

**Liebe Gäste, liebe Freunde der Ländlichen
Heimvolkshochschule,**

„Panta rei – alles fließt“ erkannte bereits der griechische Philosoph Heraklit um 500 v. Chr. Unsere Welt, unsere Lebensumstände und auch unser Wissen sind ständigem Wandel unterzogen. Gerade Lernen ist ein Prozess des Wandels, der Weiterentwicklung, des Fließens. Neues Wissen führt zu neuen Einsichten, die neues Verhalten nach sich ziehen und so zu unserer persönlichen Entwicklung beitragen. Mitunter fürchten wir uns auch vor Veränderungen, und daher besteht die Kunst darin, die Balance zwischen Veränderung und Beständigkeit zu halten, damit Veränderung gelingen kann.

Wir laden Sie ein, sich in unseren Kursen mit neuen Themen zu beschäftigen und so Veränderung zu wagen. Dazu heißen wir Sie in bewährter Tradition in Kloster Donndorf willkommen. Unser Kursangebot bietet Ihnen bekannte Themen, die Sie auffrischen oder vertiefen können, und auch Neues, das Ihnen vielleicht überraschende Einsichten bringt. Stöbern Sie in unserem Programm und lassen Sie sich von der Vielfalt der Angebote inspirieren. Wir freuen uns darauf, Sie bei uns begrüßen und ein Stück auf Ihrem persönlichen Weg begleiten zu dürfen.

Auch in Kloster Donndorf geht der Wandel nicht spurlos vorüber. Herr Arno Brombacher, der die Geschicke der Ländlichen Heimvolkshochschule von Anfang an geleitet hat, stellt sich nun den Veränderungen, die der Ruhestand mit sich bringt. Auf diesem Weg wünschen wir ihm alles Gute. Herr Brombacher hat die LHVHS auf die Herausforderungen der Zukunft vorbereitet, indem er die Harmonie zwischen Veränderung und Beständigkeit gehalten hat. Diesen Weg wollen wir weiter verfolgen und wünschen uns, dass Sie, liebe Leser, neugierig geworden sind, uns kennenzulernen, und Sie, liebe Gäste und Freunde der Heimvolkshochschule, uns gewogen bleiben.

Neben dem Kursangebot steht Ihnen unser Haus auch als Seminarstätte für Ihre Gruppen zur Verfügung. Außerdem können Sie unser Haus gerne auch als Kooperationspartner für Ihre Seminar- bzw. Bildungsarbeit nutzen. Unser Referenten- und Pädagogenteam unterstützt Sie auch gerne bei der Umsetzung der von Ihnen gewünschten Themen.

Seien Sie unser Gast im Jahr 2018.

Monika Scherer

INHALT

Seite

Zielsetzung der Heimvolkshochschule
Referenten

Kursangebote 2018

1. Geschichte - Umwelt
 - 1.1 Geschichte
 - 1.3 Umwelt - Natur
 2. Musisch - Kreativ
 - 2.1 Fotografie
 - 2.2 Literatur - Schreiben - Theater
 - 2.3 Malerei
 - 2.4 Musik
 - 2.5 Textil - Naturmaterialien
 - 2.6 Tanz und Bewegung
 3. Frauenbildung
 4. Gesundheitsbildung
 - 4.1 Prävention
 - 4.2 Fasten
 - 4.3 Ernährung
 - 4.4 Entspannung - Meditation
 5. Intern. Seminare - Sprachen - Studienreisen
 6. Lebensgestaltung - Persönlichkeitsbildung
 7. Kooperationsveranstaltungen
- Sonderveranstaltungen
Veranstaltungsübersicht
Was Sie über unser Haus wissen sollten
Freundeskreis
Anreiseinformation
-

Mitarbeiter/innen:

Schulleitung	Monika Scherer, Betriebswirtschafterin <i>e-mail: scherer@klosterdonndorf.de</i>
Pädagogik	Nicole Aweh, Ernährungsberaterin <i>e-mail: aweh@klosterdonndorf.de</i>
Kursorganisation	Sylvia Kipper, Dipl. Gestalterin (FH) <i>e-mail: kipper@klosterdonndorf.de</i>
Projektstelle EKM	Beate Stöckigt, Pastorin <i>e-mail: laptop@klosterdonndorf.de</i>
Verwaltung	Susanne Huf, Finanzkauffrau <i>e-mail: huf@klosterdonndorf.de</i>
Hauswirtschaft	Ilse Lachenmaier, HWL <i>e-mail: lachenmaier@klosterdonndorf.de</i>
Haustechnik	Maik Rahaus, Hausmeister <i>e-mail: Hausmeister@klosterdonndorf.de</i>

LÄNDLICHE HEIMVOLKSHOCHSCHULE THÜRINGEN e.V.

Die Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V. (LHVHS) ist als evangelische Bildungs- und Begegnungsstätte in Kloster Donndorf eine Einrichtung der Jugend- und Erwachsenenbildung, die nach dem Thüringer Erwachsenenbildungsgesetz anerkannt ist und gefördert wird. Die LHVHS ist ein rechtlich selbständiges Werk der Evangelischen Kirche in Mitteldeutschland (EKM).

„Leben und Lernen unter einem Dach“

Die geografische Lage von Kloster Donndorf am Rande des Naturgebietes „Hohe Schrecke“ sowie der wunderschöne Klostergarten sind ein Lernort in der Nähe zur Natur. Das Ambiente der alten Klosteranlage schafft die Voraussetzungen für ein ganzheitliches Lernen, die kreative Entfaltung sowie die gesundheitliche Regeneration der Menschen, die unsere Bildungsangebote wahrnehmen. Das Ambiente des Klosters und die vertraute Atmosphäre des Hauses laden zur Begegnung der Kursteilnehmenden ein: gemeinsam leben und lernen mit Herz und Verstand. Hier ist jeder Mensch herzlich willkommen, der neugierig auf neue Themen und Fertigkeiten ist, der Interesse am Meinungsaustausch und an persönlichen Begegnungen hat.

Die Ländliche Heimvolkshochschule bemüht sich um die Förderung der politischen, sozialen, gesundheitlichen, beruflichen, religiösen und musisch-kulturellen Bildung. Mit dem Konzept – Bildung für Körper, Geist und Seele – will die Einrichtung dem Ziel dienen, die Selbsthilfekräfte zu wecken und Eigeninitiative zu stärken. Das Kursangebot soll den Menschen bei seiner Suche nach dem Lebenssinn unterstützen. Auch dürfen Angebote, die sich mit den Herausforderungen der modernen Demokratie sowie dem Umgang mit dem Fremden und anderen Kulturen beschäftigen, nicht fehlen. Das oberste Gebot unserer Arbeit ist die Zufriedenheit der Gäste. Wesentliche christliche Werte, um dieses Ziel zu erreichen, sind gegenseitige Wertschätzung, Hilfsbereitschaft, Zuvorkommenheit, Offenheit, Freundlichkeit, Achtung und Gleichbehandlung aller hier lebenden, arbeitenden und teilnehmenden Menschen.

„Montag ½ Acht“

Auch 2018 finden an jedem **1. Montagabend im Monat** unsere „**Montag ½ Acht - Gespräche**“ statt. Das Angebot beinhaltet aktuelle, politische und gesellschaftliche Themen, wozu wir alle Interessierten recht herzlich einladen.

Referenten 2018

Adjetey, Adjei; Masterdrummer, afrik. Trommeln und Tanzen
Ambold, Dr. Wilhelm; Gesundheitsberater
Baum, Andrea; Floristin
Belle, Piet van; Master of Art, Kunsttherapeut
Bittner, Kerstin; Physiotherapeutin
Bohne, Petra; Augenoptikerin
Bolldorf, Lutz; Maler und Grafiker
Bredenbeck, Ruth; Gartenbauingenieurin
Caspary, Eleonore; Theaterpädagogin, Romanistin
Dietzel, Griseldis; Krankenschwester, Töpferin
Dubb, Melanie; Tanzleiterin & Fitnesstrainerin
Eckardt, Claudia; Heilpraktikerin, Fastenleiterin
Engler, Ute; Pharmazeutisch-Technische Assistentin
Felber, Susanne; Sozialpädagogin & Tanzlehrerin
Frank, Sabine; Textildesignerin, Patchwork-Lehrerin
Franke, Hans-Jürgen Paul; Fotograf und Fotodesigner
Frantzheld, Doris; UGB-Fastenleiterin
Frey, Anne; Gesangstherapeutin
Frommannshausen, Christiane von; Dipl. Sozialpädagogin
Gallasch, Gabi; Shiatsu- & Tai Chi Lehrerin
Gießler, Dr. Günther; Schriftsteller
Gözlner, Sabine; Ikebana-Lehrerin
Görnitz, Steffi; Feldenkrais-Lehrerin
Härtl-Kasulke, Dr. Claudia; Kommunikationstrainerin
Heinrichs, Britta; Museumspädagogin
Herz, Roland; Yogalehrer
Hoch, Gudrun; Diplomsportlehrerin, Aroha Instructor und Tanzleiterin
Hoffmann, Gabriele; Kunsttherapeutin
Holz, Helma; Krankenschwester und Zilgri-Lehrerin
Illert, Gudrun; Kalligrafin
Ilse, Marion; Filzen
Isensee, Bianca; Tanzlehrerin Orientalischer Tanz
Juppe, Simone; Ergotherapeutin und Percussionistin
Knizia, René; Business Speaker & Edutainer
König, Dr. Jürgen; Forstwissenschaftler
Langer, Wolfgang; Tänzer
Lohse, Annerose; Heilpraktikerin und Fastenleiterin
Lukascheck, Christine; Biodanza-Lehrerin
Morawietz, Kerstin; Ingenieurökonomin und Malerin
Mummer, Elisabeth; Sportübungsleiterin
Panknin, Kerstin Isolde; Dipl. Yogalehrerin M.Y.I.
Pankonin, Gesa; Nia-Lehrerin

Pille, Alexander; Agrarökonom & Bäcker
Ramm, Dr. Kerstin; Biologin
Räuber, Elke; Betriebswirtin
Rudolf, Linda; Tanzleiterin orientalischer Tanz
Sauermilch, Elke; Hui Chun Gong-Kursleiterin
Schindler, Sylke; Yogalehrerin
Schötz, Antje; Pilatetrainerin, UGB-Fastenleiterin
Schoppe, Angela; Tanzlehrerin Orientalischer Tanz
Schulze, Ulrike; Pädagogin; Kursleiterin Floristik
Seefeldt, Jürgen; Kursleiter Tai Chi Chuan & Chi Gong
Steffan, Hella; Dipl. Pädagogin, Systemaufstellerin
Sternkopf, Silke; Tanzlehrerin orient. Tanz, Choreografin
Steudel, Bella; Tanzlehrerin, Entspannungspädagogin,
Tapia, Carlos Antonio; Tango- und Salsa Lehrer
Tilp, Robert; Heilpraktiker, Innerfitness- und 5-Tibeter-
Trainer
Weber, Annette; Kunst- und Geschichtelehrerin
Weber, Peter; Dipl. Ing. Oec. DII, Übungsleiter Sport
Weber-Lorkowski, Edeltraud; Farb-, Typ- und
Stilberaterin, Motivationstrainerin,
Wedekind, Brunhilde; Kunsttherapeutin, -pädagogin
Wündisch, Heidi; Fastenleiterin
Wugk, Diana; Schmuckgestalterin
Zahn, Daniela; Malerin

1. Geschichte-Religion-Umwelt

Kontinuierliche politisch-soziale Aufmerksamkeit ist Voraussetzung zur aktiven Mitgestaltung von Politik, Umwelt, Kirche und Gesellschaft. Die Bildungsangebote regen zur Entfaltung der politischen Mündigkeit und zu gesellschaftlichem Engagement aus christlicher Verantwortung an.

1.1 Geschichte

10.09.-12.09.2018

Erinnerungsorte des Zweiten Weltkriegs in Thüringen (BF) **Nr.: 4928**

Der Zweite Weltkrieg gilt als die größte humanitäre Katastrophe des 20. Jahrhunderts. Die Exkursion führt uns an zwei Tagen nach Nordhausen (Mittelbau Dora). Wir setzen uns mit der Vorgeschichte, dem Alltag sowie der Folgewirkung des Lagers und der Zwangsarbeit auseinander. Wir suchen nach Hinweisen, auf welche Art und Weise das Hinterbliebene den zukünftigen Generationen zur Mahnung dient. (nach dem Thür. Bildungsfreistellungsgesetz anerkannt)

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** B. Heinrichs

Gebühr: 126,00 - 140,00 Euro
zzgl. ca. 30,00 Euro Kursnebenkosten

30.09.-03.10.2018

Auf den Spuren der Thüringer Landgrafen **Nr.: 5097**

Kaum ein anderes Adelsgeschlecht hat die Geschichte Thüringens so entscheidend geprägt wie die ludowingischen Landgrafen. Kluge Eroberungsstrategien sowie weitblickende Heirats- und Bündnispolitik kennzeichneten die Herrschaft der Ludowinger, die als Landgrafen vor fast 1.000 Jahren die Voraussetzungen für den Jahrhunderte überdauernden Bestand des Landes Thüringen schufen. In diesem Seminar geben wir Einblicke in die Wurzeln und die geschichtliche Entfaltung und werden exemplarisch einige bedeutende Persönlichkeiten kennenlernen. Eine Exkursion ist geplant.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** Pfrn. B. Stöckigt

Gebühr: Gebühr auf Anfrage

Umwelt – Natur

11.06.-13.06.2018

Die Hohe Schrecke - eine ökolog. **Nr.: 4941**

bedeutsame Landschaft (BF)

Die "Hohe Schrecke" und die sich ihr anschließenden "Finne", "Schmücke" und "Diamantenen Aue" sind am Thüringer Beckenrand dem Harz südlich vorgelagert. Das Waldgebiet der "Hohen Schrecke" umfasst, in diesem Landschaftsraum, dabei rund 5.500 ha. Die Einzigartigkeit des Waldgebietes "Hohe Schrecke" wird als ein Teil des Nationalen Naturerbes Deutschlands gesehen. Sie werden erfahren, wie in diesem Landschaftsraum die Schutzgüter Boden, Wasser, Klima/Luft, Arten und Lebensräume sowie das Landschaftsbild gesichert und die Leistungs- und Funktionsfähigkeit des Naturhaushaltes erhalten werden. (nach dem Thür. Bildungsfreistellungsgesetz anerkannt)

Päd. Ver.: N. Aweh

Referent: Dr. J. König

Gebühr: 142,00 - 160,00 Euro

14.09.-16.09.2018

Pilzkunde für Einsteiger

Nr.: 4948

An diesem Wochenende werden wir auf gemeinsamen Wanderungen viele Fragen rund um das Thema Pilze aufgreifen und beantworten. Wann und wo suche ich erfolgreich? Wie kann ich Pilze sicher erkennen und unterscheiden? Worauf muss ich beim Sammeln besonders achten? Die kulinarischen Besonderheiten der bekanntesten Speisepilze werden erläutert und die Merkmale von giftigen Pilzen aufgezeigt. Ziel des Kurses ist es, die Berührungängste mit Pilzen zu minimieren, Unsicherheiten beim Sammeln zu nehmen und sich eine solide Kenntnis der bekanntesten Arten anzueignen.

Päd. Ver.: N. Aweh

Referentin: Dr. K. Ramm

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro

2. Musisch – Kreativ

Fantasie, Kreativität und Gestaltungsfähigkeit sind Grundpfeiler erfüllten menschlichen Lebens. In unseren Kursen lassen wir frischen Wind herein, folgen neuen Ideen und Impulsen und gehen auch ungewohnte Wege. Wichtig ist uns ein spielerischer und humorvoller Umgang, der Ihre schöpferischen Kräfte zum Tragen bringt.

2.1 Fotografie

Voraussetzung für die Teilnahme an den Fotokursen ist eine eigene Digitalkamera mit der jeweiligen Gebrauchsanleitung

und USB-Stick (Digitalfotokurse). Wenn möglich, bitte auch ein Stativ mitbringen.

Digital-Fotografie: Aufwändige Bildbearbeitung ist während des Kurses weder beabsichtigt noch zeitlich möglich! Drucktechnik und Material werden gegen einen Unkostenbeitrag bereitgestellt. Bitte möglichst eigenen Laptop mitbringen!

