

## FrauZeit-Kurse 2. Semester 2020

### Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht

Ein Leben frei von Rückenschmerzen. Meist liegt der Ursprung von Rücken, Knie, Hüft oder anderen Beschwerden des Körpers in einer zu hohen Spannung der Muskeln sowie verfilzten und verklebten Faszien. Mit der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht können die wirklichen Ursachen leicht beseitigt werden. Durch das Entspannen der Muskeln und das Flexibilisieren der Faszien fördern wir das Wiederherstellen aller Bewegungswinkel. Mit Hilfe spezieller Engpassdehnungen wird der Druck auf die Gelenke, Bandscheiben, Blutgefäße und Nerven abgebaut, und der Mensch kann nach kurzer Zeit und auch dauerhaft schmerzfrei werden. Mitzubringen sind Iso- oder Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken. Dieser Kurs bietet Menschen mit und ohne Beschwerden des Muskelsystems die Möglichkeit, aus eigener Initiative bis ins hohe Alter beweglich und schmerzfrei zu bleiben.

Der Kurs hat schon begonnen, es können aber gerne noch Teilnehmer dazu kommen. Nähere Infos dazu bei der Kursleiterin.

Termine: immer dienstags  
Ort: Neues Feuerwehrgerätehaus, Brandoberndorf  
Info / Anmeldung: Katharina Wagner, Tel.: 06085 / 487 99 69  
E-Mail: trine.wagner@gmail.com

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bei Ihren Nähprojekten Unterstützung und Hilfe brauchen, oder einfach in geselliger Runde nähen wollen.

Jeder bestimmt selbst, was das neue Projekt ist.

Egal, ob eine Tasche, eine Patchworkdecke oder Kleidung genäht werden soll, Sie werden individuell unterstützt.

Eine Nähmaschine und Material werden selbst mitgebracht. Kenntnisse im Nähen sind nicht erforderlich. Es werden mehrere Kurse angeboten

Beginn: Kurs 1 → Dienstag, 01.09.2020 (5 Termine)  
Kurs 2 → Dienstag, 20.10.2020 (2 Termine)  
Kurs 3 → Dienstag, 03.11.2020 (4 Termine)  
Kurs 4 → Dienstag, 01.12.2020 (3 Termine)  
Dauer: je nach Kurs 2 bis 5 Termine à 2 Stunden von 19.00 bis 21.00 Uhr  
Kosten: 2 Termine: 16 € / 18 €; 3 Termine: 24 € / 27€;  
4 Termine: 32 € / 36 €; 5 Termine: 40 € / 45 €;  
Ort: ev. Gemeindehaus, Griedelbach  
Info/Anmeldung: Ines Lang, Tel. 06033 / 79 688 57 oder mobil: 0151 / 261 822 35

## **Fit Yoga**

Yoga wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Yoga hält jung, fit und gesund und ist für alle Teilnehmer geeignet.

Wir stimmen uns mit Atem- und Wahrnehmungsübungen im Stehen oder Sitzen auf die Yoga-Stunde ein. Anschließend folgt eine Lockerungs- und Erwärmungsphase, die den Körper auf die Stunde vorbereitet und die Muskeln erwärmt. Im Hauptteil üben wir sinnvoll aufeinander abgestimmte „Asanas“, die typischen Yoga-Körperstellungen, und gönnen uns zum Abschluss eine tiefe Endentspannung in der Rückenlage mit Körperreise, Traumreise, Progressiver Muskelrelaxation etc.

Die bewusste Lenkung der Atmung während der Stunde erleichtert uns das Einnehmen der Positionen und schenkt uns mehr Konzentration und Gelassenheit.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung zum Üben; Für die Endentspannung: Decke, Kissen, evtl. warme Socken.

Beginn Kurs 1: Montag, 14.09.2020 von 17:30 bis 19:00 Uhr

Dauer: je 10 Termine à 1,5 Stunden

Kosten: 60 € / 67,50 €

Ort: Neues Feuerwehrgerätehaus, Brandoberndorf

Info / Anmeldung: Sarah Roller, Tel. 0173 / 872 36 46, E-Mail: sara.roller@gmx.de

## **Töpferkurs am Wochenende**

Werkstoff Ton - weich und anpassungsfähig, aber auch spröde und störrisch.

Auf leichte Weise diesen Werkstoff an zwei Nachmittagen kennenlernen. Erfahren wir unterschiedliche dieses Material sein kann und seine Grenzen austesten.

Dabei können unterschiedliche Techniken ausprobiert, kombiniert und angewendet werden. Verschiedene Gestaltungs- und Dekortechniken kommen zum Einsatz.

Thematisch zur Jahreszeit oder auch nach Lust und Laune, können die verschiedensten Objekte gestaltet werden. Ob zum Gebrauch oder nur zur Dekoration ist jedem selbst überlassen.

