

11.04.-14.04.2022

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 6301

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

18.04.-22.04.2022

Fasten ab 60 Jahre mit Yoga Nr.: 6370

Auch für Fasteneinsteiger geeignet

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentinnen:** H. Holz
K. Leiske

Gebühr: 328,00 - 350,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

20.04.-21.04.2022

Gründungskonvent der Nr.: 6386
Vertretungspfarrer/innen im EKM

Kooperation mit dem Landeskirchenamt

22.04.-24.04.2022

Selbstfürsorge als Kraftquelle Nr.: 6388

Kooperation mit der Diakonie Telefonseelsorge

22.04.-24.04.2022

Patchwork: Log Cabin und kleine Nr.: 6393
Deko-Ideen

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank

Gebühr: 182,00 - 210,00 Euro

24.04.-29.04.2022

Buchinger-Fasten und Yoga Nr.: 6232

Fastenleitung: N. Aweh

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Herz

Gebühr: 372,00 - 400,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

25.04.-28.04.2022

Kasualien Nr.: 6397

Kooperation mit Pfarrkonvent Kirchenkreis Schlesische
Oberlausitz

29.04.-01.05.2022

Filzen Nr.: 6174

Dieser Kurs lädt Sie ein, ein uraltes Handwerk zu erlernen bzw. zu vertiefen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie das Naturprodukt Wolle in Ihr einzigartiges Lieblingsstück. Einer unserer Schwerpunkte an diesem Wochenende soll das Nuno - Filzen sein.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** M. Ilse
Gebühr: 172,00 - 200,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

29.04.-01.05.2022

Hui Chun Gong **Nr.: 6215**

Die geheimen Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser
Erlernen Sie die 16 Ganzkörperübungen der Daoistischen Mönche. Sie halten Körper, Geist und Seele vital, wirken dem Alterungsprozess entgegen und schenken Wohlbefinden und Freude. Diese spezielle Form des Qi Gong löst Energieblockaden im Körper und aktiviert die Selbstheilkräfte. Die langsamen Bewegungen sind von jedem und in jedem Alter leicht erlernbar. Die Übungen führen zu einer verbesserten Balance und lindern Beschwerden in Schultern und Rücken.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** E. Sauermilch
Gebühr: 174,00 - 200,00 Euro

29.04.-01.05.2022

Gesund und entspannt durch Yoga **Nr.: 6310**

Kooperation mit der Salzgrotte Yomona, Halle

29.04.-01.05.2022

Yoga und die 7 Chakren **Nr.: 6376**

Die 7 Chakren - Hauptzentren und Transformatoren unseres Energiesystems - können Zugang zu unserem physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Wohlbefinden sein. Wir werden 7 Stufen der Entwicklung unseres menschlichen Bewusstseins betrachten und mögliche energetische Blockaden identifizieren. Das bewusste Erkennen wie auch einfühlsame Chakren-Arbeit mit einfachen Yogatechniken wirkt lösend, ausgleichend und stabilisierend auf das Gesamtwohlbefinden. Wir erarbeiten uns das Wissen und die Erfahrung gemeinsam. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** K. I. Panknin
Gebühr: 176,00 - 200,00 Euro

01.05.-06.05.2022

Fasten ab 60 Jahre mit Yoga **Nr.: 6233**

Auch für Fasteneinsteiger geeignet

Es gibt viele Methoden, mit denen heute versucht wird den Alterungsprozess aufzuhalten. Angelehnt an die Lehren des F.X. Mayr beschäftigen wir uns in dieser Fastenwoche besonders mit der Struktur, den Aufgaben und der Entgiftung des Organs Bindegewebe. Dazu werden spezielle Bewegungsübungen aus dem Zilgri und dem Yoga werden angeboten. Diese Übungen sind besonders für Menschen geeignet, die unter rheumatischen Schmerzen leiden oder Einschränkungen im Bewegungsapparat haben. Weiterhin gibt es Informationen zu gesunder und individueller Ernährung nach dem Fasten. Naturerfahrungen, Kreatives und Kreistänze runden das Programm ab.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentinnen: H. Holz,
K. Leiske

Gebühr: 387,00 - 410,00 Euro
zzgl. 10,00 € Kursnebenkosten

06.05.-08.05.2022

**Kräuter oder grünes (Un)Kraut - Nr.: 6104
satt, gesund, schön und entspannt**

Es erwartet Sie eine spannende Reise in die Welt der Frühjahrskräuter. Sie erkunden die Geheimnisse der wilden Grünen am Wegesrand, erfahren mehr über die Rolle der Pflanzen in unserem Leben, lernen schmackhafte und heilsame Wildpflanzen kennen, erkennen und wie sie gesammelt und getrocknet werden. Gemeinsam verarbeiten wir Kräuter zu gesunden Köstlichkeiten, pflegenden Salben oder heilenden Tinkturen. Märchen, Mythen und sinnreiche Sprüche sorgen für die nötige Kurzweil und Entspannung.

Päd. Ver.: Ch. Bracke

Referentin: P. Kohlmann

Gebühr: 162,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Materialkosten

06.05.-08.05.2022

Kräutertöpferei Nr.: 6175

Töpferei und Kräuterheilkunde

In diesem Kurs erwartet Sie eine Mischung aus Kräuterbestimmungen und Kräutertöpferei. Auf einer Kräuterwanderung sammeln wir Heilkräuter, die wir später auf den Ton applizieren und in Aufbautechnik zu Herzensstücken (Tassen, Teller, Schalen etc.) verarbeiten werden. Farbliche Gestaltung und Glasur vervollständigen das Ganze. Diese selbst geformten und farblich verfeinerten Objekte können bei der Referentin gebrannt und zu einem vereinbarten Zeitpunkt abgeholt werden. Vermittelt werden in diesem Kurs neben der Arbeit mit Ton auch Einblicke in die Kräuter- und

Pflanzenheilkunde. Lassen Sie sich dabei überraschen, wie schön die Natur ist.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** G. Dietzel

Gebühr: 184,00 - 210,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

06.05.-08.05.2022

Shaolin Qi Gong **Nr.: 6312**

Kooperation mit S. Trabert

08.05.-10.05.2022

Fit in den Frühling **Nr.: 6350**

Kooperation mit TSG Salza

09.05.-11.05.2022

Kräutertöpferei **Nr.: 6176**

Töpfern und Kräuterheilkunde

In diesem Kurs erwartet Sie eine Mischung aus Kräuterbestimmungen und Kräutertöpferei. Auf einer Kräuterwanderung sammeln wir Heilkräuter, die wir später auf den Ton applizieren und in Aufbautechnik zu Herzensstücken (Tassen, Teller, Schalen etc.) verarbeiten werden. Farbliche Gestaltung und Glasur vervollständigen das Ganze. Diese selbst geformten und farblich verfeinerten Objekte können bei der Referentin gebrannt und zu einem vereinbarten Zeitpunkt abgeholt werden. Vermittelt werden in diesem Kurs neben der Arbeit mit Ton auch Einblicke in die Kräuter- und Pflanzenheilkunde. Lassen Sie sich dabei überraschen, wie schön die Natur ist.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** G. Dietzel

Gebühr: 184,00 - 210,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

09.05.-13.05.2022

Kirche im ländlichen Raum **Nr.: 6313**

Kooperation mit der Reg. Studienleitung für Vikarsausbildung der EKM

12.05.-15.05.2022

Nähen - Mein Lieblingsstück - Jacke & Kleid **Nr.: 6159**

Nähkurs für Anfänger

Sie können schon ein wenig nähen und möchten Ihre Erfahrungen erweitern. Wir beschäftigen uns mit

Materialeinsatz, Schnittveränderungen, Zuschnitt, Verarbeitung von Taschen, Verschlusslösungen, Kragen und Bündchen. Hilfsmittel werden besprochen. Verarbeitung von Jersey und Strickstoffen an der Overlock Nähmaschine erprobt. Vorhandene Schnitte bitte mitbringen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank
Gebühr: 266,00 - 290,00 Euro

13.05.-15.05.2022

Thematische Fotografie **Nr.: 6118**

Gedruckte Stilleben

Wir besuchen eine alte Buchdruckwerkstatt. Hier wurden aus Buchstaben Worte geformt, aus den Worten entstanden Seiten, aus den Seiten Bücher. Nun ist es still hier. Wir wollen den Hauch der Vergangenheit fotografisch einfangen, experimentieren mit Blende und Belichtungszeit und inszenieren wirkungsvolle Fotos. In einem zweiten Teil setzen wir alte Bücher gekonnt in Szene. Wir nutzen dazu Accessoires und suchen nach geeigneten Plätzen in der Umgebung des Klosters.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** G. Lichtblau
Gebühr: 168,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 18,00 Euro Materialkosten

13.05.-15.05.2022

Bleib fit mit Tanz, Yoga und Trommeln **Nr.: 6190**

Bewegung, Ernährung und Entspannung sind Säulen der Gesundheit. Bewegungs- und Entspannungsformen wie Tanzgymnastik, verschiedene Tänze (z. B. auch Kreistänze und Linedance) und Konzentrative Entspannung, Trommeln und Percussion sowie Yoga und Rückentraining werden vorgestellt und erprobt. Durch die Verknüpfung der unterschiedlichen Bewegungsformen erreichen wir ein optimales Ganzkörpertraining. Dieses fördert die Gewichtsreduktion, baut Stress ab, stärkt die Muskulatur und erhöht die Lebensfreude. In dieser Zeit wird gesunde und leichte Kost angeboten.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Isensee
Gebühr: 174,00 - 200,00 Euro
zzgl. ca. 6,00 € Kursnebenkosten

13.05.-15.05.2022

Meditation **Nr.: 6314**

Kooperation mit M. König, Bad Sooden-Allendorf

15.05.-20.05.2022

Buchinger-Fasten und Yoga **Nr.: 6234**
Fastenleitung: N. Aweh
Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Herz
Gebühr: 372,00 - 400,00 Euro
zzgl. 10,00 € Kursnebenkosten

16.05.-20.05.2022

Fasten ab 60 Jahre mit **Nr.: 6235**
Klangschalenmeditation

Auch für Fasteneinsteiger geeignet

Es gibt viele Methoden, mit denen heute versucht wird den Alterungsprozess aufzuhalten. Angelehnt an die Lehren des F.X. Mayr beschäftigen wir uns in dieser Fastenwoche besonders mit der Struktur, den Aufgaben und der Entgiftung des Organs Bindegewebe. Dazu werden spezielle Bewegungsübungen aus dem Zilgri und dem Yoga angeboten. Diese Übungen sind besonders für Menschen geeignet, die unter rheumatischen Schmerzen leiden oder Einschränkungen im Bewegungsapparat haben. Weiterhin gibt es Informationen zu gesunder und individueller Ernährung nach dem Fasten. Kreistänze, Klangmassagen und Klangschalenmeditationen runden das Programm ab.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentinnen:** H. Holz,
B. Isensee

Gebühr: 328,00 - 350,00 Euro
zzgl. 10,00 € Kursnebenkosten

20.05.-22.05.2022

Acrylmalerei: Abstrakte **Nr.: 6130**

In diesem Kurs erlernen wir das Aufbauen von freigestalteten, farblich abstrahierten Flächen unter der Berücksichtigung von Spannungsfeldern (hell - dunkel; groß - klein; flächig -linear) und Farbkontrasten. Collagen können auf Wunsch eingearbeitet werden, eine neue Bildsprache entsteht. Gemeinsam stellen wir verschiedene Spachtelmassen aus Sand und Asche her. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Fachkundig werden Sie dabei in Ihrem kreativen Prozess individuell unterstützt, begleitet und gefördert.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** D. Zahn

Gebühr: 168,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 25,00 Euro Materialkosten

20.05.-22.05.2022

ZUSÄTZLICH!!!

Kräuter oder grünes (Un)Kraut - **Nr.: 6400**
satt, gesund, schön und entspannt

Es erwartet Sie eine spannende Reise in die Welt der Frühjahrskräuter. Sie erkunden die Geheimnisse der wilden

Grünen am Wegesrand, erfahren mehr über die Rolle der Pflanzen in unserem Leben, lernen schmackhafte und heilsame Wildpflanzen kennen, erkennen und wie sie gesammelt und getrocknet werden. Gemeinsam verarbeiten wir Kräuter zu gesunden Köstlichkeiten, pflegenden Salben oder heilenden Tinkturen. Märchen, Mythen und sinnreiche Sprüche sorgen für die nötige Kurzweil und Entspannung.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** P. Kohlmann

Gebühr: 162,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Materialkosten

21.05.-22.05.2022

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 6302

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

23.05.-25.05.2022

Patchwork: Schatzkiste Nr.: 6160

Stoffe können Geschichten erzählen. Wir kramen in Omas Truhen und suchen nach Taschentüchern, Monogrammen, Handtüchern oder Spitzen aus vergangenen Zeiten oder wir suchen in unserer persönlichen Schatzkiste nach gefärbten Stoffen, Spitzen, sowie Webbändern und gestalten daraus einen besonderen Erinnerungsquilt. Verschiedene Techniken kommen zum Einsatz. Wir arbeiten mit traditionellen japanischen Faltpattern aber auch mit Ideen aus der Oberflächengestaltung und dem Patchwork-Origami, traditionellen Blockmustern und Maschinenquilt - Mustern.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank

Gebühr: 182,00 - 210,00 Euro

23.05.-25.05.2022

Auszeit mit Yoga Nr.: 6318

Kooperation mit Reha-Sport-Bildung e.V.

