



BEGEGNUNGSSTÄTTE AMTZELL

Programm 1. Halbjahr

März 2023 bis Juli 2023

Herzlich Willkommen,

es freut uns sehr, dass Sie Interesse an unserem neuen Programm haben.

Wir haben es mit Leidenschaft zusammengestellt und hoffen nun, dass auch Sie etwas finden, was Ihnen Freude macht.

Wer sind wir? Wir sind eine offene Gruppe von momentan sieben Frauen, die einen Ort der Begegnung schaffen möchten. Was 1981 nur für Frauen gegründet wurde, ist nun offen für Männer, Frauen, Diverse, Kinder, Jugendliche, Bestager - für alle und jeden, jenseits aller Vereinsbindungen.

Unser Anliegen ist es das Dorfleben lebendig und spannend zu gestalten. Menschen können sich ungezwungen kennenlernen, gemeinsam etwas unternehmen und erleben. Wir wollen Anregungen für Körper, Geist und Seele geben. Gemeinsames Singen, Spielen, Basteln, Tanzen, Yoga gehören ebenso dazu wie interessante Seminare und Vorträge oder Ausflüge zu spannenden Zielen.

Wenn Sie noch weitere Wünsche oder Anregungen haben – kommen Sie einfach auf uns zu.

Ihre

Organisatorinnen

Kurs 01

Schwangeren -Yoga und Geburtsvorbereitung

Die Schwangerschaft bringt viele körperliche und emotionale Veränderungen mit sich. Durch bewusstes Atmen, gezielte Körperübungen und Entspannungstechniken können die werdenden Mütter sich ganzheitlich auf die Geburt und das „Neue Leben“ vorbereiten.

Yoga bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

Bitte mitbringen: Stillkissen, rutschfeste Matte, Decke.

Wird im Rahmen der Geburtsvorbereitung von den Krankenkassen anerkannt.

Kursbeginn: montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Annette Geyer (Hebamme)
Gebühr: 120,00 €
Anmeldung: Annette Geyer, Tel.: 01762 2887275
E-Mail: annette.geyer@web.de

Kurs 02

Rückbildungskurs mit Yoga

Zeit für sich haben...

Den Geist und Körper in der ersten Zeit nach der Geburt wieder vereinen.

Rückbildungsübungen stärken den Beckenboden, die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Yoga hilft, sich zu sammeln, es verhilft zu innerlicher Ruhe, gibt Kraft, die erste Zeit des Umbruchs nach der Geburt Ihres Kindes zu meistern.

Mit der Rückbildung sollte, je nach Modus, 8-12 Wochen nach der Geburt begonnen werden. Auch bei späterem Einstieg macht ein Rückbildungskurs und dessen Übungen noch Sinn.

Die Kosten für einen Rückbildungskurs werden bis zu neun Monate nach der Entbindung von den Kassen teilweise übernommen.

Bitte Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Termin: montags, 19.45 – 21.00 Uhr
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Annette Geyer (Hebamme)
Abende: 8 x
Anmeldung: Annette Geyer, Tel.: 01762 2887275
E-Mail: annette.geyer@web.de



Kurs 03

Tischharfenkurs - Musizieren ohne Notenkenntnisse

Tischharfe, ein Instrument, das keine Notenkenntnisse voraussetzt – sofort spielen Sie die gewünschte Melodie. Das Einzige, was zu lernen ist, sind die Notenwerte.

Aber das ist kein Problem, sondern im Gegenteil, es macht Spaß und wird von jedem spielend gemeistert.

Machen Sie mit!

Termin: dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Egon Schöffel
Gebühr: 20,00 € pro Monat
Anmeldung: Egon Schöffel , Tel.: 0179 1393948



Wandern und Yoga im Argental

Wir wandern durch das wildromantische Argental mit seinen naturbelassenen Ufern, den fast endlos windenden Waldpfaden, den steilen Felswänden und dem kräftigen Rauschen des Wassers der Argen im Hintergrund.

Wir verbinden uns über Yogaübungen (ganz ohne Matte) mit den 5 Elementen.

Erde ∞ Wasser ∞ Feuer ∞ Luft ∞ Äther

Dabei steht bei dieser Wanderung das Element Erde im Fokus.

