

Samstag, 5. März 2016, 14.00 bis 18.00 Uhr

Von Effektiven Mikroorganismen (EM) und vom Zunderschwamm als Wunderschwamm

Der Begriff EM ist seit einiger Zeit in aller Munde. Er bezeichnet eine Mischung von ca. 80 verschiedenen nützlichen Mikroorganismen, die traditionell für die Herstellung von Lebensmitteln verwendet werden. Die **Ernährungsberaterin Hemma Ehrnsperger** stellt im ersten Teil des Seminars diese Effektiven Mikroorganismen und deren Verwendung in Haushalt und Garten, Tierhaltung und Gewässerschutz, Gesundheit und Wohlbefinden vor.

Nach einer Kaffeepause erfahren die Teilnehmerinnen wahrlich Wundersames über den lange Zeit in Vergessenheit geratenen Zunderschwamm. Er war antiken Ärzten ebenso bekannt wie dem Gletschermann Ötzi, der für Wundheilung und Abwehr von Infektionen einen Zunderschwamm um den Hals getragen haben soll. In neuerer Zeit wurde der Zunderschwamm mit seinen heilsamen Wirkungen auf das Immunsystem, den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel neuentdeckt und sein wichtiger antibakteriell, antiviral und fungizid wirkender Nährstoffkomplex CGM durch ein spezielles Verfahren gewonnen.

Unkostenbeitrag: 15 €
Maximal 25 Teilnehmerinnen

Freitag, 18. März 2016, 14.00 bis 18.00 Uhr

Auf Frauenspuren durch Sulzbürg

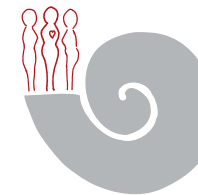
Jedes Dorf, jede Region hat eine Frauengeschichte. Auf einem Gang durch Sulzbürg mit **Dr. Heide Inhetveen** begegnen wir Frauen, die weit über die Grenzen Sulzbürgs hinaus Geschichte gestaltet. Wir erfahren von Frauenorten und Frauenzeiten, besuchen Wolfsteiner Gräfinnen in der Gruft der Schlosskirche und spüren Frauenschicksalen auf dem jüdischen Friedhof nach. Wir lernen die Sozialarbeiterin und Landtagsabgeordnete Elisabeth Nägelsbach kennen, die 1925 ein Erholungsheim für Arbeiterinnen, die heutige Familienerholungs- und Tagungsstätte Sulzbürg, gegründet und jahrelang vor dem Zugriff der Nationalsozialisten geschützt hat.

Treffpunkt 14.00 Uhr vor dem Sulzbürger Dorfladen, Hinterer Berg 2.

Unkostenbeitrag 15 €
Maximal 20 Teilnehmerinnen



LandFrauenZentrum
Sulzbürg
www.landfrauenzentrum.de



LandFrauenZentrum
Sulzbürg

Veranstaltungsort und Anmeldung

Familienerholungs- und Tagungsstätte Sulzbürg
Schlossberg 17
92360 Mühlhausen/Opf.
Tel.: 09185/922 80
Fax: 09185/922 820
Mail: info@sulzbuerg.com
www.sulzbuerg.com

Bedingungen

Die Kursgebühr teilt sich in Seminargebühr und Verpflegungskosten (Nachmittagskaffee). Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem Seminartag und um Barzahlung am Seminartag gebeten. Eventuell anfallende Materialkosten werden gesondert erhoben.



Das Projekt wurde gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums und das Diakonische Werk Bayern. Dieser Flyer wurde auf 100 % Altpapier gedruckt.

Inhaltliche Gestaltung: Dr. Heide Inhetveen, Ursula Pantze
Fotos: Anneliese Weidinger; Layout: Claudia Rückriem



BEGEGNEN . BILDEN . BEWEGEN

PROGRAMM

Herbst 2015 bis Frühling 2016

www.sulzbuerg.com



BEGEGNEN . BILDEN . BEWEGEN

2010 als Einrichtung der Familienerholungs- und Tagungsstätte Sulzbürg gegründet, bietet das LandFrauenZentrum Sulzbürg im Herbst 2015 bis Frühjahr 2016 Seminartage für Frauen aus der Region zu verschiedenen Themen aus der Lebenswelt von Frauen an.

Die Seminartage finden in der Familienerholungs- und Tagungsstätte Sulzbürg statt.

