



BEGEGNUNGSSTÄTTE

AMTZELL

Programm 1. Halbjahr

März bis Juli 2025

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 sechs 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 Spielen, Basteln, Meditieren und Yoga gehören ebenso dazu wie interessante 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

Vortrag: Biologischer Apfelanbau in Zeiten des Klimawandels.....	4
Vortrag: Hormone natürlich ins Gleichgewicht bringen	5
Führung: Friedrich Hechelmann im Schloss Isny	6
Glasmachershow in Schmidsfelden	7
Führung: Ravensburger Frauen.....	8
Kreatives Arbeiten mit Ton	9
Kinoabend	10
Spieleabend für alle.....	11
Bewusste Begegnungen.....	12
Offener Rad-Treff	14
Kurs 01 – Schwangeren-Yoga und Geburtsvorbereitung	15
Kurs 02 – Rückbildungskurs mit Yoga	16
Kurs 03 – Tischharfenkurs – Musizieren ohne Notenkenntnisse	17
Kurs 05 – Hatha Yoga im Schloss	18
Kurs 06 – Yoga der Energie (Hatha Yoga).....	19
Anmeldebedingungen.....	21
Die Organisatorinnen.....	22

VORTRAG: BIOLOGISCHER APFELANBAU IN ZEITEN DES KLIMAWANDELS



„Wer mehr über Äpfel wissen möchte, kann leicht bei Adam und Eva anfangen – dem wohl bekanntesten Mythos, der sich um die verlockende Frucht rankt. Es genügt aber auch ein Blick nach Tettngang, zu Peter und Johannes Bentele, die sich bestens mit diesen Boten der Verführung auskennen. Vater und Sohn gehören zu den überzeugten Demeter-Bauern, die in Deutschland Äpfel kultivieren. Gemeinsam bestellen sie in Wellmutsweiler, einer kleinen Ortschaft im Argental nicht weit vom Bodensee,

Plantagen mit Sorten wie Topaz, Jonagold, Idared und Boskoop.“ (Quelle:bio-mit-gesicht.de)

Land Frauen
Amtzell und Pfärrich e. V.

Gemeinsam mit den „Landfrauen Amtzell und Pfärrich e.V.“ laden wir Sie zu einem Vortrag von Johannes Bentele ein, der bereits in zweiter Generation biologisch Äpfel und Hopfen bei Tettngang anbaut. Der Betrieb legt hierbei sehr viel Wert auf Biodiversität und die Einsparung von Energie.

Unter dem Titel "Biologischer Apfelanbau in Zeiten des Klimawandels" wird er wertvolle Einblicke in seine Vision für die Zukunft der Landwirtschaft geben und konkrete Maßnahmen vorstellen, die er bereits auf seinem Hof erfolgreich umgesetzt hat.

Termin:	Mittwoch, 26.03.2025, 19:30 Uhr
Ort:	Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Referent:	Johannes Bentele
Gebühr:	8,00 €
Organisation:	Elli Ott, Tel.: 07520 6968
E-Mail:	elisabethott217@yahoo.de

VORTRAG: HORMONE NATÜRLICH INS GLEICHGEWICHT BRINGEN



In diesem Vortrag für Frauen erfahren Sie die Grundlagen über bestimmte Hormone und deren Wirkung im Körper.

Entdecken Sie die Wunderwelt der Hormone und wie sie auf natürliche Art und Weise auf den Hormonhaushalt einwirken können.

Vor allem in Übergangsphasen wie den Wechseljahren kann unser Hormonsystem aus dem Gleichgewicht geraten und Unterstützung brauchen.

Sie lernen Lebensmittel und Heilkräuter kennen, die helfen können, den Hormonhaushalt wieder in Balance zu bringen.

Termin: 12.04.2025, 9:30-12:30 Uhr
Ort: Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell
Referentin: Annette Hartmann-Geyer, Hebamme und Fachkraft der Hormonselbsthilfe
Gebühr: 30,00 €
Anmeldung: Annette Hartmann-Geyer Tel.: 0176 22887275
E-Mail: annette.geyer@web.de

FÜHRUNG: FRIEDRICH HEHELMANN IM SCHLOSS ISNY

Führung durch die Kunsthalle und das Abthaus im Schloss Isny

Die Führung durch die Ausstellung gibt einen Einblick in das umfangreiche Werk des Isnyer Künstlers Friedrich Hechelmann. Neben seinen visionären Bildern, Buchillustrationen und Bronzen sind auch die Originale der Illustrationen zu seinen Märchenromanen Manolito, Livia und Panthea zu sehen.



