

FrauZeit



e.V. Waldsolms

Kursprogramm 2. Halbjahr 2025

**Workshops
Kurse
Veranstaltungen**

Kursverzeichnis

Kreativ		Wellness und Bewegung	
„Simply the Best“ - Kochkurs	5	Yoga für Geübte und Ungeübte	15
„Küchenbros“ - ein Männerkochkurs	6	Yoga auf, mit, neben und um den Stuhl herum	16
Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	7	Line Dance	17
Experimentelle Malerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	8	Faszien Dehnungen nach Liebscher & Bracht	18
Offener Strickkreis NEU!	9	Waldbaden: Der Natur mit allen Sinnen begegnen	19
Sprachen		Workshops und Seminare	
English Conversation für Fortgeschrittene	10	Workshop Konfliktlösung durch Systemische Aufstellungen	20
Französisch für Kurzturlauber*innen und Wiedereinsteiger*innen	11	Resilienz Training mit der PING- Methode	21
Parlons français!	11		
Viva Le Vancanze! Italienisch für den Urlaub NEU!	11		
		Formular Beitrittserklärung	22
Angebote für Kinder		Formular Kursanmeldung	23
Malkurs für Kinder ab 5 Jahren	13		
Experimentelles Malen f. Kinder ab 6	14		

Teilnahmebedingungen

1. Alle Kursanmeldungen (auch telefonische) sind verbindlich.
2. Kurse, die nicht bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn durch die KursteilnehmerIn abgesagt werden, müssen bezahlt werden.
3. Probestunden können ggf. mit der Kursleitung vereinbart werden.
4. Die Kursgebühr muss zum Kursbeginn bezahlt werden.
5. Nichtmitglieder von FrauZeit e.V. bezahlen eine erhöhte Gebühr.
Bei den im Programm ausgewiesenen Teilnahmekosten pro Kurs oder Workshop steht links der Preis für Mitglieder/rechts der Preis für Nichtmitglieder.
6. Geschwisterkinder, die am selben Kurs teilnehmen, erhalten 50 % Rabatt.
7. Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.
8. In den Schulferien finden keine Kurse statt.
9. Durch die Anmeldung zu einem Kurs werden die Teilnahmebedingungen anerkannt.

FrauZeit – Wer wir sind

FrauZeit entstand 1998 durch die Initiative einer Gruppe von Frauen, die etwas von Frauen für Frauen in der Gemeinde Waldsolms bewegen wollten.

Seit 2002 besteht FrauZeit als eingetragener Verein. Unser Kursangebot hat sich seitdem nach und nach erweitert. Mittlerweile richtet sich unser Angebot nicht nur an interessierte Frauen, sondern auch an Männer und Kinder.

In den Kursen und Workshops haben schon viele Menschen aus Waldsolms und der näheren Umgebung ihre Ideen und Fähigkeiten umsetzen können, Neues dazugelernt, Freundschaften geschlossen und davon profitiert, dass vielfältige Bildungs- und Sportangebote vor Ort stattfinden.

FrauZeit bietet jeweils nach den Weihnachts- und Sommerferien ein neues Programm an, das in den Geschäften und öffentlichen Einrichtungen von Waldsolms und der näheren Umgebung ausliegt.

Unsere Mitgliederversammlungen sowie alle aktuellen Termine für Kurse und Veranstaltungen finden Sie sowohl in den Waldsolms' Nachrichten als auch auf unserer Homepage www.frauzeit.de

Wir freuen uns immer über Menschen, die unseren Verein mit neuen Ideen und Projekten bereichern und Lust haben, sich aktiv einzubringen. Alle, die Freude daran haben, ihre Kenntnisse bzw. ihr Hobby auf Honorarbasis an andere weiterzugeben, sind herzlich willkommen!

Kontakt:

Doris Sinning, 1. Vorsitzende

Finkenweg 24, 35647 Waldsolms, Tel. 06085/970051

E-Mail: info@frauzeit.de, Internet: www.frauzeit.de

Gabys Kochkurse: Für Firmen oder auch als privates Event

In der ungezwungenen Atmosphäre eines Kochkurses kommen Sie auf einer anderen Ebene mit Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ins Gespräch und können sich nach Herzenslust austauschen.

