



# **BEGEGNUNGSSTÄTTE AMTZELL**

**Programm 1. Halbjahr**

**März 2022 bis Juli 2022**

## **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, 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



## **Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer unserer Präsenz-Veranstaltungen!**

Wir freuen uns sehr, dass wir uns wieder „richtig“ begegnen können. Damit unsere Begegnungen sicher bleiben, bitten wir Sie die folgenden Maßnahmen zu beachten:

### Teilnahmebedingungen Corona

Es gelte die zum **Kursbeginn** gültigen tagesaktuellen Corona-Regeln. Für die Anmeldung ist hierbei ausschlaggebend **der erste Termin** bei Terminserien. Bei der Teilnahme an Veranstaltungen über mehrere Termine gelten die zum aktuellen Termin gültigen Regeln.

1. Wir werden die Teilnehmerzahl begrenzen, so dass wir die Abstandsregeln gut einhalten können.
2. Kommen Sie bitte nur vollständig gesund zu den Veranstaltungen.
3. Bringen Sie einen Mund-Nasen-Schutz mit und tragen Sie ihn, wenn der Abstand mal nicht eingehalten werden kann.
4. Händedesinfektionsmittel stehen bereit – bitte desinfizieren Sie sich vor dem Betreten die Hände.
5. Auch bei uns gilt das Gebot der Kontaktvermeidung durch die Abstandsregel von 1,5 m.
6. Räume werden regelmäßig gelüftet.
7. Bitte bringen Sie eigene Stifte, Hefte und Getränke mit.
8. Vor und nach jeder Veranstaltung desinfizieren wir die Räumlichkeiten.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis!  
Die Organisatorinnen

## **Kurs 01**

# **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: immer montags  
18.00 – 19.30 Uhr  
Ort: Syrgensteinsaal, Schloss Amtzell  
Leitung: Annette Geyer ( Hebamme )  
Gebühr: 120,00 €  
Anmeldung: Annette Geyer Tel.:01762/2887275

## **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: immer montags,  
19.45 – 21.00 Uhr  
Ort: Syrgensteinsaal Schloss Amtzell  
Leitung: Annette Geyer (Hebamme)  
Abende: 8 x  
Anmeldung: Annette Geyer Tel.:01762/2887275



## 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, im Gegenteil, es macht Spaß und wird von jedem spielend gemeistert.

Machen Sie mit!

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



## 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: immer dienstags, ab 08.03.2022  
8.30 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage  
Ort: Syrgensteinsaal, Schloss Amtzell  
Leitung: Anette Nitsche, Yogalehrerin  
Gebühr: 100,00 €  
Anmeldung: Geli Brosig Tel 07520-6988  
E-Mail: [geli.brosig@gmail.com](mailto: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: immer dienstags, ab 08.03.2022  
10.00 – 11.30 Uhr, 10 Vormittage  
Ort: Syrgensteinsaal, Schloss Amtzell  
Leitung: Anette Nitsche, Yogalehrerin  
Gebühr: 100,00 €  
Anmeldung: Geli Brosig Tel 07520-6988  
E-Mail: [geli.brosig@gmail.com](mailto:geli.brosig@gmail.com)

## **Kurs 06**

### **Bodybalance mit Pilates**

Kursbeginn: immer dienstags, ab 08.03.2022  
18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende  
Ort: Syrgensteinsaal, Schloss Amtzell  
Leitung: Anette Nitsche, Yogalehrerin  
Gebühr: 100,00 €  
Anmeldung: Geli Brosig Tel 07520-6988  
E-Mail: [geli.brosig@gmail.com](mailto:geli.brosig@gmail.com)



## Kurs 07 Hatha-Yoga

**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 ungelenkgig, 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 bestem 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 Akupressurpunkte.

Wir sehen uns ab 8. März 10 Mal zum Grundlagenkurs in der Hatha Yoga Tradition in der ich unterrichte.

Kursbeginn: dienstags, ab 08.03.2022  
22.03., 29.03., 12.04., 19.04., 26.04., 10.05.,  
12.05., 24.05., 31.05.2022  
19.30 – 21.00 Uhr, 10 Abende  
Ort: Syrgensteinsaal, Schloss Amtzell  
Leitung: Ramona Radulla Yogalehrerin i.A.  
Gebühr: 100,00 €  
Anmeldung: Geli Brosig Tel 07520-6988  
E-Mail: [geli.brosig@gmail.com](mailto: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 bezuschusst.

