



BEGEGNUNGSSTÄTTE

AMTZELL

Programm 1. Halbjahr

März 2024 bis August 2024

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 und Jugendliche - 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

Sie finden uns auch bei Instagram (**@begegnungsstaette_amtzell**) und online unter **www.begegnungsstaette-amtzell.de**

INHALTSVERZEICHNIS

Kurs 01 – Schwangeren-Yoga und Geburtsvorbereitung	4
Kurs 02 – Rückbildungskurs mit Yoga	5
Kurs 03 – Tischharfenkurs - Musizieren ohne Notenkenntnisse	6
Von Elfen, Seen und Mitternachtssonne: Finnlands Zauber erleben	7
Impulsabende mit Meditation und Austausch	9
Spieleabend für alle	11
Vorträge für Eltern nach STEP	12
Alles Käse oder was? Wir lieben Käse	14
Kurs 04 – BodyBalance mit Yoga am Vormittag	15
Kurs 05 – Bodybalance mit Pilates - am Vormittag	16
Kurs 06 – Bodybalance mit Pilates	17
Kurs 07 – Schnupperkurs Feldenkrais.....	18
Meditationstag	20
Ausstellung auf Schloss Achberg	22
Literarischer Spaziergang durch unser Dorf	24
Offener Rad-Treff	25
Kurs 08 – Männer (fast) unter sich auf der Matte im Schloss	26
Jodeltag	28
BIO erleben in der Rapunzel Welt im Allgäu	29
Von der Steinzeit zum Barock.....	30
Anmeldebedingungen	32
Die Organisatorinnen	33

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, ab 05.03.2024,19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell
Leitung:	Egon Schöffel
Gebühr:	20,00 € pro Monat
Anmeldung:	Egon Schöffel, Tel.: 0179 1393948



VON ELFEN, SEEN UND MITTERNACHTSSONNE: FINNLANDS ZAUBER ERLEBEN

Entdecken Sie die Magie des Nordens mit vielen Reise-Insidertipps



Wir laden Sie ein auf eine unvergessliche Reise in das faszinierende Land der abertausenden Seen: Finnland! Begleiten Sie uns in eine Welt voller Naturschönheit, magischer Traditionen und einzigartiger Momente. Tarja Prüss wird mit konkreten Tipps Ihre Neugier für den nächsten Urlaub wecken und die vielfältige Schönheit dieses zauberhaften Landes veranschaulichen.

Die Finnland-Expertin und deutsch-finnische Journalistin, Buchautorin und Fotografin wird Sie durch eine Welt voller Naturschönheit, magischer Bräuche und einzigartiger Erlebnisse führen.

Erfahren Sie, wie Sie fernab der ausgetretenen Pfade verborgene Juwelen finden und in gemächlichem Tempo die atemberaubende Schönheit der finnischen Seenlandschaft entdecken können. Vom Glanz der Mitternachtssonne bis hin zur entspannten Hauptstadt Helsinki. Kommen Sie mit uns auf eine Reise durch märchenhafte Wälder, in denen Elfen und Trolle zuhause sind.

Seien Sie dabei, wenn wir Sie in unserem Finnland-Vortrag mitnehmen auf eine Reise voller Mittsommer-Magie, entspannender Sauna-Erlebnisse, köstlicher Beeren, glitzernder Seen und überraschender Lakritz-Geschmackserlebnisse. Egal, ob Sie Langsamreisende, Genießer oder Abenteuerer sind - Sie bekommen viele Insider-Tipps, mit denen Sie Ihren nächsten Urlaub krönen können.

Tarja Prüss ist nicht nur bekannt für ihre Arbeit als Hörfunk- und Fernsehredakteurin für den ORF, sondern auch für ihre Publikationen:

- 111 Gründe, Finnland zu lieben. Eine Liebeserklärung an das schönste Land der Welt. (Schwarzkopf & Schwarzkopf, 2016)
- 111 Orte in Helsinki, die man gesehen haben muss. (Emons, 2018)
- Was Sie dachten, niemals über Finnland wissen zu wollen. (Conbook, 2022)
- DuMont Reise-Handbuch Finnland. (DUMONT, Aktualisierte Auflage, 2023)
- Ihr Blog (tarjasblog.de) wurde mit dem Scandinavian Travel Award ausgezeichnet. Sie liebt Sauna, Lakritz und Tretschlitten.

