

GEMEINDEBOTE



Katholische Gemeinde



deutscher Sprache

St. Michael

Puerto de la Cruz - Teneriffa

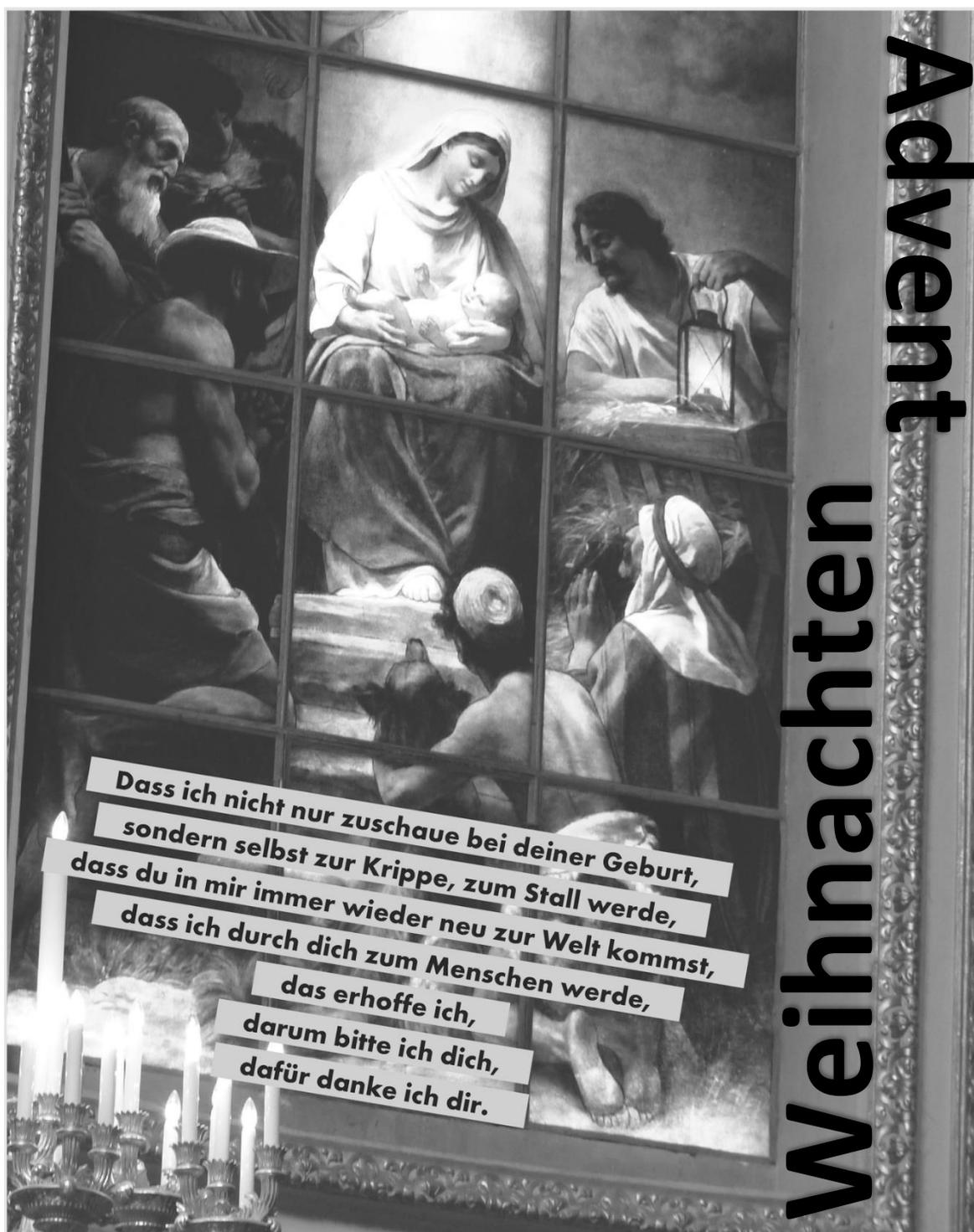
Kapelle "San Telmo" und "Haus Michael"

C./Las Arenas 42, 38400 Puerto de la Cruz;

Tel. +34-922-384829 / mobil: +34-682340213

info@teneriffa-katholisch.de // teneriffa-katholisch.de

27. November 2022 bis 05. Februar 2023



Advent

Weihnachten

Dass ich nicht nur zuschauen bei deiner Geburt,
sondern selbst zur Krippe, zum Stall werde,
dass du in mir immer wieder neu zur Welt kommst,
dass ich durch dich zum Menschen werde,
das erhoffe ich,
darum bitte ich dich,
dafür danke ich dir.

