

FrauZeit

e.V. Waldsolms



Kursprogramm
2. Halbjahr 2026

Kursverzeichnis

Kreativ

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	4	Faszien Dehnungen nach Liebscher & Bracht	14
Offener Strickkreis	5	Tanz der 12 Archetypen NEU!	15
Origami NEU!	6	Waldbaden: Der Natur mit allen Sinnen begegnen	16

Sprachen

Viva le vacanze!		Bewusstsein und Alltag	
Italienisch für die Reise	7	Workshop Konfliktlösung durch Systemische Aufstellungen	17
English Conversation für Fortgeschrittene	8	Workshop WERTE NEU!	18
Französisch für Kurzturlauber*innen und Wiedereinsteiger*innen	9	Resilienz Training mit der PING- Methode	19

Wellness und Bewegung

Yoga für Geübte und Ungeübte	10	Kursleiter*innenprofile	20 – 22
Yoga auf, mit, neben und um den Stuhl herum	11	Einladung zum Kino-Abend	23
Line Dance	12	Beitrittserklärung	24 – 25
Line Dance – High Flyer NEU!	13	Anmeldungsformular	26
		Wir suchen Dich!	27

Foto Titelseite: Carola Baur, Waldbaden

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 Waldsolmser 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!

Unser neues Kursprogramm

Wir freuen uns, euch unser neues Kursprogramm mit einem neuen Layout präsentieren zu dürfen. Unser Coverbild wird ab sofort ein aktuelles Foto aus den Kursen schmücken. Darüber hinaus stellen sich die Kursleiterinnen und Kursleiter im Anhang des Programmes vor, so dass ihr euch über unsere Kursangebote ein besseres Bild machen könnt. Viel Spaß beim Schmökern und noch viel mehr Spaß in den Kursen!

Kontakt:

Doris Sinning, 1. Vorsitzende

Finkenweg 24, 35647 Waldsolms, Tel. 06085/970051

E-Mail: info@frauzeit.de, Internet: www.frauzeit.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	Dienstags: 11.08.2026 (3 Termine) 01.09.2026 (5 Termine) 20.10.2026 (2 Termine) 03.11.2026 (4 Termine) 01.12. 2026 (2 Termine)
Dauer	2 Stunden von 18.00 – 20.00 Uhr
Kosten	2 Termine 20 € / 22 € 3 Termine 30 € / 33 € 4 Termine 40 € / 44 € 5 Termine 50 € / 55 €
Ort	Oase, Pfarrgasse 5 Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Ines Lang Tel. 06033/7968857 oder 0151/26182235

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.

Bitte jeweils um vorherige Anmeldung per E-Mail oder telefonisch.



Termine	05.10.2026 02.11.2026 07.12.2026
Dauer	2 Stunden 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten	5,50 € / 6,50 €
Ort	Bechtelhaus, 1. OG Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Carola Baur, Tel. 01575/1601354 E-Mail: info@waldbaden-baur.de

ORIGAMI – vom Blatt Papier zur herbstlichen Deko und mehr

Origami – so nennt man in Japan die Kunst des Papierfaltens. Aus Papier kann man wirklich die tollsten Sachen falten, auch Dekoratives für die Herbstzeit, Geschenkideen, Praktisches und vieles mehr.

In meinem Origami-Kurs zeige ich euch, dass man nur ein bisschen Geschick braucht, um tolle Dinge aus Papier zu zaubern.

Für bis zu 6 Teilnehmer im Alter von 12 bis 109 Jahren.

Termin	Samstag, 17.10.2026
Dauer	14.30 – 17.30 Uhr
Kosten	16,50 € / 19,50 €
Ort	Meisenweg 7, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Nicol Swoboda-Lee, E-Mail: n.lee-o@gmx.de Tel. 06085 / 98 89 03

Viva le vacanze! Italienisch für die Reise

In diesem Kurs lernen wir in gemütlicher und entspannter Atmosphäre erste Schritte in die italienische Sprache, so dass wir in unserem 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!

Wir starten mit Kapitel 3.

