

# **FrauZeit**



e.V. Waldsolms

**Workshops**

**Kurse**

**Veranstaltungen**

**Kursprogramm 1. Halbjahr 2025**

## Kursverzeichnis

### **Kreativ**

|  |   |  |    |
|--|---|--|----|
| „Simply the Best“ - Kochkurs                                   | 5 | Line Dance   | 16 |
| „Küchenbros“ - ein Männerkochkurs                              | 6 | Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht                  | 17 |
| Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene                  | 7 | Waldbaden: Der Natur mit allen Sinnen begegnen <b>NEU!</b> | 18 |
| Experimentelle Malerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene | 8 |  |    |
| Töpferkurs am Wochenende                                       | 9 |  |    |

### **Sprachen**

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| English Conversation für Fortgeschrittene                     | 10 | <b>Workshops und Seminare</b>                           |    |
| Französisch für Kurzurlauber*innen und Wiedereinsteiger*innen |    | Workshop Konfliktlösung durch Systemische Aufstellungen | 19 |
| Parlons français!   | 11 | Resilienz Training mit der PING- Methode                | 20 |
|   |    | Detox, Entschlacken, Entgiften <b>NEU!</b>              | 21 |
|   |    | Husten, Schnupfen, Heiserkeit <b>NEU!</b>               | 22 |

### **Angebote für Kinder**

|                                      |    |  |    |
|--------------------------------------|----|--|----|
| Malkurs für Kinder ab 5 Jahren       | 12 | Kräuterbutter: Mal wild, mal bunt, mal ganz anders <b>NEU!</b> | 22 |
| Experimentelles Malen f. Kinder ab 6 | 13 | Kräuterspaziergang <b>NEU!</b>                                 | 23 |
|                                      |    | Zum Glück gibt es das Filzen <b>NEU!</b>                       | 24 |
|                                      |    | Steine als wertvolle Unterstützer und Wegbegleiter <b>NEU!</b> | 25 |

### **Wellness und Bewegung**

|   |    |                             |    |
|---|----|-----------------------------|----|
| Yoga für Geübte und Ungeübte                | 14 | Formular Beitrittserklärung | 26 |
| Yoga auf, mit, neben und um den Stuhl herum | 15 | Formular Kursanmeldung      | 27 |

## 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](http://www.frauzeit.de)

Wir sind sehr glücklich darüber, in diesem Kurshalbjahr insgesamt drei neue Kursleiterinnen, die unser Kursprogramm mit interessanten Angeboten bereichern, bei FrauZeit begrüßen zu dürfen. 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](mailto:info@frauzeit.de), Internet: [www.frauzeit.de](http://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](mailto: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!

|                |   |
|----------------|---|
| Termine        | Samstag, 25.01.25 und Samstag, 01.02.25   |
| Dauer          | 3 Stunden, 16.00 – 19.00 Uhr  |
| Teilnehmerzahl | max. 8 Personen   |
| Kosten         | 15 € /16,50 € pro Termin<br>sowie ca. 15 € Essenskosten   |
| Ort            | Küche der Lotte-Eckert-Schule,<br>Brandoberndorf  |
| Info/Anmeldung | Gabriele Kleist<br>Tel. 06085/970108 oder 0157/71521236<br>E-Mail: <a href="mailto:info@gabrielekleist.de">info@gabrielekleist.de</a> |

„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 Rauchen 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        | Freitag, 10.01.25, 17.01.25 oder 24.01.25<br>bzw. nach Absprache                          |
| Dauer          | 3 Stunden<br>von 18.00 – 21.00 Uhr  |
| Teilnehmerzahl | max. 8 Personen   |
| Kosten         | 15 € /16,50 € pro Termin,<br>zzgl. 10 € Essenskosten                                      |
| Ort            | Küche der Lotte-Eckert-Schule,<br>Brandoberndorf  |
| Info/Anmeldung | Gabriele Kleist<br>Tel. 06085/970108 oder 0157/71521236<br>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<br>Kurs 1: 14.01.2025 (3 Termine)<br>Kurs 2: 04.02.2025 (4 Termine)<br>Kurs 3: 04.03.2025 (4 Termine)<br>Kurs 4: 01.04.2025 (3 Termine)<br>Kurs 5: 06.05.2025 (4 Termine)<br>Kurs 6: 03.06.2025 (5 Termine) |
| Dauer          | 2 Stunden<br>von 19.00 – 21.00 Uhr  |
| Kosten         | 3 Termine: 30 €/33 €<br>4 Termine: 40 €/44 €<br>5 Termine: 50 €/55 €  |
| Ort            | Oase, Pfarrgasse 2,<br>Brandoberndorf   |
| Info/Anmeldung | Ines Lang<br>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, 20.01.2025<br>Kurs 2: Donnerstag, 23.01.2025  |
| Dauer          | je 4 Termine à 3 Stunden<br>Kurs 1: montags 9.30 – 12.30 Uhr<br>Kurs 2: donnerstags 18.30 – 21.30 Uhr |
| Teilnehmerzahl | max. 6 Teilnehmer*innen   |
| Kosten         | 60 € / 66 €<br>zzgl. 5 – 10 € Materialkosten pro Termin   |
| Ort            | Bechtelhaus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf   |
| Info/Anmeldung | Gabriele Kleist<br>Tel. 06085/970108 oder 0157/71521236<br>E-Mail: info@gabrielekleist.de             |