16.03.-18.03.2018

Thematische Fotografie: "Bewegte Zeit" Nr.: 5040

Besonders reizvoll ist die Verwischung von Bewegungen in einer Fotografie. Das Fließen von Wasser, die Schwingung eines Zweiges im Wind oder auch Personen bei Sport und Tanz erscheinen als unscharfe Spur. Gute Ergebnisse sind mit der Vollautomatik nur selten erreichbar. Im Kurs wollen wir kreative Bewegungsspuren nicht nur per Zufall erzeugen, sondern experimentieren mit selbst gewählten Belichtungszeiten und beobachten deren Wirkung. Ein rotierender Plattenspieler oder Regenschirm, die Zeiger einer Uhr oder ein Pendel - alles was Spaß macht ist möglich.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** H. J. P. Franke

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro
zzgl. 15,00 Euro Materialkosten

06.04.-08.04.2018

Thematische Fotografie: "Ecken und Kanten" Nr.: 5041

Unser Fotothema ist vielseitig interpretierbar. An Häusern, Straßen, Fahrzeugen, Maschinen und Küchengeräten oder auch an Details anderer Alltagsgegenstände lässt sich eine große Auswahl passender Motive entdecken. Ebenso ist die sprichwörtliche oder symbolische Deutung des Themas möglich. Sie werden erstaunt sein, welchen Spaß es macht, immer wieder neue und spannende Entdeckungen beim Streifzug durch die Umgebung zu machen. Mit der selektiven Schärfe großer Blenden betonen wir das Wesentliche im Foto. Wir lernen, die Ideen zu bewerten und in ästhetische Bilder mit klarer Gestaltung und eindringlicher Aussage umzusetzen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** H. J. P. Franke

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro
zzgl. 15,00 Euro Materialkosten

18.05.-20.05.2018

Thematische Fotografie: "Blüten, Käfer, Gräser und Früchte" Nr.: 5042

In der Umgebung des Klosters entdecken wir das Blühen und Gedeihen in der Natur. Bei der Auswahl der Objekte, des Blickwinkels und des Lichteinfalls wollen wir das Gesehene optimal ins Bild setzen. Es kommt dabei nicht nur auf das Motiv allein an, sondern die individuelle gestalterische Kreativität, welche dem fotografischen Medium gerecht wird, ist mindestens so wichtig. Dabei spielen die Anordnung von Flächen und Linien sowie die daraus entstehende Formensprache eine entscheidende Rolle für das ästhetische Erlebnis des Betrachters. Wir beziehen Schärfe und Unschärfe bewusst in die Bildkomposition ein.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referent: H. J. P.
Franke

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro
zzgl. 15,00 Euro Materialkosten

03.08.-05.08.2018

Thematische Fotografie: "Altes Eisen" Nr.: 5043

Wir suchen nach rostigen Flächen mit wunderschön rötlichen Farbnuancen. Alte Autos, Hofore oder Ackergeräte aber auch Werkzeuge, Nägel und Blechteile werden für uns zum attraktiven Fotomotiv. All diese Dinge speichern die Zeit in Verfärbungen, Kratzern und Narben. In Alter und Verfall erleben sie vielleicht ihre schönste Blüte und bringen im Wandel der Zeiten immer wieder neue Strukturen, Farben und Formen hervor. Wir können darin rätselhafte, mystische Symbole und abstrakte Zeichen entdecken. Mit der Sprache der Fotografie versuchen wir neue Deutungen herbei zu führen.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referent: J. H. P.
Franke

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro
zzgl. 15,00 Euro Materialkosten

02.11.-04.11.2018

Thematische Fotografie: "Herbstfarben" Nr.: 5044

Wohl keine Jahreszeit beschenkt uns mit solch üppigen Farben. Der Herbst trägt unsere Stimmung in betörende Höhen, regt an zu sinnlicher Poesie. Mit unserer Kamera wollen wir diese Gefühle zum Ausdruck bringen. Bei goldenem Licht, Nieselregen oder Nebelkulisse gehen wir auf die Suche nach den typischen Farben des Herbstes. Wir wollen die vorhandene Situation zwanglos annehmen und in eindrucksvollen Bildern umsetzen. Nicht nur bunte Blätter und Bäume sondern auch Stoppelfelder, Ackerfurchen und

welkende Früchte geben Antwort auf die Frage nach den Farben des Herbstes.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referent: J. H. P.
Franke

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro
zzgl. 15,00 Euro Materialkosten

09.11.-11.11.2018

Thematische Fotografie: Nr.: 5045
"Glühbirnen, die Letzten ihrer Art"

Sie haben bald endgültig ausgedient, die guten alten Lampen mit dem zu großen Hunger nach Energie. Viele von ihnen sind nur noch mit Gnadenfrist geduldet und irgendwann wird man sie nur noch im Museum finden. Das Ende einer Ära! Doch Mittlerweile gibt es die vielfältigsten Formen und Ausfertigungen dieser Gebilde mit der wunderschönen Birnenform. Durchsuchen Sie mal Ihren Keller, die Werkstatt oder den Dachboden und bringen Sie schöne und alte Exemplare mit zu diesem Kurs. Mit Hilfe der Makrofunktion unserer Kamera wollen wir versuchen, sie noch einmal ganz groß in Szene zu setzen.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referent: H. J. P.
Franke

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro
zzgl. 15,00 Euro Materialkosten

2.2 Literatur – Schreiben – Theater

04.05.-06.05.2018

Von A bis Z - Schreiben einer Nr.: 5103
historischen Schrift

An diesem Wochenende werden Sie in die Formenvielfalt der Antiqua eintauchen. Diese Schrift wurde im 15. Jahrhundert für sehr kostbare Handschriften verwendet. Sie besteht aus Groß- und Kleinbuchstaben und bei einem guten und disziplinierten Schriftbild wirkt die Antiqua äußerst elegant. Sie lässt sich zudem hervorragend mit anderen Schriften kombinieren. Zunächst wird das Alphabet erlernt. Dann werden Sie mit abwechslungsreichen Übungen und mitgebrachten Texten Unikate, wie Leporellos und einfach gebundene Bücher, entstehen lassen. Farbe wird eine bunte Rolle beim Schreiben spielen! Kalligraphie-Kenntnisse sind nicht erforderlich - dennoch sind geübte Schreibinteressierte willkommen.

Päd. Ver.: M. Scherer

Referentin: G. Illert

Gebühr: 166,00 - 180,00 Euro
zzgl. ca. 20,00 Euro Materialkosten

24.08.-26.08.2018

Eigene Welten - Andere Welten **Nr.: 5017**

Schreibseminar

Wenn wir einen literarischen Text schreiben, passiert etwas Eigenartiges! Unsere Wahrnehmungen, Erinnerungen und Erfahrungen wandeln sich und nehmen eine andere Gestalt an. Die Sprache und die literarischen Formen eröffnen unserer Phantasie Räume. Diese laden uns ein, zu erfinden und eine Welt zu erschaffen, die uns und unsere Leser staunend in eine Welt entführt, die uns unsere eigene Welt intensiver erleben und verstehen lässt. Wir wollen herausfinden, wie diese Kunst des Schreibens beherrscht werden kann. Bitte bringen Sie zum Auftakt des Seminars einen kleinen eigenen Text mit und stellen ihn vor.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referent:** Dr. G. Gießler

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro

31.08.-02.09.2018

Improvisationstheater für Anfänger **Nr.: 5018**
& Fortgeschrittene

Lust, in andere Rollen zu schlüpfen? Zu spielen ohne zu reden, aber mit Einsatz von Stimme und Körpersprache? Wir bieten in unserem Kurs: Statuswechsel, Gefühlschaos, Marathon, Synchronsprechen, Werbepersiflage, Stummfilm, Geburtstagsimprovisation u. ä. Jeder wird in der Lage sein, über die imaginäre Rampe zu springen, um sich selbst ein Stück neu zu entdecken. Die Möglichkeiten, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, sind vielfältig und können auch in den Alltag übertragen werden, geben neuen Elan für das Rätsel des täglichen "Schauspiels". Bühne frei! Bringt ein Kostüm mit, das ihr im Alltag nicht anziehen würdet.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referentin:** E. Caspary

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

2.3. Malerei

05.02.-07.02.2018

Zeichnen - von Konzentration zum **Nr.: 5114**
Wohlbefinden

Was uns als Kind gut getan hat, sollten wir als Erwachsenen mit den Kindern wieder aktivieren. Zeichnen Sie mit uns ein Wochenende lang. Es entsteht Neues und Vergnügliches und ganz nebenbei entwickelt sich Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Punkte, Linien und Flächen wachsen zu Mustern in scheinbar allen Richtungen und verändern auch durch den Einsatz der Farbe ständig ihre Wirkung. Mit Stiften aller Art entstehen Lebensbilder, Seelenbilder, Traumbilder. Der Kurs ist auch für Kinder ab 11 Jahre geeignet.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** A. Weber
Gebühr: 138,00 - 150,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch;
Kinderpreise auf Anfrage

23.02.-25.02.2018

Malen nach Bob Ross **Nr.: 5046**

"Jeder kann malen!" Wir zeigen Ihnen wie das geht. Sie malen mit Ölfarben auf Leinwand in einer speziellen Nass-in-Nass Technik. Die Motive stammen von Bob Ross und werden von der Referentin vorgegeben. Sie erklärt Ihnen Schritt für Schritt wie Sie diese nachmalen können. So gelangen auch Malanfänger schnell zum Erfolg und fahren am Ende des Kurses mit zwei kompletten Ölgemälden nach Hause. Wenn Sie schon immer einmal die Ölmalerei ausprobieren wollten, sich aber bisher gescheut haben die Materialien zuzulegen, dann sind Sie hier genau richtig. Sie bekommen alles Nötige gestellt und brauchen nur noch die Freude am Malen mitzubringen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** K. Morawietz
Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. ca. 50,00 Euro Materialkosten

26.03.-29.03.2018

Künstlerisch die Karwoche **Nr.: 5109**
durchleben

Während der Woche vor Ostern (=Karwoche) gedenken die Christen weltweit den letzten Tagen von Jesus in Jerusalem und seinem Tod. Nach dem Leidenserlebnis dieser Tage wird Ostern als das Fest der Auferstehung Jesu, als Sieg über den Tod gefeiert. In Anlehnung an das Ereignis setzen wir uns in dieser Woche malerisch mit dem Thema "Wie können Menschen gestärkt aus Krisen hervorgehen?" auseinander. Mit frei gewählten künstlerischen Mitteln kann jeder - auch der nicht religiös gebundene Mensch - diese besondere Erfahrung nacherleben. Bibeltexte und Bezüge zu Naturerscheinungen führen uns durch diese Tage. Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Wedekind
Gebühr: 252,00 - 270,00 Euro

13.04.-15.04.2018

Malen nach Bob Ross **Nr.: 5047**

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** K. Morawietz
Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. ca. 50,00 Euro Materialkosten

22.06.-24.06.2018

Acrylmalerei: "Landschaft abstrakt" **Nr.: 5093**

In diesem Kurs erlernen wir die Grundprinzipien der abstrakten Landschaftsmalerei. Auf der Grundlage von im Freien skizzierten Landschaftsbildern experimentieren wir anschließend mit freigestalteten abstrahierten Flächen in Farbe unter Berücksichtigung von den unterschiedlichsten Kontrasten, wie hell-dunkel, groß-klein u.a.. Collagen können dabei eingearbeitet werden. Gemeinsam stellen wir dazu Spachtelmassen aus Sand und Asche her. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Wir arbeiten auf Malgründen in den Formaten 60 x 60 und 50 x 80.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** D. Zahn
Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. 30,00 Euro Materialkosten

25.07.-29.07.2018

Was ich schon immer malen wollte **Nr.: 5019**

In diesem Seminar wird Ihnen eine ganze Palette an malerischen Möglichkeiten zum Erlernen und Erproben angeboten. Ganz gleich ob naturgetreu dargestellt, künstlerisch neu gestaltet oder verfremdet, unter fachkundiger Anleitung kann sich jeder in diesem Kurs mutig ausprobieren, seine "Malgrenzen erweitern" und sein "Meisterstück" selbst anfertigen. Bringen Sie Ihre eigenen Bildideen und Malutensilien mit. Ihr malerisches Können wird unter fachlicher Begleitung optimiert. Bevorzugte Maltechniken sind Acryl und Aquarell.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** L. Bolldorf
Gebühr: 288,00 - 300,00 Euro

17.08.-19.08.2018

Malen nach Bob Ross **Nr.: 5048**

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** K. Morawietz
Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. ca. 50,00 Euro Materialkosten

07.09.-09.09.2018

Aquarellmalerei: Architektur, Bäume Nr.: 5087 und Landschaften

In diesem Kurs werden die besonderen Kenntnisse und Fertigkeiten für das Malen mit Aquarellfarben vermittelt. Schritt für Schritt werden spezielle Maltechniken gelehrt und angewendet, so dass sich das Prinzip Aquarell auch für Anfänger vollständig erschließt. Anschließend werden wir die direkte Umgebung des Klosters zum Anlass nehmen, uns die Natur, die Landschaft und die gegenständlichen Objekte malerisch zu erobern.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** D. Zahn

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

Bildnerische Gestalttherapie

Die Kurse „Bildnerische Gestalttherapie“ dienen ausschließlich der persönlichen und beruflichen Weiterbildung und bieten keine Möglichkeiten zu einer persönlichen therapeutischen Beratung oder Begleitung.

19.02.-23.02.2018

Bildnerische Gestalttherapie Nr.: 5002

Aufbaukurs für Fachkräfte

Der Aufbaukurs wird als Fortbildung für Kunst-, Ergo-, Gestalt- und Psychotherapeuten, Familienberater und Heilpädagogen in der Psychiatrie, in heilpädagogischen Kinderheimen und sonstigen Gesundheitseinrichtungen angeboten. Die eigene Berufserfahrung soll durch Zeichnen und Malen vertieft werden sowie das Reflektieren des eigenen Handelns und Fühlens. Austausch und Reflexion der eigenen Arbeitsmethoden als Therapeut sowie eine Diskussion von Problemfällen aus der Praxis werden ermöglicht.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** P. van Belle

Gebühr: 272,00 - 290,00 Euro
zzgl. 40,00 Euro Materialkosten

30.04.-04.05.2018

Bildnerische Gestalttherapie Nr.: 5003

Aufbaukurs

Dies ist eine kurze Woche (Montag - Freitag) zur fachlichen Vertiefung und Selbsterfahrung für Menschen, die mit gestalterischer Arbeit vertraut sind. Die Teilnahme setzt voraus, an einem Grundkurs teilgenommen zu haben.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** P. van Belle

Gebühr: 272,00 - 290,00 Euro
zzgl. 40,00 Euro Materialkosten

09.07.-15.07.2018

Bildnerische Gestalttherapie **Nr.: 5004**

Aufbaukurs

Dies ist eine lange Woche (Montag - Sonntag) zur fachlichen Vertiefung und Selbsterfahrung für Menschen, die mit gestalterischer Arbeit vertraut sind. Die Teilnahme setzt voraus, an einem Grundkurs teilgenommen zu haben.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** P. van Belle

Gebühr: 402,00 - 420,00 Euro
zzgl. 60,00 Euro Materialkosten

14.09.-16.09.2018

Bildnerische Gestalttherapie **Nr.: 5005**

Grundkurs

Die eigene Bildsprache neu zu entdecken und nach ihrer therapeutischen Wirkung zu bewerten, gilt als Zielsetzung dieses Seminars. Spielend mit Materialien, wie Pinsel, Kreide, Naturmaterialien, Ton, Farbe und Papier, erfahren und erforschen wir die Tiefe unserer eigenen Bildsprache. Das Erleben der Umgebung (Gebäude, Menschen, Natur) und das Erfahren von Achtsamkeit sind dabei wichtige Aspekte.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** P. van Belle

Gebühr: 166,00 - 180,00 Euro
zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

26.10.-28.10.2018

Bildnerische Gestalttherapie **Nr.: 5006**

Grundkurs

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** P. van Belle

Gebühr: 166,00 - 180,00 Euro
zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

02.11.-04.11.2018

Bildnerische Gestalttherapie **Nr.: 5007**

Aufbaukurs

Dies ist ein Wochenende zur fachlichen Vertiefung und Selbsterfahrung für Menschen, die mit gestalterischer Arbeit vertraut sind. Schwerpunkt bildet die Arbeit mit alten und experimentellen Drucktechniken, wie Monotypie, Materialdruck, Flüssigkeitsdruck, Radierung mit Vernis-Mou (Weichgrundätzung), Holz- und Linolschnitt u.a.. Die

Teilnahme an diesem Aufbaukurs setzt voraus, an einem Grundkurs teilgenommen zu haben.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** P. van Belle

Gebühr: 166,00 - 180,00 Euro
zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

2.4 Musik

09.02.-11.02.2018

Trommeln mit Djembe, Conga, Nr.: 5008 Cajon und Kleinpercussion

Es werden die Spieltechniken der einzelnen Trommeln aus Afrika, Peru und Kuba gezeigt und eingeübt. Traditionelle Rhythmen werden auf die Instrumente übertragen. Dabei lernen Sie das Zusammenspiel der einzelnen Trommelstimmen. Im gemeinsamen Musizieren wird die vitale Kraft von Rhythmus sowie die lebensfrohe Welt der Trommelmusik für jeden erleb- und erlernbar. Sie bekommen außerdem Anleitungen zum Selbstbau von Trommeln. Der Kurs enthält insbesondere für Musiklehrer und Erzieher viele interessante Anregungen für ihre Arbeitsbereiche.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referent:** S. Juppe

Gebühr: 144,00 - 160,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Ausleihgebühr Trommel

22.06.-24.06.2018

Bewegen - Atmen - Singen Nr.: 5107

Eine Stimmschulung, die vom ganzen Körper ausgeht, kann helfen seelische und muskuläre Blockaden zu lösen. Sie lernen Methoden zur Entspannung sowie zum Aufbau gesunder Spannung kennen. Durch Übungen zum Erlangen einer aufrechten, beweglichen Gestalt, zur Befreiung der Atmung, zur Führung und Erweiterung des Klanges und zur Bildung der Sprachlaute, kann jeder Mensch seine Stimme finden. Es werden Kanons, wie auch ein- und mehrstimmige Lieder erlernt und eingeübt. Einfache Harmonielehre und Gehörbildung runden das Programm ab.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referentin:** A. Frey