Nutzen Sie die Gelegenheit für die Teambildung. Hier können Sie gemeinsam kochen, lachen und Ideen austauschen. Jede/r wird mit einbezogen und ist aktiv an der Zubereitung des Essens beteiligt. So wächst die Gruppe noch stärker zusammen und teilt ein positives Erlebnis. Und dies alles, während ich Ihnen beim Kochen zur Hand gehe.

Die Angebote finden Sie im Anschluss an diesen Text.

Die Terminierung ist flexibel gestaltbar. Die Gruppenstärke beträgt max. 12 Personen. Natürlich kann dieser Kochkurs auch als Team-Event oder auch für eine private Kleingruppe gebucht werden.

Bei Interesse melden Sie sich gerne unter info@gabrielekleist.de oder unter 06085/970108.

Simply the Best: Alltagstaugliche, schnelle Küche! *Auf Wunsch auch vegetarisch. Einfach nur gut!*

Dieser Kochkurs richtet sich an alle Köche, die ein bisschen frischen Wind in ihre Küche bringen möchten und dafür auch noch mit wenig Zeitaufwand auskommen möchten. Gemeinsam wollen wir ein leckeres, gesundes und ausgefallenes Gericht kochen, das zudem noch einfach und schnell zuzubereiten ist. Begleitet wird das Gericht von einer Vorspeise und einem Dessert zum Abschluss.

Also ran an den Herd! Eine Schürze, Geschirrtuch und kleine Transportbehältnisse für Reste sind von Vorteil und sollten mitgebracht werden.

Wenn sich eine Gruppe zusammen anmelden möchte, kann auch ein Wunschtermin vereinbart werden!

Termin	Samstag, 23.08.2025 oder nach Absprache
Dauer	3 Stunden, 16.00 – 19.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen
Kosten	15 € /16,50 € pro Termin sowie ca. 15 € Essenskosten
Ort	Küche der Lotte-Eckert-Schule, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Gabriele Kleist Tel. 06085/970108 oder 0157/71521236 E-Mail: info@gabrielekleist.de

„Küchenbros“ – Ein Männerkochkurs! Der After-Work-Kochkurs nur für Männer

Dieser Männer-Kochkurs läutet das Wochenende ganz entspannt ein. Ihr lernt den gekonnten Umgang mit Lebensmitteln sowie Genuss und Lust an leckeren Zutaten. Ihr schafft eine solide Basis des Kochens und werdet zu lässigen Profis am Herd! Denn: Was könnte anziehender sein, als ein Mann, der mit scharfen Messern wirbelt und die Pfannen zum Rauschen bringt? Der sich sein Steak selbst brät und mit einem göttlichen Dessert auch das Herz seiner Lady zum Schmelzen bringt? Lasst uns ein eindrucksvolles Menü aus dem Handgelenk schütteln!

Also ran an den Herd! Antialkoholische Getränke werden gereicht. Eine Schürze, Geschirrtuch und kleine Transportbehältnisse für Reste sind von Vorteil und sollten mitgebracht werden.

Termine	immer freitags ab dem 22.08.2025 oder nach Absprache
Dauer	3 Stunden von 18.00 – 21.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen
Kosten	15 € /16,50 € pro Termin, zzgl. 10 € Essenskosten
Ort	Küche der Lotte-Eckert-Schule, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Gabriele Kleist Tel. 06085/970108 oder 0157/71521236 E-Mail: info@gabrielekleist.de

Nähen für Anfänger *innen und Fortgeschrittene

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

Man bestimmt selbst, was das neue Projekt ist. Egal, ob eine Tasche, eine Patchwork Decke 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	Immer dienstags Kurs 1: 26.08.2025 (6 Termine) Kurs 2: 07.10.2025 (4 Termine) Kurs 3: 04.11.2025 (4 Termine) Kurs 4: 02.12.2025 (3 Termine)
Dauer	2 Stunden von 18.00 – 20.00 Uhr
Kosten	3 Termine: 30 €/33 € 4 Termine: 40 €/44 € 6 Termine: 60 €/66 €
Ort	Oase, Pfarrgasse 2, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Ines Lang Tel. 06033/7968857 oder 0151/26182235

Experimentelle Malerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In der offenen Kunstwerkstatt wollen wir unter Verwendung verschiedener Materialien und Techniken mit Farbe und Form unsere Fantasie spielen lassen und auf der Leinwand experimentieren.