## Töpfer-Kurs am Wochenende

Der Werkstoff Ton ist weich, plastisch, anpassungsfähig, aber auch störrisch und mit eigenem Gedächtnis. Auf leichte Weise werden wir diesen Werkstoff an zwei Nachmittagen kennenlernen. Wir erfahren, wie unterschiedlich dieses Material sein kann und testen seine Grenzen aus.

Dabei können unterschiedliche Techniken ausprobiert, angewendet und kombiniert werden. Verschiedene Gestaltungs- und Dekortechniken können sowohl bei der Herstellung als auch am Glasurtermin ausprobiert werden. Hierbei kann ein individuelles Dekor mit sogenannten Engoben aufgetragen werden.

Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

|                |  |
|----------------|--|
| Termine        | 1. Termin: Fr., 21.03.2025 und Sa., 22.03.2025<br>2. Termin: Fr., 16.05.2025 und Sa., 17.05.2025           |
| Dauer          | je 3 Stunden, und ein Zusatztermin<br>à 3 Stunden zum Glasieren der fertigen Teile,<br>15.00 Uhr-18.00 Uhr |
| Teilnehmerzahl | max. 6 Teilnehmer*innen  |
| Kosten         | 45 € / 49,50 € zzgl. Materialkosten<br>(je nach individueller Produktion)                                  |
| Ort            | Hasselborner Straße 8<br>Brandoberndorf  |
| Info/Anmeldung | Anke Ludwig<br>Tel. 0160/97088341<br>E-Mail: ludwiganke1@aol.com   |

„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         | Montag, 20.01.2025                        |
| Dauer          | 6 Termine à 1 Stunde<br>19.00 – 20.00 Uhr |
| Kosten         | 30 € / 33 €                               |
| Ort            | Bechtelhaus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf |
| Info/Anmeldung | Doris Sinning<br>Tel. 06085/970051        |

Französisch für Kurzturlauber\*innen und Wiedereinsteiger\*innen „Parlons français!“

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 haben das Lehr- u. Arbeitsbuch „Voyages 2“, begonnen und Lektion 1 und 2 bearbeitet (EAN 9783125292789).

|                |   |
|----------------|---|
| Beginn         | Montag, 05.05.2025                        |
| Dauer          | 6 Termine à 1 Stunde<br>19.00 – 20.00 Uhr |
| Kosten         | 30 € / 33 €                               |
| Ort            | Bechtelhaus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf |
| Info/Anmeldung | Doris Sinning<br>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  | Mittwoch, 22.01.2025, 14.00 – 15.00 Uhr   |
| Beginn Kurs 2  | Mittwoch, 22.01.2025, 15.15 – 16.15 Uhr   |
| Beginn Kurs 3  | Mittwoch, 22.01.2025, 16.30 – 17.30 Uhr   |
| Dauer          | je Kurs 4 Termine à 1 Stunde<br>(nach Bedarf auch während des gesamten Semesters)         |
| Kosten         | je Kurs 20 € / 22 €<br>zzgl. 10 € Materialkosten  |
| Ort            | Bechtelhaus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf   |
| Info/Anmeldung | Gabriele Kleist<br>Tel. 06085/970108 oder 0157/71521236<br>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         | Mittwoch, 22.01.2025  |
| Dauer          | je 4 Termine à 1 Stunde<br>17.30 – 18.30 Uhr  |
| Kosten         | 20 € / 22 €<br>zzgl. 10 € Materialkosten pro Termin                                       |
| Ort            | Bechtelhaus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf   |
| Info/Anmeldung | Gabriele Kleist<br>Tel. 06085/970108 oder 0157/71521236<br>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, 04.02.2025<br>9.30 – 11.00 Uhr   |
| Beginn Kurs 2  | Donnerstag, 06.02.2025<br>18.00 – 19.30 Uhr  |
| Beginn Kurs 3  | Donnerstag, 06.02.2025<br>20.00 – 21.30 Uhr  |
| Dauer          | je 16 Termine à 1,5 Std.   |
| Kosten         | 120 € / 132 €  |
| Ort            | Dienstag: DGH Hasselborn,<br>Bahnhofstraße 6<br>Donnerstag: Neues Feuerwehr-<br>gerätehaus, Grüner Weg 19,<br>Brandoberndorf |
| Info/Anmeldung | Stefani Paschke<br>Tel. 06085/971137<br>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, 05.02.2025<br>10.00 – 11.30 Uhr                                     |
| Dauer          | 16 Termine à 1,5 Std.   |
| Kosten         | 120 € / 132 €   |
| Ort            | Evangelisches Gemeindehaus<br>Brandoberndorf, Pfarrgasse 2,<br>Brandoberndorf |
| Info/Anmeldung | Stefani Paschke<br>Tel. 06085/971137<br>E-Mail: info@yoga-traditionell.de     |

