

07.01.-09.01.2022

**Filzen** **Nr.: 6170**

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 Finger- und Handpuppen sein.

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

**Gebühr:** 172,00 - 200,00 Euro  
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

07.01.-09.01.2022

**Enneagramm - Sich selbst und  
andere besser verstehen lernen** **Nr.: 6278**

Oft gehen wir davon aus, dass andere genauso oder ähnlich denken, fühlen oder handeln wie wir selbst. Wir sind enttäuscht, wenn der Partner, die Partnerin, Freunde oder Kollegen uns nicht zu verstehen scheinen. Die Typenlehre des Enneagramms mit seinen 9 Persönlichkeitsmustern lädt uns ein, uns selbst und andere Menschen genauer und tiefer kennen zu lernen. Wir haben hier an diesem Wochenende die Möglichkeit und die Chance, mithilfe eines uralten und im 20. Jahrhundert neu aufgelebtem Systems, ein wenig mehr unsere Stärken und Eigenarten, unsere spezifischen, hilfreichen oder auch störenden Persönlichkeitsanteile zu entdecken - und vielleicht zu staunen, wie anders Andere sind! Kenntnisse des Enneagramms werden nicht vorausgesetzt.

**Päd. Ver.:** M. Scherer **Referentin:** R. Garbe

**Gebühr:** 172,00 - 200,00 Euro

07.01.-09.01.2022

**Fitter Start ins neue Jahr** **Nr.: 6288**

Kooperation mit dem Sportverein TOP FIT

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

13.01.-16.01.2022

**Nähen - Mein Wunschmodell** **Nr.: 6155**

Sie können schon ein wenig nähen und möchten unter Anleitung ein besonderes Kleidungsstück nach einem vorhandenen Schnitt nähen. Verschiedene Nähetechniken wie Verschlüsse, Kragen, Taschen, Säume werden vorgestellt. Ergänzend dazu werden auch Nähetechniken an der Overlock Nähmaschine vorgestellt

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

**Gebühr:** 266,00 - 290,00 Euro

13.01.-16.01.2022

**Whirling Retreat und Sufi Tanz** **Nr.: 6289**

Kooperation mit dem emotion Studio Leipzig

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

14.01.-16.01.2022

**Thematische Fotografie** **Nr.: 6117**

Wir reduzieren: Alles wird schwarz-weiß

Wir nehmen unsere Welt um uns herum immer nur bunt wahr. Doch wie sieht sie in schwarz-weiß aus? Wir erproben diese andere Sichtweise fotografisch und lassen die Farbe einfach mal weg. Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach kontrastreichen Motiven, die auch in ihrer Schlichtheit auf uns wirken und experimentieren mit Linien oder Formen.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke **Referentin:** G. Lichtblau

**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 15,00 Euro Materialkosten

14.01.-16.01.2022

**Wegweiser 2022** **Nr.: 6255**

Ein Yogaseminar zum Jahresanfang

Ein neues Jahr liegt vor uns, ganz frisch und jung. Bewusst wollen wir es beginnen und gestalten. Deshalb werden wir spielerisch und zugleich tiefgründig Licht auf unsere Bedürfnisse, Sehnsüchte, Wünsche und Vorhaben werfen. Was ist wirklich wichtig und wesentlich? Was ist wertvoll? Was liegt uns am Herzen? Mit Yoga und Elementen aus dem Spiel der Wandlung werden wir in Theorie und Praxis wirksam, um unsere Verwirklichungskräfte zu stärken.

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

**Gebühr:** 176,00 - 200,00 Euro

16.01.-21.01.2022

**Buchinger-Fasten und Yoga** **Nr.: 6221**

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. Fastenleitung: N. Aweh

**Päd. Ver.:** N. Aweh                      **Referent:** R. Herz  
**Gebühr:** 372,00 - 400,00 Euro  
              zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

16.01.-21.01.2022

**Fastenwandern, Entspannung und Kräuterkunde      Nr.: 6222**

Gefastet wird in dieser Woche nach der Buchinger-Methode. Gleichzeitig wollen wir die Schönheit der Hohen Schrecke entdecken und je nach Jahreszeit Kräuterkunde auf den ausgedehnten Spaziergängen oder im Seminarraum praktizieren. 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: täglich geführte Naturerkundungen, Informationen zu verschiedenen Themen der Ernährung, Verdauung und Gesunderhaltung sowie entspannende Bewegung.

**Päd. Ver.:** N. Aweh                      **Referentin:** H. Wündisch  
**Gebühr:** 387,00 - 410,00 Euro  
              zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

21.01.-23.01.2022

**Weg mit dem Speck                                      Nr.: 6212**

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 dazu Bodypercussion, Trommel Dich fit, Nordic-Walking, Tanzen und Yoga wollen wir versuchen, den Speck wieder loszuwerden.

**Päd. Ver.:** S. Kipper                      **Referentin:** J. Lehne  
**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro

21.01.-23.01.2022

**Zeit für mich - ZENbo® Balance                      Nr.: 6256**

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

Beruf integriert können. Die Übungen dazu sind für jedermann geeignet.

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

**Gebühr:** 188,00 - 210,00 Euro

22.01.-23.01.2022

**Ausbildungsseminar Kunsttherapie      Nr.: 6296**

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

23.01.-29.01.2022

**Fasten als Selbstbegegnung mit              Nr.: 6223**  
**Reflexionen zum Thema 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 in eine konstruktive Struktur wandeln? 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 Reflexionen zum Thema.

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

**Gebühr:** 446,00 - 470,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

28.01.-30.01.2022

**Fest der Sinne                                      Nr.: 6258**

An diesen Tagen wird getanzt, getrommelt, gemalt und entspannt. Alle Sinne werden angesprochen und bewusst zur Wahrnehmung eingesetzt. In einer tollen Atmosphäre üben wir, wieder Chef des eigenen Körpers zu sein, Ent- und Anspannungen nachzuspüren und die Kreativität in Fluss zu bringen. Energetische Schwingungen einer Hanpan sowie Trommelklänge helfen, sich zu entspannen und sich einfach mal treiben zu lassen. Am Samstagabend erleben wir eine kleine Präsentation mit Klangschalen, Gesang, Trommeln, Hanpan und Tanz.

**Päd. Ver.:** S. Kipper                      **Referenten:** S. Janta, C.  
Schumann -  
Suhana &  
Castano

**Gebühr:** 192,00 - 220,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

28.01.-30.01.2022

**Schreibwerkstatt zur Vorbereitung  
der ökum. Friedensdekade 2022**      **Nr.: 6290**

Kooperation mit der Schreibwerkstatt Aalen

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

29.01.-30.01.2022

**Ausbildungsseminar Kunsttherapie**      **Nr.: 6291**

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

30.01.-04.02.2022

**Buchinger-Fasten und Feldenkrais**      **Nr.: 6224**

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

**Päd. Ver.:** N. Aweh

**Referentin:** S.

Schieferstein

**Gebühr:** 372,00 - 400,00 Euro

zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

04.02.-06.02.2022

**Bildnerische Gestalttherapie**      **Nr.: 6138**

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.

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referent:** P. van Belle

**Gebühr:** 192,00 - 220,00 Euro

zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

04.02.-06.02.2022

**Feldenkrais und meditativer Tanz**      **Nr.: 6259**

Die Feldenkrais-Methode beruht auf der genauen Wahrnehmung und bewussten Analyse der eigenen Bewegungsmuster, die ein klares Bild des Körpers und seiner Störungen ermöglicht. Sie fördert Körpergefühl und Konzentrationsfähigkeit, steigert die Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Kreativität. Sie finden in diesem Kurs eine Ergänzung durch meditative Tänze. Aus der Wahrnehmung nur für sich selbst entwickelt sich tanzend eine Gemeinschaft im Kreis. Jegliche Anstrengung darf der Freude weichen, die eigene Lebendigkeit darf sich genüsslich entfalten.

**Päd. Ver.:** N. Awh

**Referentinnen:** S.

Schieferstein,  
C. Winkler

**Gebühr:** 176,00 - 200,00 Euro

05.02.2022

**Fortbildungstag für Ehrenamtliche: Nr.: 6113**

Kinder feiern das Kirchenjahr

Kindern begegnen im Laufe eines Jahres Symbole und Bräuche, die auf bestimmte Zeiten oder Feste hinweisen und oft kirchlichen Ursprungs sind. In dieser Veranstaltung können Sie entdecken, welcher Spannungsbogen sich durch das Kirchenjahr zieht und welche Botschaften die einzelnen Feste und Zeiten zu erzählen haben. Mit Geschichten, Spielen, Liedern und erprobten Materialien kann es gelingen, die verschiedenen Festformen zu veranschaulichen und in die Lebenswelt der Kinder zu übertragen. Zielgruppe: Menschen, die mit Kindern in Kita, Gemeinde und anderswo religionspädagogisch arbeiten.

**Päd. Ver.:** Pfr. H. Maas

**Referentin:** D. Schneider

**Gebühr:** 60,00 - Euro

07.02.-10.02.2022

**Bildnerische Gestalttherapie (BF) Nr.: 6139**

Aufbaukurs für Fachkräfte - Anerkennung nach ThürBfG

In dieser kurzen Woche (Montag - Donnerstag) wird ein Aufbaukurs als Fortbildung für Kunst-, Ergo-, Gestalt- und Psychotherapeuten, Familienberater und Heilpädagogen in der Psychiatrie, in heilpädagogischen Kinderheimen und sonstigen Gesundheitseinrichtungen angeboten. Eigene Berufserfahrung durch Zeichnen und Malen werden vertieft. Eigenes Handeln und Fühlen wird reflektiert. Austausch und Reflexion der eigenen therapeutischen Arbeitsmethoden und Diskussion von Problemfällen aus der Praxis werden ermöglicht.

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referent:** P. van Belle

**Gebühr:** 272,00 - 300,00 Euro  
zzgl. 30,00 Euro Materialkosten

11.02.-13.02.2022

**Malen nach Bob Ross** **Nr.: 6128**

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

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** K. Morawietz  
**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 50,00 Euro Materialkosten

11.02.-13.02.2022

**Tänze rund um die Welt** **Nr.: 6187**

So vielfältig wie die Völker sind auch ihre Kulturen, ihre Musik und ihre Tänze. In diesem Kurs wollen wir einen tänzerischen Blick über den nationalen Tellerrand wagen. Wir tanzen allein, zu zweit, in der Gruppe oder im Kreis, von meditativ bis schwungvoll - von traditionell bis modern. Vermittelt werden einfache Schrittfolgen bis hin zu anspruchsvollen Figuren. Bei allem soll aber die Freude an der Bewegung zu der Musik im Vordergrund stehen. Tanzen ist viel mehr als nur Bewegung nach Noten. Es ist die schönste Art eine körperliche, soziale, geistige und seelische Beweglichkeit zu erhalten oder wieder zu erlangen. Diese modernen Tänze sind einfach zu erlernen und können auch zu Hause allein getanzt werden.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** A. Beier  
**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro

11.02.-13.02.2022

**Hausputz für den Körper - die natürliche Frühjahrskur** **Nr.: 6209**

Im Frühjahr reinigen viele Menschen das Haus oder die Wohnung gründlich und sortieren alte, nicht mehr benötigte Dinge aus. Genauso sollten wir mit unserem Körper verfahren. Das Frühjahr ist dafür besonders geeignet, denn die Natur hat uns dafür die pflanzlichen Heilmittel bereitgestellt. Wie wir mit Löwenzahn, Brennnessel, Birke oder Gänseblümchen unseren

Körper reinigen, wird in Theorie und Praxis in diesem Kurs vermittelt.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke                      **Referentin:** A. Lohse

**Gebühr:** 178,00 - 200,00 Euro  
zzgl. ca. 15,00 Euro Materialkosten

13.02.-18.02.2022

**Buchinger-Fasten und Yoga                      Nr.: 6225**

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. Fastenleitung: L. Mahler

**Päd. Ver.:** N. Aweh                      **Referenten:** L. Mahler,  
R. Herz

**Gebühr:** 463,00 - 490,00 Euro  
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

13.02.-18.02.2022

**Gesundheitstage: Azidose nach                      Nr.: 6226**  
**Collier mit Yoga und Tanz**

Beginnen Sie in dieser Woche mit delikater hochbasischer Kost 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. Abgerundet wird der Kurs durch Bewegung in der Natur, vitalisierende Yoga-Übungen (auch für Ungeübte geeignet) sowie einfache Kreis- und meditative Tänze, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

**Päd. Ver.:** N. Aweh                      **Referentinnen:** C. Eckardt,  
B. Steudel

**Gebühr:** 446,00 - 470,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

13.02.-18.02.2022

**Algarve - Der Süden Portugals                      Nr.: 6272**



an der Peripherie Europas zwischen Ursprünglichkeit und Tourismus (BF)

Die Algarve ist die südlichste Region Portugals und eine der sonnigsten und wärmsten Küstenregionen Europas. Sie gilt als Sehnsuchtsort des internationalen Tourismus. In den letzten Jahren hat sich ein aktiver naturnaher Tourismus entwickelt, bei dem Nachhaltigkeit und Naturschutz großgeschrieben werden. Auf dieser politischen Bildungsreise lernen Sie die Algarve aus verschiedenen Blickwinkeln kennen. Sie erhalten Einblicke in verschiedene Projekte einer nachhaltigen und zukunfts-fähigen Regionalentwicklung und befassen sich mit der wirtschaftlichen, sozialen und politischen Situation des südwestlichen Zipfels Europas, ebenso wie mit den deutsch-portugiesischen Beziehungen. Seminarstandort ist die Provinzhauptstadt Faro.

**Päd. Ver.:** N. Aweh **Referent:** T. Gelhar

**Gebühr:** 00,00 - Euro  
Gebühr auf Anfrage  
Bildungsfreistellung beantragt!

18.02.-20.02.2022

**Filzen** **Nr.: 6172**

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:** 172,00 - 200,00 Euro  
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

18.02.-20.02.2022

**Lebenswege und Urwaldpfade** **Nr.: 6292**

Kooperation mit dem Familienkreis

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

23.02.2022

**Infoabend Alltagsbegleitendes** **Nr.: 6227**  
**Buchinger-Fasten in der**  
**Passionszeit**

Fasten ist eine uralte Methode, die in fast allen Regionen und Religionen der Welt zu Hause ist. In der naturheilkundlichen Medizin zur Vorbeugung und Therapie erlangt das Fasten eine immer größer werdende Bedeutung. An diesem Abend sind Sie herzlich eingeladen, sich kostenfrei und unverbindlich über den

Sinn und die Wirkungen des Fastens zu informieren. Für alle Interessierten, die an der Fastenwoche vom 20.03. bis 27.03.2021 teilnehmen möchten, ist der Infoabend verbindlich. Sie erhalten wichtige Hinweise zu Ihrer Fastenvorbereitung sowie zum Ablauf der geplanten Fastenzeit.