Im neuen Ausstellungsraum Weißes Gewölbe werden Friedrich Hechelmanns „Weiße Bilder. Aus Licht und Schatten geboren“ präsentiert.

Termin: 11.04.2025, 15:00 Uhr
Treffpunkt: Altes Schloss Amtzell, wir bilden Fahrgemeinschaften
Gebühr: 13,00 € für Führung und Eintritt
Anmeldung: Elli Ott, Tel.: 07520 6968
E-Mail: Elisabethott217@yahoo.de
Anmeldeschluss: 04.04.2025

GLASMACHERSHOW IN SCHMIDSFELDEN

Vom Schmelzofen zum Kühlofen. Wie geht das mit dem Glasblasen und warum heißt der Beruf Glasmacher? Sehen Sie eine informative Show zum Handwerk des Glasmachens mit verblüffenden Tatsachen über Glas. Erleben Sie mit, wie Schritt für Schritt ein Glas entsteht.



Die Eigenschaften des Glases verlangen dem Glasmacher viel Geschick und Umsicht ab. Das Glasmachen ist ein besonderes Handwerk und für die Glasmacher bleibt es immer eine Herausforderung, mit dem heißen und zähflüssigen Material zu arbeiten.

Zusätzlich gibt es auch die Möglichkeit das Glasmuseum mit vielen faszinierenden Dokumenten zur Glasgeschichte zu besichtigen. Im Glasladen finden Sie eine große Auswahl individueller Stücke, die sie ggf. auch kaufen können.

- Termin: Im Mai 2025, das genaue Datum wird noch im Amtsblatt der Gemeinde Amtzell bekannt gegeben.
- Treffpunkt: Altes Schloss Amtzell, wir bilden Fahrgemeinschaften
- Gebühr: 13,00 € inkl. Glasmachershow und Eintritt Museum
- Anmeldung: Sonja Schneider-Rupp, Tel.: 07520 924871
- E-Mail: sonja.schneider-rupp@bit-care.de

FÜHRUNG: RAVENSBURGER FRAUEN

Bei einem Spaziergang durch die Altstadt wird die Geschichte der Ravensburgerinnen vom Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert lebendig.



Erfahren Sie von frommen Klosterfrauen, fleißigen Gastwirtinnen, streitbaren Händlerinnen, einer verurteilten Kindsmörderin und vom Leben einer erfolgreichen Schuhfabrikantin. Einzelbiografien und Erzählungen machen die frühere Reichsstadt und heutige Einkaufsstadt als Lebensraum von Frauen sichtbar.

Bitte beachten Sie: Diese Führung findet auch bei Regen statt.

- Termin: 27.06.2025
Ort: Ravensburg, Marktstraße 59 (Holzskulptur Klaus Prior) Beginn der Führung um 16.00 Uhr
Treffpunkt: Wir planen gemeinsam mit dem Bus zu fahren, Abfahrt Bushaltestelle Amtzell Kirche um 15:14 Uhr
Dauer: Die Führung selbst dauert 90 Minuten.
Gebühr: 11,00 € für die Führung.
Die Fahrtkosten sind in der Gebühr nicht enthalten.
Anmeldung: Sonja Schneider-Rupp, Tel.: 07520 924871
E-Mail: sonja.schneider-rupp@bit-care.de

KREATIVES ARBEITEN MIT TON

Gestalte deine eigenen kleinen Schüsseln, Schalen oder dekorativen Kunstwerke.

Entdecke die Grundlagen der Keramik und lerne die verschiedenen Techniken wie Daumen-, Aufbau- oder Plattentechnik (keine Drehscheibe) kennen.



