

# **FrauZeit**



e.V. Waldsolms

**Workshops**

**Kurse**

**Veranstaltungen**

**Kursprogramm 2. Halbjahr 2019**

## Kursverzeichnis

<b>Kreativ</b>		<b>Angebote für Kinder</b>	
Experimentelle Malerei für Anfänger und Fortgeschrittene	3	Malkurs für Kinder ab 5 Jahren	16
Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene	4	Experimentelles Malen f. Kinder ab 6	17
Klößeln für Anfänger und Fortgeschrittene	5	Ankündigung: Frau Sternthaler erzählt Märchen	18
Karibik pur	6	<b>Wellness und Bewegung</b>	
Einfach lecker – vegetarisch	7	Qi Gong	19
Indisch-vegetarische Küche	8	Yoga für Geübte und Ungeübte	20
Pralinen aus eigener Werkstatt	9	Raus aus dem Hamsterrad	21
Origami	10		
Improtheater Workshop	11		
<b>Sprachen</b>			
Englisch für Anfänger	12		
Englisch für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene	13		
English Conversation Class	14		
Französisch für Anfänger, Kurzturlauber und Wiedereinsteiger	15		

## 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.

## Experimentelle Malerei für Anfänger 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, 12.08.2019 Kurs 2: Donnerstag, 15.08.2019
Dauer	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
Kosten	48 € / 54 € zzgl. 5 – 10 € Materialkosten pro Termin
Ort	Bechtelsches Haus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Gabriele Kleist, Tel. 06085/970108 E-Mail: info@gabrielekleist.de

## 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, 13.08.2019 (3 Termine) Kurs 2: Dienstag, 03.09.2019 (4 Termine) Kurs 3: Dienstag, 15.10.2019 (3 Termine) Kurs 4: Dienstag, 05.11.2019 (4 Termine) Kurs 5: Dienstag, 03.12.2019 (3 Termine)
Dauer	3 bzw. 4 Termine à 2 Stunden 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten	3 Termine: 24 € / 27€ 4 Termine: 32 € / 36 €
Ort	Ev. Gemeindehaus Griedelbach
Info/Anmeldung	Ines Lang, Tel. 06033/7968857 Mobil 0151/26182235

## Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Klöppeln ist ein altes Kunsthandwerk, bei dem Fäden gekreuzt und verdreht werden. Dabei kommen die unterschiedlichsten Ergebnisse heraus. Traditionelle Spitzen genauso wie moderne Kunstwerke, je nach Vorliebe.

Wir klöppeln in gemütlicher Runde. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene werden individuell unterstützt. Einfach mal ausprobieren, vielleicht macht es ja Spaß!

Für Anfänger wird das benötigte Material gegen eine Gebühr von 5 € zur Verfügung gestellt.

Beginn	Donnerstag, 12.09.2019
Termin	8 Termine à 2 Stunden 14tägig von 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten	64 € / 72 €
Ort	Unterseite 18 Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Britta Bensch Tel. 06085/2932 E-Mail: britta-bensch@t-online.de

## Treffen in gemütlicher Runde

Sie machen Handarbeiten und haben Lust, sich mit anderen Kreativen auszutauschen? Dann sind Sie hier richtig.  
Wir wollen uns bei Kaffee und Tee treffen, „handarbeiten“ und Ideen sammeln. Jede(r) ist willkommen!

Beginn	Samstag, 17.08.2019
Termin	jeden 3. Samstag im Monat 14.00 – 17.00 Uhr
Kosten	keine
Ort	Bechtelsches Haus Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Britta Bensch Tel. 06085/2932 E-Mail: britta-bensch@t-online.de

## Karibik pur

Auf den Inseln und dem angrenzenden Festland der Karibik treffen indigene, europäische, afrikanische und asiatische Kochkulturen aufeinander und verschmelzen zu einem Geschmack nach Sonne, Palmen und Meer. Probieren Sie Erdnuss-Suppe, Karibisches Hühnchen, Kokos-Desert, exotischen Obstsalat und mehr.

Bitte eine Schürze und eine Dose für mögliche Reste mitbringen.