26.05.-29.05.2022

Geomantie Nr.: 6319

Kooperation mit G. Stoehr

26.05.-29.05.2022

Erkundung des Unstruttals Nr.: 6390

Kooperation mit B. Ossburg

27.05.-29.05.2022

Bildnerische Gestalttherapie Nr.: 6142

Dieser Kurs dient zur fachlichen Vertiefung und Selbsterfahrung für Menschen, die mit gestalterischer Arbeit z. B. im Bereich Acrylmalerei und Collagengestaltung vertraut sind. Spielend mit Material, wie Pinsel, Kreide, Naturmaterialien, Ton, Farbe und Papier, erfahren und erforschen wir die Tiefe unserer eigenen Bildsprache. Das Erleben der Umgebung (Gebäude, Menschen, Natur) und das Erfahren von Achtsamkeit sind dabei wichtige Aspekte. Die Teilnahme an dem Kurs setzt keine Erfahrungen in der Bildnerischen Gestalttherapie voraus.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** P. van Belle

Gebühr: 192,00 - 220,00 Euro
zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

29.05.-03.06.2022

Buchinger Fasten und die Weisheit der Natur Nr.: 6236

In dieser Woche fasten wir nach der Buchinger-Methode und entdecken die Natur als Lernort und Quelle für Gesundheit und Selbsterfahrung. Ausgedehnte Wanderungen in der Klosterumgebung bieten Raum für Wissenswertes über die Natur und uns selbst. Neben der Vermittlung verschiedener Methoden der Selbstwahrnehmung werden Sie systemische Sichtweisen der ganzheitlichen Betrachtung von Körper, Geist und Seele kennenlernen. Der Kurs wird durch Kräuterkunde, Hinweise zur schmackhaften und gesunden Ernährung sowie Yoga und Meditationen abgerundet.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** Dr. K. Ramm

Gebühr: 372,00 - 400,00 Euro
zzgl. 10,00 € Kursnebenkosten

30.05.-01.06.2022

Zwischen den Stühlen (BF) Nr.: 6211

Ein Angebot für Sekretär/innen und Sachbearbeiter/innen

Immer freundlich, aufmerksam, zugewandt und möglichst schnell handlungsbereit sein, auch wenn viel Frust im Büro ausgesprochen wird und Anforderungen von allen Seiten zu spüren sind - das ist eine große Herausforderung. Dazu kommen oft körperliche Belastungen durch die sitzende Tätigkeit und angespannte Haltung. Sie haben in diesem Seminar die Möglichkeit, Methoden zur Entspannung und zum Umgang mit Frustration einzuüben, Stress zu bewältigen, Wege der Kommunikation und Wahrnehmung der eigenen Gefühle zu schulen und eigene Grenzen zu achten. Sie lernen klassische Entspannungsverfahren kennen, um in angespannten Situationen angepasst reagieren zu können.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** U. Wolter-Victor

Gebühr: 162,00 - 190,00 Euro

31.05.-03.06.2022

Bildnerische Gestalttherapie **Nr.: 6143**

Aufbaukurs

Dieser Kurs dient zur fachlichen Vertiefung und Selbsterfahrung für Menschen, die mit gestalterischer Arbeit vertraut sind. Die Teilnahme setzt voraus, an einem vorherigen Grundkurs teilgenommen zu haben.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** P. van Belle

Gebühr: 272,00 - 300,00 Euro
zzgl. 30,00 Euro Materialkosten

01.06.-02.06.2022

Gebet in Kindertageseinrichtungen **Nr.: 6320**

Kooperation mit der Caritasakademie

03.06.-06.06.2022

Geistige Landschaften - Salz **Nr.: 6322**

Kooperation mit dem Familienkreis Jena

03.06.-06.06.2022

Zwischen Unstrut und Kyffhäuser **Nr.: 6323**

Kooperation mit der Wandergruppe Schulz

07.06.-09.06.2022

Italienisch im Beruf - Ein Sprach- und Kulturkurs (BF) **Nr.: 6275**

Dass Europa zusammenrückt, ist auch in der Berufswelt spürbar. Die Anforderungen im Bereich der interkulturellen Kompetenzen wachsen und lassen herkunfts- und auch fremdsprachliches Wissen zum bedeutenden Themenfeld des lebenslangen Lernens werden. Im Kurs erlernen Sie die wichtigsten italienischen Vokabeln und erste Sätze, um Basiskenntnisse im Sprachbereich aufzubauen (vgl. Sprachniveau A 1). Zudem erfahren Sie Interessantes zur italienischen Kultur, der Mentalität und weiterer landesspezifischer Besonderheiten, welche wichtig für ein gelingendes interkulturelles Miteinander sind (Anerkennung nach dem Thür. Bildungsfreistellungsgesetz ist beantragt).

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** R. Vanino

Gebühr: 164,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Materialkosten

07.06.-10.06.2022

Erlebnis- und Kulturwoche für Frauen **Nr.: 6381**

Kooperation mit der LVH Hardehausen

10.06.-12.06.2022

Blütenstaub und Honig **Nr.: 6105**

Ein Einblick in die Welt der Bienen

In diesem Kurs werden die Beziehungen zwischen Bienen und ihrer Umwelt thematisiert. Nicht nur die Einordnung der Bienen in das Gefüge der Biodiversität und deren Leistungen und Einflüsse auf dieses System werden beleuchtet, auch die Gestaltung eines bienenfreundlichen Gartens, Arten von Bienenwohnungen, Abläufe im Bienenstock und imkerliche Eingriffe werden erläutert. Den Kursteilnehmenden werden ganz individuelle Herangehensweisen der Bienenhaltung gezeigt - vom lukrativen Honigernten bis hin zum Völkchen, das einfach nur sein beruhigendes Summen im Garten verbreitet und Pflanzen bestäubt.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** I. Berrenrath

Gebühr: 162,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

10.06.-12.06.2022

Power yoga **Nr.: 6324**

Kooperation mit den Powerfrauen, Waltershausen

10.06.-12.06.2022

Familienrüstzeit **Nr.: 6325**

Kooperation mit U. Rosenkranz

10.06.-12.06.2022

Kunsttherapie **Nr.: 6326**

Kooperation mit K. Kirsch

12.06.-17.06.2022

Intervallfasten und Hatha-Yoga **Nr.: 6237**

Fasten bezeichnet allgemein den Verzicht auf gewisse Speisen, Getränke oder andere Genussmittel. Beim Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, geht es aber insbesondere um den Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme. Statt eines völligen Nahrungsverzichts werden wir in dieser Woche das Intervallfasten nach dem Prinzip 16:8 praktizieren und uns mit den theoretischen Hintergründen und den Vorteilen dieser Fastenform, aber auch der weiteren Intervallfastenarten

beschäftigen. Die Verpflegung ist vollwertig und vegetarisch. Wir gestalten den Kurs mit täglichen Yogaeinheiten, viel Bewegung in der Klosterumgebung und einer Exkursion. Zudem werden Vorträge zur bewussten Ernährung und gesunden Lebensweise angeboten.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Herz
Gebühr: 397,00 - 420,00 Euro
zzgl. 10,00 € Kursnebenkosten

12.06.-17.06.2022

Gesundheitstage: Azidose nach Collier mit Yoga und Tanz **Nr.: 6238**

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentinnen:** C. Eckardt,
B. Steudel

Gebühr: 446,00 - 470,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

17.06.-19.06.2022

Blumen für Körper, Geist und Seele **Nr.: 6177**

Pflanzendrucke (Ecoprint) und florale Werkstücke (Kränze, Sträuße und Gestecke)

Blumen in ihrer perfekten Schönheit faszinieren uns schon immer und sorgen für eine Bereicherung unseres Lebens. Ecoprint ist eine Drucktechnik, bei der Elemente des Stoffdruckes und der Pflanzenfärberei kombiniert werden. Durch Hitzeeinwirkung gehen die pflanzlichen Farbstoffe auf pflanzlichen Farbstoffe auf die Textilien über und erzeugen so naturhafte Muster in gedämpften Farbtönen. Stoffe aus Leinen, Baumwolle, Seide und Wolle werden bedruckt bzw. gefärbt. Diese können für Bekleidungszwecke, die Wohnraumdekoration u. ä. verwendet werden. Weiterhin erlernen Sie floristische Techniken, die Sie für die Verarbeitung des floralen Materials benötigen. Es werden moderne Gestaltungsvarianten vermittelt, damit Ihre Objekte zu echten "Hinguckern" werden.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** U. Schulze
Gebühr: 172,00 - 200,00 Euro
Kinderpreis auf Anfrage
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

17.06.-19.06.2022

Filzen **Nr.: 6178**

Dieser Kurs lädt Sie ein, ein uraltes Handwerk zu vertiefen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie das Naturprodukt Wolle in einmalige, originelle

Objekte. Zu den Schwerpunkten an diesem Wochenende zählen Schmuck und Accessoires.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** M. Ilse

Gebühr: 172,00 - 200,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

17.06.-19.06.2022

Kraft tanken im Kloster **Nr.: 6283**

Das (Wieder-)Entdecken der eigenen Stärke

Manche Zeiten fordern mehr von uns ab als andere. Mitunter geraten wir an die Grenzen unserer Möglichkeiten oder unserer Kräfte. Dieser Kurs will helfen, den produktiven Kern einer Krise zu finden. Sie erkennen über Gespräche, Bilder oder Symbole, was Sie tatsächlich belastet und eignen sich Methoden an, diese Belastungen abzulegen und sich so zu entlasten. Perspektivwechsel ermöglichen, die eigene Wahrnehmung zu überprüfen und die Chancen in Krisen zu erkennen.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referentin:** G. Alberti

Gebühr: 172,00 - 200,00 Euro

17.06.-19.06.2022

Yoga-Auszeit **Nr.: 6327**

Kooperation mit der Yogagruppe Schleusingen

19.06.-24.06.2022

Fastenwandern in der Hohen Schrecke **Nr.: 6239**

Wer fastet, gönnt seinem Körper eine Pause. Finden Sie Abstand zum Alltag, kommen Sie zur Ruhe und finden Sie zu einem neuen lebendigen Gleichgewicht. In der reizvollen Umgebung der alten Klosteranlage Donndorf besteht die ideale Gelegenheit, Impulse für einen bewussteren Lebensstil zu setzen. Fasten, mentale und körperliche Entspannung sowie Aktivität werden u.a. beim Fastenwandern vereint. Die Natur ist im Gebiet der Hohen Schrecke zum Greifen nah. Wir wollen diese durch erholsame Wanderungen in der Fastenwoche erkunden, um damit das rechte, achtsame Maß an Bewegung als optimale Ergänzung zum Fasten zu erreichen. Regelmäßige Pilates-Einheiten unterstützen die angestoßenen Prozesse.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** A. Schötz

Gebühr: 387,00 - 410,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

19.06.-24.06.2022

Yogalehrerausbildung **Nr.: 6328**

Kooperation mit der AYUR-Yogalehrerausbildung Leipzig

21.06.-24.06.2022

Filzen

Nr.: 6179

Dieser Kurs für Fortgeschrittene lädt Sie ein, ein uraltes Handwerk zu vertiefen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie das Naturprodukt Wolle in einmalige, originelle Objekte. Schwerpunktmäßig werden wir uns in diesen Tagen einigen aufwendigeren Oberflächengestaltungen widmen.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: M. Ilse

Gebühr: 244,00 - 270,00 Euro

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

24.06.-26.06.2022

Kräuter antibiotisch...

Nr.: 6106

Die Entdeckung des Penicillins ist bei vielen Infektionskrankheiten nach wie vor ein Segen für die Menschheit. Auch heute gibt es neben den Antibiotika aus der Apotheke ein vielfältiges Angebot mit ähnlicher Wirkung aus der Natur. Pflanzliche Antibiotika sind sehr wirkungsvoll, nebenwirkungsarm und für jedermann verfügbar. Im Kurs werden die wichtigsten Pflanzen erläutert sowie die Anwendung auch ganz praktisch vorgestellt.

Päd. Ver.: Ch. Bracke

Referentin: A. Lohse

Gebühr: 178,00 - 200,00 Euro

zzgl. ca. 15,00 Euro Materialkosten

24.06.-26.06.2022

Thematische Fotografie

Nr.: 6119

Zuckerfabrik Oldisleben

Die Zuckerfabrik Oldisleben ist die weltweit einzige Rübenzuckerfabrik, die vollständig als technisches Denkmal erhalten ist. Bis 1990 wurde hier noch Zucker produziert. Als letzte Fabrik Europas trotzte sie dem Fortschritt der Zeit und arbeitete mit Dampfmaschinen, Diffusionsbatterien und historischen Geräten. Die alten Hallen, Maschinen und Apparate bieten eindrucksvolle Fotomotive, die in diesem Kurs festgehalten werden sollen. Sie erhalten vor und während der Exkursion nach Oldisleben Tipps und Anleitung zur Umsetzung Ihrer Bildideen.