Die Yoga Praxis in freier Natur hilft, unseren Alltag mit Gelassenheit, Optimismus und Flexibilität zu meistern.

Der Kurs beinhaltet je nach geführter Wanderung, Körperhaltung im Stehen, Pranayama (bewusste Atemführung), meditative Sequenzen.

Tourendaten: Länge ca. 11 km, Höhenunterschied 230 hm,
reine Gehzeit ca. 2,5 h, Dauer gesamt ca 3,5 h
Trittsicherheit erforderlich

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk mit Profil erforderlich,
bequeme Bekleidung (Zwiebelprinzip)
Wind- u. Wetterschutz, optional Wanderstöcke

Termin: Freitag, 21.04.2023, 14.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Schloss Achberg
Leitung: Tanja Reichert Tel.: 0178 1702681
Gebühr: 33,00 €
Anmeldung: Elli Ott, Tel.: 07520 6968
E-Mail: Elisabethott217@yahoo.de

Es gibt auch noch folgende Termine: 28.04. Wasser, 05.05. Feuer, 12.05. Luft, 19.05. Äther. Nachfrage bei Tanja Reichert

Kurs 04

BodyBalance mit Yoga am Vormittag

Yoga in Achtsamkeit ist Meditation in Bewegung, durch welches sowohl die körperliche als auch die innere Haltung gestärkt wird. Im Rhythmus des Atems ausgeführte Körperübungen und die statischen Körperhaltungen (Asanas) dienen dazu, sowohl die Achtsamkeit zu schulen, den eigenen Körper zu erfahren, als auch dazu, Spannungen zu lösen und den Körper zu kräftigen.



Wir gehen auf Entdeckungsreise durch den Körper, bewegen ihn, formen ihn und halten ihn. Der Körper wird zum Erfahrungsraum und führt uns in die Gegenwart. Es entsteht ein Zustand, in dem wir uns selbst gut fühlen, in dem wir uns zentrieren, klar und kraftvoll, ruhig und leicht fühlen.

Bitte Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen

Kursbeginn: dienstags, ab 25.04.2023
8.30 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Anette Salmon, Yogalehrerin
Gebühr: 100,00 €
Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com



Kurs 05

Bodybalance mit Pilates - am Vormittag

Pilates ist ein Übungskonzept, das auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist basiert. Die Sinne für Wahrnehmung und Koordination werden geschult, die wichtigsten Haltungsmuskeln werden gestärkt. Das Pilates Programm zielt auf Stärkung (Core

Stability) ab. Die gute Funktion der tiefliegenden, spinalen Muskulatur ist entscheidend für die Bewegungssteuerung und Stabilität der Wirbelsäule und damit eine der Grundlagen für eine gesunde, aufrechte Körperhaltung. Die Bewegung wird fließend ausgeführt, mit der Atmung koordiniert. Dadurch wird der Körper kräftiger, flexibler und ausdauernder.

Bitte Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen

Kursbeginn: dienstags, ab 25.04.2023
10.00 – 11.30 Uhr, 10 Vormittage
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Anette Salmon, Yogalehrerin
Gebühr: 100,00 €
Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com

Kurs 06

Bodybalance mit Pilates

Kursbeginn: dienstags, ab 25.04.2023
18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Anette Salmon, Yogalehrerin
Gebühr: 100,00 €
Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com

Kurs 07 Bodybalance mit Pilates

Hatha Yoga im Schloss

**Wir beginnen dort, wo wir sind, so wie wir
sind und was geschieht, geschieht.**

T.K.V.Desikachar



Du kannst gar nicht zu jung, zu alt, zu ungelenig, zu schwer, zu dünn, zu unerfahren, zu nervös, zu ausgeglichen, zu unkonzentriert sein, um mit Yoga zu beginnen.

In meinen Stunden bewegst Du Dich meist sanft fließend durch stehende, liegende und sitzende Haltungen was die Koordination zwischen den einzelnen Körperteilen trainiert. Dein Gleichgewicht und Deine Beweglichkeit werden geschult, verbessert und bei regelmäßiger Praxis erhalten.

Sollten die Übungen mehr Kraft oder Ausdauer erfordern, dann gibt es Abwandlungen und Alternativen für unterschiedliche Vorerkrankungen, Knie-, Schulter-, Handgelenk Themen etc.