Kommen Sie mit auf diese Entdeckungsreise und lassen Sie sich von der Vielfalt dieses zauberhaften Landes inspirieren. Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, Finnland aus der einzigartigen Perspektive einer echten Expertin kennenzulernen. Uns erwartet ein Abend voller Entdeckungen und Inspirationen – und finnischer Leckereien.

Termin: Mittwoch 06.03.2024, 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

IMPULSABENDE MIT MEDITATION UND AUSTAUSCH

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

Meditation ist ein Weg zu unserem 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 uns und die Welt zu bekommen. Wir üben uns in Selbstliebe, Leichtigkeit und Freude. In der Abschluss-Meditation tauchen wir nochmal ganz tief in unser wahres 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.



Termine: 14-tägig donnerstags ab 07.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Immer in den geraden Kalenderwochen

Ort: Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell

Leitung: Simon Gehringer, Wegbegleiter
+49 176 52212367
www.deinwegderliebe.de

Gebühr: 12 € pro Abend

Anmeldung: nicht erforderlich

Organisation: Anja Klein, anja.klein@boden-und-grundwasser.de,
Tel: 07520-923610

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, 13.03.2024, 18.30 Uhr
 Donnerstag, 11.04.2024, 18.30 Uhr
 Dienstag, 07.05.2024, 18.30 Uhr

Ort: Bücherei Amtzell

Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988

E-Mail: geli.brosig@gmail.com



VORTRÄGE FÜR ELTERN NACH STEP

(Systematisches Training für Eltern & Pädagogen)

In diesen Vorträgen lernen Eltern wie...

- die Wertvorstellungen und Gefühle ihr eigenes Verhalten und das von den Kindern beeinflussen.
- Ermutigung mehr Selbstbewusstsein fördert, anstatt nur zu loben.
- ohne Gewalt und mit einführender Kommunikation Kindern Respekt beibringen.
- mit Wahlmöglichkeiten auch Grenzen gesetzt werden können bzw. wie man mit Kooperation weiterkommt.



Plakatieren kann dazu führen, dass sich Ihre Erwartungen erfüllen.
Arbeiten Sie daran, positive Erwartungen zu haben.

STEP hilft den Eltern ein liebevolles, respektvolles und entspanntes Zusammenleben zu gestalten, damit deren Kinder gesund, selbstbewusst, glücklich und kooperativ aufwachsen.

Bei mir spielen **Humor** und **Respekt** eine wichtige Rolle. Das Lernmaterial ist eine Mischung aus Folien, Rollenspiele, Videos und dem Einbringen eigener Erfahrungen. Wir ermutigen uns selbst und gestalten dabei einen netten Nachmittag gemeinsam.

Ich biete die Möglichkeit der Kinderbetreuung im Café Herzraum, direkt neben dem Schloss. Je nach Anzahl der Kinder werden ein oder zwei sehr freundliche Babysitter anwesend sein. Extrakosten ca. 3 €.

Termin: montags, 11.03 | 15.04. | 13.05. | 10.06.2024
16.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell

Leitung: Lorna González

Gebühr: 15.00 €

Anmeldung: Lorna González – <https://www.instep-online.de/kursleiterprofil/2606/eltern/index.php>



ALLES KÄSE ODER WAS? WIR LIEBEN KÄSE

Am 15.03.24 möchten wir euch einladen, mit uns die Käserei Bauhofer in Kofeld zu besuchen.

Wir beginnen mit einem leckeren Frühstück. Lasst euch von einer Auswahl feinsten Köstlichkeiten verführen. Frische Brötchen, verschiedene Frischkäsevariationen, Bauhofers Käsespezialitäten und mehr – ein Frühstück für Genießer.