## Line Dance: Wenn alle solo das Gleiche tanzen

Line Dance ist eine Tanzform, in der die Tänzerinnen und Tänzer allein in Reihen vor- und nebeneinander gemeinsam tanzen. Die Tänze sind passend zum Musikstück choreografiert. Die Schrittfolgen wiederholen sich je nach Schwierigkeitsgrad nach 16, 32, 64-mal. Die einzelnen Tänze lassen sich zu anderen Tanzstilen in Gruppen katalogisieren. Es finden sich dabei Begriffe wie Cha-Cha-Cha, Rumba, Polka und viele weitere Bezeichnungen des Paartanzes wieder.

Line Dance ist gleichzeitig eine Übung zur Konzentration und Koordination. Die Teilnehmer\*innen des 21 Uhr-Kurses dürfen sich um 20 Uhr schon mit aufwärmen.

|                |  |
|----------------|--|
| Beginn         | Kurs 1: Dienstag, 18.02.2025<br>20.00 – 21.00 Uhr (Anfänger*innen)<br>Kurs 2: Dienstag, 18.02.2025<br>21.00 – 22.00 Uhr (mit Vorkenntnissen) |
| Dauer          | 7 Termine à 1 Std.   |
| Kosten         | 35 € / 38,50 €   |
| Ort            | Neues Feuerwehrgerätehaus<br>Brandoberndorf  |
| Info/Anmeldung | Petra Niehus<br>E-Mail: niehus.petra@yahoo.de  |

## Engpass-Dehnungen nach Liebscher &amp; Bracht

Ein Leben frei von Rückenschmerzen. Meist liegt der Ursprung von Rücken-, Knie-, Hüft- oder anderen Beschwerden 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 dauerhaft schmerzfrei werden.

Dieser Kurs bietet Menschen mit und ohne Beschwerden des Muskelsystems die Möglichkeit, aus eigener Initiative bis ins hohe Alter beweglich und schmerzfrei zu bleiben.

Mitzubringen sind eine Iso- oder Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken.

|                |  |
|----------------|--|
| Beginn         | Mittwoch, 22.01.2025   |
| Dauer          | 11 Termine à 1 Stunde<br>18.00-19.00 Uhr                                   |
| Kosten         | 55 € / 60,50 €   |
| Ort            | Neues Feuerwehrgerätehaus<br>Brandoberndorf                                |
| Info/Anmeldung | Katharina Wagner<br>Tel. 06085/4879969<br>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<br>1. Termin: 08.03.2025<br>2. Termin: 12.04.2025<br>3. Termin: 10.05.2025<br>4. Termin 14.06.2025 |
| Dauer          | 2 Stunden<br>14.00 Uhr – 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<br>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: Samstag, 15.02.2025,<br>11.00 – 14.00 Uhr<br>Termin 2: Samstag, 29.03.2025,<br>11.00 – 14.00 Uhr<br>Termin 3: Samstag, 24.05.2025,<br>11.00 – 14.00 Uhr<br>Termin 4: Donnerstag, 12.06.2025,<br>18.00 – 21.00 Uhr<br>Termin 5: Donnerstag, 03.07.2024,<br>18.00 – 21.00 Uhr |
| Dauer          | je Termin 3 Std.  |
| Kosten         | 15 € / 16,50 € pro Termin   |
| Ort            | Bechtelhaus, Pfarrgasse 5,<br>Brandoberndorf  |
| Info/Anmeldung | Beatrix Weisel, Tel. 0176/45869525<br>E-Mail: beatrixweisel62@gmail.com   |

## Resilienz Training mit der PING-Methode

Die PING - Methode enthält verschiedene Resilienz-Übungen, mit denen ich wieder in meine natürliche Lebenskraft komme.