Anfänger*innen und Quereinsteiger*innen sind dennoch herzlich willkommen und werden integriert

Beginn	Mittwoch, 21.10.26
Dauer	10 Termine à 1,5 Stunden 10.00 – 11.30 Uhr
Kosten	75 € / 82,50 €
Ort	Oase, Pfarrgasse 5 Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Frauke Schweers-Hamp, Tel. 0163/6415732



„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 Englisch 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: Headway Intermediate Student's Book, 5th edition, Oxford University Press ISBN 978-0-19-452915-0

Beginn	Donnerstag, 03.09.2026
Dauer	6 Termine à 1 Stunde 18.00 bis 19.00 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 français? On vous attends. Viens voir!

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.

Wir lernen mit dem Kursbuch „Voyages neu A1“ und gehen situativ auf die Wünsche aller Kursteilnehmenden ein.

ISBN 978-3-12-529077-8
mit digitaler Lernplattform www.allango.net



Beginn	Freitag 16.10.2026
Dauer	6 Termine à 1 Stunde, 16.30 – 17.30 Uhr
Kosten	30 € / 33 €
Ort	Bechtelhaus, Pfarrgasse 5 Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Doris Sinning Tel. 06085/970051

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, 01.09.2026 9.30 – 11.00 Uhr
Beginn Kurs 2	Donnerstag, 03.09.2026 18.00 – 19.30 Uhr
Beginn Kurs 3	Donnerstag, 03.09.2026 20.00 – 21.30 Uhr
Dauer	je 12 Termine à 1,5 Std.
Kosten	90 € / 99 €
Ort	Neues Feuerwehrgerätehaus 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, 02.09.2026 10.00 – 11.30 Uhr
Dauer	12 Termine à 1,5 Std.
Kosten	90 € / 99 €
Ort	Neues Feuerwehrgerätehaus Grüner Weg 19 Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Stefani Paschke Tel. 06085/971137 E-Mail: info@yoga-traditionell.de

Line Dance

Line Dance ist eine mitreißende Tanzform, bei der mehrere Tänzer*innen in Reihen zur Musik tanzen – ganz ohne Partner*innen.



Die Musik ist dabei sehr abwechslungsreich. Sie variiert von Pop bis hin zu modernen Rythmen... und ja... auch Country ist mal dabei.

Der Kurs bietet dir eine lockere Atmosphäre, in der du die grundlegenden Schritte lernst und deine Freude am Tanzen entdecken kannst. Auch wenn du bereits Vorerfahrung im Line Dance hast oder wieder einsteigen möchtest, bist du hier genau richtig.

Der Spaß und die Freude am Tanzen stehen bei uns im Vordergrund. Wenn du Lust hast mitzumachen, dann bring einfach gute Laune mit... der Rest kommt von ganz alleine.

Beginn	1. Kurs: Dienstag, 11.08.2026 2. Kurs: Dienstag, 20.10.2026
Dauer	7 Termine à 1 Stunde 20.00 – 21.00 Uhr
Kosten	jeweils 35 € / 38,50 €
Ort	Neues Feuerwehrgerätehaus Grüner Weg 19, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Sabrina Michel Tel. 0160/544 6111 E-Mail: linedancebrandoberndorf@gmail.com

NEU!

Line Dance – High Flyer

Du liebst Line Dance und möchtest noch mehr Abwechslung, Herausforderung und Tanzspaß erleben? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!



Wir lernen gemeinsam anspruchsvolle Choreografien mit kreativen Schrittkombinationen. Und ganz wichtig dabei: Der Spaß und die Freude stehen im Vordergrund.

WICHTIG:

Gute Grundkenntnisse im Line Dance und sicheres Beherrschen der wichtigsten Basisschritte sind Voraussetzung.