Anschließend geht es zur Führung in die Schaukäserei. Hier können wir erfahren, wie die leckere Sauerrahmbutter und verschiedene schmackhafte Käsesorten hergestellt werden. Taucht ein in die Welt der Kunst des Käsehandwerks.

Termin: Freitag, 15.03.24, 08.30 Uhr in Kofeld oder wir bilden Fahrgemeinschaften.

Abfahrt 08.00 Uhr Altes Schloss Amtzell

Gebühr: 25,00 € Frühstück und Führung

Anmeldung: **Verbindliche Anmeldung bis 07.03.24**

Helga Teichmann Tel.: 07520-9198540

H-Teichmann@web.de



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 und 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 26.03.2024
8.30 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Anette Salmon, Yogalehrerin
Gebühr: 110,00 €
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 26.03.2024
10.00 – 11.30 Uhr, 10 Vormittage
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Anette Salmon, Yogalehrerin
Gebühr: 110,00 €
Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com

KURS 06 – BODYBALANCE MIT PILATES

Kursbeginn: dienstags, ab 26.03.2024
18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Anette Salmon, Yogalehrerin
Gebühr: 110,00 €
Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com



KURS 07 – SCHNUPPERKURS FELDENKRAIS

Benannt nach dem Physiker Dr. Moshe Feldenkrais (gest. 1984) regt diese sanfte Methode über das bewusste Wahrnehmen des Körpers und seiner Zusammenhänge einen Lernprozess an - hin zu größerer Beweglichkeit und Lebendigkeit. Wenn wir Kleinkinder beobachten, wie sie sich und die Welt entdecken und mit ununterbrochener



Aufmerksamkeit vieles ausprobieren, so erkennen wir den Weg des Lernens. Dabei geht es nicht um Leistung oder das routinemäßige Abspulen von Bewegungen, sondern um das spielerische Erforschen der eigenen Bewegungsmuster und das Experimentieren mit neuen Möglichkeiten. Dadurch können Gewohnheiten, die eventuell zu Schmerzen/ Einschränkungen geführt haben, aufgelöst werden.

"Das Unmögliche möglich machen, das Mögliche angenehm, das Angenehme leicht und das Leichte elegant“.

Inzwischen ist wissenschaftlich bewiesen, dass auch im Alter neue Nervenzellen gebildet und andere Nervenverbindungen geknüpft werden können.

Das heißt: auch unser Gehirn kann "beweglich" bleiben!

In der Gruppe "arbeitet" jede/r liegend für sich. Durch (eine-meist- fast meditative) mündliche Anleitung bekommst Du Anregungen Dich selbst achtsam in kleinen Bewegungen zu beobachten, zu erforschen und wahr- zu- nehmen.

Eine wunderbare Art und Weise mit "Wenig" das Nervensystem zu regulieren und wieder mehr Beweglichkeit, Aufrichtung, freien Atem und vor allem auch mehr Kontakt mit sich selbst zu bekommen!

"Es gibt nichts zu tun"

Kursbeginn:	Mittwoch, 10.04., 17.04., und 24.04.24, 18.30 Uhr
Ort:	Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung:	Liss Stengel
Gebühr:	45,00 €
Anmeldung:	Geli Brosig Tel 07520-6988
E-Mail.	geli.brosig@gmail.com

MEDITATIONSTAG

Finde die Liebe in Dir.

Simon Gehringer nimmt Dich mit auf eine Reise zu Dir selbst. Lass Deinen Alltag hinter Dir und nimm Dir Zeit bei Dir anzukommen, Dich besser kennen- und lieben zu lernen und Dich so Deiner Lebensfreude zu öffnen. Durch Gespräche, Achtsamkeitsübungen und Meditationen vermittelt er nicht nur theoretisch, sondern ganz real erlebbar, wie wundervoll Du bist und zeigt Dir auf, dass Du der Schöpfer Deiner inneren Welt bist. Bist Du bereit für das größte Abenteuer deines Lebens? Dein Weg der Liebe...