Lass deiner Kreativität freien Lauf und erfahre die Freude am Arbeiten mit Ton. Egal, ob AnfängerIn oder mit etwas Erfahrung, wir arbeiten in entspannter Atmosphäre und gestalten einzigartige Stücke, die Du (mit etwas Geduld) mit nach Hause nehmen kannst.

Die Tonstücke werden gebrannt und auf Wunsch transparent glasiert.

Termin: 02.04.2025 19:00 Uhr
Treffpunkt: Raum der Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell
Gebühr: 10,00 €
Materialkosten: unglasiert 5 €/kg, glasiert 10 €/kg fertige Töpferware
Anmeldung: Susanne Stoll, Tel.: 0151 57754224 (über WhatsApp)
E-Mail: susistoll@web.de

KINOABEND

Wer hat Lust auf einen gemeinsamen Kinoabend mit der Begegnungsstätte Amtzell und der Bücherei Amtzell?

Bei einem Glas Wein oder alkoholfreien Getränk und Knabbereien werden wir den Film „Der Buchspazierer“ anschauen.



„Tag für Tag steht Carl Kollhoff im hinteren Teil eines Buchladens, wo er mit äußerster Sorgfalt Bücher in Papier einwickelt, um sie dann seinen treuen Kunden in der Stadt zu bringen. Für den schweigsamen älteren Mann sind Bücher das größte Glück und sie dienen ihm als Hauptkontakt zur Außenwelt. Eines Tages schließt sich ihm auf einer seiner Runden die neunjährige Schascha an, die neu in der Stadt ist. Schnell gewinnt Schascha die Herzen von Carl und seiner Stammkundschaft – und wirbelt nicht nur ihr aller Leben gehörig

durcheinander, sondern bringt auch Carl dazu, aus seiner eigenen Welt auszubrechen.“ (Quelle: JustWatch)

Termin: Freitag, 28.03.2025, 19:30 Uhr
Ort: Mensa, Ländl. Schulzentrum Amtzell
Gebühr: 7,00 € (für Getränke und Knabbereien)
Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com

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 der SpielerInnen 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: 11.03., 08.04., 07.05.2025, 19:00 Uhr
Ort: Bücherei Amtzell
Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com

BEWUSSTE BEGEGNUNGEN

Gemeinsam zu Leichtigkeit, Lebensfreude und Verbundenheit

Herzliche Einladung: Begegnung im Bewusstsein – Deine Reise zu innerem Frieden, Freude und Verbundenheit.

Wozu sind wir hier? Wie können wir leichter, bewusster und freudvoller leben? Was bedeutet es, wirklich in Verbindung zu sein - mit uns selbst, mit anderen, mit der Natur?

Ich lade dich ein zu einer besonderen Reise: 8 Termine, die dich in einem geschützten Raum oder unter freiem Himmel dabei unterstützen, den großen Fragen des Lebens nachzuspüren und die Kraft der Liebe und Lebensfreude in dir zu entdecken. Was erwartet dich? **Geführte Meditationen** und inspirierende Impulse, die dich tiefer mit deinem Inneren verbinden, Begegnungen im Bewusstsein, dass wir alle eins sind - jenseits von Trennung und Urteilen, **Gehmeditationen, Körper- und Atemübungen** sowie Naturerlebnisse, die dich einladen, die Elemente um dich herum neu zu spüren, Raum für Austausch und Stille, um dich selbst und andere mit offenem Herzen zu erleben.

Für wen ist diese Reihe gedacht? Für alle, die neugierig sind, sich selbst und das Leben bewusster zu erfahren. Für alle, die spüren, dass es Zeit ist, innezuhalten, sich neu auszurichten und gemeinsam ein neues Kapitel zu beginnen - geprägt von Leichtigkeit, Freude und Verbundenheit.

Werde Teil einer wachsenden Gemeinschaft! Lass uns gemeinsam eine neue Lust und Freude am Leben und am Miteinander feiern. Ich freue mich auf dich und darauf, dich auf dieser besonderen Reise begleiten zu dürfen.

Die Termine sind unabhängig voneinander und können einzeln besucht werden.