Päd. Ver.: Ch. Bracke

Referentin: G. Lichtblau

Gebühr: 168,00 - 190,00 Euro

zzgl. ca. 25,00 Euro Kursnebenkosten

24.06.-26.06.2022

**Hawaiianischer HULA TANZ -
Grundkurs**

Nr.: 6191

Der Volkstanz Hawaiis bringt Körper, Seele und Geist in Einklang, trifft ganz nebenbei auch Bauch, Beine und Po und ist Lebensfreude pur! Neben einer Einführung in das Bewegungssystem des Hula und seiner Basisschritte lernen Sie auch die wichtigsten Gesten des Tanzes kennen. Hula-Tanz ist leicht zu erlernen und sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet! Ziel ist es, kleine Choreographien dieses erzählenden Tanzes präsentieren zu können. Vorkenntnisse im Hula Tanz sind nicht erforderlich.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel
Gebühr: 188,00 - 210,00 Euro

24.06.-26.06.2022

Familien- und Systemaufstellung Nr.: 6380

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihr persönliches, familiäres oder berufliches Anliegen aufzustellen. Dabei werden Einblicke in bisher nicht erkannte Verbindungen und Beziehungen sichtbar und anschaulich erlebt. Aufstellungen eignen sich neben der Klärung familiärer Anliegen auch für das Finden von Lösungen in unterschiedlichen Lebensbereichen, hinsichtlich Berufs- oder Studienentscheidungen oder den Wechsel des Arbeitsplatzes. Die erarbeiteten Lösungen haben eine stärkende Wirkung auf den Einzelnen und das System und ermöglichen so sinnvolle Entscheidungen für wirksame Veränderungen.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referentin:** H. Steffan
Gebühr: 222,00 - 250,00 Euro
222,00 € für Aufsteller, 174,00 € für Beobachter

26.06.-01.07.2022

Fastenwandern, Entspannung und Kräuterkunde Nr.: 6240

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** H. Wündisch
Gebühr: 387,00 - 410,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

26.06.-01.07.2022

Geomantie Nr.: 6362

Kooperation mit M. Voltersen

27.06.-29.06.2022

Die Welt des Klangs (BF) Nr.: 6149

Wir nehmen die Welt mit den Sinnen wahr. Klänge können dabei sehr unterschiedliche Wirkungen auf Menschen ausüben. So werden z. B. Klangschalen in verschiedenen Therapien zur Entspannung, aber auch zur Stimulation eingesetzt. In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Klangerinstrumente kennen,

erfahren von deren Wirkung und erproben ihren Einsatz. Sie bekommen Anregungen, wie Sie Klänge im beruflichen Alltag nutzen können und für verschiedene Settings Klangatmosphäre erzeugen. Der Kurs ist geeignet für Mitarbeitende im pädagogischen, erzieherischen oder sozialen Bereich, in Alten- und Behinderteneinrichtungen oder in der Hospizbegleitung (Anerkennung nach dem Thür. Bildungsfreistellungsgesetz ist beantragt).

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentinnen:** S. Juppe

Gebühr: 166,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

01.07.-03.07.2022

Hawaiianischer HULA TANZ - Nr.: 6192
Aufbaukurs

In diesem Seminar werden die bereits erworbenen Kenntnisse im Hula-Tanz vertieft und weiter ausgebaut. Bestimmte Schrittfiguren folgen dem Takt der Musik oder des Sprechgesanges. Sie lernen neue Bewegungsabläufe und erzählende Gesten dieses lebensbejahenden Tanzes kennen. Ziel ist es, ein bis zwei neue Choreographien zu erlernen und das Wissen über die hawaiianische Kultur zu erweitern. Vorkenntnisse im Hula-Tanz sind wünschenswert.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel

Gebühr: 188,00 - 210,00 Euro

01.07.-04.07.2022

Yoga und Intuition Nr.: 6329

Kooperation mit U. Stephan

02.07.-03.07.2022

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 6303

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

02.07.-04.07.2022

Yoga und Freude an Bewegung Nr.: 6349

Kooperation mit den Poweryogafrauen Eisenach

03.07.-06.07.2022

Experiencing Alba Emoting Nr.: 6330
Anwenderkurs

Kooperation mit EAE e.V.

05.07.-06.07.2022

Leitungsfachtagung - Nr.: 6398
Reflexionsveranstaltung ThEKiZ

Kooperation mit der Landeskoordinations- und Fachstelle
ThEKiZ

06.07.-07.07.2022

Biografiearbeit, Partizipation u. a. Nr.: 6343

Kooperation mit der Caritasakademie

07.07.-10.07.2022

Acrylmalerei: Gegenständliche Nr.: 6131
Malerei

In diesem Kurs erlernen wir das Aufbauen einer Landschaft, welche wir vorher im Freien skizziert haben. Unter Anleitung werden wir unseren Blick schulen, um uns einfachen Motiven in ihren Formen und Oberflächen zu nähern und räumliche Wirkung zu erzielen. Collagen können auf Wunsch eingearbeitet werden, eine neue Bildsprache entsteht. Gemeinsam stellen wir verschiedene Spachtelmassen aus Sand und Asche her. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Sie werden in Ihrem kreativen Prozess individuell unterstützt, begleitet und gefördert.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** D. Zahn

Gebühr: 248,00 - 270,00 Euro
zzgl. ca. 35,00 Euro Materialkosten

08.07.-10.07.2022

Ein Wochenende voller Lachen Nr.: 6261

Lachyoga als faszinierende Sportart und Entspannungstechnik

Lernen Sie die vielen Facetten von Lachyoga, dem Lachen ohne Grund kennen. In die Atem-, Klatsch- und Lachübungen fließen alle Elemente der Freude ein: das Singen, Spielen, Tanzen und Lachen. Beglücken Sie Ihr inneres Kind. Sie erfahren Wissenswertes über das Thema "Lachen" und erforschen die Quellen der eigenen Lebensfreude. Wir starten im Klostergarten mit einem Morgen-Ritual "Lachend in den Tag" und unternehmen eine Lachwanderung. Hierbei singen, lachen und wandern wir (ca. 5 km).

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentinnen:** K. Sauerbrey,
Ch. Hesse

Gebühr: 168,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

08.07.-10.07.2022

**Zeit für mich mit Yoga und
Meditation**

Nr.: 6340

Kooperation mit dem Yogastudio Schindler

10.07.-15.07.2022

**Fahrradfasten im Unstruttal mit
Feldenkrais**

Nr.: 6242

Gefastet wird in dieser Woche nach der Buchinger-Methode. Neben Tee und Wasser werden Gemüsebrühe und Säfte für die körperliche Verpflegung angeboten. Zusätzlich wird auf eine ausgewogene Verteilung von Bewegung und Entspannung geachtet. Im Zentrum der Bewegung steht die Erkundung des beschaulichen Unstruttals auf dem Rad. Täglich werden geführte Radtouren entlang der schönsten Radwege der Umgebung angeboten, die den Fastenprozess unterstützen, ebenso wie die angebotenen Feldenkraisübungen, die die eingeleiteten Prozesse unterstützen und für mehr Beweglichkeit sorgen. Informationen zur gesunden Ernährung und bewussten Lebensweise runden das Programm ab.

Päd. Ver.: N. Aweh

Referentinnen: D. Frantzheld,
S.
Schieferstein

Gebühr: 387,00 - 410,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

11.07.-14.07.2022

**Begegnungsseminar -
Gemeindeparterschaft**

Nr.: 6356

14.07.-17.07.2022

**Experimentelles Färben und
Drucken**

Nr.: 6161

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, welche die Stoffe für Patchwork verwenden oder damit Wohndeko oder Kleidung gestalten wollen. Sie entwickeln ihre eigene Farbpalette, gestalten Multicolors und erproben Shibori und Malen auf Stoff. Am zweiten Tag ergänzen Drucktechniken das Programm. Probieren Sie unterschiedliche Drucktechniken mit Thermofax, Siebdruck und Stempeln aus, die Sie später gezielt für ein Projekt verwenden können.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: S. Frank

Gebühr: 266,00 - 290,00 Euro

15.07.-17.07.2022

Shaolin Qi Gong - Energie in Bewegung - mit Leichtigkeit in den Alltag **Nr.: 6262**

Die Wirkungskraft des Qi Gong entsteht aus dem dynamischen Gleichgewicht zwischen den feststehenden Füßen, der stabilen Konzentration, dem entspannten Atmen und den fließenden Bewegungen. Richtig angewendet erfolgt eine tiefe Entspannung von Körper und Geist. Die Übungen führen zu einer Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit und stärken die innere Kraft. Wir erlernen nach Meister Shi Xinggui einen für die Menschen im Westen eigens entwickelten Qi Gong-Stil mit sanften, harmonisierenden Bewegungen, der den Übenden hilft, körperlich geschmeidiger und geistig entspannter durch das Leben zu gehen.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** S. Trabert

Gebühr: 168,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 12,00 Euro Kursnebenkosten

15.07.-17.07.2022

Entspannung mit Yoga und Meditativem Zeichnen **Nr.: 6263**

Wenn wir uns in den Yogaübungen auf den Atem ausrichten, führt er uns in eine Langsamkeit und innere Ruhe. Diese meditative Herangehensweise übernehmen wir in einen kreativen Zeichenprozess. Im freien Zeichnen auf kleinen Flächen entstehen Muster, die inspiriert von Beispielen, auch aus der Natur, aus uns selbst heraus fließen. Jeder kann es! Und ganz nebenbei entstehen kleine Kunstwerke, die eine Freude für Augen und Herz sind und die Gedanken befrieden. Im Zeichnen und Schauen auf die entstehenden Formen können wir Freude, Ruhe und Entspannung finden.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** K. I. Panknin

Gebühr: 176,00 - 200,00 Euro
zzgl. ca. 10,- Euro Materialkosten

18.07.-21.07.2022

Biotop Streuobstwiese (BF) **Nr.: 6107**

Erhalt und Pflege eines schützenswerten Lebensraums

Rund um die Hohe Schrecke sind sie zu finden: Kirschplantagen und Streuobstwiesen. Dieser wertvolle Lebensraum bietet nicht nur einer großen Vielfalt von Tieren alles, was diese zum Leben brauchen. Alte regionale Obstsorten sind teilweise nur noch dort zu finden. Fehlende Pflege und Überalterung der Bäume bedrohen aber die Existenz. In diesem Kurs lernen Sie Zusammenhänge kennen, die dieses Biotop so schützenswert machen und erlernen sowohl in der Theorie als auch auf

Exkursionen den Pflegeschnitt der Bäume. Sie entdecken die Streuobstwiesen der Hohen Schrecke und erfahren, wie Sie selbst einen Beitrag zum Erhalt alter Obstsorten liefern können (Anerkennung nach dem Thür. Bildungsfreistellungsgesetz ist beantragt).

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referenten:** I. Rintisch,
N. N.

Gebühr: 246,00 - 270,00 Euro
zzgl. ca. 15,00 Euro Kursnebenkosten

18.07.-20.07.2022

**Jung und frech das neue Outfit-
Upcycling** **Nr.: 6162**

Nähkurs für Einsteiger

Folgende Schwerpunkte sind in diesem Nähkurs gesetzt: Die Einführung in die Funktionsweise der Nähmaschine und in die Materialkunde. Das Anfertigen von Nähproben, die Anwendung und Veränderung von Schnitten und das Nähen eines einfachen T-Shirts. Weiterhin das Kennenlernen der Besonderheiten beim upcyclen vorhandener Kleidungsstücke, was entsteht aus einer Jeans und wohin mit den schönen Krawatten? Mit Applikation aus Stickerei, Spitze und Stoffdruck können wir auch ein vorhandenes Shirt oder eine Jeans tasche modisch aufpeppen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank

Gebühr: 182,00 - 210,00 Euro

18.07.-20.07.2022

**Best of dance mit Yoga -
Einsteigerkurs** **Nr.: 6193**

Die faszinierende Welt des Tanzes aus verschiedenen Kulturen

An diesem Wochenende lernen wir in fünf Workshops verschiedene Tanzstile kennen, die eine wohltuende Wirkung für Körper, Geist und Seele haben können. Belly Dance basiert auf Techniken des Bauchtanzes, hält fit und hilft, geschmeidig zu werden bzw. zu bleiben. Beim Hawaiian Hula Dance folgen bestimmte Schrittfolgen dem Takt der Musik, während mit den Händen eine Geschichte erzählt wird. Beim Mantra-Dance© werden Bewegungen aus Yoga, Qi Gong & Tai Chi vereint und unter Begleitung einer Musik mit Mantren-Gesang ausgeführt. Beim Circle-Dance tanzen wir im geschlossenen Kreis zu Roma- und Mittelmeermusik. Wir erlernen beim Sacred Dance verschiedene einfache, meditative Kreistänze und Gesten.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel

Gebühr: 188,00 - 210,00 Euro

21.07.-24.07.2022

Was ich schon immer malen wollte: Nr.: 6132

Menschen in Bewegung

Besondere und alltägliche Augenblicke können Sie in diesem Seminar als Vorlage und Bildidee wählen oder ein angefangenes Bild mitbringen und eine weiterführende Idee vertiefen. Mutig probieren Sie eine Palette an malerischen und zeichnerischen Möglichkeiten aus und skizzieren, aquarellieren und fertigen Mischtechniken. Ob Figur oder Landschaft, ob Perspektive oder Proportion, wir erweitern gemeinsam Gestaltungshorizonte mit jeweils einem Fokus. Eingeladen sind alle, die gern experimentieren. Vorkenntnisse sind willkommen, doch nicht nötig. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Malutensilien mit (Materialliste auf Anfrage).

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: Dr. G.
Wendelberge
r

Gebühr: 238,00 - 260,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

21.07.-24.07.2022

16. Orientalisches Sommertanzfest Nr.: 6203

Rund um den Bauch-die Faszination des orientalischen Tanzes

Auch in diesem Jahr dürft Ihr eintauchen in ein farbenfrohes Flair von arabischen Klängen, Düften und mitreißenden Tänzen. Je nach Vorbildung werden in den verschiedenen Technik- und Choreografie-Workshops Orientalische Tänze und Folklore (Tunesischer Tanz, Zigeunertanz), Popbaladi, Moderne Fusionen (Tango-Arabé, Tribal, Oriental Variété), Lyrical und Fantasievolle Tänze mit verschiedenen Accessoires angeboten. Auf vielfachen Wunsch findet ein Kurs in Sachen Farb- und Typberatung statt. Der Samstagabend steht ganz im Zeichen arabischer Gemütlichkeit mit stimmungsvoller Musik für einen Lichtertanz, türkischen Kaffee, Schönheitstipps aus dem Orient und einem kleinen Basar mit prächtigen Kostümen und Tanzzubehör.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentinnen: S. Sternkopf,
B. Isensee,
G. Walther

Gebühr: 284,00 - 310,00 Euro
zzgl. ca. 13,00 Euro Kursnebenkosten

24.07.-31.07.2022

Jahrestagung Freunde der Querflöte Nr.: 6321 e.V.

25.07.-27.07.2022

Trommelzauber - Freies Trommeln und Tanzen mit Castano und Suhana **Nr.: 6150**

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit dem Zauber der Trommel und der Faszination verschiedenster Rhythmen aus Afrika und dem Orient. Wir werden auch unseren Körper als Instrument entdecken, Rhythmen vertiefen um aus dem Bauch heraus trommeln zu können. Tanzen mit den Trommeln und Trommeln zum Tanz bilden eine Einheit von Hören, Sehen und Fühlen. Sie werden lernen, zum Rhythmus intuitiv zu tanzen und dabei die Seele baumeln zu lassen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referenten:** S. Janta, C. Schumann - Suhana & Castano

Gebühr: 192,00 - 220,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Ausleihgebühr für Trommel

27.07.-29.07.2022

Fest der Sinne **Nr.: 6264**

An diesen Tagen wird getanzt, getrommelt, gemalt und entspannt. Alle Sinne werden angesprochen und bewusst zur Wahrnehmung eingesetzt. In einer tollen Atmosphäre üben wir, wieder Chef des eigenen Körpers zu sein, Ent- und Anspannungen nachzuspüren und die Kreativität in Fluss zu bringen. Energetische Schwingungen einer Hanpan sowie Trommelklänge helfen, sich zu entspannen und sich treiben zu lassen. Am zweiten Abend erleben wir eine kleine Präsentation mit Klangschalen, Gesang, Trommeln, Hanpan und Tanz.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referenten:** S. Janta, C. Schumann - Suhana & Castano, B. Isensee - Fatin

Gebühr: 192,00 - 220,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

29.07.-31.07.2022

Cajon - Bau- und Trommelkurs **Nr.: 6151**

Das Cajon ist eine peruanische Kistentrommel, die ursprünglich aus Transportkisten entstanden ist. Nachdem Sklaven afrikanischer Herkunft ihre Trommeln weggenommen wurden,

verwendeten sie Kisten als rhythmischen Ersatz. Heutzutage wird das Rhythmusinstrument Cajon in allen Musikrichtungen eingesetzt und ist mittlerweile eines der beliebtesten Perkussioninstrumente weltweit. An diesem Wochenende wollen wir ein Cajon unter Anleitung selber bauen und gemeinsam darauf spielen lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kinderpreise auf Anfrage.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** S. Juppe

Gebühr: 166,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 40,- Euro Kursnebenkosten

31.07.-06.08.2022

Sommerwoche für Blockflöte **Nr.: 6344**

Kooperation mit der IAM

01.08.-04.08.2022

Malen nach Bob Ross **Nr.: 6135**

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** K. Morawietz

Gebühr: 244,00 - 270,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

01.08.-04.08.2022

Die klösterliche Heldenreise **Nr.: 6284**

Die Reise des Helden ist eine der ältesten Geschichten der Welt. So widmete sich Mythologieforscher Joseph Campbell Sagen und Mythen, wobei er stets wiederkehrende Muster in den Entwicklungen der Protagonisten entdeckte. Dieser sogenannte Monomythos ist jedoch auch eine Parabel für jeden Lebensweg eines Menschen. Hierzu kreierte Gestalttherapeut Paul Rebillot ein Seminarkonzept, welches eine intensive Selbsterfahrung ermöglicht. In freier Adaption durchleben wir im Kloster Stationen der Reise, die mit Yoga, Meditationen, Elementen aus dem Gestaltdrama, Ritualen, Musik und Tanz bespickt sind. Einer Reise, die völlig neue Perspektiven auf das eigene Leben bietet und neue Potenziale entwickelt.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referenten:** T. Fröhlich,
M. Andres

Gebühr: 356,00 - 380,00 Euro

05.08.-07.08.2022

Lesen und Reisen - Historische **Nr.: 6124**

Reisen und die russische

Reiseliteratur

Ob Postkutsche, Zug oder Schiff - aus den Beschwerlichkeiten des Reisens vor über 100 Jahren entstand eine Vielzahl herausragender Werke. Schwerpunkt des Seminars sind die Reisen russischer Autoren und ihre Beobachtungen von Natur

und Mensch. Ob als Grand Tour durch Europa, in die entlegenen Gegenden Russlands oder bis nach Indien erzählt ihre Suche nach neuen Orten von der Freiheit und Selbstfindung während des Reisens. Die gemeinsame Lektüre einiger klassischer Texte von Tschechow, Bunin u. a. ergänzen wir mit der Präsentation historischer Reisedokumente und runden sie mit einer Lesewanderung durch die Hohe Schrecke ab. Dabei klären wir auch allgemeine Fragen über die literarischen Epochen und die Faktizität von Reisetexten.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referent:** Dr. S. Kornmesser

Gebühr: 182,00 - 210,00 Euro

05.08.-07.08.2022

SELBST-WERT-ZEIT **Nr.: 6285**

Vom Suchen und Finden der inneren Balance in der Natur

An diesem Wochenende erleben wir geführte (Meditations-) Wanderungen sowie körperliche Aktivierung durch Freeletics-Workouts (Eigengewichtstraining, Core-Training). Unter Einbeziehung der vier Elemente praktizieren wir Achtsamkeitsübungen und schärfen die Wahrnehmung mit allen Sinnen. Musisch-kreative Gestaltungsformen in der Natur (Land-Art, Tonarbeit, Mantras, Rhythmusmeditation), Sonnengruß-Yoga und eine Einführung in das autogene Training runden das Programm ab. Wir schaffen Raum für den reflexiven Austausch über individuelle Lebenssituationen, um zur inneren Balance zu finden.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referenten:** T. Fröhlich, M. Andres

Gebühr: 182,00 - 210,00 Euro

06.08.-11.08.2022

Yoga Meditationswoche **Nr.: 6331**

Kooperation mit dem Yoga-Zentrum A. Jannasch

07.08.-12.08.2022

Fahrradfasten im Unstruttal mit Feldenkrais **Nr.: 6241**

Gefastet wird in dieser Woche nach der Buchinger-Methode. Neben Tee und Wasser werden Gemüsebrühe und Säfte für die körperliche Verpflegung angeboten. Zusätzlich wird auf eine ausgewogene Verteilung von Bewegung und Entspannung geachtet. Im Zentrum der Bewegung steht die Erkundung des beschaulichen Unstruttals auf dem Rad. Täglich werden geführte Radtouren entlang der schönsten Radwege der

Umgebung angeboten, die den Fastenprozess unterstützen, ebenso wie die angebotenen Feldenkraisübungen, die die eingeleiteten Prozesse unterstützen und für mehr Beweglichkeit sorgen. Informationen zur gesunden Ernährung und bewussten Lebensweise runden das Programm ab.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentinnen:** D. Frantzheld,
S.
Schieferstein

Gebühr: 387,00 - 410,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

08.08.-11.08.2022

Filzen **Nr.: 6180**

Dieser Kurs für Fortgeschrittene lädt Sie ein, ein uraltes Handwerk zu vertiefen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie das Naturprodukt Wolle in einmalige, originelle Objekte. Schwerpunktmäßig werden wir uns in diesen Tagen einigen aufwendigeren Oberflächengestaltungen widmen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** M. Ilse

Gebühr: 244,00 - 270,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

11.08.-14.08.2022

Filzen **Nr.: 6181**

Dieser Kurs lädt Sie ein, ein uraltes Handwerk zu vertiefen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie das Naturprodukt Wolle in einmalige, originelle Objekte. Zu den Schwerpunkten in diesen Tagen zählt das Filzen auf Ecoprint.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** M. Ilse

Gebühr: 244,00 - 270,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

12.08.-14.08.2022

Hawaiianischer HULA TANZ - **Nr.: 6194**
Aufbaukurs

In diesem Seminar werden die bereits erworbenen Kenntnisse im Hula-Tanz vertieft und weiter ausgebaut. Bestimmte Schrittfiguren folgen dem Takt der Musik oder des Sprechgesanges. Sie lernen neue Bewegungsabläufe und erzählende Gesten dieses lebensbejahenden Tanzes kennen. Ziel ist es, ein bis zwei neue Choreographien zu erlernen und das Wissen über die hawaiianische Kultur zu erweitern. Vorkenntnisse im Hula-Tanz sind wünschenswert.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel

Gebühr: 188,00 - 210,00 Euro

13.08.-18.08.2022

Yoga Reinigungswoche

Nr.: 6332

Kooperation mit dem Yoga-Zentrum A. Jannasch

14.08.-19.08.2022

**Nordfriesland und die Friesen -
Wattenmeer und die Welt der
Halligen**

Nr.: 6276

6. Malreise für Maler und Nichtmaler

Wir erkunden die Küstenlandschaft Nordfriesland und die Grenzregion im nahen Dänemark mit ihrer Natur, Kultur und Kulinarik. Es geht unter anderem nach Flensburg mit dem alten Museumshafen, Seebüll mit dem Emil-Nolde-Museum, Bredstedt mit dem Nordfriesischen Institut und Glückburg mit dem Stammschloss vieler europäischer Dynastien. Ein Ausflug führt uns in das Wattenmeer und die Welt der Halligen. Im deutsch-dänischen Grenzland erfahren wir einiges über die wechselvolle Geschichte und über das Leben der Menschen als deutsche Minderheit in Dänemark. Auf unseren vielseitigen Ausflügen, skizzieren und fotografieren wir diese Region mit leichtem Gepäck. So entsteht unterwegs ein Reisetagebuch, dass uns als Fundgrube für künftige Werke dient.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: Dr. G.

Wendelberge

r

Gebühr: Gebühr auf Anfrage

Kooperation mit der Nordseeakademie in Leck

15.08.-19.08.2022

Seelsorglich Gespräche führen (BF)

Nr.: 6114

Weiterbildung für Ehrenamtliche in Kirchengemeinden und
Fastenleiter

Da redet sich jemand zwischen Tür und Angel etwas von der Seele, da entwickelt sich unvermittelt ein tieferes Gespräch. Wollen Sie sich auf Ihr Gegenüber einlassen? Wie können Sie angemessen reagieren, das Gespräch vertiefen und auch wieder beenden? Was zeichnet eigentlich ein seelsorgliches Gespräch aus? Es werden theoretische und praktische Grundlagen seelsorglicher Gespräche vermittelt. Sie üben, wie Sie einem Menschen empathisch begegnen und ihm aktiv zuhören können. Sie lernen, ihn mit Gesten, Antworten und Fragen ein Wegstück zu begleiten und Ressourcen zu wecken. Theorie-Inputs, praktische Übungen, Gesprächsprotokollarbeit

und kollegialer Austausch wechseln sich ab. Elemente der Selbsterfahrung dienen der Vertiefung Ihrer Gesprächshaltung.

Päd. Ver.: Pfr. H. Maas **Referentinnen:** B. Violet,
C. Bertling-
Beck

Gebühr: 386,00 - 410,00 Euro

15.08.-17.08.2022

Schlüsselerlebnisse

Nr.: 6125

Schreibseminar

Jeder von uns hat Geschichten und Bilder gespeichert, die interessant sind und aus denen gute Texte entstehen können. Wir hatten in unserem Leben Schlüsselerlebnisse, die die Tür zu einer unbekannteren oder veränderten Wirklichkeit aufgestoßen haben. Alle Helden in den Geschichten und Märchen müssen Schlüsselsituationen meistern. Leben und Literatur sind eng miteinander verbunden. Gute Texte können ein Schlüssel sein, Dinge anders zu sehen und neu zu bewerten. Wir wollen mit Phantasie und Lust solche Texte entstehen lassen und uns über die Texte austauschen.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referent:** Dr. G. Gießler
Gebühr: 168,00 - 190,00 Euro

18.08.-21.08.2022

Whirling Retreat und Sufi Tanz

Nr.: 6333

Kooperation mit dem emotion Studio Leipzig

19.08.-21.08.2022

19. Festivalito del Tango Argentino

Nr.: 6195

Für unerfahrene und fortgeschrittene Tangotänzer/innen

Tango ist ein kraftvoller, leidenschaftlicher Tanz, den wir erlernen und erleben werden. Nicht nur das Tanzen selbst, sondern auch die Beschäftigung mit der Kultur, Musik und Literatur Argentiniens entführen uns in die Welt des Tangos. Das Festivalito del Tango Argentino hat sich mittlerweile zu einem Treffpunkt für Tangoliebhaber entwickelt hat. Die Kurseinheiten werden mittels Biodanza- Übungen vorbereitet, damit eine Integration von Musik, Bewegung und Kommunikation für den Körper erleichtert wird. Tagsüber findet durch Carlos (Argentinien) und seine Tanzpartnerin der Tangounterricht für alle vorhandenen Niveaus statt. Ergänzt wird der Unterricht mit einzelnen Filmsequenzen aus argentinischen Tangovideos. Bitte Tanzpartner/in mitbringen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** C. Tapia
Gebühr: 214,00 - 240,00 Euro

20.08.-21.08.2022

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 6304

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

21.08.-26.08.2022

Intervallfasten und Hatha-Yoga Nr.: 6243

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Herz

Gebühr: 397,00 - 420,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

22.08.-24.08.2022

Tanz dich fit mit Yoga und Lachyoga Nr.: 6196

In diesem Seminar erlernen Sie verschiedene Folkloretänze u. a. aus den Balkan- und Mittelmeerländern, Israel und Schottland, die im Kreis und paarweise ausgeführt werden. Da Lachen auch Medizin ist, stärken Sie mit verschiedenen Übungen aus dem Lachyoga so ganz nebenbei Ihre Gesundheit. Sie bauen Stress ab, vitalisieren den Körper und vertiefen und harmonisieren die Atmung. Meditative Tänze nähren die Seele. Sie begleiten uns an diesem Wochenende auf sanfte Weise. Dieses Seminar ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel

Gebühr: 188,00 - 210,00 Euro

25.08.-28.08.2022

Acrylmalerei: Abstrakte große Formate Nr.: 6133

In diesem Kurs erlernen wir das Aufbauen von freigestalteten, farblich abstrahierten Flächen unter der Berücksichtigung von Spannungsfeldern (hell - dunkel; groß - klein; flächig -linear) und Farbkontrasten. Collagen können auf Wunsch eingearbeitet werden, eine neue Bildsprache entsteht. Gemeinsam stellen wir verschiedene Spachtelmassen aus Sand und Asche her. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Fachkundig werden Sie dabei in Ihrem kreativen Prozess individuell unterstützt, begleitet und gefördert. Wir arbeiten auf Malgründen in den Formaten 60 x 60 cm und 50 x 80 cm.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** D. Zahn

Gebühr: 248,00 - 270,00 Euro
zzgl. ca. 40,00 Euro Materialkosten

26.08.-28.08.2022

Klang und Stimme in Bewegung Nr.: 6152

Die eigene Stimme und deren Klang kann man trainieren. Im Kurs lernen Sie Methoden und Wege, wie Sie Ihre Stimme

entspannen können, ihr aber auch zu einem gesunden Klang verhelfen. Bewegung spielt dabei eine wichtige Rolle. In Übungen erproben Sie Anspannung, Lockerung und Aufrichtung des Körpers als auch unterstützende Atemtechniken. Einfache Harmonielehre und Gehörbildung runden das Programm ab. Und dann erklingen wir gemeinsam im Gesang, versuchen Kanons und ein- oder mehrstimmige Lieder.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** J. Taube

Gebühr: 162,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 10,- Euro Kursnebenkosten

27.08.-28.08.2022

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 6305

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

02.09.-04.09.2022

GKR - Arbeit gestalten Nr.: 6334

Kooperation mit dem Pfarramt Schalkau

02.09.-04.09.2022

Filzen Nr.: 6345

Kooperation mit der Filzgruppe Zeitz

03.09.-04.09.2022

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 6306

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

04.09.-09.09.2022

Gesundheitstage: Azidose nach Nr.: 6244
Collier mit Chirogymnastik

Beginnen Sie in dieser Woche mit delikater hochbasischer Kost, Bewegungs- und Entspannungseinheiten ganz nach den Vorgaben von Dr. Renate Collier, Ihren Organismus in eine ausgewogene Säure-Basen-Balance zu bringen. Dabei wird weitestgehend auf säurebildende Nahrungsmittel verzichtet. Ihnen werden die wichtigsten theoretischen Grundkenntnisse zur Azidose (einer Störung im Säure-Basen-Haushalt) sowie praktische Erfahrungen anhand der eigenen Übersäuerung vermittelt. Zudem beinhaltet der Kurs geführte Bewegungs- und Entspannungsübungen (Chirogymnastik nach Laabs/Collier), die sich zu Hause leicht umsetzen lassen.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** C. Eckardt

Gebühr: 429,00 - 450,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

05.09.-08.09.2022

Drahtesel trifft... Gartenidyll **Nr.: 6108**

Die Region der Hohen Schrecke, das Unstruttal und das Gebiet der goldenen Aue bieten viele kleine und große botanische Besonderheiten. Vom Fahrrad aus hat diese Entdeckungstour einen zusätzlichen Reiz. Auf unseren Fahrradtouren quer durch die Region blicken wir hinter Gartenmauern und erhalten Zutritt zu Gartenanlagen. Wir entdecken auch kleine Oasen, die teils durch Privatbesitz normalerweise nicht öffentlich zugänglich sind und kommen in den Genuss von Anblick und ggf. der ein oder anderen Frucht.

Päd. Ver.: Ch. Bracke

Gebühr: 224,00 - 250,00 Euro
zzgl. ca. 30,- Euro Kursnebenkosten

05.09.-07.09.2022

Bildnerische Gestalttherapie **Nr.: 6144**

Druckkurs - kreatives Buchbinden - Grundkurs

In diesem neuen Kurs, werden wir gestalterisch spielen und experimentieren mit Drucktechniken wie Monotypie und Materialdruck, Linolschnitt und Radierung. Dazu werden die Grundlagen des Buchbindens und die Techniken für einfache kleberlose Buchbindearten vermittelt. Es entstehen einfache Hefte, Bücher und Leporellos mit kreativen Falt- und Bindetechniken, außergewöhnlichen Formaten und Einbänden. Dadurch ist es allen Teilnehmenden möglich ganz individuelle Buchprojekte zu gestalten. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit zeitgleich alle kreativen Techniken auszuprobieren.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referenten: P. van Belle,
H. Engelhardt

Gebühr: 198,00 - 220,00 Euro
zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

09.09.-11.09.2022

Thematische Fotografie **Nr.: 6120**

Weniger ist mehr

"Weniger ist mehr" - unter diesem Motto fotografieren wir die vermeintlichen kleinen, uninteressanten, abseits liegenden Dinge im und um das Kloster. Wir lassen unseren Fotomotiven Platz und Raum, räumen in diesem Sinne unsere Bilder auf und werden verblüfft fest stellen, welche Wirkung sie verbreiten. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, in studioähnlicher Atmosphäre von eigenen Erinnerungs- oder Lieblingsstücken einfache Kompositionen zu erstellen und zu fotografieren.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** G. Lichtblau
Gebühr: 168,00 - 190,00 Euro
 zzgl. ca. 15,00 Euro Kursnebenkosten

09.09.-11.09.2022

Bildnerische Gestalttherapie **Nr.: 6145**

Druckkurs - Aufbau

Dieser Kurs dient zur fachlichen Vertiefung und Selbsterfahrung für Menschen, die mit gestalterischer Arbeit vertraut sind. Den Schwerpunkt bildet die Arbeit mit alten und experimentellen Drucktechniken wie Monotypie, Materialdruck, Flüssigkeitsdruck, Radierung mit Venis-Mou (Weichgrundätzung), Holz- und Linolschnitt u.a. Die Teilnahme an diesem Kurs setzt die vorherige Teilnahme an einem Grundkurs voraus.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** P. van Belle
Gebühr: 192,00 - 220,00 Euro
 zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

09.09.-11.09.2022

Ikebana **Nr.: 6182**

Ikebana ist mehr als nur Blumenstecken: Es ist japanische Kultur und Meditation buddhistischen Ursprungs. Nach den Methoden der IKENOBO-Ikebana Schule Kyoto werden Grundkenntnisse des Steckens eines Blumenarrangements mit wenig Material vermittelt. Lernen Sie etwas über die fremde Kultur Japans!

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Gölzner
Gebühr: 168,00 - 190,00 Euro
 zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

09.09.-11.09.2022

Kraftzentrale Beckenboden **Nr.: 6265**

Einfühlsames Beckenbodentraining dient der Vorbeugung und Linderung von Inkontinenz, Hämorrhoiden, Blasen- und Gebärmutterensenkung. Darüber hinaus werden wir Zusammenhänge zwischen Rückenschmerzen, Müdigkeit, Kraftlosigkeit und dem Muskeltonus im Beckenboden aufdecken. Wir werden lernen, die Wahrnehmung für diesen sensiblen Bereich zu entwickeln und ihn Schritt für Schritt durch einfache, wirksame Übungen zu stärken.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** K. I. Panknin
Gebühr: 176,00 - 200,00 Euro

11.09.-16.09.2022

Buchinger-Fasten und Yoga **Nr.: 6245**

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Herz

Gebühr: 372,00 - 400,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

14.09.-15.09.2022

Biografiearbeit, Partizipation u. a **Nr.: 6346**

Kooperation mit der Caritasakademie

15.09.-18.09.2022

Aquarellmalerei: Architektur, Bäume und Landschaften **Nr.: 6134**

In diesem Kurs werden besondere Kenntnisse und Fertigkeiten für das Malen mit Aquarellfarben vermittelt. Schritt für Schritt werden spezielle Maltechniken gelehrt und angewendet, so dass sich das Prinzip Aquarell auch für Anfänger vollständig erschließt. Im Anschluss daran werden wir die direkte Umgebung des Klosters nutzen, um die Natur, die Landschaft und die gegenständlichen Objekte malerisch zu erobern.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** D. Zahn

Gebühr: 248,00 - 270,00 Euro
zzgl. ca. 30,00 Euro Materialkosten

16.09.-18.09.2022

Mehr Lebensqualität durch Zilgrei **Nr.: 6216**

Sind Sie auf der Suche nach einer einfachen, aber wirksamen Methode zur Linderung Ihrer Schmerzen? Dann ist Zilgrei eine gute Alternative. Sie erlernen Zilgrei-Übungen, die wenig Zeit und keine zusätzlichen Geräte erfordern und deshalb überall anwendbar sind. Sie können gegen Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkschmerzen, Ischias, nervöse Verspannungen u. ä. helfen. Zilgrei ist besonders für Menschen geeignet, die unter chronischen Beschwerden wie Arthrose und rheumatischen Schmerzen leiden oder Einschränkungen im Bewegungsapparat haben.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** H. Holz

Gebühr: 178,00 - 200,00 Euro

16.09.-18.09.2022

Zeit für mich - ZENbo® Balance **Nr.: 6266**

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel

Gebühr: 188,00 - 210,00 Euro

19.09.-21.09.2022

Healing Voice & Spirit Dance mit Yoga und Entspannung **Nr.: 6197**

Singen ist ein wunderbares Mittel, das die körperliche und seelische Gesundheit stärken kann. Es begleitet uns auf sanfte und liebevolle Art auf unserem Lebensweg. In diesem neuen

Seminar singen wir heilsame Kraftlieder aus aller Welt, Mantren und indianische Lieder, die uns mit unseren Wurzeln, mit der Kraft der Elemente-Erde, Wasser, Luft, Feuer- und mit der Natur verbinden. Das Singen in Kombination mit meditativen Tanzbewegungen wird uns helfen, heilsame Prozesse in unserem Leben anzuregen. Dabei entsteht eine wunderbare harmonisierende Gruppenenergie. Mit einfachen Yoga-, Entspannungs-, und Meditationsübungen beenden wir den aktiven

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel
Gebühr: 188,00 - 210,00 Euro

22.09.-25.09.2022

Jahreskurs - Gewaltfreie Nr.: 6336
Kommunikation

Kooperation mit O. Hartke

23.09.-25.09.2022

Weihnachtliche Musik des Barock Nr.: 6337

Kooperation mit dem Singkreis St. Ägidien, Heiligenstadt

24.09.-25.09.2022

In aller Ruhe: Taizé-Wochenende Nr.: 6115

Was ist überhaupt Taizé? - Das werden Sie an diesem Wochenende erfahren. So viel sei schon verraten: die Besonderheit dieser Lieder ist es, dass durch den meditativen Charakter oft ein ganz anderer Zugang zum Singen und zum Glauben gelingt. Gemeinsam wollen wir uns darauf einlassen, uns fallen lassen und die Ruhe dieser besonderen Musik genießen. Erfahren Sie mehr über Taizé-Lieder, deren Ursprung und Praxis. Das Erlebte werden wir in einem abschließenden Gottesdienst am Sonntag präsentieren. Eingeladen ist jeder, der Spaß am Singen und an gemeinschaftlichen Erfahrungen hat. Besondere Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Päd. Ver.: Pfr. H. Maas **Referent:** J. Taube
Gebühr: 92,00 - 120,00 Euro

25.09.-30.09.2022

Fastenwandern, Entspannung und Nr.: 6246
Kräuterkunde

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** H. Wündisch
Gebühr: 387,00 - 410,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

25.09.-01.10.2022

**Fasten nach F. X. Mayr und
Chirogymnastik**

Nr.: 6247

Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern von dem, was er verdaut.- Dieses Zitat von Franz Xaver Mayr, der für unsere Gesundheit grundlegende Erkenntnisse mit seinem Forschen und Wissen um die Zusammenhänge v.a. des Dünndarms und des Säure - Basen - Haushaltes geschaffen hat, leitet uns durch diese Fastenwoche. Der Gewinn des Fastens entsteht durch den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung verbunden mit Bewegung, Ruhe und Entspannung. Die Fastenwoche beinhaltet gezielte Übungen für die Beweglichkeit der Gelenke (Chirogymnastik nach Laabs/ Collier), Entspannungsübungen, Vorträge, Naturerfahrungen und Gespräche.

Päd. Ver.: N. Aweh

Referentin: C. Eckardt

Gebühr: 463,00 - 490,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

26.09.-30.09.2022

**Aktiv ins Alter - Visionen für eine
erfüllte 3. Lebenshälfte (BF)**

Nr.: 6287

Unsere Lebenserwartung hat deutlich zugenommen. Fast ist es so, als würde uns eine 3. Lebenshälfte zuteil, die mehr sein kann als Ruhestand und Lebensabend. In anderen Kulturen gab es die Institution der Weisen Alten. Wie können wir in unserer Kultur einen ähnlichen Platz erschaffen, an dem wir als Weise Alte zum Segen für die Gemeinschaft werden können? In diesem Seminar entwickeln Sie für sich eine positive Vision von einer erfüllten 3. Lebenshälfte. Sie erhalten dazu Anregungen durch Impulsvorträge, Einzel- und Gruppenarbeit, Schulung der Körperwahrnehmung und geführte Meditationen.

Päd. Ver.: M. Scherer

Referentinnen: Dr. F.
Stockmann,
R. Garbe

Gebühr: 338,00 - 360,00 Euro

30.09.-03.10.2022

Nähen - Mein Wunschmodell

Nr.: 6163

Sie können schon ein wenig nähen und möchten unter Anleitung ein besonderes Kleidungsstück nach einem vorhandenen Schnitt nähen. Verschiedene Nähetechniken wie Verschlüsse, Kragen, Taschen, Säume werden vorgestellt. Ergänzend dazu werden auch Nähetechniken an der Overlock Nähmaschine vorgestellt.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: S. Frank

Gebühr: 266,00 - 290,00 Euro

30.09.-03.10.2022

Erkundungen im Unstruttal

Nr.: 6348

Kooperation mit N. Aweh

01.10.-03.10.2022

Ausbildungsseminar Kunsttherapie

Nr.: 6394

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

04.10.-07.10.2022

**Kreative Natur - Wandern mit dem
Skizzenblock**

Nr.: 6109

Kloster Donndorf liegt eingebettet in einer wundervollen Natur. Ein mehr als 70 km² großes Waldgebiet beginnt gleich hinter den Klostermauern - der Wald der Hohen Schrecke. Die Landschaft, die diesen Wald umgibt, trägt Geschichte und Geschichten in sich. Wir werden das Gebiet auf Wanderungen entdecken und immer wieder innehalten, um uns inspirieren zu lassen. In den mächtigen Buchenwäldern, aber auch auf Steuobstwiesen, an Wasserläufen oder rund um die uralten Klostermauern sammeln wir skizzenhaft Ideen für weitere Bearbeitungen zu Hause.

Päd. Ver.: Ch. Bracke

Gebühr: 224,00 - 250,00 Euro

zzgl. ca. 20,00 Euro Kursnebenkosten

04.10.-06.10.2022

Filzen

Nr.: 6207

Dieser Kurs für Fortgeschrittene lädt Sie ein, ein uraltes Handwerk zu vertiefen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie das Naturprodukt Wolle in einmalige, originelle Objekte. Einer unserer Schwerpunkte an diesem Wochenende wird das Filzen von Herbstdekoration sein.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: M. Ilse

Gebühr: 172,00 - 200,00 Euro

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

04.10.-05.10.2022

**Klausur und
Fachverbandsversammlung
geistliches Leben**

Nr.: 6383

Kooperation mit der Diakonie Mitteldeutschland

07.10.-09.10.2022

Pilzkunde für Einsteiger **Nr.: 6110**

An diesem Wochenende werden wir auf gemeinsamen Wanderungen viele Fragen rund um das Thema Pilze aufgreifen und beantworten. Wann und wo suche ich erfolgreich? Wie kann ich Pilze sicher erkennen und unterscheiden? Worauf muss ich beim Sammeln besonders achten? Die kulinarischen Besonderheiten der bekanntesten Speisepilze werden erläutert und die Merkmale von giftigen Pilzen aufgezeigt. Ziel des Kurses ist es, die Berührungängste mit Pilzen zu minimieren, Unsicherheiten beim Sammeln zu nehmen und sich eine solide Kenntnis der bekanntesten Arten anzueignen.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** Dr. K. Ramm
Gebühr: 176,00 - 200,00 Euro

07.10.-09.10.2022

Die Hohe Schrecke erkunden **Nr.: 6338**

Kooperation mit HWW Helmut-Wahl-Wanderungen

08.10.2022

Fortbildungstag für Ehrenamtliche **Nr.: 6116**

Mit Glauben allein kann man sehr wenig tun, aber ohne ihn gar nichts. - So hat es einmal ein englischer Schriftsteller beschrieben. Mit unseren Fortbildungstagen wollen wir gleichermaßen Ihren Glauben wie auch Ihre Kompetenzen im gemeindlichen Ehrenamt stärken. Das genaue Thema dieses Tages wird zeitnah bekanntgegeben und über die Kirchenkreise und Gemeinden an Sie herangetragen.

Päd. Ver.: Pfr. H. Maas **Referent:** N. N.

10.10.-14.10.2022

Fasten ab 60 Jahre mit Yoga **Nr.: 6248**

Auch für Fasteneinsteiger geeignet

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentinnen:** H. Holz,
K. Leiske

Gebühr: 328,00 - 350,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

10.10.-14.10.2022

Patchwork: Natur - Erleben **Nr.: 6355**

Die Natur bietet vielfältige Anregungen, dieses Thema in Textil umzusetzen. Sie können aus verschiedenen Techniken, wie Watercolor, Streifentechnik oder Applikation, wählen oder alles miteinander verbinden. Bereits gefärbte Stoffe können dem Quilt eine persönliche Note geben. Es entstehen Landschaften

Kooperation mit der Salzgrotte Yomona, Halle

14.10.-16.10.2022

Teamstärkende Maßnahme **Nr.: 6395**

Kooperation mit dem DRK Kreisverband Merseburg-Querfurt e.V.

15.10.-23.10.2022

Arbeitstreffen Kunsttherapie **Nr.: 6339**

Kooperation mit A. Walther

16.10.-21.10.2022

Gesundheitstage: Azidose nach Collier mit Yoga und Tanz **Nr.: 6249**

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentinnen:** C. Eckardt,
B. Steudel

Gebühr: 446,00 - 470,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

17.10.-19.10.2022

Gärtnern mit allen Sinnen **Nr.: 6111**

Gärtnern liegt im Trend. Gärtnerisches Tun dient dem Ausgleich von einseitiger Arbeit, der Erhaltung und Wiederherstellung der seelischen Balance und hat sogar therapeutischen Wert. Schon an der Überschrift wird deutlich, dass es im Kurs nicht nur um Praxiswissen gehen wird, sondern auch um den Gartenraum als Ort der Entspannung, Kreativität und Naturbeobachtung. Gartenwissen, praktische Tipps und Hinweise gehören deshalb ebenso zum Inhalt wie der Austausch, kreatives Gestalten und kulinarische Zubereitungen.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** R.
Bredenbeck

Gebühr: 162,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 15,00 Euro Kursnebenkosten

19.10.-23.10.2022

Hohe Schrecke erwandern **Nr.: 6389**

Kooperation mit der Grafschafter Gemeinschaft

21.10.-23.10.2022

Afrikanisch Trommeln **Nr.: 6148**

Die ungewöhnlichen und faszinierenden Rhythmen der afrikanischen Trommeln vermitteln vor allem Dynamik und eine unglaubliche Vitalität. Der Schwerpunkt liegt auf dem

gemeinsamen Spielen von traditionellen afrikanischen Stücken in der Gruppe. Ein Film über die Heimat des Referenten gibt Einblicke in die Kultur, Geschichte und Lebensbedingungen seiner Familie. Im Mittelpunkt des Unterrichts steht immer die Freude an Rhythmus und Bewegung. Wir trommeln mit der Ghanaischen Kpanlogo Trommel.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referent:** A. Adjetej
Gebühr: 166,00 - 190,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Ausleihgebühr Trommel

21.10.-23.10.2022

Hatha-Yoga trifft Lach-Yoga Nr.: 6267

Um dem stressigen Alltag zu entfliehen, bieten wir an diesem Wochenende ein buntes Programm aus Hatha-Yoga und Lach-Yoga, das für Entspannung, Spaß und Lebensfreude sorgt. Wir starten lachend in den Tag, üben Asanas aus dem Hatha- Yoga gegen Stress und depressive Verstimmungen sowie zur Herzöffnung. Sie erfahren Wissenswertes zum Lach-Yoga und erlernen einfache Techniken, um auch ohne Grund zu lachen, denn LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN. Abgerundet wird das Programm mit gegenseitiger Shiatsu-Massage, meditativen Übungen in der Natur und einer Lachwanderung.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentinnen:** S. Schindler,
K. Sauerbrey

Gebühr: 168,00 - 190,00 Euro

21.10.-31.10.2022

Auf den Spuren des Heiligen Nr.: 6277
Jakobus

Wir sind dann mal wieder weg...

Gemeinsam begeben wir uns erneut auf die Reise auf der wohl bekanntesten Pilgerstrecke der Welt: den Jakobsweg. Wir starten die vierte Etappe von Sahagún nach Ambasmestas auf unserer Reise zwischen Glauben, Natur und Achtsamkeit. Die Anreise erfolgt per Flugzeug, die Unterbringung ist in kleinen Hotels, Hostalen oder Pensionen mit Halbpension geplant. Immer wieder haben wir auf den 20 km bis 25 km langen Etappen auch Zeit, um innezuhalten. Diese Reise ist die vierte Etappe auf dem Weg nach Santiago de Compostela, den wir in den kommenden Jahren in den Herbstferien Thüringens fortsetzen werden.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** A. Möller
Gebühr: Gebühr auf Anfrage

24.10.-27.10.2022

Was ich schon immer formen wollte Nr.: 6136

Plastisches für Nichtplastiker

Plastisches umgibt uns im Alltag - vom Bauklötzchen bis zum Trinkhalm. In diesem Seminar formen wir aus selbst trocknendem Ton überraschende Objekte. Lassen Sie uns unsere Umgebung neu entdecken: Jeder bringt kleine Lieblingsgegenstände wie Spielzeug oder Überraschungseier und Lieblingsmaterialien wie Seife oder Draht mit. Daraus entstehen Miniaturfiguren, die Geschichten erzählen können. Ob Blume, Figur oder Dekor, wir erweitern gemeinsam unsere Erfahrungen und malen diese Miniaturen. Eingeladen sind alle, die gern experimentieren. Vorkenntnisse sind willkommen, doch nicht nötig (Materialliste auf Anfrage).

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: Dr. G.
Wendelberge
r

Gebühr: 238,00 - 260,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

24.10.-26.10.2022

Plüschtiere nähen

Nr.: 6164

Coole Geschenke für Klein und Groß

In diesen Tagen haben Sie die Möglichkeit, sich Ihr Plüschtier im Metz-Design zu fertigen. Sie entscheiden sich für Hase, Frosch, Fuchs, Esel oder Glücksschwein. Nach Anleitung nähen Sie sich Ihr Wunschtier in 40 cm Größe mit Schlenker-Beinen, einem Halsgelenk und Sicherheitsaugen. Das Material ist Baumwollplüsch, Nicki-Stoff, sowie Granulat und Watte. Ein besonderes Geschenk für Groß und Klein kann gern noch mit einer Schürze, Kleid oder Hose vervollständigt werden. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, Ihre eigene Nähmaschine mit. Die Stoffe können auch gut mit der Hand vernäht werden. Das Seminar ist auch für Kinder ab 8 Jahre geeignet.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: G. Metz

Gebühr: 176,00 - 200,00 Euro
Kinderpreis auf Anfrage
zzgl. Materialkosten je nach Modell ca. 40,00 Euro

28.10.-30.10.2022

Gitarre für Fortgeschrittene - Songbegleitung II

Nr.: 6153

Im Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der Begleitung von Liedern, üben das flüssige Wechseln der Grundakkorde und erweitern Ihre Fähigkeiten zu einfachen Anschlagetechniken mit Fingern bzw. Plektum. Bereits vorhandene Notenkenntnisse werden vertieft und auch der selbständige Umgang mit Akkord- und Griffschrift als auch Tabulaturen wird geübt. Zudem erfahren Sie Grundlegendes zum Songaufbau und zur

Songanalyse (elementare Harmonielehre) und verschiedenen Rhythmen. Der Kurs ist u. a. für Spieler mit Vorkenntnisse wie z. B. Mitarbeiter*innen in Kinder- und Jugendeinrichtungen geeignet.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referent:** P. Mandev
Gebühr: 177,00 - 200,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Ausleihgebühr für Gitarre (auf
Anfrage); zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

28.10.-30.10.2022

Swing let's swing! Nr.: 6198

Lindy hop und Westcoastswing - Grundkurs

West Coast Swing - der Diskofox amerikanischer Art oder Lindy Hop - der Swing in seiner ursprünglichen Form. Die in den 20er Jahren zur Musik der Big Bands entstandenen Tänze erfreuen sich in den USA heute noch großer Beliebtheit, genauso wie in Europa der Diskofox. Ob zur ursprünglichen Musik der 20er Jahre oder zu aktuellen Musikrichtungen des Rock und Pop sind sie für alle Altersklassen interessant. Der Kurs lädt alle Neugierigen ein, sich mit den Grundlagen der hier noch relativ wenig verbreiteten Tänze vertraut zu machen. Sie begeistern durch ihre eigenen Charaktere und sind vielseitig einsetzbar. Bitte mit Tanzpartner/in anmelden!

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Felber
Gebühr: 202,00 - 230,00 Euro

28.10.-31.10.2022

Rückenfit Nr.: 6218

Dieser Kurs bietet ein ideales Programm für all diejenigen, die in kurzer Zeit an Beweglichkeit und Elastizität gewinnen möchten, weil die gesamte Muskulatur mobilisiert wird. Sie erhalten einen Überblick über ausgewählte Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen, darüber hinaus werden Wirbelsäule und andere Körperpartien mobilisiert und verkrampte Muskelgruppen entspannt. Neben der klassischen Rückenschule, deren Übungen Sie auch zu Hause fortführen können, werden tänzerische Bewegungen und, in Abhängigkeit von der Witterung, Nordic Walking angeboten. Zudem bekommen Sie in diesem Kurs Tipps und Anregungen für rückengerechtes Verhalten im Alltag, wie z. B. richtiges Sitzen, Hinlegen und Aufstehen, Heben und Tragen.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referentin:** E. Mummer
Gebühr: 242,00 - 270,00 Euro

28.10.-31.10.2022

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 6307

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

28.10.-30.10.2022

Gestaltung eines Quilts nach B. Mayr **Nr.: 6399**

Kooperation mit T. Piehler

01.11.-04.11.2022

Bildnerische Gestalttherapie **Nr.: 6146**

Dieser Kurs dient zur fachlichen Vertiefung und Selbsterfahrung für Menschen, die mit gestalterischer Arbeit z. B. im Bereich Acrylmalerei und Collagengestaltung vertraut sind. Spielend mit Material, wie Pinsel, Kreide, Naturmaterialien, Ton, Farbe und Papier, erfahren und erforschen wir die Tiefe unserer eigenen Bildsprache. Das Erleben der Umgebung (Gebäude, Menschen, Natur) und das Erfahren von Achtsamkeit sind dabei wichtige Aspekte. Die Teilnahme an dem Kurs setzt keine Erfahrungen in der Bildnerischen Gestalttherapie voraus.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referent:** P. van Belle

Gebühr: 272,00 - 300,00 Euro
zzgl. 30,00 Euro Materialkosten

02.11.-03.11.2022

Klausurtagung **Nr.: 6392**

Kooperation mit LOFT

04.11.-06.11.2022

Orientalischer Tanz für Anfänger mit Vorkenntnissen **Nr.: 6205**

Trommelsolo

Im Kurs lernen wir unseren Körper mit seinen vielen Muskeln kennen. Wir lernen verschiedene Rhythmen zu erkennen und beschäftigen uns mit der Geschichte des orientalischen Tanzes und der Stellung der Tänzerin im Orient. Beim Trommelsolo verschmilzt der Körper mit der orientalischen Musik. Gelingt die Übereinstimmung von Tanz und Rhythmus, hat die Tänzerin das Gefühl, die Trommel sitzt direkt in ihrem Becken und der Körper allein gebietet über den Rhythmus. Dieses Gefühl wollen wir mit einer tollen Choreographie erreichen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** A. Schoppe

Gebühr: 168,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 7,00 Euro Kursnebenkosten

04.11.-06.11.2022

Pilates als gesundheitsorientiertes Körpertraining **Nr.: 6268**

Muskuläre Verspannungen führen im stressigen Alltag oft zu Schmerzen und Unwohlsein. Die von dem Deutschen Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode verleiht jedem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Wohlbefinden durch Balance, Beweglichkeit und Kräftigung. Die Übungen trainieren vor allem das häufig vernachlässigte Körperzentrum und die tiefe Rückenmuskulatur. Durch regelmäßige Einheiten erreichen Sie eine aufrechtere Körperhaltung, eine trainierte Taille und eine positive vitale Ausstrahlung. Durch die verschiedenen Differenzierungsmöglichkeiten der Übungen kann jeder an seinen individuellen Leistungsstand anknüpfen. Abgerundet wird das Wochenende durch Entspannungseinheiten.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** A. Schötz

Gebühr: 176,00 - 200,00 Euro

04.11.-07.11.2022

Taijiquan

Nr.: 6341

Kooperation mit K. Heilmaier, Nürnberg

05.11.-06.11.2022

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 6308

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

06.11.-11.11.2022

Fasten nach Buchinger und Pilates Nr.: 6250

Gefastet wird in dieser Woche nach der Buchinger-Methode mit Saft, Tees und Gemüsebrühe, die durch den Verzicht auf feste Nahrung den Körper entlasten. Durch den Ausstieg aus dem Alltag werden innere Kräfte mobilisiert. Die angestoßenen Prozesse unterstützen wir durch Pilates-Übungen und Spaziergänge. Fasten kann uns einen Impuls geben, eingefahrene Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu überdenken und unsere Lebensführung bewusster zu gestalten. Zu den Seminarinhalten gehören daher Ernährungshinweise, die Sie im Anschluss leicht in den Alltag integrieren können. Fastenleitung: Antje Schötz

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** A. Schötz

Gebühr: 387,00 - 410,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

07.11.-11.11.2022

Patchwork: Natur - Erleben Nr.: 6166

Die Natur bietet vielfältige Anregungen, dieses Thema in Textil umzusetzen. Sie können aus verschiedenen Techniken, wie Watercolor, Streifentechnik oder Applikation, wählen oder alles

miteinander verbinden. Bereits gefärbte Stoffe können dem Quilt eine persönliche Note geben. Es entstehen Landschaften oder einzelne Blöcke zum Thema Natur. Fotos und Kalenderblätter dienen als Vorlage.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank
Gebühr: 342,00 - 370,00 Euro

10.11.-13.11.2022

Vier Säulen der Gesundheit **Nr.: 6219**

Bewusste Lebensgestaltung

In diesem Kurs wird Ihnen ein Fahrplan an die Hand gegeben, mit dem Sie Ihre Gesundheit und Lebensweise individuell verbessern oder optimieren können. Die sogenannten vier Säulen der Gesundheit sind eine gute und einfach umsetzbare Grundlage: 1. Säule Bewegung: mit gezielten Bewegungsübungen, 2. Säule Entspannung: mit Atemübungen und zentriert geführten Meditationen, 3. Säule Ernährung: bei vegetarischer-vollwertiger Kost und 4. Säule Bewusstsein: jede Umstellung, sei es in der Ernährung oder bei sonstigen Verhaltensänderungen, bedarf eines Bewusstseinschrittes. Ein Seminar für alle, die aktiv und voller Selbstverantwortung ihr Leben gestalten wollen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** H. Holz
Gebühr: 258,00 - 280,00 Euro

11.11.-13.11.2022

Puppen oder Bären selbst gestalten und nähen **Nr.: 6167**

Ein ganz persönliches Geschenk für sich oder einen lieben Menschen

In diesen Tagen haben Sie die Möglichkeit, sich Ihre eigene Puppe (nach Waldorf-Art) oder Ihren eigenen Mohair-Bären zu nähen. Aus Trikot- und Nickstoff wird die Puppe genäht. Sie lernen die Bindetechnik für den Kopf und die Gesichtsgestaltung. Die Haare werden mit Wolle oder Plüsch gefertigt. Mit Textilfarbe werden die Augen und der Mund gemalt. Die Bären werden aus Mohair-Stoff, Pfoten-Velour, Watte und Granulat gefertigt. Für die Beweglichkeit bekommt der Bär fünf Gelenke und für den guten Blick Glasaugen. Sie lernen den Zusammenbau des Körpers und die Gestaltung des Gesichtsausdruckes. Zum Nähen der Kleidung für die Puppe oder den Bären bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine mit. Das Seminar ist auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** G. Metz

Gebühr: 176,00 - 200,00 Euro
Kinderpreis auf Anfrage,
zzgl. Materialkosten je nach Modell ca. 30,00-
60,00 Euro

11.11.-13.11.2022

Filzen

Nr.: 6184

Dieser Kurs lädt Sie ein, ein uraltes Handwerk zu vertiefen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie das Naturprodukt Wolle in einmalige, originelle Wohnraumobjekte, Taschen, Schuhe oder verspielte Accessoires. Sie werden von der Vielfältigkeit und Einmaligkeit der Objekte, die an diesem Wochenende entstehen, überrascht sein.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** M. Ilse

Gebühr: 172,00 - 200,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

11.11.-13.11.2022

Tanz - Zeit für die Seele

Nr.: 6199

Meditations- und Kreistänze mit Yoga

Meditative Tänze regen zur Besinnung und zum Mitfühlen an und passen gut in die Adventszeit. Sie sind eine uralte Art, sich auszudrücken und miteinander in Kontakt zu kommen. Der Kreistanz gehört zu den ältesten Tanzformen der Welt. Sie erlernen verschiedene Kreistänze zu Roma- und Mittelmeermusik. Diese flotten und dynamischen Tänze verbreiten Lebensfreude und schulen gleichzeitig die Beweglichkeit und Koordination. Dazu werden Hintergrundinformationen aus dem betreffenden Kulturraum vermittelt. Abendliche Yogaeinheiten runden das Programm ab.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel

Gebühr: 188,00 - 210,00 Euro

13.11.-18.11.2022

**Gesundheitstage: Azidose nach
Collier mit Yoga und Tanz**

Nr.: 6251

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentinnen:** C. Eckardt,
B. Steudel

Gebühr: 446,00 - 470,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

16.11.-17.11.2022

Xylophon und Glockenspiel

Nr.: 6347

Kooperation mit der Caritasakademie

18.11.-20.11.2022

Skizzieren, Zeichnen und Malen **Nr.: 6137**

Schwerpunkt - Porträt

In diesem Seminar wird Ihnen eine ganze Palette an malerischen Möglichkeiten zum Erlernen und Erproben angeboten. Ganz gleich, ob Gesichter naturgetreu dargestellt, künstlerisch neugestaltet oder verfremdet werden, unter fachkundiger Anleitung kann sich jeder in diesem Kurs mutig ausprobieren, seine Malgrenzen erweitern und sein Meisterstück selbst anfertigen. Bringen Sie Ihre eigenen Bildideen oder angefangenen Bilder und Ihre Malutensilien mit. Unter fachlicher Begleitung wird Ihr malerisches Können optimiert. Bevorzugte Maltechniken sind Zeichenstift, Aquarell und Acryl.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** A. Weber

Gebühr: 168,00 - 190,00 Euro
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

18.11.-20.11.2022

Winter- & Weihnachtsfloristikkurs **Nr.: 6185**

Mit dem November beginnt für uns alle eine sehr traditionelle Zeit. Wir wollen sie mit verschiedenen getrockneten und frischen Materialien floral gestalten. In diesem Kurs lernen Sie, wie man ohne Vorkenntnisse Wintergestecke individuell erarbeiten kann. Anschließend gehen wir in die folgende Adventszeit über und werden verschiedene Dekorationsstücke herstellen, die Ihr Zuhause in weihnachtlichen Glanz versetzen können. In diesem Zusammenhang erfahren Sie auch einiges über die Bedeutung der Advents- und Weihnachtssymbole. Eigene Gefäße können mitgebracht werden.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** A. Baum