Es sind kleine Übungen, mit denen ich durch ein gesteigertes Selbst-Bewusst-Sein den Alltag gelassener gestalten kann. Ich lasse Impulse und Ideen auf mich wirken, mit denen ich auch in stressigen Situationen zur Ruhe und Gelassenheit komme. Das Loslassen von Gedanken und Gefühlen ist dabei ein zentrales Thema. In Übungseinheiten erhalte ich Tipps und Tricks, sodass das Sprichwort „In der Ruhe liegt die Kraft“ für mich lebendig wird und bleibt.

Die Termine sind einzeln buchbar und enthalten jeweils folgende Themenbereiche:

1. Wahrnehmung / Achtsamkeit
2. Ganz zu sich kommen, zu innerer Ruhe und Klarheit
3. Stoppen und Auflösen von Gedanken und Emotionen

Es gibt die Möglichkeit, das Resilienz-Training im Bechtelhaus mit bildlicher Präsentation zu buchen und/oder in Kombination mit Spaziergängen in der Natur.

|                |  |
|----------------|--|
| Termine        | Termin 1: Samstag, 08.02.2025 Bechtelhaus<br>Termin 2: Samstag, 15.03.2025 Bechtelhaus<br>Termin 3: Samstag, 26.04.2025 Bechtelhaus<br>Termin 4: Samstag, 14.06.2025 Natur |
| Dauer          | je 3 Std., 15.00 Uhr – 18.00 Uhr   |
| Kosten         | 15 € /16,50 € pro Termin   |
| Ort            | Bechtelhaus, Pfarrgasse 5, Brandoberndorf<br>bzw.<br>Sportplatz, Solmsbach Weg, Weiperfelden   |
| Info/Anmeldung | Reiner Schmid und Susanne Ziebart<br>Tel. 06085/3275<br>E-Mail: Kernkompetenz.PING@web.de  |

NEU!

## Detox, Entschlacken, Entgiften

Gönnen Sie Ihrem Körper eine Frühjahrskur und starten Sie jetzt Ihren ganz persönlichen „Hausputz“. Machen Sie Ihren Körper fit für das Frühjahr. Erfahren Sie, wie Sie sanft, aber dennoch effektiv und ohne großen Aufwand mit Kräutern Ihren Körper von Giftstoffen befreien können und warum man das überhaupt machen sollte.

Da es immer schön ist, etwas mitzunehmen, stellen Sie Ihren eigenen „Fit in den Frühling“-Tee zusammen.

|                |   |
|----------------|---|
| Termine        | Dienstag, 18.03.2025 bzw.<br>Dienstag, den 01.04.2024           |
| Dauer          | 2 Stunden<br>19.00 bis 21.00 Uhr                                |
| Kosten         | 10 € /11 € zzgl. 4 € Materialkosten                             |
| Ort            | Bechtelhaus, Pfarrgasse 5,<br>Brandoberndorf                    |
| Info/Anmeldung | Esther Everding, Tel. 06447/5589988<br>E-Mail: info@kruethus.de |

## Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Lernen sie die passenden Kräuter zur Linderung von Erkältungsbeschwerden sowie ihre Anwendungsmöglichkeiten kennen. Es gibt viele alte Hausmittel, um lästige Beschwerden zu lindern. Die meisten sind in Vergessenheit geraten. Ich berichte Ihnen gerne darüber und zeige, wie sie angewendet werden.

Damit es auch etwas zum Mitnehmen gibt, stellen Sie Ihren eigenen Erkältungstee zusammen.

|                |   |
|----------------|---|
| Termine        | Dienstag, 04.02.2025 bzw.<br>Dienstag, den 11.02.2024           |
| Dauer          | 2 Stunden, 19.00 bis 21.00 Uhr                                  |
| Kosten         | 10 € /11 € zzgl. 4 € Materialkosten                             |
| Ort            | Bechtelhaus, Pfarrgasse 5,<br>Brandoberndorf                    |
| Info/Anmeldung | Esther Everding, Tel. 06447/5589988<br>E-Mail: info@kruethus.de |

## Kräuterspaziergang

Entdecken Sie die Pflanzenvielfalt links und rechts des Wegesrandes. Erfahren Sie Wissens- und Bemerkenswertes über Wildkräuter, die Ihnen täglich begegnen. Sie werden zukünftig Ihren Garten und die Wiesen in Ihrer Umgebung mit anderen Augen betrachten.