Wir arbeiten mit Unterstützung der Kursleiterin, erhalten Tipps und Anregungen bei der jeweiligen Bildthematik. Es darf ungegenständlich, gegenständlich, nach eigenen Vorlagen und zuweilen auch nach Themenvorgaben gearbeitet werden.

Dieser Kurs bietet *Frau* die Möglichkeit, in angenehmer Atmosphäre und in aller Ruhe die eigene Kreativität zu entwickeln, um ein eigenes, individuelles Werk zu schaffen.

Leinwände sind mitzubringen. Materialien, wie Acrylfarbe, Pinsel und Hilfsmittel werden gestellt. Bitte Arbeitskleidung mitbringen!

Beginn	Kurs 1: Montag, 01.09.2025 Kurs 2: Donnerstag, 04.09.2025
Dauer	je 4 Termine à 3 Stunden Kurs 1: montags 9.30 – 12.30 Uhr Kurs 2: donnerstags 18.30 – 21.30 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 6 Teilnehmer*innen
Kosten	60 € / 66 € zzgl. 5 – 10 € Materialkosten pro Termin
Ort	Oase, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Gabriele Kleist Tel. 06085/970108 oder 0157/71521236 E-Mail: info@gabrielekleist.de

Offener Strickkreis

Für alle strick- und häkelbegeisterten Menschen, die nicht nur allein in ihrem Kämmerchen handarbeiten möchten.

Wir treffen uns einmal im Monat, stricken, häkeln oder sticken, und tauschen uns bei einem Tässchen Tee über unser aktuelles Handarbeitsprojekt aus. Dies ist kein Unterricht, deshalb wird hier keine Gebühr erhoben.

Bitte um vorherige Anmeldung per E-Mail oder telefonisch.

Termine	Jeden 1. Montag im Monat ab 06.10.2025 Montag, 6.10.2025 Montag, 3.11.2025 Montag, 1.12.2025
Dauer	1,5 Stunden 19.00 – 20.30 Uhr
Kosten	Spende
Ort	Bechtelhaus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Carola Baur, Tel. 01575/1601354 E-Mail: info@waldbaden-baur.de

„English Conversation“ für Fortgeschrittene

Englisch in Alltagssituationen, Freizeitaktivitäten, kleine Geschichten, Dialoge, Berichte, Songs und Exkursionen in die englische Grammatik bieten ein buntes Lernangebot.

Der Kurs ist fortlaufend und ermöglicht eine Auffrischung der englischen Sprachkenntnisse. Wir werden so viel wie möglich sprechen, den früher erlernten Wortschatz aktivieren, eigene Erfahrungen nutzen und Neues dazu lernen.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch: New Headway Intermediate Student's Book, Fourth Edition, Oxford, ISBN 978-0-19-477048-4 (B1/B2)

Beginn	Donnerstag, 28.08.2025
Dauer	6 Termine à 1 Stunde 19.00 – 20.00 Uhr
Kosten	30 € / 33 €
Ort	Bechtelhaus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Doris Sinning Tel. 06085/970051

Französisch für Kurzurlauber*innen und Wiedereinsteiger*innen „Parlons français!“

Tu as envie de parler des sujets intéressants? On va lire des textes et articles du périodique „Ecoute“. En plus il y a le livre de cours „Voyages 2“ (EAN 9783125292789)

Französisch in Alltagssituationen und unterwegs. Wir versuchen so viel wie möglich zu sprechen und dabei den Basiswortschatz zu erweitern bzw. den früher erlernten Wortschatz zu aktivieren.