In manchen Haltungen bleibst Du länger um ins Spüren zu kommen und Zeit für die korrekte Ausrichtung zu haben.

Das verbindende Element ist die Atmung, Du wirst erfahren, sie kann auch ein praktischer Helfer im Alltag sein, auf den Du jederzeit zurückgreifen kannst.

Die Jahrtausende alten Methoden des Yoga der Entspannung, Atemtechniken (Pranayama), Körperübungen (Asana) und Meditation sind mal mehr mal weniger in jeder Stunde enthalten, damit Du im Besten Fall in die Erfahrung einer Balance zwischen allen Ebenen von Körper, Geist und Seele kommst.

Auch die yogaphilosophischen Hintergründe werden auf moderne Weise immer wieder in den Unterricht einfließen, gerne auch ergänzt durch Mantras, Mudras (symbolische Handstellung) oder gehaltene Akkupressurpunkte.

Wir sehen uns ab 24. Januar 10 Mal zum Yogasutra Kurs. Die Yoga-Sutras von Patanjali sprechen alle Ebenen des menschlichen Seins an. Sie vermitteln tiefe Einblicke in die praktische, geistige und philosophische Dimension des Yoga.

Kursbeginn: dienstags, ab 24.01.2023
31.01., 14.02., 21.02., 28.02., 14.03.,
21.03., 04.04., 18.04.
Neuer Kurs voraussichtlich im September
19.30 – 21.00 Uhr, 10 Abende

Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Ramona Radulla, Yoga – und Meditationslehrerin
Gebühr: 100,00 €
Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com
oder direkt bei mir, plus Integration in die WhatsApp Gruppe des
Kurses unter: 0152 213 65 212

Dieser Kurs wird nicht von der Krankenkasse bezahlt.

Lass Dich überraschen und komm mit auf eine inspirierende, vielleicht auch berührende oder zum Nachdenken anregende Reise, zu Dir selbst.

**Die Praxis des Yoga umfasst Körper, Geist und Seele.
Sie trägt immer Früchte und gibt jedem Übenden, was er
sucht.**

Sri Tirumalai Krishnamacharya

Kurs 08 Huichungong

Neugierig auf Qigong?

In diesem Kurs lernen Sie ausgewählte Übungen aus den 18 Harmonischen Übungen kennen. Diese Sequenz ist besonders geeignet zum Einstieg ins Qigong. Mit regelmäßig praktizierten Qigong Übungen können Sie aktiv Ihre Gesunderhaltung unterstützen.

Probieren Sie es einfach mal aus!

Dieser Kurs ist von der zentralen Prüfstelle Prävention nach §20 SGB V zertifiziert. Zur Erstattung der Kosten nehmen Sie mit ihrer Krankenkasse Kontakt auf.

Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Kleidung, Getränk

Kursbeginn: mittwochs, ab 01.03.2023
08.03., 15.03., 22.03., 05.04., 19.04., 26.04.,
03.05. 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Abende

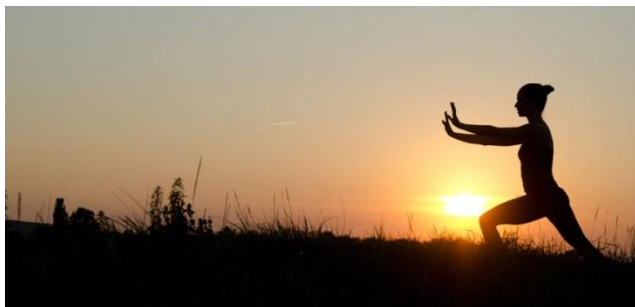
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell

Leitung: Conny Niermann, Qigong Kursleiterin der Int.
Gesellschaft für Chinesische Medizin
www.qigong-huichungong.de

Gebühr: 90,00 €

Anmeldung: Elli Ott, Tel.: 07520 6968

E-Mail: Elisabethott217@yahoo.de



Kurs 09

Elternfortbildungskurs nach dem STEP-Programm (systematisches Training für Eltern & Pädagogen)

Ein Kurs für ein kooperatives, stressfreieres Zusammenleben in der Familie.