Termine: donnerstags, zweiwöchentlich ab 10.04.2025
24.04. | 08.05. | 22.05. | 05.06. | 26.06. (abweichend
vom 2-wöchentlichen Rhythmus wegen Feiertag)
03.07. | 17.07. | jeweils um 18:00 Uhr

Ort: entweder in der Begegnungsstätte, Altes Schloss
Amtzell, oder in der freien Natur, je nach Wetterlage.
Der Ort wird kurzfristig in der Whats-App Gruppe
bekannt gegeben oder ist zu erfragen bei:

Organisation: Anja Klein, Tel.: 07520 923610
E-Mail: anja.klein@boden-und-grundwasser.de
Anmeldung: nicht erforderlich
Leitung: Simon Gehringer, Wegbegleiter
www.deinwegderliebe.de
Gebühr: 12,00 € pro Abend



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 07.05.2025

Uhrzeit: 17:00 Uhr

Treffpunkt: Altes Schloss Amtzell

Information: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988

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 Hartmann-Geyer (Hebamme)

Gebühr: 120,00 €

Anmeldung: Annette Hartmann-Geyer, Tel.: 0176 22887275

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 innerer 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, 8 Abende
Ort:	Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung:	Annette Hartmann-Geyer (Hebamme)
Anmeldung:	Annette Hartmann-Geyer, Tel.: 0176 22887275
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:	25,00 € pro Monat
Anmeldung:	Egon Schöffel, Tel.: 0179 1393948



KURS 05 – HATHA YOGA IM SCHLOSS

In diesem Hatha Yoga Kurs werden wir gezielt Übungen für die einzelnen Organe lernen. Zudem streifen wir wie immer die Welt der Stress Prävention, damit jede/jeder etwas für sich findet, das sie/er im Alltag schnell zur Hand hat, wenn die „Hütte brennt“.

Gerne ergänze ich meine Stunden durch Mantras, Mudras oder gehaltene Akupressurpunkte.

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

QuereinsteigerInnen mit Yoga-Erfahrung sind herzlich willkommen.

Termine: dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Ramona Radulla, Yoga- und Meditationslehrerin
Anmeldung: Ramona Radulla, Tel.: 0152 21365212
Geli Brosig, Tel.: 07520 6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com



KURS 06 – YOGA DER ENERGIE (HATHA YOGA)

Yoga der Energie ist eine Schule des klassischen Hatha-Yoga, die in Frankreich von Roger Clerc begründet wurde. Sie basiert auf dem Yogawissen der Hatha-Yoga Pratipika und den Yoga Schriften von Patanjali.

Bei diesem Yoga-Stil wird großer Wert auf einen präzisen Aufbau der einzelnen Übungen und das Wahrnehmen des Körpers, des Atems sowie der inneren Empfindungen gelegt.



An die Übenden angepasste Bewegungsabfolgen, Haltungen (Asana) und Atemregulierung (Pranayama) führen in ein waches Bewusstsein und schließlich in die Meditation. Das Fließen der Lebensenergie wird mit dem Fortschreiten der Übungspraxis auf immer feineren Ebenen spürbar. Ziel ist neben dem Aufbau von Kraft und Beweglichkeit ein Zustand großer innerer Ruhe, Klarheit und innerem Frieden. Persönliche Grenzen erkennen, annehmen und durch regelmäßiges Üben sanft erweitern.

Pratyahara, die Sinne nach innen zu richten ist Teil der Praxis, um sich selbst immer feiner wahrzunehmen.

Die Kurse sind für Anfängerinnen nach Absprache und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte eine Yogamatte, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs 1: dienstags vormittags, 8:30 - 10:00 Uhr

Kurs 2: dienstags vormittags, 10:00 – 11:30 Uhr

Kurs 3: dienstags abends, 17:45 – 19:15 Uhr

Kursbeginn: 18.03.2025

Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell

Leitung: Anette Salmon, Yogalehrerin (BDY/EYU), Yoga der Energie (Purna Yogaschule), Svastha Yoga (Yogatherapie Günther Niessen), Ayurveda Ernährungsberatung

Gebühr: 110,00 €

Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988

E-Mail: geli.brosig@gmail.com

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

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



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



Elli Ott
07520 6968
elisabethott217@yahoo.de



Susanne Stoll
07520 953707
susistoll@web.de



Helga Teichmann
07520 9198540
h-teichmann@web.de