Gebühr: 142,00 - 160,00 Euro

06.07.-08.07.2018

Afrikanisch Trommeln Nr.: 5009

Die ungewöhnlichen und faszinierenden Rhythmen der afrikanischen Trommeln vermitteln vor allem Dynamik und eine unglaubliche Vitalität. Der Schwerpunkt liegt auf dem gemeinsamen Spielen von traditionellen afrikanischen Stücken

12.02.-14.02.2018

Nähen von Baby- und Kleinkindersachen

Nr.: 5070

Nähen für Babys macht Spaß und fasziniert. Wir beginnen mit dem Fertigstellen des Schnittes in den verschiedenen Größen, Lernen das Zuschneiden und was man unter Nahtzugabe versteht. Beim Nähen gibt's da viele Tricks und Kniffe. Wir nähen mit der Haushaltsnämaschine und der Overlockmaschine. Wir wagen uns an die Erstlingsausstattung mit Hosen, Mützen, Body oder Kleidchen. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine, Jerseystoffe, Schere, Stecknadeln und Nähgarn mit.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: A. Schoppe

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

16.02.-18.02.2018

Der besondere Quilt in Weiß und Rot

Nr.: 5072

Stoffe können Geschichten erzählen. Wir kramen in Omas Truhen und suchen nach Taschentüchern, Monogrammen, Handtüchern, Spitzen, Krawatten, Hemden und Erinnerungen aus vergangenen Zeiten. Daraus werden mit modernen Nähtechniken und Oberflächengestaltung Blöcke genäht, gequiltet und später zum Erinnerungsstück zusammengefügt.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: S. Frank

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

22.05.-25.05.2018

Patchwork - der blühende Quilt

Nr.: 5073

In den Tagen nach Pfingsten wollen wir uns beim Quilten dem Thema Blumengarten mit unterschiedlichen Techniken nähern. Freie Schneidetechniken, Schablonentechnik und traditionelle Blöcke stehen auf dem Programm. Lassen Sie sich für die Motive von unserem Klostergarten inspirieren. Auch besteht die Möglichkeit einen schon begonnenen Quilt unter Anleitung fertigzustellen.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: S. Frank

Gebühr: 222,00 - 240,00 Euro

28.05.-30.05.2018

Nähen für Anfänger - mein Lieblingsstück

Nr.: 5074

Sie können schon ein wenig nähen und möchten Ihre Kenntnisse erweitern. Mit einfachen Schnitten, Geweben oder Jersey können sie unter Anleitung ihr besonderes Kleidungsstück mit raffinierten Details nähen. Besonderer Wert

wird auf die vielfältigen kreativen Möglichkeiten mit der Nähmaschine gelegt. Spezialgarne, Spezialtechniken, weitere Hilfsmittel und Kreativmaterial werden vorgestellt. Eine Einführung an der Overlockmaschine ist vorgesehen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

15.06.-17.06.2018

Nähen für Anfänger: T-Shirt oder Kleid **Nr.: 5075**

Was kann meine Nähmaschine? Sie können schon ein wenig nähen, möchten sich aber verbessern. Wir üben Nähte für die Verarbeitung von Jersey, Halsabschlüsse, Verschlüsse und Taschen. Materialien und Hilfsmittel werden vorgestellt, Schnittveränderungen erprobt. Mit Hilfe einfacher Schnitte nähen Sie unter Anleitung ein T-Shirt oder Kleid. Eine Einführung an der Overlockmaschine ist vorgesehen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

29.06.-01.07.2018

Workshop Drucken **Nr.: 5076**

Dieser Druckworkshop ist besonders für Experimentierfreudige geeignet. Wir probieren verschiedene Farben aus mit Gelatinedruck, Siebdruck, Monoprint und Thermofax. Außerdem marmorieren wir und drucken mit Stempeln und Schablonen. Die Stoffe sind für Patchwork, aber auch für Kleidung geeignet. Sie lernen gefärbte Stoffe zu bedrucken oder aus weißen Stoffen ihre eigenen Kreationen zu gestalten.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

21.09.-23.09.2018

Patchwork: Schwarz/Weiß und... **Nr.: 5077**

Gestalten Sie Ihren Quilt in Schwarz und Weiß. Streifentechniken, dreidimensionale Effekte, Seminole oder Dreiecke in verschiedenen Größen sind einfache Patchworktechniken, die auch für Anfänger geeignet sind.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

12.11.-16.11.2018

Patchwork: Log-Cabin in Variationen **Nr.: 5078**

Kein anderes Streifenmuster bietet so vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten wie das bekannte Blockhausmuster. Als Motive sind dabei Häuser genauso möglich wie Sterne

oder Blumen. Leuchtende Farben mit Schwarz oder Pastelltöne sowie Hell- Dunkleffekte aus der Restekiste kommen dabei zur Geltung. Der Verwendungszweck, die Tasche, der Kuschelquilt oder ein dekorativer Wandquilt, bestimmen Material und Farbeinsatz.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank
Gebühr: 284,00 - 300,00 Euro

23.11.-25.11.2018

Gestalten von Outfits: Westen oder Jacken Nr.: 5079

Dieser Kurs lädt besonders junge Frauen ein, ihr modisches Outfit selbst zu nähen. Moderne Verarbeitungsmethoden erleichtern das Anfertigen von Jacken, Westen oder die Gestaltung von Accessoires aus Walk-, Woll- und Jerseystoffen. Einfache Schnittformen kommen zur Anwendung. Dekorative Nähtechniken, wie Stickereien und Applikationen mit der Nähmaschine, geben Ihrem Outfit die persönliche Note.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank
Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

07.12.-09.12.2018

Patchwork im Advent Nr.: 5080

In der Adventszeit gemeinsam zu nähen hat Tradition. Wir wollen mit Hilfe verschiedener Patchworktechniken dekorative Quilts nähen und andere Dekorationen aus Stoff und Fäden herstellen. Dabei entstehen auch kleine textile Schätze zum Verschenken.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank
Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

Naturmaterialien

12.01.-14.01.2018

Filzen I Nr.: 5053

Dieser Kurs lädt Sie ein, ein uraltes Handwerk zu vertiefen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie das Naturprodukt Wolle in einmalige, originelle Wohnraumobjekte, Taschen, Schuhe oder verspielte Accessoires. Sie werden von der Vielfältigkeit und Einmaligkeit der Objekte, die an diesem Wochenende entstehen, überrascht sein.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** M. Ilse
Gebühr: 146,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

09.02.-11.02.2018

Filzen II

Nr.: 5054

Dieser Kurs für Fortgeschrittene lädt Sie ein, ein uraltes Handwerk zu vertiefen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie das Naturprodukt Wolle in einmalige, originelle Objekte. Einer unserer Schwerpunkte an diesem Wochenende soll das Filzen mit einer Buchschablone sein.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: M. Ilse

Gebühr: 146,00 - 160,00 Euro

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

16.03.-18.03.2018

Filzen III

Nr.: 5055

Dieser Kurs lädt Sie ein, ein uraltes Handwerk zu vertiefen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie das Naturprodukt Wolle in einmalige, originelle Wohnraumobjekte, Taschen, Schuhe oder verspielte Accessoires. Sie werden von der Vielfältigkeit und Einmaligkeit der Objekte, die an diesem Wochenende entstehen, überrascht sein.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: M. Ilse

Gebühr: 146,00 - 160,00 Euro

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

06.04.-08.04.2018

Filzen IV

Nr.: 5056

Dieser Kurs lädt Sie ein, ein uraltes Handwerk zu vertiefen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie das Naturprodukt Wolle in einmalige, originelle Objekte. Einer unserer Schwerpunkte an diesem Wochenende ist das transparente Filzen.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: M. Ilse

Gebühr: 146,00 - 160,00 Euro

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

13.04.-15.04.2018

Kräutertöpferei

Nr.: 5021

In der Aufbautechnik lässt sich Ton in Verbindung mit Heilkräutern zu echten Lieblingsstücken verarbeiten, welche uns im stressigen Alltag für eine Weile in die Natur zurückbringen. Diese selbst geformten und gestalteten Objekte können auch farblich verfeinert werden, um so die volle Pracht der Pflanzen noch lange für uns festzuhalten. Lassen Sie sich dabei überraschen, wie schön die Natur ist. Vermittelt werden in diesem Kurs neben der Arbeit mit Ton auch Einblicke in die Kräuter- und Pflanzenheilkunde.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** G. Dietzel
Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

25.05.-27.05.2018

**Sommerliche Landhausfloristik Nr.: 5092
(Vintage)**

Dieser Kurs ist eine Einladung zum Erkunden verschiedener floristischer Techniken. Sie erwerben grundlegende handwerkliche und gestalterische Fähigkeiten im Umgang mit natürlichen floralen Materialien, insbesondere mit saisonalen Frischblumen. Diese werden wir u.a. in der Umgebung des Klosters sammeln und dabei auch die heimische Flora kennenlernen. Bei der Verarbeitung zu Kranz, Gesteck und Strauß lernen wir traditionelle, aber auch moderne Gestaltungsvarianten kennen. Sie werden in einer entspannten Atmosphäre den Weg zu Ihrer eigenen Gestaltung finden und Ihre Ideen kreativ zum Ausdruck bringen können. Es können sehr individuelle Werkstücke aus Frisch- und Trockenmaterial angefertigt werden.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** U. Schulze
Gebühr: 144,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

15.06.-17.06.2018

Spinnen für Anfänger Nr.: 5064

Beim alten Spinnhandwerk verwandeln wir mit Handspindel und Spinnrad Wolle in feines Garn, das dann auf vielerlei Art und Weise weiter verarbeitet werden kann. Kenntnisse zur Wollgewinnung und anderen Naturmaterialien werden ebenfalls vermittelt. Wir beschäftigen uns näher mit der Verarbeitung von Pflanzenfasern und der Herstellung von Effektgarnen. Bitte bringen Sie ein Spinnrad mit. Bei Bedarf können nach vorheriger Anmeldung leihweise auch Spinnräder zur Verfügung gestellt werden.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** G. Hoffmann
Gebühr: 146,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

25.06.-27.06.2018

Filzen V Nr.: 5057

Dieser Kurs lädt Sie ein, ein uraltes Handwerk zu vertiefen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie das Naturprodukt Wolle in einmalige, originelle Objekte. Zu den Schwerpunkten an diesem Wochenende zählen Blüten und Ranken.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** M. Ilse

Gebühr: 146,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

13.07.-15.07.2018

Ecoprint **Nr.: 5110**

Ecoprint ist eine Drucktechnik bei der Elemente des Stoffdruckes und der Pflanzenfärberei kombiniert werden. Durch Hitzeeinwirkung gehen die pflanzlichen Farbstoffe auf die Textilien über und erzeugen sehr naturhafte Muster in eher weichen Farbtönen. So werden diverse Stoffe aus Leinen, Baumwolle, Seide und Wolle bedruckt bzw. gefärbt. Diese können für Bekleidungszwecke, Wohnraumdekoration u.ä. verwendet werden. Bei einer kleinen Exkursion in der Umgebung des Klosters werden wir die heimische Flora kennenlernen und Pflanzen zum Drucken sammeln.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** U. Schulze

Gebühr: 144,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

16.07.-20.07.2018

Filzen - Sommerwoche **Nr.: 5058**

Dieser Kurs lädt Erwachsene und Kinder ein, ein uraltes Handwerk zu erlernen bzw. zu vertiefen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie das Naturprodukt Wolle in Ihr einzigartiges Lieblingsstück. Einer unserer Schwerpunkte in dieser Woche soll das Nuno-Filzen sein.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** M. Ilse

Gebühr: 282,00 - 300,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

27.07.-29.07.2018

Heil-, Duft- und Gewürzpflanzen der Bibel **Nr.: 5020**

Weihrauch und Myrrhe, Aloe, Zimt, Schwarzkümmel oder Ysop sind noch heute vielfach verwendete Heil- und Gewürzkräuter. Wir ergründen in den Texten der Bibel ihre heilenden und symbolischen Aspekte. Meditative, kreative und kulinarische Seminareinheiten vermitteln das Wissen über diese Pflanzenwelt auf vielfältige Weise.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** R. Bredenbeck

Gebühr: 144,00 - 160,00 Euro
zzgl. Kursnebenkosten

27.07.-29.07.2018

Ikebana **Nr.: 5062**

werden wir uns an diesem Wochenende einigen aufwendigeren Oberflächengestaltungen widmen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** M. Ilse

Gebühr: 146,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

22.10.-24.10.2018

Filzen VIII **Nr.: 5061**

Dieser Kurs lädt Sie ein, ein uraltes Handwerk zu vertiefen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie das Naturprodukt Wolle in einmalige, originelle Wohnraumobjekte, Taschen, Schuhe oder verspielte Accessoires. Sie werden von der Vielfältigkeit und Einmaligkeit der Objekte, die an diesem Wochenende entstehen, überrascht sein.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** M. Ilse

Gebühr: 146,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

08.11.-11.11.2018

Filzen IX **Nr.: 5102**

Filzen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs für Fortgeschrittene lädt Sie ein, ein uraltes Handwerk zu vertiefen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie das Naturprodukt Wolle in einmalige, originelle Objekte. Einer unserer Schwerpunkte an diesen Tagen soll die Weihnachtsfilzerei sein.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** M. Ilse

Gebühr: 218,00 - 230,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

30.11.-02.12.2018

Adventsfloristik **Nr.: 5001**

Einstimmung in den Advent

In diesem Kurs gehen wir in der Umgebung des Klosters auf Entdeckungsreise. Gemeinsam wollen wir Naturmaterialien sammeln, um sie mit dem entsprechenden Zubehör und nach eigenen Wünschen zu geschmackvollen Weihnachtsdekorationen zu verarbeiten. Sie erlernen verschiedene Steck-, Binde- und Klebetechniken für Gestecke, Sträuße, Kränze, Tisch- und Fensterschmuck. Am Abend werden Adventslieder gesungen, Weihnachtsgeschichten erzählt und Sie erfahren einiges über die Bedeutung der Advents- und Weihnachtssymbole.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** N.N.

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro
zzgl. 40,00 € Kursnebenkosten

07.12.-09.12.2018

Schmuckgestaltung **Nr.: 5013**

Steine in Schmuckstücke zu verwandeln, die Ihrem Typ entsprechen, ist Ziel dieses Kurses. Dazu bekommen Sie an diesem Wochenende Informationen über die verschiedenen Steine. Grundtechniken der Schmuckgestaltung mit Aludraht und versilbertem Kupferdraht werden vermittelt. Im Kurs lernen Sie Gebrauch und Anwendung aller wichtigen Werkzeuge für das Biegen von Ösen, Verschlüssen, Wicklungen und Einhängen. Materialkosten ca. 25,00 Euro, zzgl. Kosten für die von Ihnen ausgewählten Steine.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** D. Wugk

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro

2.6 Tanz und Bewegung

26.01.-28.01.2018

Best of Dance mit Yoga **Nr.: 5083**

Die faszinierende Welt des Tanzes aus verschiedenen Kulturen

An diesem Wochenende lernen wir in fünf Workshops verschiedene Tanzstile kennen, die eine wohltuende Wirkung für Körper, Geist und Seele haben können. Belly Dance basiert auf Techniken des Bauchtanzes und hält fit und geschmeidig. Beim Hawaiian Hula Dance folgen bestimmte Schrittfolgen dem Takt der Musik, während andere Teile des Körpers eine Geschichte erzählen. Beim Mantra-Dance © werden Bewegungen aus Yoga, Qi Gong & Tai Chi vereint und unter Begleitung einer Musik mit Mantren-Gesang ausgeführt. Beim Circle-Dance tanzen wir im geschlossenen Kreis verschiedene Tänze zu Roma- und Mittelmeermusik. Wir erlernen beim Sacred Dance verschiedene einfache, meditative Kreistänze und Gesten.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel

Gebühr: 172,00 - 190,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

13.04.-15.04.2018

Swing zu zweit - West Coast Swing **Nr.: 5104**
und Lindy Hop

Grundkurs

Swing, let's swing! West Coast Swing und Lindy Hop sind der Swing in seiner ursprünglichen Form. Die in den 20er Jahren zur Musik der Big Bands entstandenen Tänze erfreuen sich in den USA heute noch großer Beliebtheit, genauso wie in Europa der Diskofox. Ob zur ursprünglichen Musik der 20er Jahre oder zu aktuellen Musikrichtungen des Rock und Pop sind sie für alle Altersklassen interessant. Der Kurs lädt alle Neugierigen ein, sich mit den Grundlagen der hier noch relativ wenig verbreiteten Tänze vertraut zu machen. Die beiden Tanzformen begeistern durch ihre eigenen Charaktere und sind vielseitig einsetzbar. Bitte mit PartnerIn anmelden!