Eltern lernen:

sie das Verhalten der Kinder aus einer neuen Perspektive verstehen

wie sie ihre Kinder durch Ermutigung motivieren und ihre Stärken fördern

wie sie den Kindern wie zuhören, so dass sie mit ihnen sprechen, und wie sie mit den Kindern reden, so dass sie ihnen zuhören

wie sie ihre Kinder unterstützen, selbstständig oder mit ihrer Hilfe Probleme zu lösen

wie sie ihre Kinder für ein kooperatives Miteinander gewinnen

wie sie »sinnvolle Disziplin« praktizieren, keine Strafen!

Verlauf eines STEP-Elternkurses?

An einem STEP-Kurs nehmen bis zu 6 Personen teil.

10 Wochen x 1.5 Stunden

Was ist das Besondere an STEP-Elternkurs?

STEP ist ein mit gutem Ergebnis wissenschaftlich getestetes Trainingsprogramm:

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung förderte die Evaluation von STEP-Elterntraining 2005-2010 im Rahmen der Präventionsforschung und zur Stärkung der Erziehungskompetenz

Kursbeginn: donnerstags, 02.03.2023 bis 18.05.2023
19.30 -21.00 Uhr, 10 Abende

Ort: Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell

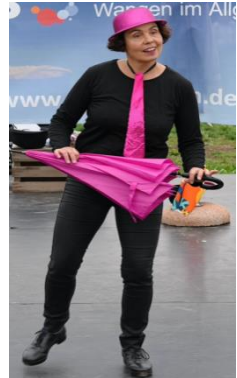
Leitung: Lorna Gonzales

Gebühr: 210,00 €

Anmeldung: https://www.instep-online.de/aktuelle_kursangebote/2606/index.php

Stepptanz Workshop für AnfängerInnen

Stepptanz macht Spaß und ist einfach zu lernen. Wer Rhythmus und Tanz liebt kann es jetzt probieren. Das Schöne: alle tanzen für sich – und sind doch in einer Gruppe. Außerdem benötigen Sie keine Vorkenntnisse oder besonderen Talente – denn wie heißt es so schön: „Wer gehen kann, kann steppen!“



Die Dozentin Judith Endraß unterrichtet seit 20 Jahren alle Level mit Herzblut und Begeisterung. Tun Sie etwas Gutes für sich, für Ihr Gehirn, für Ihren Gleichgewichtssinn, für Ihr Herz-Kreislaufsystem – für Ihre Seele.

- Termin: 11.03.2023 von 10.00 -14.00 Uhr
Ort: Martinstorschule, Wangen
Leitung: Judith Endraß
Gebühr: 55,00 € (MindestteilnehmerInnen 4 Personen)
Anmeldung: seminare@hermann-ruess.de oder 0160 97965819
Mitbringen: Schuhe mit harter Sohle
Bequeme Kleidung
Trinkflasche



In Kooperation mit den Landfrauen

Vortrag - Natürliche Gesundheitsprävention mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle können mehr als nur gut riechen. Finde heraus wie sie dich körperlich, geistig und mental unterstützen können.

Was sind ätherische Öle überhaupt?
Anwendungsmöglichkeiten von ätherischen Ölen?

Wie wirken ätherische Öle?
Welche Eigenschaften haben sie?



Du wirst auf all deine Fragen eine Antwort finden, darfst alle Öle testen und probieren.

„Schau tief in die Natur und dann wirst du alles besser verstehen.“

- Albert Einstein -

Ich freue mich auf dich!

Termin: 10.03.2023, 20.00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Anne Steinforth
Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: Sonja Schneider-Rupp, Tel.: 07520 924 871
Sylvia Kekeisen, Tel.: 07520 914 688

Impulsabende mit Meditation und Austausch

Impulsabende mit Meditation und Austausch für wachsendes Bewusstsein und mehr Lebensfreude.

Meditation ist ein Weg zu seinem inneren, liebevollen Sein.

Wir reinigen uns von fremden Gedanken, Emotionen und Energien und finden so Schritt für Schritt zu unserem wahren inneren Kern.

Der Austausch zu verschiedensten

persönlichen und globalen Themen hilft, sich selbst zu reflektieren und einen liebevolleren, mitfühlenderen Blick auf sich und die Welt zu bekommen.

Wir üben uns in Selbstliebe, Leichtigkeit und Freude.