Beginn	1. Kurs Mittwoch, 12.08.2026 2. Kurs Mittwoch, 21.10.2026
Dauer	7 Termine à 1 Stunde 19.30 – 20.30 Uhr
Kosten	jeweils 35 € / 38,50 €
Ort	DGH Kröffelbach Griedelbacher Str. 15, Waldsolms
Info/Anmeldung	Sabrina Michel Tel. 0160/544 6111 E-Mail: linedancebrandoberndorf@gmail.com

Fasziendehnung nach Liebscher & Bracht

Ein Leben frei von Rückenschmerzen: Meist liegt der Ursprung von Rücken-, Knie-, Hüft- oder anderen Körperbeschwerden 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, 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.

Beginn	Mittwoch, 12.08.2026
Dauer	16 Termine à 1 Std. 18.00 – 19.00 Uhr
Kosten	80 € / 88 €
Ort	Neues Feuerwehrgerätehaus Grüner Weg 19, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Katharina Wagner Tel. 06085/4879969 E-Mail: trine.wagner60@gmail.com

Tanz der 12 Archetypen

Das Leben des Menschen ist wie eine Reise über viele Stationen zur eigenen Persönlichkeit. Nicht immer verläuft dies nach unseren Vorstellungen und Wünschen.

Das von C.G. Jung erworbene Wissen um die Mythen der Weltkulturen und der 12 Archetypen können uns dabei behilflich sein, zu einem freien Herrscher über das eigene Leben zu werden.

Durch Gestalt- und Körpertherapie sowie dem Ausdruckstanz der eigenen Archetypen begegnen wir unserem wahren Selbst. Durch Bewegung in die eigene Mitte finden, sich mit den Schattenthemen auseinandersetzen und sie ins tägliche Leben integrieren.

Beginn	Dienstag, 08.09.2026
Dauer	12 Termine à 1,5 Std. 19.00 – 20.30 Uhr
Kosten	80 € / 88 €
Ort	DGH Weiperfelden Butzbacher Str. 15
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.



Termine	10.10.2026 14.11.2026 12.12.2026
Dauer	jeweils 2 Stunden, 14.00 – 16.00 Uhr
Kosten	10 € / 11 €
Ort	Wird zeitnah nach verbindlicher Anmeldung 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	Sa. 26.09.2026, 11.00 – 14.00 Uhr Sa. 24.10.2026, 11.00 – 14.00 Uhr Do. 19.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr Sa. 12.12.2026, 11.00 – 14.00 Uhr
Dauer	je Termin 3 Std.
Kosten	15 € / 16,50 € pro Termin
Ort	Oase, Pfarrgasse 5 Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Beatrix Weisel, Tel. 0176/45869525 E-Mail: beatrixweisel62@gmail.com

Workshop WERTE

Du möchtest bewusster zu dir und deiner Umwelt sein? Du willst dich besser kennenlernen? Du willst deine unguten Gefühle, die nach einem Gespräch oder einer Diskussion auftauchen, verstehen. Du willst dich nicht mehr selbst verraten, sondern authentisch und glaubhaft sein. Das geht nur, wenn du deine Werte kennst.

An zwei Abenden wollen wir uns auf die Suche machen. Nach deinen Werten, für ein besseres Verständnis für dich selbst und auch für dein Gegenüber.

Termine	Mittwoch, 28.10.2026 und Mittwoch, 04.11.2026
Dauer	je Termin 2 Std. 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten	20 € / 22 €
Ort	Oase, Pfarrgasse 5 Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Claudia Schmidt Email: Hexentanz788@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

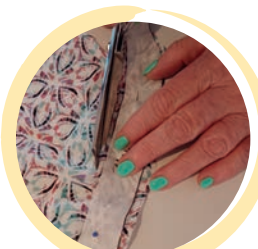
Das ist mein Ziel:

- 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. Bei Interesse ganzer Gruppen/Teams (ca. 4 bis 10 Teilnehmer) kann gerne ein weiterer separater Termin mit uns abgestimmt werden. Die Termine unten sind einzeln buchbar.