Päd. Ver.: M. Scherer **Referenten:** S. Felber;
W. Langer

Gebühr: 218,00 - 230,00 Euro

20.04.-22.04.2018

Biodanza nach dem System Nr.: 5012
Rolando Toro

Begleitet durch zarte oder manchmal auch kraftvolle Musik können Sie mit einfachen Übungen erfahren, wie Biodanza das allgemeine Wohlbefinden fördert. Biodanza ruft Gefühle von Lebendigkeit und Gelassenheit sowie von Entspannung und Lebensfreude hervor. Ziel ist es, Ihnen den Zugang zu ihrer eigenen Kreativität und neuen Lebensfreude zu erleichtern. Biodanza ist für alle Altersstufen geeignet und auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen möglich. Besondere tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referentin:** C.
Lukascheck

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

20.04.-22.04.2018

Von Aroha bis Zumba Nr.: 5016

In diesem Kurs werden die verschiedenen Trainingsmethoden von Aroha bis Zumba vermittelt, sodass Sie am Ende wissen, welches Training wirklich zu Ihnen passt. Es werden Tanz- und Bewegungsformen eingeübt, die Ihre Leistungsfähigkeit stärken, die Vitalität wecken und den Körper fit und geschmeidig machen. Ein Tanzpartner ist nicht notwendig.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referentin:** M. Dubb

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

20.07.-22.07.2018

Hawaiianischer HULA TANZ Nr.: 5084

Grundkurs

Der Volkstanz Hawaiis bringt Körper, Seele und Geist in Einklang, strafft ganz nebenbei auch Bauch, Beine und Po und

ist Lebensfreude pur! Neben einer Einführung in das Bewegungssystem des Hula und seiner Basisschritte lernen Sie auch die wichtigsten Gesten des Tanzes kennen. Hula-Tanz ist leicht zu erlernen und für Frauen wie auch für Männer geeignet! Ziel ist es, kleine Choreographien dieses erzählenden Tanzes präsentieren zu können. Vorkenntnisse im Hulatanz sind nicht erforderlich.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel
Gebühr: 172,00 - 190,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

10.08.-12.08.2018

Hawaiianischer HULA TANZ **Nr.: 5085**

Aufbaukurs

In diesem Seminar werden bereits erworbene Vorkenntnisse im Hula-Tanz vertieft und ausgebaut. Bestimmte Schrittfiguren folgen dem Takt der Musik oder des (Sprech-)Gesanges. Sie lernen neue Bewegungsabläufe und erzählende Gesten des lebensbejahenden Tanzes kennen. Ziel ist es, zwei neue Choreographien präsentieren zu können und das Wissen über die hawaiianische Kultur und Hula zu erweitern. Vorkenntnisse im Hula-Tanz sind erforderlich.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel
Gebühr: 172,00 - 190,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

17.08.-19.08.2018

Festivalito del Tango Argentino **Nr.: 5014**

Tango ist ein kraftvoller, leidenschaftlicher Tanz, den wir an diesem Wochenende erlernen, erleben werden. Nicht nur das Tanzen selbst, sondern auch die Beschäftigung mit der Kultur, Musik und Literatur Argentiniens entführen uns in die Welt des Tangos. In diesem Jahr begehen wir das "15. Festivalito del Tango Argentino", das sich mittlerweile zu einem Treffpunkt für Tangoliebhaber entwickelt hat. Am Samstagabend bieten wir Tangomusik unter freiem Himmel an. Bitte Tanzpartner mitbringen.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referentin:** C. Tapia
Gebühr: 194,00 - 210,00 Euro

24.08.-26.08.2018

Contra-, Line- Square- und Folkloretänze **Nr.: 5105**

Diese modernen Tänze sind einfach zu erlernen. Sie werden in den verschiedenen Aufstellungsformen Gasse, Linie, Quadrat oder im Round getanzt. Quadrillen und Tanzen wie zu Mozarts Zeiten erfreuen sich zur Zeit immer größerer Beliebtheit.

Aufgrund vieler Nachfragen widmen sich die drei Dozentinnen dem großen Thema Raqs Sharki mit seinen vielen Facetten und Interpretationsmöglichkeiten. Anhand eines Musikstückes wird alles Wichtige zum Aufbau einer klassisch orientalischen Tanzroutine behandelt. Dazu gehören Musikanalyse und Rhythmenkunde, (Schleier-) Entree, Trommelsolo, Folklore im Klassischen Tanz, Finale und Abgang sowie eine Zugabe in Form eines kurzen Popstückes.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentinnen:** S. Sternkopf;
L. Rudolph;
B. Isensee

Gebühr: 266,00 - 280,00 Euro
zzgl. ca. 12,00 € Kursnebenkosten

25.10.-28.10.2018

Orientalische Tänze : "Oum Kalthoum" Nr.: 5112

Zitat: "Wenn Oum Koulthum ihre Stimme erhob, sank der Orient nieder, ergriffen bis ins Herz, in allen Sinnen bebend"! Es sollte ein Muss für alle Orientalischen Tänzerinnen sein, sich mit Oum Kalthoum, DER STIMME AEGYPTENS und ihrer Musik zu beschäftigen. Ihre Lieder handeln von Liebe, Sehnsucht und Verlust und bieten uns Möglichkeiten zur Verfeinerung der Tanztechnik. Aber sie bringen auch Stärke und Raffinesse in unsere Tanzpräsentationen. Neben viel Hintergrundwissen zu Oum Kalthoums Leben, ihrer musikalischen Entwicklung und ihren Liedern werden wir uns dem Tarab (... lyrischer Tanz) sowie dem klassisch orient. Tanz widmen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Sternkopf

Gebühr: 238,00 - 250,00 Euro
zzgl. ca. 5,00 € Kursnebenkosten

09.11.-11.11.2018

Orientalischer Tanz mit Poi's Nr.: 5039

"Poi" (Ball) ist ein Spinning-Element, das innerhalb der Artistik zur Darbietung von Bewegungskunst Verwendung findet. In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit dem "Poi". Sie zaubern wunderschöne Figuren und erarbeiten eine orientalische Choreographie. Dabei können wir mit einem oder zwei "Poi's" arbeiten. Wir erfahren etwas über den Ursprung des sogenannten "Poi-Tanzes", die geschichtlichen Hintergründe, Weiterentwicklungen und über die Nutzung in der heutigen Zeit.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** A. Schoppe

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro
zzgl. 5,00 Euro Kursnebenkosten

3. Frauenbildung

In einer sich immer wandelnden und komplexer werdenden Gesellschaft möchten wir insbesondere auch Frauen Raum und Zeit geben, sich untereinander auszutauschen, Neues auszuprobieren, sich zu stärken in Bezug auf frauenspezifische Bildungsangebote. Kommunikation, Kooperation, Persönlichkeit wie auch Kreatives und Entspannung stehen dabei im Mittelpunkt.

23.03.-25.03.2018

Tage für mich

Nr.: 5115

Frauen verlieren sich gerne im Alltag. Umso wichtiger ist es, etwas für sich selbst zu tun. Durch eine Farb- u. Typberatung lernen wir unsere Vorzüge ins rechte Licht zu setzen und unterstützen dies mit einem schnellen dezenten und persönlichen Make-up. Durch den Umgang mit Tüchern und Schals bringen wir Farbe und Vielfalt in unsere Garderobe. Ziel ist es, selbstbewusstes Auftreten zu fördern. Selbstgemachter Schmuck rundet das Wochenende ab.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: E. Weber-Lorkowski

Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro
zzgl. ca. 20,00 € Kursnebenkosten

26.10.-28.10.2018

Tage für mich

Nr.: 5116

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: E. Weber-Lorkowski

Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro
zzgl. ca. 20,00 € Kursnebenkosten

4. Gesundheitsbildung

Gesundheit und Wohlbefinden sind keine Selbstverständlichkeit. Sie zu erhalten ist eine ständige Herausforderung. Unsere Gesundheitskurse bieten Ihnen Gelegenheit, Abstand vom Alltag zu gewinnen um neue Impulse für die persönliche Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele zu erlangen.

4.1 Prävention

12.01.-14.01.2018

Fit in den Frühling- Frühjahrskurs Nr.: 4929

Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, alternative Heilmethoden kennenzulernen, die das Immunsystem stärken. Dadurch werden die Ausleitungsorgane (Lunge, Haut, Darm, Niere und Leber) mit einfachen Anwendungen unterstützt. Im Frühling stellt uns die Natur viele Pflanzen zur Verfügung deren Wirkungsweise und Verarbeitung (zu Salben, Tinkturen, Öle und Sirup) ausführlich besprochen wird. Die "Frühjahrskur" ist leicht zu Hause durchzuführen. Dieser Kurs ist auch als Entlastungszeit vor einer Fastenwoche geeignet. Eine vollwertig basische Ernährung ist ein Bestandteil des Seminars.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** K. Bittner

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro

04.02.-09.02.2018

Gesundheitstage: Azidose Nr.: 5026

Basische Ernährung- Azidose nach Collier

Beginnen Sie diese Woche mit einer Ernährungsumstellung nach den Vorgaben von Dr. Renate Collier. Es wird auf alle säurebildenden Nahrungsmittel verzichtet und diese werden durch delikate basische Kost ersetzt. Ihnen werden die wichtigsten theoretischen Grundkenntnisse zur Azidose, einer Störung des Säure-Basen-Haushaltes sowie praktische Erfahrungen an Hand der eigenen Übersäuerung vermittelt. Zu dem beinhaltet die Woche geführte Bewegungs- und Entspannungsübungen, die sich zu Hause leicht umsetzen lassen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** C. Eckardt

Gebühr: 384,00 - 400,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

12.02.-14.02.2018

**Stärken stärken - Mit Resilienz Kraft Nr.: 4939
und Energie gewinnen**

Resilienz ist unsere Kraft, die wir haben, um schwere Herausforderungen gut zu meistern. Doch meist setzen wir sie unbewusst ein. Wir werden durch Achtsamkeit und andere Methoden lernen, diese Kraft bewusst in unseren Alltag sowie beruflichen Situationen anzuwenden. Sie werden entdecken, dass Sie diese Methoden in Ihrem (Arbeits-)Alltag integrieren können, um damit innere Ruhe und Kraft bei der täglichen Arbeit zu finden. Sie werden entdecken, dass Sie Ihren Tag mit Ritualen gestalten können, um Ihnen das Innehalten - bei allem was Sie tun - zu erleichtern.

Päd. Ver.: N. Aweh

Referentin: Dr. C. Härtl-
Kasulke

Gebühr: 178,00 - 190,00 Euro

16.02.-18.02.2018

Weg mit dem Speck **Nr.: 5065**

Adventszeit, Weihnachten und Silvester - da schmeckt alles besonders gut! Und schon sind schnell mal 2-3 Kilo auf den Hüften!!! Wer möchte DIE schon mit ins Frühjahr "schleppen"? Deshalb bieten wir Ihnen ein sehr abwechslungsreiches Bewegungswochenende an! Mit methodisch aufgebauten, im mittleren Belastungsbereich angelegten Bewegungsformen wie Bodypercussion, Aroha, Trommel Dich fit, Nordic-Walking, Tanzen und Yoga wollen wir versuchen, den Speck wieder loszuwerden.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: G. Hoch

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro

25.02.-02.03.2018

Gesundheitstage: Azidose **Nr.: 5030**

Basische Ernährung nach Collier - mit Faszienyogastik

Beginnen Sie diese Woche mit einer Ernährungsumstellung nach den Vorgaben von Dr. Renate Collier. Es wird auf alle säurebildenden Nahrungsmittel verzichtet und diese werden durch delikate basische Kost ersetzt. Ihnen werden die wichtigsten theoretischen Grundkenntnisse zur Azidose, einer Störung des Säure-Basen-Haushaltes sowie praktische Erfahrungen vermittelt. Spezielle Übungen für das Bindegewebe (z.B. Chirogymnastik nach Laabs/ Collier und Tiger Moves- Faszienyogastik) bringen Ihren Körper wieder in Balance.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: C. Eckardt

Gebühr: 384,00 - 400,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

15.04.-20.04.2018

Gesundheitstage: Azidose **Nr.: 5027**

Basische Ernährung- Azidose nach Collier

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: C. Eckardt

Gebühr: 384,00 - 400,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

22.04.-27.04.2018

Gesundheitstage: Azidose **Nr.: 5032**

Basische Ernährung nach Collier- unterstützt mit Schüßlersalzen

Beginnen Sie diese Woche mit einer Ernährungsumstellung nach den Vorgaben von Dr. Renate Collier. Es wird auf alle säurebildenden Nahrungsmittel verzichtet und diese werden durch delikate basische Kost, Schüßlersalze und spezielle Bewegungsübungen ersetzt. Ihnen werden die wichtigsten theoretischen Grundkenntnisse zur Azidose - einer Störung des Säure-Basen-Haushaltes, zu Schüßlersalzen sowie praktische Erfahrungen an Hand der eigenen Übersäuerung vermittelt. Die geführten Bewegungsübungen lassen sich leicht zu Hause umsetzen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** C. Eckardt
Gebühr: 384,00 - 400,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

11.05.-13.05.2018

Aktiv-Wochenende für den Rücken Nr.: 5088

Dieser Kurs bietet ein ideales Programm für all diejenigen, die in kurzer Zeit an Beweglichkeit und Elastizität gewinnen möchten, weil die gesamte Muskulatur mobilisiert wird. Sie erhalten einen Überblick über ausgewählte Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen. Darüber hinaus werden Wirbelsäule und andere Körperpartien mobilisiert und verkrampfte Muskelgruppen entspannt. Neben der klassischen Rückenschule, deren Übungen Sie auch zu Hause fortführen können, werden tänzerische Bewegungen und, in Abhängigkeit von der Witterung, Nordic Walking angeboten. Zudem bekommen Sie in diesem Kurs Tipps und Anregungen für rückengerechtes Verhalten im Alltag, wie z.B. richtiges Sitzen, Hinlegen und Aufstehen, Heben und Tragen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** E. Mummer
Gebühr: 142,00 - 160,00 Euro

25.05.-27.05.2018

Hui Chun Gong für Fortgeschrittene Nr.: 5035

Wir nutzen die Zeit, um intensiv alle 16 Übungen des Hui Chun Gong exakt zu erlernen. Jeder Teilnehmer wird während der Übungsphase individuell betreut und ggf. korrigiert. Zusätzlich werden Empfehlungen für die Körperhaltung gegeben, damit jeder an seiner Haltung arbeiten und diese auch verbessern kann. Zwischen den einzelnen praktischen Einheiten werden wir verschiedene Entspannungsmöglichkeiten im Liegen, Sitzen, Gehen und Tanzen erlernen, die Sie mit Leichtigkeit zu Hause fortführen können. Voraussetzungen für die Anmeldung zu diesem Seminar sind die Grundkenntnisse zu den 16 Bewegungen des Hui Chun Gong oder die vorherige Teilnahme an zwei Grundseminaren im Hui Chun Gong.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** E. Sauermilch
Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

10.06.-15.06.2018

Gesundheitstage: Azidose **Nr.: 5028**

Basische Ernährung- Azidose nach Collier

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** C. Eckardt

Gebühr: 384,00 - 400,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

15.06.-17.06.2018

Hui Chun Gong **Nr.: 5033**

Die geheimen Verjüngungsübungen der Chinesischen Kaiser

Erlernen Sie die 16 Ganzkörperübungen der Daoistischen Mönche. Sie halten Körper, Geist und Seele vital, wirken dem Alterungsprozess entgegen und schenken Wohlbefinden und Freude. Diese spezielle Form des Qi Gong löst Energieblockaden im Körper und aktiviert die Selbstheilkräfte. Die langsamen Bewegungen sind von jedem und in jedem Alter leicht erlernbar. Die Übungen führen zu einer verbesserten Balance und lindern Beschwerden in Schultern und Rücken.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** E. Sauermilch

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

20.07.-22.07.2018

Die Ideen des Sebastian Kneipp als moderne Gesundheitsvorsorge **Nr.: 4961**

Sebastian Kneipps ganzheitliche Ideen sind aktueller denn je. Aus der ehemaligen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand mit der Zeit ein anerkanntes Naturheilverfahren, das auf fünf Wirkprinzipien beruht: Wasseranwendungen, Bewegung, Kräuter, Ernährung und Lebensordnung. Nach einer kurzen theoretischen Einführung erwartet Sie ein Wochenende mit viel Praxis für den Hausgebrauch. Dabei stehen die klassischen Wickel und Güsse, die Kräuterheilkunde, das Wassertreten und die Bewegung für die ganze Familie an der frischen Luft im Mittelpunkt des Kurses.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** P. Weber

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro

20.07.-22.07.2018

Aktiv-Wochenende für den Rücken **Nr.: 5094**

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** E. Mummer

Gebühr: 142,00 - 160,00 Euro

17.08.-19.08.2018

Ganzheitliche Augenschule **Nr.: 5098**

Welch unschätzbare Sinnesorgan das Auge für uns ist, merken wir oft erst, wenn unsere Sehkraft nachlässt. Deshalb ist es wichtig und gut, sich rechtzeitig um die Gesundheit seiner Augen zu kümmern. Mit der Methode der ganzheitlichen Augenschule wird die Sehkraft belebt. Sehfehler können wir vermeiden und Sehproblemen vorbeugen. Der Kurs eignet sich für Menschen mit allgemeiner Fehlsichtigkeit (Kurz-, Weit- und Alterssichtigkeit) und Menschen mit einseitiger Sehbelastung, z.B. am PC-Arbeitsplatz. In entspannter Atmosphäre werden wir die Augen stärken, die Augenbeweglichkeit erhöhen und die Wahrnehmung erweitern.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referent: P. Bohne

Gebühr: 146,00 - 160,00 Euro

14.09.-16.09.2018

Mehr Lebensqualität durch Zilgrei Nr.: 5066

Sind Sie auf der Suche nach einer einfachen aber wirksamen Methode zur Linderung Ihrer Schmerzen? Dann ist Zilgrei eine gute Alternative. Die Zilgrei-Übungen erfordern wenig Zeit, keine zusätzlichen Geräte und können deshalb überall eingesetzt werden. Sie helfen gegen Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkschmerzen, Ischias, nervöse Verspannungen u.ä. Zilgrei ist besonders für Menschen geeignet, die unter chronischen Beschwerden wie Arthrose und rheumatischen Schmerzen leiden oder Einschränkungen im Bewegungsapparat haben.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: H. Holz