Beginn	Donnerstag, 23.10.2025
Dauer	6 Termine à 1 Stunde, 17.30 – 18.30 Uhr
Kosten	30 € / 33 €
Ort	Bechtelhaus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Doris Sinning Tel. 06085/970051

Viva le vacanze! Italienisch für die Reise

NEU!

In diesem Kurs lernen wir in gemütlicher und entspannter Atmosphäre erste Schritte in die italienische Sprache, so dass wir in unseren nächsten Italienurlaub stilsicher unser Essen im Restaurant oder unseren Cappuccino in der Bar bestellen können.

Als Leitfaden dient uns das Buch „Viva le Vacanze“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-217243. Der Sprachkurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, also bringt eure Freunde, Familie und Nachbarn mit!

Beginn	Donnerstag, 23.10.2025
Dauer	9 Termine à 1,5 Stunden, 10.00 – 11.30 Uhr
Kosten	67,50 € / 74,25 €
Ort	Bechtelhaus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Frauke Schweers-Hamp, Tel. 06085/987449 oder E-Mail: info@frauzeit.de

Kino! Kino!

Herzliche Einladung zum Filmabend

Wie immer laden wir auch in diesem Jahr wieder als kleines Dankeschön alle Kursleiter*innen, Teilnehmer*innen und FrauZeit-Mitglieder zu einem „Überraschungs- Filmabend“ ein, und zwar am

**Samstag, den 15.11.2025
ab 19:30 Uhr (Einlass ab 19:00)
im Dorfgemeinschaftshaus Kröffelbach.**

Die Veranstaltung wird, wie immer, rechtzeitig in den Waldsolms' Nachrichten, per E-Mail bzw. über die Kursleiter*innen angekündigt. Wir freuen uns wieder auf einen schönen Abend!
Also, schon mal vormerken!

Malkurs für Kinder ab 5 Jahren / Vorschulkinder

In diesem Malkurs soll den Kindern die Möglichkeit gegeben werden, spielerisch im Umgang mit verschiedenen Techniken und Materialien das Medium „Kunst“ zu erforschen. Ziel soll unter anderem sein, die feinmotorischen Fähig- und Fertigkeiten durch das Malen zu fördern, Lust und Freude am Umgang mit Form und Farbe zu entwickeln und eigenständig malerische „Kreationen“ zu schaffen.

Unter liebevoller und wertfreier Begleitung wird auf das Kind individuell eingegangen und es wird entsprechend seinen Neigungen gefördert. Der Schaffensprozess und sein Endergebnis stärken das Selbstwertgefühl, fördern die Entscheidungsfindung und wirken sich somit positiv auf die spätere Fähigkeit des Kindes aus, die notwendigen schulischen Transferleistungen zu erbringen. Nebenbei werden Ausdauer und Durchhaltevermögen des Kindes gefördert. Der Kurs ist dadurch auch eine gute Vorbereitung auf den Schulunterricht.

Das Arbeitsmaterial wird gestellt.
Bitte Arbeitskleidung mitbringen bzw. anziehen!

Beginn Kurs 1	Mittwoch, 27.08.2025, 14.00 – 15.00 Uhr
Beginn Kurs 2	Mittwoch, 27.08.2025, 15.15 – 16.15 Uhr
Beginn Kurs 3	Mittwoch, 27.08.2025, 16.30 – 17.30 Uhr
Dauer	je Kurs 4 Termine à 1 Stunde (nach Bedarf auch während des gesamten Semesters)
Kosten	je Kurs 20 € / 22 € zzgl. 10 € Materialkosten
Ort	Oase, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Gabriele Kleist Tel. 06085/970108 oder 0157/71521236 E-Mail: info@gabrielekleist.de

Experimentelles Malen für Kinder ab 6 Jahren

Nicht die perfekte Technik und nicht das perfekte Bild stehen hier im Vordergrund, sondern der Schaffensprozess jedes Einzelnen. Das Erproben und Spielen mit Farben und Formen und die Erfahrung mit verschiedenen Techniken und Materialien werden in diesem Kurs angeboten.