In der Abschluss-Meditation tauchen wir nochmal ganz tief in unseres wahren Sein und füllen uns mit Lebensfreude.



Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ich begleite Dich auf Deinem Weg der Liebe auf vielfältige Weise. Du bekommst einen neuen Blick auf Dich und die Welt und lernst, wieder zu staunen. Blockaden lösen sich und Deine Energien kommen in Fluss. So findest Du zu Deinem wahren Selbst und damit zu mehr Leichtigkeit, Freude, Harmonie und Liebe.

Simon Gehring

Dein Weg der Liebe www.deinwegderliebe.de +49 176 52212367

simgeh@web.de

Kursbeginn: 14-tägig mittwochs ab 15.03.2023
29.03., 12.04., 26.04., 10.05., 24.05., 07.06.,
21.06.2023, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell

Leitung: Simon Gehring, Wegbegleiter,
www.deinwegderliebe.de

Gebühr: 12,00 € pro Abend

Anmeldung: nicht erforderlich

Organisation: Anja Klein, Tel.: 07520 923610

anja.klein@boden-und-grundwasser.de,

Kurs 10 Offene GFK-Übungsgruppe

Die fortlaufende Übungsgruppe zur Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg ist ein Angebot für Menschen mit GFK-Grundlagenkenntnissen zum Üben und Vertiefen der inneren Haltung und der Umsetzung der vier Schritte im Alltag. In einem geschützten Rahmen werden anhand eigener Fallbeispiele u.a. empathisches Zuhören, aufrichtige Selbstmitteilung sowie schwierige Dialoge auf Augenhöhe erprobt und gegenseitige achtsame Unterstützung praktiziert. Geschichten zum „Remembering“, Rollenspiele (auch mit Wolfs- und Giraffenhandpuppen), Austausch + spielerische Elemente geben dem Abend einen guten Rahmen mit Leichtigkeit und Tiefe.

Newcomer mögen sich bitte vorab zum Schnuppern anmelden!

Termine: montags von 18.30 bis 20.30 Uhr
20.03., 24.04., 22.05., 19.06. und 17.07.2023
Ort: Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Christine Schmidt
Gebühr: 15,00 €/Abend
Anmeldung: Christine Schmidt, Tel.: 07528 9279348
Email: c.schmidt@zwischen-menschliches.de



„Willst du Recht haben oder glücklich sein?“
(Marshall B. Rosenberg)

Zeichnung: Jens Rasmus

Eltern Kind Auszeit

Kangatraining für Mama & Kind mit natürlicher Unterstützung von ätherischen Ölen

Genieße gemeinsam mit deinem Kind die Verbundenheit und unterstütze dich hierbei ganz besonders auf körperlicher und emotionaler Ebene mit ätherischen Ölen. Kangatraining ist ein Ganzkörper-Workout speziell auf deine Bedürfnisse nach der Schwangerschaft ausgelegt. Die Übungen geben dir Kraft für den Alltag, stärken oder schonen deine Körpermitte und Beckenboden. Dich erwartet eine Kombination aus Sport und Informationen zu ätherischen Ölen speziell für Mamas (auch nach oder während der Schwangerschaft), Babys & Kinder. Gemeinsam werden wir den Nachmittag ausklingen lassen mit stärkenden Gesprächen und Energiesnacks/Drinks.



Für eine Kinderbetreuung ist gesorgt, bitte teile dies bei der Anmeldung für die Organisation mit.

Mitzubringen ist: Yogamatte, Decke oder Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung, wenn vorhanden Tragehilfe fürs Baby (kann auch ausgeliehen werden), ausreichend zu Trinken für dich und dein Kind während der Stunde

Wir freuen uns auf euch

Termin: 24.03.2023, 15.00 - ca. 16.30 Uhr
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Maria Hartl & Anne Steinforth
Gebühr: 30,00 €
Anmeldung: erforderlich, per E-Mail (Name, Telefonnummer, Personenanzahl, wird eine Kinderbetreuung und/oder Tragehilfe benötigt?)
E-Mail: info@maria-hartl.de

Niemals Finnland? Immer Finnland!

