

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

in seinem Roman „American Gods“ stellt Neil Gaiman die Frage „Was ist ein fremder Mensch anderes als ein Freund, dem man noch nicht begegnet ist?“ Diese Frage ist mit der inneren Haltung verbunden, dass wir Distanz überwinden können. Wenn wir mit dieser Erwartung auf Menschen zugehen, machen wir es uns und dem anderen leichter, miteinander ins Gespräch zu kommen. Echte Begegnung wird ermöglicht. Für uns und unsere Arbeit in Kloster Donndorf ist es ein wichtiges Anliegen, Begegnungen zwischen Menschen zu ermöglichen, sie miteinander in Kontakt zu bringen. Wenn Vorurteile überwunden werden, wenn die Freude am Miteinander die Angst vor dem Unbekannten überwiegt, wenn aus Fremden Freunde werden, dann kann die Welt ein Stückchen lebenswerter werden.

Mit dem vorliegenden Jahresprogramm wollen wir Sie einladen, in unseren Kursen nicht nur neues Wissen zu erwerben und neue Erfahrungen zu machen, sondern auch neue Menschen kennenzulernen. Unsere Bildungsarbeit eröffnet Ihnen ein breites Spektrum an Möglichkeiten aus den Bereichen Kreativität, Bewegung, Gesundheit sowie Natur und Mensch.

Selbstverständlich können Sie wie gewohnt unser Haus auch als Seminarstätte für Ihre eigene Bildungsarbeit mit Seminargruppen nutzen. Auf Wunsch unterstützen wir Sie auch inhaltlich mit unserem Pädagogen- und Referententeam.

Seien Sie unser Gast im Jahr 2019. Wir freuen uns auf Sie.

Monika Scherer

„Montag ½ Acht“

Auch 2019 finden an jedem **1. Montagabend im Monat** unsere **„Montag ½ Acht - Gespräche“** statt. Die Themen finden Sie innen im Heft auf der Kalenderrückseite.

INHALT

Seite

Zielsetzung der Heimvolkshochschule
Referenten

Kursangebote 2019

1. Umwelt - Natur
 2. Musisch - Kreativ
 - 2.1 Fotografie
 - 2.2 Literatur - Schreiben
 - 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. Bildungsfreistellung
 8. Kooperationsveranstaltungen
- Sonderveranstaltungen
Veranstaltungsübersicht
Was Sie über unser Haus wissen sollten
Freundeskreis
Anreiseinformation
-

Mitarbeiter/innen:

Schulleitung	Monika Scherer, Dipl. Betriebswirtin (FH) <i>scherer@klosterdonndorf.de</i>
Pädagogik	Nicole Aweh, Ernährungsberaterin <i>aweh@klosterdonndorf.de</i> Ch. Bracke, Kultur-/Medienpädagogin B.A. <i>bracke@klosterdonndorf.de</i> Helfried Maas, Pfarrer <i>maas@klosterdonndorf.de</i>
Kursorganisation	Sylvia Kipper, Dipl. Gestalterin (FH) <i>kipper@klosterdonndorf.de</i>
Verwaltung	Susanne Huf, Finanzkauffrau <i>huf@klosterdonndorf.de</i>
Hauswirtschaft	Ilse Lachenmaier, HWL <i>lachenmaier@klosterdonndorf.de</i>
Haustechnik	Maik Rahaus, Hausmeister <i>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.

Das Ziel der Ländlichen Heimvolkshochschule ist 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.

Referenten

Adjetey, Adjei: Masterdrummer, afrik. Trommeln & Tanzen
Ambold, Dr. Wilhelm: Gesundheitsberater
Andres, Maik: Personal- & Yogatrainer
Baum, Andrea: Floristin
Belle, Piet van: Master of Art, Kunsttherapeut
Bittner, Kerstin: Ärztlich geprüfte christliche Gesundheitsberaterin
Bohne, Petra: Augenoptikerin
Bredenbeck, Ruth: Dipl. Gartenbauingenieurin
Dietzel, Griseldis: Krankenschwester, Töpferin
Dubb, Melanie: Tanzleiterin & Fitnesstrainerin
Eckardt, Claudia: Heilpraktikerin, Fastenleiterin
Engler, Ute: Pharmazeutisch-Technische Assistentin
Felber, Susanne: Dipl. Sozialpädagogin, Tänzerin
Frank, Sabine: Textildesignerin, Patchwork-Lehrerin
Franke, Hans-Jürgen Paul: freier Fotograf
Frantzheld, Angelika: Heilpraktikerin
Frantzheld, Doris: UGB-Fastenberaterin, UGB-Fachberaterin f. Säuglings- und Kinderernährung
Frey, Anne: Gesangstherapeutin
Fröhlich, Torsten: Sozialpädagoge
Frommannshausen, Christiane von: Dipl. Sozialpädagogin
Gallasch, Gabi: Shiatsu- & Tai Chi Lehrerin
Gießler, Dr. Günther: Schriftsteller
Gölzner, Sabine: Ikebana-Lehrerin
Gröner, Horst: ehrenamtlicher Kantor
Heinrichs, Brita: Museumspädagogin
Herz, Roland: Yoga-Lehrer
Hirata, Masanobu: Theologe & Philosoph
Hoch, Gudrun: Diplomsportlehrerin, Aroha Instructor & Tanzleiterin
Hoffmann, Gabriele: Kunsttherapeutin
Holz, Helma: Krankenschwester & Zilgri-Lehrerin
Illert, Gudrun: Kalligrafin
Ilse, Marion: Filzerin
Isensee, Bianca: Tanzlehrerin Orientalischer Tanz
Juppe, Simone: Ergotherapeutin & Percussionistin
Knizia, René: Business Speaker, Edutainer
König, Dr. Jürgen: Forstwissenschaftler
Langer, Wolfgang: Tänzer
Lukascheck, Christine: Biodanza-Lehrerin
Mandev, Peter: Musiker
Möller, Ansgar: Seelsorger
Morawietz, Kerstin: Ingenieurökonomin & Malerin
Mummer, Elisabeth: Sportübungsleiterin
Panknin, Kerstin Isolde: Yogalehrerin M.Y.I.
Pille, Alexander: Agrarökonom, Bäcker

Ramm, Dr. Kerstin: Biologin
Räuber, Elke: Betriebswirtin
Rudolf, Linda: Sekundarschullehrerin; Tanzlehrerin Orientalischer Tanz
Sauerbrey, Kerstin: Lachyoga-Lehrerin
Sauermilch, Elke: Hui Chun Gong-Kursleiterin
Schindler, Sylke: Yogalehrerin
Schmidt, Dr. Susanne: Ärztin & Seniorentanzleiterin
Schötz, Antje: Pilatetrainerin, UGB-Fastenleiterin
Schoppe, Angela: Tanzlehrerin Orientalischer Tanz
Schulze, Ulrike: Pädagogin
Seefeldt, Jürgen: Kursleiter Tai Chi Chuan & Chi Gong
Steffan, Hella: Dipl. Pädagogin, Systemaufstellerin
Sternkopf, Silke: Tanzlehrerin Orient. Tanz, Choreografin
Studel, Bella: Tanzlehrerin, Entspannungspädagogin
Suhana & Castano: Orient. Tänzerin & Orient. Trommler
Tapia, Carlos Antonio: Tango- & Salsa-Lehrer
Tilp, Robert: Heilpraktiker, Innerfitness-, 5-Tibeter-Trainer
Wäldchen, Petra: Dipl. Historikerin
Weber, Peter: Dipl. Ing. Oec. DII, Übungsleiter Sport
Weber-Lorkowski, Edeltraud: Farb-, Typ- & Stilberaterin, Motivationstrainerin
Wündisch, Heidi: Gesundheitsberaterin
Zahn, Daniela: Malerin

1. Umwelt - Natur

19.07.-21.07.2019

Der Garten - Spiegelbild des Lebens Nr.: 5266

Für Gartenliebhaber mit und ohne Garten

Der Umgang mit Pflanzen von der Aussaat bis zur Ernte und das Erleben von Wachsen, Werden und Vergehen im Rhythmus der Jahreszeiten lassen erkennen, dass der Garten ein Sinnbild für das menschliche Leben ist. Auch in unserer Alltagssprache ist immer wieder vom Aufblühen, Wurzeln schlagen, in den sauren Apfel beißen u. a. die Rede. Schaut man in die Bibel, so finden sich auffallend viele Gleichnisse, die von Wachstum, Aussaat und Fruchtbringen handeln. Mit Bildbetrachtungen, Meditationen, im gemeinsamen Austausch und kreativen Tun wollen wir im Spiegel des Gartens unser Leben neu entdecken und verstehen. Wir besuchen Gärten der Umgebung und schärfen dabei unsere Wahrnehmung, finden Anregungen zum Weiterdenken und neue Gestaltungsideen.

Päd. Ver.: Ch. Bracke

Referentin: R.

Bredenbeck

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

13.09.-15.09.2019

Pilzkunde für Einsteiger Nr.: 5232

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 Berührungsängste 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!

12.04.-14.04.2019

Thematische Fotografie

Nr.: 5275

Das Geheimnis der Linie

Wir suchen interessante Linienverläufe. Unser Sehen basiert auf dem Erkennen von Figuren und geometrischen Formen. Dabei spielt die Linie als Grundelement eine entscheidende Rolle für unsere Wahrnehmung. Sie dient der Abgrenzung von Flächen und erzeugt strukturelle Muster. Beim genauen Hinschauen sind Linien überall zu finden. Mit dem Besinnen auf Einfachheit soll es gelingen, den Blick auf das Wesentliche zu richten. Starke Kontraste oder der Schwarz-Weiß-Modus können die Abstraktion noch erhöhen und fordern auf geheimnisvolle Weise die Fantasie der Betrachter heraus.

Päd. Ver.: Ch. Bracke

Referent: J.-H. P.

Franke

Gebühr: 162,00 - 180,00 Euro
zzgl. 15,00 Euro Materialkosten

03.05.-05.05.2019

Thematische Fotografie

Nr.: 5276

Zwischenräume

Was zwischen den Dingen passiert, ist oftmals interessanter als das Vordergründige. Wir suchen nach Durchblicken und Verborgenen in unserer Umgebung. Dabei soll uns jedes Motiv recht sein, das die thematische Suche nach

Hintergründigem spielerisch erlaubt. Erfahren Sie mit Fantasie und Entdeckerlust, wie das scheinbar Nebensächliche zur Hauptsache werden kann. Die unscheinbare Lücke in Mauer, Zaun oder Geäst sowie die humorvolle Anspielung lassen unsere Fotos in einem neuen Aspekt erscheinen, der den Betrachter mit einem ungewohnten Aha-Effekt überrascht.

Päd. Ver.: Ch. Bracke

Referent: J.-H. P.
Franke

Gebühr: 162,00 - 180,00 Euro
zzgl. 15,00 Euro Materialkosten

26.07.-28.07.2019

Thematische Fotografie

Nr.: 5277

Zuckerfabrik Oldisleben

Die Zuckerfabrik in Oldisleben ist die Letzte in Europa, welche bis zu ihrer Stilllegung im Jahre 1990 in Betrieb war. Sie stellt ein einzigartiges Industriedenkmal dar und wurde schon 1989 unter Denkmalschutz gestellt. Der Eindruck, dass gestern noch alles am Laufen war, mündet heute in einen verlorenen Ort mit den Narben vergangener Zeiten. Zwischen gusseisernen Säulen, riesigen Dampfmaschinen und Kochapparaten suchen wir nach eindrucksvollen Fotomotiven. Während der Exkursion erhalten Sie Tipps zur Umsetzung Ihrer kreativen Ideen.

Päd. Ver.: Ch. Bracke

Referentin: J.-H. P.
Franke

Gebühr: 162,00 - 180,00 Euro
zzgl. 15,00 Euro Materialkosten

02.08.-04.08.2019

Thematische Fotografie

Nr.: 5278

Altes Eisen

Wir suchen nach rostigen Flächen mit wunderschön rötlichen Farbnuancen. Alte Autos, Hoftore 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 eine Deutung. Alles ist in Bewegung, nichts ist wirklich alt oder jung. Ewig neu ist nur die Verwandlung.

Päd. Ver.: Ch. Bracke

Referent: J.-H. P.
Franke

Gebühr: 162,00 - 180,00 Euro
zzgl. 15,00 Euro Materialkosten

25.10.-27.10.2019

Thematische Fotografie

Nr.: 5279

Die Farben im Herbst

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.: Ch. Bracke

Referent: H.-J. P.
Franke

Gebühr: 162,00 - 180,00 Euro
zzgl. 15,00 Euro Materialkosten

2.2 Literatur – Schreiben

01.02.-03.02.2019

Von A bis Z - TIDE

Nr.: 5207

In der Kalligraphie hat man es nicht nur mit historischen Schriften zu tun. Wagen wir mit der Tide einen Schritt in die heutige Zeit. Der Schweizer Bildhauer und Kalligraph HansUlrich Beer entwickelte diese Schrift. Für diesen Kurs wurden von seinem Alphabet einige Buchstaben verändert. Der Reiz dieser Schrift sind die verschiedenen Formen, Abläufe, Rhythmen, Reihenfolgen und das Spannungsverhältnis der Buchstaben. Es entstehen schriftkünstlerische Verdichtungen und Texturen und mit farbigen Hintergründen und Überschreibungen gibt es einzigartige Kunstwerke. Diese Schrift ist in ihrer bestechenden Einfachheit auch für Anfänger wunderbar geeignet.