Termin	Samstag, 31.08.2019
Dauer	3 Stunden 11.00 – 14.00 Uhr
Kosten	12 € / 13,50 € zzgl. 10 € Lebensmittelkosten
Ort	Küche der Lotte-Eckert-Schule, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Beate Schmäuser Tel. 06403/976006 E-Mail: gabriel-tiedemann@online.de

## Einfach lecker – vegetarisch

Was gibt es zu essen, wenn es kein Fleisch sein soll? Aus Gemüse, Kartoffeln, Milchprodukten, Kräutern und Gewürzen werden kurzerhand leckere Gerichte, die auch ohne Fleisch schmecken.

Bitte eine Schürze und eine Dose für mögliche Reste mitbringen.

Termin	Samstag, 02.11.2019
Dauer	3 Stunden 11.00 – 14.00 Uhr
Kosten	12 € / 13,50 € zzgl. 10 € Lebensmittelkosten
Ort	Küche der Lotte-Eckert-Schule, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Beate Schmüser Tel. 06403/976006 E-Mail: gabriel-tiedemann@online.de

## Indisch-vegetarische Küche

In Indien hat die vegetarische Küche eine lange Tradition. Ob Sie einfach einmal fleischlos essen wollen oder Vegetarier sind, lassen Sie sich verführen von Duft und Geschmack exotischer Gewürze.

Bitte eine Schürze und eine Dose für mögliche Reste mitbringen.

Termin	Samstag, 16.11.2019
Dauer	3 Stunden 11.00 – 14.00 Uhr
Kosten	12 € / 13,50 € zzgl. 10 € Lebensmittelkosten
Ort	Küche der Lotte-Eckert-Schule, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Beate Schmüser Tel. 06403/976006 E-Mail: gabriel-tiedemann@online.de

## Pralinen aus eigener Werkstatt

Schokolade ist ein empfindliches Lebensmittel. Der Umgang mit ihr will gelernt sein. Wir verarbeiten die Schokolade zu Trüffeln, Konfekt und anderen Leckereien in unwiderstehlicher Vielfalt. Mal zartschmelzend, mal knusprig mit Nüssen. Wer die Arbeit und Schokoladenhände nicht scheut, wird mit köstlichen Pralinen belohnt.

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Transportgefäß für die Pralinen mit, die fertigen Kreationen wollen wir mit nach Hause nehmen.

Termin	Samstag, 14.12.2019
Dauer	3 Stunden 11.00 – 14.00 Uhr
Kosten	12 € / 13,50 € zzgl. 10 € Lebensmittelkosten
Ort	Küche der Lotte-Eckert-Schule, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Beate Schmüser Tel. 06403/976006 E-Mail: gabriel-tiedemann@online.de

## Origami - Japanische Papierfaltkunst als Weihnachtsdekoration

Origami ist die Kunst, aus nur einem Blatt Papier durch verschiedene Falttechniken Dekoratives zu erschaffen. Auch AnfängerInnen können schon bald mit beliebigem Papier ihre Umwelt verzaubern. Papierfalten schult das Gedächtnis, verbessert die Feinmotorik und die Konzentration. Gleichzeitig ist es aber auch Entspannung und macht einfach nur Spaß!

Wir falten gemeinsam in Schritt-für-Schritt Anleitungen verschiedene Figuren und erproben dabei unterschiedliche Papiersorten und Formate. Und weil nun die Adventszeit beginnt, werden Sie einiges an weihnachtlicher Dekoration mit nach Hause nehmen können.

Beginn	Samstag, 07.12.2019
Dauer	3 Stunden 14.00 – 17.00 Uhr
Kosten	12 € / 13,50 € zzgl. 3 € Materialkosten
Ort	Bechtelsches Haus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Nicol Swoboda-Lee Tel. 06085/988903 E-Mail: n.lee-o@gmx.de

## Improtheater Workshop für Weltveränderer

„Ich wollte schon immer die Welt verändern und hab' mich nicht getraut ...“ Wir schaffen unser Stück selbst zu Themen, die uns und die Welt bewegen.

Wir agieren als kreative RegisseurInnen und engagierte DarstellerInnen oder als Publikum.

Anleitung und Anregungen erhältst Du von uns, Bernadette Ackva und Heike Schiller. Im letzten Jahr haben wir unser Training als „Theater Facilitator Change the World“ absolviert und möchten jetzt unsere lebendigen Erfahrungen mit interessierten Menschen teilen. Doris Sinning ist auch mit im Team.