Das finnische Glücksgeheimnis

Das Land im hohen Norden wurde zum fünften Mal in Folge zum glücklichsten Land der Welt (UN-Glücksreport) gekürt. Ausgerechnet da, wo der Winter lang, kalt und dunkel ist, sollen die glücklichsten Menschen leben? Ausgerechnet da, wo die Sommer kurz, der Nachbar weit und die Wälder endlos sind?

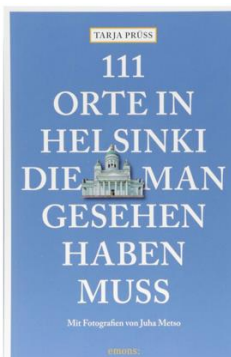


Tarja Prüss erzählt in dieser multimedialen Lesung von verrückten, heiteren und berührenden Erlebnissen und Begegnungen in Finnland. Begleitet von vielen Naturaufnahmen liest sie aus ihren Büchern und lüftet dabei so manches finnische Glücksgeheimnis:

- 111 Gründe, Finnland zu lieben. Eine Liebeserklärung an das schönste Land der Welt. Verlag Schwarzkopf & Schwarzkopf 2016
- 111 Orte in Helsinki, die man gesehen haben muss. Emons Verlag 2018
- Was Sie dachten, niemals über Finnland wissen zu wollen. Conbook Verlag 2022.

Tarja Prüss ist deutsch-finnische Journalistin, Buchautorin und Fotografin. Sie hat Politikwissenschaft, Geschichte und Philosophie studiert und war viele Jahre als Hörfunk- und Fernsehredakteurin für den öffentlich-rechtlichen Rundfunk ORF tätig. Heute ist sie freiberuflich tätig und hält u.a. Vorträge über ihr Herzensland Finnland. Ihr Blog (tarjasblog.de) wurde mit dem Scandinavian Travel Award ausgezeichnet. Sie liebt Sauna, Lakritz und Tretschlitten.

Termin: Mittwoch 29.03.2023, 19.00 Uhr
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Tarja Prüss
Gebühr: 10,00 €
Anmeldung: Anita Hermann-Ruess
seminare@hermann-ruess.de oder
Tel.: 0160 97965819



Kurs 11

Rotkreuzkurs „Erste Hilfe am Kind“

Dieser Erste-Hilfe-Kurs wendet sich speziell an Eltern, Großeltern, Erzieher und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Bei diesem Lehrgang werden Sie in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen geschult.

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind.

Inhalte

Knochenbrüche

Schock

Kontrolle der Vitalfunktionen

Stabile Seitenlage

Beatmung

Herz-Lungen-Wiederbelebung

Vergiftungen

Erkrankungen im Kindesalter

Impfkalender

Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.

Termin: 31.03.2023, 8.30 – 16.15 Uhr
9 Unterrichtseinheiten (UE) x 45 Minuten
Ort: DRK-Schulungsräume, Spinnerei 1
Wangen
Leitung: Kursleiter DRK
Beitrag: 60,00 € zahlbar vor Ort
Anmeldung:
www.kurs-anmeldung.de/go.dll?=-2320&key=injzPXJi&FID=2024

Sollten sie noch Fragen haben stehe ich ihnen gern zur Verfügung, Helga Teichmann Tel.: 07520 9198540



Spieleabend für alle

Bei unserem Spieleabend möchten wir alle an einen Tisch bringen, die mal wieder Lust verspüren mit anderen Gleichgesinnten einen geselligen Abend bei Gesellschaftsspielen zu verbringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nur die Lust am Spielen und auf viel Spaß.

Je nach Anzahl bilden wir verschiedene Gruppen, die sich untereinander auf ein Spiel einigen und dies zusammen erlernen und dann miteinander spielen. Vielleicht sind schon SpielerInnen dabei, die die Regeln kennen und erklären können, so dass das Spiel sofort beginnen kann.

So kann man im Laufe der Zeit neue Spiele kennen lernen und natürlich auch die MitspielerInnen.

Wir freuen uns, wenn möglichst viele von euch Lust und Zeit haben mit uns zu spielen.

Termine: Mittwoch, 19.04.2023, 19.00 Uhr
Ort Bücherei Amtzell
Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com



Kennenlernworkshop zur Gewaltfreien Kommunikation „Worte können Brücken bauen“

In Konfliktsituationen gelingt es oft nicht, eine echte Verbindung zum Gegenüber aufzubauen. Da stehen meist Vorwürfe, Schuldzuweisungen und Urteile dazwischen.