Details zu Inhalt und Ablauf der Seminartage werden über die Homepage (www.sulzbueerg.com) und die Tagespresse bekannt gegeben. Anmeldungen werden bis eine Woche vor Seminarbeginn erbeten (siehe Rückseite).

Samstag, 07. November 2015, 14.00 bis 18.00 Uhr

Alte Hausmittel – neu entdeckt: Wickel und Auflagen

In der Naturheilkunde wie in der Schulmedizin besinnt man sich derzeit wieder auf Hausmittel, die für unsere Großmütter selbstverständlich waren. Sie wussten beispielsweise um die heilende Wirkung von Wickeln und Auflagen. **Kristin Jantschek, Lehrerin für Pflegeberufe**, wird an diesem Nachmittag Wickel und Auflagen an praktischen Beispielen demonstrieren und anleiten. Zur Anwendung kommen dabei Kartoffeln, Quark, Zwiebeln, Essig, Weißkohl, Zitronen, Leinsamen und Kamille. Bitte Decke, kleines Kissen, Schal und Tuch mitbringen.

Materialkosten einschließlich Skript und Unkostenbeitrag: 18 €
Maximal 15 Teilnehmerinnen



Samstag, 5. Dezember 2015, 14.00 bis 18.00 Uhr

Finger-Yoga: Gesundheit in unseren Händen

Dank dem Halten von Fingerstellungen, sogenannten Mudras, können wir mit unseren Händen viel für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden tun. Die **Heilpraktikerin Hannelore Reindl** wird an diesem Nachmittag auch praktische Übungen zeigen, wie wir mithilfe von Finger-Yoga mit diversen Beschwerden, wie Schmerzen oder Unbeweglichkeit, besser umgehen können.

Unkostenbeitrag: 15 €

Samstag, 16. Januar 2016, 14.00 bis 18.00 Uhr

Sulzbürger Sitzweil und beş çay (Fünfuhr-Tee)

Auf Wunsch treffen sich wieder Frauen mit deutschen, türkischen und anderen Wurzeln zum Handarbeiten und geselligen Austausch. Unser Thema lautet diesmal: »Frauenleben auf dem Lande früher und heute«. Wir erinnern uns gemeinsam, wie der Alltag von Frauen, zum Beispiel im ländlichen Bayern oder in der ländlichen Türkei, aussah, welche Möglichkeiten unsere Mütter und Großmütter hatten, ihr Leben trotz Müh und Arbeit zu gestalten, Schicksalsschläge zu bewältigen und widrigen Umständen zu trotzen. Mit **Helga Volkmann** und **Dr. Heide Inhetveen** fragen wir nach den Unterschieden zum Frauenleben auf dem Land heute: Was haben wir gewonnen? Haben wir auch etwas verloren?

Spenden erwünscht
Maximal 30 Teilnehmerinnen



06. Februar 2016, 14.00 bis 18.00 Uhr

Frisch und lebendig in den Frühling!

Wie gestalten wir die Fastenzeit? Wie können Körper und Seele mit naturheilkundlichen Mitteln gereinigt werden? Wie lassen sich unsere Selbstheilungskräfte aktivieren? Die **Heilpraktikerin Ursula Pantze** zeigt, wie wir gut vorbereitet in das kommende Frühjahr starten.

Unkostenbeitrag: 15 €
Maximal 15 Teilnehmerinnen

Dienstag, 16. Februar 2016, 19.00 Uhr

Vortrag: Die Wunderwelt der Bienen

Die Biene ist ein hochinteressantes Lebewesen. Zusammen mit den Pflanzen entwickelte sie sich vor ca. 25 Mill. Jahren. Heute ist sie das dritt wichtigste Nutztier. Ohne Bienen müssten wir auf zwei Drittel unseres Obstes und Gemüses verzichten. Sie sind ein Indikator für die Gesundheit unserer Umwelt. Daher werden Schutz und verantwortungsvoller Umgang mit solchen Nutztieren und Nutzpflanzen immer wichtiger. Wie dies im eigenen Garten zu realisieren ist oder wie mit einem überraschenden Bienenschwarm umzugehen ist, darüber wird **Prof. Dr. Christa Olbrich, Vorsitzende des Imker-Kreisverbandes Neumarkt**, an diesem Abend referieren und mit Zuhörern und Zuhörerinnen diskutieren.

Eintritt: 4 €