**Päd. Ver.:** N. Aweh

**Gebühr:** 00,00 - Euro

25.02.-27.02.2022

**Patchwork: Dekorative  
Falttechniken**

**Nr.: 6156**

Verschiedene Techniken kommen zum Einsatz. Wir arbeiten mit traditionellen japanischen Faltmustern aber auch mit Ideen aus der Oberflächengestaltung und dem Patchwork-Origami. Experimentieren ist hier gefragt. Einfache Maschinenquilt - Muster vervollständigen das Angebot. Materialien wie Baumwolle, Seide und Dekostoffe sind möglich. Persönliche Ideen finden einen besonderen Platz.

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referentin:** S. Frank

**Gebühr:** 182,00 - 210,00 Euro

25.02.-27.02.2022

**Tanz- und Yogareise**

**Nr.: 6297**

Kooperation mit M. Lehmann

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

03.03.-06.03.2022

**Filzen**

**Nr.: 6173**

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:** 244,00 - 270,00 Euro

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

04.03.-06.03.2022

**SELBST-WERT-ZEIT**

**Nr.: 6279**

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:** 182,00 - 210,00 Euro

04.03.-06.03.2022

**Musisch - kulturelle Bildung in der Chorarbeit** **Nr.: 6293**

Kooperation mit dem Chor Klatschmohn, Weimar

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

06.03.-11.03.2022

**Buchinger-Fasten und Yoga** **Nr.: 6228**

Fastenleitung: N. Aweh

**Päd. Ver.:** N. Aweh

**Referent:** R. Herz

**Gebühr:** 372,00 - 400,00 Euro

zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

06.03.-11.03.2022

**Gesundheitstage: Azidose nach Collier mit Schüßlersalzen und Zilgri** **Nr.: 6229**

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. Der hohe Anteil an Vitalstoffen in den Menüs aus frischem Gemüse und die begleitenden Schüßlersalze wirken der Übersäuerung des Körpers entgegen und füllen die körpereigenen Depots. Ihnen werden die wichtigsten theoretischen Grundkenntnisse zur latenten Azidose (einer Störung im Säure-Basen- Haushalt), der Schüßlersalze sowie praktische Erfahrungen anhand der eigenen Übersäuerung vermittelt. Zudem beinhaltet der Kurs geführte Bewegungs- und Entspannungsübungen (Zilgri), Vorträge, Naturerfahrungen und Gespräche.

**Päd. Ver.:** N. Aweh

**Referentinnen:** C. Eckardt,  
H. Holz

**Gebühr:** 446,00 - 470,00 Euro

zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

11.03.-13.03.2022

**Die Englische Schreibschrift** **Nr.: 6122**

Kalligrafiekurs für Anfänger und Fortgeschrittene

In der Zeit des Hochbarock schrieb man die Kursiv-Schriften nicht mehr mit der breiten, sondern mit der spitz zugeschnittenen Feder. Ober- und Unterlängen wurden aus dekorativen Zwecken mit viel Phantasie und Virtuosität ausgestaltet und bereichert. Später verlor die Kursive immer mehr an Lebendigkeit. Die spitz zugeschnittene Feder und später die Stahlfeder ergaben ein zarteres, aber gleichzeitig schärferes Schriftbild. Man schrieb "wie gestochen". In England entwickelte sich diese Schrift bis zur höchsten Perfektion und beeinflusste die Handschrift in ganz Europa. Typisch für diese Schrift ist der Schwellzug. Sie ist elegant, vornehm und ergibt ein sehr schönes Schriftbild für alle Anlässe. - Allerdings: Diese Schrift will intensiv geübt werden.

**Päd. Ver.:** M. Scherer **Referentin:** G. Illert

**Gebühr:** 182,00 - 210,00 Euro  
zzgl. ca. 20,00 Euro Materialkosten

11.03.-13.03.2022

**Tage für mich** **Nr.: 6208**

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. Klangentspannung und Kreistänze, sowie selbsthergestellter Schmuck runden das Wochenende ab. Ziel ist es, selbstbewusstes Auftreten zu fördern.

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

**Gebühr:** 174,00 - 200,00 Euro

11.03.-17.03.2022

**Experiencing Alba Emoting** **Nr.: 6295**  
**Basiskurs**

Kooperation mit EAE e.V.

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

14.03.-16.03.2022

**Ins rechte Licht gerückt -** **Nr.: 6280**  
**Präsentieren wie ein Profi (BF)**

Eine fundierte Präsentation ist der wichtigste Baustein in der modernen Arbeitswelt. Zu einer gelungenen Präsentation

gehören Mimik und Gestik, Stimme und Sprechen, Flipchart und Powerpoint ebenso dazu wie die innere Haltung und die Ausdruckskraft. Lampenfieber und Blackouts, Ähms und verlorene Fäden werden dabei oft als störend empfunden. Wie man mit all den großen und kleinen Schwierigkeiten umgehen kann, erfahren Sie in diesem Kurs. Angestrebt wird, dass jede/r Teilnehmende mind. einmal selbst aktiv wird. Dazu können Sie einen bestehenden oder neuen Vortrag mitbringen und vorstellen. Begeben wir uns gemeinsam auf den Weg in die faszinierende Welt der Präsentation.

**Päd. Ver.:** M. Scherer

**Referent:** R. Knizia

**Gebühr:** 172,00 - 200,00 Euro

18.03.-20.03.2022

**Phantasie und Wirklichkeit - wie schreibe ich einen guten Text? Nr.: 6123**

Ist das, was ich geschrieben habe, auch für andere interessant? Habe ich die richtigen Worte für das gefunden, was ich ausdrücken will? Wie erzeuge ich Spannung? Kurzer oder langer Text, Lyrik oder Prosa, welche Form ist die beste für mich? In diesem Seminar werden wir anhand von phantasievollen Schreibaufgaben und den daraus entstehenden Texten Antworten auf die Frage finden, wie schöpferische Lust am Schreiben und literarischer Anspruch miteinander in Einklang gebracht werden können. Sie werden eigene Texte und viele Anregungen mit nach Hause nehmen.

**Päd. Ver.:** M. Scherer

**Referent:** Dr. G. Gießler

**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro

18.03.-20.03.2022

**Aquarellmalerei: Grundkurs Nr.: 6129**

In diesem Kurs werden besondere 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.

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referentin:** D. Zahn

**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro

zzgl. ca. 20,00 Euro Materialkosten

18.03.-20.03.2022

**Yogalehrer - Weiterbildung Nr.: 6298**

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

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

20.03.-27.03.2022

**Alltagsbegleitendes Buchinger- Nr.: 6230**  
**Fasten in der Passionszeit**

Ohne Übernachtung!

Gefastet wird nach der Buchinger-Methode. Die Bezeichnung Fastenzeit ist mit dem kirchlichen Begriff Passionszeit gleichzusetzen. Sie ist eine Zeit der Rückbesinnung. Die Teilnehmer fasten hierbei in ihrem gewohnten Umfeld. Die regelmäßigen abendlichen Treffen lassen sowohl Raum für Gespräche zur aktuellen Befindlichkeit als auch für Vorträge zur gesunden Lebensweise. Für die Zeit zu Hause werden Sie mit nützlichen Informationen und Rezepten für die Fastenzeit und die Zeit darüber hinaus versorgt. Während der gesamten Fastenzeit stehe ich Ihnen jederzeit telefonisch für Fragen zur Verfügung. Dieser Kurs ist ohne Übernachtungen geplant und richtet sich speziell an Kursteilnehmer aus dem nahen Umfeld der Ländlichen Heimvolkshochschule.

**Päd. Ver.:** N. Aweh

**Gebühr:** 153,00 - 180,00 Euro

20.03.-27.03.2022

**Experiencing Alba Emoting Nr.: 6294**  
**Fortgeschrittenenkurs**

Kooperation mit EAE e.V.

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

24.03.-27.03.2022

**Vorbereitungstreffen der Deutschen Nr.: 6299**  
**Schüler-Akademie 2022**

Kooperation mit der Deutschen Schüler-Akademie, Bonn

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

25.03.-27.03.2022

**Authentic Jazz - Grundkurs Nr.: 6188**

Tanzen wie Fred Astaire und Ginger Rogers...

Authentic Jazz ist ein Mix der populären Tänze - vor, während und nach der Swing-Ära. Dazu gehören z. B. auch Schritte aus dem Cake Walk, Black Bottom und Charleston. Es wird nicht als Paar getanzt, sondern alleine. Wer die Musik der 20er Jahre mag, sich dazu bewegen lernen und dem Ganzen dabei noch seine ganz individuelle Note verleihen möchte, der ist in diesem Kurs genau richtig! Zudem wird eine gehörige Portion Konditions- und Koordinationstraining sowie ein hoher

Spaßfaktor garantiert! Bitte Sport- und Wechselsachen sowie bequeme Sport- oder Tanzschuhe mitbringen.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** S. Felber  
**Gebühr:** 202,00 - 230,00 Euro

28.03.-31.03.2022

**Bildnerische Gestalttherapie** **Nr.: 6140**

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.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referent:** P. van Belle  
**Gebühr:** 272,00 - 300,00 Euro  
zzgl. 30,00 Euro Materialkosten

31.03.-03.04.2022

**Ausbildungsseminar Kunsttherapie** **Nr.: 6300**

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

01.04.-03.04.2022

**Bildnerische Gestalttherapie** **Nr.: 6141**

Dieser Kurs dient zur fachlichen Vertiefung und Selbsterfahrung für Menschen, die mit gestalterischer Arbeit z. B. im Bereich Acrylmalerei und Collagengestaltung vertraut sind. 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. Die Teilnahme an dem Kurs setzt keine Erfahrungen in der Bildnerischen Gestalttherapie voraus.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referent:** P. van Belle  
**Gebühr:** 192,00 - 220,00 Euro  
zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

01.04.-03.04.2022

**Ganzheitliche Augenschule** **Nr.: 6213**

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.:** M. Scherer                      **Referentin:** P. Bohne

**Gebühr:** 166,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

03.04.-08.04.2022

**Gottes Apotheke - die Medizin der Erde                      Nr.: 6210**

Pflanzen gehören zu den ältesten Lebewesen auf unserer Erde. Sie bieten vielfältige Möglichkeiten, uns zu helfen an - als Nahrung und als Heilmittel. In der Naturheilkunde ist dieses Wissen schon von alters her bekannt, gerät nur leider immer wieder in Vergessenheit. Der Kurs behandelt an jedem Tag ein spezielles Organsystem mit einigen der wichtigsten Erkrankungen, den dazu passenden pflanzlichen Heilmitteln sowie einigen Ernährungsempfehlungen.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke                      **Referentin:** A. Lohse

**Gebühr:** 432,00 - 460,00 Euro  
zzgl. ca. 30,00 Euro Materialkosten

03.04.-08.04.2022

**Intervallfasten mit Yoga und Tanz                      Nr.: 6231**

Fasten bezeichnet allgemein den Verzicht auf gewisse Speisen, Getränke oder andere Genussmittel. Beim Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, geht es aber insbesondere um den Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme. Statt eines völligen Nahrungs- verzichts werden wir in dieser Woche das Intervallfasten nach dem Prinzip 16:8 praktizieren und uns mit den theoretischen Hintergründen und den Vorteilen dieser Fastenform, aber auch der weiteren Intervallfastenarten, beschäftigen. Die Verpflegung ist vollwertig und vegetarisch. Wir gestalten den Kurs mit täglichen Yoga- und Tanzeinheiten, viel Bewegung in der Klosterumgebung und einer Exkursion. Zudem werden Vorträge zur bewussten Ernährung und gesunden Lebensweise angeboten.

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

**Gebühr:** 397,00 - 420,00 Euro  
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

04.04.-06.04.2022

**Selbstmanagement (BF)                      Nr.: 6281**



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. 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.

**Päd. Ver.:** M. Scherer

**Referent:** R. Knizia

**Gebühr:** 172,00 - 200,00 Euro

08.04.-10.04.2022

**Patchwork: Log Cabin und  
Osterdekorationen**

**Nr.: 6157**

Wir beschäftigen uns mit dem beliebten Blockhausmuster und Blumen. Liebevoller Osterdekorationen ergänzen das Angebot. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Gern können in diesem Kurs auch angefangene Quilts weiterverarbeitet werden.

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referentin:** S. Frank

**Gebühr:** 182,00 - 210,00 Euro

08.04.-10.04.2022

**Biodanza nach dem System  
Rolando Toro**

**Nr.: 6189**

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 zu neuer Lebensfreude zu erleichtern. Biodanza ist für alle Altersstufen geeignet und auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen möglich. Besondere tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referentin:** C.

Lukascheck

**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro

08.04.-10.04.2022

**Rückenfit**

**Nr.: 6214**

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.:** M. Scherer                      **Referentin:** E. Mummer  
**Gebühr:** 162,00 - 190,00 Euro

|11.04.-13.04.2022

**Wandertage Hohe Schrecke                      Nr.: 6102**

Auf Schusters Rappen entdecken wir gemeinsam auf geführten Wanderungen die Vielfalt des bewaldeten Höhenzugs der Hohen Schrecke. Er gilt als größtes Naturschutzgebiet Thüringens. Sein über 7.000 ha großes Waldgebiet lädt ein zum Entspannen und zur Bewegung an der frischen Luft. Auf Urwaldpfaden oder Streuobstwiesen, in Buchenwäldern oder rund um die kleinen Dörfer am Waldgebiet - tauchen Sie ein in die Natur und erfahren von Geschichte und Geschichten der Region.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke  
**Gebühr:** 162,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 15,00 Euro Kursnebenkosten

|11.04.-13.04.2022

**Experimentelles gestalten:                      Nr.: 6158**  
**Traumgarten**

Dieser Workshop ist besonders für Experimentierfreudige gedacht. Wir arbeiten mit Stoff und verschiedenen Papieren. Durch Falten und Crashen manipulieren und verändern wir Oberflächen. Experimente mit Spinnvlies, Vliesofix, Transferfolien, Malen und Bedrucken, Färben oder Spitze, alles wird erprobt. Es entstehen kleine besondere Stücke, die für Collagen verwendet und mit Stickstücken vollendet werden.