Lass Dich überraschen von Deiner Ausdrucksfähigkeit, entdecke ein Abenteuer deiner Fantasie und hab' Spaß.

Beginn	freitags oder samstags nach Vereinbarung und Absprache
Dauer	2 Termine à 2 Stunden
Kosten	jeweils 16 € / 18 €
Ort	Dakota Tipi am historischen Gehöft in Neukirchen
Info/Anmeldung	Doris Sinning, Tel. 06085/970051

## Hier noch etwas Besonderes:

Seit Januar 2019 wird die Bücherei in Cleeberg, die schon seit vielen Jahren besteht, von drei Cleeberger Frauen geführt: Henrike Witzel, Ulrike Rix und Mara Ziegel.

Es gibt ein großes Sortiment an Büchern für jeden Geschmack: für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Jeden Monat erwerben wir Aktuelles dazu und gehen auch auf Wünsche der Besucher ein. Außerdem haben wir Hör-CDs und DVDs.

In unregelmäßigen Abständen werden Lesungen und Filmabende stattfinden. Nachzusehen bei: [www.buecherei-cleeberg.de](http://www.buecherei-cleeberg.de)

Öffnungszeiten:

Dienstag 19.00 bis 21.00 Uhr

Freitag 16.00 bis 18.00 Uhr

Auch während der Schulferien geöffnet.

Die genauen Öffnungszeiten werden auf der Website veröffentlicht.



**Bücherei Cleeberg**

**Im Bürgerhaus**

**Forsthausstr. 4**

**35428 Langgöns-Cleeberg**

**[info@buecherei-cleeberg.de](mailto:info@buecherei-cleeberg.de)**

**[www.buecherei-cleeberg.de](http://www.buecherei-cleeberg.de)**

## Englisch für Anfänger

Englisch in Alltagssituationen: shopping, eating out in a restaurant, holidays, at the airport, etc.

Wir werden versuchen, so viel wie möglich zu sprechen. Freizeitaktivitäten, kleine Geschichten, Songs und Grundlagen der englischen Grammatik bieten ein buntes Lernangebot. Der Kurs ermöglicht einen Einstieg in die englische Sprache oder eine Auffrischung der Kenntnisse für den Urlaub im Ausland.

Kurs- und Arbeitsbuch werden bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Beginn	Freitag, 20.09.2019
Dauer	6 Termine à 1 Stunde 10.30 – 11.30 Uhr
Kosten	24 € / 27 €
Ort	Bechtelsches Haus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Doris Sinning, Tel. 06085/970051

## 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	Freitag, 30.08.2019
Dauer	6 Termine à 1 Stunde 9.00 – 10.00 Uhr
Kosten	24 € / 27 €
Ort	Bechtelsches Haus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Doris Sinning, Tel. 06085/970051



## English Conversation Class

Do you feel like having a nice chat in English about all sorts of interesting topics? Come and join us!

We are going to read articles from the language magazine Spotlight or the New York Times, texts from textbooks, short stories or comedies. The texts vary in difficulty and are supposed to be the starting point for a lively conversation.

You are welcome to put forward your own ideas and if you are interested we will have a look into some questions of grammar, too.  
Looking forward to seeing you then.

Beginn	Donnerstag 05.09.2019
Dauer	6 Termine à 1 Stunde 20.00 – 21.00 Uhr
Kosten	jeweils 24 € / 27 €
Ort	Bechtelsches Haus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Doris Sinning, Tel. 06085/970051

## Französisch für Kurzturlauber und Wiedereinsteiger

Parlons français!

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

Wir haben das Lehr- u. Arbeitsbuch „Voyages 1“ abgeschlossen, Wiederholungen sind möglich, aber auch die Fortsetzung mit Band 2 (ISBN 3125294223) des o.g. Lehrwerks.