Päd. Ver.: M. Scherer

Referentin: G. Illert

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

30.08.-01.09.2019

Andere Welten

Nr.: 5205

Schreibseminar

Wir sind unterschiedlichen Menschen begegnet. Wir haben unterschiedliche Orte gesehen. Andere Welten wurden zu unserer Welt. Auch Bücher, Geschichten und Gedichte entführen uns in andere Welten, die dennoch auf eine geheimnisvolle Art und Weise mit unserer Welt verbunden sind. Das Internet eröffnet auch eine andere Welt. Menschen verlieren sich darin wie in einem Labyrinth. Wir werden aus unseren Welten eigene Wortwelten entstehen lassen.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referent:** Dr. G. Gießler
Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro

18.10.-20.10.2019

Entdeckungen machen Nr.: 5206

Schreibseminar

Ich sehe etwas, was du nicht siehst. Ich höre etwas, was du nicht hörst. Ich lade dich ein, etwas zu entdecken, was ich entdeckt habe. Ich möchte eine eigene Wirklichkeit aus Sprache erschaffen. Aus diesem Antrieb entstehen Texte. Wir wollen den Schaffensprozess anregen und anhand der entstanden Texte herausfinden, ob der Leser etwas entdeckt, was er so noch nicht gelesen hat. Dabei wollen wir sprachliches Neuland erkunden.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referent:** Dr. G. Gießler
Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro

2.3 Malerei

22.02.-24.02.2019

Aquarellmalerei: Architektur, Bäume Nr.: 5344 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. ca. 20,00 Euro Materialkosten

01.03.-03.03.2019

Malen nach Bob Ross **Nr.: 5294**

Jeder kann malen! Wir zeigen Ihnen, wie es 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

15.03.-17.03.2019

Malen nach Bob Ross **Nr.: 5295**

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

17.05.-19.05.2019

Malen nach Bob Ross **Nr.: 5296**

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

24.05.-26.05.2019

Acrylmalerei: Landschaft abstrakt **Nr.: 5345**

In diesem Kurs erlernen wir das Aufbauen einer Landschaft, welche wir vorher im Freien skizziert haben. Es entstehen freigestaltete, farblich abstrahierte Flächen unter der Berücksichtigung von Spannungsfeldern (hell – dunkel, groß – klein, flächig - linear) und Farbkontrasten. Collagen können auf Wunsch eingearbeitet werden, eine neue Bildsprache entsteht. Gemeinsam stellen wir verschiedene Spachtelmassen aus Sand und Asche her. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Sie werden in Ihrem kreativen Prozess individuell unterstützt, begleitet und gefördert. Wir arbeiten auf Malgründen in den Formaten 60 x 60 cm und 50 x 80 cm.

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

18.07.-21.07.2019

Was ich schon immer malen wollte Nr.: 5353

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 und unter fachlicher Begleitung wird Ihr malerisches Können optimiert. Bevorzugte Maltechniken sind Acryl und Aquarell.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referent: N.N.

Gebühr: 222,00 - 240,00 Euro

Bildnerische Gestalttherapie

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

18.02.-22.02.2019

Bildnerische Gestalttherapie Nr.: 5299

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. Es soll die eigene Berufserfahrung 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: 282,00 - 300,00 Euro

zzgl. 40,00 Euro Materialkosten

25.02.-01.03.2019

Bildnerische Gestalttherapie Nr.: 5389

Grundkurs

Die eigene Bildsprache neu zu entdecken und nach ihrer therapeutischen Wirkung zu bewerten gilt als Zielsetzung dieses Seminars. Spielend mit Material 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. Dies ist eine kurze Woche (Montag - Freitag) für Menschen, die mit Neugier und Lust eigene gestalterische Möglichkeiten entdecken und erfahren möchten.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** P. van Belle
Gebühr: 282,00 - 300,00 Euro
 zzgl. 40,00 Euro Materialkosten

08.04.-12.04.2019

Bildnerische Gestalttherapie **Nr.: 5300**

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: 282,00 - 300,00 Euro
 zzgl. 40,00 Euro Materialkosten

02.06.-06.06.2019

Bildnerische Gestalttherapie **Nr.: 5301**

Aufbaukurs

Dieser Kurs ist 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: 282,00 - 300,00 Euro
 zzgl. 40,00 Euro Materialkosten

01.07.-05.07.2019

Bildnerische Gestalttherapie **Nr.: 5302**

Aufbaukurs

Dieser Kurs ist 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: 282,00 - 300,00 Euro
 zzgl. 40,00 Euro Materialkosten

13.09.-15.09.2019

Bildnerische Gestalttherapie - **Nr.: 5303**

Sonderkurs Drucktechniken

Grundkurs

Dies ist ein Wochenende an dem wir gestalterisch spielen und experimentieren mit Drucktechniken wie Monotypie und Materialdruck, Linolschnitt und Radierung.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** P. van Belle
Gebühr: 168,00 - 180,00 Euro
zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

16.09.-20.09.2019

Bildnerische Gestalttherapie - Nr.: 5388 **Sonderkurs Drucktechniken**

Aufbaukurs

Dies ist ein Woche 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 vorherigen Grundkurs teilgenommen zu haben.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** P. van Belle
Gebühr: 282,00 - 300,00 Euro
zzgl. 40,00 Euro Materialkosten

25.10.-27.10.2019

Bildnerische Gestalttherapie Nr.: 5304

Grundkurs

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** P. van Belle
Gebühr: 168,00 - 180,00 Euro
zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

01.11.-03.11.2019

Bildnerische Gestalttherapie Nr.: 5305

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: 168,00 - 180,00 Euro
zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

2.4 Musik

30.05.-02.06.2019

Afrikanisch Trommeln **Nr.: 5199**

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 in der Gruppe. Ein Film über die Heimat des Referenten vermittelt Ihnen etwas über die Kultur, Geschichte und Lebensbedingungen seiner Familie. Im Mittelpunkt des Unterrichts steht immer die Freude an Rhythmus und Bewegung. Wir trommeln mit der ghanaischen Kpanlogo Trommel.

Päd. Ver.: M. Scherer **A. Adjetej**

Gebühr: 231,00 - 250,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Ausleihgebühr Trommel

21.06.-23.06.2019

Trommeln mit Djembe, Conga, Cajon und Kleinpercussion **Nr.: 5210**

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 **Referentin:** S. Juppe

Gebühr: 146,00 - 160,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Ausleihgebühr Trommel

05.07.-07.07.2019

Bewegen - Atmen - Singen **Nr.: 5204**

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: 144,00 - 160,00 Euro

09.08.-11.08.2019

Samba Percussion **Nr.: 5211**

Samba bezeichnet einen brasilianischen Musikstil. Er wird in unterschiedlichen Ausprägungen in Brasilien gespielt und getanzt. In diesem Kurs lernen Sie die Spielweise und Technik der unterschiedlichen Sambatrommeln wie Surdo, Repinique, Caixa, Agogo etc. kennen. Die vielfältigen Rhythmen übertragen wir auf die Trommeln und verfeinern sie mit Breaks. Innerhalb dieses Kurses erarbeiten wir uns ein komplettes Samba -Trommelstück. Der Kurs ist ausgerichtet auf Anfänger und Einsteiger. Im Vordergrund liegen hierbei immer die Freude und der Spaß am rhythmischen Musizieren, das aufeinander Hören und das Zutrauen in die eigene musikalisch - rhythmische Fähigkeit.

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

Gebühr: 146,00 - 160,00 Euro

zzgl. 10,00 Euro Ausleihgebühr Trommel

07.10.-09.10.2019

Choralsingen in deutscher Sprache **Nr.: 5318**

Lange Zeit gaben gregorianische Choräle vor, wie vertonte Psalmen zu singen sind. Mit Gründung des Leipziger Oratoriums 1930 entstand der Wunsch nach einem reformierten Umgang damit. Dabei wird zu einem deutschen Text eine Melodie gebildet, die sich in den alten Tonarten und ihren Strukturen bewegt. Es verbinden sich Wort und Melodie zu einer Einheit. Jeder Teilnehmende wird im Seminar mehrere Beispiele solcher Wechselgesänge zur Umsetzung in der eigenen Praxis erlernen und mitnehmen können. Dieser Kurs wendet sich an alle Interessierten, die für sich, für eine Gesangsgruppe oder eine Gemeinde deutsche Psalmen einüben und weitergeben möchten.

Päd. Ver.: Pfr. H Maas **Referent:** H. Grömer

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro

30.10.-01.11.2019

Afrikanisch Trommeln **Nr.: 5200**

Päd. Ver.: M. Scherer **Referent:** A. Adjetey

Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro

zzgl. 10,00 Euro Ausleihgebühr Trommel

06.12.-08.12.2019

Gitarre für Anfänger/innen - Nr.: 5362
Songbegleitung I

Anhand populärer Lieder aus Folk, Pop, Rock und Blues werden einfache Rhythmusmuster und Schlagtechniken (angelegter und nicht angelegter Anschlag) sowie die wichtigsten Akkorde erlernt. Notenkenntnisse werden nicht erwartet, aber vermittelt. Wir werden das Spiel nach Akkordsymbolen, Tabulatur und Griffschriften erlernen. Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referent:** P. Mandev

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro
zuzügl. 10,00 Euro Ausleihgebühr für Gitarre (auf Anfrage)

2.5 Textil – Naturmaterialien

Patchwork, Färben, Nähen

22.02.-24.02.2019

Nähen lernen Nr.: 5306

Oberteile & Co

Was kann meine Nähmaschine? Sie können schon ein wenig nähen, möchten sich aber verbessern, um auch schwierige Modelle zu erarbeiten oder Veränderung an Kleidungsstücken vorzunehmen. Der Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die sich für das Nähen interessieren. Schwerpunkte sind Bluse, Tunika oder Shirt, die Verarbeitung verschiedener Materialien und die Veränderung von Fertigschnitten. Neben Materialkunde, z.B. Verarbeitung von Jersey und Hilfsmiteinsatz stehen verschiedene Nähmethoden und das Nähen von Taschen, Knopfleisten, Kragen und Hals- und Armabschlüssen auf dem Programm.

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

Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro

29.03.-31.03.2019

Farbspiele - die 4 Jahreszeiten Nr.: 5307

Wie kann ich dieses Thema in Textil umsetzen? Wie gestalte ich meinen Quilt? Wie wirken Farben und Formen? Bringen Sie Ideen in Form von Fotos und Kalenderblättern mit. Sammeln Sie Stoffe, die dieses Thema ausdrücken. Wir arbeiten in kleinen Formaten. Das kann freie Gestaltung oder auch die Gestaltung von Häusern oder Bäumen in Blöcken sein. Verschiedene Techniken kommen zum Einsatz: freie

Schneidetechnik, Nähen auf Unterlage, Applikation, Watercolor, Collagetechnik. Motivdruck kann Oberflächen zusätzlich verändern.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank
Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro

09.05.-12.05.2019

Mein Lieblingsstück: Hosen **Nr.: 5308**

Wir beschäftigen uns mit den Schnittveränderungen. Unter Anleitung erlernen Sie mit Hilfe einfacher Schnitte aus Baumwollgeweben oder Jersey eine besondere Hose mit raffinierten Details zu nähen. Verschiedene Nähetechniken, Verschlüsse, Bund- und Taschenverarbeitung werden vorgestellt.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank
Gebühr: 226,00 - 240,00 Euro

27.05.-30.05.2019

Oberflächengestaltung - **Nr.: 5309**
Experimente mit Stoff

Dieser Workshop ist besonders für Experimentierfreudige gedacht. Freies Maschinenquilt, Maschinensticken, Applikation, Collagetechnik stehen auf dem Programm. Durch Falten, Crashen und Manipulieren verändern wir Oberflächen, um eine Gestaltungsidee zu unterstützen. Experimente mit Spinnvlies, Vliesofix, Transferfolien und neuen Materialien, Stoffdruck und Malen auf Stoff, alles wird erprobt. Besonderheiten beim Maschinenquilt werden vermittelt. Ein Stopffuß ist erforderlich, die einzelnen Blöcke können dekorativ zu einem kleinen Sampler zusammengesetzt werden. Sie können auch einen begonnen Quilt beenden.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank
Gebühr: 226,00 - 240,00 Euro

14.06.-16.06.2019

Jung und frech - das neue Outfit- **Nr.: 5310**
Upcycling

Nähkurs für Anfänger, Einführung in die Funktionsweise der Nähmaschine und in die Materialkunde. Anfertigen von Nähproben. Anwendung und Veränderung von Schnitten. Nähen eines einfachen T-Shirts. Kennenlernen der Besonderheiten beim Upcyclen vorhandener Kleidungsstücke. Was entsteht aus einer Jeans? Wohin mit den Krawatten? Mit Applikation, Stickerei, Spitze, Stoffdruck können wir auch ein vorhandenes Shirt oder eine Jeanstasche modisch aufpeppen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank
Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro

04.11.-08.11.2019

Patchwork - Tessellation

Nr.: 5311

In dieser Woche untersuchen wir das Geheimnis ineinandergreifender Muster. Die Bilder von M. C. Escher können dabei sehr hilfreich sein. Das können einfache Formen, aber auch komplizierte Konstruktionen sein. Besondere Nähmethoden erleichtern das Zusammensetzen. Fantasiemuster können aus figürlichen Motiven, Fische- oder Katzenblöcke aus geometrischen Formen zusammengesetzt werden. Streifen und Verschneidetechniken kommen zum Einsatz.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: S. Frank

Gebühr: 282,00 - 300,00 Euro

04.12.-06.12.2019

Nähen lernen im Advent

Nr.: 5312

Was kann meine Nähmaschine? Einführung in diverse Nähtechniken. Verschiedene Materialien, Hilfsmittel und Nadeln werden vorgestellt und erprobt. Es entstehen liebevolle Kleinigkeiten wie Nähutensilien, Scherentasche, Tischset, einfache Taschen, Geldbörse, kleine Dekorationen aus Stoff oder einfache Shirts.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: S. Frank

Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro

06.12.-08.12.2019

ADVENT, ADVENT

Nr.: 5313

In der Adventszeit gemeinsam zu nähen hat Tradition. Wir nähen kleine Quilts, Tischbänder und andere weihnachtliche Dekorationen aus Stoff. Liebvolle Taschen, noch schnell genäht, ergänzen das Programm. Traditionell werden der persönliche Erfahrungsaustausch und die Begegnung unter den Teilnehmenden nicht zu kurz kommen.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: S. Frank

Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro

Naturmaterialien

18.01.-20.01.2019

Filzen

Nr.: 5331

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: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

04.02.-06.02.2019

Filzen für Fortgeschrittene **Nr.: 5332**

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 in diesen Tagen soll das Filzen mit einer Buchschablone sein.