Termine	14.11.2026
Dauer	3 Std., 15.00 – 18.00 Uhr
Kosten	15 € / 16,50 €
Ort	Oase, Pfarrgasse 5 Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Reiner Schmid und Susanne Ziebart Tel. 06085/3275 E-Mail: Kernkompetenz.PING@web.de

Unsere Kursleiter*innen stellen sich vor



Ines Lang: Nähkurs

Herzlich willkommen! Ich bin eure Kursleiterin für den Nähkurs – mit viel Leidenschaft für Stoffe, Fäden und kreative Ideen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, gemeinsam entdecken wir die Vielfalt des Nähens in lockerer, entspannter Atmosphäre. Freut euch auf inspirierende Projekte, praktische Tipps und eine Menge Spaß beim Selbermachen. Lasst uns zusammen tolle Kleidungsstücke und einzigartige Accessoires zaubern! Ich freue mich auf euch!

Carola Baur: Waldbaden & Strickkreis

Der Wald ist der Ort, an dem ich zu mir komme. Ich absolvierte 2023 die Ausbildung „Kursleiterin für Waldbaden“ in der Akademie Gesundes Leben in Oberursel. Mein Interesse für das Waldbaden wurde dank der hier fundiert vermittelten Kenntnisse zu Begeisterung, und nicht zuletzt erwachsen dadurch in mir eigene Ideen zur Durchführung von Waldbädern. Meine sozialtherapeutische Ausbildung erlaubt es mir, Waldbaden auch im Einzelsetting als begleitete achtsame Spaziergänge einzusetzen.

Stricken kann meditativ sein. Gleichzeitig ist es wunderbar, etwas, das mit eigenen Händen erschaffen wurde, auch tragen zu können.



Nicol Swoboda-Lee: Origami Workshops

Ich bin Sozialarbeiterin, Kreativschaffende und leidenschaftliche Origami-Falterin. Seit mehreren Jahrzehnten schon beschäftige ich mich mit der japanischen Kunst des Papierfaltens, die ich während einiger Aufenthalte in Asien kennengelernt habe. In meinen Workshops vermittele ich einfache und dekorative Faltechniken und lade dazu ein, die Freude am kreativen Gestalten mit Papier zu entdecken.

Frauke Schweers-Hamp:

Viva le Vacanze! Italienisch für die Reise

Ich bin Lehrerin aus Leidenschaft, unterrichte seit vielen Jahren Deutsch als Fremdsprache, Yoga und nun auch Italienisch. Lernen muss mit Freude einhergehen und so ist es in meinen Kursen immer laut und lebendig. Ich freue mich auf den Kursstart im Herbst 2026!



Doris Sinning: Französisch- und Englischkurse

Sprachkenntnisse können Türen auf Reisen öffnen und ein Lächeln ins Gesicht von Menschen zaubern, denen wir begegnen möchten. Reisen ist mein Hobby und Sprachvermittlung mein Beruf. Bei FrauZeit unterrichte ich Englisch und Französisch für Alltag und unterwegs auf Reisen. In lockerer Atmosphäre gibt's Gelegenheit zu sprechen, Kenntnisse aufzufrischen und Neues dazu zu lernen!



Stefani Paschke: Yoga für Geübte und Ungeübte, Yoga auf, mit, neben und um den Stuhl herum

Yogalehrerin DYL, Tradition Krishnamacharya, Desikachar, Sriram
Der Yoga ist mir schon sehr früh, während der Schulzeit, begegnet und ich hatte sofort das Gefühl, etwas sehr Besonderes für mich entdeckt zu haben. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Es ist mir eine große Freude, meine Erfahrungen mit anderen interessierten Menschen zu teilen.



Sabrina Michel: Line Dance

Meine Leidenschaft für Line Dance begann 2023. Nachdem unsere liebe Kursleiterin 2025 aufgehört hat, habe ich den Kurs bei FrauZeit übernommen. So kann ich nicht nur meine Leidenschaft für Line Dance weitergeben, sondern auch gleichzeitig meinen Kindheitstraum als Lehrerin ausleben. Line Dance ist für mich pure Freude und Abschalten vom Alltag.