Beginn	Mittwoch, 06.11.2019
Dauer	6 Termine à 1 Stunde 19.00 – 20.00 Uhr
Kosten	24 € / 27 €
Ort	Bechtelsches Haus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Doris Sinning, Tel. 06085/970051

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	Dienstag, 13.08.2019, 14.00 – 15.00 Uhr
Beginn Kurs 2	Dienstag, 13.08.2019, 15.00 – 16.00 Uhr
Beginn Kurs 3	Dienstag, 13.08.2019, 16.00 – 17.00 Uhr
Dauer	je Kurs 4 Termine à 1 Stunde (nach Bedarf auch während des gesamten Semesters)
Kosten	je Kurs 16 € zzgl. 10 € Materialkosten
Ort	Bechtelsches Haus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Gabriele Kleist Tel. 06085/970108 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	Dienstag, 13.08.2019
Dauer	je 4 Termine à 1 Stunde 17.30 – 18.30 Uhr (nach Bedarf auch während des gesamten Semesters)
Kosten	16 € zzgl. 5 – 10 € Materialkosten pro Termin
Ort	Bechtelsches Haus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Gabriele Kleist Tel. 06085/970108 E-Mail: info@gabrielekleist.de

## Vorankündigung: Frau Sterntaler erzählt Märchen

Am 2. Advent gibt es eine Märchenstunde für Kinder in der Brandoberndorfer Grillhütte.  
Einzelheiten werden rechtzeitig in den Waldsolmser Nachrichten angekündigt.

## Einladung zum Filmabend

Wie immer laden wir auch in diesem Jahr wieder als kleines Dankeschön alle KursleiterInnen, TeilnehmerInnen und FrauZeit-Mitglieder zu einem „Überraschungs-Filmabend“ ins evangelische Gemeindehaus Brandoberndorf ein.

... und zwar am

**Samstag, den 02.11.2019**

**ab 19.30 Uhr** (Einlass ab 19.00).

Die Veranstaltung wird wie immer auch in den Waldsolmser Nachrichten angekündigt. Wir freuen uns wieder auf viele nette Gäste!  
Also, schon mal vormerken!

## In eigener Sache:

Wir freuen uns immer wieder, Euch ein so vielfältiges Angebot an Kursen, Workshops und Vorträgen anbieten zu können, ein großer Dank auch hier an unsere Kursleiterinnen.

Wir haben mittlerweile über hundert Mitglieder bei FrauZeit e.V., was uns mit Stolz erfüllt. Jedoch wird es immer schwieriger, die organisatorischen Angelegenheiten zu verteilen, da sich die Teilnehmeranzahl bei unseren FrauZeit-Treffen immer sehr in Grenzen hält. Viel mehr als fünf bis sechs Leute sind meistens nicht anwesend, noch nicht mal bei den Jahreshauptversammlungen.

Das heißt, dass viel Organisatorisches auf wenigen Schultern verteilt ist, was uns die Arbeit immer schwerer macht. Unter anderem deshalb musste im vergangenen Jahr auch unser traditioneller italienischer Abend ausfallen, was sehr schade war. Wenn sich allerdings viel mehr an unserem Verein auch aktiv beteiligen würden, so könnten diese Dinge auch besser verteilt werden. Dann wäre es für jeden nur noch ein bisschen und dann würde es auch wieder viel mehr Spaß machen.

Ihr seid also alle, wirklich alle, ganz herzlich eingeladen, an unseren sehr gemütlichen monatlichen Treffen zum Planen und Plaudern im Bechtelschen Haus, Pfarrgasse 5 in Brandoberndorf, über deren Termine wir in den Waldsolmser Nachrichten informieren werden, teilzunehmen! Hier könnt Ihr dann mehr über unseren Verein und unsere Arbeit erfahren. Wir freuen uns auf Euch!

## Qi Gong

## Warum Qi Gong?

- es dient der Steigerung der körpereigenen Lebensenergie: durch einfache Übungen fühlt man sich gestärkt und spürt eine innere Ruhe
- man geht schon nach kurzer Zeit mit etwas mehr Gelassenheit durch den Alltag
- es hält den Körper auf eine sanfte Weise fit und beweglich
- durch regelmäßiges Üben ist man in der Lage, innere und äußere Blockaden aufzulösen und so den Energiefluss zu steigern
- Qi Gong regt die Selbstheilungskräfte an

Mitzubringen sind: bequeme Sport- und Freizeitbekleidung, dicke Socken, Isomatte, Getränk und gute Laune!