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

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

08.02.-10.02.2019

Winterfloristik **Nr.: 5262**

Der Advent ist vorbei und der Frühling noch nicht da...

Gemeinsam sagen wir dem Winter ade und stellen uns floral auf die kommende Jahreszeit ein. Wir werden in diesem Kurs aus verschiedenen gesammelten, getrockneten und frischen Materialien allerlei dekorative Werkstücke für Ihr Zuhause erarbeiten. Es wird Ihnen gezeigt, wie man ohne viele Vorkenntnisse tolle Ergebnisse erzielt.

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

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

11.02.-13.02.2019

Kreatives Drahtdesign **Nr.: 5351**

Im Vintagestil fertigen wir auf der Basis verschiedener Drähte in einfachen Flecht-, Web- und Bindetechniken Gefäße und Figuren in beliebigen Formen und Größen. Diese können als Schalen, Körbe, Kerzenhalter und Dekoration genutzt werden. Auch verschiedene Naturmaterialien wie Holz, Reisig und Heu oder Wolle und Perlen können in die Gestaltung einbezogen werden. Der Kurs ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet.

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

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. ca. 20 - 30 Euro Materialkosten

22.03.-24.03.2019

Filzen **Nr.: 5333**

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

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

05.04.-07.04.2019

Filzen **Nr.: 5334**

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: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

07.05.-09.05.2019

Kräutertöpferei **Nr.: 5267**

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: 158,00 - 170,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

10.05.-12.05.2019

Kräutertöpferei **Nr.: 5268**

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

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

21.06.-23.06.2019

Filzen **Nr.: 5335**

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: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

26.07.-28.07.2019

Filzen**Nr.: 5336**

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 zählt das Filzen auf ecporint.

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

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

05.08.-09.08.2019

Filzen - Sommerwoche**Nr.: 5337**

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: 286,00 - 300,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

09.08.-11.08.2019

Ikebana**Nr.: 5269**

Ikebana ist mehr als nur Blumenstecken: Es ist japanische Kultur und Meditation buddhistischen Ursprungs. Nach den Methoden der IKENOBŌ-Ikebana Schule Kyoto werden Grundkenntnisse des Steckens eines Blumenarrangements mit wenig Material vermittelt. Lernen Sie etwas über die fremde Kultur Japans.

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

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

12.08.-14.08.2019

**Sommerliche Landhausfloristik
(Vintage)****Nr.: 5350**

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. So werden Sie in entspannter Atmosphäre den Weg zu Ihrer eigenen Gestaltung finden und

Ihre Ideen kreativ zum Ausdruck bringen können. Es werden sehr individuelle Werkstücke aus Frisch- bzw. Trockenmaterial angefertigt. Das Seminar ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** U. Schulze
Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. ca. 30 - 40 Euro Materialkosten

16.08.-18.08.2019

Filzen **Nr.: 5338**

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 mehreren Schablonen sein.

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

06.09.-08.09.2019

Ecoprint **Nr.: 5352**

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 gedämpften Farbtönen. So werden diverse Stoffe aus Leinen, Baumwolle, Seide und Wolle bedruckt bzw. gefärbt. Diese können u. a. für Bekleidungszwecke und Wohnraumdekorationen verwendet werden. Die benötigten Pflanzen werden wir z. T. bei einer kleinen Exkursion in der Umgebung des Klosters sammeln und dabei auch die heimische Flora kennenlernen.

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

20.09.-22.09.2019

Aromatherapie der Bibel - Biblische Düfte **Nr.: 5215**

Bereits in der Bibel wurden neben den unterschiedlichsten Kräutern auch verschiedene ätherische Öle benannt. Eine Vielzahl an Ölen aus Blättern und anderen Pflanzenteilen wurde nicht nur zur Salbung von Königen und Priestern verwendet, sondern stand allen Menschen zur Verfügung. Es ist erstaunlich, was es dabei zu entdecken gibt, wenn wir der Spur der ätherischen Öle folgen. Anhand vieler Bibelstellen gehen wir auf eigene Entdeckungsreise der biblischen Düfte.

Wir werden in sehr intensiven Düften schwelgen, bei Spaziergängen darüber nachdenken oder eigene interessante Duftkreationen herstellen, um etwas mit nach Hause nehmen zu können.

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

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro

27.09.-29.09.2019

Filzen **Nr.: 5339**

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. Schwerpunktmäßig werden wir uns an diesem Wochenende einigen aufwendigeren Oberflächengestaltungen widmen.

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

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

03.10.-05.10.2019

Aromaöle für die Hausapotheke **Nr.: 5216**

Wir werden in diesem Kurs die geballte Kraft der wichtigsten ätherischen Öle kennenlernen, die man in der eigenen Hausapotheke haben sollte. Dabei geht es um grundlegende theoretische Kenntnisse, um die Öle richtig einsetzen zu können. Ferner erlangen wir die Fähigkeit, einfache Ölmischungen herzustellen. Unsere Nase lernt in dieser Zeit viele verschiedene Düfte kennen und sie zu unterscheiden. Alle Teilnehmenden erhalten einen kleinen Einblick in die Welt der Aromaöle, von der Hautpflege über die Hausapotheke bis zur Aromaküche. Theorie und Praxis werden sich abwechseln, so dass es ein spannendes Wochenende wird.

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

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro

07.10.-09.10.2019

Filzen **Nr.: 5340**

In der Herbstferienwoche

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 soll das Filzen von Herbstdeko sein.

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

Gebühr: 148,00 – 160,00 Euro

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

08.11.-10.11.2019

Filzen **Nr.: 5341**

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

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

22.11.-24.11.2019

Grab- und Weihnachtsfloristikkurs **Nr.: 5263**

Gedenk- und Festtagsstimmung

Mit dem November beginnt eine sehr traditionelle Zeit für uns alle. Diese werden wir durch verschiedene gesammelte, getrocknete und frische Materialien floral erleben. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie man ohne Vorkenntnisse Gedenkgestecke individuell erarbeiten kann. Anschließend gehen wir in die folgende Adventszeit über und werden verschiedene Werkstücke entwerfen, welche Ihr Zuhause auch in weihnachtlichen Glanz versetzen.

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

Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro
zzgl. ca. 40,00 Euro Materialkosten

29.11.-01.12.2019

Adventsfloristik **Nr.: 5264**

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 **Referentin:** A. Baum

Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro
zzgl. ca. 40,00 Euro Materialkosten

02.12.-04.12.2019

Filzen **Nr.: 5365**

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 das Filzen von Weihnachtsdeko sein.

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

2.6 Tanz und Bewegung

25.01.-27.01.2019

Tanz dich fit und Lachyoga **Nr.: 5322**

In diesem neuen Tanz-Seminar erlernen Sie verschiedene Folkloretänze u. a. aus den Balkan- und Mittelmeerländern, Israel und Schottland, die im Kreis und paarweise ausgeführt werden. Lachen ist die beste Medizin. Mit diversen Übungen aus dem Lachyoga stärken Sie so ganz nebenbei Ihre Gesundheit. Sie bauen Stress ab, vitalisieren den Körper und vertiefen und harmonisieren die Atmung. Meditative Tänze nähren die Seele. Sie begleiten uns an diesem Wochenende auf sanfte Weise. Dieses Seminar ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

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

01.03.-03.03.2019

Contra-, Line- & Squaredance und Folkloretänze **Nr.: 5271**

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. Deshalb erlernen Sie diese Tanzformen im Kurs. Tanzen ist die schönste Art eine körperliche, soziale, geistige und seelische Beweglichkeit zu erhalten oder wieder zu erlangen. Ziel ist es, Freude an der Vielfalt dieser Tänze zu entwickeln. Ein Tanzpartner ist nicht notwendig. Samstagabend treffen wir auf Tanzgruppen der Region zum gemeinsamen Tanzen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** G. Hoch
Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro

22.03.-24.03.2019

Best of dance mit Yoga - Einsteigerkurs **Nr.: 5323**

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. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

05.04.-07.04.2019

Discofox **Nr.: 5201**

Der Tanz für alle und jede Gelegenheit! Seit den 70er Jahren ist der Discofox durch seine vielseitigen Einsatzmöglichkeiten und sein relativ einfaches Schrittprinzip einer der populärsten Tänze. Er kann auf jeden 4/4 Takt getanzt werden. Ein idealer Kurs für Anfänger, die sich auf jedem Fest - sei es in der Familie oder bei einer öffentlichen Veranstaltung - sicher auf dem Parkett bewegen möchten. Bitte mit Tanzpartner anmelden!

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

Gebühr: 218,00 - 230,00 Euro

24.05.-26.05.2019

Biodanza nach dem System **Nr.: 5203**
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. Lukaschek
Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro

14.06.-16.06.2019

Hawaiianischer HULA TANZ **Nr.: 5324**

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 als auch für Männer geeignet! Ziel ist es, kleine Choreographien dieses erzählenden Tanzes präsentieren zu können. Vorkenntnisse im Hula Tanz sind nicht erforderlich.

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

28.06.-30.06.2019

DanseVita Workshop: Tänze in den Sommer und gönn dir eine Atempause **Nr.: 5363**

Auf der Höhe des Jahres angekommen: anhalten – innehalten und weitertanzen! Tänzerische Impulse, begleitet von Musik verschiedenster Art, führen Dich abwechselnd in Entspannung und Vitalität. Die Methode DanseVita (Tanz des Lebens) unterstützt dabei, eigenen Bewegungsimpulsen zu folgen, die sich schließlich zu einer ganz persönlichen Choreografie entwickeln. Hier geht es weniger um Tanztechnik, als vielmehr um Spaß und Freude an der Bewegung. Die eigenen Kraftpotenziale werden aktiviert, der Fluss der Lebensenergie wird spürbarer und man kommt im wahrsten Sinne des Wortes dazu, wieder einmal durchzuatmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referentin:** C. von Frommannshausen

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro

26.07.-28.07.2019

Hawaiianischer HULA TANZ **Nr.: 5325**

Aufbaukurs

In diesem Seminar werden die bereits erworbenen Vorkenntnisse im Hula-Tanz vertieft und weiter ausgebaut. Bestimmte Schrittfiguren folgen dem Takt der Musik oder des Sprechgesanges. Sie lernen neue Bewegungsabläufe und erzählende Gesten dieses 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. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

15.08.-18.08.2019

Contra-, Line- & Squaredance und Folkloretänze **Nr.: 5272**

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** G. Hoch
Gebühr: 226,00 - 240,00 Euro

23.08.-25.08.2019

Festivalito del Tango Argentino **Nr.: 5212**

Tango ist ein kraftvoller, leidenschaftlicher Tanz, den wir an diesem Wochenende erlernen und 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 16. Festivalito del Tango Argentino, das sich mittlerweile zu einem Treffpunkt für Tangoliebhaber entwickelt hat. Bitte TanzpartnerIn mitbringen.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referent:** C. Tapia
Gebühr: 196,00 - 210,00 Euro

30.08.-01.09.2019

Best of dance mit Yoga - Aufbaukurs **Nr.: 5326**

Die faszinierende Welt des Tanzes aus verschiedenen Kulturen.

An diesem Wochenende erweitern wir in fünf Workshops vorhandene Kenntnisse der verschiedenen Tanzstile, die wohltuend auf Körper, Geist und Seele wirken. Belly Dance basiert auf Techniken des Bauchtanzes zur Erhaltung von Fitness und Geschmeidigkeit. Im Hawaiian Hula Dance & Mantra-Dance ©, erweitern wir unser Repertoire an Gesten und Schritten. Im Circle-Dance (Kreistanz) tanzen wir im geschlossenen Kreis zu Roma- und Mittelmeermusik. Dazu erlernen wir beim Sacred Dance verschiedene meditative Kreistänze. Die Yoga-Morgenstunde bringt uns energievoll in den Tag. Vorkenntnisse in Bauchtanz und Hula sind empfehlenswert. Das Seminar ist jedoch auch für Einsteiger geeignet!

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

13.09.-15.09.2019

West Coast Swing **Nr.: 5202**

Grundkurs

Swing, let's swing! West Coast Swing und Lindy Hop sind der Swing in seiner ursprünglichen Form. Die in den 1920er 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 **Referentin:** S. Felber

Gebühr: 218,00 - 230,00 Euro

17.11.-21.11.2019

Best of dance mit Yoga und Entspannung **Nr.: 5327**

Tanzwoche

In dieser Woche lernen Sie verschiedene Tanzstile und Entspannungsmethoden kennen. Sie sind wohltuend für Körper, Geist und Seele und wirken beruhigend und harmoniefördernd. Belly Dance basiert auf Techniken des Bauchtanzes - zur Erhaltung von Fitness und Geschmeidigkeit. Im Hawaiian Hula Dance & Mantra-Dance© erweitern wir unser Repertoire an Gesten und Schritten. Im Circle-Dance (Kreistanz) tanzen wir im geschlossenen Kreis zu Roma- und Mittelmeermusik. Dazu erlernen wir beim Sacred Dance verschiedene meditative Kreistänze. Die Yoga-Morgenstunde bringt uns energievoll in den Tag. Vorkenntnisse in Bauchtanz und Hula sind empfehlenswert, aber nicht notwendig.

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

Gebühr: 314,00 - 330,00 Euro

zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

06.12.-08.12.2019

Healing Voice Spirit Dance mit Yoga und Entspannung **Nr.: 5328**

Singen ist ein wunderbares Mittel, das die körperliche und seelische Gesundheit stärken kann. Es begleitet uns auf sanfte und liebevolle Art auf unserem Lebensweg. In diesem neuen Seminar singen wir heilsame Kraftlieder aus aller Welt, Mantras und indianische Lieder, die uns insbesondere mit unseren Wurzeln und der Kraft der Elemente - Erde, Wasser, Luft, Feuer und der Natur - verbinden. Das Singen verbinden wir mit meditativen Tanzbewegungen, die zum Besinnen und Hineinspüren einladen und helfen, heilsame Prozesse in

unserem Leben anzuregen. Dabei entsteht eine wunderbare harmonisierende Gruppenenergie. Mit einfachen Yoga-, Entspannungs- und Meditationsübungen beenden wir den aktiven Tag.