Konkrete Meditationen für

- den Start in den Tag
- einen dankbaren Rückblick am Abend
- Entspannung mit Klangschalen

Sonstige Themen:

- Wer bin ich und warum bin ich jetzt hier?
- Umgang mit herausfordernden Situationen und Emotionen- vom Kopf ins Herz
- was bedeutet es, in seine Schöpferkraft zu kommen?
- Körper, Geist und Seele – ein wundervolles Team

Keine Vorkenntnisse erforderlich – bitte Matte und bequeme Kleidung mitbringen

Termin: Samstag, 20.04.2024, 9:00 bis ca. 13:00 Uhr

Ort: Syrgensteinsaal, Schloss Amtzell

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

Gebühr: 25,00 €

Anmeldung: verbindliche Anmeldung bis zum 12. April bei
Anja Klein, Tel.: 07520-923610
anja.klein@boden-und-grundwasser.de



AUSSTELLUNG AUF SCHLOSS ACHBERG

Wir möchten folgende Ausstellung mit Führung gemeinsam besuchen:
„Schwäbische Impressionistinnen. Malerinnen zwischen Neckar und Bodensee“ (1890-1930).



Käthe Schaller-Härlin, Selbstbildnis mit Hut, 1906, Privatbesitz

Der Begriff „Schwäbischer Impressionismus“ stand lange für die Werke männlicher Maler. Einzig die Malerin Maria Caspar-Filser fand unter ihnen Beachtung, gelegentlich Anna Peters.

Inzwischen ist eine größere Zahl von Malerinnen ins Licht (zurück)geholt worden, die sich ebenfalls einer impressionistischen Malweise bedienten und beachtenswerte Kunstwerke schufen. Diesen Künstlerinnen ist die Ausstellung gewidmet.

Die Ausstellung auf Schloss Achberg präsentiert rund 100 Werke. Sie stammen von 14 Künstlerinnen, u.a. Maria Caspar-Filser, Luise Deicher, Käte Schaller-Härlin und Helene Wagner.

Termin: 26.04.2024, 13.45 Uhr
Treffpunkt: Altes Schloss Amtzell, wir bilden Fahrgemeinschaften
Gebühr: 16,00 € für Führung und Eintritt
Anmeldung: Sonja Schneider-Rupp, Tel. 07520/924871
sonja.schneider-rupp@bit-care.de
Anmeldeschluss: 19.04.2024

Nach der Führung gibt es noch die Gelegenheit im Schloss-Café Achberg einzukehren.

LITERARISCHER SPAZIERGANG DURCH UNSER DORF

Die Bücherei – und die Begegnungsstätte 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 30.04.2024, 14.30 Uhr
Bei sehr schlechten Wetter Ersatztermin 28.05.24
- Treffpunkt: Bücherei Amtzell
- Leitung: Geli Brosig, Heike Huber
- Gebühr: 5,00 €
- Anmeldung: geli.brosig@gmail.com
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 08.05.2024
Uhrzeit: 17.00 Uhr
Treffpunkt: Altes Schloss Amtzell
Information: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988



KURS 08 – MÄNNER (FAST) UNTER SICH AUF DER MATTE 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 ungelenbig, 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.

> Wir schauen ob ein dauerhafter Kurs unter Männern zustande kommt
<

Kursbeginn: dienstags, 14.05.24 und 04.06.24
19.30 – 21.00 Uhr
2 Abende exklusiv für Euch um reinzuschnuppern
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Ramona Radulla, Yoga – und Meditationslehrerin
Gebühr: 10,00 € pro Abend
Auf Wunsch können wir bis zu den Sommerferien weiter Termine vereinbaren
Anmeldung: Ramona Radulla Tel.: 0152 213 65 212

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

Sri Tirumalai Krishnamacharya



JODELTAG

Hast du Lust auf einen Jodeltag?

Du benötigst keinerlei Jodel Kenntnisse um diesen Kurs zu besuchen.

