10:00		10:30 Loungeversammlung					
11:00		Gorgonzola & Mozzarella -Nudeln zwischen drin aufgelaufen- Magic Pouch mit Katrin				Achtsam ins Wochenende	
Mittag							Blick in den Kühlschrank -kost nix- Magic Pouch mit Katrin Frauencafé international (16.00 bis 18:00 Uhr)
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
Zeit	Montag 27.10.2025	Dienstag 28.10.2025	Mittwoch 29.10.2025	Donnerstag 30.10.2025	Freitag 31.10.2025		
9:00	Bunt statt Blau	Ab 10:00 Uhr	Bunt statt Blau	Bunt statt Blau	Bunt statt Blau		
10:00	- gesondertes Programm -	Bunt statt Blau - gesondertes Programm -	- gesondertes Programm -	Gesundheitstag	Brunch ab Zehn		
11:00	Kartoffelsuppe Oma Käthe (auch vegtais) Eröffnungsveranstaltung (ab 14:00)	Herbalpotatoes mit was dazu - ala zukünftige Mrs. Brown) Magic Pouch mit Katrin (Abschluss Workshop - ab 13:30) -	Blick in den Kühlschrank -kost nix- Frauencafé international (16.00 bis 18:00 Uhr)	- siehe Aushang- Gesunde Snacks	-Halloween- Achtsam ins Wochenende		
Mittag							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							



Anthojo Lounge
Münchner Straße 32,
83607 Holzkirchen
Tel.: 08024/9016630
Email: kub.holzkirchen@anthojo.de
Mo+Do: 09:00-16:00 Uhr
Di: 10:00-17:00 Uhr
Mi: 09:00-17:00 Uhr
Fr: 09:00-13:00 Uhr

- ♦ Komm gerne persönlich vorbei
- ♦ Du kannst anonym zu uns kommen
- ♦ Unterstützung, Krisenintervention und Weitervermittlung ohne Voranmeldung
- ♦ Dusche, Waschmaschine, Trockner und PC stehen zur Verfügung
- ♦ Termine per Video möglich
- ♦ Täglich Mittagessen für 1 €