Die Gewaltfreie Kommunikation von M.B. Rosenberg zeigt einen alternativen Weg auf, um einen wertschätzenden und aufrichtigen Dialog zu führen, so dass wieder Brücken entstehen können - gerade auch in schwierigen Gesprächen.

In diesem Workshop bekommen Sie anhand von Alltagssituationen einen praxisnahen Einblick in Haltung und Grundelemente der Gewaltfreien Kommunikation.

Termine: **Samstag, 22.04.2023 von 13.30 bis 17.30 Uhr**
Ort: Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Christine Schmidt
Gebühr: 65,00€ (10% Ermäßigung für Paare u. Familien)
Anmeldung: Christine Schmidt, Tel.: 07528 9279348
Email: c.schmidt@zwischen-menschliches.de



„Erlesene Orte “ ein Spaziergang der etwas anderen Art durch unser Dorf

Die Bücherei – und die Begegnungstätte Amtzell laden Sie zu einem literarischen Spaziergang durch Amtzell ein. Wir werden an verschiedenen Stationen Halt machen, um dort Literatur zu hören und zu erleben.

Lassen Sie sich überraschen, welche Romane und Gedichte Andrea Warthemann passend zu den jeweiligen Orten ausgesucht hat.

Die beim Spaziergang gewonnenen Eindrücke werden wir anschließend bei einem kleinen Imbiss am Alten Schloss ausklingen lassen.

Bitte an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung denken.

Termin: Dienstag, den 02.05.2023, 14.30 Uhr
Treffpunkt: Bücherei Amtzell
Leitung: Geli Brosig, Heike Huber
Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: und gemeindebuecherei-amtzell@gmx.de



Offener Rad-Treff

Wer unsere schöne Heimat mit dem Fahrrad entdecken will, ist bei uns herzlich willkommen.

Wir treffen uns am Alten Schloss und fahren über Waldwege, landwirtschaftliche Fahrwege sowie über Radwege durch unsere schöne Landschaft.

Pack dein verkehrssicheres Fahrrad und Fahrradhelm und los kann es gehen zur ca. 35 bis 50 km Runde.

Die Teilnahme beim Radfahren erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung!

Termin: mittwochs ab 03.05.2023
Uhrzeit: 17.00 Uhr
Treffpunkt: Altes Schloss Amtzell
Information: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988



Wir besuchen die Sonderausstellung „ Eine Frage des Geschlechts?“ im Humpis-Museum Ravensburg

Die Ausstellung zeigt die Geschichte Ravensburger Frauen vom 18. Jahrhundert bis zur Erlangung des Frauenwahlrechts 1919. Sie widmet sich dabei der Frage, wie die Kategorie „Geschlecht“, ebenso wie Stand, Klasse und Herkunft, den Zugang zu politischen Rechten und sozialen Räumen definierte, sowie Herrschafts- und Machtverhältnisse prägte und stabilisierte. Der Diskurs über Geschlechterrollen spiegelt sich in der jeweils zeitgenössischen Kunst und Literatur, sowie in Bildern oder Zeugnissen der materiellen Kultur, etwa Kleidungsstücken oder Gebrauchsgegenständen. Unterschiedliche Texte und historische Quellen, wie Gerichtsakten, Ratsprotokolle oder Tagebücher, wurden für die Ausstellung dramaturgisch bearbeitet, eingesprochen und sind nun in Form von Hörspielen und biographischen Skizzen zu hören.

Teil der Ausstellung ist eine Fotoserie, die in Zusammenarbeit mit der Fotografin Claudia Casagrande konzipiert wurde. Sie thematisiert die Frage nach Selbst- und Rollenbild, Inszenierung und Wahrnehmung. Zu sehen sind aktuelle Portraits von Ravensburgerinnen, kombiniert mit historischen Gemälden und Fotografien aus der Sammlung des Museums und des Stadtarchivs in einer beziehungsreichen, wandfüllenden Installation.

Termin: Freitag, 12.05.2023, 16.15 Uhr im Museum
Treffpunkt: Bushaltestelle Amtzell oder vor dem Museum
Gebühr: 10,00 €
Anmeldung: Helga Teichmann, Tel.: 07520 9198540
Anmeldeschluss 04.05.2023

Wer Lust und Zeit hat kann gern mit uns im Anschluss zum Einkehren gehen.