|                |   |
|----------------|---|
| Termin         | Dienstag, 17.06.2025  |
| Dauer          | 2,5 Stunden, 17.30 Uhr – 20.00 Uhr                              |
| Kosten         | 8 €   |
| Ort            | Treffpunkt wird bekannt gegeben                                 |
| Info/Anmeldung | Esther Everding, Tel. 06447/5589988<br>E-Mail: info@kruethus.de |

## Kräuterbutter – mal wild, mal bunt, mal ganz anders

Man nehme Butter, eine Prise Salz und einen schönen Mix aus Kräutern, Blüten und Gewürzen – fertig ist eine Köstlichkeit, die stets begeistert. Jeder kennt sie, die Kräuterbutter. Ob zu frischem Obst, Gemüse oder Kurzgebratenem/ Gegrilltem.

Lernen Sie doch mal ein paar andere Kombinationen kennen. Wildkräuter und bunte Blütenblätter von der Wiese sind bei einem Kurs mit einer Kräuterfrau natürlich die Hauptbestandteile. Entdecken Sie neue Kombinationen, mit denen Sie garantiert bei Ihren Lieben trumpfen können.

Gemeinsam stellen wir in diesem Kurs eine ganz andere Kräuterbutter her.

|                |   |
|----------------|---|
| Termine        | Dienstag, 13.05.2025 bzw.<br>Dienstag, den 20.05.2025           |
| Dauer          | 2 Stunden<br>19.00 bis 21.00 Uhr                                |
| Kosten         | 10 € /11 € zzgl. 4 € Materialkosten                             |
| Ort            | Bechtelhaus, Pfarrgasse 5,<br>Brandoberndorf                    |
| Info/Anmeldung | Esther Everding, Tel. 06447/5589988<br>E-Mail: info@kruethus.de |

## Zum Glück gibt es das Filzen

Ob nass oder trocken gefilzt, ob Fee, Wichtel oder Kürbiskind, ob Teelichter, Lampen, Blumen oder Blumenranken.

Immer ist da die Freude am kreativen Gestalten, an der Farbenpracht und Haptik der Schurwolle und an der Überraschung über die schönen Dinge, die am Ende entstanden sind.

|                |   |
|----------------|---|
| Termine        | Samstag, 08.02.2025<br>(Umfilzen von Gläsern für Teelichter)<br>Samstag, 10.05.2025<br>(Filzen von Blumen und Ranken) |
| Dauer          | je 2 Stunden, 14.00 – 16.00 Uhr   |
| Kosten         | 10 € / 11 €   |
| Ort            | Oase/Bechtelhaus, Pfarrgasse 5<br>Brandoberndorf  |
| Info/Anmeldung | Elke Schulz Tel. 06081/66378<br>oder 0178/1812146<br>Email: ametrinsteine@gmail.com                                   |

## Steine als wertvolle Unterstützer und Wegbegleiter: *Einblick in die analytische und intuitive Steinheilkunde nach M. Gienger*

Steine sind besonders, einzigartig, vielseitig und bestechen durch ihre Pracht und Schönheit!

Die Steinheilkunde ist eine ganzheitliche Methode, die uns sowohl auf der seelischen, körperlichen, geistigen wie Verstandesebene Unterstützung bieten kann.

Wir begegnen den Steinen mit spielerischer Leichtigkeit, folgen unserer Intuition und erfahren die Bedeutung von Farben, Entstehung, Kristallstruktur und Mineralstoffen. Es werden unterschiedliche Themenabende angeboten.

|                |  |
|----------------|--|
| Termine        | jeweils freitags<br>31.01.2025: Form- und Farbwirkung der Steine<br>14.03.2025: Zyklen des Lebens –<br>Kreislauf der Gesteine<br>25.04.2025: Innere Stärke und Struktur<br>23.05.2025: Intuitive und ganzheitliche<br>Steinheilkunde |
| Dauer          | 2 Stunden<br>17.00 Uhr – 19.00 Uhr   |
| Kosten         | 10 € / 11 € pro Termin   |
| Ort            | Bechtelhaus, Pfarrgasse 5,<br>Brandoberndorf   |
| Info/Anmeldung | Elke Schulz Tel. 06081/66378<br>oder 0178/1812146<br>E-Mail: ametrinsteine@gmail.com   |

## 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](mailto:info@frauzeit.de)**

**[www.frauzeit.de](http://www.frauzeit.de)**

**Hier findet man unser Programm auch online:**