Für Kinder ist ihre eigene Kreativität eine treibende Kraft. So wollen wir dieser in diesem Kurs besondere Aufmerksamkeit schenken. Das experimentelle Malen unterstützt diese Fähigkeit und lässt die Kinder die Dinge immer wieder neu entdecken. Diese Erfahrungen übertragen sie somit in die Vielfalt ihrer Umwelt. Kreative Kinder sind offen für Neues, bereit auch andere Wege zu gehen und entwickeln ihre eigene starke Persönlichkeit. Flexibel im Kopf – flexibel durch das Leben!

Das Arbeitsmaterial wird gestellt.
Bitte Arbeitskleidung mitbringen bzw. anziehen!

Beginn	Montag, 01.09.2025 oder nach Absprache
Dauer	je 4 Termine à 1 Stunde 17.30 – 18.30 Uhr
Kosten	20 € / 22 € zzgl. 10 € Materialkosten pro Termin
Ort	Bechtelhaus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Gabriele Kleist Tel. 06085/970108 oder 0157/71521236 E-Mail: info@gabrielekleist.de

Yoga für Geübte und Ungeübte

Yoga ist ein Übungsweg, der den Menschen in seiner Ganzheit sieht. Er bietet einen Ausgleich zu den Anforderungen und der Anspannung des Alltags. Wir üben sanfte Bewegungen, die Blockaden lösen und Spannungen abbauen. In Verbindung mit der Atmung schenken sie uns mehr Beweglichkeit, Konzentration und Gelassenheit.

Für neue Teilnehmer*innen ist eine telefonische Anmeldung erforderlich.

Beginn Kurs 1	Dienstag, 02.09.2025 9.30 – 11.00 Uhr
Beginn Kurs 2	Donnerstag, 04.09.2025 18.00 – 19.30 Uhr
Beginn Kurs 3	Donnerstag, 04.09.2025 20.00 – 21.30 Uhr
Dauer	je 12 Termine à 1,5 Std.
Kosten	90 € / 99 €
Ort	Dienstag: DGH Hasselborn, Bahnhofstraße 6 Donnerstag: Neues Feuerwehr- gerätehaus, Grüner Weg 19, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Stefani Paschke Tel. 06085/971137 E-Mail: info@yoga-traditionell.de

Yoga auf, mit, neben und um den Stuhl herum

Yoga ist ein Übungsweg, der den Menschen als Einheit von Körper und Geist versteht. Wir üben sanfte Bewegungen, die uns – in Verbindung mit der Atmung und achtsamer Übungsweise – mehr Beweglichkeit und Ausgeglichenheit schenken. Der Yoga bietet vielfältige Übungsmöglichkeiten und Variationen, so dass für alle Altersgruppen und Befindlichkeiten etwas dabei sein wird.

Der Kurs eignet sich für ältere Menschen und jüngere Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mit.

Beginn	Mittwoch, 03.09.2025 10.00 – 11.30 Uhr
Dauer	12 Termine à 1,5 Std.
Kosten	90 € / 99 €
Ort	Evangelisches Gemeindehaus Brandoberndorf, Pfarrgasse 2, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Stefani Paschke Tel. 06085/971137 E-Mail: info@yoga-traditionell.de

Line Dance: Wenn alle solo das Gleiche tanzen

Line Dance ist eine mitreißende Tanzform, bei der mehrere Tänzer*innen in Reihen zur Musik tanzen – ganz ohne Partner*in. Die Musik variiert von Country über Pop bis hin zu modernen Rhythmen.

Beginner: Der Kurs bietet dir eine lockere Atmosphäre, in der du die grundlegenden Schritte und Figuren verschiedener Line Dance Stile lernst und deine Freude am Tanzen entdecken kannst.

Fortgeschrittene: Für alle, die ihr Können auf das nächste Level bringen wollen. In diesem Kurs wird deine Technik verfeinert und anspruchsvollere Choreografien erlernt.

Der Spaß steht bei uns im Vordergrund – das Wichtigste ist die Freude am Tanzen. Daher unser Motto: Tanzen, Lachen und Energie tanken!