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro

23.09.-28.09.2018

Gesundheitstage: Azidose Nr.: 5031

Basische Ernährung nach Collier - mit Faszienyogastik

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: C. Eckardt

Gebühr: 384,00 - 400,00 Euro

zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

27.09.-30.09.2018

**Vier Säulen der Gesundheit - Nr.: 5067
Bewusste Lebensgestaltung**

In diesem Kurs wird Ihnen ein Fahrplan in die Hand gegeben, mit dem Sie Ihre Gesundheit und Lebensweise individuell verbessern oder optimieren können. Die sogenannten 4 Säulen der Gesundheit sind eine gute und einfach umsetzbare Grundlage: 1. Säule Bewegung: mit gezielten Bewegungsübungen, 2. Säule Entspannung: mit Atemübungen und zentriert geführten Meditationen, 3. Säule Ernährung: bei vegetarischer - vollwertiger Kost und 4. Säule

Bewusstsein: jede Umstellung, sei es in der Ernährung oder bei sonstigen Verhaltensänderungen bedarf eines Bewusstseinschrittes. Ein Seminar für alle, die aktiv und voller Selbstverantwortung ihr Leben gestalten wollen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** H. Holz

Gebühr: 214,00 - 230,00 Euro

07.10.-12.10.2018

Gesundheitstage: Azidose **Nr.: 5095**

Basische Ernährung- Azidose nach Collier

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** C. Eckardt

Gebühr: 384,00 - 400,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

11.10.-13.10.2018

Herbstblues- fit durch den Winter **Nr.: 4930**

Lernen Sie in diesem Kurs alternative Hausmittel kennen, die das Verdauungssystem unterstützen. Schwerpunktmäßig werden die vielfältigen Aufgaben des Darmes erläutert. Dabei werden Sie die Zusammenhänge von Psyche und Darm sowie Immunsystem und Darm und die Genialität unseres Organismus kennenlernen. Heilpflanzen und Anwendungen bei Erkältungskrankheiten sind ebenfalls Thema des Seminars. So werden wir einfache Rezepturen von Salben, Tinkturen und Ölen selbst herstellen. Dieser Kurs ist auch als Entlastungszeit vor der Fastenwoche geeignet. Eine vollwertig basische Ernährung ist ein Bestandteil des Seminars.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** K. Bittner

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro

12.10.-14.10.2018

Hui Chun Gong **Nr.: 5034**

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** E. Sauermilch

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

05.11.-09.11.2018

Fit für's Leben **Nr.: 5100**

Bewegung, Ernährung und Entspannung sind Säulen der Gesundheit. Bewegungs- und Entspannungsformen wie Fitnessgymnastik, Step-Aerobic, Tanzen, Progressive Muskelrelaxation, Konzentrierte Entspannung, Igelballmassage, Aroha, Trommel dich fit, Yoga und Bodypercussion werden in diesem Kurs vorgestellt und erprobt.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** G. Hoch

Gebühr: 304,00 - 320,00 Euro

25.11.-30.11.2018

Gesundheitstage: Azidose

Nr.: 5029

Basische Ernährung- Azidose nach Collier

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: C. Eckardt

Gebühr: 384,00 - 400,00 Euro

zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

4.2 Fasten

07.01.-13.01.2018

Buchinger-Fasten und Yoga

Nr.: 4915

Gefastet wird in dieser Woche nach der Buchinger- Methode mit Saft, Tees und Gemüsebrühe, die durch den Verzicht auf feste Nahrung den Körper entlastet. Durch den Ausstieg aus dem Alltag werden innere Kräfte mobilisiert. Die angestoßenen Prozesse unterstützen wir durch Hatha- Yoga und Spaziergänge. Fasten kann uns einen Impuls geben, eingefahrene Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu überdenken und unsere Lebensführung bewusster zu gestalten. Zu den Seminarinhalten gehören daher Ernährungshinweise, die Sie im Anschluss leicht in den Alltag integrieren können.

Päd. Ver.: N. Aweh

Referent: R. Herz

Gebühr: 372,00 - 390,00 Euro

zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

07.01.-13.01.2018

Fasten als Neuanfang

Nr.: 4957

Wenn sich im Leben etwas erneuert, kann das manchmal ein angenehmer, manchmal aber auch ein anstrengender Prozess sein. Während dieser Woche wollen wir durch Fasten dem inneren und äußeren Neuanfang Raum geben. Die körperliche Reinigung wird verbunden mit Übungen zur inneren Einkehr, Yoga und der wohltuenden Nähe zur Natur. Eine gute Gelegenheit zum Jahresbeginn: Altes abschließen - Neues begrüßen.

Päd. Ver.: N. Aweh

Referent: R. Tilp

Gebühr: 398,00 - 410,00 Euro

zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

14.01.-20.01.2018

Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen mit Yoga und Tanz

Nr.: 4931

Bewusst das neue Jahr beginnen

Das Dinkelfasten ist besonders für Fasteneinsteiger, sehr schlanke Menschen und bei Medikamenteneinnahme empfehlenswert, da es durch spezielle Hildegard-Rezepturen schonend wirkt und sehr gut verträglich ist. Der Tagesablauf ist so gestaltet, dass er die Bereiche Körper, Geist und Seele gleichermaßen harmonisiert. Basische Fußbäder und Bindegewebsbehandlungen werden ebenso in den Tagesablauf integriert wie informative Vorträge zu gesundheitlichen Themen und kreatives Gestalten. Zusätzlich werden folgende Leistungen angeboten: Yoga für Anfänger am Morgen sowie einfache Kreis- und meditative Tänze als Tagesabschluss. Als Entlastungszeit und Einstieg ins Fasten eignet sich vorweg das Seminar "Frühjahrskur - fit in den Frühling" sehr gut.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentinnen:** K. Bittner;
B. Steudel

Gebühr: 418,00 - 430,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

20.01.-26.01.2018

Buchinger-Fasten und Yoga **Nr.: 4916**

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Herz

Gebühr: 372,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

20.01.-26.01.2018

Buchinger-Fasten und **Nr.: 4962**
Naturerfahrung

Jedes Fasten ist eine besondere Herausforderung für unseren Körper, um inneren und äußeren Hausputz geschehen zu lassen. Fasten ist mehr als nur der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung, sondern auch eine Zeit der Besinnung, in der das geschehen darf, was uns im reizüberfluteten Alltag nicht möglich ist. Das Tagesprogramm gliedert sich in drei Einheiten: Informationen zu verschiedenen Themen der Ernährung, Verdauung und Gesunderhaltung sowie tägliche Bewegung und geführte Naturerkundungen. Während dieser Zeit nehmen Sie Obst- und Gemüsesaft sowie Fastenbrühe zu sich.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** H. Wündisch

Gebühr: 398,00 - 410,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

28.01.-03.02.2018

Buchinger-Fasten und Feldenkrais **Nr.: 4924**

Gefastet wird in dieser Woche nach der Buchinger- Methode mit Saft, Tees und Gemüsebrühe, die durch den Verzicht auf feste Nahrung den Körper entlastet. Durch den Ausstieg aus dem Alltag werden innere Kräfte mobilisiert. Die angestoßenen

Prozesse unterstützen wir durch Feldenkrais-Übungen und Spaziergänge. Fasten kann uns einen Impuls geben, eingefahrene Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu überdenken und unsere Lebensführung bewusster zu gestalten. Zu den Seminarinhalten gehören daher Ernährungshinweise, die Sie im Anschluss leicht in den Alltag integrieren können.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** S. Görnitz
Gebühr: 372,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

28.01.-03.02.2018

Buchinger-Fasten mit Nr.: 5022
Fasziengymnastik

"Fasten ist der Königsweg gegen den Überfluss " wusste schon Dr. Otto Buchinger. Der Gewinn des Fastens entsteht durch den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung, verbunden mit Bewegung, Ruhe und Entspannung. Die Fastenwoche beinhaltet gezielte Übungen für die Faszien/ Bindegewebe und die Beweglichkeit der Gelenke (z.B. Tiger Moves, ohne Faszirolle) sowie Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen. In Vorträgen erhalten Sie Informationen zur Ernährung und Gesundheitsvorsorge.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** C. Eckardt
Gebühr: 398,00 - 410,00 Euro
zzgl. ca.10,00 Euro Kursnebenkosten

18.02.-24.02.2018

Fasten F.X. Mayr mit Hui Chun Gong Nr.: 5036

Fasten nach F.X. Mayr bedeutet, dass wir den Darm gründlich reinigen und den Organismus anregen, vermehrt Schlacken auszuscheiden. Wir können an Gewicht verlieren und unser gesamtes Befinden verbessern. Eine Einführung in die Ernährungslehre und die Wirkungsweise von Kräutern und Gewürzen stehen weiterhin auf dem Programm. Durch entspannende Atem- und Bewegungseinheiten mit Hui Chun Gong lassen sich sehr wirksam Schmerzen und Verspannungen in allen Gelenken lindern oder beseitigen. Sie bekommen neue Energie und sind gestärkt für den Alltag.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** H. Holz;
E. Sauermilch
Gebühr: 402,00 - 420,00 Euro
zzgl. ca.10,00 Euro Kursnebenkosten

24.02.-02.03.2018

Buchinger-Fasten und Yoga Nr.: 4917

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Herz

Gebühr: 372,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

08.03.-16.03.2018

**Buchinger-Fasten mit "Azidose"-
Aufbautagen** **Nr.: 5023**

"Fasten ist der Königsweg gegen den Überfluss " wusste schon Dr. Otto Buchinger. Der Gewinn des Fastens entsteht durch den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung, verbunden mit Bewegung, Ruhe und Entspannung. Die Fastenwoche beinhaltet spezielle Bewegungsübungen für das Bindegewebe (Chirogymnastik nach Laabs/ Collier), sowie Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen. Zum Ende der Fastenwoche beginnen wir mit den Aufbautagen. Sie erhalten weitere Informationen zum Thema "Säure-Basen-Haushalt" und Ernährungsumstellung. Dazu wird unsere Kost basisch sein.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** C. Eckardt

Gebühr: 552,00 - 570,00 Euro
zzgl. ca.10,00 Euro Kursnebenkosten

10.03.-16.03.2018

Fasten als Selbstbegegnung **Nr.: 4958**

mit Reflektionen zum Thema Salz

Salz ist ein wichtiges Element- das Salz in der Suppe, Salz konserviert, es bindet Wasser (im Gewebe), zur Salzsäule erstarren. Die Sprache kennt viele dieser Bilder Es sind Lebensthemen, denen wir nachgehen und die wir reflektieren wollen. Wir fasten in dieser Woche nach Buchinger, begleitet von Yoga und Erfahrungen in der Natur. Nebenbei entsalzen wir und wenden uns den Bildern des homöopathischen Salzes zu.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Tilp

Gebühr: 398,00 - 410,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

23.03.-29.03.2018

Buchinger-Fasten und Yoga **Nr.: 4918**

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Herz

Gebühr: 372,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

23.03.-29.03.2018

Fasten F.X. Mayr mit Hui Chun Gong **Nr.: 5037**

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** H. Holz;
E. Sauermilch

Gebühr: 402,00 - 420,00 Euro
zzgl. ca.10,00 Euro Kursnebenkosten

02.04.-08.04.2018

Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen **Nr.: 4942**

mit Yoga und Tanz

Das Dinkelfasten ist besonders für Fasteneinsteiger, sehr schlanke Menschen und bei Medikamenteneinnahme empfehlenswert, da es durch spezielle Hildegard-Rezepturen schonend wirkt und sehr gut verträglich ist. Der Tagesablauf ist so gestaltet, dass er die Bereiche Körper, Geist und Seele gleichermaßen harmonisiert. Verfahren wie "Dynamische Zellstimulation" oder basische Fußbäder werden ebenso in den Tagesablauf integriert wie informative Vorträge zu gesundheitlichen Themen und kreatives Gestalten. Zusätzlich werden folgende Leistungen angeboten: Yoga für Anfänger am Morgen sowie einfache Kreis- und meditative Tänze als Tagesabschluss.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentinnen:** A. Lohse;
B. Steudel

Gebühr: 418,00 - 430,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

08.04.-13.04.2018

Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen **Nr.: 4932**

Wildkräuter kennen, sammeln und verarbeiten

Das Dinkelfasten ist besonders für Fasteneinsteiger, sehr schlanke Menschen und bei Medikamenteneinnahme empfehlenswert, da es durch spezielle Hildegard-Rezepturen schonend wirkt und sehr gut verträglich ist. Der Tagesablauf ist so gestaltet, dass er die Bereiche Körper, Geist und Seele gleichermaßen harmonisiert. Basische Fußbäder und Bindegewebebehandlungen werden ebenso in den Tagesablauf integriert wie informative Vorträge zu gesundheitlichen Themen und kreatives Gestalten. Während einer Kräuterwanderung lernen wir essbare Kräuter am Wegesrand sowie einige Heilpflanzen und deren Anwendung kennen.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** K. Bittner

Gebühr: 334,00 - 350,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

22.04.-28.04.2018

Buchinger-Fasten und Pilates **Nr.: 4922**

Gefastet wird in dieser Woche nach der Buchinger- Methode mit Saft, Tees und Gemüsebrühe, die durch den Verzicht auf

12.05.-18.05.2018

Fasten für Menschen ab 60 Jahre Nr.: 5038

Es gibt viele Methoden, mit denen heute versucht wird Altersprozesse aufzuhalten. Dazu bietet das Fasten eine bewährte und natürliche Möglichkeit, um die Gewebsalterung zu bremsen und Zellen zu regenerieren. Der Vorteil dieser Fastenwoche liegt darin, dass wir uns besonders mit der Struktur, den Aufgaben und der Entgiftung des "Organs" Bindegewebe beschäftigen. Dem Alter entsprechend wird ein sanftes Fasten angeboten. Dazu gibt es viele Informationen zu gesunder und individueller Ernährung nach dem Fasten. Bewegung (Zilgri, Yoga, Aroha) sowie Naturerfahrung in Wald und Feld gehören ebenso zum Tagesablauf.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** H. Holz

Gebühr: 382,00 - 400,00 Euro
zzgl. ca.10,00 Euro Kursnebenkosten

24.06.-30.06.2018

Buchinger-Fasten und Naturerfahrung Nr.: 4963

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** H. Wündisch

Gebühr: 398,00 - 410,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

30.06.-05.07.2018

Fahrradfasten im Unstruttal Nr.: 4934

Gefastet wird in dieser Woche nach der Buchinger-Methode, zeitgleich wird das beschauliche Unstruttal auf dem Rad erkundet. Täglich werden geführte Radtouren über die schönsten Radwege der Umgebung angeboten, die den Fastenprozess unterstützen. Die Länge der Strecken ist abhängig vom Fasten- und Gruppenfortschritt, geplant sind täglich 4-5 stündige Touren und Exkursionen, für die ggf. Exkursionskosten entstehen können. Zusätzlich erhalten Sie in diesem Kurs Informationen zur gesunden Ernährung und bewussten Lebensweise.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** D. Frantzheld

Gebühr: 332,00 - 350,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

05.08.-10.08.2017

Buchinger-Fasten und Naturerfahrung Nr.: 4964

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** H. Wündisch

Gebühr: 334,00 - 350,00 Euro
zzgl. 10,00 € Kursnebenkosten

19.08.-25.08.2018

Buchinger Fasten und die Weisheit der Natur Nr.: 4926

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** Dr. K. Ramm
Gebühr: 372,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

23.09.-29.09.2018

Buchinger-Fasten und Yoga Nr.: 4919

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Herz
Gebühr: 372,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

07.10.-13.10.2018

Buchinger-Fasten und Naturerfahrung Nr.: 4965

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** H. Wündisch
Gebühr: 398,00 - 410,00 Euro
zzgl. 10,00 € Kursnebenkosten

13.10.-19.10.2018

Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen Nr.: 4933

mit Yoga und Tanz

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentinnen:** K. Bittner;
B. Steudel
Gebühr: 418,00 - 430,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

28.10.-02.11.2018

Buchinger-Fasten und Yoga Nr.: 4920

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Herz
Gebühr: 312,00 - 330,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

28.10.-02.11.2018

Buchinger- Fasten mit Chirogymnastik Nr.: 5025

"Fasten ist der Königsweg gegen den Überfluss " wusste schon Dr. Otto Buchinger. Der Gewinn des Fastens entsteht durch den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung, verbunden mit Bewegung, Ruhe und Entspannung. Die Fastenwoche beinhaltet gezielte Übungen für das Bindegewebe und die Beweglichkeit der Gelenke (Chirogymnastik nach Laabs/ Collier) sowie Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen. In

Vorträgen erhalten Sie Informationen zur Ernährung und Gesundheitsvorsorge.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** C. Eckardt

Gebühr: 338,00 - 350,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

18.11.-24.11.2018

Buchinger-Fasten und Yoga **Nr.: 4921**

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Herz

Gebühr: 372,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

4.3 Ernährung

22.06.-24.06.2018

**Kräuter, Tees, Gewürze und ihre
gesundheitsfördernde
Wirkungsweise** **Nr.: 5082**

Gemeinsam wollen wir in diesem Kurs die gesundheitsfördernden und heilenden Wirkungen von Kräutern kennenlernen. Sie werden immer wieder erstaunt sein, welche Kräuter- und Gewürzpflanzen für uns und unser Immunsystem von Nutzen sein können. Genau diese Duft- und Wirkstoffe wollen wir für uns nutzbar machen, indem wir lernen aromatische, gesundheitsfördernde Tees, heilende Salben oder Körperöle und Tinkturen herzustellen. Wir werden diese auch zur Herstellung von duftendem, selbstgebackenen Brot oder vegetarischen Brotaufstrichen, Dips und Pestos verwenden. Gesundheitstipps und Ernährungsinformationen sowie einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen auf duftenden Kräuterpflanzen runden diesen Kurs ab.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** K. Bittner