Die Kunst als Paar zu leben

Ein Vortrag mit Nina Poelchau

Gesprächs- und Paartherapeutin, Autorin des Spiegel-Bestsellers „Gefühle sind keine Krankheit“ (mit Dr. Christian-Peter Dogs)



Eine Liebesbeziehung kann eine der größten Kraftquellen sein. Dann gelingt es, sich aufeinander zu verlassen, sich auszutauschen und anzuvertrauen und gleichzeitig seinen eigenen Bedürfnissen zu folgen. Eine Situation, in der Glückshormone in herrlicher Menge sprudeln.

Leider passiert im realen Leben oft das Gegenteil: Die Beziehung ist schwierig, die Partner schotten sich ab oder sind ständig wütend, die Probleme und Streitereien wiederholen sich und steigern sich, bis sie kaum noch lösbar erscheinen. Statt Glückshormonen stellen sich Unsicherheit und Frust ein, manchmal tiefe Resignation. Sehr viel Lebensenergie bleibt auf der Strecke. Beide Partner wünschen es sich anders und fühlen sich ohnmächtig.

Wo sind die Stellschrauben und wie bewegt man sie in die richtige Richtung? Wie kann es gelingen, das Verbindende zu pflegen und mit dem Trennenden gut umzugehen? Wie kann es klappen, aus der Frustspirale auszusteigen und gemeinsam in die Kraftquelle einzutauchen?

Es gibt Prinzipien, die jedes Paar kennen sollte. Sogar fundierte Forschungsergebnisse zum Beispiel aus einem amerikanischen Liebes-Labor. Je früher in der Paargeschichte man so etwas weiß, desto besser. Doch zu spät ist es selten.

Nina Poelchau ist Paartherapeutin mit Praxis in Wolfegg, sie arbeitet auf der Grundlage der emotionsfokussierten und der systemischen Paartherapie. Sie ist überzeugt: Kaum irgendwo sonst als in der Liebesbeziehung kann man lernen, sich selbst besser zu verstehen.

Termin: Mittwoch 14.06.2023, 19.00 Uhr
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Nina Poelchau
Gebühr: 10,00 €
Anmeldung: Anita Hermann- Ruess
seminare@hermann-ruess.de oder
Tel.: 0160 97965819

Anmeldebedingungen:

Anmeldeschluss ist jeweils 3 Tage vor Kursbeginn.

Melden Sie sich immer bei der jeweiligen Organisatorin an, Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse stehen jeweils im Text der Veranstaltung.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Sie ist gültig und verbindlich mit Eingangs-„Reihenfolge“ der Überweisung (außer bei Vorträgen und Veranstaltungen unter 10,00 €).

Sollte die Veranstaltung nicht stattfinden, wird der überwiesene Betrag zurückerstattet.

BITTE BEACHTEN SIE DIE FORTLAUFENDEN KURSE:

Nach vorheriger Absprache ist ein Quereinstieg oder Schnupperabend (Gebühr 5,00 €) möglich.

Die Veranstaltungen, Kurse oder Vorträge sind sowohl für Frauen als auch für Männer und Diverse, wenn nicht ausdrücklich auf anderes hingewiesen wird.

Weitere Informationen und das Programm als pdf-Download finden Sie auch im Internet unter: <http://www.begegnungsstaette-amtzell.de>

Die Bankverbindung der Begegnungsstätte Amtzell:

IBAN: DE90 6505 0110 0000 2285 45

Bank: KSK Ravensburg

Kontoinh.: Angelika Brosig

Die Organisatorinnen



Geli Brosig
07520/6988
geli.brosig@gmail.com



Helga Teichmann
07520/9198540
h-teichmann@web.de



Elli Ott
07520/6968
Elisabethott217@yahoo.de



Anja Klein
07520/923610
anja.klein@boden-und-grundwasser.de



Sandra Gambach
07520/967989
willi-gambach@mailbox.org



Anita Hermann-Ruess
0160/97965819
anita@hermann-ruess.de



Sonja Schneider-Rupp
07520/924871
Sonja.schneider-rupp@bit-care.de