Beginn	Kurs 1 Beginner: Dienstag, 02.09.2025 20.00 – 21.00 Uhr Fortgeschrittene: Dienstag, 02.09.2025 21.00 – 22.00 Uhr Kurs 2 Beginner: Dienstag, 21.10.2025 20.00 – 21.00 Uhr Fortgeschrittene: Dienstag, 21.10.2025 21.00 – 22. Uhr
Dauer	7 Termine à 1 Std.
Kosten	jeweils 35 € / 38,50 €
Ort	Neues Feuerwehrgerätehaus Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Sabrina Michel Tel. 0160/544 6111 E-Mail: Sabrina@metalldesign-michel.de

Faszien Dehnung nach Liebscher & Bracht

Gemeinsam machen wir Übungen, bei denen die Faszien gedehnt werden. Wir bleiben jeweils circa 2 Minuten in der Übung, damit die Faszie Zeit hat, sich an die Dehnung zu gewöhnen.

Um eine anhaltende Beweglichkeit zu gewährleisten, ist es sinnvoll, die Übungen regelmäßig zu praktizieren. Was bietet sich also besser an, als in Gemeinschaft bei ruhiger Musik in die Körperdehnung zu gehen.

Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und können jedem Alter und der Beweglichkeit angepasst ausgeführt werden.

Beginn	Mittwoch, 10.09.2025
Dauer	15 Termine à 1 Stunde 18.00 – 19.00 Uhr
Kosten	75 € / 82,50 €
Ort	Neues Feuerwehrgerätehaus Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Katharina Wagner Tel. 06085/4879969 E-Mail: trine.wagner60@gmail.com

Waldbaden – Die Natur mit allen Sinnen genießen

„Shinrin-Yoku“, der aus Japan stammende Begriff, bedeutet „die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen wahrnehmen“. In unserem Sprachgebrauch wird Shinrin-Yoku in der Übersetzung auch Waldbaden genannt.

Im Schlendern durch die Natur entschleunigst du, denn du legst bei einem Waldbad von 2 Stunden maximal 2 km zurück. Durch kleine angeleitete Achtsamkeitsübungen aktivierst du deine Sinne und schärfst so deine Wahrnehmung. Du gehst in die Stille, bewusst und absichtslos.

Waldbaden ist eine vorbeugende Maßnahme. Der Aufenthalt im Wald kann stressreduzierend und ausgleichend wirken. Bitte mitbringen: Kleidung im „Zwiebel-Look“, kleines Handtuch, Wandersitzkissen, kleines Getränk und ggf. Mückenspray.

Termin	Jeden 2. Samstag im Monat 1. Termin: 13.09.2025 2. Termin: 11.10.2025 3. Termin: 08.11.2025 4. Termin 13.12.2025
Dauer	2 Stunden, 14.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmerzahl	6 – 10 Teilnehmer*innen
Kosten	10 € / 11 € bzw. 40 €/44 € für den ganzen Kurs (Termine sind auch einzeln buchbar)
Ort	Treffpunkt wird jeweils vor Beginn bekannt gegeben
Info/Anmeldung	Carola Baur, Tel: 0157/51601354 E-Mail: info@waldbaden-baur.de

Workshop Konfliktlösung durch Systemische Aufstellungen

Aufstellungen können in verschiedenen Systemen genutzt werden. Am bekanntesten sind Familienaufstellungen. Aber auch in unserem beruflichen „System“ oder zum Beispiel in einem Verein können Aufstellungen gut eingesetzt werden. Ein System kann man mit einem Mobile vergleichen, alles ist in Schwingung und kann sich verändern. Manchmal kommt dieses Mobile aus dem Gleichgewicht, dann können Aufstellungen helfen, dass alles an seinen richtigen Platz kommt und wieder befreit schwingen kann.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass in Ihrem Leben etwas schief „hängt“, begleite ich Sie in diesen 3 Stunden gerne, um zu einer neuen Lösung zu kommen.