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

Jeder kann mit Qigong aktiv Gesundheitsvorsorge betreiben. Durch regelmäßiges praktizieren von Qigong Übungen helfen wir unserem Wunderwerk Körper bei seiner täglichen Schwerstarbeit. Die einfachen fließenden Bewegungen unterstützen die körpereigenen Selbstregulations- und Selbstheilungsprozesse. Die Übungen können in jedem Alter erlernt werden, der Kurs ist geeignet für Wiederholer und für Einsteiger.

Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Kleidung, Getränk

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

Kursbeginn: immer mittwochs, ab 09.03.2022  
18.00 - 19.30 Uhr, 8 Abende  
Ort: Syrgensteinsaal, Schloss Amtzell  
Leitung: Conny Niermann, Qigong Kursleiterin der  
Int. Gesellschaft für Chinesische Medizin  
[www.qigong-huichungong.de](http://www.qigong-huichungong.de)  
Gebühr: 80,00 €  
Anmeldung: Elli Ott Tel. 07520-6968  
E-Mail: [Elisabethott217@yahoo.de](mailto:Elisabethott217@yahoo.de)



## Kurs 09 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  
14.03., 23.05., 20.06. und 18.07.2022  
Ort: Begegnungsstätte, Schloss Amtzell  
Leitung: Christine Schmidt  
Gebühr: 15,00 €/Abend  
Anmeldung: Christine Schmidt, Tel.: 07528 – 9279348  
Email: [c.schmidt@zwischen-menschliches.de](mailto:c.schmidt@zwischen-menschliches.de)



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

Zeichnung: Jens Rasmussen

---

## Kurs 10 GroovaRoo™- Babytragetanz

Tanze Herz an Herz mit deinem Baby in den Frühling hinein. Kuschelt euch aneinander und genießt die besonders wertvolle Zeit, in der die Babys in den Tragen getragen werden können. Baut eine Verbindung auf, die ein Leben lang hält und habt Spaß bei souligen Rhythmen. Die Verbindung zu dir, deinem Baby und zu den anderen Mamas ist wichtiger als jeder Tanzschritt. Tanzbegeisterte Schwangere haben die Möglichkeit in einem sicheren Rahmen auch während der Schwangerschaft zu tanzen.

- Termine: donnerstags, 09.30.bis 10.30 Uhr  
6 Vormittage, 31.03., 07.04., 28.04., 05.05.,  
12.05., 19.05.2022
- Ort: Begegnungsstätte, Schloss Amtzell
- Leitung: Maria Hartl
- Gebühr: 60,00 €, (70,00 € beim ersten Mal GroovaRoo), eine kostenlose Probestunde ist jederzeit möglich
- Anmeldung: Maria Hartl Tel. 0178-2538518
- Info: [info@maria-hartl.de](mailto:info@maria-hartl.de)



## **„Erlesene Orte“ ein Spaziergang der etwas anderen Art 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.

Wir dürfen uns seit 20 Jahren über die abwechslungsreichen und tollen Buchvorstellungen von Andrea Warthemann freuen. 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 03.05.2022, 14.30 Uhr  
Treffpunkt: Bücherei Amtzell  
Leitung: Geli Brosig, Heike Huber  
Gebühr: 5,00 €  
Anmeldung: [geli.brosig@gmail.com](mailto:geli.brosig@gmail.com) und [gemeindebuecherei-amtzell@gmx.de](mailto: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.

Termin: immer mittwochs ab 04.05.2022

Uhrzeit: 17.00 Uhr

Treffpunkt: Schloss Amtzell

Information: Geli Brosig, 07520/6988







## **GroovaRoo™ - Familientanznachmittag/ Tanzen für jung und alt**

**Weil TANZEN immer etwas GEMEINSCHAFTLICHES war...**

Jung und alt dürfen gemeinsam tanzen und einander kennenlernen.

Ob als Familie, mit Freund/in oder auch alleine. Jeder ist herzlich willkommen. Babys dürfen sich in der Trage geborgen fühlen, die Eltern können dabei zueinander finden und den Alltag vergessen. Es ist keine Vorerfahrung notwendig. Voraussetzung ist nur Spaß am Tanzen und Freude, andere Menschen kennenzulernen.