**Päd. Ver.:** S. Kipper                      **Referentin:** S. Frank  
**Gebühr:** 182,00 - 210,00 Euro

|11.04.-14.04.2022

**Ausbildungsseminar Kunsttherapie                      Nr.: 6301**

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

|19.04.-26.04.2022

**Auf den Spuren der Waldenser Nr.: 6273**

Diese Reise führt uns nach einer Zwischenübernachtung in Süddeutschland und einem Besuch des dortigen Waldensermuseums bis ins norditalienische Piemont. Unterkunft haben wir im Gästehaus in der "Waldenserhauptstadt" Torre Pellice. Von dort aus werden wir die Geschichte und Gegenwart dieser traditionsreichen Gemeinschaft erkunden. Neben dem historischen Museum und weiteren wichtigen Wirkungsstätten der Waldenser stehen Ausflüge in die umliegenden Täler von Torre Pellice auf dem Programm. Stadtrundgänge in Turin und Alba werden uns in die mittelalterliche Zeit zurückversetzen. Eine Weinverkostung im weltbekannten Weingebiet Langhe rundet das Programm ab. Am Sonntag werden wir Gelegenheit haben, einen Gottesdienst mit der Waldensergemeinde zu feiern.

**Päd. Ver.:** M. Scherer **Referentin:** B. Stöckigt

**Gebühr:** 00,00 - Euro  
Gebühr auf Anfrage

22.04.-24.04.2022

**Afrikanisch Trommeln Nr.: 6147**

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 gibt Einblicke in 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.:** Ch. Bracke **Referent:** A. Adjetey

**Gebühr:** 166,00 - 190,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Ausleihgebühr Trommel

22.04.-24.04.2022

**Orientalischer Tanz für Anfänger - Nr.: 6202  
Tüchertanz**

Der Tanz mit den Tüchern wird in Algerien, Spanien und Asien getanzt. Er ist ein Folkloretanz, in dem Geschichten aus dem Leben erzählt werden. Die Tätigkeiten aus dem Alltag werden mit Hilfe der Tücher bildlich und künstlerisch dargestellt. Dieses Mal ahmen wir die Wellenbewegungen des Wassers und die Kreisbewegung des Wasserrades nach. Dazu tanzen wir eine kleine Choreografie. Gleichzeitig wird dabei das Koordinationsvermögen geschult und die Hand- und Armmuskulatur gekräftigt. Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am ausdrucksvollen Tanz haben.

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

**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 7,00 Euro Kursnebenkosten

24.04.-29.04.2022

**Buchinger-Fasten und Yoga** **Nr.: 6232**

Fastenleitung: N. Aweh

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

**Gebühr:** 372,00 - 400,00 Euro  
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

25.04.-28.04.2022

**Die Hohe Schrecke - eine  
ökologisch bedeutsame Landschaft  
(BF)** **Nr.: 6103**

Die "Hohe Schrecke" ist am Thüringer Beckenrand dem Harz südlich vorgelagert. Die Einzigartigkeit des Waldgebietes Hohe Schrecke wird als ein Teil des Nationalen Naturerbes Deutschlands gesehen. Sie werden u. a. in Exkursionen zu Themen wie Vogelstimmen, Urwaldriesen oder Orchideen 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 können.

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

**Gebühr:** 242,00 - 270,00 Euro  
zzgl. ca. 20,00 Euro Kursnebenkosten

25.04.-28.04.2022

**Gewaltfreie Kommunikation (BF)** **Nr.: 6282**

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.

**Päd. Ver.:** M. Scherer **Referentin:** U. Lemke

**Gebühr:** 302,00 - 330,00 Euro

29.04.-01.05.2022

**Filzen** **Nr.: 6174**

Dieser Kurs lädt Sie 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 an diesem Wochenende soll das Nuno - Filzen sein.

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

**Gebühr:** 172,00 - 200,00 Euro  
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

29.04.-01.05.2022

**Hui Chun Gong** **Nr.: 6215**

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:** 174,00 - 200,00 Euro

29.04.-01.05.2022

**Yoga und Klang für Paare** **Nr.: 6260**

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 einführend 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, wohlthuender Wertschätzung und neuer Vertrautheit im einfühlsamen Miteinander wachsen.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke **Referenten:** K. I. Panknin,  
St. Baecke

**Gebühr:** 182,00 - 210,00 Euro

29.04.-01.05.2022

**Gesund und entspannt durch Yoga** **Nr.: 6310**

Kooperation mit der Salzgrotte Yomona, Halle

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

01.05.-06.05.2022

**Fasten ab 60 Jahre mit Yoga** **Nr.: 6233**

Auch für Fasteneinsteiger geeignet

Es gibt viele Methoden, mit denen heute versucht wird den Alterungsprozess aufzuhalten. Angelehnt an die Lehren des F.X. Mayr beschäftigen wir uns in dieser Fastenwoche besonders mit der Struktur, den Aufgaben und der Entgiftung des Organs Bindegewebe. Dazu werden spezielle Bewegungsübungen aus dem Zilgri und dem Yoga werden angeboten. Diese Übungen sind besonders für Menschen geeignet, die unter rheumatischen Schmerzen leiden oder Einschränkungen im Bewegungsapparat haben. Weiterhin gibt es Informationen zu gesunder und individueller Ernährung nach dem Fasten. Naturerfahrungen, Kreatives und Kreistänze runden das Programm ab.

**Päd. Ver.:** S. Kipper                      **Referentinnen:** H. Holz,  
K. Leiske

**Gebühr:** 387,00 - 410,00 Euro  
zzgl. 10,00 € Kursnebenkosten

02.05.-06.05.2022

**Klosterlandschaft an Saale und Unstrut                      Nr.: 6274**

Schloss, Schule, Museum - die Mauern einstiger Klöster werden heute in unterschiedlichster Weise mit Leben gefüllt. So wird erst auf den zweiten Blick deutlich, wie reich die Klosterlandschaft an Saale und Unstrut im Mittelalter einmal gewesen ist. Schon damals fungierten die Klöster nicht nur als Orte von Glauben und Gebet. Gehen Sie gemeinsam mit uns auf Entdeckungsreise und lassen Sie sich u.a. von den Klöstern in Memleben, Schulpforta und Goseck verzaubern. Nebenher entdecken wir noch andere verwunschene Orte am Wegesrand. Jeder Tag startet von Kloster Donndorf aus.

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

**Gebühr:** 00,00 - Euro  
Gebühr auf Anfrage

06.05.-08.05.2022

**Kräuter oder grünes (Un)Kraut -                      Nr.: 6104**  
**satt, gesund, schön und entspannt**

Es erwartet Sie eine spannende Reise in die Welt der Frühjahrskräuter. Sie erkunden die Geheimnisse der wilden Grünen am Wegesrand, erfahren mehr über die Rolle der Pflanzen in unserem Leben, lernen schmackhafte und heilsame Wildpflanzen kennen, erkennen und wie sie gesammelt und getrocknet werden. Gemeinsam verarbeiten wir Kräuter zu gesunden Köstlichkeiten, pflegenden Salben oder heilenden Tinkturen. Märchen, Mythen und sinnreiche Sprüche sorgen für die nötige Kurzweil und Entspannung.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke                    **Referentin:** P. Kohlmann  
**Gebühr:** 162,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 10,00 Euro Materialkosten

06.05.-08.05.2022

**Kräutertöpferei** **Nr.: 6175**

Töpfern und Kräuterheilkunde

In diesem Kurs erwartet Sie eine Mischung aus Kräuterbestimmungen und Kräutertöpferei. Auf einer Kräuterwanderung sammeln wir Heilkräuter, die wir später auf den Ton applizieren und in Aufbautechnik zu Herzensstücken (Tassen, Teller, Schalen etc.) verarbeiten werden. Farbliche Gestaltung und Glasur vervollständigen das Ganze. Diese selbst geformten und farblich verfeinerten Objekte können bei der Referentin gebrannt und zu einem vereinbarten Zeitpunkt abgeholt werden. Vermittelt werden in diesem Kurs neben der Arbeit mit Ton auch Einblicke in die Kräuter- und Pflanzenheilkunde. Lassen Sie sich dabei überraschen, wie schön die Natur ist.

**Päd. Ver.:** S. Kipper                    **Referentin:** G. Dietzel  
**Gebühr:** 184,00 - 210,00 Euro  
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

06.05.-08.05.2022

**Shaolin Qi Gong** **Nr.: 6312**

Kooperation mit S. Trabert

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

08.05.-10.05.2022

**Fit in den Frühling** **Nr.: 6350**

Kooperation mit TSG Salza

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

09.05.-11.05.2022

**Kräutertöpferei** **Nr.: 6176**

Töpferei und Kräuterheilkunde

In diesem Kurs erwartet Sie eine Mischung aus Kräuterbestimmungen und Kräutertöpferei. Auf einer Kräuterwanderung sammeln wir Heilkräuter, die wir später auf den Ton applizieren und in Aufbautechnik zu Herzensstücken (Tassen, Teller, Schalen etc.) verarbeiten werden. Farbliche Gestaltung und Glasur vervollständigen das Ganze. Diese selbst geformten und farblich verfeinerten Objekte können bei

der Referentin gebrannt und zu einem vereinbarten Zeitpunkt abgeholt werden. Vermittelt werden in diesem Kurs neben der Arbeit mit Ton auch Einblicke in die Kräuter- und Pflanzenheilkunde. Lassen Sie sich dabei überraschen, wie schön die Natur ist.

**Päd. Ver.:** S. Kipper                      **Referentin:** G. Dietzel  
**Gebühr:** 184,00 - 210,00 Euro  
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

09.05.-13.05.2022

**Kirche im ländlichen Raum                      Nr.: 6313**

Kooperation mit der Reg. Studienleitung für Vikarsausbildung der EKM

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

12.05.-15.05.2022

**Nähen - Mein Lieblingsstück - Jacke    Nr.: 6159  
& Kleid**

Nähkurs für Anfänger

Sie können schon ein wenig nähen und möchten Ihre Erfahrungen erweitern. Wir beschäftigen uns mit Materialeinsatz, Schnittveränderungen, Zuschnitt, Verarbeitung von Taschen, Verschlusslösungen, Kragen und Bündchen. Hilfsmittel werden besprochen. Verarbeitung von Jersey und Strickstoffen an der Overlock Nähmaschine erprobt. Vorhandene Schnitte bitte mitbringen.

**Päd. Ver.:** S. Kipper                      **Referentin:** S. Frank  
**Gebühr:** 266,00 - 290,00 Euro

13.05.-15.05.2022

**Thematische Fotografie                      Nr.: 6118**

Gedruckte Stillleben

Wir besuchen eine alte Buchdruckwerkstatt. Hier wurden aus Buchstaben Worte geformt, aus den Worten entstanden Seiten, aus den Seiten Bücher. Nun ist es still hier. Wir wollen den Hauch der Vergangenheit fotografisch einfangen, experimentieren mit Blende und Belichtungszeit und inszenieren wirkungsvolle Fotos. In einem zweiten Teil setzen wir alte Bücher gekonnt in Szene. Wir nutzen dazu Accessoires und suchen nach geeigneten Plätzen in der Umgebung des Klosters.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke                      **Referentin:** G. Lichtblau  
**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 18,00 Euro Materialkosten



13.05.-15.05.2022

**Bleib fit mit Tanz, Yoga und Trommeln** **Nr.: 6190**

Bewegung, Ernährung und Entspannung sind Säulen der Gesundheit. Bewegungs- und Entspannungsformen wie Tanzgymnastik, verschiedene Tänze (z. B. auch Kreistänze und Linedance) und Konzentrierte Entspannung, Trommeln und Percussion sowie Yoga und Rückentraining werden vorgestellt und erprobt. Durch die Verknüpfung der unterschiedlichen Bewegungsformen erreichen wir ein optimales Ganzkörpertraining. Dieses fördert die Gewichtsreduktion, baut Stress ab, stärkt die Muskulatur und erhöht die Lebensfreude. In dieser Zeit wird gesunde und leichte Kost angeboten.

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

**Gebühr:** 174,00 - 200,00 Euro  
zzgl. ca. 6,00 € Kursnebenkosten

13.05.-15.05.2022

**Meditation** **Nr.: 6314**

Kooperation mit M. König, Bad Sooden-Allendorf

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

15.05.-20.05.2022

**Buchinger-Fasten und Yoga** **Nr.: 6234**

Fastenleitung: N. Aweh

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

**Gebühr:** 372,00 - 400,00 Euro  
zzgl. 10,00 € Kursnebenkosten

16.05.-20.05.2022

**Fasten ab 60 Jahre mit Klangschalenmeditation** **Nr.: 6235**

Auch für Fasteneinsteiger geeignet

Es gibt viele Methoden, mit denen heute versucht wird den Alterungsprozess aufzuhalten. Angelehnt an die Lehren des F.X. Mayr beschäftigen wir uns in dieser Fastenwoche besonders mit der Struktur, den Aufgaben und der Entgiftung des Organs Bindegewebe. Dazu werden spezielle Bewegungsübungen aus dem Zilgri und dem Yoga angeboten. Diese Übungen sind besonders für Menschen geeignet, die unter rheumatischen Schmerzen leiden oder Einschränkungen im Bewegungsapparat haben. Weiterhin gibt es Informationen zu gesunder und individueller Ernährung nach dem Fasten. Kreistänze, Klangmassagen und Klangschalenmeditationen runden das Programm ab.

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referentinnen:** H. Holz,  
B. Isensee

**Gebühr:** 328,00 - 350,00 Euro  
zzgl. 10,00 € Kursnebenkosten

20.05.-22.05.2022

**Acrylmalerei: Abstrakte** **Nr.: 6130**

In diesem Kurs erlernen wir das Aufbauen von freigestalteten, farblich abstrahierten 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. Fachkundig werden Sie dabei in Ihrem kreativen Prozess individuell unterstützt, begleitet und gefördert.

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

**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 25,00 Euro Materialkosten

20.05.-22.05.2022

**Entspannung durch Yoga** **Nr.: 6315**

Kooperation mit der Yogagruppe Jena

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

21.05.-22.05.2022

**Ausbildungsseminar Kunsttherapie** **Nr.: 6302**

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

23.05.-25.05.2022

**Patchwork: Schatzkiste** **Nr.: 6160**

Stoffe können Geschichten erzählen. Wir kramen in Omas Truhen und suchen nach Taschentüchern, Monogrammen, Handtüchern oder Spitzen aus vergangenen Zeiten oder wir suchen in unserer persönlichen Schatzkiste nach gefärbten Stoffen, Spitzen, sowie Webbändern und gestalten daraus einen besonderen Erinnerungsquilt. Verschiedene Techniken kommen zum Einsatz. Wir arbeiten mit traditionellen japanischen Faltmustern aber auch mit Ideen aus der Oberflächengestaltung und dem Patchwork-Origami, traditionellen Blockmustern und Maschinenquilt - Mustern.

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

**Gebühr:** 182,00 - 210,00 Euro

23.05.-25.05.2022

**Auszeit mit Yoga**

**Nr.: 6318**

Kooperation mit Reha-Sport-Bildung e.V.

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

26.05.-29.05.2022

**Geomantie**

**Nr.: 6319**

Kooperation mit G. Stoehr

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

27.05.-29.05.2022

**Bildnerische Gestalttherapie**

**Nr.: 6142**

Dieser Kurs dient zur fachlichen Vertiefung und Selbsterfahrung für Menschen, die mit gestalterischer Arbeit z. B. im Bereich Acrylmalerei und Collagengestaltung vertraut sind. 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. Die Teilnahme an dem Kurs setzt keine Erfahrungen in der Bildnerischen Gestalttherapie voraus.

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referent:** P. van Belle

**Gebühr:** 192,00 - 220,00 Euro

zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

29.05.-03.06.2022

**Buchinger Fasten und die Weisheit  
der Natur**

**Nr.: 6236**

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:** 372,00 - 400,00 Euro

zzgl. 10,00 € Kursnebenkosten

30.05.-01.06.2022

**Zwischen den Stühlen (BF)****Nr.: 6211**

Ein Angebot für Sekretär/innen und Sachbearbeiter/innen

Immer freundlich, aufmerksam, zugewandt und möglichst schnell handlungsbereit sein, auch wenn viel Frust im Büro ausgesprochen wird und Anforderungen von allen Seiten zu spüren sind - das ist eine große Herausforderung. Dazu kommen oft körperliche Belastungen durch die sitzende Tätigkeit und angespannte Haltung. Sie haben in diesem Seminar die Möglichkeit, Methoden zur Entspannung und zum Umgang mit Frustration einzuüben, Stress zu bewältigen, Wege der Kommunikation und Wahrnehmung der eigenen Gefühle zu schulen und eigene Grenzen zu achten. Sie lernen klassische Entspannungsverfahren kennen, um in angespannten Situationen angepasst reagieren zu können.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke**Referentin:** U. Wolter-Victor**Gebühr:** 162,00 - 190,00 Euro

31.05.-03.06.2022

**Bildnerische Gestalttherapie****Nr.: 6143**

Aufbaukurs

Dieser Kurs dient zur fachlichen Vertiefung und Selbsterfahrung für Menschen, die mit gestalterischer Arbeit vertraut sind. Die Teilnahme setzt voraus, an einem vorherigen Grundkurs teilgenommen zu haben.

**Päd. Ver.:** S. Kipper**Referent:** P. van Belle**Gebühr:** 272,00 - 300,00 Euro  
zzgl. 30,00 Euro Materialkosten

01.06.-02.06.2022

**Gebet in Kindertageseinrichtungen****Nr.: 6320**

Kooperation mit der Caritasakademie

**Päd. Ver.:****Gebühr:** 00,00 - Euro

03.06.-06.06.2022

**Geistige Landschaften - Salz****Nr.: 6322**

Kooperation mit dem Familienkreis Jena

**Päd. Ver.:****Gebühr:** 00,00 - Euro

03.06.-06.06.2022

**Zwischen Unstrut und Kyffhäuser****Nr.: 6323**

Kooperation mit der Wandergruppe Schulz

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

07.06.-09.06.2022

**Italienisch im Beruf - Ein Sprach- und Kulturkurs (BF) Nr.: 6275**

Dass Europa zusammenrückt, ist auch in der Berufswelt spürbar. Die Anforderungen im Bereich der interkulturellen Kompetenzen wachsen und lassen herkunfts- und auch fremdsprachliches Wissen zum bedeutenden Themenfeld des lebenslangen Lernens werden. Im Kurs erlernen Sie die wichtigsten italienischen Vokabeln und erste Sätze, um Basiskenntnisse im Sprachbereich aufzubauen (vgl. Sprachniveau A 1). Zudem erfahren Sie Interessantes zur italienischen Kultur, der Mentalität und weiterer landesspezifischer Besonderheiten, welche wichtig für ein gelingendes interkulturelles Miteinander sind (Anerkennung nach dem Thür. Bildungsfreistellungsgesetz ist beantragt).

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke **Referentin:** R. Vanino

**Gebühr:** 164,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 10,00 Euro Materialkosten

10.06.-12.06.2022

**Blütenstaub und Honig Nr.: 6105**

Ein Einblick in die Welt der Bienen

In diesem Kurs werden die Beziehungen zwischen Bienen und ihrer Umwelt thematisiert. Nicht nur die Einordnung der Bienen in das Gefüge der Biodiversität und deren Leistungen und Einflüsse auf dieses System werden beleuchtet, auch die Gestaltung eines bienenfreundlichen Gartens, Arten von Bienenwohnungen, Abläufe im Bienenstock und imkerliche Eingriffe werden erläutert. Den Kursteilnehmenden werden ganz individuelle Herangehensweisen der Bienenhaltung gezeigt - vom lukrativen Honigernter bis hin zum Völkchen, das einfach nur sein beruhigendes Summen im Garten verbreitet und Pflanzen bestäubt.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke **Referentin:** I. Berrenrath

**Gebühr:** 162,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

10.06.-12.06.2022

**Poweryoga Nr.: 6324**

Kooperation mit den Powerfrauen, Waltershausen

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

10.06.-12.06.2022

**Familienrüstzeit**

**Nr.: 6325**

Kooperation mit U. Rosenkranz

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

10.06.-12.06.2022

**Kunsttherapie**

**Nr.: 6326**

Kooperation mit K. Kirsch

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

12.06.-17.06.2022

**Intervallfasten und Hatha-Yoga**

**Nr.: 6237**

Fasten bezeichnet allgemein den Verzicht auf gewisse Speisen, Getränke oder andere Genussmittel. Beim Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, geht es aber insbesondere um den Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme. Statt eines völligen Nahrungsverzichts werden wir in dieser Woche das Intervallfasten nach dem Prinzip 16:8 praktizieren und uns mit den theoretischen Hintergründen und den Vorteilen dieser Fastenform, aber auch der weiteren Intervallfastenarten beschäftigen. Die Verpflegung ist vollwertig und vegetarisch. 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:** 397,00 - 420,00 Euro

zzgl. 10,00 € Kursnebenkosten

12.06.-17.06.2022

**Gesundheitstage: Azidose nach**

**Nr.: 6238**

**Collier mit Yoga und Tanz**

**Päd. Ver.:** N. Aweh

**Referentinnen:** C. Eckardt,  
B. Steudel

**Gebühr:** 446,00 - 470,00 Euro

zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

17.06.-19.06.2022

**Blumen für Körper, Geist und Seele**

**Nr.: 6177**

Pflanzendrucke (Ecoprint) und florale Werkstücke (Kränze, Sträuße und Gestecke)

Blumen in ihrer perfekten Schönheit faszinieren uns schon immer und sorgen für eine Bereicherung unseres Lebens.

Ecoprint ist eine Drucktechnik, bei der Elemente des Stoffdruckes und der Pflanzenfärberei kombiniert werden. Durch Hitzeeinwirkung gehen die pflanzlichen Farbstoffe auf pflanzlichen Farbstoffe auf die Textilien über und erzeugen so naturhafte Muster in gedämpften Farbtönen. Stoffe aus Leinen, Baumwolle, Seide und Wolle werden bedruckt bzw. gefärbt. Diese können für Bekleidungszwecke, die Wohnraumdekoration u. ä. verwendet werden. Weiterhin erlernen Sie floristische Techniken, die Sie für die Verarbeitung des floralen Materials benötigen. Es werden moderne Gestaltungsvarianten vermittelt, damit Ihre Objekte zu echten "Hinguckern" werden.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** U. Schulze  
**Gebühr:** 172,00 - 200,00 Euro  
Kinderpreis auf Anfrage  
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

17.06.-19.06.2022

**Filzen** **Nr.: 6178**

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 Schmuck und Accessoires.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** M. Ilse  
**Gebühr:** 172,00 - 200,00 Euro  
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

17.06.-19.06.2022

**Kraft tanken im Kloster** **Nr.: 6283**

Das (Wieder-)Entdecken der eigenen Stärke

Manche Zeiten fordern mehr von uns ab als andere. Mitunter geraten wir an die Grenzen unserer Möglichkeiten oder unserer Kräfte. Dieser Kurs will helfen, den produktiven Kern einer Krise zu finden. Sie erkennen über Gespräche, Bilder oder Symbole, was Sie tatsächlich belastet und eignen sich Methoden an, diese Belastungen abzulegen und sich so zu entlasten. Perspektivwechsel ermöglichen, die eigene Wahrnehmung zu überprüfen und die Chancen in Krisen zu erkennen.

**Päd. Ver.:** M. Scherer **Referentin:** G. Alberti  
**Gebühr:** 172,00 - 200,00 Euro

17.06.-19.06.2022

**Yoga-Auszeit** **Nr.: 6327**

Kooperation mit der Yogagruppe Schleusingen

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

19.06.-24.06.2022

**Fastenwandern in der Hohen Schrecke** **Nr.: 6239**

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 u.a. beim Fastenwandern vereint. Die Natur ist im Gebiet der Hohen Schrecke zum Greifen nah. Wir wollen diese durch erholsame Wanderungen in der Fastenwoche erkunden, um damit das rechte, achtsame Maß an Bewegung als optimale Ergänzung zum Fasten zu erreichen. Regelmäßige Pilates-Einheiten unterstützen die angestoßenen Prozesse.

**Päd. Ver.:** N. Aweh **Referentin:** A. Schötz  
**Gebühr:** 387,00 - 410,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

19.06.-24.06.2022

**Yogalehrerausbildung** **Nr.: 6328**

Kooperation mit der AYUR-Yogalehrerausbildung Leipzig

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

21.06.-24.06.2022

**Filzen** **Nr.: 6179**

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 in diesen Tagen einigen aufwendigeren Oberflächengestaltungen widmen.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** M. Ilse  
**Gebühr:** 244,00 - 270,00 Euro  
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

24.06.-26.06.2022

**Kräuter antibiotisch...** **Nr.: 6106**

Die Entdeckung des Penicillins ist bei vielen Infektionskrankheiten nach wie vor ein Segen für die Menschheit. Auch heute gibt es neben den Antibiotika aus der Apotheke ein vielfältiges Angebot mit ähnlicher Wirkung aus der Natur. Pflanzliche Antibiotika sind sehr wirkungsvoll,



nebenwirkungsarm und für jedermann verfügbar. Im Kurs werden die wichtigsten Pflanzen erläutert sowie die Anwendung auch ganz praktisch vorgestellt.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke **Referentin:** A. Lohse

**Gebühr:** 178,00 - 200,00 Euro  
zzgl. ca. 15,00 Euro Materialkosten

24.06.-26.06.2022

**Thematische Fotografie** **Nr.: 6119**

Zuckerfabrik Oldisleben

Die Zuckerfabrik Oldisleben ist die weltweit einzige Rübenzuckerfabrik, die vollständig als technisches Denkmal erhalten ist. Bis 1990 wurde hier noch Zucker produziert. Als letzte Fabrik Europas trotzte sie dem Fortschritt der Zeit und arbeitete mit Dampfmaschinen, Diffusionsbatterien und historischen Geräten. Die alten Hallen, Maschinen und Apparate bieten eindrucksvolle Fotomotive, die in diesem Kurs festgehalten werden sollen. Sie erhalten vor und während der Exkursion nach Oldisleben Tipps und Anleitung zur Umsetzung Ihrer Bildideen.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke **Referentin:** G. Lichtblau

**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 25,00 Euro Kursnebenkosten

24.06.-26.06.2022

**Hawaiianischer HULA TANZ -** **Nr.: 6191**  
**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 sowohl 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:** 188,00 - 210,00 Euro

24.06.-26.06.2022

**Shiatsu und** **Nr.: 6351**  
**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. Durch Berührung dieser Zonen lassen sich bestimmte Bereiche gezielt beeinflussen. Sie lernen die Lage der Reflexzonen und die Grundtechniken der Akupressur kennen und werden befähigt, das Wissen sofort anzuwenden.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke                      **Referentin:** G. Gallasch  
**Gebühr:** 164,00 - 190,00 Euro

26.06.-01.07.2022

**Fastenwandern, Entspannung und Kräuterkunde                      Nr.: 6240**

**Päd. Ver.:** N. Aweh                      **Referentin:** H. Wündisch  
**Gebühr:** 387,00 - 410,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

27.06.-29.06.2022

**Die Welt des Klangs (BF)                      Nr.: 6149**

Wir nehmen die Welt mit den Sinnen wahr. Klänge können dabei sehr unterschiedliche Wirkungen auf Menschen ausüben. So werden z. B. Klangschalen in verschiedenen Therapien zur Entspannung, aber auch zur Stimulation eingesetzt. In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Klanginstrumente kennen, erfahren von deren Wirkung und erproben ihren Einsatz. Sie bekommen Anregungen, wie Sie Klänge im beruflichen Alltag nutzen können und für verschiedene Settings Klangatmosphäre erzeugen. Der Kurs ist geeignet für Mitarbeitende im pädagogischen, erzieherischen oder sozialen Bereich, in Alten- und Behinderteneinrichtungen oder in der Hospizbegleitung (Anerkennung nach dem Thür. Bildungsfreistellungsgesetz ist beantragt).

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke                      **Referentinnen:** S. Juppe  
**Gebühr:** 166,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

01.07.-03.07.2022

**Hawaiianischer HULA TANZ -                      Nr.: 6192**  
**Aufbaukurs**

In diesem Seminar werden die bereits erworbenen Kenntnisse 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, ein bis zwei neue Choreographien zu erlernen und

das Wissen über die hawaiianische Kultur zu erweitern.  
Vorkenntnisse im Hula-Tanz sind wünschenswert.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** B. Steudel  
**Gebühr:** 188,00 - 210,00 Euro

01.07.-03.07.2022

**Yoga und Intuition** **Nr.: 6329**

Kooperation mit U. Stephan

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

02.07.-03.07.2022

**Ausbildungsseminar Kunsttherapie** **Nr.: 6303**

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

02.07.-04.07.2022

**Yoga und Freude an Bewegung** **Nr.: 6349**

Kooperation mit den Poweryogafrauen Eisenach

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

03.07.-06.07.2022

**Experiencing Alba Emoting** **Nr.: 6330**  
**Anwenderkurs**

Kooperation mit EAE e.V.

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

06.07.-07.07.2022

**Biografiearbeit, Partizipation u. a.** **Nr.: 6343**

Kooperation mit der Caritasakademie

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

07.07.-10.07.2022

**Acrylmalerei: Gegenständliche** **Nr.: 6131**  
**Malerei**

In diesem Kurs erlernen wir das Aufbauen einer Landschaft, welche wir vorher im Freien skizziert haben. Unter Anleitung werden wir unseren Blick schulen, um uns einfachen Motiven in ihren Formen und Oberflächen zu nähern und räumliche Wirkung zu erzielen. 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.