Es stehen verschiedene Termine zur Auswahl:

Termine	Termin 1: Donnerstag, 18.09.2025, 18.00 – 21.00 Uhr Termin 2: Samstag, 25.10.2025, 11.00 – 14.00 Uhr Termin 3: Samstag, 22.11.2025, 11.00 – 14.00 Uhr Termin 4: Donnerstag, 11.12.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Dauer	je Termin 3 Std.
Kosten	15 € / 17,50 € pro Termin
Ort	Oase, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Beatrix Weisel, Tel. 0176/45869525 E-Mail: beatrixweisel62@gmail.com

Resilienz Training mit der PING-Methode

Dieser Workshop enthält verschiedene Resilienz-Übungen, mit denen ich mich fit halte, um meine persönliche Widerstandsfähigkeit zu stärken und – mit entsprechender innerer Ausrichtung – meine Ziele im Außen zu erreichen. In einer schönen Runde in der Oase praktizieren wir interessante Übungen. Nähere Infos hierzu geben wir gerne auch vorab am Telefon.

Ich lerne dabei:

- Mein Gleichgewicht wieder herzustellen
- Besser mit Leistungsdruck umzugehen
- Belastende Situationen gut zu meistern und gestärkt hervorzugehen

Das ist mein Ziel:

- Ich nehme die Dinge selbst in die Hand
- Ich bleibe handlungsfähig und ruhig
- Ich finde harmonische Lösungen

Zielgruppen sind: Alle, die gesund bleiben möchten, Erziehende, Lehrkräfte, Schüler*innen, Studierende, Führungskräfte, Team-Mitglieder.

Termine	Termin 1: Samstag, 20.09.2025 Termin 2: Samstag, 15.11.2025
Dauer	je 3 Std., 15.00 – 18.00 Uhr
Kosten	15 € / 16,50 € pro Termin
Ort	Oase, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Reiner Schmid und Susanne Ziebart Tel. 06085/3275 E-Mail: Kernkompetenz.ping@web.de

Beitrittserklärung



- Doris Sinning, Finkenweg 24, 35647 Waldsolms, Tel. 06085-970051, info@frauzeit.de -

- ☐ Ich werde aktives Mitglied (nur für Frauen) .
Der Jahresbeitrag beträgt mind. 12,- €/Jahr (Stand Jan. 2016).
Ich zahle ____ €/Jahr.
- ☐ Ich werde passives Fördermitglied mit mind. 12,- €/Jahr .
Ich zahle ____ €/Jahr.

Name, Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____ Eintrittsdatum: _____

Die Mitgliedschaft endet von Seiten des Mitglieds lt. Satzung durch schriftliche Austrittserklärung, gerichtet an ein Vorstandsmitglied oder info@frauzeit.de. Sie ist nur zum Schluss eines Kalenderjahres unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten möglich.

Einzugsermächtigung

Kontoinhaber: _____ Bank: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bei Einzugsermächtigung wird der Jahres-Mitgliedsbeitrag jeweils im November eingezogen.

Bankverbindung: FrauZeit e.V., Sparkasse Wetzlar,
IBAN: DE82 5155 0035 0044 0030 93 BIC: HELADEF1WET
(nur für Mitgliedsbeiträge, nicht für Kursgebühren!)

Anmeldung



- Abzugeben bei der Kursleiterin / dem Kursleiter -

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem FrauZeit Angebot an:

Kurs/Veranstaltung: _____

Beginn: _____

Name: _____

Adresse (falls FrauZeit noch nicht bekannt): _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen von FrauZeit e.V. an.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Anmeldung



- Abzugeben bei der Kursleiterin / dem Kursleiter -

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem FrauZeit Angebot an:

Kurs/Veranstaltung: _____

Beginn: _____

Name: _____

Adresse (falls FrauZeit noch nicht bekannt): _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen von FrauZeit e.V. an.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

FrauZeit



e.V. Waldsolms

Kontakt:

Doris Sinning, 1. Vorsitzende

Finkenweg 24, 35647 Waldsolms, Tel. 06085/970051

E-Mail: info@frauzeit.de

www.frauzeit.de

Hier findet man unser Programm auch online:

