



BEGEGNUNGSSTÄTTE AMTZELL

Programm 1. Halbjahr

März 2020 bis Juli 2020

Herzlich Willkommen,

es freut uns sehr, dass Sie Interesse am 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 acht 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



Offenes Jedermann-Singen im Schloss



Gemeinsames Singen macht gute Laune und sehr viel Spaß. Deshalb bieten wir ein offenes Singen für Jedermann an. An diesem Abend zählt einzig und allein Ihre Freude am Singen, egal wie musikalisch, wie jung oder alt Sie sind. Fühlen Sie sich angesprochen und trauen Sie sich, es ist nur Ihre Begeisterung am gemeinsamen Singen ausschlaggebend. In lockerer Atmosphäre treffen wir uns einmal im Monat und singen gemeinsam eine bunte Mischung aus bekannten deutschen Liedern und internationalen Hits von damals bis heute.

Termine: erster Montag im Monat ab 02.03.2020,
19.30 Uhr
Ort: Begegnungsstätte, Schloss Amtzell
Leitung: Elli Müller-Deuschle
Organisation: Anita Hermann-Ruess und Elli Ott
Gebühr: 5,00 € je Abend, Getränke extra
Anmeldung: anita@hermann-ruess.de (Bitte nur kurze Mail
dass Sie kommen, damit wir gut planen können)

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: 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, sondern 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



Kinoabend

Wer hat Lust auf einen gemeinsamen Kinoabend mit der Begegnungsstätte Amtzell und der Bücherei Amtzell? Bei einem Glas Wein und Knabberereien werden wir den Film „Der Effekt des Wassers“ anschauen.

Termin: Freitag, 06.03.2020, 19.30 Uhr
Ort: Mensa, Ländl. Schulzentrum Amtzell
Gebühr: 5,00 € für Getränke
Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520-6988
E-Mail: _geli.brosig@gmail.com

Anmeldeschluss 29.02.2020



Lust auf einen Spieleabend !

Wer kennt es nicht.....

man hat Lust auf einen gemütlichen Spieleabend doch niemand hat Zeit oder es sind keine interessanten Spiele da?

Dann sind Sie bei uns richtig!!

Gemeinsam wollen wir dabei neben den bekannten Klassikern auch neue Spiele ausprobieren und kennenlernen.



Wir bieten einen Gesellschaftsspieleabend an und suchen interessierte Erwachsene und Jugendliche für regelmäßige Spieleabende.

Termin: 11.03.2020, ab 19.00 Uhr
Ort: Bücherei Amtzell
Anmeldung: Geli Brosig, 07520/6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com

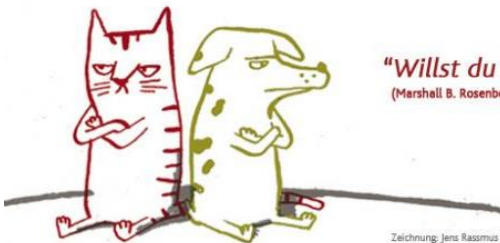


Kurs 04 Offene GFK-Übungsgruppe

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
16.03. / 20.04. / 11.05. / 22.06./ 13.07.2020
Ort: Begegnungsstätte Schloss Amtzell
Leitung: Christine Schmidt
Gebühr: 12,00 €/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

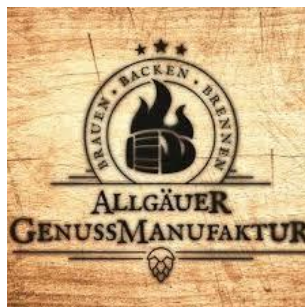
ALLGÄUER GENUSSMANUFAKTUR

In der Allgäuer Genussmanufaktur, die im September 2019 eröffnet wurde, erwartet die Besucher, in einem ehemaligen Brauereigebäude von 1904, ein bunter Blumenstrauß an Allgäuer Genüssen.

