

LandFrauenZentrum Winterprogramm 2019

Veranstalter: Familienerholungs- und Tagungsstätte Sulzbürg

Samstag, 12. Januar 2019, 14.30 bis ca. 17.00 Uhr:

Titel: Deep Work meets Pilates

Referentin: Gisela Herzog (Rohr)

maximal 25 Teilnehmerinnen (mindestens 10 Teilnehmerinnen)

Kosten: 14,00 € (inkl. Energie-Smoothie + gesundem Snack)

Ort: Familienerholungs- und Tagungsstätte Sulzbürg, Schloßberg 17, 92360 Mühlhausen

Anmeldung: bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn: Tel 09185 92280 oder
E-Mail: info@sulzbuerg.com

Der Nachmittag gliedert sich in zwei Trainingseinheiten je 45 Minuten, aus

- Deep work, einem Wechselspiel zwischen Cardio und Kraftintervallen, Anspannung und Entspannung, und

- Pilates, einen Training der tiefliegenden Muskeln, z.B. Beckenboden und Stabilisationsmuskeln der Wirbelsäule, mit dynamischen Dehnungsübungen

Abschließend zum gemeinsamen Ausschwitzen können Sie sich mit einem Energie-Smoothie und kleinem Snack erholen und stärken.

Bitte Isomatte - wenn vorhanden - mitbringen!

Samstag, 2. Februar 2019, 14.00 - ca. 17.00 Uhr

Referentin: Barbara Rüstemeier

Nähkurs: Erben und Vererben - gar nicht so einfach

Kosten: 10,00 € (inkl. Kaffee und Kuchen)

Ort: Familienerholungs- und Tagungsstätte Sulzbürg, Schloßberg 17, 92360 Mühlhausen

Anmeldung: bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn: Tel 09185 92280 oder
E-Mail: info@sulzbuerg.com

Samstag, 16. Februar 2019, 14.00 - 18.00 Uhr

Referentin: Renate Emmerling

Nähkurs: Taschen in verschiedenen Varianten - für Anfänger

Kosten: 20,00 € (inkl. Kaffee und Kuchen)

Ort: Familienerholungs- und Tagungsstätte Sulzbürg, Schloßberg 17, 92360 Mühlhausen

Anmeldung: bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn: Tel 09185 92280 oder
E-Mail: info@sulzbuerg.com

Kreieren Sie Ihre eigene, einfache Tasche für alle Lebenslagen: klein, groß, zum Umhängen ... vielleicht sogar eine zweite ... (keinen Vorkenntnisse, aber eigene Nähmaschine unbedingt erforderlich)

Mehr Informationen, insbesondere zur Materialbeschaffung ..., bei der

Vorbesprechung am Mittwoch, 6. Februar, 19.00 Uhr (Dauer ca. 1 Stunde)

(Ihre Nähmaschine brauchen Sie an diesem Tag noch nicht mitzubringen, aber Block und Stift!)

Samstag, 30. März 2019, 14.00 - 18.00 Uhr

Titel: Fit in den Frühling

**Referenten: Maria Kohlmann, Heilpraktikerin + Krankenschwester
Tatjana Schlierf,**

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Aromaexpertin, Krankenschwester

Ort: Familienerholungs- und Tagungsstätte Sulzbürg, Schloßberg 17, 92360 Mühlhausen

**Anmeldung: bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn: Tel 09185 92280 oder
E-Mail: info@sulzbuerg.com**

Kosten: 18,00 € (incl. Kaffee und Kuchen)

Tipps zur Leberstärkung und Entgiftung über den Darm mit Hilfe von ätherischen Ölen, Heilpflanzen und Akkupressur.

Das Seminar beinhaltet neben der Vorstellung einiger Heilpflanzen und ätherischer Öle eine Übung aus dem Leber Qi Gong, eine anregende Darmmassage, einen Leberwickel und die Anleitung zur Akkupressur.

Samstag, 6. April 2019, 14.00 - 17.00 Uhr

Titel: Innenschau mit Meditation

Referentin: Aria-Marion Dittenhofer (RosenMoos)

maximal 25 Teilnehmerinnen (mindestens 10 Teilnehmerinnen)

Kosten: 16,00 € (inkl. gesunder Snack + Getränk)

Ort: Familienerholungs- und Tagungsstätte Sulzbürg, Schloßberg 17, 92360 Mühlhausen

**Anmeldung: bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn: Tel 09185 92280 oder
E-Mail: info@sulzbuerg.com**

Innenschau mit Meditation

In diesem Workshop verbinden wir Yoga und ZEN mit der 3-Fragen-Meditation.

Wie können die Herausforderungen des Alltags leichter gemeistert werden?

Wie können wir uns selber besser kennenlernen?

In diesem Kurs soll das eigene Selbst erfahren werden, das Innere beobachtet, die Kraft der Stille erfahren und Hilfen gegeben, den Weg der Selbstbestimmung und Eigenverantwortung zu gehen.

Bitte mitbringen - wenn vorhanden - Yoga-Matte, bequeme Kleidung, Block + Stift.