

Samstag, 4. April 2019, 14.00–17.00 Uhr

INNENSCHAU MIT MEDITATION

Referentin: **Aria-Marion Dittenhofer**
(Rosen-Moos)

maximal 25 Teilnehmerinnen

Kosten: 16,00 € (inkl. gesunder Snack
+ Getränk)

In diesem Workshop verbinden wir Yoga und ZEN mit der 3-Fragen-Meditation.

Wie können die Herausforderungen des Alltags leichter gemeistert werden?

Wie können wir uns selber besser kennenlernen?

In diesem Kurs soll das eigene Selbst erfahren werden, das Innere beobachtet, die Kraft der Stille erfahren und Hilfen gegeben, den Weg der Selbstbestimmung und Eigenverantwortung zu gehen.

Bitte mitbringen – wenn vorhanden – Yoga-Matte, bequeme Kleidung, Block + Stift.



BEGEGNEN, BILDEN, BEWEGEN

2010 als Einrichtung der Familienerholungs- und Tagungsstätte Sulzbürg gegründet bietet das LandFrauenZentrum Sulzbürg im Winter 2018 bis Frühjahr 2019 Seminartage für Frauen aus der Region zu verschiedenen Themen aus der Lebenswelt von Frauen an.

Über Aktuelles informieren wir Sie auch auf unserer Homepage (www.sulzbuerg.com) und in der Tagespresse.



**LandFrauenZentrum
Sulzbürg**

VERANSTALTUNGSORT UND ANMELDUNG

Familienerholungs- und Tagungsstätte Sulzbürg
Schlossberg 17

92360 Mühlhausen/Opf.

Tel.: 09185 / 922 80

Fax: 09185 / 922 820

Mail: info@sulzbuerg.com

www.sulzbuerg.com

BEDINGUNGEN

Die Kursgebühr teilt sich in Seminargebühr und Verpflegungskosten. Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem Seminartag und um Barzahlung am Seminartag gebeten.



Das Projekt wurde gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums und das Diakonische Werk Bayern.



**LandFrauenZentrum
Sulzbürg**



BEGEGNEN, BILDEN, BEWEGEN

PROGRAMM

Winter 2018/Frühjahr 2019

www.sulzbuerg.com



Samstag, 20. Oktober 2018, 14:30–18:30 Uhr

KOCHEN MIT WILD-KRÄUTERN, SAMEN, FRÜCHTEN UND WURZELN

Referentin: **Christine Garibasch**,
Kräuterpädagogin aus Pyrbaum
Kosten: **25,00 €** (inkl. anschließender
gemeinsamen Brotzeit und Rezepten)

Es geht an diesen Nachmittag „Rund um köstlich-gesunde Aufstriche und Brote“.

Zur besten Erntezeit geht es auf Entdeckungstour um die wilden Kräuter, Samen, Früchte und Wurzeln kennenzulernen, die uns auf Schritt und Tritt begegnen.

Anschließend werden diese „Köstlichkeiten“ samt ihrer Vitamin- und Mineralstoffpower zu Aufstrichen und Pestos, Brot und Brötchen verarbeitet.

Alle Rezepte sind einfach und schnell herzustellen, sind vegetarisch / vegan oder können ganz leicht abgewandelt werden. Abschließend werden diese gleich verkostet. Bitte Schneidbrett, Messer und Schüssel mitbringen!

Samstag, 10. November 2018, 14:00–17:00 Uhr

YOGA – KÖRPER, SEELE, GEIST VERBINDEN

Referentin: **Silke Fischer**,
Heilerzieherin u. Yoga-Lehrerin
Kosten: **16,00 €** (inkl. Kaffee und Kuchen)
max. 15 Teilnehmer

Yoga ist keine Religion und bedeutet Verbindung von Atem, Körper und Geist. Sanftes Dehnen und Atemachtsamkeit führen in die Stille und Entspannung. Dieser Samstagnachmittag gestaltet sich aus einfachen Körperübungen und bewusstem Atmen, das sich in tiefer Entspannung vollendet. Sanfte Musik untermalt so manche Einheiten. Sich selber spüren, Zusammensein kontemplative Momente erleben, auch mal lachen sich berühren und gegenseitig gut tun, ist das Ziel.

Samstag, 1. Dezember 2018, 14:00–18:00 Uhr

KOMMUNIKATION

Referentin: **Kristin Jantschek**
Kosten: **18,00 €** (inkl. Kaffee und Kuchen
und Skript)
maximal 16 Teilnehmer

Wie funktioniert Kommunikation?

Wer kennt das nicht, sich missverstanden fühlen und sich das Verhalten der anderen nicht erklären können?

Anhand von praktischen Beispielen und Übungen werden Ihnen die verschiedenen Kommunikationsarten erklärt und Sie für zukünftige Situationen sensibilisiert und geschult!

Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Samstag, 12. Januar 2019, 14:30–17:30 Uhr

DEEP WORK MEETS PILATES

Referentin: **Gisela Herzog** Aerobic Trainerin,
Pilates-, Babylates-, Deepwork Instruktor
Kosten: **14,00 €** (inkl. Energie-Smoothie +
gesundem Snack)
maximal 25 Teilnehmer

Der Nachmittag gliedert sich in zwei Trainingseinheiten je 45 Minuten, aus -> Deep work, einem Wechselspiel zwischen Cardio und Kraftintervallen, Anspannung und Entspannung, und -> Pilates, einen Training der tiefliegenden Muskeln, z.B. Beckenboden und Stabilisationsmuskeln der Wirbelsäule, mit dynamischen Dehnungsübungen. Abschließend zum gemeinsamen Ausschwitzen können Sie sich mit einem Energie-Smoothie und kleinem Snack erholen und stärken. Bitte Isomatte – wenn vorhanden – mitbringen!



Samstag, 2. Februar 2019, 14:00–17:00 Uhr

ERBEN UND VERERBEN – GAR NICHT SO EINFACH

Referentin: **Barbara Rüstemeier** Juristin
Kosten: **10,00 €** (inkl. Kaffee und Kuchen)

Wie übertrage ich mein Vermögen in meinem Sinne, ohne Erbstreitigkeiten und unnötige Kosten?

Samstag, 16. Februar 2019, 14.00–18.00 Uhr

NÄHEN FÜR ANFÄNGER – TASCHEN IN VERSCHIEDENEN VARIANTEN

Referentin: **Renate Emmerling**
Hauswirtschaftslehrerin
Kosten: **20,00 €** (inkl. Kaffee und Kuchen)
Kreieren Sie Ihre eigene, einfache Tasche für alle Lebenslagen: klein, groß, zum Umhängen, vielleicht sogar eine zweite ...

(keine Vorkenntnisse, aber eigene Nähmaschine unbedingt erforderlich)

Mehr Informationen, insbesondere zur Materialbeschaffung, bei der

Vorbereitung am Mittwoch, 6. Februar, 19.00 Uhr (Dauer ca. 1 Stunde)

(Ihre Nähmaschine brauchen Sie an diesem Tag noch nicht mitzubringen, aber Block und Stift!)

Samstag, 16. März 2019, 14.00–18.00 Uhr

FIT IN DEN FRÜHLING

Referenten: **Maria Kohlmann**, Heilpraktikerin
Tatjana Schlierf Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Aromaexpertin

Kosten: **18,00 €** (inkl. Kaffee und Kuchen)

Tipps zur Leberstärkung und Entgiftung über den Darm mit Hilfe von ätherischen Ölen, Heilpflanzen und Akkupressur.

Das Seminar beinhaltet neben der Vorstellung einiger Heilpflanzen und ätherischer Öle eine Übung aus dem Leber Qi Gong, eine anregende Darmmassage, einen Leberwickel und die Anleitung zur Akkupressur.