

Samstag, 01. April 2017, 14.00 bis 18.00 Uhr

## Tag der Rose

Die Rose gilt traditionell als „Königin der Blumen“ und wird seit Jahrtausenden als Zierpflanze gezüchtet. Kaum ein Garten ohne Rosen. Auf vielfachen Wunsch wird **Franz Kraus, Kreisfachberater am Landratsamt Neumarkt**, wieder sein großes historisches und praktisches Wissen über Rosen entfalten. Nach einem Ausflug in die Kulturgeschichte der Rose stehen praktische Kulturmaßnahmen im Mittelpunkt. Es werden robuste Sorten vorgestellt und Voraussetzungen für das Gedeihen dieser Gewächse erläutert. Einen abschließenden Höhepunkt bildet die praktische Anleitung für das richtige Schneiden der verschiedenen Rosenarten.

Unkostenbeitrag: 15 €  
Maximal 25 Teilnehmerinnen

Samstag, 29. April 2017, 14.00 bis 18.00 Uhr

## Natürliche Behandlungen bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich

Sämtliche Beschwerdebilder von Mund bis zum Analsbereich werden von **Kristin Jantschek (Sulzbürg), Lehrerin für Pflegeberufe und Prozesscoach**, vorgestellt und viele Möglichkeiten aufgezeigt, wie mit natürlichen und einfachen Mitteln Beschwerden zu lindern sind.

Unkostenbeitrag: 15 €  
Maximal 16 Teilnehmerinnen

Freitag, 05. Mai 2017, 14.00 bis 18.00 Uhr

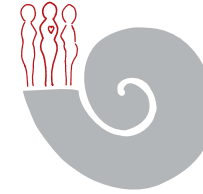
## Auf Frauenspuren durch Sulzbürg

Auf einem Gang durch Sulzbürg hören wir von Frauen, die weit über die Grenzen Sulzbürgs hinaus Geschichte mach(t)en. Mit **Dr. Heide Inhetveen (Sulzbürg)** besuchen wir Wolfsteiner Gräfinnen in der Gruft der Schlosskirche, spüren Frauenschicksalen auf dem jüdischen Friedhof nach und sprechen mit türkischen Dorffrauen. Beim Kaffeetrinken erfahren wir von der Sozialarbeiterin und Landtagsabgeordneten Elisabeth Nägelsbach, Gründerin eines Erholungsheims für Evangelische Arbeiterinnen, die heutige Familienerholungs- und Tagungsstätte.

Unkostenbeitrag: 15 €  
Maximal 20 Teilnehmerinnen



LandFrauenZentrum  
Sulzbürg  
[www.landfrauenzentrum.de](http://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](mailto:info@sulzbuerg.com)  
[www.sulzbuerg.com](http://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

**Winter 2016 bis Frühling 2017**

[www.sulzbuerg.com](http://www.sulzbuerg.com)



## BEGEGNEN . BILDEN . BEWEGEN

2010 als Einrichtung der Familienerholungs- und Tagungsstätte Sulzbürg gegründet, bietet das LandFrauenZentrum Sulzbürg im Winter 2016 bis Frühjahr 2017 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.sulzbuerg.com](http://www.sulzbuerg.com)) und die Tagespresse bekannt gegeben. Anmeldungen werden bis eine Woche vor Seminarbeginn erbeten (siehe Rückseite).

Samstag, 21. Januar 2017, 14.00 bis 18.00 Uhr

### Sulzbürger Sitzweil und beş çay (Fünfuhr-Tee)

Frauen und Mädchen mit deutschen, türkischen und anderen Wurzeln treffen sich wieder zum Handarbeiten und geselligem Austausch. Unser Thema lautet diesmal sehr aktuell: „Essen, Trinken, Fasten“. Wir tauschen uns aus über die Geheimnisse der türkischen und bayerischen Küche, genießen diverse Kostproben und reden über Küchenpraxis früher und heute. Islam wie Christentum kennen Zeiten des Fastens, auch dies ein spannendes Thema unseres Nachmittags. **Helga Volkmann, Autorin und Märchenerzählerin aus Marloffstein**, wird ein zum Thema passendes Märchen vorlesen.