„Kein Klingeling!“

... Es ist der bittere Ruf nach Gerechtigkeit; es ist die Klage darüber, dass Weihnachten nicht kommt, obwohl es im Kalender steht.“

Das schrieb Heribert Prantl 2016 über das bekannte Adventslied „O Heiland, rei den Himmel auf“ von Friedrich Spee.

Die Worte könnten auch über dem Advent 2022 stehen:

Es fühlt sich irgendwie nicht so richtig nach Weihnachten an.



*Krippe, das ist lang her, weit weg, mit Königen und Hirten.
Krippe, das ist ganz aktuell, gleich hier, mit jedem von uns.
Krippe, das ist auch dort, wo Bomben fallen und Menschen sterben.*

Angesichts der vielen Krisen und besonders, wenn ich an den Krieg in der Ukraine denke – und das Leid, das er auf so vielfältige Weise verursacht, möchte ich am liebsten laut rufen, dass Gott doch so handeln möge, wie es Spee in der 6. Strophe seines Liedes erbittet: „Hier leiden wir die größte Not, vor Augen steht der ewig Tod.

Ach komm, fhr uns mit starker Hand vom Elend zu dem Vaterland.“

Ja, ein Gott, der mit starker Hand die Pandemie beseitigt, Frieden in der Ukraine schafft und seine Schöpfung rettet; kurzum, der alles in Ordnung bringt, woran der Mensch scheitert. Doch so ist Gott nicht und so dürfen wir ihn auch nicht verkünden.

Gott darf keine Ausrede sein für menschliches Versagen.

Was aber noch viel wichtiger ist: Gott wirkt anders. Sanfter, unscheinbarer.

Wir bereiten uns darauf vor: Gott wirkt durch seine Menschwerdung. Gott wirkt in einem Kind. Gott wirkt in seiner Verletzlichkeit, in seiner Sterblichkeit. Deshalb kann er auch bei den Verletzten und bei den Sterbenden sein. Einen Gott zum Fürchten brauchen wir nicht in einer Welt voller Angst und Schrecken.

Ich wünsche uns allen, dass wir Gott immer wieder so verkünden und zu den Menschen bringen, dass sie getröstet und ermutigt werden.

Liebe Schwestern und Brüder, liebe Freunde!

So wünsche ich Ihnen/euch und all Ihren/euren Lieben
ein gesegnetes Weihnachtsfest
und ein gutes, beschenktes Jahr 2023!

Patrick Lindner, Pfarrer

Gottesdienste und Veranstaltungen

1. ADVENTSSONNTAG

27. November 2022

1. Adventssonntag

Lesejahr A

1. Lesung: Jesaja 2,1-5

2. Lesung: Römer 13,11-14a

Evangelium:

Matthäus 24,37-44



Ulrich Loose

» Seid also wachsam! Denn ihr wisst nicht, an welchem Tag euer Herr kommt. Bedenkt dies: Wenn der Herr des Hauses wüsste, in welcher Stunde in der Nacht der Dieb kommt, würde er wach bleiben und nicht zulassen, dass man in sein Haus einbricht. Darum haltet auch ihr euch bereit! «

Josef Gabor

Sonntag, 27.11. – 1. Advent

10.00 – San Telmo –
Heilige Messe

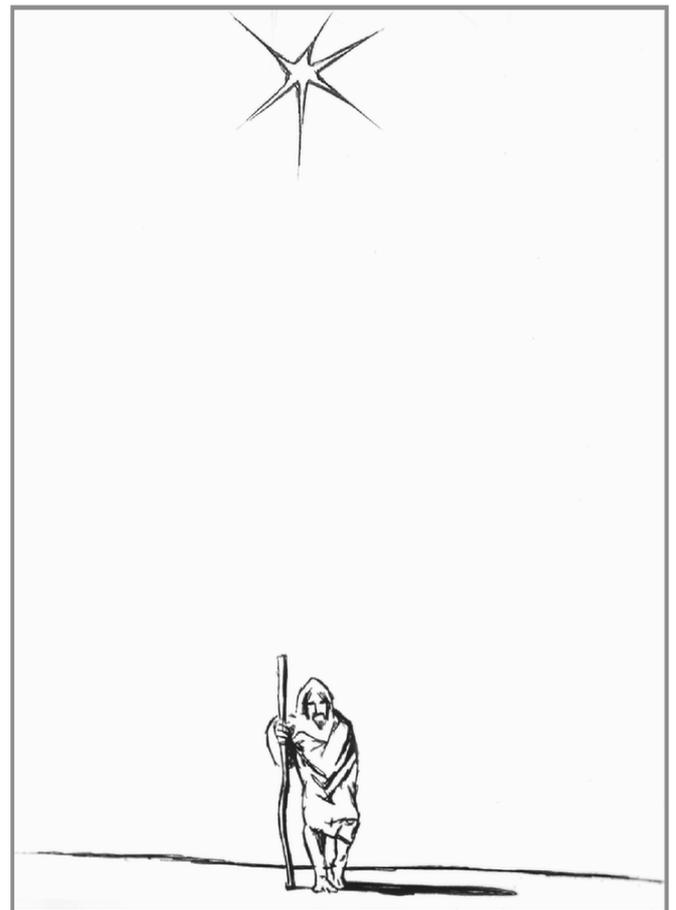
11.30 – San Telmo –
Heilige Messe

Mittwoch, 30.11.

18.00 – San Telmo
Roratemesse im Advent
anschl. Beichtgelegenheit

Samstag, 03.12. – Vorabendmesse zum 2. Advent

18.00 – San Telmo -
Hl. Messe
Vorabendgottesdienst
zum 2. Advent



Johannes der Täufer rief zur Umkehr auf, er musste dafür zu den Menschen kommen. Als einsame Stimme aus der Wüste unterbricht er den Alltag der Menschen.

4. Dezember 2022

Zweiter Advent

Lesejahr A

1. Lesung: Jesaja 11,1-10

2. Lesung: Römer 15,4-9

Evangelium: Matthäus 3,1-12



Ulrich Loose

» In jenen Tagen trat Johannes der Täufer auf und verkündete in der Wüste von Judäa: Kehrt um! Denn das Himmelreich ist nahe. Er war es, von dem der Prophet Jesaja gesagt hat: Stimme eines Rufers in der Wüste: Bereitet den Weg des Herrn! Macht gerade seine Straßen! «

Sonntag, 04.12. – 2. Advent

10.00 – San Telmo –
Heilige Messe

11.30 – San Telmo –
Heilige Messe

Mittwoch, 07.12.

18.00 – San Telmo
– Vorabendmesse
zum Hochfest

„Mariä Empfängnis“

Roratemesse im Advent
anschl. *Beichtgelegenheit*

Samstag, 10.12.

18.00 – San Telmo –
Vorabendmesse
zum 3. Advent

Carlo Crivelli, *Die Unbefleckte Empfängnis*, 1492



Am 8. Dezember 1854 verkündete Papst Pius IX. das Dogma der „Unbefleckten Empfängnis“ Marias, dessen Gegenstand nicht die Geburt Jesu, sondern die Geburt der Gottesmutter ist. Durch einen Gnadenakt Gottes ist Maria ohne Erbsünde empfangen und somit vom ersten Augenblick ihres Daseins an vor der Sünde bewahrt worden, um als Mutter Jesu am göttlichen Erlösungswerk teilzunehmen.

11. Dezember 2022

Dritter Advent

Lesejahr A

1. Lesung: Jesaja 35,1-6a.10

2. Lesung: Jakobus 5,7-10

Evangelium:
Matthäus 11,2-11



Ulrich Loose

» In jener Zeit hörte Johannes im Gefängnis von den Taten des Christus. Da schickte er seine Jünger zu ihm und ließ ihn fragen: Bist du der, der kommen soll, oder sollen wir auf einen anderen warten? Jesus antwortete ihnen: Geht und berichtet Johannes, was ihr hört und seht: Blinde sehen wieder und Lahme gehen; Aussätzige werden rein und Taube hören. «

Idiko Zavrakidis



3. Advent: Der Verheißung trauen

Sonntag, 11.12. – 3. Advent

10.00 – San Telmo – Heilige Messe

11.30 – San Telmo – Heilige Messe

ab 14.00 Uhr
**Adventsnachmittag
in Haus Michael**



Hausgemachter Glühwein, Plätzchen und auch Herzhaftes -
ganz viel adventliche Stimmung bei Musik und Gesang!

Herzliche Einladung an alle!!! - Bitte weitersagen!!!

Mittwoch, 14.12.

18.00 – San Telmo – **Roratemesse**

im Advent *anschl. Beichtgelegenheit*

Samstag, 17.12.

18.00 – San Telmo –
Vorabendmesse
zum 4. Advent



*Advent und Weihnachten:
Wegbegleitung zur
Menschwerdung,
um selbst Mensch zu werden.*

20.00 - Pfarrkirche „La Pena“



Adventssingen

des „Männerchor del Norte“

- Eintritt frei, um eine Spende wird gebeten -

VIERTER ADVENT

18. Dezember 2022

Vierter Advent

Lesejahr A

1. Lesung: Jesaja 7,10-14

2. Lesung: Römer 1,1-7

Evangelium:
Matthäus 1,18-24



Ulrich Loose

» Josef, ihr Mann, der gerecht war und sie nicht bloßstellen wollte, beschloss, sich in aller Stille von ihr zu trennen. Während er noch darüber nachdachte, siehe, da erschien ihm ein Engel des Herrn im Traum und sagte: Josef, Sohn Davids, fürchte dich nicht, Maria als deine Frau zu dir zu nehmen; denn das Kind, das sie erwartet, ist vom Heiligen Geist. «

Sonntag, 18.12. – 4. Advent

10.00 – San Telmo – Heilige Messe

11.30 – San Telmo – Heilige Messe

18.30 – San Telmo - Konzert
„The Sounds of Christmas“



Mittwoch, 14.12.

18.00 – San Telmo – **Roratemesse**

im Advent *anschl. Beichtgelegenheit*



Samstag, 24.12.

- HEILIGER ABEND -

17.00 – **Sra. de la Peña**

*Feierliche
Christmette*

***Die Kollekte an Weihnachten ist
für das kirchliche Hilfswerk
ADVENIAT bestimmt!***

Adveniat Weihnachtskollekte 2022: Gesundsein Fördern

Das Adveniat-Hilfswerk unterstützt die Menschen in Lateinamerika. Jedes Jahr zu Weihnachten wird in einer besonderen Kollekte um Spenden gebeten. In diesem Jahr steht die Gesundheit im Zentrum der Aufmerksamkeit. Wer zu krank ist zum Arbeiten, kann leicht in Armut und Hunger abrutschen. Dagegen engagiert sich Adveniat mit kirchlichen Krankenhäusern und der Ausbildung von Gesundheitspersonal. Die Schwerpunktländer der diesjährigen Aktion sind Guatemala und Bolivien, die Kollekte findet am 24. und 25. Dezember in allen katholischen Kirchen Deutschlands statt.

WEIHNACHTEN

25. Dezember 2022

Weihnachten

Lesejahr A

1. Lesung: *Jesaja 52,7-10*

2. Lesung: *Hebräer 1,1-6*

Evangelium: Johannes 1,1-18



Ulrich Loose

» Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott. Dieses war im Anfang bei Gott. Alles ist durch das Wort geworden und ohne es wurde nichts, was geworden ist. In ihm war Leben und das Leben war das Licht der Menschen. Und das Licht leuchtet in der Finsternis und die Finsternis hat es nicht erfasst. «

Sonntag, 25.12. – WEIHNACHTEN

17.00 – Sra. de la Peña

***Feierliches Hochamt
zum Geburtsfest unseres Herrn Jesus***

Hetty Krist



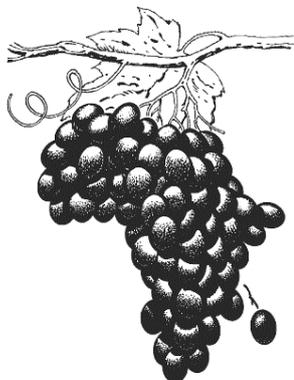
Viele sind auf dem Weg, obwohl sie es nicht sein wollen, ohne Heimat, ohne sicheres Ziel. Wie Jesus, Maria und Josef fliehen sie vor Gewalt, Verfolgung und Tod. Mitten unter den Flüchtenden der in einem schutzlosen Kind Mensch gewordene Gott. Sehen Sie ihn?! Er braucht wie die Flüchtenden Menschen, die sich kümmern, schützen und helfen. Dein Nächster ist jeder Mensch!

**Montag, 26.12. – 2. Weihnachtsfeiertag
– Hl. Stephanus**

10.30 – Sra. de la Peña

Feierliches Hochamt

***Mitgestaltet vom „Männerchor del Norte“
mit Segnung des Johannes-Weines***



*Christlicher Glaube, der
reiche Frucht bringt.*

Mittwoch, 28.12.

- Fest der unschuldigen Kinder



18.00 – San Telmo –

Hi. Messe für alle

Verstorbenen Kinder und Enkel

Manfred Förster

Samstag, 31.12. – Silvester

17.00 – Sra. de la Peña –

**Ökumenischer
Jahresschluss-
Gottesdienst**



Sonntag, 01.01. –

Hochfest der Gottesmutter

10.00 + 11.30 – San Telmo

Heilige Messe

- entfällt -

18.00 – San Telmo –

Heilige Messe

für unsere Familien

Aus diesem Jahr war schnell die Luft raus. Immer noch Corona, dann auch noch Krieg in der Ukraine, Versorgungsprobleme, Dürren, steigende Preise und so weiter: Überall schlechte Nachrichten, wenn ich mich auf sie fokussiere. Zum Christsein gehört jedoch die Hoffnung: Ein neues Jahr liegt vor uns und es kann besser werden. Wir selbst haben Möglichkeiten, 2023 zu einem besseren Jahr werden zu lassen!

Gesegnetes Neues Jahr!