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro

10.08.-12.08.2018

Feuer und Flamme für's Backen **Nr.: 5119**

Holzofen-Backseminar

An diesem Wochenende schlagen wir den Bogen vom richtigen Ein- und Vorheizen eines Holzbackofens bis zur Fertigung von Hefe- und Sauerteigen. Dabei werden wir die Technik des Brotbackens kennenlernen, indem wir sowohl Hefe- als auch Sauerteigbrote herstellen. Zudem werden wir Flammkuchen und süße Gebäckteile backen, verschiedene Pizza-Varianten erarbeiten und unsere Brotaufstriche selber fertigen, alles in allem ein Wochenende für begeisterte

Laienbäcker, die sich für gesunde Alternativen zur Einheitsware interessieren.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** A. Pille

Gebühr: 142,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

4.4 Entspannung – Meditation

19.01.-21.01.2018

Shiatsu und **Nr.: 4935**

Fußreflexzonenmassage

Shiatsu und Fußreflexzonenmassage unterstützen die energetische Körperarbeit. Ihre Kombination stellt eine ideale Verbindung zwischen fernöstlicher Akupressur und moderner Massagetechnik dar. Beim Shiatsu (Japanische Druckpunkt-Massage) werden am bekleideten Körper angenehme Grifftechniken vermittelt, die auch zu Hause weiter praktiziert werden können. Über die Reflexzonen werden Organe und Muskelgruppen auf der Hautoberfläche und im Unterhautbereich "gespiegelt". Über eine Aktivierung dieser Zonen durch Berührung lassen sich gezielt bestimmte Bereiche beeinflussen. Sie lernen die Lage der Reflexzonen und die Grundtechniken der Akupressur kennen und werden befähigt, das Wissen sofort anzuwenden.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** G. Gallasch

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

02.02.-04.02.2018

Feldenkrais **Nr.: 4938**

Moshé Feldenkrais, der Begründer der nach ihm benannten Feldenkrais-Methode, war der Überzeugung, dass die Verbesserung der Bewegung der leichteste Weg ist, um die Lebensqualität des Menschen anzuheben. In behutsam ausgeführten Bewegungsabläufen wird die Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit geschult. Die Aufmerksamkeit gilt dem "wie" der Bewegung, nicht dem "wie viel" oder "wie groß". Die Feldenkrais - Arbeit fördert Körpergefühl und Konzentrationsfähigkeit, hilft bei Muskelverspannungen und vielen damit zusammenhängenden Problemen. Sie steigert das körperliche Wohlbefinden. Feldenkrais - Arbeit kennt keine Altersgrenze.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** S. Görnitz

Gebühr: 146,00 - 160,00 Euro

09.02.-11.02.2018

Yoga und Klang für Paare **Nr.: 4943**

Geben, Empfangen, Vertrauen, Einlassen, Abgrenzen, Unterstützen, Annehmen - all dies sind Aspekte einer persönlichen Partnerschaft. Sie begegnen uns auch in Yogaübungen, wenn wir sie in Variationen zu zweit achtsam und einfühlend praktizieren. Klänge von Monochorden sowie Klangschalen öffnen einen entspannenden Raum und bringen uns in Resonanz. Paare können durch die konkrete Erfahrung von beidseitiger Stärkung, natürlichem Rückhalt, entspannender Berührung, wohlthuender Wertschätzung und neuer Vertrautheit im einfühlenden Miteinander wachsen.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referenten:** K. Panknin;
St. Baecke

Gebühr: 172,00 - 190,00 Euro

16.02.-20.02.2018

Jedem Anfang liegt ein Zauber Nr.: 4959
inne...

Der Anfang des neuen Jahres ist eine Chance zur Veränderung. Bevor alles seinen gewohnten Lauf nimmt, wollen wir uns die Zeit nehmen, um inne zu halten. Wir wollen noch einmal leer werden und die Möglichkeit des Neubeginns, der Veränderung reflektieren. Was soll diesen neuen Raum füllen? Diesen Impuls machen wir auf der körperlichen Ebene durch die große Darmreinigung aus dem Yoga mit. So können wir in einem Kurs beides erleben, die angenehme Leere und den Neubeginn ganz lebensnah mindestens beim Essen. Passend zum Thema üben wir bewusstes Atmen und Yoga. Die Kost ist in dieser Woche leicht und vollwertig.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Tilp

Gebühr: 338,00 - 350,00 Euro

02.03.-04.03.2018

Yoga und die Weisheit der Nr.: 4944
Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels: unser Körper, unser Fühlen und Denken ändern sich. Gemeinsam wollen wir uns bewusst werden, was das für jede von uns bedeutet. Lassen Sie uns entdecken, welche Weisheit sich uns in diesem Übergang offenbaren kann. Sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen zur Hormonbalance sowie Überlegungen zu angemessener Ernährung geben dem Umgang mit dieser besonderen Zeit in Ihrem Leben - trotz mancher Symptome, die uns plagen - vielleicht eine neue Richtung. Bitte bringen Sie legere Kleidung, dicke Socken und Ihr schönstes Kleid mit.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** K. Panknin

Gebühr: 156,00 - 170,00 Euro

15.06.-17.06.2018

**Entspannung mit Yoga und
Meditativem Zeichnen** **Nr.: 4945**

Wenn wir uns in den Yogaübungen auf den Atem ausrichten, führt er uns in eine Langsamkeit und innere Ruhe. Diese meditative Herangehensweise übernehmen wir in einen kreativen Zeichenprozess. Im freien Zeichnen auf kleinen Flächen entstehen Muster, die inspiriert von Beispielen (auch aus der Natur) aus uns selbst heraus fließen. Jeder kann es! Und ganz nebenbei entstehen kleine Kunstwerke, die eine Freude für Augen und Herz sind und die Gedanken befrieden. Im Zeichnen und Schauen auf die entstehenden Formen können wir Freude, Ruhe und Entspannung finden.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** K. Panknin

Gebühr: 156,00 - 170,00 Euro
zzgl. Kursnebenkosten nach Verbrauch

13.07.-15.07.2018

Authentisches Qi Gong **Nr.: 4954**

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Es bedient sich einer Bewegungskunst aus dem Alten China 200 v. Chr. und mischt in seiner Ausführung Gesundheits- und Meditationsübungen. Die Übungen erfordern keine besonderen sportlichen Voraussetzungen. Der Kurs eignet sich für alle, die muskuläre Verspannungen lösen, ihre Koordination verbessern und ihre Stressresistenz erhöhen möchten. Vermittelt werden einfache Gesundheitsübungen nach Dr. Qinshan Liu sowie die Fünf-Elemente-Übung "Harmonie". Beides ist auch sofort zu Hause umsetzbar.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** J. Seefeldt

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro

31.08.-02.09.2018

Kraftzentrale Beckenboden **Nr.: 4946**

Einfühlsames Beckenbodentraining dient der Vorbeugung und Linderung von Inkontinenz, Hämorrhoiden, Blasen- und Gebärmutterensenkung. Darüber hinaus werden wir Zusammenhänge zwischen Rückenschmerzen, Müdigkeit, Kraftlosigkeit und dem Muskeltonus im Beckenboden aufdecken. Wir werden lernen, die Wahrnehmung für diesen sensiblen Bereich zu entwickeln und ihn Schritt für Schritt durch einfache, wirksame Übungen zu stärken.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** K. Panknin

Gebühr: 156,00 - 70,00 Euro

21.09.-23.09.2018

Pilates als gesundheitsorientiertes Körpertraining **Nr.: 4953**

Muskuläre Verspannungen führen im hektischen und stressigen Alltag oft zu Schmerzen und Unwohlsein. Pilates kann helfen, die negativen Auswirkungen unserer modernen Lebensgewohnheiten zu meistern und unsere Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Durch regelmäßige Einheiten erreichen Sie eine aufrechtere Körperhaltung, eine trainierte Taille und eine positive vitale Ausstrahlung. In diesem Kurs trainieren wir nach Pilates das häufig vernachlässigte aber wichtige Körperzentrum sowie die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur. Auch die derzeit viel beleuchteten Faszien profitieren von den Übungen. Vermittelt werden Übungsreihen, die Sie ganz einfach auch zu Hause weiterführen können. Abgerundet wird das Wochenende durch Entspannungseinheiten.

Päd. Ver.: N. Aweh

Referentin: A. Schötz

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

05.10.-07.10.2018

Fernöstliche Entspannungsmethoden **Nr.: 4936**

In diesem Seminar werden asiatische Entspannungstechniken vorgestellt und Grundtechniken vermittelt. Energiearbeiten, wie Shiatsu und Tai Chi basieren auf dem Wissen um den Verlauf der Körpermeridiane, die Sie im Seminar kennenlernen werden. Beim Shiatsu (Japanische Druckpunktmassage) werden am bekleideten Körper im gegenseitigen Wechsel angenehme Grifftechniken angeleitet. Beim Tai Chi werden einfache Übungen zur Entspannung vermittelt. Beides kann sofort in den Alltag integriert werden. Das Seminar verschafft Ihnen einen Überblick über fernöstliche Entspannungsmethoden und gibt Ihnen so die Möglichkeit, das Richtige für sich selbst auszuwählen.

Päd. Ver.: N. Aweh

Referentin: G. Gallasch

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

14.11.-16.11.2018

Zeit für mich - ZENbo® Balance **Nr.: 5089**

Möchten Sie sich die Zeit nehmen, um Ihren Körper, Seele & Geist in Harmonie zu bringen? Dann ist ZENbo® Balance für Sie das Richtige. ZENbo® vereint Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, Meditation und ZEN mit Bewegungseinheiten aus dem Yoga, Qi Gong und Tai Chi. Die Beweglichkeit wird verbessert, Bauch und Rücken gekräftigt, der Atem harmonisiert. Meditation hilft Ihnen auch, Ihren Geist zu klären und so eine "innere Balance" zu finden. Es werden

Wege aufgezeichnet, wie "Zeit für mich" in Alltag und Beruf integriert werden kann. Die Übungen dazu sind leicht zu erlernen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel
Gebühr: 172,00 - 190,00 Euro

16.11.-18.11.2018

**Yoga- Bewegung und Stille mit Nr.: 4951
basischer Ernährung**

Unter den vielen Yogaarten ist Hatha Yoga der körperorientierte Teil des Yoga. Die Silbe "Ha" steht für Sonne (Kraft, erhitzend) und "tha" steht für Mond (Stille, kühlend). So verbindet Hatha-Yoga auf wunderbare Weise die Aspekte von Bewegung und Stille. Hatha-Yoga ist geprägt von eher langsamen und entspannten Übungen. Passend dazu werden gegenseitige Shiatsu-Massagen und meditative Übungen in der Natur vorgestellt und eingeübt. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zu basischer Ernährung.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentinnen:** S. Schindler;
C. Eckardt

Gebühr: 164,00 - 180,00 Euro

18.11.-21.11.2018

Seele, Sinne, Stille... Nr.: 5091

Stressmanagement

Gehören Sie auch zu den Menschen, die glauben, keine Zeit für sich selbst zu haben? In diesem Seminar lernen Sie kreisende Gedanken zu beruhigen, Stille zu erfahren, Ihr Leben zu entschleunigen und Ihre Work-Life-Balance zu finden. Sie werden Ihre persönlichen Stressmacher erkennen und lernen, Ihre eigenen Glaubensansätze bewusster zu erleben. Sie erhalten in diesem Seminar konkrete Vorschläge zum Abbau der eigenen Belastungen in Beruf und Privatleben. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten, wie Sie Ihre Sinne schärfen und eine persönliche Zufriedenheit einüben können.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel
Gebühr: 256,00 - 270,00 Euro

23.11.-25.11.2018

**Yoga- Bewegung und Stille mit Nr.: 4952
basischer Ernährung**

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentinnen:** S. Schindler;
C. Eckardt

Gebühr: 164,00 - 180,00 Euro

30.11.-02.12.2018

Advent im Kloster- entspannt und Nr.: 4937

gut genährt in der Weihnachtszeit

An diesem Wochenende wollen wir uns in besinnlicher Atmosphäre verschiedenen asiatischen Entspannungstechniken widmen. Vermittelt werden Grundtechniken des Shiatsu und des Tai Chi. Beim Shiatsu (Japanische Druckpunktmassage) werden am bekleideten Körper im gegenseitigen Wechsel angenehme Grifftechniken vermittelt. Beim Tai Chi werden einfache Übungen zur Entspannung vermittelt. Beides kann sofort in den Alltag integriert werden. Vorträge zu einer ausgewogenen und schmackhaften Ernährung sowie eine leichte und vollwertige Kost runden das Programm an diesem Wochenende ab.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** G. Gallasch

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

30.11.-04.12.2018

Brotzeit für die Seele Nr.: 4960

Diese Tage sind ein Kennenlernen, ein Probieren oder ein Auffrischen und Erweitern von verschiedenen Arten des Meditierens. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken, wie die bewusste Atmung, die eigene Wahrnehmung bis hin zur bewussten Fokussierung eigener Gedanken und Gefühle. Bewegungen und Übungen finden drinnen und draußen in der wunderschönen Landschaft rund um das Kloster statt. Die Kost wird in dieser Woche leicht und vollwertig sein.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Tilp

Gebühr: 338,00 - 350,00 Euro

07.12.-11.12.2018

Einkehrhalten bei sich selbst Nr.: 4947

"Werde still und finde heim zu Dir" - eine Einladung für meditative Tage. Gemeinsam lernen und üben wir, einen Weg aus der Umtriebigkeit des Alltags in die innere Kraft der Stille zu finden. Naturerkundungen, einfache Yogaübungen, bewusstes Atmen und Gespräche über Lebenssinn bilden den Raum für Einkehr und Besinnung. "Langsamkeit" will neu entdeckt und erlebt werden. Unsere innere Haltung lässt uns die Adventszeit bewusster erleben und gibt neue Kraft für den Alltag.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** K. Panknin

Gebühr: 304,00 - 320,00 Euro

5. Internationale Seminare – Sprachen – Studienreisen

Das Europa der Regionen erfordert Mobilität und Vernetzung der Kulturen. Mit unseren Bildungsangeboten wollen wir die Begegnung der Menschen unterschiedlicher Kulturen und das Wissen über die Religionen fördern.

30.04.-04.05.2018

3. Harzreise **Nr.: 5113**

Wir erkunden den Harz, eine eindrucksvolle Landschaft, geschichtsträchtig und kulturell interessant. Zu den geplanten Exkursionen gehören u.a.: die historische Fachwerkstatt Stolberg mit dem Schloss, Quedlinburg als UNESCO Welterbe mit Schlossbergensemble und Domschatz, sowie Nordhausen mit der Traditionsbrennerei und dem Tabakspeicher. Darüber hinaus werden wir verschiedene Harzer Spezialitäten kennenlernen. Wir übernachten in der LHVHS Kloster Donndorf und treten von hier aus unsere Exkursionen an.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** P. Wäldchen

Gebühr: Gebühr auf Anfrage

15.07.-21.07.2018

Meer- und Flusslandschaft in Mecklenburg-Vorpommern **Nr.: 5118**

Auf der mittlerweile 3. Malreise nach Lubmin werden uns wieder reizvolle Landschaften geschichtsträchtige Orte und das besondere Licht der Ostsee begleiten. Diesmal sind u.a. folgende Ziele geplant: Kloster Corin, Anklamm an der Peene, als Tor zur Insel Usedom, Peenemünde auf Usedom sowie auf Rügen das Jagdschloss Granitz. Ein Besuch der Aufführung "Vineta" in Zinnowitz ist ebenfalls vorgesehen. An den verschiedenen Standorten werden wir malerisch unsere Eindrücke festhalten.

Päd. Ver.: S. Kipper

Gebühr: Kooperation mit dem Bildungshaus am Meer;
Gebühr auf Anfrage

03.08.-05.08.2018

Vorbereitungsseminar **Nr.: 4927**

Auf den Spuren des Heiligen Jakobus

Ziel des Seminars ist es, mit einem klaren Kopf und der Gewissheit nach Hause zu fahren, die innerlich und äußerliche Vorbereitung für unseren Jakobsweg abgeschlossen zu haben. Dabei widmen wir uns den praktischen Fragen der

Ausrüstung und Logistik, aber auch den grundsätzlichen Ideen des Pilgern und der Geschichte des Jakobsweges. Neben der Beantwortung der auftretenden Fragen, wollen wir Ihnen die Gelegenheit geben, sich gegenseitig kennenzulernen. Am Samstag wollen wir Wanderschuhe und den fertig gepackten Rucksack auf einer ersten Probeetappe von ca. 15 km Länge einweihen.

Päd. Ver.: N. Aweh

Referent: A. Möller

Gebühr: 128,00 – 140,00 Euro

07.10.-13.10.2018

Auf den Spuren des Heiligen Jakobus

Nr.: 4923

Wir sind dann mal weg...