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

**Gebühr:** 248,00 - 270,00 Euro  
zzgl. ca. 35,00 Euro Materialkosten

08.07.-10.07.2022

**Ein Wochenende voller Lachen                      Nr.: 6261**

Lachyoga als faszinierende Sportart und Entspannungstechnik. Lernen Sie die vielen Facetten von Lachyoga, dem Lachen ohne Grund kennen. In die Atem-, Klatsch- und Lachübungen fließen alle Elemente der Freude ein: das Singen, Spielen, Tanzen und Lachen. Beglücken Sie Ihr inneres Kind. Sie erfahren Wissenswertes über das Thema "Lachen" und erforschen die Quellen der eigenen Lebensfreude. Wir starten im Klostergarten mit einem Morgen-Ritual "Lachend in den Tag" und unternehmen eine Lachwanderung. Hierbei singen, lachen und wandern wir (ca. 5 km).

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke                      **Referentinnen:** K. Sauerbrey,  
Ch. Hesse

**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

08.07.-10.07.2022

**Zeit für mich mit Yoga und                      Nr.: 6340**  
**Meditation**

Kooperation mit dem Yogastudio Schindler

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

10.07.-15.07.2022

**Fahrradfasten im Unstruttal mit                      Nr.: 6242**  
**Feldenkrais**

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 Feldenkraisübungen, 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                   **Referentinnen:** D. Frantzheld,  
S.  
Schieferstein

**Gebühr:** 387,00 - 410,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

14.07.-17.07.2022

**Experimentelles Färben und                   Nr.: 6161  
Drucken**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, welche die Stoffe für Patchwork verwenden oder damit Wohndeko oder Kleidung gestalten wollen. Sie entwickeln ihre eigene Farbpalette, gestalten Multicolors und erproben Shibori und Malen auf Stoff. Am zweiten Tag ergänzen Drucktechniken das Programm. Probieren Sie unterschiedliche Drucktechniken mit Thermofax, Siebdruck und Stempeln aus, die Sie später gezielt für ein Projekt verwenden können.

**Päd. Ver.:** S. Kipper                   **Referentin:** S. Frank  
**Gebühr:** 266,00 - 290,00 Euro

15.07.-17.07.2022

**Shaolin Qi Gong - Energie in                   Nr.: 6262  
Bewegung - mit Leichtigkeit in den  
Alltag**

Die Wirkungskraft des Qi Gong entsteht aus dem dynamischen Gleichgewicht zwischen den feststehenden Füßen, der stabilen Konzentration, dem entspannten Atmen und den fließenden Bewegungen. Richtig angewendet erfolgt eine tiefe Entspannung von Körper und Geist. Die Übungen führen zu einer Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit und stärken die innere Kraft. Wir erlernen nach Meister Shi Xinggui einen für die Menschen im Westen eigens entwickelten Qi Gong-Stil mit sanften, harmonisierenden Bewegungen, der den Übenden hilft, körperlich geschmeidiger und geistig entspannter durch das Leben zu gehen.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke                   **Referentin:** S. Trabert  
**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 12,00 Euro Kursnebenkosten

15.07.-17.07.2022

**Entspannung mit Yoga und                   Nr.: 6263  
Meditativem Zeichnen**

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. I. Panknin

**Gebühr:** 176,00 - 200,00 Euro  
zzgl. ca. 10,- Euro Materialkosten

18.07.-21.07.2022

### **Biotop Streuobstwiese (BF) Nr.: 6107**

Erhalt und Pflege eines schützenswerten Lebensraums

Rund um die Hohe Schrecke sind sie zu finden: Kirschplantagen und Streuobstwiesen. Dieser wertvolle Lebensraum bietet nicht nur einer großen Vielfalt von Tieren alles, was diese zum Leben brauchen. Alte regionale Obstsorten sind teilweise nur noch dort zu finden. Fehlende Pflege und Überalterung der Bäume bedrohen aber die Existenz. In diesem Kurs lernen Sie Zusammenhänge kennen, die dieses Biotop so schützenswert machen und erlernen sowohl in der Theorie als auch auf Exkursionen den Pflegeschnitt der Bäume. Sie entdecken die Streuobstwiesen der Hohen Schrecke und erfahren, wie Sie selbst einen Beitrag zum Erhalt alter Obstsorten liefern können (Anerkennung nach dem Thür. Bildungsfreistellungsgesetz ist beantragt).

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke **Referenten:** I. Rintisch,  
N. N.

**Gebühr:** 246,00 - 270,00 Euro  
zzgl. ca. 15,00 Euro Kursnebenkosten

18.07.-20.07.2022

### **Jung und frech das neue Outfit- Upcycling Nr.: 6162**

Nähkurs für Einsteiger

Folgende Schwerpunkte sind in diesem Nähkurs gesetzt: Die Einführung in die Funktionsweise der Nähmaschine und in die Materialkunde. Das Anfertigen von Nähproben, die Anwendung und Veränderung von Schnitten und das Nähen eines einfachen T-Shirts. Weiterhin das Kennenlernen der Besonderheiten beim upcyclen vorhandener Kleidungsstücke, was entsteht aus einer Jeans und wohin mit den schönen Krawatten? Mit Applikation

aus Stickerei, Spitze und Stoffdruck können wir auch ein vorhandenes Shirt oder eine Jeanstasche modisch aufpeppen.

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

**Gebühr:** 182,00 - 210,00 Euro

18.07.-20.07.2022

**Best of dance mit Yoga - Nr.: 6193**  
**Einsteigerkurs**

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, hält fit und hilft, geschmeidig zu werden bzw. zu bleiben. Beim Hawaiian Hula Dance folgen bestimmte Schrittfolgen dem Takt der Musik, während mit den Händen eine Geschichte erzählt wird. 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 zu Roma- und Mittelmeermusik. Wir erlernen beim Sacred Dance verschiedene einfache, meditative Kreistänze und Gesten.

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

**Gebühr:** 188,00 - 210,00 Euro

21.07.-24.07.2022

**Was ich schon immer malen wollte: Nr.: 6132**  
**Menschen in Bewegung**

Besondere und alltägliche Augenblicke können Sie in diesem Seminar als Vorlage und Bildidee wählen oder ein angefangenes Bild mitbringen und eine weiterführende Idee vertiefen. Mutig probieren Sie eine Palette an malerischen und zeichnerischen Möglichkeiten aus und skizzieren, aquarellieren und fertigen Mischtechniken. Ob Figur oder Landschaft, ob Perspektive oder Proportion, wir erweitern gemeinsam Gestaltungshorizonte mit jeweils einem Fokus. Eingeladen sind alle, die gern experimentieren. Vorkenntnisse sind willkommen, doch nicht nötig. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Malutensilien mit (Materialliste auf Anfrage).

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referentin:** Dr. G.  
Wendelberge  
r

**Gebühr:** 238,00 - 260,00 Euro  
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

21.07.-24.07.2022

**16. Orientalisches Sommertanzfest Nr.: 6203**

Rund um den Bauch-die Faszination des orientalischen  
Tanzes

Auch in diesem Jahr dürft Ihr eintauchen in ein farbenfrohes Flair von arabischen Klängen, Düften und mitreißenden Tänzen. Je nach Vorbildung werden in den verschiedenen Technik- und Choreografie-Workshops Orientalische Tänze und Folklore (Tunesischer Tanz, Zigeunertanz), Popbaladi, Moderne Fusionen (Tango-Arabé, Tribal, Oriental Variété), Lyrical und Fantasievolle Tänze mit verschiedenen Accessoires angeboten. Auf vielfachen Wunsch findet ein Kurs in Sachen Farb- und Typberatung statt. Der Samstagabend steht ganz im Zeichen arabischer Gemütlichkeit mit stimmungsvoller Musik für einen Lichtertanz, türkischen Kaffee, Schönheitstipps aus dem Orient und einem kleinen Basar mit prächtigen Kostümen und Tanzzubehör.

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referentinnen:** S. Sternkopf,  
B. Isensee,  
G. Walther

**Gebühr:** 284,00 - 310,00 Euro  
zzgl. ca. 13,00 Euro Kursnebenkosten

24.07.-31.07.2022

**Jahrestagung Freunde der Querflöte Nr.: 6321  
e.V.**

Kooperation mit Freunde der Querflöte e.V.

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

25.07.-27.07.2022

**Trommelzauber - Freies Trommeln Nr.: 6150  
und Tanzen mit Castano und  
Suhana**

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit dem Zauber der Trommel und der Faszination verschiedenster Rhythmen aus Afrika und dem Orient. Wir werden auch unseren Körper als Instrument entdecken, Rhythmen vertiefen um aus dem Bauch heraus trommeln zu können. Tanzen mit den Trommeln und Trommeln zum Tanz bilden eine Einheit von Hören, Sehen und Fühlen. Sie werden lernen, zum Rhythmus intuitiv zu tanzen und dabei die Seele baumeln zu lassen.

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referenten:** S. Janta, C.  
Schumann -  
Suhana &  
Castano



**Gebühr:** 192,00 - 220,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Ausleihgebühr für Trommel

27.07.-29.07.2022

**Fest der Sinne** **Nr.: 6264**

An diesen Tagen wird getanzt, getrommelt, gemalt und entspannt. Alle Sinne werden angesprochen und bewusst zur Wahrnehmung eingesetzt. In einer tollen Atmosphäre üben wir, wieder Chef des eigenen Körpers zu sein, Ent- und Anspannungen nachzuspüren und die Kreativität in Fluss zu bringen. Energetische Schwingungen einer Hanpan sowie Trommelklänge helfen, sich zu entspannen und sich treiben zu lassen. Am zweiten Abend erleben wir eine kleine Präsentation mit Klangschalen, Gesang, Trommeln, Hanpan und Tanz.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referenten:** S. Janta, C. Schumann - Suhana & Castano, B. Isensee - Fatim

**Gebühr:** 192,00 - 220,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

29.07.-31.07.2022

**Cajon - Bau- und Trommelkurs** **Nr.: 6151**

Das Cajon ist eine peruanische Kistentrommel, die ursprünglich aus Transportkisten entstanden ist. Nachdem Sklaven afrikanischer Herkunft ihre Trommeln weggenommen wurden, verwendeten sie Kisten als rhythmischen Ersatz. Heutzutage wird das Rhythmusinstrument Cajon in allen Musikrichtungen eingesetzt und ist mittlerweile eines der beliebtesten Perkussioninstrumente weltweit. An diesem Wochenende wollen wir ein Cajon unter Anleitung selber bauen und gemeinsam darauf spielen lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kinderpreise auf Anfrage.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke **Referentin:** S. Juppe

**Gebühr:** 166,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 40,- Euro Kursnebenkosten

31.07.-06.08.2022

**Sommerwoche für Blockflöte** **Nr.: 6344**

Kooperation mit der IAM

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

01.08.-04.08.2022

**Malen nach Bob Ross** **Nr.: 6135**  
**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** K. Morawietz  
**Gebühr:** 244,00 - 270,00 Euro  
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

01.08.-04.08.2022

**Die klösterliche Heldenreise** **Nr.: 6284**

Die Reise des Helden ist eine der ältesten Geschichten der Welt. So widmete sich Mythologieforscher Joseph Campbell Sagen und Mythen, wobei er stets wiederkehrende Muster in den Entwicklungen der Protagonisten entdeckte. Dieser sogenannte Monomythos ist jedoch auch eine Parabel für jeden Lebensweg eines Menschen. Hierzu kreierte Gestalttherapeut Paul Rebillot ein Seminarconcept, welches eine intensive Selbsterfahrung ermöglicht. In freier Adaption durchleben wir im Kloster Stationen der Reise, die mit Yoga, Meditationen, Elementen aus dem Gestaltdrama, Ritualen, Musik und Tanz bespickt sind. Einer Reise, die völlig neue Perspektiven auf das eigene Leben bietet und neue Potenziale entwickelt.

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

**Gebühr:** 356,00 - 380,00 Euro

05.08.-07.08.2022

**Lesen und Reisen - Historische** **Nr.: 6124**  
**Reisen und die russische**  
**Reiseliteratur**

Ob Postkutsche, Zug oder Schiff - aus den Beschwerlichkeiten des Reisens vor über 100 Jahren entstand eine Vielzahl herausragender Werke. Schwerpunkt des Seminars sind die Reisen russischer Autoren und ihre Beobachtungen von Natur und Mensch. Ob als Grand Tour durch Europa, in die entlegenen Gegenden Russlands oder bis nach Indien erzählt ihre Suche nach neuen Orten von der Freiheit und Selbstfindung während des Reisens. Die gemeinsame Lektüre einiger klassischer Texte von Tschechow, Bunin u. a. ergänzen wir mit der Präsentation historischer Reisedokumente und runden sie mit einer Lesewanderung durch die Hohe Schrecke ab. Dabei klären wir auch allgemeine Fragen über die literarischen Epochen und die Faktizität von Reisetexten.

**Päd. Ver.:** M. Scherer **Referent:** Dr. S.  
Kornmesser

**Gebühr:** 182,00 - 210,00 Euro

05.08.-07.08.2022

**SELBST-WERT-ZEIT** **Nr.: 6285**

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:** 182,00 - 210,00 Euro

06.08.-11.08.2022

### **Yoga Meditationswoche**

**Nr.: 6331**

Kooperation mit dem Yoga-Zentrum A. Jannasch

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

07.08.-12.08.2022

### **Fahrradfasten im Unstruttal mit Feldenkrais**

**Nr.: 6241**

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 Feldenkraisübungen, 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

**Referentinnen:** D. Frantzheld,  
S.  
Schieferstein

**Gebühr:** 387,00 - 410,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

08.08.-11.08.2022

### **Filzen**

**Nr.: 6180**

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 in diesen Tagen einigen aufwendigeren Oberflächengestaltungen widmen.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** M. Ilse  
**Gebühr:** 244,00 - 270,00 Euro  
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

11.08.-14.08.2022

**Filzen** **Nr.: 6181**

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 in diesen Tagen zählt das Filzen auf Ecporint.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** M. Ilse  
**Gebühr:** 244,00 - 270,00 Euro  
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

12.08.-14.08.2022

**Hawaiianischer HULA TANZ -** **Nr.: 6194**  
**Aufbaukurs**

In diesem Seminar werden die bereits erworbenen Kenntnisse 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, ein bis zwei neue Choreographien zu erlernen und das Wissen über die hawaiianische Kultur zu erweitern. Vorkenntnisse im Hula-Tanz sind wünschenswert.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** B. Steudel  
**Gebühr:** 188,00 - 210,00 Euro

12.08.-14.08.2022

**Familien- und Systemaufstellung** **Nr.: 6286**

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.:** M. Scherer **Referentin:** H. Steffan  
**Gebühr:** 222,00 - 250,00 Euro

13.08.-18.08.2022

**Yoga Reinigungswoche**

**Nr.: 6332**

Kooperation mit dem Yoga-Zentrum A. Jannasch

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

14.08.-19.08.2022

**Nordfriesland und die Friesen -  
Wattenmeer und die Welt der  
Halligen**

**Nr.: 6276**

6. Malreise für Maler und Nichtmaler

Wir erkunden die Küstenlandschaft Nordfriesland und die Grenzregion im nahen Dänemark mit ihrer Natur, Kultur und Kulinarik. Es geht unter anderem nach Flensburg mit dem alten Museumshafen, Seebüll mit dem Emil-Nolde-Museum, Bredstedt mit dem Nordfriesischen Institut und Glückburg mit dem Stammschloss vieler europäischer Dynastien. Ein Ausflug führt uns in das Wattenmeer und die Welt der Halligen. Im deutsch-dänischen Grenzland erfahren wir einiges über die wechselvolle Geschichte und über das Leben der Menschen als deutsche Minderheit in Dänemark. Auf unseren vielseitigen Ausflügen, skizzieren und fotografieren wir diese Region mit leichtem Gepäck. So entsteht unterwegs ein Reisetagebuch, dass uns als Fundgrube für künftige Werke dient.