Mittwoch, 04.01.2019 –

18.00 – San Telmo –
Heilige Messe

© Sternsinger



www.sternsinger.de

Unter dem Motto „Kinder stärken, Kinder schützen – in Indonesien und weltweit“ steht der Kinderschutz im Fokus der Aktion Dreikönigssingen 2023. Weltweit leiden Kinder unter Gewalt. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass jährlich eine Milliarde Kinder und Jugendliche physischer, sexualisierter oder psychischer Gewalt ausgesetzt sind – das ist jedes zweite Kind. Mit Ihrer Spende helfen Sie diesen Kindern!

Mittwoch, 11.01.

18.00 – San Telmo –
Heilige Messe

Samstag, 07.01.

18.00 – San Telmo –
Vorabendmesse

***(zum Hochfest Erscheinung
des Herrn – Hl. 3 Könige)***

*mit Segnung der Kreide +
des Weihrauchs zur traditionellen
Segnung der Häuser/Wohnungen*

Sonntag, 08.01. –

Fest der Taufe des Herrn

10.00 – San Telmo –
Heilige Messe

11.30 – San Telmo –
Heilige Messe

*mit Segnung der Kreide +
des Weihrauchs zur traditionellen
Segnung der Häuser/Wohnungen*



Samstag, 14.01.

18.00 – San Telmo –
Vorabendmesse

Sonntag, 15.01. –

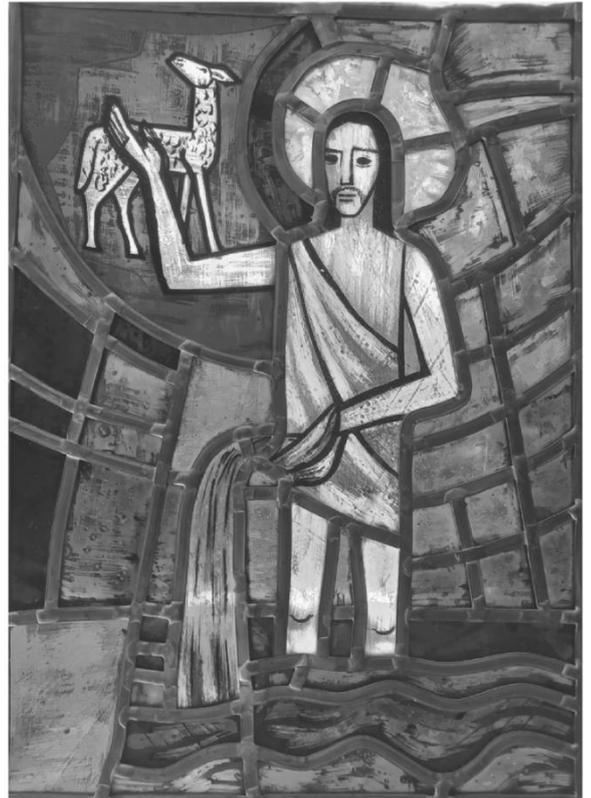
10.00 – San Telmo – Heilige Messe
11.30 – San Telmo – Heilige Messe

Mittwoch, 18.01.

18.00 – San Telmo – Heilige Messe

Donnerstag, 19.01.

18.00 – Haus Michael



Johannes der Täufer erkennt Jesus. Noch bevor die zwölf Apostel an Jesu Seite kommen, noch bevor das öffentliche Wirken und die Predigten Jesu zeigen, wer er ist, hat Johannes schon gesehen und bekannt: Jesus, Lamm Gottes.



*„Zille –
allein im Haus!“*



Samstag, 21.01.

18.00 – San Telmo –
Vorabendmesse

22. Januar 2023

**Dritter Sonntag
im Jahreskreis**

Lesejahr A

1. Lesung: Jesaja 8,23b – 9,3

2. Lesung:

1. Korinther 1,10-13.17

Evangelium: Matthäus 4,12-23



Ulrich Loose

» Als Jesus am See von Galiläa entlangging, sah er zwei Brüder, Simon, genannt Petrus, und seinen Bruder Andreas; sie warfen gerade ihr Netz in den See, denn sie waren Fischer. Da sagte er zu ihnen: Kommt her, mir nach! Ich werde euch zu Menschenfischern machen. Sofort ließen sie ihre Netze liegen und folgten ihm nach. «

Sonntag, 22.01. – 3. Sonntag im Jahreskreis

10.00 – San Telmo – Heilige Messe

11.30 – San Telmo – Heilige Messe

Mittwoch, 25.01.

18.00 – San Telmo – Heilige Messe

Samstag, 28.01.