In diesem historischen Gemäuer finden Sie eine Bäckerei, eine Brauerei, eine Ölmühle, eine Kaffeerösterei, ein Käselager und einen Genuss- und Heimatladen, in dem Allgäuer Genüsse und Kunsthandwerk aus der Region erworben werden können.

Schauen Sie den Allgäuer Genuss Handwerkern aktiv über die Schultern und entdecken Sie die Allgäuer Genusswelt.

- Termin: Mittwoch, 18.03.2020
Führung: 14.30 - ca.15.45 Uhr
- Ort: Allgäuer Genussmanufaktur Leutkirch-Urlau
Treffpunkt: Altes Schloss Amtzell
Abfahrt: 13.45 Uhr
Rückfahrt: 17.00 Uhr
Ankunft in Amtzell: ca. 17.30 Uhr
Wir bilden Fahrgemeinschaften
- Kosten: 4,00 – 6,00€ (abhängig von unserer Gruppengröße)
- Anmeldung: Sonja Schneider-Rupp
07520 924871
- Email: sonja.schneider-rupp@bit-care.de



Lebendige Kommunikation – ehrlich und einfühlsam

2-tägiger Einführungskurs in die Gewaltfreie Kommunikation von M.B. Rosenberg

Kennen Sie solche oder ähnliche Worte bzw. Gedanken?

„Mit dir kann man ja nicht vernünftig reden.“

„Du bist so rücksichtslos.“

„Ich sollte nicht so egoistisch sein.“

Wünschen Sie sich stattdessen,

Probleme und Konflikte ohne die typischen Vorwürfe und Schuldzuweisungen zu regeln?

in schwierigen Gesprächen wirklich gehört und ernst genommen zu werden?

einen wertschätzenden Umgang miteinander?

mit sich selbst achtsam umzugehen und gut für sich zu sorgen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben?

„Worte können Mauern sein oder Fenster.“ M. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Weg aus innerer Haltung und bewusster Sprache

mit dem Ziel, so in Verbindung zum Gegenüber zu kommen, dass jede(r) wirklich gehört wird und ein gegenseitiges Verstehen möglich ist.

Damit das gelingen kann, braucht es erstens einen bewussten Ausstieg aus den trennenden und eskalierenden

Kommunikationsmustern. Und zweitens ist es notwendig, sich der eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden sowie ein Interesse an den Gefühlen und Bedürfnissen des jeweiligen Gegenübers zu haben.

Die Verbindungsqualität von Mensch zu Mensch, die dann entstehen kann, bewegt, berührt und motiviert.

Die bereichernden Effekte sind vielfältig: kreative Lösungen, die für alle passen entstehen, Bitten werden „sogar“ freiwillig erfüllt, Sie fühlen sich verstanden, Ärger verraucht, Sie spüren innere Zufriedenheit, Sie sind mitfühlend mit sich selbst u.v.a.m.

Kursinhalte:

Zielsetzung und Hintergründe der GFK

Die vier Schritte und wichtige Schlüsselunterscheidungen

Aufrichtige Selbstmitteilung

Die vier Wahlmöglichkeiten des Hörens

Empathisches Zuhören

Umgang mit Ärger

Dankbarkeit

Termin: Freitag, 27.03.2020 von 14:30 bis 20:30 Uhr
Samstag, 28.03.2020 von 9:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte im Schloss

Leitung: Christine Schmidt

Seminargebühr: 185,00€ inkl. MwSt.

10% Ermäßigung für Paare und Familien!

Teilnehmerzahl: 6 – max. 10 Personen

Info + Anmeldung: Christine Schmidt, Tel.: 07528 – 9279348

Email: c.schmidt@zwischen-menschliches.de



Literaturfrühstück - Leselust

Andrea Warthemann von der Buchhandlung „Anna Rahm – mit Büchern unterwegs“ stellt neue Romane vor und möchte Lust auf neue Bücher machen. Denn entgegen der weitverbreiteten Meinung, dass nur die dunkle Jahreszeit optimal für´s Schmökern geeignet ist, wissen überzeugte Leser, dass sich auch im Frühjahr und Sommer viele schöne Lesemomente nach dem Gärtnern oder Radeln, beim Baden, auf dem Balkon ... finden lassen!

Wie immer gibt es ein üppiges Frühstück und so kann man sich in gemütlicher Atmosphäre auch im Anschluss über seine letzten Leseerlebnisse austauschen.

Termin: 25.03.2020, 9.00 Uhr
Ort: Bücherei Amtzell
Leitung: Andrea Warthemann
Gebühr: 8,00 €
Anmeldung: Geli Brosig, 07520/6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com



Kurs 05

GroovaRoo™- Familientanz

„Was machen eure Kinder wenn sie Musik hören?“
„Sie bewegen sich.“

Diese Leichtigkeit möchte ich euch wieder mit auf den Weg geben. Tanzen darf wieder natürlich sein, ohne Bewertung, einfach um sich mit anderen Menschen zu verbinden, den Alltag zu vergessen und Spaß zu haben.

Alle Familienmitglieder dürfen bei GroovaRoo™ auftanken: Schwangere, Mamas/ Papas mit Babys in der Trage und/ oder älteren Kindern, ihr als Paar oder nur du alleine, Omas/ Opas. Ihr seid alle herzlich willkommen.

Voraussetzung ist nur, Spaß sich mit anderen Menschen zu verbinden und Freude am Tanzen.

Kursbeginn: immer donnerstags, ab 02.04.2020
15.00 – 16.15 Uhr, 6 x

Ort: Begegnungsstätte, Schloss Amtzell

Leitung: Maria Hartl, Trageberaterin beim 1. Termin: Lorna González

Gebühr: 60,00 €

Anmeldung: Maria Hartl

E-Mail: info@maria-hartl.de (Bitte um Anmeldung, da für die Planung der Stunde die Altersklassen der Kinder wichtig sind)

Wer bleiben möchte kann gerne anschließend noch eine halbe Stunde zum Zusammensitzen einplanen.



Kurs 06

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 21.04.2020

8.30 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage

Ort: Syrgensteinsaal, Schloss Amtzell

Leitung: Anette Nitsche, Yogalehrerin

Gebühr: 90,00 €

Anmeldung: Geli Brosig Tel 07520-6988

E-Mail: geli.brosig@gmail.com

Kurs 07

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 21.04.2020
10.00 – 11.30 Uhr, 10 Vormittage
Ort: Syrgensteinsaal, Schloss Amtzell
Leitung: Anette Nitsche, Yogalehrerin
Gebühr: 90,00 €
Anmeldung: Geli Brosig Tel 07520-6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com

Kurs 08

Bodybalance mit Pilates

Kursbeginn: immer dienstags, ab 21.04.2020
18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende
Ort: Syrgensteinsaal, Schloss Amtzell
Leitung: Anette Nitsche, Yogalehrerin
Gebühr: 90,00 €
Anmeldung: Geli Brosig Tel 07520-6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com

Kurs 09

BodyBalance mit Yoga

Kursbeginn: immer dienstags, ab 21.04.2020
19.30-21.00 Uhr, 10 Abende
Ort: Syrgensteinsaal, Schloss Amtzell
Leitung: Anette Nitsche, Yogalehrerin
Gebühr: 90,00 €
Anmeldung: Geli Brosig Tel.: 07520-6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com

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 06.05.2020

Uhrzeit: 17.00 Uhr

Treffpunkt: Schloss Amtzell

Information: Geli Brosig, 07520/6988



Kreativer Nähtreff

Wer gerne aus Altem Neues zaubert und sich einfache Nähprojekte zutraut, kann montags kreativ sein.