Gemeinsam begeben wir uns auf die Reise auf der wohl bekanntesten Pilgerstrecke der Welt: den Jakobsweg. Wir starten mit der ersten Etappe von Saint Jean Pied de Port nach Pamplona unsere Reise zwischen Glaube, Natur und Achtsamkeit. Die Anreise erfolgt per Flugzeug, die Unterbringung ist in kleinen Hotels, Hostalen oder Pensionen mit HP geplant. Immer wieder haben wir auf den 20km bis 25km langen Etappen auch Zeit um innezuhalten. Diese Reise ist der Auftakt zu einer mehrjährigen Pilgerreise nach Santiago de Compostela, die in den kommenden Jahren jeweils in den Herbstferien angeboten wird. Jede Reise kann ohne Anschlussreise belegt werden. Vom 03. bis 05.08.2018 ist ein Vorbereitungsseminar geplant.

Päd. Ver.: N. Aweh

Referent: N. N.

Gebühr: Gebühr auf Anfrage

6. Lebensgestaltung – Persönlichkeitsbildung

Sinnorientierung, Wohlbefinden und Gemeinschaftserleben sind mehr denn je gefragt. Unsere Kurse sollen Sie befähigen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und den Alltag freudig zu gestalten. Achtsamkeit und persönliche Zuwendung sind in diesen Bildungsangeboten von großer Bedeutung.

05.01.-07.01.2018

Herzenswünsche 2018

Nr.: 4949

Dieses Jahr wollen wir mit einer Ausrichtung auf Eigenes, auf Wesentliches, auf mehr Klarheit beginnen. In geführten Meditationen und Übungen spüren wir unseren tiefsten

Sehnsüchten nach. Wir erfahren, wie wir auch im "Sturm des Lebens" Ruhe und Frieden finden können. Wir setzen uns mit den unterschiedlichsten Erfahrungen auseinander, um zu mehr Leichtigkeit und Glück im Leben zu gelangen. Einbezogen wird die schöne Natur rund um das Kloster, die wir als Lernort und Kraftquelle nutzen. Vermittelt werden systemische Ansätze im Kontext einer gesundheitsfördernden Kommunikation, die schlummernde Ressourcen für die individuelle und gesellschaftliche Entwicklung bietet.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** Dr. K. Ramm
Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro

09.02.-11.02.2018

Familien-und Systemaufstellung Nr.: 4956

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihr persönliches, familiäres oder berufliches Anliegen aufzustellen. Dabei werden Einblicke in bisher nicht erkannte Verbindungen und Beziehungen sichtbar und anschaulich erlebt. Aufstellungen eignen sich neben der Klärung familiärer Anliegen auch für das Finden von Lösungen in unterschiedlichen Lebensbereichen, hinsichtlich Berufs- oder Studienentscheidungen oder den Wechsel des Arbeitsplatzes. Die erarbeiteten Lösungen haben eine stärkende Wirkung auf den Einzelnen und das System und ermöglichen so sinnvolle Entscheidungen für wirksame Veränderungen.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** H. Steffan
Gebühr: 194,00 Euro für Aufsteller;
152,00 Euro für Beobachter

09.04.-12.04.2018

Gewaltfreie Kommunikation (BF) Nr.: 4950

"Sei nicht nett, sei ehrlich!" - ein Weg zum Authentisch sein Gewaltfrei kommunizieren im beruflichen Leben und dennoch Wut und Ärger authentisch zum Ausdruck bringen - darum soll es in diesem Kurs gehen. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation und wir erforschen, was in uns geschieht, wenn wir ärgerlich sind. Beides zusammen eröffnet einen neuen Weg für den Umgang mit diesen Gefühlen, der es uns ermöglicht, Wut und Ärger in der Teamarbeit positiv zu transformieren. (nach dem Thür. Bildungsfreistellungsgesetz anerkannt)

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** E. Räuber
Gebühr: 278,00 - 290,00 Euro

08.06.-10.06.2018

Familien-und Systemaufstellung Nr.: 4955

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihr persönliches, familiäres oder berufliches

03.02.-04.02.2018

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 4970

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

24.02.-25.02.2018

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 4971

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

01.03.-04.03.2018

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 4972

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

02.03.-04.03.2018

Chorrüstzeit Nr.: 4973

Kooperation mit dem Chor "Klatschmohn", Weimar

05.03.-09.03.2018

Atempause im Kloster Nr.: 5108

Kooperation mit der Kirchgemeinde Schafstädt

09.03.-11.03.2018

**"Ich bin so frei" - wirklich? Was
macht unsere Freiheit aus und wie
leben wir sie?** Nr.: 5052

Kooperation mit dem Gemeinschaftsverband Sachsen-Anhalt
e.V.

16.03.-18.03.2018

Yogalehrer - Weiterbildung Nr.: 4974

Kooperation mit der Yoga-Schule im "haus ida", Frau Panknin

12.04.-15.04.2018

Gewaltfreie Kommunikation Nr.: 4975

Kooperation mit Gewaltfreie Kommunikation &
Systemaufstellung Roland Eggert, Erfurt

20.04.-22.04.2018

Mit Yoga und Meditation auf den Weg in die Stille Nr.: 5051

Kooperation mit der Salzgrotte "Yomona" Halle

21.04.-22.04.2018

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 4976

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

27.04.-29.04.2018

Mit Yoga und Meditation auf den Weg in die Stille Nr.: 5049

Kooperation mit der Salzgrotte "Yomona" Halle

27.04.-29.04.2018

Meditation Nr.: 5081

Kooperation mit M. König

04.05.-06.05.2018

Musikseminar Nr.: 4978

Kooperation mit dem Kammerchor "Cantabile" Weimar

12.05.-13.05.2018

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 4977

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

13.05.-15.05.2018

"Fit in den Frühling" Nr.: 4979

Kooperation mit der Sportgruppe Hesse, Nordhausen

16.05.-17.05.2018

Jahresklausurtagung der IFM **Nr.: 4980**
Südost

Kooperation mit der Deutschen Bahn Service GmbH

18.05.-21.05.2018

Geistige Landschaften **Nr.: 5120**

Kooperation mit dem Familienkreis Jena

25.05.-27.05.2018

Yoga **Nr.: 4981**

Kooperation mit M. Grossmann, Jena

01.06.-03.06.2018

Aktmalerei **Nr.: 4982**

Kooperation mit D. Hennig, Erfurt

08.06.-10.06.2018

Kunsttherapie **Nr.: 4983**

Kooperation mit K. Kirsch, Schöneiche

08.06.-10.06.2018

Familienrüstzeit **Nr.: 4984**

Kooperation mit U. Rosenkranz

17.06.-22.06.2018

Yogalehrerausbildung **Nr.: 5096**

Kooperation mit der AYUR-Yogalehrer-Ausbildung

22.06.-24.06.2018

Yoga und Kunst **Nr.: 4985**

Kooperation mit Yoga und Fashion Art, Frau U. Stephan,
Leipzig

09.07.-13.07.2018
**Kultur und Landwirtschaft in
Mitteldeutschland** **Nr.: 4986**

Kooperation mit der KLB Münster, Herr Everwin

15.07.-20.07.2018
Yoga Seminar - Meditationswoche **Nr.: 4987**

Kooperation mit dem Yoga-Zentrum Jena

22.07.-27.07.2018
Yoga Seminar - Reinigungswoche **Nr.: 4988**

Kooperation mit dem Yoga-Zentrum Jena

29.07.-04.08.2018
**Sommerwoche für Blockflöte,
Gambe und Chor** **Nr.: 5121**

Kooperation mit dem IAM

25.08.-26.08.2018
Ausbildungsseminar Kunsttherapie **Nr.: 4989**

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

01.09.-02.09.2018
Ausbildungsseminar Kunsttherapie **Nr.: 4990**

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

02.09.-05.09.2018
Yoga - Intensiv **Nr.: 4991**

Kooperation mit B. Rumpf, Jena

03.09.-07.09.2018
Systemische Beratung **Nr.: 4992**

Kooperation mit dem Praxis Institut für system. Beratung

06.09.-09.09.2018
Gewaltfreie Kommunikation Nr.: 4993
Kooperation mit Gewaltfreie Kommunikation &
Systemaufstellung Roland Eggert, Erfurt

29.09.-07.10.2018
Arbeitstreffen Kunsttherapie Nr.: 4994
Kooperation mit A. Walter, Dresden

05.10.-07.10.2018
Chorrüstzeit Nr.: 4996
Kooperation mit dem Singkreis St. Ägidien, Frau Hadenfeldt

13.10.-14.10.2018
Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 4995
Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

19.10.-21.10.2018
Chorrüstzeit Nr.: 4997
Kooperation mit dem Gospelchor "Celebrate"

19.10.-21.10.2018
Mit Yoga und Meditation auf den Weg in die Stille Nr.: 5050
Kooperation mit der Salzgrotte "Yomona" Halle

09.11.-12.11.2018
Taijiquan Nr.: 4999
Kooperation mit K. Heilmaier, Nürnberg

15.11.-18.11.2018
Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 4998
Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

16.11.-18.11.2018

Yoga

Nr.: 5000

Kooperation mit M. Großmann, Jena

Sonderveranstaltungen

03.03.2018 Referententag

02.06.2018 Klosterfest

15. Festivalito del Tango Argentino

09.09.2018 Tag des offenen Denkmals

20.10.2018 Freundeskreistreffen

Veranstaltungsübersicht

Kloster Donndorf

Januar - Dezember 2018

<u>Termin</u>	<u>Kurs</u>	<u>Seite</u>
Januar		
05.01.-07.01.2018	Herzenswünsche 2018 (4949)	
05.01.-07.01.2018	Taschen, Taschen, Taschen und Co (5071)	
07.01.-13.01.2018	Buchinger-Fasten und Yoga (4915)	
07.01.-13.01.2018	Fasten als Neuanfang (4957)	
12.01.-14.01.2018	Fit in den Frühling- Frühjahrskurs (4929)	
12.01.-14.01.2018	Filzen I (5053)	
14.01.-20.01.2018	Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen mit Yoga und Tanz (4931)	
19.01.-21.01.2018	Shiatsu und Fußreflexzonenmassage (4935)	

- 20.01.-26.01.2018 Buchinger-Fasten und Yoga (4916)
- 20.01.-26.01.2018 Buchinger-Fasten und Naturerfahrung (4962)
- 26.01.-28.01.2018 Klausurtagung (4966)
- 26.01.-28.01.2018 Best of Dance mit Yoga (5083)
- 27.01.-28.01.2018 Ausbildungsseminar Kunsttherapie (4967)
- 28.01.-03.02.2018 Buchinger-Fasten und Feldenkrais (4924)
- 28.01.-03.02.2018 Buchinger-Fasten mit Basziungyo (5022)
- 28.01.-03.02.2018 Fußreflexzonenmassage (4935)

Februar

- 02.02.-04.02.2018 Feldenkrais (4938)
- 03.02.-04.02.2018 Ausbildungsseminar Kunsttherapie (4970)
- 04.02.-09.02.2018 Gesundheitstage Azidose (5026)
- 05.02.-07.02.2018 Zeichnen - von Konzentration zum Wohlbefinden (5114)
- 09.02.-11.02.2018 Yoga und Klang für Paare (4943)
- 09.02.-11.02.2018 Familien-und Systemaufstellung (4956)
- 09.02.-11.02.2018 Trommeln mit Djembe, Conga, Cajon und Kleinpercussion (5008)
- 09.02.-11.02.2018 Filzen II (5054)
- 12.02.-14.02.2018 Stärken stärken - Mit Resilienz Kraft und Energie gewinnen (4939)
- 12.02.-14.02.2018 Nähen von Baby- und Kleinkindersachen (5070)
- 16.02.-20.02.2018 Jedem Anfang liegt ein Zauber inne (4959)
- 16.02.-18.02.2018 Weg mit dem Speck (5065)
- 16.02.-18.02.2018 Der besondere Quilt in Weiß und Rot (5072)
- 18.02.-24.02.2018 Fasten F.X. Mayr mit Hui Chun Gong (5036)
- 19.02.-23.02.2018 Bildnerische Gestalttherapie (5002)
- 23.02.-25.02.2018 Malen nach Bob Ross (5046)
- 24.02.-02.03.2018 Buchinger-Fasten und Yoga

- (4917)
 24.02.-25.02.2018 Ausbildungsseminar
 Kunsttherapie (4971)
 25.02.-02.03.2018 Gesundheitstage: Azidose
 (5030)

März

- 01.03.-04.03.2018 Ausbildungsseminar
 Kunsttherapie (4972)
 02.03.-04.03.2018 Yoga und die Weisheit der
 Wechseljahre (4944)
 02.03.-04.03.2018 Chorrüstzeit (4973)
 05.03.-09.03.2018 Atempause im Kloster (5108)
 08.03.-16.03.2018 Buchinger- Fasten mit
 "Azidose"- Aufbau Tagen (5023)
 09.03.-11.03.2018 "Ich bin so frei" - wirklich? Was
 macht unsere Freiheit aus und
 wie leben wir sie? (5052)
 10.03.-16.03.2018 Fasten als Selbstbegegnung
 (4958)
 16.03.-18.03.2018 Yogalehrer - Weiterbildung
 (4974)
 16.03.-18.03.2018 Thematische Fotografie:
 "Bewegte Zeit" (5040)
 16.03.-18.03.2018 Filzen III (5055)
 23.03.-29.03.2018 Buchinger-Fasten und Yoga
 (4918)
 23.03.-29.03.2018 Fasten F.X. Mayr mit Hui Chun
 Gong (5037)
 23.03.-25.03.2018 Tage für mich (5115)
 26.03.-29.03.2018 Künstlerisch die Karwoche
 durchleben (5109)

April

- 02.04.-08.04.2018 Dinkelfasten nach Hildegard
 von Bingen (4942)
 06.04.-08.04.2018 Thematische Fotografie:
 "Ecken und Kanten" (5041)
 06.04.-08.04.2018 Filzen IV (5056)
 08.04.-13.04.2018 Dinkelfasten nach Hildegard
 von Bingen (4932)
 09.04.-12.04.2018 Gewaltfreie Kommunikation
 (BF) (4950)
 12.04.-15.04.2018 Gewaltfreie Kommunikation
 (4975)

- 13.04.-15.04.2018 Kräutertöpferei (5021)
- 13.04.-15.04.2018 Malen nach Bob Ross (5047)
- 13.04.-15.04.2018 Swing zu zweit - West Coast Swing und Lindy Hop (5104)
- 15.04.-20.04.2018 Gesundheitstage Azidose (5027)
- 20.04.-22.04.2018 Biodanza nach dem System Rolando Toro (5012)
- 20.04.-22.04.2018 Von Aroha bis Zumba (5016)
- 20.04.-22.04.2018 Mit Yoga und Meditation auf den Weg in die Stille (5051)
- 21.04.-22.04.2018 Ausbildungsseminar Kunsttherapie (4976)
- 22.04.-28.04.2018 Buchinger-Fasten und Pilates (4922)
- 22.04.-27.04.2018 Gesundheitstage: Azidose (5032)
- 27.04.-29.04.2018 Mit Yoga und Meditation auf den Weg in die Stille (5049)
- 27.04.-29.04.2018 Meditation (5081)
- 30.04.-04.05.2018 Bildnerische Gestalttherapie (5003)
- 30.04.-04.05.2018 3. Harzreise (5113)

Mai

- 04.05.-06.05.2018 Musikseminar (4978)
- 04.05.-06.05.2018 Von A bis Z - Schreiben einer historischen Schrift (5103)
- 06.05.-12.05.2018 Buchinger-Fasten und die Weisheit der Natur (4925)
- 06.05.-12.05.2018 Buchinger-Fasten unterstützt mit Schüßlersalzen (5024)
- 11.05.-13.05.2018 Aktiv-Wochenende für den Rücken (5088)
- 12.05.-13.05.2018 Ausbildungsseminar Kunsttherapie (4977)
- 12.05.-18.05.2018 Fasten für Menschen ab 60 Jahre (5038)
- 13.05.-15.05.2018 "Fit in den Frühling" (4979)
- 16.05.-17.05.2018 Jahresklausurtagung der IFM Südost (4980)
- 18.05.-20.05.2018 Thematische Fotografie: "Blüten, Käfer, Gräser und Früchte" (5042)
- 18.05.-21.05.2018 Geistige Landschaften (5120)

- 22.05.-25.05.2018 Patchwork - der blühende Quilt (5073)
- 25.05.-27.05.2018 Yoga (4981)
- 25.05.-27.05.2018 Hui Chun Gong für Fortgeschrittene (5035)
- 25.05.-27.05.2018 Sommerliche Landhausfloristik (Vintage) (5092)
- 28.05.-30.05.2018 Nähen für Anfänger - mein Lieblingsstück (5074)