18.00 – San Telmo - Vorabendmesse

29. Januar 2023

**Vierter Sonntag
im Jahreskreis**

Lesejahr A

1. Lesung:

Zefánja 2,3; 3,12-13

2. Lesung: 1. Korinther 1,26-31

Evangelium: Matthäus 5,1-12a



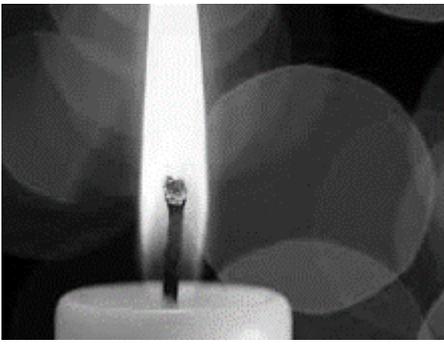
Ulrich Loose

» In jener Zeit, als Jesus die vielen Menschen sah, stieg er auf den Berg. Er setzte sich und seine Jünger traten zu ihm. Und er öffnete seinen Mund, er lehrte sie und sprach: Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich. Selig die Trauernden; denn sie werden getröstet werden. «

**Sonntag, 29.01. –
4. Sonntag im Jahreskreis**

10.00 – San Telmo – Heilige Messe

11.30 – San Telmo – Heilige Messe



Mittwoch, 01.02.

18.00 – San Telmo –

**Vorabendmesse zum Hochfest
Darstellung des Herrn - Mariä
Lichtmess**

Samstag, 04.02.

18.00 – San Telmo – Vorabendmesse – *mit Blasiussegen*

Sonntag, 05.02.

10.00 – San Telmo – Heilige Messe – *mit Blasiussegen*

11.30 – San Telmo – Heilige Messe – *mit Blasiussegen*

Spendenhinweis



Da wir seit einigen Jahren keine Zuwendungen mehr für die Gemeindegarbeit erhalten, sind wir zunehmend auch auf Ihre Unterstützung angewiesen, um auch weiterhin die vielfältigen Angebote der Gemeinde aufrecht zu erhalten.

Wenn Sie unsere Gemeinde unterstützen möchten, können Sie Ihre Spende ***mit dem Hinweis „Teneriffa“*** auf eines der folgenden Konten überweisen:

Empfänger: ***Katholisches Auslandssekretariat Bonn - Teneriffa***

Commerzbank: SWIFT-BIC.: COBADEFFXXX

IBAN: DE72370800400211402100

Sollten Sie eine Spendenquittung benötigen, geben Sie bitte Ihre Adresse an, sowie den Vermerk **„Spendenbescheinigung“**.

Vergelt's Gott!

Danke, dass Sie mittragen

In der griechischen Mythologie gibt es einen Titan, der das Himmelsgewölbe tragen muss und der Atlas heißt. Die allermeisten Darstellungen der Kunst zeigen ihn als einen älteren, bärtigen Mann, der unter seiner Last fast zusammenbricht.

So ist es in unserer Gemeinde nicht. Da tragen viele – Jung und Alt, Mann und Frau, die Kräftigen und die Schwächeren – und weil alle mittragen, bricht auch niemand zusammen. Danke, dass

Sie mittragen. Denn manchmal ist die Kirche schon eine Last, die aber leichter wird, weil wir eine Gemeinschaft sind.

Doch Sie sind nicht nur Träger, Sie sind Bewegerrinnen und Bewegerr. Weil Sie mit Ihrem Engagement, mit Ihrer Liebe, mit Ihrer Kraft und Ihrer Fantasie unsere Gemeinde ein Stück dem Himmel entgegenheben. Weil Sie das sind und mittragen, geht es in unserer Gemeinde ein wenig himmlischer zu.

Es gibt noch etwas, was ich mit dem Bild des Tragens verbinde. Sie kennen vielleicht die alte Legende vom heiligen Christophorus, der zum Christusträger wird, weil er nur dem mächtigsten König dienen will. Zuerst erkannte er ihn nicht in einem Kind, doch als der kindliche Jesus für ihn zu schwer wurde, erkannte er ihn. Christusträger und -trägerinnen sind auch Sie, weil Sie durch Ihr Engagement Christus zu den Menschen tragen. Danke!



DIE BEWEGER

Leben der Gemeinde

Öffnungszeiten San Telmo

Unsere wunderschöne Kapelle „San Telmo“ ist

Montag bis Samstag von 10-14 Uhr geöffnet.

Im Normalfall ist Pfarrer Lindner am Mittwoch selbst in San Telmo und steht gerne für Gespräche zur Verfügung.

Beichtgelegenheit

Jeweils nach den Rorate-Gottesdiensten (mittwochs, 18.00 Uhr in San Telmo) besteht die Möglichkeit, in der Sakristei das heilige Sakrament der Versöhnung zu empfangen. Natürlich können auch gerne individuelle Termine vereinbart werden – Bitte einfach ansprechen oder anrufen (922 38 48 29/ mobil 682 340 213).

Messintentionen

Wenn Sie einen bestimmten Anlass, oder etwa **das Gedächtnis eines lieben Verstorbenen Menschen in der Hl. Messe mit in das Gebetsanliegen aufnehmen lassen möchten**, dann sagen sie mir einfach Bescheid. Gerne werden ihre Intentionen (Ihre Anliegen) für die Heiligen Messen entgegengenommen.