Spenden erwünscht  
Maximal 30 TeilnehmerInnen

Samstag, 04. Februar 2017, 14.00 bis 18.00 Uhr

### Alte Hausmittel – Einreibungen, ätherische Öle und Co.

In Fortsetzung zum Thema „Alte Hausmittel“ zeigt **Kristin Jantschek (Sulzbürg), Lehrerin für Pflegeberufe und Prozesscoach**, wie Alkoholeinreibungen – zum Beispiel mit Arnikageist oder Franzbranntwein –, Salben und Massageöle hergestellt werden. Heimische Heilkräuter werden verwendet, um Einreibungen usw. für vielerlei Beschwerden zu gewinnen. Entsprechend der Jahreszeit wird auch erklärt, wie schnell und einfach ein Hustensirup herzustellen ist – hochwirksam und absolut ohne Alkohol! Bitte kleine Schraubgläser für Proben und ein Handtuch mitbringen.

Unkostenbeitrag: 15 € (Material + Skript 3 €)  
Maximal 16 Teilnehmerinnen

Samstag, 18. Februar 2017, 14.00 bis 18.00 Uhr

### Effektive Mikroorganismen (EM) im Garten

Auch in unseren Gärten sind EM kleine und unscheinbare, aber höchst effiziente Helfer. **Elfriede Lehmeier (Neumarkt), zertifizierte EM-Beraterin und zertifizierte Bodenpraktikerin**, vermittelt im ersten Teil des Seminars die Grundlagen der Effektiven Mikroorganismen und ihre Wirkungsweise auf unsere Böden. Mit vielen Tipps rund um EM zeigt sie, wie unsere Gartenpflanzen von Frühjahr bis Herbst prächtig gedeihen können. Bilder von einem erfolgreichen EM-Garten regen dazu an, selbst Effektive Mikroorganismen im Garten einzusetzen. Im zweiten Teil erfahren wir, wie aus Abfällen ganz einfach fermentierter Kompost hergestellt werden kann, der unsere Böden wieder mit guten Nährstoffen anreichert.

Unkostenbeitrag: 15 €  
Maximal 25 Teilnehmerinnen

Samstag, 11. März 2017, 14.00 bis 18.00 Uhr

### Steinheilkunde zum Kennenlernen

Schon Hildegard von Bingen hat die heilende Wirkung von Edelsteinen beschrieben. Dieser Nachmittag ist für Menschen gedacht, die diese uralte Heilmethode besser verstehen lernen wollen. Die **Heilpraktikerin und Steinexpertin Ursula Pantze aus Neumarkt** wird zeigen, wie Heilsteine wirken können, welche Möglichkeiten es gibt, persönlich passende Steine auszuwählen und anzuwenden. Reichliches Anschauungsmaterial ist vorhanden, bitte Schreibzeug mitbringen.

Unkostenbeitrag: 15 €  
Maximal 15 Teilnehmerinnen

Samstag, 25. März 2017, 14.00 bis 18.00 Uhr

### Den Frühling mit Wildkräutern genießen

Einen Tortenbrie aus Giersch und Löwenzahn oder Schwarzkümmel-Brötchen mit Vogelmiere und Brennessel? Unter der fachkundigen Führung von **Margit Graf, Kräuterpädagogin und Bäuerin aus Döllwang**, lernen wir Wildkräuter in natura kennen. Wir erfahren von ihrem enormen Vitamin-, Eisen- und Mineralstoffgehalt, der den von Kulturpflanzen um ein Vielfaches übertreffen kann. Im zweiten Teil werden aus den gesammelten Kräutern kulinarische Delikatessen zubereitet oder zur Verkostung angeboten.

Unkostenbeitrag: 15 €  
Maximal 18 Teilnehmerinnen