Katharina Wagner:

Faszien dehnen nach Liebscher und Bracht & 12 Archetypen

Parallel zu meiner Ausbildung und Arbeit als Krankenschwester faszinierten mich schon früh körperheilende Methoden auf der Basis der Selbstheilungskräfte. Seit 40 Jahren bin ich Gestalt- und Körpertherapeutin und erweitere mein Wissen mit weiterbildenden Kursen und Ausbildungen. So erlernte ich die Fasziendehnung nach Liebscher & Bracht, absolvierte eine Ausbildung zum NLP Master, Shiatsu Massagen und vieles mehr. Ich habe es zu meiner Aufgabe gemacht, Menschen in geborgener Atmosphäre auf ihrer Reise zu sich selbst zu begleiten, Spannungen, die sowohl physischer als auch psychischer Natur sein können, zu lösen und sich selbst neu zu entdecken. Für sich und den eigenen Körper zu sorgen, bedarf es ein Leben lang.



Beatrix Weisel: Workshop Systemische Aufstellungen
In meiner Arbeit als Krankenschwester war es mir immer wichtig, den Menschen ganzheitlich zu betrachten. Einen besonders wirkungsvollen Ansatz dieser Sichtweise entdeckte ich 1998 in der systemischen Aufstellungsarbeit. 2014 schloss ich meine Ausbildung zur systemischen Aufstellerin ab und arbeite seitdem lösungsorientiert als Coach. Die Methode wirkt auf eine zugleich einfache und tiefgreifende Weise. Ihre nachhaltige Wirkung erlebe ich sowohl in meiner beruflichen Praxis als auch in meinem persönlichen Umfeld.



Claudia Schmidt: Workshop WERTE

Bei FrauZeit möchte ich gerne den Workshop WERTE anbieten. Ich selbst habe mit dem Erkennen meiner Werte ein besseres Verständnis für mein „So Sein“ entwickelt. Es hilft mir, mich besser zu verstehen und umsichtiger agieren zu können. Zu meinem Wohl, und zum Wohle der anderen. Gerne teile ich mein Wissen mit Euch.



Susanne Ziebart, Resilienz Training mit der PING-Methode
In jedem Konflikt steckt ein „Ort“ der Ruhe, Liebe und natürlichen Lebenskraft in uns, dies wurde mir als Kind bewusst. Seitdem erkunde ich, wie ich ihn ansteuern kann. Vielerlei Beobachtungen, Erfahrungen, Gespräche und Ausbildungen halfen mir dabei ihn zu finden. Möchtest auch Du gerne den Weg zu diesem „Ort“ in Dir finden? Komm einfach mit, wir zeigen ihn Dir.



Reiner Schmid, Resilienz Training mit der PING-Methode

Die innere Freiheit, die ich im Jahre 2000 wieder erleben durfte, war so faszinierend, dass ich diese innere Ausrichtung immer wieder im Trubel des Alltags aufsuchte. Es ist mir daher eine Herzensangelegenheit, Mitmenschen Impulse für den Alltag zu vermitteln um damit wieder zu sich selbst zu kommen zu können.



FrauZeit 
e.V. Waldsolms

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 24.10.2026

ab 19:30 Uhr (Einlass ab 19:00)

im Dorfgemeinschaftshaus Kröffelbach.

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

Also, schon mal vormerken!

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!)

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 _____

Wir suchen Dich!



Bist du bereits Kursleiter*in oder hast du vielleicht ein Hobby, das du an andere weitergeben möchtest?

Dann bist du bei FrauZeit genau richtig!

Wir suchen engagierte und motivierte Kursleiter*innen auf Honorarbasis, die Freude daran haben, ihre Kenntnisse weiterzugeben.

Wir suchen Dich!



Hast du Lust, dich im Verein zu engagieren, vielleicht eine Aufgabe zu übernehmen oder einfach nur, zu unserem regelmäßigen Mitgliedertreffen ins Bechtelsche Anwesen zu kommen?

Dann bist du bei FrauZeit genau richtig!

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!

Gemeinsam. Inspirierend. FrauZeit.



Niemals aufhören, anzufangen!

**Workshops • Kurse • Veranstaltungen
Zeit für Dich. Zeit für Begegnungen.**



**Finde unser
Programm online**

www.frauzeit.de