Adventsnachmittag am 11. Dez.

ab 14.00 Uhr
in Haus Michael



Bei weihnachtlicher Musik (auch zum Mitsingen!) und gemütlicher Atmosphäre wollen wir uns auf das herannahende Fest einstimmen.



Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt: Selbstgemachter Glühwein, Plätzchen und Kuchen – aber auch Herzhaftes – und vieles mehr, werden angeboten. Herzliche Einladung an alle, die ein wenig „Christkindlmarkt“-Stimmung erleben möchten!!!

Büchercafé - Bücherei im Haus Michael



Das **Büchercafé** ist wie gewohnt
(am 27.12. + 03.01. – kein Büchercafé!)

dienstags von 14.30 bis 17 Uhr geöffnet.

Neben der Ausleihe / Rückgabe von Büchern aus der umfangreichen Bibliothek von Haus Michael gibt es bei **Kaffee, Kuchen, Schnittchen oder auch einem kühlen Getränk**

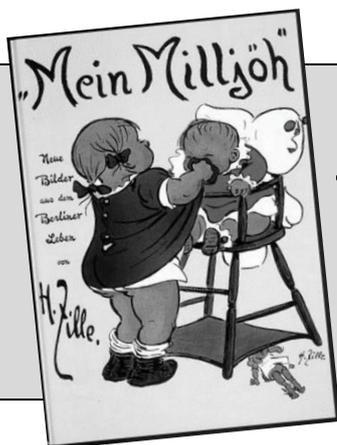
viel Raum für Begegnungen und das ein oder andere Gespräch.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Vorweihnachtliches Konzert am 18. Dez.

Mit dem Konzert „The Sounds of Christmas“ –
„Die Klänge von Weihnachten“ -
in unserer Kapelle San Telmo
gibt es eine wunderbare Möglichkeit,
sich musikalisch auf Weihnachten einzustimmen.

Eine junge Künstlerin, die in diesem Jahr hier
Teneriffa mit verschiedensten Preisen ausgezeichnet
wurde, nimmt uns u.a. mit Songs von Celine Dion mit auf eine
weihnachtlich-winterlich-romantische Reise.

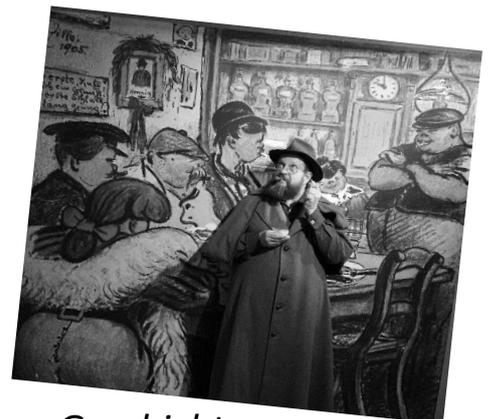


„Zille - allein im Haus!“
am **19.01.2023 - 18.00 Uhr -**
Haus Michael

Kinder, wie die Zeit vergeht!

*Nun ist Albrecht Hoffmann - der Zilledarsteller
(Heinrich Zille oder auch Pinselheinrich genannt) –
wieder auf seiner Lieblingsinsel und stattet dem
Haus Michel mit einem seiner beliebten Auftritte
einen Besuch ab.*

*Unter dem Motto „Zille – allein im Haus“ entführt er
ins Berlin der 20er Jahre mit Gassenhauern und lustigen Geschichten.*



Mehr als interessant und unterhaltsam – nicht nur für Berliner!

***Wie immer sind die Karten für diese Abende zum Preis von 10€
zu den Öffnungszeiten von San Telmo (Mo-Sa – 10-14.00 Uhr)
oder nach den Gottesdiensten und auch dienstags (14.30 – 17.00 Uhr)
beim Büchercafé im Haus Michael erhältlich.***

Sternsinger



„Kinder stärken, Kinder schützen – in Indonesien und weltweit“

...so lautet das Motto der 65. Aktion Dreikönigssingen, das Beispielland ist Indonesien. Kinderschutz im Mittelpunkt der 65. Aktion Dreikönigssingen. Mit ihrem aktuellen Motto rücken die Sternsinger den Schutz von Kindern vor Gewalt in den Mittelpunkt und machen auf Mädchen und Jungen aufmerksam, die unter physischer, sexualisierter oder psychischer Gewalt leiden.

In Gottesdiensten zum Hochfest „Erscheinung des Herrn“ wird daher Kreide und Weihrauch (sowie spezielle Aufkleber für die Türen) gesegnet, welche Sie dann selbst mit in Ihre Häuser und Wohnungen nehmen können, um den Segen über Ihre Türen zu schreiben, oder auch traditionell den Weihrauch zu entzünden.