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

13.12.-15.12.2019

Kreis- und Meditationstänze für Anfänger **Nr.: 5329**

Der Kreistanz gehört zu den ältesten Tanzformen der Welt. In diesem Kurs erlernen Sie die verschiedenen Kreistänze zu Zigeuner- und Mittelmeermusik. Dazu werden Hintergrundinformationen aus dem betreffenden Kulturraum vermittelt. Flotte dynamische Tänze verbreiten Lebensfreude, schulen die Beweglichkeit und Koordination. Meditative Tänze regen zur Besinnung und zum Mitfühlen an. Es ist eine uralte Art sich auszudrücken und um miteinander in Kontakt zu kommen. Das Seminar ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

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

28.12.-01.01.2020

Silvesterkurs **Nr.: 5274**

Es ist die Zeit, um über das vergangene Jahr nachzudenken und uns auf das kommende Jahr vorzubereiten. Ähnlich wie in unseren vergangenen Silvesterkursen werden wir bei vielfältigen Liedern, verschiedenen Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, leichtem Yoga, einfachen Tänzen, thematischen Gesprächsrunden und kreativen Tun eine abwechslungsreiche Zeit miteinander verbringen. Die herrliche Umgebung des Klosters bietet uns vielfältige Möglichkeiten, uns im Freien zu bewegen und dabei die Natur zu genießen. Naturführer werden uns dazu das Projekt Hohe Schrecke - Wald mit Zukunft - nahe bringen. Dieser Kurs ist für Menschen ab 50 Jahre geeignet.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** G. Hoch
Gebühr: 296,00 - 310,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

Orientalische Tänze

11.07.-14.07.2019

13. Orientalisches Sommertanzfest Nr.: 5354

Tänze vom Orient bis zum Okzident

Auch in diesem Jahr erwartet Sie eine abwechslungsreiche Reise durch den Orient bis zum Okzident mit Musik, Tanz und Gaumenfreuden der Klosterküche. Im Vordergrund steht der Tanz, der alle Teilnehmerinnen verbindet. Und dabei werden wir abenteuerliche Abstecher unternehmen, lassen Sie sich überraschen... Die drei Dozentinnen Gejaria, Lina Linada und Fatina tu al Sahara haben sich ein tolles Programm zusammengestellt, da ist für jeden etwas dabei! Höhepunkt an diesem Wochenende ist das Orientalische Fest am Samstag-Abend mit den vielfältigen Tanzdarbietungen der Kursteilnehmerinnen und Dozentinnen. Zu diesem Anlass zaubert die Küche leckere orientalische Speisen. Lassen Sie sich von diesem Flair bezaubern.

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

Gebühr: 268,00 - 280,00 Euro
zzgl. ca. 12,00 Euro Kursnebenkosten

11.10.-13.10.2019

Orientalische Tänze mit Accessoires verfeinert Nr.: 5355

Für Anfänger bis Fortgeschrittene Tänzerinnen

Ein Tablett voller brennender Kerzen souverän auf dem Kopf zu balancieren und dabei auch eine Choreografie perfekt in Szene zu setzen, verlangt ein hohes Maß an Körperkoordination und ein gutes Gefühl für Balance. In diesem Kurs wird das tänzerische Repertoire durch das Tanzen mit Accessoires wie Kerzenschalen und dem Kerzentablett erweitert. Neben dem Balancetraining erarbeiten die Teilnehmerinnen verschiedene Schrittfolgen bis hin zur Choreografie. Zusätzlich erhalten Sie Informationen über den kulturellen Hintergrund dieser Tänze.

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

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. ca. 5,00 Euro Kursnebenkosten

01.11.-03.11.2019

Orientalischer Tanz Nr.: 5293

Trommelsolo

Im Kurs lernen wir unseren Körper mit seinen vielen Muskeln kennen, lernen verschiedene Rhythmen zu erkennen und

beschäftigen uns mit der Geschichte des orientalischen Tanzes und der Stellung der Tänzerin im Orient. Beim Trommelsolo verschmilzt der Körper mit der orientalischen Musik. Gelingt die Übereinstimmung von Tanz und Rhythmus, haben die Tanzenden das Gefühl, die Trommel sitzt direkt in ihrem Becken und der Körper allein gebietet über den Rhythmus. Dieses Gefühl wollen wir mit einer tollen Choreographie erreichen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** A. Schoppe
Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro
zzgl. 5,00 € Materialkosten

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.

26.04.-28.04.2019

Tage für mich **Nr.: 5342**

Frauen verlieren sich gerne im Alltag. Umso wichtiger ist es, etwas für sich selbst zu tun. Durch Farb-, Typ- und Make-up Beratung 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 wieder Farbe und Vielfalt in unsere Garderobe. Ziel ist es, selbstbewusstes Auftreten zu fördern. Die Herstellung von Ihrem selbst gemachten Schmuck rundet das Wochenende ab.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** E. Weber -
Lorkowski

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro
zzgl. ca. 20,00 Euro Kursnebenkosten

30.10.-01.11.2019

Tage für mich **Nr.: 5343**

Frauen verlieren sich gerne im Alltag. Umso wichtiger ist es, etwas für sich selbst zu tun. Durch Farb-, Typ- und Make-up Beratung 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 wieder Farbe und Vielfalt in unsere Garderobe. Ziel ist es, selbstbewusstes Auftreten zu fördern.

Die Herstellung von Ihrem selbst gemachten Schmuck rundet das Wochenende ab.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: E. Weber -
Lorkowski

Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro
zzgl. ca. 20,00 Euro 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

08.02.-10.02.2019

Weg mit dem Speck **Nr.: 5270**

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: 154,00 - 170,00 Euro

01.03.-03.03.2019

Aktiv-Wochenende für den Rücken **Nr.: 5297**

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: 144,00 - 160,00 Euro

04.03.-08.03.2019

Vier Säulen der Gesundheit mit Nr.: 5387
basischer Ernährung

Gesundheitstage

In dieser kurzen Woche erhalten Sie einen Fahrplan anhand dessen Sie Ihre Gesundheit und Lebensweise individuell verbessern oder optimieren können. Die sogenannten vier 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 basischer 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 und ihren Körper auf sanfte Weise entsäuern wollen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** H. Holz
Gebühr: 288,00 - 300,00 Euro

10.03.-15.03.2019

Gesundheitstage: Azidose nach Nr.: 5287
Collier mit Schüßlersalzen

Beginnen Sie in dieser Woche, ganz nach den Vorgaben von Dr. Renate Collier, mit delikater hochbasischer Kost, Bewegungs- und Entspannungseinheiten und unterstützend durch Schüßlersalze, Ihren Organismus in eine ausgewogene Säure-Basen-Balance zu bringen. Dabei wird weitestgehend auf säurebildende Nahrungsmittel verzichtet. Ihnen werden die wichtigsten theoretischen Grundkenntnisse zur Azidose (einer Störung im Säure-Basen-Haushalt), Schüßlersalzen sowie praktische Erfahrungen anhand der eigenen Übersäuerung vermittelt. Zudem beinhaltet der Kurs geführte Bewegungs- und Entspannungsübungen (Chirogymnastik nach Laabs/Collier), die sich zu Hause leicht umsetzen lassen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** C. Eckardt
Gebühr: 388,00 - 400,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

24.03.-29.03.2019

Gesundheitstage: Azidose nach Nr.: 5282
Collier

Beginnen Sie in dieser Woche mit delikater hochbasischer Kost, Bewegungs- und Entspannungseinheiten, ganz nach den Vorgaben von Dr. Renate Collier, Ihren Organismus in eine ausgewogene Säure-Basen-Balance zu bringen. Dabei wird weitestgehend auf säurebildende Nahrungsmittel verzichtet. Ihnen werden die wichtigsten theoretischen Grundkenntnisse zur Azidose (einer Störung im Säure-Basen-Haushalt) sowie praktische Erfahrungen anhand der eigenen Übersäuerung vermittelt. Zudem beinhaltet der Kurs geführte Bewegungs- und Entspannungsübungen (Chiogymnastik nach Laabs/Collier), die sich zu Hause leicht umsetzen lassen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** C. Eckardt
Gebühr: 388,00 - 400,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

14.04.-18.04.2019

Gesundheitstage: Azidose nach Collier Nr.: 5283

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** C. Eckardt
Gebühr: 312,00 - 330,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

24.05.-26.05.2019

Hui Chun Gong Nr.: 5348

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.: Ch. Bracke **Referentin:** E. Sauermilch
Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

07.07.-10.07.2019

Aktiv-Tage für den Rücken Nr.: 5298

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** E. Mummer
Gebühr: 216,00 - 230,00 Euro

12.07.-14.07.2019

Hui Chun Gong für Fortgeschrittene Nr.: 5349

Wir nutzen die Zeit, um intensiv alle 16 Übungen des Hui Chun Gong exakt zu erlernen. Die Teilnehmenden werden während der Übungsphase individuell betreut und ggf. korrigiert.

Zusätzlich werden Empfehlungen für die Körperhaltung gegeben, damit jeder an seiner Haltung üben 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.: Ch. Bracke **Referentin:** E. Sauermilch
Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

23.08.-25.08.2019

**Die Ideen des Sebastian Kneipp als Nr.: 5246
moderne Gesundheitsvorsorge**

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 an der frischen Luft für die ganze Familie im Mittelpunkt des Kurses.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** P. Weber
Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

15.09.-20.09.2019

**Gesundheitstage: Azidose nach Nr.: 5284
Collier**

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** C. Eckardt
Gebühr: 388,00 - 400,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

20.09.-22.09.2019

Mehr Lebensqualität durch Zilgrei Nr.: 5280

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 können gegen Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkschmerzen, Ischias, nervöse Verspannungen u. ä. helfen. 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: 152,00 - 170,00 Euro

04.10.-06.10.2019

Ganzheitliche Augenschule **Nr.: 5265**

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.: Ch. Bracke **Referentin:** P. Bohne
Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Materialkosten

20.10.-25.10.2019

Gesundheitstage: Azidose nach Collier **Nr.: 5285**

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** C. Eckardt
Gebühr: 388,00 - 400,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

07.11.-10.11.2019

Vier Säulen der Gesundheit - Bewusste Lebensgestaltung **Nr.: 5281**

In diesem Kurs wird Ihnen ein Fahrplan an 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: 216,00 - 230,00 Euro

18.11.-22.11.2019

Bleib fit ein Leben lang **Nr.: 5273**

Bewegung, Ernährung und Entspannung sind Säulen der Gesundheit. Bewegungs- und Entspannungsformen wie Fitnessgymnastik, Step-Aerobic, Tanzen, Progressive Muskelrelaxation, Konzentrierte Entspannung, 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

01.12.-06.12.2019

Gesundheitstage: Azidose nach **Nr.: 5286**

Collier

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

Gebühr: 388,00 - 400,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

4.2 Fasten

12.01.-18.01.2019

Fasten nach Buchinger- unterstützt **Nr.: 5289**
mit Schüßlersalzen

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 geführte und aktive Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, gezielte Übungen für die Beweglichkeit (Chirogymnastik nach Laabs/Collier). In Vorträgen erhalten Sie Informationen zur Ernährung und Gesundheitsvorsorge sowie viele Informationen zu den Schüßlersalzen, welche die Effekte des Fastens unterstützen sollen.

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

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

13.01.-19.01.2019

Buchinger-Fasten und Yoga **Nr.: 5237**

Gefastet wird in dieser Woche nach der Buchinger-Methode mit Saft, Tees und Gemüsebrühe, die durch den Verzicht auf feste Nahrung den Körper entlasten. 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: 378,00 - 390,00 Euro

zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

20.01.-26.01.2019

**Buchinger-Fasten und
Naturerfahrung**

Nr.: 5227

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. Es ist 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

27.01.-01.02.2019

Buchinger-Fasten und Pilates

Nr.: 5235

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

Gebühr: 316,00 - 330,00 Euro

zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

10.02.-16.02.2019

Buchinger-Fasten und Yoga

Nr.: 5238

Päd. Ver.: N. Aweh

Referent: R. Herz

Gebühr: 378,00 - 390,00 Euro

zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

17.02.-23.02.2019

**Fasten F. X. Mayr und
Chirogymnastik**

Nr.: 5208

Es gibt viele Methoden, mit denen heute versucht wird den Alterungsprozess 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. Zusätzlich beinhaltet diese Fastenwoche spezielle Bewegungsübungen für das Bindegewebe (Chirogymnastik) sowie Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen in Wald und Feld. Dazu gibt es viele Informationen zu gesunder und individueller Ernährung nach dem Fasten.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentinnen: H. Holz, C.
Eckardt

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

23.02.-01.03.2019

Fasten als Selbstbegegnung

Nr.: 5248

mit Reflexionen zur Carcinose

Die Carcinose ist eine Art Grundkrankheit in unserer Zeit und Gesellschaft. Es wuchert, es wird manipuliert, es wird unterdrückt. Auf gesellschaftlicher Ebene sehen wir es leichter. Aber gibt es diese Muster auch bei uns selbst? Und wenn ja, wie können wir sie wandeln in eine konstruktive Struktur? Es sind Lebensthemen, denen wir nachgehen wollen, um sie zu reflektieren, vielleicht sogar zu klären und zu wandeln. Wir fasten in dieser Woche nach Buchinger, begleitet von Yoga, Erfahrungen in der Natur und etwas Reflexion zum Thema.