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referentin:** Dr. G.  
Wendelberge  
r

**Gebühr:** 00,00 - Euro

Gebühr auf Anfrage

Kooperation mit der Nordseeakademie in Leck

15.08.-19.08.2022

**Seelsorglich Gespräche führen (BF) Nr.: 6114**

Weiterbildung für Ehrenamtliche in Kirchengemeinden und Fastenleiter

Da redet sich jemand zwischen Tür und Angel etwas von der Seele, da entwickelt sich unvermittelt ein tieferes Gespräch. Wollen Sie sich auf Ihr Gegenüber einlassen? Wie können Sie angemessen reagieren, das Gespräch vertiefen und auch wieder beenden? Was zeichnet eigentlich ein seelsorgliches Gespräch aus? Es werden theoretische und praktische Grundlagen seelsorglicher Gespräche vermittelt. Sie üben, wie Sie einem Menschen empathisch begegnen und ihm aktiv

zuhören können. Sie lernen, ihn mit Gesten, Antworten und Fragen ein Wegstück zu begleiten und Ressourcen zu wecken. Theorie-Inputs, praktische Übungen, Gesprächsprotokollarbeit und kollegialer Austausch wechseln sich ab. Elemente der Selbsterfahrung dienen der Vertiefung Ihrer Gesprächshaltung.

**Päd. Ver.:** Pfr. H. Maas      **Referentinnen:** B. Violet,  
C. Bertling-Beck

**Gebühr:** 386,00 - 410,00 Euro

15.08.-17.08.2022

### **Schlüsselerlebnisse**

**Nr.: 6125**

Schreibseminar

Jeder von uns hat Geschichten und Bilder gespeichert, die interessant sind und aus denen gute Texte entstehen können. Wir hatten in unserem Leben Schlüsselerlebnisse, die die Tür zu einer unbekannteren oder veränderten Wirklichkeit aufgestoßen haben. Alle Helden in den Geschichten und Märchen müssen Schlüsselsituationen meistern. Leben und Literatur sind eng miteinander verbunden. Gute Texte können ein Schlüssel sein, Dinge anders zu sehen und neu zu bewerten. Wir wollen mit Phantasie und Lust solche Texte entstehen lassen und uns über die Texte austauschen.

**Päd. Ver.:** M. Scherer      **Referent:** Dr. G. Gießler  
**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro

18.08.-21.08.2022

### **Whirling Retreat und Sufi Tanz**

**Nr.: 6333**

Kooperation mit dem emotion Studio Leipzig

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

19.08.-21.08.2022

### **18. Festivalito del Tango Argentino**      **Nr.: 6195**

Für unerfahrene und fortgeschrittene Tangotänzer/innen

Tango ist ein kraftvoller, leidenschaftlicher Tanz, den wir 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. Das Festivalito del Tango Argentino hat sich mittlerweile zu einem Treffpunkt für Tangoliebhaber entwickelt hat. Die Kurseinheiten werden mittels Biodanza- Übungen vorbereitet, damit eine Integration von Musik, Bewegung und Kommunikation für den Körper erleichtert wird. Tagsüber findet durch Carlos (Argentinien) und seine Tanzpartnerin der Tangounterricht für alle vorhandenen Niveaus statt. Ergänzt

wird der Unterricht mit einzelnen Filmsequenzen aus argentinischen Tangovideos. Bitte Tanzpartner/in mitbringen.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** C. Tapia  
**Gebühr:** 214,00 - 240,00 Euro

20.08.-21.08.2022

**Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 6304**

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

21.08.-26.08.2022

**Intervallfasten und Hatha-Yoga Nr.: 6243**

**Päd. Ver.:** N. Aweh **Referent:** R. Herz  
**Gebühr:** 397,00 - 420,00 Euro  
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

22.08.-24.08.2022

**Tanz dich fit mit Yoga und Lachyoga Nr.: 6196**

In diesem Seminar erlernen Sie verschiedene Folkloretänze u. a. aus den Balkan- und Mittelmeerländern, Israel und Schottland, die im Kreis und paarweise ausgeführt werden. Da Lachen auch Medizin ist, stärken Sie mit verschiedenen Übungen aus dem Lachyoga 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:** 188,00 - 210,00 Euro

25.08.-28.08.2022

**Acrylmalerei: Abstrakte große Formate Nr.: 6133**

In diesem Kurs erlernen wir das Aufbauen von freigestalteten, farblich abstrahierten 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. Fachkundig werden Sie dabei 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:** 248,00 - 270,00 Euro  
zzgl. ca. 40,00 Euro Materialkosten

26.08.-28.08.2022

**Klang und Stimme in Bewegung** **Nr.: 6152**

Die eigene Stimme und deren Klang kann man trainieren. Im Kurs lernen Sie Methoden und Wege, wie Sie Ihre Stimme entspannen können, ihr aber auch zu einem gesunden Klang verhelfen. Bewegung spielt dabei eine wichtige Rolle. In Übungen erproben Sie Anspannung, Lockerung und Aufrichtung des Körpers als auch unterstützende Atemtechniken. Einfache Harmonielehre und Gehörbildung runden das Programm ab. Und dann erklingen wir gemeinsam im Gesang, versuchen Kanons und ein- oder mehrstimmige Lieder.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke **Referentin:** J. Taube

**Gebühr:** 162,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 10,- Euro Kursnebenkosten

27.08.-28.08.2022

**Ausbildungsseminar Kunsttherapie** **Nr.: 6305**

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

02.09.-04.09.2022

**GKR - Arbeit gestalten** **Nr.: 6334**

Kooperation mit dem Pfarramt Schalkau

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

02.09.-04.09.2022

**Filzen** **Nr.: 6345**

Kooperation mit der Filzgruppe Zeitz

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

03.09.-04.09.2022

**Ausbildungsseminar Kunsttherapie** **Nr.: 6306**

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

04.09.-09.09.2022



**Gesundheitstage: Azidose nach Collier mit Chirogymnastik** **Nr.: 6244**

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 (Chirogymnastik nach Laabs/Collier), die sich zu Hause leicht umsetzen lassen.

**Päd. Ver.:** N. Aweh **Referentin:** C. Eckardt

**Gebühr:** 429,00 - 450,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

05.09.-08.09.2022

**Drahtesel trifft... Gartenidyll** **Nr.: 6108**

Die Region der Hohen Schrecke, das Unstruttal und das Gebiet der goldenen Aue bieten viele kleine und große botanische Besonderheiten. Vom Fahrrad aus hat diese Entdeckungstour einen zusätzlichen Reiz. Auf unseren Fahrradtouren quer durch die Region blicken wir hinter Gartenmauern und erhalten Zutritt zu Gartenanlagen. Wir entdecken auch kleine Oasen, die teils durch Privatbesitz normalerweise nicht öffentlich zugänglich sind und kommen in den Genuss von Anblick und ggf. der ein oder anderen Frucht.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke

**Gebühr:** 224,00 - 250,00 Euro  
zzgl. ca. 30,- Euro Kursnebenkosten

05.09.-07.09.2022

**Bildnerische Gestalttherapie** **Nr.: 6144**

Druckkurs - kreatives Buchbinden - Grundkurs

In diesem neuen Kurs, werden wir gestalterisch spielen und experimentieren mit Drucktechniken wie Monotypie und Materialdruck, Linolschnitt und Radierung. Dazu werden die Grundlagen des Buchbindens und die Techniken für einfache kleberlose Buchbindearten vermittelt. Es entstehen einfache Hefte, Bücher und Leporellos mit kreativen Falt- und Bindetechniken, außergewöhnlichen Formaten und Einbänden. Dadurch ist es allen Teilnehmenden möglich ganz individuelle Buchprojekte zu gestalten. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit zeitgleich alle kreativen Techniken auszuprobieren.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referenten:** P. van Belle,  
H. Engelhardt

**Gebühr:** 192,00 - 220,00 Euro  
zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

09.09.-11.09.2022

**Thematische Fotografie** **Nr.: 6120**

Weniger ist mehr

"Weniger ist mehr" - unter diesem Motto fotografieren wir die vermeintlichen kleinen, uninteressanten, abseits liegenden Dinge im und um das Kloster. Wir lassen unseren Fotomotiven Platz und Raum, räumen in diesem Sinne unsere Bilder auf und werden verblüfft fest stellen, welche Wirkung sie verbreiten. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, in studioähnlicher Atmosphäre von eigenen Erinnerungs- oder Lieblingsstücken einfache Kompositionen zu erstellen und zu fotografieren.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke **Referentin:** G. Lichtblau

**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 15,00 Euro Kursnebenkosten

09.09.-11.09.2022

**Bildnerische Gestalttherapie** **Nr.: 6145**

Druckkurs - Aufbau

Dieser Kurs dient zur fachlichen Vertiefung und Selbsterfahrung für Menschen, die mit gestalterischer Arbeit vertraut sind. Den Schwerpunkt bildet die Arbeit mit alten und experimentellen Drucktechniken wie Monotypie, Materialdruck, Flüssigkeitsdruck, Radierung mit Venis-Mou (Weichgrundätzung), Holz- und Linolschnitt u.a. Die Teilnahme an diesem Kurs setzt die vorherige Teilnahme an einem Grundkurs voraus.

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

**Gebühr:** 192,00 - 220,00 Euro  
zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

09.09.-11.09.2022

**Ikebana** **Nr.: 6182**

Ikebana ist mehr als nur Blumenstecken: Es ist japanische Kultur und Meditation buddhistischen Ursprungs. Nach den Methoden der IKENOBO-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:** 168,00 - 190,00 Euro  
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

09.09.-11.09.2022

**Kraftzentrale Beckenboden Nr.: 6265**

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

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

**Gebühr:** 176,00 - 200,00 Euro

11.09.-16.09.2022

**Buchinger-Fasten und Yoga Nr.: 6245**

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

**Gebühr:** 372,00 - 400,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

14.09.-15.09.2022

**Biografarbeit, Partizipation u. a Nr.: 6346**

Kooperation mit der Caritasakademie

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

15.09.-18.09.2022

**Aquarellmalerei: Architektur, Bäume und Landschaften Nr.: 6134**

In diesem Kurs werden besondere 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. Im Anschluss daran werden wir die direkte Umgebung des Klosters nutzen, um die Natur, die Landschaft und die gegenständlichen Objekte malerisch zu erobern.

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

**Gebühr:** 248,00 - 270,00 Euro  
zzgl. ca. 30,00 Euro Materialkosten

16.09.-18.09.2022

**Mehr Lebensqualität durch Zilgrei Nr.: 6216**

Sind Sie auf der Suche nach einer einfachen, aber wirksamen Methode zur Linderung Ihrer Schmerzen? Dann ist Zilgrei eine gute Alternative. Sie erlernen Zilgrei-Übungen, die wenig Zeit und keine zusätzlichen Geräte erfordern und deshalb überall anwendbar sind. Sie können gegen Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkschmerzen, Ischias, nervöse Verspannungen u. ä.

helfen. Zilgri 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:** 178,00 - 200,00 Euro

16.09.-18.09.2022

**Zeit für mich - ZENbo® Balance** **Nr.: 6266**  
**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** B. Steudel  
**Gebühr:** 188,00 - 210,00 Euro

16.09.-18.09.2022

**Yoga - Intensiv** **Nr.: 6335**

Kooperation mit B. Rumpf

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

19.09.-21.09.2022

**Healing Voice & Spirit Dance mit** **Nr.: 6197**  
**Yoga und Entspannung**

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, Mantren und indianische Lieder, die uns mit unseren Wurzeln, mit der Kraft der Elemente-Erde, Wasser, Luft, Feuer- und mit der Natur verbinden. Das Singen in Kombination mit meditativen Tanzbewegungen wird uns helfen, heilsame Prozesse in unserem Leben anzuregen. Dabei entsteht eine wunderbare harmonisierende Gruppenenergie. Mit einfachen Yoga-, Entspannungs-, und Meditationsübungen beenden wir den aktiven

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** B. Steudel  
**Gebühr:** 188,00 - 210,00 Euro

22.09.-25.09.2022

**Jahreskurs - Gewaltfreie** **Nr.: 6336**  
**Kommunikation**

Kooperation mit O. Hartke

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

23.09.-25.09.2022

**Weihnachtliche Musik des Barock** **Nr.: 6337**

Kooperation mit dem Singkreis St. Ägidien, Heiligenstadt

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

24.09.-25.09.2022

**In aller Ruhe: Taizé-Wochenende Nr.: 6115**

Was ist überhaupt Taizé? - Das werden Sie an diesem Wochenende erfahren. So viel sei schon verraten: die Besonderheit dieser Lieder ist es, dass durch den meditativen Charakter oft ein ganz anderer Zugang zum Singen und zum Glauben gelingt. Gemeinsam wollen wir uns darauf einlassen, uns fallen lassen und die Ruhe dieser besonderen Musik genießen. Erfahren Sie mehr über Taizé-Lieder, deren Ursprung und Praxis. Das Erlebte werden wir in einem abschließenden Gottesdienst am Sonntag präsentieren. Eingeladen ist jeder, der Spaß am Singen und an gemeinschaftlichen Erfahrungen hat. Besondere Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

**Päd. Ver.:** Pfr. H. Maas

**Referent:** J. Taube

**Gebühr:** 92,00 - 120,00 Euro

25.09.-30.09.2022

**Fastenwandern, Entspannung und Kräuterkunde Nr.: 6246**

**Päd. Ver.:** N. Aweh

**Referentin:** H. Wündisch

**Gebühr:** 387,00 - 410,00 Euro

zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

25.09.-01.10.2022

**Fasten nach F. X. Mayr und Chirogymnastik Nr.: 6247**

Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern von dem, was er verdaut.- Dieses Zitat von Franz Xaver Mayr, der für unsere Gesundheit grundlegende Erkenntnisse mit seinem Forschen und Wissen um die Zusammenhänge v.a. des Dünndarms und des Säure - Basen - Haushaltes geschaffen hat, leitet uns durch diese Fastenwoche. 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 Beweglichkeit der Gelenke (Chirogymnastik nach Laabs/ Collier), Entspannungsübungen, Vorträge, Naturerfahrungen und Gespräche.