Gebühr: 178,00 - 200,00 Euro
zzgl. ca. 40,00 Euro Materialkosten

18.11.-20.11.2022

Orientalischer Tanz für Anfänger mit Vorkenntnissen **Nr.: 6206**

Trommelsolo

Im Kurs lernen wir unseren Körper mit seinen vielen Muskeln kennen. Wir lernen verschiedene Rhythmen zu erkennen und beschäftigen uns mit der Geschichte des orientalischen Tanzes und der Stellung der Tänzerin im Orient. Beim Trommelsolo verschmilzt der Körper mit der orientalischen Musik. Gelingt die Übereinstimmung von Tanz und Rhythmus, hat die Tänzerin das Gefühl, die Trommel sitzt direkt in ihrem Becken und der

Körper allein gebietet über den Rhythmus. Dieses Gefühl wollen wir mit einer tollen Choreographie erreichen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** A. Schoppe

Gebühr: 168,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 7,00 Euro Kursnebenkosten

18.11.-20.11.2022

Tanz- und Yogareise **Nr.: 6342**

Kooperation mit M. Lehmann

20.11.-25.11.2022

Buchinger-Fasten und Yoga **Nr.: 6252**

Fastenleitung: L. Mahler

Päd. Ver.: N. Aweh **Referenten:** L. Mahler,
R. Herz

Gebühr: 463,00 - 470,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

20.11.-25.11.2022

**Fastenwandern, Entspannung und
Kräuterkunde** **Nr.: 6253**

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** H. Wündisch

Gebühr: 387,00 - 410,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

25.11.-27.11.2022

**Gitarre für Anfänger/innen -
Songbegleitung I** **Nr.: 6154**

Anhand populärer Lieder aus Folk, Pop, Rock und Blues sowie beliebter Volks- und Kinderlieder werden einfache Rhythmusmuster und Schlagtechniken (angelegter und nicht angelegter Anschlag) sowie die wichtigsten Akkorde erlernt. Notenkenntnisse werden nicht erwartet, aber vermittelt. Wir werden das Spiel nach Akkordsymbolen, Tabulatur und Griffschriften erlernen. Bitte bringen Sie eine Gitarre mit. Die Ausleihe eines Instruments ist auf Anfrage möglich.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referent:** P. Mandev

Gebühr: 177,00 - 200,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Ausleihgebühr für Gitarre (auf
Anfrage); zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

25.11.-27.11.2022

Adventsfloristik **Nr.: 6186**

Einstimmung in den Advent

In diesem Kurs gehen wir in der Umgebung des Klosters auf Entdeckungsreise. Gemeinsam wollen wir Naturmaterialien

sammeln, um sie mit dem entsprechenden Zubehör und nach eigenen Wünschen zu geschmackvollen Weihnachtsdekorationen zu verarbeiten. Sie erlernen verschiedene Steck-, Binde- und Klebetechniken für Gestecke, Sträuße, Kränze, Tisch- und Fensterschmuck. Am Abend werden Adventslieder gesungen, Weihnachtsgeschichten erzählt und Sie erfahren einiges über die Bedeutung der Advents- und Weihnachtssymbole.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** A. Baum

Gebühr: 178,00 - 200,00 Euro
zzgl. ca. 40,00 Euro Materialkosten

25.11.-27.11.2022

Diskofox - Grundkurs **Nr.: 6200**

Der Tanz für alle und jede Gelegenheit! Seit den 70er Jahren ist der Diskofox durch seine vielseitigen Einsatzmöglichkeiten und sein relativ einfaches Schrittprinzip zu einem der populärsten Tänze geworden. Er kann auf jeden 4/4-Takt getanzt werden. Ein idealer Kurs für Anfänger, die sich auf einem Fest - sei es in der Familie oder bei einer öffentlichen Veranstaltung - sicher auf dem Parkett bewegen möchten. Bitte mit Tanzpartner/in anmelden!

Päd. Ver.: S. Kipper **Referenten:** S. Felber,
N. N.

Gebühr: 228,00 - 250,00 Euro

25.11.-29.11.2022

Brotzeit für die Seele **Nr.: 6269**

Diese Tage sind ein Kennenlernen, ein Probieren oder ein Auffrischen und Erweitern von verschiedenen Arten des Meditierens. In diesem Kurs werden dazu verschiedene Techniken erlernt wie die bewusste Atmung, die eigene Wahrnehmung bis hin zur bewussten Fokussierung eigener Gedanken und Gefühle. Bewegungen und Übungen finden drinnen und draußen in der wunderschönen Landschaft rund um das Kloster statt. Die Kost wird in dieser Woche leicht und vollwertig sein.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Tilp

Gebühr: 364,00 - 390,00 Euro

02.12.-04.12.2022

Patchwork - Märchenhafter Winterwald **Nr.: 6168**

In der Adventszeit zu nähen hat Tradition. Diesmal dreht sich alles um den Winter. Freie Schneidetechnik, diverse Blockmuster, wie Eiskristall, Stern, Engel, Baum, Schneemann,

sind typische Vertreter. Mit Monoprint kann das Thema noch unterstützt werden.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank
Gebühr: 182,00 - 210,00 Euro

02.12.-04.12.2022

Zeit für mich - ZENbo® Balance **Nr.: 6270**

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel
Gebühr: 188,00 - 210,00 Euro

02.12.-04.12.2022

Entspannung durch Yoga **Nr.: 6316**

Kooperation mit der Yogagruppe Jena

05.12.-07.12.2022

Nähen und Patchwork: **Nr.: 6169**

Weihnachtsdekorationen individuell gestalten

Kleine Geschenke mit der Hand oder Maschine genäht

In diesem Kurs werden Techniken miteinander kombiniert. Wir zeigen Ihnen wie Sie mit einfachen Patchwork-, und Nähtechniken schöne Advents- und Weihnachtsgeschenke selber gestalten können. Dazu gehören z. B. Geschenkanhänger oder -beutel, Engel, Sterne, Kosmetiktasche, Tischset, Duftsäckchen, Tischband oder lustige Kuscheltiere. Dabei kommt der gegenseitige Austausch nicht zu kurz. Der Kurs ist auch für Nähanfänger geeignet und Kinder ab 10 Jahren geeignet.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank

Gebühr: 182,00 - 210,00 Euro
Kinderpreis auf Anfrage

05.12.-07.12.2022

Tanz - Zeit für die Seele zum Advent **Nr.: 6201**

Meditations- und Kreistänze mit Yoga

Meditative Tänze regen zur Besinnung und zum Mitfühlen an und passen gut in die Adventszeit. Sie sind eine uralte Art, sich auszudrücken und miteinander in Kontakt zu kommen. Der Kreistanz gehört zu den ältesten Tanzformen der Welt. Sie erlernen verschiedene Kreistänze zu Roma- und Mittelmeermusik. Diese flotten und dynamischen Tänze verbreiten Lebensfreude und schulen gleichzeitig die Beweglichkeit und Koordination. Dazu werden Hintergrundinformationen aus dem betreffenden Kulturraum vermittelt. Abendliche Yogaeinheiten runden das Programm ab.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel
Gebühr: 188,00 - 210,00 Euro

09.12.-11.12.2022

**Die Lombardische Majuskel und Nr.: 6126
andere Initialen**

Kalligrafiekurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Der individuelle Formenreichtum der verschiedenen historischen Schriften ist besonders geeignet, seiner gestalterischen Phantasie bei Initialen freien Lauf zu lassen. Dabei nimmt die lombardische Majuskel eine besondere Stellung ein. Sie wird von der Unziale abgeleitet. Die Initiale ist ein schmückender Anfangsbuchstabe, der in einem handgeschriebenen Text als erster Buchstabe von Kapiteln oder Abschnitten verwendet wird. Er wird meist nicht mit der Feder geschrieben, sondern kann gezeichnet, gedruckt oder geprägt sein, um nur einige Möglichkeiten zu nennen. In aller Regel wird er anschließend farblich gestaltet. Es werden eine Fülle von Initialen entstehen - ein Wochenende voller Formen und Farben und für ganz persönliche Weihnachtspost.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referentin:** G. Illert
Gebühr: 182,00 - 210,00 Euro
zzgl. ca. 20,00 Euro Materialkosten

09.12.-11.12.2022

**Orientalischer Tanz für Anfänger mit Nr.: 6183
Vorkenntnissen**

Romatanz (ehemalig Zigeunertanz) mit Tamburin

Den Ursprung haben die Roma und damit auch dieser Tanzstil vor über 1000 Jahren in Indien. Seit dieser Zeit haben sich die Roma über die ganze Welt verbreitet und den Tanz in den verschiedenen Regionen der Welt unterschiedlich weiterentwickelt. Einen Volkstanz der Roma wollen wir erlernen. Er vereint Leidenschaft und Freiheit und wirkt besonders durch seine anmutigen und fröhlichen Bewegungen. Für den Tanz sind die weitschwingenden Röcke, Improvisationen, Schultershimmies und rhythmische Musik typisch, die wir mit unserem Tamburin begleiten. Wir erfahren etwas über das Leben der Sinti und Roma und die Stellung der Frau innerhalb der Sippe.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** A. Schoppe
Gebühr: 168,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 7,00 Euro Kursnebenkosten

10.12.-11.12.2022

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 6309

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

11.12.-16.12.2022

Intervallfasten mit Yoga und Tanz Nr.: 6254

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** B. Steudel

Gebühr: 397,00 - 420,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

16.12.-18.12.2022

Thematische Fotografie Nr.: 6121

Ich bin wie ich bin - Ein Portraitworkshop

Wir suchen uns im Kloster geeignete Lichtplätze und versuchen mit einfachen Mitteln, unser Gegenüber fotografisch abzubilden. Die Teilnehmenden lernen, wie man mit dem Einsatz von Licht und Reflektoren eindrucksvolle Porträts machen kann, die im Idealfall auch die Persönlichkeit des Porträtierten hervorheben. Dazu brauchen wir keine Models, alle Teilnehmenden fotografieren sich gegenseitig - wir arbeiten in kleinen Gruppen. Die Teilnahme am Workshop setzt die Bereitschaft voraus, sich auch selber fotografieren zu lassen.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** G. Lichtblau

Gebühr: 168,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 15,00 Euro Materialkosten

16.12.-18.12.2022

Hui Chun Gong für Fortgeschrittene Nr.: 6220

Die geheimen Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser

Wir nutzen die Zeit, um intensiv alle 16 Übungen des Hui Chun Gong exakt zu erlernen. Jeder Teilnehmer wird während der Übungsphase individuell betreut und ggf. korrigiert. Zusätzlich werden Empfehlungen für die Körperhaltung gegeben, damit jeder an seiner Haltung üben und diese auch verbessern kann. Zwischen den einzelnen praktischen Einheiten werden wir verschiedene Entspannungsmöglichkeiten erlernen, die Sie mit Leichtigkeit zu Hause fortführen können. Voraussetzungen für die Anmeldung zu diesem Seminar sind die Grundkenntnisse zu den 16 Bewegungen des Hui Chun Gong oder die vorherige Teilnahme an zwei Grundseminaren im Hui Chun Gong.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** E. Sauermilch

Gebühr: 174,00 - 200,00 Euro

16.12.-18.12.2022

Entspannung durch Yoga Nr.: 6317

Kooperation mit der Yogagruppe Jena

29.12.-01.01.2023

**Donndorfer Schatzkiste -
Sprachschätze und ein
phantastischer Zaubertrunk für 2023**

Nr.: 6127

Schreibseminar

In ein neues Jahr startet man mit frischem Mut. Bei der Durchforstung unserer Erinnerungen lassen wir alte Gewohnheiten hinter uns und freuen uns auf das, was das neue Jahr bringen wird. In diesem Kurs wollen wir in den Schubladen unserer Erinnerungen stöbern, Schätze entdecken und hervorholen. Vielleicht finden wir auch Rezepte für einen phantastischen Sprachzaubertrunk, den wir uns als Stärkung für das kommende Jahr zusammenbrauen. Die Texte sammeln wir in einer kalendarischen Schatzkiste. Für den Silvesterabend werden wir eine phantasievolle Überraschung vorbereiten.

Päd. Ver.: M. Scherer

Referent: Dr. G. Gießler

Gebühr: 232,00 - 260,00 Euro

29.12.-01.01.2023

Wohlgestimmt ins neue Jahr

Nr.: 6271

Mit Yoga, Klang und allen Sinnen laden wir zu einem gemeinsamen Jahreswechsel ein. Klänge von Monochorden, Klangschalen & Co. öffnen einen entspannenden Raum und bringen uns in Resonanz: mit uns selbst, mit den Menschen um uns herum, mit der Natur... Mit einfachen Yogaübungen, bewusstem Atmen und Entspannung widmen wir uns unseren Bedürfnissen und Stimmungen und halten Einkehr. Gespräche, Musik und Zeiten in der Natur runden unser Programm ab.

Päd. Ver.: Ch. Bracke

Referenten: K. I. Panknin,
St. Baecke

Gebühr: 268,00 - 290,00 Euro