Päd. Ver.: N. Aweh

Referent: R. Tilp

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

10.03.-16.03.2019

Buchinger-Fasten und Yoga

Nr.: 5239

Päd. Ver.: N. Aweh

Referent: R. Herz

Gebühr: 378,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

16.03.-22.03.2019

Fasten als Selbstbegegnung

Nr.: 5249

mit Reflexionen zur Carcinose

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Tilp
Gebühr: 398,00 - 410,00 Euro
 zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

24.03.-30.03.2019

Buchinger-Fasten und Feldenkrais Nr.: 5221

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 **Referent:** N. N.
Gebühr: 378,00 - 390,00 Euro
 zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

31.03.-05.04.2019

Sanftes Azidose (Säure)- Fasten Nr.: 5288

Erleben Sie ein sanftes Fasten (angelehnt an die Azidosekur nach Dr. med. Renate Collier) und lassen Sie sich mit täglich zwei speziell zubereiteten, hochbasischen Mahlzeiten verwöhnen. Der hohe Anteil an Vitalstoffen (= Vitamine, Mineralstoffe usw.) in den Menüs aus frischem Gemüse wirkt der latenten Übersäuerung des Körpers entgegen und füllt die körpereigenen Depots der Vitalstoffe. Ihnen werden die wichtigsten theoretischen Grundkenntnisse zur Azidose (einer Störung im Säure-Basen-Haushalt) sowie praktische Erfahrungen anhand der eigenen Übersäuerung vermittelt. Zudem beinhaltet der Kurs geführte Bewegungs- und Entspannungsübungen (Chirogymnastik nach Laabs/Collier), die sich zu Hause leicht umsetzen lassen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** C. Eckardt
Gebühr: 388,00 - 400,00 Euro
 zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

07.04.-13.04.2019

**Buchinger-Fasten und die Weisheit Nr.: 5233
der Natur**

In dieser Woche fasten wir nach der Buchinger-Methode und entdecken die Natur als Lernort und Quelle für Gesundheit und Selbsterfahrung. Ausgedehnte Wanderungen in der Klosterumgebung bieten Raum für Wissenswertes über die Natur und uns selbst. Neben der Vermittlung verschiedener

Methoden der Selbstwahrnehmung werden Sie systemische Sichtweisen der ganzheitlichen Betrachtung von Körper, Geist und Seele kennenlernen. Der Kurs wird durch Kräuterkunde, Hinweise zur schmackhaften und gesunden Ernährung sowie Yoga und Meditationen abgerundet.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** Dr. K. Ramm
Gebühr: 378,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

13.04.-18.04.2019

Fasten F. X. Mayr ab 60 und Filzen Nr.: 5377

Eine dem Alter entsprechend sanfte Fastenwoche

Diese Fastenwoche ist eine bewährte und natürliche Möglichkeit, um die Gewebsalterung zu bremsen und Zellen zu regenerieren. Hierbei geht es um die drei großen S: Schonung, Säuberung, Schulung. Der Vorteil dieser Fastenwoche liegt darin, dass wir uns besonders mit der Struktur, den Aufgaben und der Entgiftung des Organs Bindegewebe beschäftigen. Dazu gibt es viele Informationen zu gesunder und individueller Ernährung. Durch das Kennenlernen verschiedener Bewegungsformen, Naturerfahrungen sowie kreatives Tun in Form von Filzen erlernen Sie Hektik konstruktiv abzuschütteln, um in die Ruhe und Konzentration zu kommen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** H. Holz
Gebühr: 336,00 - 350,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

22.04.-28.04.2019

Buchinger-Fasten und Yoga Nr.: 5240

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Herz
Gebühr: 378,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

22.04.-28.04.2019

Fastenwandern in der Hohen Schrecke Nr.: 5253

Wer fastet, gönnt seinem Körper eine Pause. Finden Sie Abstand zum Alltag, kommen Sie zur Ruhe und finden Sie zu einem neuen lebendigen Gleichgewicht. In der reizvollen Umgebung der alten Klosteranlage Donndorf besteht die ideale Gelegenheit, Impulse für einen bewussteren Lebensstil zu setzen. Fasten, mentale und körperliche Entspannung sowie Aktivität werden beim Fastenwandern vereint. Die Natur ist im Gebiet der Hohen Schrecke zum Greifen nah. Wir wollen diese durch erholsame und lehrreiche Wanderungen in der Fastenwoche erkunden, um damit das rechte, achtsame Maß an Bewegung als optimale Ergänzung zum Fasten zu

erreichen. Regelmäßige Pilateseinheiten unterstützen die angestoßenen Prozesse.

Päd. Ver.: N. Aweh

Referentin: A. Schötz

Gebühr: 398,00 - 410,00 Euro

zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

28.04.-04.05.2019

Vitalfasten mit Yoga und Tanz **Nr.: 5214**

Vitalfasten ist eine sanfte und gut verträgliche Fastenmethode, die eine Mischung zwischen zwei Fastenmethoden darstellt und sowohl für Neueinsteiger als auch Fastengeübte geeignet ist. Die Woche beginnt mit basischen Gemüsesuppen. Dann wird schrittweise eine Mahlzeit durch Säfte oder Brühe ersetzt, bis wir am letzten Tag nur bei Tee und Brühe angekommen sind. Ein harmonischer Tagesablauf mit Yoga am Morgen und Kreis- und meditativen Tänzen am Abend sind Balsam für Körper, Geist und Seele. Viele informative Vorträge, Gespräche, Spaziergänge und ein kreativer Teil runden das Programm neben den ausleitenden Maßnahmen ab und sorgen für Fastenerfolg.

Päd. Ver.: N. Aweh

Referentinnen: K. Bittner, B. Steudel

Gebühr: 418,00 - 430,00 Euro

zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

05.05.-10.05.2019

Fasten F. X. Mayr ab 60 mit Chirogymnastik **Nr.: 5378**

Eine dem Alter entsprechend sanfte Fastenwoche

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. Zusätzlich beinhaltet diese Fastenwoche spezielle Bewegungsübungen für das Bindegewebe (Chirogymnastik) sowie Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen in Wald und Feld. Dazu gibt es viele Informationen zu gesunder und individueller Ernährung nach dem Fasten.

Päd. Ver.: S. Kipper

H. Holz, C. Eckardt

Gebühr: 354,00 - 370,00 Euro

zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

12.05.-18.05.2019

Fahrradfasten im Unstruttal Nr.: 5218

Gefastet wird in dieser Woche nach der Buchinger-Methode. Neben Tee und Wasser werden Gemüsebrühe und Säfte für die körperliche Verpflegung angeboten. Zusätzlich wird auf eine ausgewogene Verteilung von Bewegung und Entspannung geachtet. Im Zentrum der Bewegung steht die Erkundung des beschaulichen Unstruttals auf dem Rad. Täglich werden geführte Radtouren entlang der schönsten Radwege der Umgebung angeboten, die den Fastenprozess unterstützen, ebenso wie die angebotenen Entspannungsübungen, die die eingeleiteten Prozesse unterstützen und für mehr Beweglichkeit sorgen. Informationen zur gesunden Ernährung und bewussten Lebensweise runden das Programm ab.

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

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

18.05.-24.05.2019

Buchinger-Fasten und Yoga Nr.: 5241

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

Gebühr: 378,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

26.05.-30.05.2019

Kloster auf Zeit mit Intervallfasten Nr.: 5254

Studien zeigen, dass schon bei kürzeren Nahrungspausen viele heilsame Prozesse im Organismus angestoßen werden. Eine Nahrungskarenz von zwölf oder sechzehn Stunden bewirkt, dass z. B. der Stoffwechsel und die Verdauung angekurbelt und die Organe einer natürlichen Reinigung unterzogen werden. Ferner können wir dadurch auch unser inneres Gleichgewicht hormonell günstig beeinflussen. Mit diesem Schwerpunkt wollen wir mit anderen ergänzenden Elementen wie z.B. Vorträgen zum Thema Ernährung, Wanderungen, meditativem Tanz, Qi-Gong und geleiteter Stille die Tage im Kloster für unser Wohlergehen kreativ gestalten.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** M. Hirata

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

16.06.-21.06.2019

Fahrradfasten im Unstruttal Nr.: 5220

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

Gebühr: 332,00 - 350,00 Euro

07.07.-11.07.2019

Intervallfasten mit Stille und Entspannung **Nr.: 5255**

Wir brauchen in bestimmten Abständen Neu- und Umorientierung. Die schöne Sommerzeit wollen wir nutzen, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und neue Energie zu tanken. Die Tage werden gestaltet mit Vorträgen und Reflexionen zum Thema Intervallfasten, Meditationen zur Stille und Besinnung. Achtsamkeitsübungen in der Natur helfen uns, gemeinsam gute Gedanken für unsere Geistesausrichtung und kompetentes Wissen für die Gesundheit zu erwerben. Der Kurs wird begleitet von einer Ernährungsberaterin und einem japanischen Meditationslehrer.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** M. Hirata
Gebühr: 398,00 - 410,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

14.07.-19.07.2019

Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen **Nr.: 5260**

Das Hildegard-Fasten ist eine sanfte Ernährungsumstellung mit begleitenden Körperübungen, Wanderungen, Meditationen und Atemübungen. Körper und Geist kommen zur Ruhe, der Fokus der inneren und äußeren Wahrnehmung richtet sich auf die kleinen Dinge. Vieles aus der kennengelernten Ernährungsumstellung kann anschließend problemlos in den Alltag übernommen werden, da es sich um eine überwiegend basische Grundernährung handelt. Optimale Wirkung entfalten die Fastentage in einer Auszeit ohne Alltagsstress und Termindruck. Das Angebot richtet sich insbesondere an Fasteneinsteiger, sehr schlanke Menschen und alle, die präventiv für ihre Gesundheit sorgen wollen.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** A. Frantzheld
Gebühr: 332,00 - 350,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

04.08.-11.08.2019

Fastenwandern in Nordfriesland **Nr.: 5234**

In dieser Woche fasten wir nach der Buchinger Methode und lernen gleichzeitig Land, Leute und Kultur im nördlichsten Kreis Deutschlands kennen. Im Spiel der Gezeiten werden wir Strände und Inseln erkunden. Weite Landschaften auf dem Festland laden zur inneren Einkehr und Reflexion ein. Der besonderen Flora und Fauna widmen wir uns ebenso wie dem bekannten nordfriesischen Künstler Emil Nolde. Unterstützt werden alle angestoßenen Prozesse durch einen ausgewogenen Kanon aus Bewegung und Entspannung. In

Vorträgen erhalten Sie Hinweise zur Steigerung der Lebensqualität, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** Dr. K. Ramm

Gebühr: Gebühr auf Anfrage

10.08.-16.08.2019

Buchinger-Fasten und Naturerfahrung **Nr.: 5228**

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

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

02.09.-06.09.2019

Bewusster Genuss und Hatha-Yoga **Nr.: 5257**

Intervallfasten - Fasten mit Essen

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an alle, die sich in ihrer Fastenwoche vom Buffet der Klosterküche angesprochen fühlen. Statt eines völligen Nahrungsverzichts werden wir in dieser Woche das Intervallfasten praktizieren und uns mit den theoretischen Hintergründen und den Vorteilen dieser Fastenform beschäftigen. Wir gestalten den Kurs mit täglichen Yogaeinheiten, viel Bewegung in der Klosterumgebung und einer Exkursion. Zudem werden Vorträge zur bewussten Ernährung und gesunden Lebensweise angeboten.

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

Gebühr: 266,00 - 280,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

15.09.-21.09.2019

Buchinger-Fasten und Yoga **Nr.: 5242**

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

Gebühr: 378,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

21.09.-27.09.2019

Buchinger-Fasten und Naturerfahrung **Nr.: 5229**

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

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

29.09.-05.10.2019

Fasten nach Buchinger mit Faszienyogastik **Nr.: 5291**

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 (Tiger Moves, ohne Faszienrolle), die Beweglichkeit der Gelenke (Chirogymnastik nach Laabs/Collier) und 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. 10,00 Euro Kursnebenkosten

13.10.-19.10.2019

Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen mit Yoga und Tanz **Nr.: 5261**

Das Hildegard-Fasten ist eine sanfte Ernährungsumstellung mit begleitenden Körperübungen, Wanderungen, Meditationen und Atemübungen. Körper und Geist kommen zur Ruhe, der Fokus der inneren und äußeren Wahrnehmung richtet sich auf die kleinen Dinge. Vieles aus der kennengelernten Ernährungsumstellung kann anschließend problemlos in den Alltag übernommen werden. Zusätzlich werden folgende Leistungen angeboten: Yoga für Anfänger am Morgen sowie einfache Kreis- und meditative Tänze als Tagesabschluss. Das Angebot richtet sich insbesondere an Fasteneinsteiger, sehr schlanke Menschen und alle, die präventiv für ihre Gesundheit sorgen wollen.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentinnen:** A. Frantzheld,
B. Steudel

Gebühr: 408,00 - 420,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

19.10.-25.10.2019

Buchinger-Fasten und Yoga **Nr.: 5243**

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

Gebühr: 378,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

27.10.-02.11.2019

Fasten nach Buchinger mit Fasziengymnastik **Nr.: 5292**

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

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

02.11.-08.11.2019

Buchinger-Fasten und Pilates **Nr.: 5236**

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** A. Schötz
Gebühr: 378,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

10.11.-16.11.2019

Buchinger-Fasten und Naturerfahrung **Nr.: 5230**

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

16.11.-22.11.2019

Vitalfasten in der Gemeinschaft mit der Bibel **Nr.: 5217**

Die Fastenwoche ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Gemeinsam wollen wir in dieser Zeit viel für Körper, Geist und Seele tun, Überflüssiges loswerden und Neues wagen. Die Bibel steht dabei im Mittelpunkt. Der Körper hat während des Fastens neue Aufgaben zu bewältigen. Die Seele kann entspannen und zur Ruhe kommen. Auch unser Geist wird mit Neuem gefüttert, indem wir über viele Bibelstellen zum Thema Fasten gemeinsam nachdenken und so geistliche und geistige Herausforderungen meistern werden. In Verbindung dieser drei Aspekte wird jeder mit neuer Energie für alles Kommende aufgetankt nach Hause fahren.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** K. Bittner
Gebühr: 398,00 - 410,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

24.11.-30.11.2019

Buchinger-Fasten und Yoga **Nr.: 5244**

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Herz
Gebühr: 378,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

4.3 Ernährung

05.07.-07.07.2019

Feuer und Flamme fürs Backen **Nr.: 5223**

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: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

06.09.-08.09.2019

Feuer und Flamme fürs Backen **Nr.: 5224**

Holzofen-Backseminar

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** A. Pille
Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

4.4 Entspannung – Meditation

11.01.-13.01.2019

Shiatsu und **Nr.: 5366**

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.: Ch. Bracke **Referent:** G. Gallasch
Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro

25.01.-27.01.2019

Feldenkrais **Nr.: 5222**

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

Referent: N. N.