Ufo´s d.h. unfertige Teile, Flickwäsche, Kissen, Deko jeglicher Art können wir gemeinsam nähen und uns gegenseitig inspirieren. Gegen eine Gebühr von 5 € könnt ihr auch gern auf meiner Overlockmaschine und Nähmaschine schöne Zierstiche und Nähte machen.

Übrigens könnte ich auch z.B. eure Kissen vorher besticken und ihr dann fertignähen oder ihr wollt ein T-Shirt bedrucken mit Plotterfolie...Ich habe vielseitige Möglichkeiten mit eurer Kreativität zu spielen!

Über eine Anmeldung würde ich mich freuen um besser vorbereitet zu sein.

Termin: montags 27.04.2020 und 29.06.2020
19.00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte Schloss Amtzell
Leitung: Christine Schuler
Tel. 07520/923541 Handy 0162/7241519
E-Mail: herzraum-cs@t-online.de



Führung durch den Friedwald Josepshruh in Wolfegg

Für viele Menschen ist die Waldatmosphäre etwas ganz Besonderes.

Optisch unterscheidet sich der Bestattungswald kaum von einem herkömmlichen Wald, außer, dass alle Bestattungsbäume klar gekennzeichnet sind.

Bestimmt hat jeder von uns schon über die Möglichkeit einer Bestattung im Wald gehört und dabei sind viele offene Fragen entstanden.

Gemeinsam mit der Hospizgruppe Amtzell möchten wir die Möglichkeit anbieten, diesen besonderen Ort durch eine Führung der Försterin Katarina Mang anzuschauen, kennenzulernen und gemeinsam genaueres darüber zu erfahren. Und dabei über manch offene Fragen zu sprechen .

Herzliche Einladung

Termin : Freitag, 8.5.2020 um 15.00 Uhr

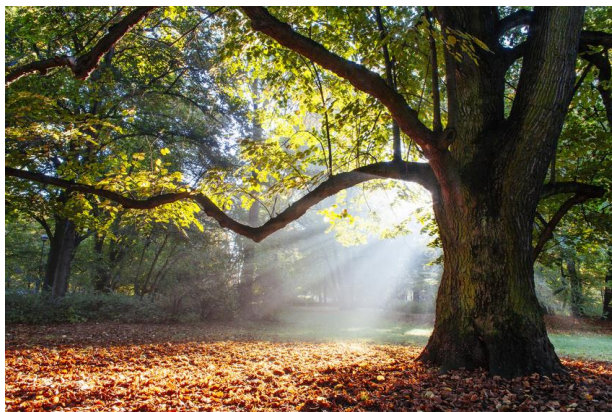
Ort: Friedwald Josepshruh Wolfegg

Treffpunkt: 14.30 Uhr am Schloss Amtzell

Wir bilden Fahrgemeinschaften

Anmeldung : Albana Heidel 07520/6521

albana.heidel@web.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 26.5.2020, 14.30 Uhr
Treffpunkt: Bücherei Amtzell
Leitung: Geli Brosig, Heike Huber
Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: geli.brosig@gmail.com und gemeindebuecherei-amtzell@gmx.de



Ein Tag für Dich

Ein Aus-Zeit-Tag mit der Achtsamkeitstrainerin Christel Joy Kluth an einem besonderen Ort im Voralpenland.

Wir nehmen uns eine Auszeit von der Hektik und dem Stress des Alltags und verbringen einen Achtsamkeitstag mit Meditation, Stille und Shinrin Yoku (Waldbaden) im schönen Allgäuer Voralpenland. Die Achtsamkeit verbindet uns mit der Natur, schärft die Sinneswahrnehmung, entspannt und macht glücklich.

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

Termin: Montag, den 15.06.2020
von 9:00 bis 17:30 Uhr
Abfahrt: ca. 8:00 Uhr am Alten Schloss,
wir bilden Fahrgemeinschaften
Leitung: Christel Joy Kluth
Gebühr: 30,00 €
Anmeldung: Anja Klein, 07520-923610
anja.klein@boden-und-grundwasser.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



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