Juni

- 01.06.-03.06.2018 Aktmalerei (4982)
- 08.06.-10.06.2018 Familien-und Systemaufstellung (4955)
- 08.06.-10.06.2018 Kunsttherapie (4983)
- 08.06.-10.06.2018 Familienrüstzeit (4984)
- 10.06.-15.06.2018 Gesundheitstage: Azidose (5028)
- 11.06.-13.06.2018 Die Hohe Schrecke - eine ökolog. bedeutsame Landschaft (BF) (4941)
- 15.06.-17.06.2018 Entspannung mit Yoga und Meditativem Zeichnen (4945)
- 15.06.-17.06.2018 Hui Chun Gong (5033)
- 15.06.-17.06.2018 Spinnen für Anfänger (5064)
- 15.06.-17.06.2018 Nähen für Anfänger: T-Shirt oder Kleid (5075)
- 17.06.-22.06.2018 Yogalehrerausbildung (5096)
- 22.06.-24.06.2018 Yoga und Kunst (4985)
- 22.06.-24.06.2018 Kräuter, Tees, Gewürze und ihre gesundheitsfördernde Wirkungsweise (5082)
- 22.06.-24.06.2018 Acrylmalerei: "Landschaft abstrakt" (5093)
- 22.06.-24.06.2018 Bewegen - Atmen - Singen (5107)
- 24.06.-30.06.2018 Buchinger-Fasten und Naturerfahrung (4963)
- 25.06.-27.06.2018 Filzen V (5057)
- 29.06.-01.07.2018 Workshop Drucken (5076)
- 30.06.-05.07.2018 Fahrradfasten im Unstruttal (4934)

Juli

- 05.07.-08.07.2018 12. Orientalisches
Sommertanzfest (5111)
- 06.07.-08.07.2018 Afrikanisch Trommeln
(5009)
- 09.07.-13.07.2018 Kultur und Landwirtschaft in
Mitteldeutschland (4986)
- 09.07.-15.07.2018 Bildnerische Gestalttherapie
(5004)
- 13.07.-15.07.2018 Authentisches Qi Gong (4954)
- 13.07.-15.07.2018 Ecoprint (5110)
- 15.07.-20.07.2018 Yoga Seminar -
Meditationswoche (4987)
- 15.07.-21.07.2018 Meer- und Flusslandschaft in
Mecklenburg-Vorpommern
(5118)
- 16.07.-20.07.2018 Filzen - Sommerwoche (5058)
- 20.07.-22.07.2018 Die Ideen des Sebastian
Kneipp als moderne
Gesundheitsvorsorge (4961)
- 20.07.-22.07.2018 Hawaiianischer HULA TANZ
(5084)
- 20.07.-22.07.2018 Aktiv-Wochenende für den
Rücken (5094)
- 22.07.-27.07.2018 Yoga Seminar -
Reinigungswoche (4988)
- 25.07.-29.07.2018 Was ich schon immer malen
wollte (5019)
- 27.07.-29.07.2018 Heil-, Duft- und
Gewürzpflanzen der Bibel
(5020)
- 27.07.-29.07.2018 Ikebana (5062)
- 29.07.-04.08.2018 Sommerwoche für Blockflöte,
Gambe und Chor (5212)

August

- 03.08.-05.08.2018 Vorbereitungsseminar (4927)
- 03.08.-05.08.2018 Thematische Fotografie: "Altes
Eisen" (5043)
- 05.08.-10.08.2017 Buchinger-Fasten und
Naturerfahrung (4964)
- 06.08.-10.08.2018 Kreative Sommerferienwoche
(5101)
- 10.08.-12.08.2018 Samba Percussion (5010)
- 10.08.-12.08.2018 Filzen VI (5059)
- 10.08.-12.08.2018 Hawaiianischer HULA TANZ
(5085)
- 10.08.-12.08.2018 Feuer und Flamme für´s

- 17.08.-19.08.2018 Backen (5119)
 Festivalito del Tango Argentino
 (5014)
- 17.08.-19.08.2018 Malen nach Bob Ross (5048)
- 17.08.-19.08.2018 Ganzheitliche Augenschule
 (5098)
- 19.08.-25.08.2018 Buchinger Fasten und die
 Weisheit der Natur (4926)
- 21.08.-23.08.2018 Selbstmanagement und
 Achtsamkeit im Beruf -
 Belastung erkennen -
 Ressourcen nutzen (BF) (4940)
- 24.08.-26.08.2018 Eigene Welten - Andere Welten
 (5017)
- 24.08.-26.08.2018 Contra-, Line- Square- und
 Folkloretänze (5105)
- 25.08.-26.08.2018 Ausbildungsseminar
 Kunsttherapie (4989)
- 31.08.-02.09.2018 Kraftzentrale Beckenboden
 (4946)
- 31.08.-02.09.2018 Improvisationstheater für
 Anfänger & Fortgeschrittene
 (5018)

September

- 01.09.-02.09.2018 Ausbildungsseminar
 Kunsttherapie (4990)
- 02.09.-05.09.2018 Yoga - Intensiv (4991)
- 03.09.-07.09.2018 Systemische Beratung (4992)
- 06.09.-09.09.2018 Gewaltfreie Kommunikation
 (4993)
- 07.09.-09.09.2018 DanseVita-Workshop -
 Tanzreise durch das Labyrinth
 (5015)
- 07.09.-09.09.2018 Filzen VII (5060)
- 07.09.-09.09.2018 Aquarellmalerei: Architektur,
 Bäume und Landschaften
 (5087)
- 10.09.-12.09.2018 Erinnerungsorte des Zweiten
 Weltkriegs in Thüringen (BF)
 (4928)
- 14.09.-16.09.2018 Pilzkunde für Einsteiger (4948)
- 14.09.-16.09.2018 Bildnerische Gestalttherapie
 (5005)
- 14.09.-16.09.2018 Mehr Lebensqualität durch
 Zilgrei (5066)
- 14.09.-16.09.2018 Flamenco (5099)
- 21.09.-23.09.2018 Pilates als

- gesundheitsorientiertes
Körpertraining (4953)
- 21.09.-23.09.2018 Patchwork: Schwarz/Weiß
und... (5077)
- 23.09.-29.09.2018 Buchinger-Fasten und Yoga
(4919)
- 23.09.-28.09.2018 Gesundheitstage: Azidose
(5031)
- 27.09.-30.09.2018 Vier Säulen der Gesundheit -
Bewusste Lebensgestaltung
(5067)
- 28.09.-30.09.2018 Afrikanisch Trommeln
(5011)
- 28.09.-30.09.2018 Nia erleben- getanzte
Lebensfreude (5122)
- 29.09.-07.10.2018 Arbeitstreffen Kunsttherapie
(4994)
- 30.09.-03.10.2018 Auf den Spuren der Thüringer
Landgrafen (5097)

Oktober

- 05.10.-07.10.2018 Fernöstliche
Entspannungsmethoden (4936)
- 05.10.-07.10.2018 Chorrüstzeit (4996)
- 07.10.-13.10.2018 Auf den Spuren des Heiligen
Jakobus (4923)
- 07.10.-13.10.2018 Buchinger-Fasten und
Naturerfahrung (4965)
- 07.10.-12.10.2018 Gesundheitstage Azidose
(5095)
- 11.10.-13.10.2018 Herbstblues- fit durch den
Winter (4930)
- 12.10.-14.10.2018 Hui Chun Gong (5034)
- 13.10.-19.10.2018 Dinkelfasten nach Hildegard
von Bingen (4933)
- 13.10.-14.10.2018 Ausbildungsseminar
Kunsttherapie (4995)
- 19.10.-21.10.2018 Chorrüstzeit (4997)
- 19.10.-21.10.2018 Mit Yoga und Meditation auf
den Weg in die Stille (5050)
- 22.10.-24.10.2018 Filzen VIII (5061)
- 25.10.-28.10.2018 Orientalische Tänze mit
Accessoires: "Schleier" (5112)
- 26.10.-28.10.2018 Bildnerische Gestalttherapie
(5006)

26.10.-28.10.2018 Tage für mich (5116)
28.10.-02.11.2018 Buchinger-Fasten und Yoga
(4920)
28.10.-02.11.2018 Buchinger-Fasten mit
Chirogymnastik (5025)

November

02.11.-04.11.2018 Bildnerische Gestalttherapie
(5007)
02.11.-04.11.2018 Thematische Fotografie:
"Herbstfarben" (5044)
02.11.-04.11.2018 Diskofox - Grundkurs (5106)
05.11.-09.11.2018 Fit für's Leben (5100)
08.11.-11.11.2018 Filzen IX (5102)
09.11.-12.11.2018 Taijiquan (4999)
09.11.-11.11.2018 Orientalischer Tanz mit Poi's
(5039)
09.11.-11.11.2018 Thematische Fotografie:
"Glühbirnen, die Letzten ihrer
Art" (5045)
12.11.-16.11.2018 Patchwork: Log-Cabin in
Variationen (5078)
14.11.-16.11.2018 Zeit für mich - ZENbo® Balance
(5089)
15.11.-18.11.2018 Ausbildungsseminar
Kunsttherapie (4998)
16.11.-18.11.2018 Yoga- Bewegung und Stille mit
basischer Ernährung (4951)
16.11.-18.11.2018 Yoga (5000)
18.11.-24.11.2018 Buchinger-Fasten und Yoga
(4921)
18.11.-21.11.2018 Seele, Sinne, Stille... (5091)
23.11.-25.11.2018 Yoga- Bewegung und Stille mit
basischer Ernährung (4952)
23.11.-25.11.2018 Gestalten von Outfits: Westen
oder Jacken (5079)
25.11.-30.11.2018 Gesundheitstage: Azidose
(5029)
30.11.-02.12.2018 Advent im Kloster- entspannt
und gut genährt in der
Weihnachtszeit (4937)
30.11.-04.12.2018 Brotzeit für die Seele (4960)
30.11.-02.12.2018 Adventsfloristik (5001)

Dezember

- 07.12.-11.12.2018 Einkehrhalten bei sich selbst
(4947)
07.12.-09.12.2018 Schmuckgestaltung (5013)
07.12.-09.12.2018 Patchwork im Advent (5080)
07.12.-09.12.2018 Kreis- und Meditationstänze für
Anfänger (5086)

Bildungsfreistellung (BF)

Im Freistaat Thüringen trat am 01.01.2016 das Bildungsfreistellungsgesetz in Kraft. Das Gesetz sieht die Anerkennung einzelner Bildungsveranstaltungen vor. Die Grundsätze des Gesetzes betonen, dass Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen ihrem Arbeitgeber gegenüber Anspruch auf bezahlte (Lohnfortzahlung) Bildungsfreistellung haben. Die Freistellung erfolgt für die Teilnahme an Bildungsveranstaltungen auf den Gebieten der gesellschaftspolitischen, arbeitsweltbezogenen oder ehrenamtsbezogenen Bildung.

Die mit „BF“ gekennzeichneten Kurse sind anerkannt, bzw. zur Anerkennung beim Ministerium eingereicht worden. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei uns, ob eine Anerkennung vorliegt.

Tagungshaus für Gastgruppen

Unsere Räumlichkeiten können Sie für Ihre Veranstaltungen (im Sinne der Satzung der Ländlichen Heimvolkshochschule Thüringen e.V.) buchen. Die Ländliche Heimvolkshochschule dient als bewährtes Tagungshaus mit vielen verschiedenen und gut ausgestatteten Seminarräumen sowie mit Möglichkeiten für Ruhe und/oder Bewegung. Wir sind daher Chören, Vereinen, Kirchengemeinden und andere Gruppen gerne behilflich bei der Organisation Ihrer eigenen Veranstaltung, Begegnung oder Freizeit.

Aufgrund verstärkter Nachfrage haben wir Bausteine für Bildungswochen in Kloster Donndorf entwickelt, die sich an Gruppen richten, die ein gesondertes Bildungsprogramm wünschen, das ihrer Zielgruppe entspricht.

Folgende Bausteine sind bei uns erhältlich:

- Besondere Gärten

- Seniorenbildungswochen
- Goethe und Schiller in Thüringen
- Steinzeit – Eiszeit – Bronzezeit
- Landleben, Brauchtum und Alltagsgeschichte in Thüringen
- Wendezeiten in Thüringen
- Geologie und Bergbaugeschichte in Mitteldeutschland
- Auf den Spuren der Familie Bach
- Spuren des klösterlichen Lebens
- Martin Luther und Thomas Müntzer

Darüber hinaus können Arbeits- und Interessengruppen, Freundeskreise, Vereine u.a. besondere - auf sie zugeschnittene - Angebote bei uns buchen. Hier ein kleiner Ausschnitt:

- Präsentationstechniken
- Zeit- und Selbstmanagement
- Mediation
- Gewaltfreie Kommunikation
- Themen aus der Gesundheitsbildung (wie z.B. Yoga, Rückenschule, Natur und Bewegung etc.)
- Systemische Beratung

Gerne stellen wir ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Programm zusammen. Wir beraten Sie bei allen auftretenden Fragen.

WAS SIE ÜBER UNSER HAUS WISSEN SOLLTEN:

Anfragen und Anmeldungen erbitten wir an

LÄNDLICHE HEIMVOLKSHOCHSCHULE
THÜRINGEN e.V.
Kloster Donndorf 6
06571 Donndorf / Unstrut
Tel.: 034672 / 851 - 0 Fax: 851-20
e-mail: LHVHS@klosterdonndorf.de
Internet: www.klosterdonndorf.de

Anmeldung und Bestätigung:

Zu allen Veranstaltungen sind verbindliche Anmeldungen grundsätzlich erforderlich. Sie können schriftlich, telefonisch, per Fax oder E-mail erfolgen. Eine schriftliche Anmeldebestätigung erhalten Sie 6 – 8 Wochen vor Kursbeginn.

Rücktrittsbedingungen: Bei der Absage eines Teilnehmers (einer Teilnehmerin) kurz vor Beginn des Seminars ist es uns in der Regel nicht mehr möglich, den Platz anderweitig zu vergeben. Bei einer kurzfristigen Absage (4 Wochen oder weniger vor der Veranstaltung) müssen wir Ihnen generell (*auch im Falle nicht verschuldeter Gründe oder Krankheit*) eine Ausfall- und Bearbeitungsgebühr von 50 % der gesamten Kursgebühr berechnen. Bei Absagen am Veranstaltungstag oder unentschuldigtem Fernbleiben werden die Gesamtkosten fällig. Diese Gebühren entfallen, wenn Sie uns eine(n) Ersatzteilnehmerin /-teilnehmer nennen können.

Wollen Sie sich für den Fall eines Rücktritts von einem gebuchten Seminar versichern, so empfehlen wir Ihnen eine Reiserücktrittskostenversicherung bei Ihrer Versicherung abzuschließen.

Kursgebühr:

- Die Gebühr beinhaltet bei allen Kursen das Bildungsprogramm, die Unterkunft im Zweibettzimmer und Verpflegung.
- Der Einzelzimmerzuschlag beträgt pro Nacht 12,00 €.
- Verbrauchsmaterialien und Exkursionen werden bei bestimmten Kursen gesondert in Rechnung gestellt.
- Unsere Preise sind Selbsteinschätzungspreise. Das bedeutet, dass Sie nach Ihrer persönlichen Vorstellung einen Betrag zwischen dem ausgewiesenen Minimum und dem Maximum zahlen.
- Individuell kann Kostenermäßigung gewährt werden. Niemand soll auf unser Bildungsangebot aus Kostengründen verzichten müssen.
- Die Preise für Kinder betragen:
 - Kinder bis zum 2. Lebensjahr 2,50 €/ Tag
 - Kinder vom 3. - 12. Lebensjahr: 50%
 - Kinder vom 13. - 15. Lebensjahr: 75%
- Die angegebenen Preise beinhalten die bei Erstellung des Programms gesetzlich gültige MwSt. Eventuelle Gesetzesänderungen für das Jahr 2018 müssen separat berücksichtigt werden.
- Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht rückvergütet werden.

Unterkunft:

- Unterbringung für bis zu 75 Personen
- 36 Zweibettzimmer mit Dusche und WC
(Einzelbelegung und Aufbettung möglich)
- Frühstücksbüffet, Halb- und Vollpension
- Seminar- und Aufenthaltsräume für 10 bis 80 Personen
- Werkraum für 20 Personen
- Bibliothek und Fernsehraum
- Sauna
- Sporthallen- und Kegelbahnbenutzung im Ort
- Billard, Tischtennisplatte und Volleyballanlage vorhanden
- Mitten in natürlicher Umgebung/Wald
- Tägliche Morgenandachten in der Klosterkirche

Lehrerfortbildung:

Einzelne Kurse können vom Thüringer Institut für Lehrerfortbildung anerkannt werden. Informationen erhalten Sie bei uns.

Gleichstellungsbestimmung

Status- und Funktionsbezeichnungen gelten jeweils in männlicher und weiblicher Form.

Text Freundeskreis

Anreiseinformation:

DBahn / Linienbus:

Aus allen Richtungen,
Erfurt - Sangerhausen
Halt: Artern (Zug)
Donndorf (Bus)

PKW:

A4 / A71, Erfurter Kreuz,
Richtung Abf. Heldrungen, in Richtung Artern.
In Reinsdorf (3 km vor Artern) Ausschilderung Kloster
Donndorf

A38, Göttingen - Leipzig, Abf. Allstedt, Roßleben,
Ausschilderung Kloster Donndorf

A9, Abfahrt Halle,
B180 Richtung Halle. In Halle B80 Richtung Eisleben,
rechts abbiegen auf A143 Richtung Göttingen/Leipzig, am
Autobahnkreuz 6-Dreieck Halle-Süd rechts halten auf
A38 in Richtung Göttingen/Nordhausen
Ausfahrt 18-Allstedt, Richtung Allstedt/Roßleben,
Ausschilderung Kloster Donndorf.

Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.

Kloster Donndorf 6

06571 Donndorf / Unstrut

Tel.: 034672 / 851 - 0

Fax: 034672 / 851 - 20

e-mail: LHVHS@klosterdonndorf.de

Internet: www.klosterdonndorf.de

www.facebook.com/LaendlicheHeimvolkshochschule

KlosterDonndorf

Anfahrtsskizze