Gebühr: 148,00 - 160,00 Euro

26.01.-30.01.2019

Jedem Anfang liegt ein Zauber inne... Nr.: 5247

Der Anfang des neuen Jahres ist eine Chance zur Veränderung. Bevor alles seinen gewohnten Lauf nimmt, wollen wir uns die Zeit nehmen, um innezuhalten. 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

01.02.-03.02.2019

Pilates als gesundheitsorientiertes Körpertraining Nr.: 5251

Muskuläre Verspannungen führen im stressigen Alltag oft zu Schmerzen und Unwohlsein. Die von dem Deutschen Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode verleiht jedem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Wohlbefinden durch Balance, Beweglichkeit und Kräftigung. Die Übungen trainieren vor allem das häufig vernachlässigte Körperzentrum und die tiefe Rückenmuskulatur. Durch regelmäßige Einheiten erreichen Sie eine aufrechtere Körperhaltung, eine trainierte Taille und eine positive vitale Ausstrahlung. Durch die verschiedenen Differenzierungsmöglichkeiten der Übungen kann jeder an seinen individuellen Leistungsstand anknüpfen. Abgerundet wird das Wochenende durch Entspannungseinheiten.

Päd. Ver.: N. Aweh

Referentin: A. Schötz

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

15.02.-17.02.2019

Yoga und Klang für Paare Nr.: 5369

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 beiderseitiger Stärkung, natürlichem Rückhalt, entspannender Berührung, wohltuender Wertschätzung und neuer Vertrautheit im einfühlsamen Miteinander wachsen.

Päd. Ver.: Ch. Bracke

Referenten: K. Panknin,
St. Baecke

Gebühr: 156,00 - 170,00 Euro

15.03.-17.03.2019

Yoga und die Weisheit der Wechseljahre

Nr.: 5370

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.: Ch. Bracke

Referentin: K. Panknin

Gebühr: 156,00 - 170,00 Euro

29.03.-31.03.2019

Entspannen durch fließende Bewegung: Qi Gong

Nr.: 5256

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

02.06.-07.06.2019

Tai Chi: 13er Tai Chi Chi Kung-Form Nr.: 5258

Tai Chi und Qi Gong, in der Literatur als Heilgymnastik zusammengefasst, sind Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und gelten beide als chinesische Bewegungskunst zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Der Kurs eignet sich für alle, die muskuläre Verspannungen lösen, ihre Koordination verbessern und ihre Stressresistenz erhöhen möchten. Die Grundform nach Mantak Chia besteht insgesamt aus fünf Bildern bzw. Sequenzen. Diese fünf Bilder werden so einstudiert, dass 13 Sequenzen auf sehr engem Raum entstehen. Dank der mitgelieferten Dokumentation steht einer leichten Umsetzung zu Hause somit nichts im Wege.

Päd. Ver.: N. Aweh

Referent: J. Seefeldt

Gebühr: 396,00 - 410,00 Euro

28.06.-30.06.2019

Entspannung mit Yoga und Meditativem Zeichnen Nr.: 5373

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.: Ch. Bracke

Referentin: K. Panknin

Gebühr: 156,00 - 170,00 Euro

19.07.-21.07.2019

Von Aroha bis Zumba Nr.: 5375

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

04.08.-07.08.2019

Fest der Sinne Nr.: 5359

Ein Erlebnis-Wochenende für ALLE Sinne

An diesem Wochenende wird nicht nur getanzt, getrommelt, gemalt und entspannt. Rosenduft liegt in der Luft und leckere Köstlichkeiten erwarten euch. Alle Sinne werden angesprochen und bewusst zur Wahrnehmung eingesetzt. Wir üben in dieser tollen Atmosphäre, wieder Chef des eigenen Körpers zu sein, Ent- und Anspannungen nachzuspüren, die Kreativität in Fluss zu bringen. Energetische Schwingungen und Trommelklänge helfen, sich zu entspannen und sich mal wieder treiben zu lassen. Am Samstag erleben wir eine Präsentation mit Gong, Klangschalen, Trommeln und Tanz.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referenten:** S. Janta, C. Schumann, B. Isensee

Gebühr: 228,00 - 240,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

16.08.-18.08.2019

Hatha-Yoga trifft Lach-Yoga **Nr.: 5346**

Um den stressigen Alltag zu entfliehen bieten wir an diesem Wochenende ein buntes Programm aus Hatha-Yoga und Lach-Yoga, das für Entspannung, Spaß und Lebensfreude sorgt. Wir starten lachend in den Tag, üben Asanas aus dem Hatha-Yoga gegen Stress und depressive Verstimmungen sowie zur Herzöffnung. Sie erfahren Wissenswertes zum Lach-Yoga und erlernen einfache Techniken, um auch ohne Grund zu lachen, denn LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN. Abgerundet wird das Programm mit gegenseitiger Shiatsu-Massage, meditativen Übungen in der Natur und einer Lachwanderung.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentinnen:** S. Schindler, K. Sauerbrey

Gebühr: 164,00 - 180,00 Euro

06.09.-08.09.2019

Yoga vom einfachen Leben **Nr.: 5372**

Was und wie viel brauchen wir wirklich? Welche Werte bestimmen unser Leben? Wie können wir in dieser multidimensionalen Welt ein erfüllendes, einfaches Leben führen? Was macht uns wirklich froh und zufrieden? Lassen Sie uns gemeinsam Antworten finden! Dabei werden wir auch in alte Weisheitsschriften des Yoga schauen und ihre Impulse auf unsere Zeit anwenden. Und selbstverständlich wird uns auch eine einfache Yogapraxis und Entspannung durch das Wochenende begleiten.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** K. Panknin

Gebühr: 156,00 - 170,00 Euro

27.09.-29.09.2019

Fernöstliche

Nr.: 5367

Entspannungsmethoden

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.: Ch. Bracke

Referentin: G. Gallasch

Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro

08.11.-10.11.2019

Pilates als gesundheitsorientiertes

Nr.: 5252

Körpertraining

Päd. Ver.: N. Aweh

Referentin: A. Schötz

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

22.11.-24.11.2019

Mit Yoga und basischer Ernährung

Nr.: 5347

durch die dunkle Jahreszeit

An diesem Wochenende erhalten Sie Informationen zur Übersäuerung des Bindegewebes und wie man dies durch basische Ernährung ausgleichen kann. Sie werden passend dazu eine einfache Bauchmassage kennenlernen sowie Asanas und Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga, welche die Verdauung anregen und dem Körper helfen zu entgiften. Außerdem wollen wir uns eine Gute-Laune-Yogasequenz erarbeiten, die Sie unterstützen kann, die Stimmung in der dunklen Jahreszeit aufzuhellen. Die Küche wird an diesem Wochenende teilweise basisches Essen für uns vorbereiten.

Päd. Ver.: Ch. Bracke

Referentinnen: S. Schindler,
C. Eckardt

Gebühr: 164,00 - 180,00 Euro

29.11.-01.12.2019

Advent im Kloster - entspannt und

Nr.: 5368

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.: Ch. Bracke **Referentin:** G. Gallasch

Gebühr: 154,00 - 170,00 Euro

08.12.-12.12.2019

Einkehrhalten bei sich selbst Nr.: 5374

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.: Ch. Bracke **Referentin:** K. Panknin

Gebühr: 308,00 - 320,00 Euro

12.12.-15.12.2019

Brotzeit für die Seele Nr.: 5250

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: 254,00 - 270,00 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.

29.04.-03.05.2019

Burgen, Klöster und Schlösser an Saale und Unstrut **Nr.: 5319**

Die Saale-Unstrutregion ist eine eindrucksvolle, geschichtsträchtige Region und war im Mittelalter Kerngebiet der deutschen Könige und Kaiser. Sie hinterließen Spuren nicht nur auf Grund ihrer gigantischen Bauwerke, sondern auch durch ihre umfassende Innen- und Außenpolitik. Lernen Sie wichtige Herrscher dieser Zeit kennen und besuchen Sie mit uns einige Burgen, Klöster und Schlösser. Die Unterbringung erfolgt in der Heimvolkshochschule Kloster Donndorf.

Päd. Ver.: S. Kipper

Gebühr: Gebühr auf Anfrage

29.07.-02.08.2019

Von der Traube zum edlen Tropfen **Nr.: 5320**

Studienfahrt in den Rheingau

Der Legende nach blickte Karl der Große von seiner Pfalz in Ingelheim über den Rhein und ordnete an, am Johannesberg Reben anzubauen. Bis heute haben viele Weingüter eine lange Tradition. Wir besuchen junge Winzer dieser Region und erfahren viel Interessantes über den heutigen Anbau, die Pflege, die Verarbeitung und die Vermarktung der edlen Trauben. In einem Kloster erzählen uns Mönche Wissenswertes über ihre berühmten Weine, die schon seit Jahrhunderten dort angebaut werden. In der Weinbauregion Rheingau befinden sich am Rhein und Main entlang viele Sehenswürdigkeiten. Einige davon werden wir besuchen. Die Unterbringung erfolgt im Bistum Limburg.

Päd. Ver.: S. Kipper

Gebühr: Gebühr auf Anfrage

23.08.-25.08.2019

Vorbereitungsseminar **Nr.: 5245**

Auf den Spuren des Heiligen Jakobus

Ziel des Seminars ist es, mit einem klaren Kopf und der Gewissheit nach Hause zu fahren, die innerliche 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 Pilgers und der Geschichte des Jakobsweges. Neben der Beantwortung der auftretenden

Fragen wollen wir Ihnen die Gelegenheit geben, sich gegenseitig kennenzulernen. Den Samstag werden wir nutzen, um unsere Spanischkenntnisse zu erweitern.

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

Gebühr: 132,00 - 150,00 Euro

06.10.-12.10.2019

Auf den Spuren des Heiligen Jakobus **Nr.: 5259**

Wir sind dann mal wieder weg...

Gemeinsam begeben wir uns erneut auf die Reise auf der wohl bekanntesten Pilgerstrecke der Welt: den Jakobsweg. Wir starten die zweite Etappe von Pamplona nach Navarrete auf unserer 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 20 km bis 25 km langen Etappen auch Zeit, um innezuhalten. Diese Reise ist die zweite Etappe auf dem Weg nach Santiago de Compostela, den wir in den kommenden Jahren in den Herbstferien Thüringens fortsetzen werden. Vom 23. bis 25.08.2019 ist ein Vorbereitungsseminar geplant.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** N.N.

Gebühr: Gebühr auf Anfrage

14.10.-18.10.2019

Die Saale-Elbe-Mulderegion **Nr.: 5321**

Versunkene Dörfer - graue Tagebaulandschaften - einzigartige Seenlandschaften

Zu DDR-Zeiten wurde der Rohstoff Braunkohle dringend benötigt. Auf Veranlassung der Regierung mussten deshalb kleine Dörfer gegen den Willen der Bevölkerung geräumt werden. Riesige graue Tagebaulandschaften entstanden und prägten das Bild dieser Region. Nach der Wende veränderte sich diese Landschaft völlig. Die Tagebaulandschaften wurden geflutet und Naherholungsgebiete entstanden. Sie werden das touristische Profil und die wirtschaftliche Infrastruktur für die nächsten Jahrzehnte verändern. Gemeinsam werden wir diese rekultivierte Landschaft besuchen und mit betroffenen Menschen interessante Gespräche über verlorene Heimat, Arbeitsplatzverlust, Strukturwandel, Chancen und Neuorientierung führen.

Päd. Ver.: S. Kipper

Gebühr: Gebühr auf Anfrage

6. Lebensgestaltung – Persönlichkeitsbildung

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

01.02.-03.02.2019

Herzenswünsche 2019

Nr.: 5231

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

08.02.-10.02.2019

Familien- und Systemaufstellung

Nr.: 5225

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: 208,00 Euro für Aufsteller,
164,00 Euro für Beobachter

14.06.-16.06.2019

Familien- und Systemaufstellung

Nr.: 5226

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** H. Steffan
Gebühr: 208,00 Euro für Aufsteller,
164,00 Euro für Beobachter

19.07.-21.07.2019

Selbst-Wert-Zeit

Nr.: 5330

Vom Suchen und Finden der inneren Balance in der Natur

An diesem Wochenende erleben wir geführte (Meditations-)Wanderungen sowie körperliche Aktivierung durch Freeletics-Workouts (Eigengewichtstraining, Core-Training). Unter Einbeziehung der vier Elemente praktizieren wir Achtsamkeitsübungen und schärfen die Wahrnehmung mit allen Sinnen. Musisch-kreative Gestaltungsformen in der Natur (Land-Art, Tonarbeit, Mantras, Rhythmusmeditation), Sonnengruß-Yoga und eine Einführung in das autogene Training runden das Programm ab. Wir schaffen Raum für den reflexiven Austausch über individuelle Lebenssituationen, um zur inneren Balance zu finden.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referenten:** T. Fröhlich,
M. Andres

Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

7. Bildungsfreistellung

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 Bildungsfreistellung (Lohnfortzahlung) 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.

20.03.-22.03.2019

Ins beste Licht gerückt -

Nr.: 5358

Präsentieren wie ein Profi (BF)

Die professionelle Präsentation ist heute das Handwerkszeug aller, die - ob gewollt oder nicht - im Rampenlicht stehen. Die Art und Weise wie Sie agieren bestimmt, ob der Kunde sich für

Ihr Unternehmen entscheidet oder Sie als Bewerber überzeugen, ob Team und Vorgesetzter einen kompetenten Eindruck gewinnen, ob Reden für sich sprechen. Dabei heißt präsentieren zeigen, darstellen, visualisieren ohne in Klamauk zu verfallen. In diesem Seminar erfahren Sie vieles darüber, was Sie für eine gelungene Präsentation benötigen (nach dem Thür. Bildungsfreistellungsgesetz anerkannt).