Termin: Freitag, 17.05.2024
Beginn 10 Uhr, mittags 1 Stunde Pause
Ende der Veranstaltung um 16 Uhr

Ort: Raum Begegnungsstätte Amtzell.

Leitung: Hedwig Roth

Gebühr: 45,00 €

Anmeldung: Elli Ott, Tel.: 07520/6968

E-Mail: elisabethott217@yahoo.de



BIO ERLEBEN IN DER RAPUNZEL WELT IM ALLGÄU

Bei der Führung erhalten die Teilnehmenden Informationen zur Firma Rapunzel sowie deren Geschichte.

Ebenfalls geht es viel um das neue Besucherzentrum, die Vision die dahintersteht und die Möglichkeiten die das neue Haus mit sich bringt.

Es werden alle Räumlichkeiten besichtigt, und das Thema Bio steht im Mittelpunkt. Von der Landwirtschaft bis zum fertigen Produkt wird alles thematisiert.

Zum Abschluss jeder Führung gibt es eine Verkostung, in der viele Rapunzel-Produkte probiert werden können.

Jeder Teilnehmer erhält am Ende der Verkostung einen Ladengutschein von 5 % (ab 50 € Einkaufswert 10 % Rabatt) auf den gesamten Einkauf.

Die Führung ist mit einem Museumsbesuch verknüpft.

Termin:	Mittwoch, 05.06.2024, Wir bilden Fahrgemeinschaften. Abfahrt 08.00 Uhr, Altes Schloss Amtzell 09.00 Uhr Frühstück, 11.00 Uhr Führung mit Verkostung und Museum
Ort:	Legau
Gebühr:	13.00 € Gebäudeführung, Verkostung und Museum
Anmeldung:	Elli Ott, Tel: 07520/6968
E-Mail:	elisabethott217@yahoo.de

VON DER STEINZEIT ZUM BAROCK

Ein Tag für „Inneren Frieden“ – Achtsamkeit und Lebensfreude

Ausgehend von den Pfahlbauten in Unteruhldingen laufen wir bis zur Barockkirche Basilika Birnau. Wir werden an einem schönen Platz direkt am See einkehren und wer möchte kann sich im Bodensee erfrischen oder eine Runde schwimmen.



Erlebe Übungen, die Dich unterstützen, im Hier und Jetzt in einem Zustand von „Innerem Frieden“ und Lebensfreude zu sein. Ich habe für mich erlebt, dass mein „Innerer Friede“ auch ein Beitrag für den „Äußeren Frieden“ sein kann...

Gönne Dir einen besonderen Tag in Achtsamkeit, Entschleunigung, Dich „neu“ erleben, staunen, genießen, entspannen, Kraft tanken und Lebensfreude.

Unser Auszeittag findet bei jedem Wetter statt. Mitzubringen sind bequeme Schuhe, wetterangepasste Kleidung (bei schönem Wetter auch Badesachen) und evtl. ein kleiner Rucksack mit Getränken und Vesper – es wird voraussichtlich auch eine Möglichkeit zur Einkehr geben.

- Leitung: Christel Joy Kluth, seit vielen Jahren Achtsamkeits- & Shinrin Yoku-Praktizierende, Coach-Counsellor und qualifizierte Natur- und Bergwanderleiterin.
Sie arbeitet mit Energie - Elementen der Natur
Gründerin und Leiterin von www.touchyourenergy.com
- Termin: Freitag, 28.06.2024 von 9:00 bis ca. 17:00 Uhr
- Abfahrt: 7:45 Uhr am Alten Schloss Amtzell, wir bilden Fahrgemeinschaften
- Leitung: Christel Joy Kluth
- Gebühr: 30,00 € zusätzlich 12,- € Eintritt und Mittagessen nach Wahl
- Anmeldung: Anja Klein, anja.klein@boden-und-grundwasser.de
Tel: 07520 923610



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

Sandra641972@gmail.com

Anita Hermann-Ruess

0160/97965819

anita@hermann-ruess.de



Sonja Schneider-Rupp

07520/924871

Sonja.schneider-rupp@bit-care.de