**Päd. Ver.:** N. Aweh

**Referentin:** C. Eckardt

**Gebühr:** 463,00 - 490,00 Euro

zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

26.09.-30.09.2022

**Aktiv ins Alter - Visionen für eine erfüllte 3. Lebenshälfte (BF) Nr.: 6287**

Unsere Lebenserwartung hat deutlich zugenommen. Fast ist es so, als würde uns eine 3. Lebenshälfte zuteil, die mehr sein kann als Ruhestand und Lebensabend. In anderen Kulturen gab es die Institution der Weisen Alten. Wie können wir in unserer Kultur einen ähnlichen Platz erschaffen, an dem wir als Weise Alte zum Segen für die Gemeinschaft werden können? In diesem Seminar entwickeln Sie für sich eine positive Vision von einer erfüllten 3. Lebenshälfte. Sie erhalten dazu Anregungen durch Impulsvorträge, Einzel- und Gruppenarbeit, Schulung der Körperwahrnehmung und geführte Meditationen.

**Päd. Ver.:** M. Scherer **Referentinnen:** Dr. F. Stockmann, R. Garbe

**Gebühr:** 338,00 - 360,00 Euro

30.09.-03.10.2022

**Nähen - Mein Wunschmodell Nr.: 6163**

Sie können schon ein wenig nähen und möchten unter Anleitung ein besonderes Kleidungsstück nach einem vorhandenen Schnitt nähen. Verschiedene Nähetechniken wie Verschlüsse, Kragen, Taschen, Säume werden vorgestellt. Ergänzend dazu werden auch Nähetechniken an der Overlock Nähmaschine vorgestellt.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** S. Frank  
**Gebühr:** 266,00 - 290,00 Euro

30.09.-03.10.2022

**Erkundungen im Unstruttal Nr.: 6348**

Kooperation mit N. Aweh

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

04.10.-07.10.2022

**Kreative Natur - Wandern mit dem Skizzenblock Nr.: 6109**

Kloster Donndorf liegt eingebettet in einer wundervollen Natur. Ein mehr als 70 km<sup>2</sup> großes Waldgebiet beginnt gleich hinter den Klostermauern - der Wald der Hohen Schrecke. Die Landschaft, die diesen Wald umgibt, trägt Geschichte und Geschichten in sich. Wir werden das Gebiet auf Wanderungen entdecken und immer wieder innehalten, um uns inspirieren zu lassen. In den mächtigen Buchenwäldern, aber auch auf Steuobstwiesen, an Wasserläufen oder rund um die uralten

Klostermauern sammeln wir skizzenhaft Ideen für weitere Bearbeitungen zu Hause.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke

**Gebühr:** 224,00 - 250,00 Euro

zzgl. ca. 20,00 Euro Kursnebenkosten

04.10.-06.10.2022

**Filzen**

**Nr.: 6207**

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 wird das Filzen von Herbstdekoration sein.

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referentin:** M. Ilse

**Gebühr:** 172,00 - 200,00 Euro

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

07.10.-09.10.2022

**Pilzkunde für Einsteiger**

**Nr.: 6110**

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:** 176,00 - 200,00 Euro

07.10.-09.10.2022

**Die Hohe Schrecke erkunden**

**Nr.: 6338**

Kooperation mit HWW Helmut-Wahl-Wanderungen

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

08.10.2022

**Fortbildungstag für Ehrenamtliche**

**Nr.: 6116**

Mit Glauben allein kann man sehr wenig tun, aber ohne ihn gar nichts. - So hat es einmal ein englischer Schriftsteller beschrieben. Mit unseren Fortbildungstagen wollen wir gleichermaßen Ihren Glauben wie auch Ihre Kompetenzen im gemeindlichen Ehrenamt stärken. Das genaue Thema dieses

Tages wird zeitnah bekanntgegeben und über die Kirchenkreise und Gemeinden an Sie herangetragen.

**Päd. Ver.:** Pfr. H. Maas                      **Referent:** N. N.  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

|10.10.-14.10.2022

**Fasten ab 60 Jahre mit Yoga**                      **Nr.: 6248**

Auch für Fasteneinsteiger geeignet

**Päd. Ver.:** S. Kipper                      **Referentinnen:** H. Holz,  
K. Leiske

**Gebühr:** 328,00 - 350,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

|14.10.-16.10.2022

**Endlich mal wieder Zimbeln!**                      **Nr.: 6204**

Zimbeln werden nicht nur im Raqs Sharqi eingesetzt, sondern gehören auch bei vielen Folkloretänzen dazu, wie z.B. beim Ghawazee, beim Leuchter - Tanz oder beim Saidi (alternativ zum Stock). Ebenfalls sind sie im türkischen Stil wie im American-Belly-Dance praktisch ein Muss. Doch auch beim europäischen Publikum kommen Zimbeln einfach super an, bieten sie doch nicht nur eine optische, sondern auch hörbare Abwechslung im Tanz. Und Zimbeln macht - entgegen anderslautender Gerüchte - viel Spaß! Gute Gründe also, sich näher mit diesem "Instrument der Tänzerinnen" zu befassen. Vorkenntnisse im Umgang mit den Zimbeln sind wünschenswert aber keine Bedingung. Bitte Zimbeln mitbringen.

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

**Gebühr:** 182,00 - 210,00 Euro  
zzgl. ca. 7,00 Euro Kursnebenkosten

|14.10.-16.10.2022

**Ganzheitliche Augenschule**                      **Nr.: 6217**

Welch unschätzbares 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.:** M. Scherer                      **Referentin:** P. Bohne



**Gebühr:** 166,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

14.10.-16.10.2022

**Gesund und entspannt durch Yoga** **Nr.: 6311**

Kooperation mit der Salzgrotte Yomona, Halle

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

15.10.-23.10.2022

**Arbeitsstreffen Kunsttherapie** **Nr.: 6339**

Kooperation mit A. Walther

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

16.10.-21.10.2022

**Gesundheitstage: Azidose nach** **Nr.: 6249**  
**Collier mit Yoga und Tanz**

**Päd. Ver.:** N. Aweh **Referentinnen:** C. Eckardt,  
B. Steudel

**Gebühr:** 446,00 - 470,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

17.10.-19.10.2022

**Gärtnern mit allen Sinnen** **Nr.: 6111**

Gärtnern liegt im Trend. Gärtnerisches Tun dient dem Ausgleich von einseitiger Arbeit, der Erhaltung und Wiederherstellung der seelischen Balance und hat sogar therapeutischen Wert. Schon an der Überschrift wird deutlich, dass es im Kurs nicht nur um Praxiswissen gehen wird, sondern auch um den Gartenraum als Ort der Entspannung, Kreativität und Naturbeobachtung. Gartenwissen, praktische Tipps und Hinweise gehören deshalb ebenso zum Inhalt wie der Austausch, kreatives Gestalten und kulinarische Zubereitungen.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke **Referentin:** R.  
Bredenbeck

**Gebühr:** 162,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 15,00 Euro Kursnebenkosten

21.10.-23.10.2022

**Afrikanisch Trommeln** **Nr.: 6148**

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 gibt Einblicke in 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.:** Ch. Bracke                      **Referent:** A. Adjetej  
**Gebühr:** 166,00 - 190,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Ausleihgebühr Trommel

21.10.-23.10.2022

**Hatha-Yoga trifft Lach-Yoga                      Nr.: 6267**

Um dem 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:** 168,00 - 190,00 Euro

21.10.-31.10.2022

**Auf den Spuren des Heiligen                      Nr.: 6277**  
**Jakobus**

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 vierte Etappe von Sahagún nach Ambasmestas auf unserer Reise zwischen Glauben, Natur und Achtsamkeit. Die Anreise erfolgt per Flugzeug, die Unterbringung ist in kleinen Hotels, Hostalen oder Pensionen mit Halbpension geplant. Immer wieder haben wir auf den 20 km bis 25 km langen Etappen auch Zeit, um innezuhalten. Diese Reise ist die vierte Etappe auf dem Weg nach Santiago de Compostela, den wir in den kommenden Jahren in den Herbstferien Thüringens fortsetzen werden.

**Päd. Ver.:** N. Aweh                      **Referent:** A. Möller  
**Gebühr:** 00,00 - Euro  
Gebühr auf Anfrage

24.10.-27.10.2022

**Was ich schon immer formen wollte                      Nr.: 6136**

Plastisches für Nichtplastiker

Plastisches umgibt uns im Alltag - vom Bauklötzchen bis zum Trinkhalm. In diesem Seminar formen wir aus selbst trocknendem Ton überraschende Objekte. Lassen Sie uns unsere Umgebung neu entdecken: Jeder bringt kleine Lieblingsgegenstände wie Spielzeug oder Überraschungsei und Lieblingsmaterialien wie Seife oder Draht mit. Daraus entstehen Miniaturfiguren, die Geschichten erzählen können. Ob Blume, Figur oder Dekor, wir erweitern gemeinsam unsere Erfahrungen und malen diese Miniaturen. Eingeladen sind alle, die gern experimentieren. Vorkenntnisse sind willkommen, doch nicht nötig (Materialliste auf Anfrage).

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referentin:** Dr. G.  
Wendelberge  
r

**Gebühr:** 238,00 - 260,00 Euro  
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

24.10.-26.10.2022

### **Plüschtiere nähen**

**Nr.: 6164**

Coole Geschenke für Klein und Groß

In diesen Tagen haben Sie die Möglichkeit, sich Ihr Plüschtier im Metz-Design zu fertigen. Sie entscheiden sich für Hase, Frosch, Fuchs, Esel oder Glücksschwein. Nach Anleitung nähen Sie sich Ihr Wunschtier in 40 cm Größe mit Schlenker-Beinen, einem Halsgelenk und Sicherheitsaugen. Das Material ist Baumwollplüsch, Nicki-Stoff, sowie Granulat und Watte. Ein besonderes Geschenk für Groß und Klein kann gern noch mit einer Schürze, Kleid oder Hose vervollständigt werden. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, Ihre eigene Nähmaschine mit. Die Stoffe können auch gut mit der Hand vernäht werden. Das Seminar ist auch für Kinder ab 8 Jahre geeignet.

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referentin:** G. Metz

**Gebühr:** 176,00 - 200,00 Euro  
Kinderpreis auf Anfrage  
zzgl. Materialkosten je nach Modell ca. 40,00 Euro

28.10.-30.10.2022

### **Gitarre für Fortgeschrittene - Songbegleitung II**

**Nr.: 6153**

Im Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der Begleitung von Liedern, üben das flüssige Wechseln der Grundakkorde und erweitern Ihre Fähigkeiten zu einfachen Anschlagetechniken mit Fingern bzw. Plektum. Bereits vorhandene Notenkenntnisse werden vertieft und auch der selbständige Umgang mit Akkord- und Griffschrift als auch Tabulaturen wird geübt. Zudem erfahren Sie Grundlegendes zum Songaufbau und zur

Songanalyse (elementare Harmonielehre) und verschiedenen Rhythmen. Der Kurs ist u. a. für Spieler mit Vorkenntnisse wie z. B. Mitarbeiter\*innen in Kinder- und Jugendeinrichtungen geeignet.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke                      **Referent:** P. Mandev  
**Gebühr:** 177,00 - 200,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Ausleihgebühr für Gitarre (auf  
Anfrage); zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

28.10.-30.10.2022

### **Swing let's swing!**

**Nr.: 6198**

Lindy hop und Westcoastswing - Grundkurs

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

**Päd. Ver.:** S. Kipper                      **Referentin:** S. Felber  
**Gebühr:** 202,00 - 230,00 Euro

28.10.-31.10.2022

### **Rückenfit**

**Nr.: 6218**

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 verkrampte 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.:** M. Scherer                      **Referentin:** E. Mummer  
**Gebühr:** 242,00 - 270,00 Euro

28.10.-31.10.2022

### **Ausbildungsseminar Kunsttherapie    Nr.: 6307**

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

01.11.-04.11.2022

**Bildnerische Gestalttherapie Nr.: 6146**

Dieser Kurs dient zur fachlichen Vertiefung und Selbsterfahrung für Menschen, die mit gestalterischer Arbeit z. B. im Bereich Acrylmalerei und Collagengestaltung vertraut sind. 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. Die Teilnahme an dem Kurs setzt keine Erfahrungen in der Bildnerischen Gestalttherapie voraus.

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referent:** P. van Belle

**Gebühr:** 272,00 - 300,00 Euro

zzgl. 30,00 Euro Materialkosten

04.11.-06.11.2022

**Orientalischer Tanz für Anfänger mit Vorkenntnissen Nr.: 6205**

Trommelsolo

Im Kurs lernen wir unseren Körper mit seinen vielen Muskeln kennen. Wir 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, hat die Tänzerin 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:** 168,00 - 190,00 Euro

zzgl. ca. 7,00 Euro Kursnebenkosten

04.11.-06.11.2022

**Pilates als gesundheitsorientiertes Körpertraining Nr.: 6268**

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:** 176,00 - 200,00 Euro

04.11.-07.11.2022

**Taijiquan**    **Nr.: 6341**

Kooperation mit K. Heilmaier, Nürnberg

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

05.11.-06.11.2022

**Ausbildungsseminar Kunsttherapie**      **Nr.: 6308**

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

06.11.-11.11.2022

**Fasten nach Buchinger und Pilates**      **Nr.: 6250**

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. Fastenleitung: Antje Schötz

**Päd. Ver.:** N. Aweh                      **Referentin:** A. Schötz  
**Gebühr:** 387,00 - 410,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

07.11.-11.11.2022

**Patchwork: Natur - Erleben**                      **Nr.: 6166**

Die Natur bietet vielfältige Anregungen, dieses Thema in Textil umzusetzen. Sie können aus verschiedenen Techniken, wie Watercolor, Streifentechnik oder Applikation, wählen oder alles miteinander verbinden. Bereits gefärbte Stoffe können dem Quilt eine persönliche Note geben. Es entstehen Landschaften oder einzelne Blöcke zum Thema Natur. Fotos und Kalenderblätter dienen als Vorlage.