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referent:** R. Knizia
Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

01.04.-04.04.2019

Gewaltfreie Kommunikation (BF) Nr.: 5360

Sei nicht nett, sei ehrlich! - ein Weg zum Authentischsein, 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.: Ch. Bracke **Referentin:** E. Räuber
Gebühr: 282,00 - 300,00 Euro

27.05.-29.05.2019

Selbstmanagement und Nr.: 5356
Achtsamkeit im Beruf - Belastung
erkennen - Ressourcen nutzen (BF)

Permanente Überlastung, Stress und Zeitdruck gehören oft zum Arbeitsalltag. Dies wirkt sich negativ auf die körperliche und seelische Gesundheit aus. Burnout ist häufig die Folge. Wie können wir diesem Zustand durch einen achtsamen Umgang mit uns selbst frühzeitig entgegenwirken und wie können gesunde Rituale in den Alltag eingebaut werden? Erfahren Sie mehr über die Mittel des Zeitmanagements zur besseren Organisation und damit zur Vermeidung von Stress und einem glücklicheren Leben. Lernen Sie gesunde Möglichkeiten kennen, um mit Stress umzugehen, wenn er unvermeidlich ist. Erfahren Sie mehr über die ersten Anzeichen von Burnout und seine Folgen (nach dem Thür. Bildungsfreistellungsgesetz anerkannt).

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referent:** R. Knizia
Gebühr: 152,00 - 170,00 Euro

03.06.-06.06.2019

Die Hohe Schrecke - eine ökolog. Nr.: 5361

bedeutsame Landschaft (BF)

Die Hohe Schrecke und die sich ihr anschließende Finne, Schmücke und Diamantene 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 u. a. in Exkursionen 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 (voraussichtlich nach dem Thür. Bildungsfreistellungsgesetz anerkannt).

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referent:** Dr. J. König

Gebühr: 214,00 - 230,00 Euro
zzgl. ca. 15,00 Euro Exkursionskosten

8. Kooperationsveranstaltungen

12.01.-13.01.2019

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 5183

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

18.01.-20.01.2019

Fit in den Frühling Nr.: 5197

Kooperation mit C. Wohlgemuth

19.01.-20.01.2019

Reflexion & Empowerment Nr.: 5390

Kooperation mit der Diakonie Mitteldeutschland

26.01.-27.01.2019

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 5184

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

15.02.-17.02.2019

Patchwork Nr.: 5213

Kooperation mit T. Piehler

16.02.-17.02.2019

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 5185

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

09.03.-10.03.2019

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 5186

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

25.03.-29.03.2019

Atempause im Kloster Nr.: 5385

Kooperation mit der Kirchgemeinde Schafstätt

04.04.-07.04.2019

Vorbereitungstreffen der Deutschen Schüler-Akademie 2019 Nr.: 5161

Kooperation mit der Deutschen Schüler-Akademie Bonn

12.04.-14.04.2019

Mit Yoga und Meditation auf dem Weg in die Stille Nr.: 5382

Kooperation mit der Salzgrotte Yomona Halle, Frau Schenke

03.05.-05.05.2019

Mit Yoga und Meditation auf dem Weg in die Stille Nr.: 5383

Kooperation mit der Salzgrotte Yomona Halle, Frau Schenke

04.05.-05.05.2019

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 5187

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

06.05.-07.05.2019

Teamentwicklung Nr.: 5381

Kooperation mit der Kita "Zum Waldblick"

10.05.-12.05.2019

Yoga Nr.: 5162

Kooperation mit den Powerfrauen Waltershausen

10.05.-12.05.2019

Netzwerktreffen mit Workshops Nr.: 5316

Kooperation mit den Frauenpower Netzwerk Halle

13.05.-17.05.2019

Kirche in ländlichen Räumen Nr.: 5195

Kooperation mit der Reg. Studienleitung für die Vikarsausbildung in der EKM

17.05.-19.05.2019

Yoga - Entspannung und Entschleunigung Nr.: 5180

Kooperation mit der Yogagruppe Jena

20.05.-24.05.2019

Seniorenrüstzeit Nr.: 5179

Kooperation mit der Kirchgemeinde Wildeshausen

30.05.-02.06.2019

Geomantie Nr.: 5196

Kooperation mit G. Stoehr

07.06.-09.06.2019

Kunsttherapie Nr.: 5380

Kooperation mit K. Kirsch

16.06.-21.06.2019

Yogalehrerausbildung Nr.: 5163

Kooperation mit Yoga Dreiskau-Muckern

21.06.-23.06.2019

Familienrüstzeit Nr.: 5164

Kooperation mit U. Rosenkranz

27.06.-30.06.2019

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 5188

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

06.07.-07.07.2019

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 5189

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

- 14.07.-19.07.2019
Yoga Seminar - Meditationswoche **Nr.: 5165**
 Kooperation mit dem Yoga-Zentrum A. Jannasch
- 21.07.-26.07.2019
Yoga Seminar - Reinigungswoche **Nr.: 5166**
 Kooperation mit dem Yoga-Zentrum A. Jannasch
- 28.07.-03.08.2019
**Sommerwoche für Blockflöte,
 Gambe & Chor** **Nr.: 5194**
 Kooperation mit der IAM
- 19.08.-23.08.2019
Systemische Beratung **Nr.: 5167**
 Kooperation mit dem Praxis Institut für system. Beratung
- 23.08.-25.08.2019
Yoga und Kunst **Nr.: 5168**
 Kooperation mit U. Stephan
- 25.08.-30.08.2019
Seniorenrüstzeit **Nr.: 5386**
 Kooperation mit der Kirchgemeinde St. Petri Uelzen
- 02.09.-05.09.2019
Klausurkonvent **Nr.: 5169**
 Kooperation mit dem Kirchenkreis Waltershausen-Ohrdruf
- 13.09.-15.09.2019
Yoga-Auszeit im Kloster **Nr.: 5170**
 Kooperation mit B. Rumpf
- 20.09.-22.09.2019
Filzen **Nr.: 5171**
 Kooperation mit I. Eiteljörge
- 23.09.-26.09.2019
Klausurtagung **Nr.: 5379**
 Kooperation mit dem Evang. - Luth. KKR Schleiz

27.09.-29.09.2019
Musikseminar für Gesang Nr.: 5177
Kooperation mit A. Hadenfeld

05.10.-06.10.2019
Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 5190
Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

07.10.-11.10.2019
Intensivwoche - Meditation Nr.: 5172
Kooperation mit dem Yoga-Zentrum A. Jannasch

11.10.-13.10.2019
Mit Yoga und Meditation auf dem Weg in die Stille Nr.: 5384
Kooperation mit der Salzgrotte Yomona Halle, Frau Schenke

12.10.-20.10.2019
Arbeitstreffen Kunsttherapie Nr.: 5173
Kooperation mit A. Walther

25.10.-28.10.2019
Taijiquan Nr.: 5174
Kooperation mit K. Heilmaier, Nürnberg

14.11.-17.11.2019
Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 5191
Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

15.11.-17.11.2019
Yoga Nr.: 5175
Kooperation mit der Physiotherapie Süd, Weißenfels

22.11.-24.11.2019
Yoga - Entspannung und Entschleunigung Nr.: 5181
Kooperation mit der Yogagruppe Jena

30.11.-01.12.2019

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 5192

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

14.12.-15.12.2019

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 5193

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

28.12.-01.01.2020

Silvesterbräuche im Wandel der Zeit Nr.: 5176

Kooperation mit P. Krüger

Sonderveranstaltungen

23.03.2019	Referententag
01.06.2019	Klosterfest
25.08.2019	16. Festivalito del Tango Argentino
08.09.2019	Tag des offenen Denkmals
26.10.2019	Freundeskreistreffen

Veranstaltungsübersicht

Januar - Dezember 2019

<u>Termin</u>	<u>Kurs</u>	<u>Seite</u>
Januar		

- 11.01.-13.01.2019 Shiatsu und
Fußreflexzonenmassage
(5366)
- 12.01.-13.01.2019 Ausbildungsseminar
Kunsttherapie (5183)
- 12.01.-18.01.2019 Fasten nach Buchinger-
unterstützt mit Schüßlersalzen
(5289)
- 13.01.-19.01.2019 Buchinger-Fasten und Yoga
(5237)
- 18.01.-20.01.2019 Fit in den Frühling (5197)
- 18.01.-20.01.2019 Filzen (5331)
- 19.01.-20.01.2019 Reflexion und Empowerment
(5390)
- 20.01.-26.01.2019 Buchinger-Fasten und
Naturerfahrung (5227)
- 25.01.-27.01.2019 Feldenkrais (5222)
- 25.01.-27.01.2019 Tanz dich fit und Lachyoga
(5322)
- 26.01.-27.01.2019 Ausbildungsseminar
Kunsttherapie (5184)
- 26.01.-30.01.2019 Jedem Anfang liegt ein Zauber
inne... (5247)
- 27.01.-01.02.2019 Buchinger-Fasten und Pilates
(5235)

Februar

- 01.02.-03.02.2019 Von A bis Z - TIDE (5207)
- 01.02.-03.02.2019 Herzenswünsche 2019 (5231)
- 01.02.-03.02.2019 Pilates als
gesundheitsorientiertes
Körpertraining (5251)
- 04.02.-06.02.2019 Filzen für Fortgeschrittene
(5332)
- 08.02.-10.02.2019 Familien- und
Systemaufstellung (5225)
- 08.02.-10.02.2019 Winterfloristik (5262)
- 08.02.-10.02.2019 Weg mit dem Speck (5270)
- 10.02.-16.02.2019 Buchinger-Fasten und Yoga
(5238)
- 11.02.-13.02.2019 Kreatives Drahtdesign (5351)
- 15.02.-17.02.2019 Patchwork (5213)
- 15.02.-17.02.2019 Yoga und Klang für Paare
(5369)
- 16.02.-17.02.2019 Ausbildungsseminar
Kunsttherapie (5185)
- 17.02.-23.02.2019 Fasten F. X. Mayr und
Chirogymnastik (5208)

- 18.02.-22.02.2019 Bildnerische Gestalttherapie (5299)
- 22.02.-24.02.2019 Nähen lernen (5306)
- 22.02.-24.02.2019 Aquarellmalerei: Architektur, Bäume und Landschaften (5344)
- 23.02.-01.03.2019 Fasten als Selbstbegegnung (5248)
- 25.02.-01.03.2019 Bildnerische Gestalttherapie (5389)
- März**
- 01.03.-03.03.2019 Contra-, Line- & Squaredance und Folkloretänze (5271)
- 01.03.-03.03.2019 Malen nach Bob Ross (5294)
- 01.03.-03.03.2019 Aktiv-Wochenende für den Rücken (5297)
- 04.03.-08.03.2019 Vier Säulen der Gesundheit mit basischer Ernährung (5387)
- 09.03.-10.03.2019 Ausbildungsseminar Kunsttherapie (5186)
- 10.03.-16.03.2019 Buchinger-Fasten und Yoga (5239)
- 10.03.-15.03.2019 Gesundheitstage: Azidose nach Collier mit Schüßlersalzen (5287)
- 15.03.-17.03.2019 Malen nach Bob Ross (5295)
- 15.03.-17.03.2019 Yoga und die Weisheit der Wechseljahre (5370)
- 16.03.-22.03.2019 Fasten als Selbstbegegnung (5249)
- 20.03.-22.03.2019 Ins beste Licht gerückt - Präsentieren wie ein Profi (BF) (5358)
- 22.03.-24.03.2019 Best of dance mit Yoga - Einsteigerkurs (5323)
- 22.03.-24.03.2019 Filzen (5333)
- 22.03.-24.03.2019 Von A bis Z - TIDE (5376)
- 24.03.-30.03.2019 Buchinger-Fasten und Feldenkrais (5221)
- 24.03.-29.03.2019 Gesundheitstage: Azidose nach Collier (5282)
- 25.03.-29.03.2019 Atempause im Kloster (5385)
- 29.03.-31.03.2019 Entspannen durch fließende Bewegung: Qi Gong (5256)
- 29.03.-31.03.2019 Farbspiele - die 4 Jahreszeiten (5307)
- 31.03.-05.04.2019 Sanftes Azidose (Säure)-Fasten (5288)

April

- 01.04.-04.04.2019 Gewaltfreie Kommunikation (BF) (5360)
04.04.-07.04.2019 Vorbereitungstreffen der Deutschen Schüler-Akademie 2019 (5161)
05.04.-07.04.2019 Discofox (5201)
05.04.-07.04.2019 Filzen (5334)
07.04.-13.04.2019 Buchinger-Fasten und die Weisheit der Natur (5233)
08.04.-12.04.2019 Bildnerische Gestalttherapie (5300)
12.04.-14.04.2019 Thematische Fotografie (5275)
12.04.-14.04.2019 Mit Yoga und Meditation auf dem Weg in die Stille (5382)
13.04.-18.04.2019 Fasten F. X. Mayr ab 60 und Filzen (5377)
14.04.-18.04.2019 Gesundheitstage: Azidose nach Collier (5283)
22.04.-28.04.2019 Buchinger-Fasten und Yoga (5240)
22.04.-28.04.2019 Fastenwandern in der Hohen Schrecke (5253)
26.04.-28.04.2019 Tage für mich (5342)
28.04.-04.05.2019 Vitalfasten mit Yoga und Tanz (5214)
29.04.-03.05.2019 Burgen, Klöster und Schlösser an Saale und Unstrut (5319)

Mai

- 03.05.-05.05.2019 Thematische Fotografie (5276)
03.05.-05.05.2019 Mit Yoga und Meditation auf dem Weg in die Stille (5383)
04.05.-05.05.2019 Ausbildungsseminar Kunsttherapie (5187)
05.05.-10.05.2019 Fasten F. X. Mayr ab 60 mit Chirogymnastik (5378)
06.05.-07.05.2019 Teamentwicklung (5381)
07.05.-09.05.2019 Kräutertöpferei (5267)
09.05.-12.05.2019 Mein Lieblingsstück: Hosen (5308)
10.05.-12.05.2019 Yoga (5162)
10.05.-12.05.2019 Kräutertöpferei (5268)
10.05.-12.05.2019 Netzwerktreffen mit Workshops (5316)
12.05.-18.05.2019 Fahrradfasten im Unstruttal (5218)