Termin: Termin wird im Gemeindeblatt angegeben  
15.00 bis 17.00 Uhr  
Ort: Syrgensteinsaal, Schloss Amtzell  
Leitung: Maria Hartl  
Gebühr: 15,00 € alleine/ 20,00 € als Paar, Kinder sind kostenlos

Infos oder Anmeldung unter: [info@maria-hartl.de](mailto:info@maria-hartl.de) oder unter [0178/2538518](tel:01782538518)

Je nach den aktuell geltenden Regelungen ist auch für ein kleines Buffet und ganz viel Raum zum Austausch gesorgt

## Besuch der Allgäuer Glasregion Adelegg

Glasmacherdorf Eisenbach – Kulturdenkmal Haus Tanne

Ein wahres Herrenhaus ist das Haus Tanne, herrschaftlich und ländlich zugleich, hat es einen ganz eigenen Charme. Es wurde um 1820 vom Fürst Quadt erbaut. Nachdem ein bereits bestehender Glashüttenbetrieb vom Eisenbach nach Schmidfelden umzog, errichtete die fürstliche Familie hier eine neue Glasmanufaktur, die bis 1893 bestand. Haus Tanne war dabei das repräsentative Wohn- und Verwaltungsgebäude. Eine große Besonderheit verbirgt sich im Saal, dort befinden sich Wandmalereien wie sie in Baden-Württemberg nur zweimal bekannt sind.

Man sieht neben dem Haus Tanne auch das ganze Glashüttendorf Eisenbach. Ein Arbeiterhaus, die Stallungen und die Schürgänge der ehemaligen Glashütte sind heute noch erhalten.

Erkunden Sie die Geschichte eines etwas anderen Dorfes bei einem geführten Spaziergang. Anschließend können Sie sich bei Kaffee und Kuchen austauschen.

Termin: Freitag 13.05.2022

Treffpunkt: Schloss Amtzell, **13.30 Uhr wir bilden Fahrgemeinschaften**

Gebühr: 10,00 €, richtet sich nach der Zahl der Teilnehmer

Anmeldung: Elli Ott Tel. 07520-6968

E-Mail: [Elisabethott217@yahoo.de](mailto:Elisabethott217@yahoo.de)



## **Kurs 11**

### **Elternfortbildungskurs nach dem STEP Programm**

(systematisches Training für Eltern und Pädagogen)

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

Eltern lernen:

- wie sie das Verhalten der Kinder aus einer neuen Perspektive verstehen
- wie sie ihre Kinder durch Ermutigung motivieren und ihre Stärke fördern
- wie sie den Kindern zuhören, so dass sie mit ihnen sprechen
- 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!

Was ist das besondere an STEP-Elternkurs?

STEP ist ein mit gutem Ergebnis wissenschaftlich getestetes Trainingsprogramm.

Maximal 10 Teilnehmer, 10 Wochen x 2 Stunden

Auf Nachfrage findet der Kurs online statt

Termine: Termine auf Anfrage  
Ort: Begegnungsstätte, Schloss Amtzell  
Leitung: Lorna Gonzales  
Gebühr: 150,00€  
Anmeldung: Lorna Gonzales  
Email: lorna.glez33@googlemail.com

# **Außergewöhnlicher Jodlerkurs für alle die gerne singen und wandern in den Allgäuer Bergen**

Unser Jodlerkurs beginnt mit Einsingen und Atemübungen. An ausgesuchten Plätzen üben wir den Umgang mit unseren Urlauten.

Nach einer Einkehrpause um die Mittagszeit in der Höfle Alp, lassen wir gestärkt unsere gemeinsam erlernten Jodler auf dem Rückweg über die Allgäuer Berge klingen.

Ein Erlebnis für Leib und Seele – Anfänger und Fortgeschrittene!

**Natürlich gehen wir bei jeder Witterung! Gute Kleidung, festes Schuhwerk und Trittsicherheit sind Voraussetzungen für die Teilnahme.**

Dauer ca. 7 Stunden. Reine Gehzeit ca. 2 Stunden

Termin: Samstag 23.07.2022  
Treffpunkt: Schloss Amtzell, **8.30 Uhr**  
**Wir bilden Fahrgemeinschaften**  
Gebühr: 40,00€  
Anmeldung: Anita Hermann-Ruess  
E-Mail: [anita@hermann-ruess.de](mailto:anita@hermann-ruess.de)



## **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 Männer, wenn nicht ausdrücklich darauf 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



**Albana Heidel**  
07520/6521  
albana.heidel@web.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

Die Fotos wurden im Fotostudio poto-corona in Vogt gemacht. Vielen Dank