Termin 1: Freitag, 25.09.2020 und Samstag, 26.09.2020

Termin 2: Freitag, 23.10.2020 und Samstag, 24.10.2020

Dauer: je 2 Termine à 3 Stunden von 15:00 bis 18:00 Uhr  
+ Zusatztermin zum Glasieren der fertigen Teile à 2 Stunden

Kosten: 32 € / 36 € zzgl. Materialkosten (je nach individueller Produktion)

Ort: Hasselborner Straße 8, Brandoberndorf

Info/Anmeldung: Anke Ludwig, Tel. 0160 / 97088341,  
E-Mail: ludwiganke1@aol.com

## **Heilfasten nach Hildegard von Bingen**

Das gemäßigte Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen, stellt eine sanfte, jedoch effektive Möglichkeit zur Entschlackung dar. Diese Art des Heilfastens kann auch ohne Probleme in den Berufsalltag integriert werden.

- Der Körper kann Gift- und Schlackenstoffe abbauen und ausscheiden.
- Es können Fettreserven abgebaut werden (ca. 1-3 kg in 10 Tagen).
- Der Säure-Basenhaushalt kann ins Gleichgewicht kommen.
- Durch bewusstes Essen kann es zur Verfeinerung der Geschmacksnerven kommen.
- Geist und Seele können zur Ruhe kommen.

Während des Dinkelfastens wird nicht gehungert, sondern das reduziert was der Körper nicht dringend braucht und was z. T. belastend ist. Sie verzichten auf Genussmittel und ernähren sich von Dinkelprodukten und Gemüse. Zu Mangelerscheinungen kommt es durch die hochwertigen Bestandteile des Dinkels nicht. Es wird auf eine sanfte Art ausgeleitet.

Folgende Inhalte gehören zum Kurs:

- Infos, Einkaufsliste, Rezepte
- Vorträge zur Hildegard Heilkunde und andere naturheilkundliche Themen
- Übungen für Körper und Seele
- Naturheilkundliche Unterstützung bei evtl. auftretenden Fastenkrisen
- Austausch und Unterstützung in der Kleingruppe

Termine: Freitag, 09.10.2020  
 Dienstag, 13.10.2020  
 Donnerstag, 15.10.2020 und  
 Montag, 20.10.2020 jeweils von 18:30 bis 20:30 Uhr

Dauer: 4 Termine à 2 Stunden

Kosten: 32 € / 36 € zzgl. 3,-€ Material-/Kopierkosten

Ort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Info / Anmeldung: Silvia Fähndrich, Tel. 0175 / 47 72 109 oder sifaeh@freenet.de

### **Parlons français!**

Französisch in Alltagssituationen und unterwegs. Wir versuchen so viel wie möglich zu sprechen und dabei den Basiswortschatz zu erweitern und den früher erlernten Wortschatz zu aktivieren. Wir arbeiten mit dem Kurs- und Übungsbuch „Voyages neu A2“, ISBN 978-3-12-529422-6.

Beginn: Dienstag, 13.10.2020

Dauer: 6 Termine à 1 Stunde von 19:00 bis 20:00 Uhr,

Kosten: jeweils 24 € / 27 €

Ort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Info / Anmeldung: D. Sinning, Tel. 06085 / 97 00 51

### **Englisch für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene**

Englisch in Alltagssituationen, Freizeitaktivitäten, kleine Geschichten, Dialoge, Berichte, Songs und Exkursionen in die Grundlagen der englischen Grammatik bieten ein buntes Lernangebot. Der Kurs ist fortlaufend und ermöglicht einen Wiedereinstieg in die englische Sprache. Wir versuchen so viel wie möglich zu sprechen und dabei

den früher erlernten Wortschatz zu aktivieren, Neues dazu zu lernen und die Erfahrungen der Teilnehmenden zu nutzen. Wir arbeiten mit dem Kursbuch: New Headway Intermediate Student's Book, Fourth Edition, Oxford, ISBN 978-0-19-477048-4 (B1/B2).

Beginn: entweder Dienstag, 13.10.2020 von 09: bis 10:00 Uhr  
oder Freitag, 16.10.2020 von 16:00 bis 17:00 Uhr  
(in Absprache mit den Teilnehmern)  
Dauer: 10 Termine à 1 Stunde  
Kosten: 40 € / 45 €  
Ort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben  
Info / Anmeldung: D. Sinning, Tel. 06085 / 97 00 51

### **Filmabend**

Wie immer laden wir auch in diesem Jahr wieder als kleines Dankeschön alle KursleiterInnen, TeilnehmerInnen und FrauZeit-Mitglieder zu einem „Überraschungsfilmabend“ ein.

...und zwar am Samstag, den 14.11.2019 ab 19:30 Uhr (Einlass ab 19:00). Wo der Filmabend stattfinden wird, steht derzeit noch nicht fest, da das evangelische Gemeindehaus wahrscheinlich aufgrund der derzeitigen Abstandsregelungen zu klein wäre.

Aufgrund der nach wie vor unsicheren Corona-Lage bitten wir dieses Mal unbedingt um Voranmeldung bei Nicol Swoboda-Lee, entweder telefonisch unter 06085 / 98 89 03 oder per Mail unter n.lee-o@gmx.de. Die Teilnehmeranzahl richtet sich dann nach den örtlichen Gegebenheiten.

Die Veranstaltung wird wie immer rechtzeitig in den Waldsolmser Nachrichten angekündigt. Wir freuen uns wieder auf nette Gäste!

Also, schon mal vormerken!