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

**Gebühr:** 342,00 - 370,00 Euro

10.11.-13.11.2022

**Vier Säulen der Gesundheit**

**Nr.: 6219**

Bewusste Lebensgestaltung

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 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 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:** 258,00 - 280,00 Euro

11.11.-13.11.2022

**Puppen oder Bären selbst gestalten und nähen**

**Nr.: 6167**

Ein ganz persönliches Geschenk für sich oder einen lieben Menschen

In diesen Tagen haben Sie die Möglichkeit, sich Ihre eigene Puppe (nach Waldorf-Art) oder Ihren eigenen Mohair-Bären zu nähen. Aus Trikot- und Nickstoff wird die Puppe genäht. Sie lernen die Bindetechnik für den Kopf und die Gesichtsgestaltung. Die Haare werden mit Wolle oder Plüsch gefertigt. Mit Textilfarbe werden die Augen und der Mund gemalt. Die Bären werden aus Mohair-Stoff, Pfoten-Velour, Watte und Granulat gefertigt. Für die Beweglichkeit bekommt der Bär fünf Gelenke und für den guten Blick Glasaugen. Sie lernen den Zusammenbau des Körpers und die Gestaltung des Gesichtsausdruckes. Zum Nähen der Kleidung für die Puppe oder den Bären bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine mit. Das Seminar ist auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

**Päd. Ver.:** S. Kipper

**Referentin:** G. Metz

**Gebühr:** 176,00 - 200,00 Euro

Kinderpreis auf Anfrage,  
zzgl. Materialkosten je nach Modell ca. 30,00-  
60,00 Euro

11.11.-13.11.2022

**Filzen****Nr.: 6184**

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:** 172,00 - 200,00 Euro  
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

| 11.11.-13.11.2022

**Tanz - Zeit für die Seele****Nr.: 6199**

Meditations- und Kreistänze mit Yoga

Meditative Tänze regen zur Besinnung und zum Mitfühlen an und passen gut in die Adventszeit. Sie sind eine uralte Art, sich auszudrücken und miteinander in Kontakt zu kommen. Der Kreistanz gehört zu den ältesten Tanzformen der Welt. Sie erlernen verschiedene Kreistänze zu Roma- und Mittelmeermusik. Diese flotten und dynamischen Tänze verbreiten Lebensfreude und schulen gleichzeitig die Beweglichkeit und Koordination. Dazu werden Hintergrundinformationen aus dem betreffenden Kulturraum vermittelt. Abendliche Yogaeinheiten runden das Programm ab.

**Päd. Ver.:** S. Kipper                      **Referentin:** B. Steudel  
**Gebühr:** 188,00 - 210,00 Euro

| 13.11.-18.11.2022

**Gesundheitstage: Azidose nach Collier mit Yoga und Tanz****Nr.: 6251**

**Päd. Ver.:** N. Aweh                      **Referentinnen:** C. Eckardt,  
B. Steudel

**Gebühr:** 446,00 - 470,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

| 16.11.-17.11.2022

**Xylophon und Glockenspiel****Nr.: 6347**

Kooperation mit der Caritasakademie

**Päd. Ver.:**  
**Gebühr:** 00,00 - Euro

| 18.11.-20.11.2022

**Skizzieren, Zeichnen und Malen****Nr.: 6137**

Schwerpunkt - Porträt



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

**Päd. Ver.:** S. Kipper                      **Referentin:** A. Weber  
**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro  
              zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

18.11.-20.11.2022

### **Winter- & Weihnachtsfloristikkurs      Nr.: 6185**

Mit dem November beginnt für uns alle eine sehr traditionelle Zeit. Wir wollen sie mit verschiedenen getrockneten und frischen Materialien floral gestalten. In diesem Kurs lernen Sie, wie man ohne Vorkenntnisse Wintergestecke individuell erarbeiten kann. Anschließend gehen wir in die folgende Adventszeit über und werden verschiedene Dekorationsstücke herstellen, die Ihr Zuhause in weihnachtlichen Glanz versetzen können. In diesem Zusammenhang erfahren Sie auch einiges über die Bedeutung der Advents- und Weihnachtssymbole. Eigene Gefäße können mitgebracht werden.

**Päd. Ver.:** S. Kipper                      **Referentin:** A. Baum  
**Gebühr:** 178,00 - 200,00 Euro  
              zzgl. ca. 40,00 Euro Materialkosten

18.11.-20.11.2022

### **Orientalischer Tanz für Anfänger mit      Nr.: 6206** **Vorkenntnissen**

Trommelsolo

Im Kurs lernen wir unseren Körper mit seinen vielen Muskeln kennen. Wir 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, hat die Tänzerin 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:** 168,00 - 190,00 Euro  
              zzgl. ca. 7,00 Euro Kursnebenkosten

18.11.-20.11.2022

**Tanz- und Yogareise**

**Nr.: 6342**

Kooperation mit M. Lehmann

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

20.11.-25.11.2022

**Buchinger-Fasten und Yoga**

**Nr.: 6252**

Fastenleitung: L. Mahler

**Päd. Ver.:** N. Aweh

**Referenten:** L. Mahler,  
R. Herz

**Gebühr:** 463,00 - 470,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

20.11.-25.11.2022

**Fastenwandern, Entspannung und  
Kräuterkunde**

**Nr.: 6253**

**Päd. Ver.:** N. Aweh

**Referentin:** H. Wündisch

**Gebühr:** 387,00 - 410,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

25.11.-27.11.2022

**Gitarre für Anfänger/innen -  
Songbegleitung I**

**Nr.: 6154**

Anhand populärer Lieder aus Folk, Pop, Rock und Blues sowie beliebter Volks- und Kinderlieder 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 Griffsschriften erlernen. Bitte bringen Sie eine Gitarre mit. Die Ausleihe eines Instruments ist auf Anfrage möglich.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke

**Referent:** P. Mandev

**Gebühr:** 177,00 - 200,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Ausleihgebühr für Gitarre (auf  
Anfrage); zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

25.11.-27.11.2022

**Adventsfloristik**

**Nr.: 6186**

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:** 178,00 - 200,00 Euro  
zzgl. ca. 40,00 Euro Materialkosten

25.11.-27.11.2022

**Diskofox - Grundkurs** **Nr.: 6200**

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

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referenten:** S. Felber,  
N. N.

**Gebühr:** 228,00 - 250,00 Euro

25.11.-29.11.2022

**Brotzeit für die Seele** **Nr.: 6269**

Diese Tage sind ein Kennenlernen, ein Probieren oder ein Auffrischen und Erweitern von verschiedenen Arten des Meditierens. In diesem Kurs werden dazu verschiedene Techniken erlernt 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:** 364,00 - 390,00 Euro

02.12.-04.12.2022

**Patchwork - Märchenhafter Winterwald** **Nr.: 6168**

In der Adventszeit zu nähen hat Tradition. Diesmal dreht sich alles um den Winter. Freie Schneidetechnik, diverse Blockmuster, wie Eiskristall, Stern, Engel, Baum, Schneemann, sind typische Vertreter. Mit Monoprint kann das Thema noch unterstützt werden.

**Päd. Ver.:** S. Kipper **Referentin:** S. Frank  
**Gebühr:** 182,00 - 210,00 Euro

02.12.-04.12.2022

**Zeit für mich - ZENbo® Balance** Nr.: 6270

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

**Gebühr:** 188,00 - 210,00 Euro

02.12.-04.12.2022

**Entspannung durch Yoga** Nr.: 6316

Kooperation mit der Yogagruppe Jena

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

05.12.-07.12.2022

**Nähen und Patchwork:** Nr.: 6169

**Weihnachtsdekorationen individuell gestalten**

Kleine Geschenke mit der Hand oder Maschine genäht

In diesem Kurs werden Techniken miteinander kombiniert. Wir zeigen Ihnen wie Sie mit einfachen Patchwork-, und Nähetechniken schöne Advents- und Weihnachtsgeschenke selber gestalten können. Dazu gehören z. B. Geschenkanhänger oder -beutel, Engel, Sterne, Kosmetiktasche, Tischset, Duftsäckchen, Tischband oder lustige Kuscheltiere. Dabei kommt der gegenseitige Austausch nicht zu kurz. Der Kurs ist auch für Nähanfänger geeignet und Kinder ab 10 Jahren geeignet.

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

**Gebühr:** 182,00 - 210,00 Euro  
Kinderpreis auf Anfrage

05.12.-07.12.2022

**Tanz - Zeit für die Seele zum Advent** Nr.: 6201

Meditations- und Kreistänze mit Yoga

Meditative Tänze regen zur Besinnung und zum Mitfühlen an und passen gut in die Adventszeit. Sie sind eine uralte Art, sich auszudrücken und miteinander in Kontakt zu kommen. Der Kreistanz gehört zu den ältesten Tanzformen der Welt. Sie erlernen verschiedene Kreistänze zu Roma- und Mittelmeermusik. Diese flotten und dynamischen Tänze verbreiten Lebensfreude und schulen gleichzeitig die Beweglichkeit und Koordination. Dazu werden Hintergrundinformationen aus dem betreffenden Kulturraum vermittelt. Abendliche Yogaeinheiten runden das Programm ab.

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

**Gebühr:** 188,00 - 210,00 Euro

09.12.-11.12.2022

**Die Lombardische Majuskel und  
andere Initialen** **Nr.: 6126**

Kalligrafiekurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Der individuelle Formenreichtum der verschiedenen historischen Schriften ist besonders geeignet, seiner gestalterischen Phantasie bei Initialen freien Lauf zu lassen. Dabei nimmt die lombardische Majuskel eine besondere Stellung ein. Sie wird von der Unziale abgeleitet. Die Initiale ist ein schmückender Anfangsbuchstabe, der in einem handgeschriebenen Text als erster Buchstabe von Kapiteln oder Abschnitten verwendet wird. Er wird meist nicht mit der Feder geschrieben, sondern kann gezeichnet, gedruckt oder geprägt sein, um nur einige Möglichkeiten zu nennen. In aller Regel wird er anschließend farblich gestaltet. Es werden eine Fülle von Initialen entstehen - ein Wochenende voller Formen und Farben und für ganz persönliche Weihnachtspost.

**Päd. Ver.:** M. Scherer **Referentin:** G. Illert

**Gebühr:** 182,00 - 210,00 Euro  
zzgl. ca. 20,00 Euro Materialkosten

09.12.-11.12.2022

**Orientalischer Tanz für Anfänger mit  
Vorkenntnissen** **Nr.: 6183**

Romatanz (ehemalig Zigeunertanz) mit Tamburin

Den Ursprung haben die Roma und damit auch dieser Tanzstil vor über 1000 Jahren in Indien. Seit dieser Zeit haben sich die Roma über die ganze Welt verbreitet und den Tanz in den verschiedenen Regionen der Welt unterschiedlich weiterentwickelt. Einen Volkstanz der Roma wollen wir erlernen. Er vereint Leidenschaft und Freiheit und wirkt besonders durch seine anmutigen und fröhlichen Bewegungen. Für den Tanz sind die weitschwingenden Röcke, Improvisationen, Schultershimmies und rhythmische Musik typisch, die wir mit unserem Tamburin begleiten. Wir erfahren etwas über das Leben der Sinti und Roma und die Stellung der Frau innerhalb der Sippe.

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

**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 7,00 Euro Kursnebenkosten

10.12.-11.12.2022

**Ausbildungsseminar Kunsttherapie** **Nr.: 6309**

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

11.12.-16.12.2022

**Intervallfasten mit Yoga und Tanz Nr.: 6254**

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

**Gebühr:** 397,00 - 420,00 Euro  
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

16.12.-18.12.2022

**Thematische Fotografie Nr.: 6121**

Ich bin wie ich bin - Ein Portraitworkshop

Wir suchen uns im Kloster geeignete Lichtplätze und versuchen mit einfachen Mitteln, unser Gegenüber fotografisch abzubilden. Die Teilnehmenden lernen, wie man mit dem Einsatz von Licht und Reflektoren eindrucksvolle Porträts machen kann, die im Idealfall auch die Persönlichkeit des Porträtierten hervorheben. Dazu brauchen wir keine Models, alle Teilnehmenden fotografieren sich gegenseitig - wir arbeiten in kleinen Gruppen. Die Teilnahme am Workshop setzt die Bereitschaft voraus, sich auch selber fotografieren zu lassen.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke **Referentin:** G. Lichtblau

**Gebühr:** 168,00 - 190,00 Euro  
zzgl. ca. 15,00 Euro Materialkosten

16.12.-18.12.2022

**Hui Chun Gong für Fortgeschrittene Nr.: 6220**

Die geheimen Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser

Wir nutzen die Zeit, um intensiv alle 16 Übungen des Hui Chun Gong exakt zu erlernen. Jeder Teilnehmer wird während der Übungsphase individuell betreut und ggf. korrigiert. Zusätzlich werden Empfehlungen für die Körperhaltung gegeben, damit jeder an seiner Haltung üben und diese auch verbessern kann. Zwischen den einzelnen praktischen Einheiten werden wir verschiedene Entspannungsmöglichkeiten 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:** 174,00 - 200,00 Euro

16.12.-18.12.2022

**Entspannung durch Yoga Nr.: 6317**

Kooperation mit der Yogagruppe Jena

**Päd. Ver.:**

**Gebühr:** 00,00 - Euro

29.12.-01.01.2023

**Donndorfer Schatzkiste - Nr.: 6127**  
**Sprachschätze und ein**  
**phantastischer Zaubertrunk für 2023**

Schreibseminar

In ein neues Jahr startet man mit frischem Mut. Bei der Durchforstung unserer Erinnerungen lassen wir alte Gewohnheiten hinter uns und freuen uns auf das, was das neue Jahr bringen wird. In diesem Kurs wollen wir in den Schubladen unserer Erinnerungen stöbern, Schätze entdecken und hervorholen. Vielleicht finden wir auch Rezepte für einen phantastischen Sprachzaubertrunk, den wir uns als Stärkung für das kommende Jahr zusammenbrauen. Die Texte sammeln wir in einer kalendrischen Schatzkiste. Für den Silvesterabend werden wir eine phantasievolle Überraschung vorbereiten.

**Päd. Ver.:** M. Scherer                      **Referent:** Dr. G. Gießler  
**Gebühr:** 232,00 - 260,00 Euro

29.12.-01.01.2023

**Wohlgestimmt ins neue Jahr Nr.: 6271**

Mit Yoga, Klang und allen Sinnen laden wir zu einem gemeinsamen Jahreswechsel ein. Klänge von Monochorden, Klangschalen & Co. öffnen einen entspannenden Raum und bringen uns in Resonanz: mit uns selbst, mit den Menschen um uns herum, mit der Natur... Mit einfachen Yogaübungen, bewusstem Atmen und Entspannung widmen wir uns unseren Bedürfnissen und Stimmungen und halten Einkehr. Gespräche, Musik und Zeiten in der Natur runden unser Programm ab.

**Päd. Ver.:** Ch. Bracke                      **Referenten:** K. I. Panknin,  
St. Baecke

**Gebühr:** 268,00 - 290,00 Euro