Dabei wird auch um eine Spende für die Aktion gebeten.

Der bewegte Rücken!

Rückenschulung mit einfachen Bauchtanzbewegungen
(nur für Frauen)

Es geht um Tanzfreude, darum den Rücken zu stärken und dabei Spannungen abzubauen.
Einfach durch Spaß an der Bewegung!
Dafür sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



Starte das Jahr mit neuer Kraft!

Gabriele Kubitschek (Malerin, Schriftstellerin und Pädagogin aus München)

ab dem 5. Januar 2023

Donnerstags, 10:30 – 11:30 Uhr

im Haus Michael, C./Las Arenas 42, Puerto de la Cruz

*Die Teilnahme ist kostenfrei,
um eine Spende für ein soziales Projekt mit Kindern wird gebeten.*

Duft Qigong / Atemübungen



Duft Qigong ist ein gymnastisches System aus dem alten China das aus einer Serie bestimmter Übungen im Stehen besteht. Duft Qigong I richtet sich an den Schultergürtel, Nacken und oberen Rücken. Duft Qigong II an den Beckenbereich und unteren Rücken. Beide sind hilfreich bei Verspannungen und Schmerzen in diesem Bereich. Die Übungen sind leicht durchzuführen und dauern ca. 20 Minuten. Tägliches Üben ist bei hartnäckigen Problemen anzuraten. Unter fachkundiger Anleitung von Dr.rer.nat. Helmut Kreil, Heilpraktiker aus München erlernen Sie diese Übungen und können sie dann selbständig durchführen oder weiter gemeinsam in der Gruppe ausüben. Darüber hinaus lernen Sie mit einfachen Atem- und Stimmübungen sowie der Behandlung von Akupressurpunkten Erkältungserkrankungen vorzubeugen. Sie stärken damit Ihre Immunabwehr gegen potenzielle Krankheitserreger.

Haus Michael, jeden Montag, 10:15 – 11:15 Uhr

Teilnahme kostenlos – um eine Spende für soziale Zwecke wird gebeten

Selbsthilfe bei Knie-Problemen



Vortrag im Haus Michael mit Demonstration und Möglichkeit zum Ausprobieren unter fachkundiger Anleitung von Dr.rer.nat. Helmut Kreil, Heilpraktiker aus München.

Knieprobleme sind, speziell bei aktiven SeniorInnen eine häufig vorkommende lästige Erscheinung. Woher kommt das? Wie kann ich mir selbst und meinem Partner helfen, die Schmerzen zu lindern oder gar verschwinden zu lassen?

Sie erfahren dazu hilfreiche Tipps aus den Bereichen Naturheilkunde, Akupressur und Kinesiotaping. Unter praktischer Anleitung lernen Sie, diese Methode bei Ihrem/Ihrer PartnerIn anzuwenden.

**Mittwoch, den 14. Dezember
von 15:00 – 16:30 Uhr**

im Haus Michael, C./Las Arenas 42, Puerto de la Cruz

Die Teilnahme ist kostenfrei, um eine Spende für soziale Zwecke wird gebeten.

Bitte eine gut schneidende Schere mitbringen.

Tape Material wird gestellt - Unkosten 2 € / Gelenk

Allen, die durch ihre Spende die Arbeit unserer Gemeinde unterstützen, ein herzliches „Vergelt’s Gott!“



Veranstaltungsübersicht

Gottesdienste: Mittwoch, 18:00/ Samstag, 18:00/ Sonntag, 10:00 und 11:30 Uhr

Datum	Zeit	Veranstaltung	Ort
Montags	10.15	Duft Qigong – <i>jeden Montag</i>	Haus Michael
Dienstags	14.30	Büchercafé - jeden Dienstag <i>(27.12. und 03.01. kein Büchercafé!!!)</i>	Haus Michael
Sonntag, 11.12.	ab 14.00	Adventsnachmittag Hausgemachter Glühwein, Musik u.v.m.	Haus Michael
14.12.	15.00	Selbsthilfe bei Knieproblemen (Dr. H. Kreil)	
17.12.	20.00	Adventssingen des Männerchor del Norte	Pena de Francia
Sonntag, 18.12.	18.30	Konzert: „The Sounds of Christmas“	San Telmo

Gottes Segen für 2023!!!

05.01.	10.30	„Der bewegte Rücken“ – <i>jeden Donnerstag</i>	Haus Michael
10.01.	14:30	1. Büchercafé im neuen Jahr	Haus Michael
19.01.	18:00	„Zille – Allein im Haus!“ <i>Mit Albrecht Hoffmann</i>	Haus Michael

Aktuelles auf: www.teneriffa-katholisch.de

TIM & LAURA www.WAGHUBINGER.de



TIM & LAURA www.WAGHUBINGER.de