Beginn	Freitag, 06.09.2019
Dauer	10 Termine à 1 Stunde 14.15 – 15.15 Uhr
Kosten	40 € / 45 €
Ort	Neues Feuerwehrgerätehaus, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Michaela Wenzel, Tel. 06445/612991 E-Mail: michaela.wenzel1@gmx.de

## 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	Montag, 02.09.2019
Dauer	12 Termine à 1,5 Std. 17.30 – 19.00 Uhr
Kosten	72 € / 81 €
Ort	Neues Feuerwehrgerätehaus, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Sara Roller, Tel. 0173/8723646 E-Mail: sara.roller@gmx.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 TeilnehmerInnen ist eine persönliche oder telefonische Anmeldung erforderlich.

Beginn Kurs 1	Dienstag, 03.09.2019 9.30 – 11.00 Uhr
Beginn Kurs 2	Donnerstag, 05.09.2019 18.00 – 19.30 Uhr
Beginn Kurs 3	Donnerstag, 05.09.2019 20.00 – 21.30 Uhr
Dauer	jeweils 12 Termine à 1,5 Std.
Kosten	72 € / 81 €
Ort	Neues Feuerwehrgerätehaus, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Stefani Paschke, Tel. 06085/971137 E-Mail: info@yoga-traditionell.de

## Raus aus dem Hamsterrad

Viele Menschen erleben sich im Hamsterrad. Sie fühlen sich überfordert von den ständig präsenten Herausforderungen des Berufes und der Familie. Allen möchten sie gerecht werden.

Dieser Stress verursacht oft eine innere Unordnung im Menschen mit unangenehmen Folgen wie Erschöpfung, innere Unruhe, Anspannung oder dem Gefühl nur noch funktionieren zu müssen.

An diesem Abend möchte ich einige Zusammenhänge näher erläutern und der Frage nachgehen, was es mit der inneren Unordnung und ihren Folgen auf sich hat. Außerdem sollen Hinweise gegeben werden, welche Möglichkeiten es gibt, aus dem Hamsterrad herauskommen. Manch hilfreiche Tipps können im täglichen Leben unmittelbar umgesetzt werden.

Es würde mich freuen, mit Ihnen an diesem Abend in einen Austausch zu kommen.

Termin 1	Mittwoch, 11.09.2019
Termin 2	Freitag, 25.10.2019
Dauer	jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr
Kosten	je Termin 5 €
Ort	Bechtelsches Haus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Ulrike Rude, Feinstoffpraktikerin NDGM Tel. 06441/7707508 E-Mail: u.rude@finewell-vital.de oder Doris Sinning, Tel. 06085/970051 E-Mail: info@frauzeit.de

## 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 \_\_\_\_\_

## Beitrittserklärung



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

Ich werde aktives Mitglied (nur für Frauen) und erhalte 2 mal jährlich das aktuelle FrauZeit Kursprogramm frei Haus. Der Jahresbeitrag beträgt mind. 12,- €/Jahr (Stand Jan. 2016). Ich zahle \_\_\_ €/Jahr.

Ich werde passives Fördermitglied mit mind. 12,- €/Jahr und erhalte 2 mal jährlich das aktuelle FrauZeit Kursprogramm frei Haus. 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!)

# **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 Dezember 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.

Für neue Anregungen und Vorschläge sind wir jederzeit offen.

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.

## **Unser Kursangebot umfasst folgende Bereiche:**

**Kreativität**

**Sprachen**

**Angebote für Kinder**

**Wellness und Bewegung**

**Kommunikation**

**Vorträge**

Unsere Mitgliederversammlungen finden (außer in den Ferien) einmal monatlich im Bechtelschen Haus, Pfarrgasse 5 in Brandoberndorf statt, wo wir uns in gemütlicher Runde treffen, um zu planen und zu plaudern.

Hier ist jeder herzlich willkommen. Die Termine stehen jeweils in den Waldsolmser Nachrichten unter der Rubrik „Vereinsnachrichten“ oder unter [www.frauzeit.de](http://www.frauzeit.de).

### **Kontakt:**

**Doris Sinning, 1. Vorsitzende**

**Finkenweg 24, 35647 Waldsolms, Tel. 06085/970051**

**E-Mail: [info@frauzeit.de](mailto:info@frauzeit.de), Internet: [www.frauzeit.de](http://www.frauzeit.de)**