- 13.05.-17.05.2019 Kirche in ländlichen Räumen (5195)
- 17.05.-19.05.2019 Yoga - Entspannung und Entschleunigung (5180)
- 17.05.-19.05.2019 Malen nach Bob Ross (5296)
- 18.05.-24.05.2019 Buchinger-Fasten und Yoga (5241)
- 20.05.-24.05.2019 Seniorenrüstzeit (5179)
- 24.05.-26.05.2019 Biodanza nach dem System Rolando Toro (5203)
- 24.05.-26.05.2019 Acrylmalerei: Landschaft abstrakt (5345)
- 24.05.-26.05.2019 Hui Chun Gong (5348)
- 26.05.-30.05.2019 Kloster auf Zeit mit Intervallfasten (5254)
- 27.05.-30.05.2019 Oberflächengestaltung - Experimente mit Stoff (5309)
- 27.05.-29.05.2019 Selbstmanagement und Achtsamkeit im Beruf - Belastung erkennen - Ressourcen nutzen (BF) (5356)
- 30.05.-02.06.2019 Geomantie (5196)
- 30.05.-02.06.2019 Afrikanisch Trommeln (5199)

Juni

- 02.06.-07.06.2019 Tai Chi: 13er Tai Chi Chi Kung-Form (5258)
- 02.06.-06.06.2019 Bildnerische Gestalttherapie (5301)
- 03.06.-06.06.2019 Die Hohe Schrecke - eine ökolog. bedeutsame Landschaft (BF) (5361)
- 07.06.-09.06.2019 Kunsttherapie (5380)
- 14.06.-16.06.2019 Familien- und Systemaufstellung (5226)
- 14.06.-16.06.2019 Jung und frech - das neue Outfit-Upcycling (5310)
- 14.06.-16.06.2019 Hawaiianischer HULA TANZ (5324)
- 16.06.-21.06.2019 Yogalehrerausbildung (5163)
- 16.06.-21.06.2019 Fahrradfasten im Unstruttal (5220)
- 21.06.-23.06.2019 Familienrüstzeit (5164)
- 21.06.-23.06.2019 Trommeln mit Djembe, Conga, Cajon und Kleinpercussion (5210)
- 21.06.-23.06.2019 Filzen (5335)
- 27.06.-30.06.2019 Ausbildungsseminar

- 28.06.-30.06.2019 Kunsttherapie (5188)
DanseVita Workshop: Tänze in
den Sommer und gönn dir eine
Atempause (5363)
- 28.06.-30.06.2019 Entspannung mit Yoga und
Meditativem Zeichnen (5373)

Juli

- 01.07.-05.07.2019 Bildnerische Gestalttherapie
(5302)
- 05.07.-07.07.2019 Bewegen - Atmen - Singen
(5204)
- 05.07.-07.07.2019 Feuer und Flamme fürs Backen
(5223)
- 06.07.-07.07.2019 Ausbildungsseminar
Kunsttherapie (5189)
- 07.07.-11.07.2019 Intervallfasten mit Stille und
Entspannung (5255)
- 07.07.-10.07.2019 Aktiv-Tage für den Rücken
(5298)
- 11.07.-14.07.2019 13. Orientalisches
Sommertanzfest (5354)
- 12.07.-14.07.2019 Hui Chun Gong für
Fortgeschrittene (5349)
- 14.07.-19.07.2019 Yoga Seminar -
Meditationswoche (5165)
- 14.07.-19.07.2019 Dinkelfasten nach Hildegard
von Bingen (5260)
- 18.07.-21.07.2019 Was ich schon immer malen
wollte (5353)
- 19.07.-21.07.2019 Der Garten - Spiegelbild des
Lebens (5266)
- 19.07.-21.07.2019 SELBST-WERT-ZEIT (5330)
- 19.07.-21.07.2019 Von Aroha bis Zumba (5375)
- 21.07.-26.07.2019 Yoga Seminar -
Reinigungswoche (5166)
- 26.07.-28.07.2019 Thematische Fotografie (5277)
- 26.07.-28.07.2019 Hawaiianischer HULA TANZ
(5325)
- 26.07.-28.07.2019 Filzen (5336)
- 28.07.-03.08.2019 Sommerwoche für Blockflöte,
Gambe & Chor (5194)
- 29.07.-02.08.2019 Von der Traube zum edlen
Tropfen (5320)

August

- 02.08.-04.08.2019 Thematische Fotografie (5278)
- 04.08.-11.08.2019 Fastenwandern in Nordfriesland

- (5234)
- 04.08.-07.08.2019 Fest für die Sinne (5359)
- 05.08.-09.08.2019 Filzen - Sommerwoche (5337)
- 09.08.-11.08.2019 Samba Percussion (5211)
- 09.08.-11.08.2019 Ikebana (5269)
- 10.08.-16.08.2019 Buchinger-Fasten und
Naturerfahrung (5228)
- 12.08.-14.08.2019 Sommerliche Landhausfloristik
(Vintage) (5350)
- 15.08.-18.08.2019 Contra-, Line- & Squaredance
und Folkloretänze (5272)
- 16.08.-18.08.2019 Filzen (5338)
- 16.08.-18.08.2019 Hatha-Yoga trifft Lach-Yoga
(5346)
- 19.08.-23.08.2019 Systemische Beratung (5167)
- 23.08.-25.08.2019 Yoga und Kunst (5168)
- 23.08.-25.08.2019 Festivalito del Tango Argentino
(5212)
- 23.08.-25.08.2019 Vorbereitungsseminar auf die
Pilgerreise (5245)
- 23.08.-25.08.2019 Die Ideen des Sebastian
Kneipp als moderne
Gesundheitsvorsorge (5246)
- 25.08.-30.08.2019 Seniorenrüstzeit (5386)
- 30.08.-01.09.2019 Andere Welten (5205)
- 30.08.-01.09.2019 Von A bis Z - TIDE (5209)
- 30.08.-01.09.2019 Best of dance mit Yoga -
Aufbaukurs (5326)

September

- 02.09.-05.09.2019 Klausurkonvent (5169)
- 02.09.-06.09.2019 Bewusster Genuss und Hatha-
Yoga (5257)
- 06.09.-08.09.2019 Feuer und Flamme fürs Backen
(5224)
- 06.09.-08.09.2019 Ecoprint (5352)
- 06.09.-08.09.2019 Yoga vom einfachen Leben
(5372)
- 13.09.-15.09.2019 Yoga-Auszeit im Kloster (5170)
- 13.09.-15.09.2019 West Coast Swing (5202)
- 13.09.-15.09.2019 Pilzkunde für Einsteiger (5232)
- 13.09.-15.09.2019 Bildnerische Gestalttherapie
(5303)
- 15.09.-21.09.2019 Buchinger-Fasten und Yoga
(5242)
- 15.09.-20.09.2019 Gesundheitstage: Azidose nach
Collier (5284)
- 16.09.-20.09.2019 Bildnerische Gestalttherapie

- (5388)
- 20.09.-22.09.2019 Filzen (5171)
- 20.09.-22.09.2019 Aromatherapie der Bibel -
Biblische Düfte (5215)
- 20.09.-22.09.2019 Mehr Lebensqualität durch
Zilgri (5280)
- 21.09.-27.09.2019 Buchinger-Fasten und
Naturerfahrung (5229)
- 23.09.-26.09.2019 Klausurtagung (5379)
- 27.09.-29.09.2019 Musikseminar für Gesang
(5177)
- 27.09.-29.09.2019 Filzen (5339)
- 27.09.-29.09.2019 Fernöstliche
Entspannungsmethoden (5367)
- 29.09.-05.10.2019 Fasten nach Buchinger mit
Fasziengymnastik (5291)

Oktober

- 03.10.-05.10.2019 Aromaöle für die Hausapotheke
(5216)
- 04.10.-06.10.2019 Ganzheitliche Augenschule
(5265)
- 05.10.-06.10.2019 Ausbildungsseminar
Kunsttherapie (5190)
- 06.10.-12.10.2019 Auf den Spuren des Heiligen
Jakobus (5259)
- 07.10.-11.10.2019 Intensivwoche - Meditation
(5172)
- 07.10.-09.10.2019 Choralsingen in deutscher
Sprache (5318)
- 07.10.-09.10.2019 Filzen (5340)
- 11.10.-13.10.2019 Orientalische Tänze mit
Accessoires verfeinert (5355)
- 11.10.-13.10.2019 Mit Yoga und Meditation auf
dem Weg in die Stille (5384)
- 12.10.-20.10.2019 Arbeitstreffen Kunsttherapie
(5173)
- 13.10.-19.10.2019 Dinkelfasten nach Hildegard
von Bingen mit Yoga und Tanz
(5261)
- 14.10.-18.10.2019 Die Saale-Elbe-Mulde region
(5321)
- 18.10.-20.10.2019 Entdeckungen machen (5206)
- 19.10.-25.10.2019 Buchinger-Fasten und Yoga
(5243)
- 20.10.-25.10.2019 Gesundheitstage: Azidose nach
Collier (5285)
- 25.10.-28.10.2019 Taijiquan (5174)

- 25.10.-27.10.2019 Thematische Fotografie (5279)
- 25.10.-27.10.2019 Bildnerische Gestalttherapie (5304)
- 27.10.-02.11.2019 Fasten nach Buchinger mit Fasiengymnastik (5292)
- 30.10.-01.11.2019 Afrikanisch Trommeln (5200)
- 30.10.-01.11.2019 Tage für mich (5343)

November

- 01.11.-03.11.2019 Orientalischer Tanz (5293)
- 01.11.-03.11.2019 Bildnerische Gestalttherapie (5305)
- 02.11.-08.11.2019 Buchinger-Fasten und Pilates (5236)
- 04.11.-08.11.2019 Patchwork - Tessellation (5311)
- 07.11.-10.11.2019 Vier Säulen der Gesundheit - Bewusste Lebensgestaltung (5281)
- 08.11.-10.11.2019 Pilates als gesundheitsorientiertes Körpertraining (5252)
- 08.11.-10.11.2019 Filzen (5341)
- 10.11.-16.11.2019 Buchinger-Fasten und Naturerfahrung (5230)
- 14.11.-17.11.2019 Ausbildungsseminar Kunsttherapie (5191)
- 15.11.-17.11.2019 Yoga (5175)
- 16.11.-22.11.2019 Vitalfasten in der Gemeinschaft mit der Bibel (5217)
- 17.11.-21.11.2019 Best of dance mit Yoga und Entspannung (5327)
- 18.11.-22.11.2019 Bleib fit ein Leben lang (5273)
- 22.11.-24.11.2019 Yoga - Entspannung und Entschleunigung (5181)
- 22.11.-24.11.2019 Grab- und Weihnachtsfloristikkurs (5263)
- 22.11.-24.11.2019 Mit Yoga und basischer Ernährung durch die dunkle Jahreszeit (5347)
- 24.11.-30.11.2019 Buchinger-Fasten und Yoga (5244)
- 29.11.-01.12.2019 Adventsfloristik (5264)
- 29.11.-01.12.2019 Advent im Kloster - entspannt und gut genährt in der Weihnachtszeit (5368)
- 30.11.-01.12.2019 Ausbildungsseminar Kunsttherapie (5192)

Dezember

- 01.12.-06.12.2019 Gesundheitstage: Azidose nach Collier (5286)
- 02.12.-04.12.2019 Filzen (5365)
- 04.12.-06.12.2019 Nähen lernen im Advent (5312)
- 06.12.-08.12.2019 ADVENT, ADVENT (5313)
- 06.12.-08.12.2019 Healing Voice Spirit Dance mit Yoga und Entspannung (5328)
- 06.12.-08.12.2019 Gitarre für Anfänger/innen - Songbegleitung I (5362)
- 08.12.-12.12.2019 Einkehrhalten bei sich selbst (5374)
- 12.12.-15.12.2019 Brotzeit für die Seele (5250)
- 13.12.-15.12.2019 Kreis- und Meditationstänze für Anfänger (5329)
- 14.12.-15.12.2019 Ausbildungsseminar Kunsttherapie (5193)
- 28.12.-01.01.2020 Silvesterbräuche im Wandel der Zeit (5176)
- 28.12.-01.01.2020 Silvesterkurs (5274)

Tagungshaus für Gastgruppen

Selbstverständlich können Sie wie gewohnt unser Haus auch als Seminarstätte für Ihre eigene Bildungsarbeit mit Seminargruppen nutzen.

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 anderen Gruppen gerne behilflich bei der Organisation ihrer eigenen Veranstaltung, Begegnung oder Freizeit. Dabei unterstützen wir Sie gerne auch inhaltlich mit unserem Pädagogen- und Referententeam. Sprechen Sie uns an, wir stellen Ihnen Ihr individuelles Programm zusammen.

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 Teilnehmenden 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.

Wir empfehlen Ihnen generell den Abschluss einer **Reiserücktrittskostenversicherung**.

Kursgebühr:

Die Gebühr beinhaltet bei allen Kursen das Bildungsprogramm, die Unterkunft im Zweibettzimmer und die 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%

Bei Studienfahrten gelten gesonderte Preisermäßigungen für Kinder.

Die angegebenen Preise beinhalten die bei Erstellung des Programms gesetzlich gültige MwSt., eventuelle Gesetzesänderungen für das Jahr 2019 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, Mittagessen, Abendbüffet
- Seminar- und Aufenthaltsräume für 10 bis 80 Personen
- Werkraum für 20 Personen
- Bibliothek mit Fernseher
- Sauna
- Billard, Tischtennisplatte und Volleyballanlage vorhanden
- inmitten des urwüchsigen Waldgebiets „Hohe Schrecke“
- tägliche Morgenandachten in der Klosterkirche

Lehrerfortbildung:

Einzelne Kurse können vom Thüringer Institut für Lehrerfortbildung anerkannt werden.

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