

Anthojo Lounge Holzkirchen

Zeit	Montag 03.08.2026	Dienstag, 04.08.2026	Mittwoch, 05.08.2026	Lounge ab 09:15 Uhr geöffnet	Freitag, 07.08.2026		
09:00	Wocheneinkauf	Aufräumtag in der Lounge	Kreativ am Vormittag	Stand-up-Paddeln am Schliersee wir starten in der Lounge um 09:30 Uhr	Brunch ab Zehn -Croissants mit Marmelade oder Nutella :-)		
10:00	Zeit für Behördliches						
11:00							
Mittag	Pasta mit Mandel-Basilikum Pesto	Kichererbsen – Blumenkohl Eintopf	Würstel mit Kartoffelsalat	Gesunde Snacks			
13:00	Klettern im Basislager	Aufräumtag in der Lounge	Die Lounge ist heute ab 13:00 Uhr geschlossen!	Kreativ nach Wunsch	Achtsam ins Wochenende		
14:00							
15:00 – 16:00	Planung / Sammlung Haptik-Brett						
Ab 17:00				Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)			
Zeit	Montag 10.08.2026	Dienstag, 11.08.2026	Mittwoch, 12.08.2026	Donnerstag, 13.08.2026	Freitag, 14.08.2026		
09:00	Wocheneinkauf	Haptik-Brett Teil II ab 09:30 Uhr	Ausflug zur Waldherrenalm wir starten hier in der Lounge um 09:30 Uhr	Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet	Brunch ab Zehn - ganz klassisch Wurst und Käse (natürlich auch vegan)		
10:00	Zeit für Behördliches			Gesundheitstag			
11:00							
Mittag	Zuchinisuppe mit Kokosmilch	Ratatouille mit Reis	Blick in den Kühlschrank	Gesunde Snacks			
13:00	Hawptik-Brett Teil I				Achtsam ins Wochenende		
14:00							
15:00 – 16:00							
Ab 17:00			Frauencafé ab 16:00 Uhr		Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)		
Zeit	Montag 17.08.2026	Dienstag, 18.08.2026	Mittwoch, 19.08.2026	Donnerstag, 20.08.2026	Freitag, 21.08.2026		
09:00	Wocheneinkauf			Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet			
10:00	Zeit für Behördliches		Pflanzenpflege		Gesundheitstag	Brunch ab Zehn - bunt und fruchtig -	
11:00							
Mittag	Rosmarinkartoffeln mit Kräuterdip	Griechischer Salat mit Fladenbrot	Blick in den Kühlschrank	Gesunde Snacks			
13:00				Cafébesuch des Schweigens wir starten hier ab 14:00 Uhr	Achtsam ins Wochenende		
14:00		Loungeversammlung	Pflanzenpflege				
15:00 – 16:00							
Ab 17:00		Herrencafé ab 16:00 Uhr		Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)			
Zeit	Montag 24.08.2026	Dienstag, 25.08.2026	Mittwoch, 26.08.2026	Donnerstag, 27.08.2026	Freitag, 28.08.2026		
09:00	Wocheneinkauf	Ultimative Schokoladentag		Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet			
10:00	Zeit für Behördliches			Gesundheitstag	Brunch ab Zehn - orientalisch -		
11:00							
Mittag	Tomatensuppe mit Röstbrot	Schokoladiges Überraschungsmahl	Blick in den Kühlschrank	Gesunde Snacks			
13:00		Ultimative Schokoladentag		99 Dinge - Augenblicke -	Achtsam ins Wochenende		
14:00	Kreativ nach Wunsch				Kreativ nach Wunsch		
15:00 – 16:00							
Ab 17:00						Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)	
Zeit	Montag 31.08.2026	Dienstag, 01.09.2026	Mittwoch, 02.09.2026	Donnerstag, 03.09.2026	Freitag, 04.09.2026		
09:00	Wocheneinkauf			Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet			
10:00	Zeit für Behördliches				Gesundheitstag	Brunch ab Zehn - Rührei mit Tomaten-	
11:00							
Mittag	Spirelli mit Tomatensoße	Ministrone mit Bagutette		Gesunde Snacks			
13:00	Literarur	Besuch beim Pferdeprojekt -geplant- wir starten hier in der Lounge ab 13:30 Uhr	Aquarell Tütenblumen		Achtsam ins Wochenende		
14:00							
15:00 – 16:00							
Ab 17:00				Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)			

Anthojo Lounge
 Münchner Straße 32,
 83607 Holzkirchen
 Tel.: 08024/9016630
 E-Mail: kub.holzkirchen@anthojo.de
 Mo + Di: 09:00-16:00,
 Mi 09:00-17:00;
 Do: 10:30-17:00;
 Fr: 09:00-13:00



- 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 €

Ihre Bedürfnisse treiben uns an.