

15.10.-17.10.2021

Raks Sharqi (Raks Sharki) - Nr.: 5978
klassischer orientalischer Tanz

Dieser Stil - eine höchst verfeinerte Version des ägyptischen Tanzes mit abwechslungsreicher Orchestermusik - ist künstlerisch sehr anspruchsvoll und bietet viele Interpretations- und Umsetzungsmöglichkeiten. Wir werden anhand eines zauberhaften Musikstückes eine Choreografie mit den wichtigsten Elementen, die eine klassisch orientalische Tanzvorführung enthalten sollte, erarbeiten: ein (Schleier-)Entrée, gefolgt von Folkloreelementen, einem gefühlvollen langsamen Teil (dem Taksim), einem kurzen fetzigen Trommelsolo und einem rasanten Finale. Eine wahre Augenweide an Anmut und Eleganz.

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

Gebühr: 174,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 7,00 Euro Kursnebenkosten

16.10.-17.10.2021

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 5807

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

16.10.-24.10.2021

Arbeitstreffen Kunsttherapie Nr.: 5809

Kooperation mit A. Walther

17.10.-22.10.2021

Gesundheitstage: Azidose nach Nr.: 5781
Collier mit Yoga und Tanz

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

Gebühr: 431,00 - 450,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

18.10.-19.10.2021

Leben und Arbeiten im kirchlichen Nr.: 6098
Bereich

Kooperation mit dem Kinder- und Jugendpfarramt Magdeburg

21.10.-30.10.2021

Auf den Spuren des Heiligen Nr.: 5830
Jakobus

Wir sind dann mal wieder weg...

Gemeinsam begeben wir uns in diesem Jahr erneut auf die Reise auf der wohl bekanntesten Pilgerstrecke der Welt: den Jakobsweg. Wir starten die dritte Etappe von Belorado nach Sahagún auf unserer Reise zwischen Glaube, 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 dritte 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: 1690,00 - Euro
EZ-Zuschlag beträgt 230,00 Euro

22.10.-24.10.2021

Shaolin Qi Gong - Energie in Bewegung - mit Leichtigkeit in den Alltag **Nr.: 5814**

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 deutlichen Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit und stärken die innere Kraft. Wir erlernen nach Meister Shi Xingui einen für die Menschen im Westen eigens entwickelten Qi Gong-Stil mit sanften, harmonisierenden Bewegungen, der den Übenden hilft, körperlich geschmeidiger und geistig entspannter durchs Leben zu gehen.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** S. Trabert
Gebühr: 162,00 - 180,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Materialkosten

22.10.-24.10.2021

Rückenfit **Nr.: 5872**

Päd. Ver.: M. Scherer **Referentin:** E. Mummer
Gebühr: 156,00 - 170,00 Euro

25.10.-27.10.2021

Mehr Lebensqualität durch Zielgrei **Nr.: 5947**

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** H. Holz
Gebühr: 172,00 - 190,00 Euro

25.10.-27.10.2021

Was ich schon immer formen und **Nr.: 5984**

malen wollte

Plastisches für Nichtplastiker

Das ganze Leben hindurch sind wir umgeben von plastischen Phänomenen und hantieren mit Materialien wie Schnee, Bauklötzchen, Frühstückseiern, Steinen und Hölzern. Entdecken wir unsere Umgebung neu und formen aus verschiedenen mitgebrachten Materialien wie selbst trocknendem Ton, Draht, Schokolade, Trinkhalmen, Seife, Knetmasse, Bierdeckeln, Tuben oder Papier plastische Miniaturen, die eine Geschichte erzählen können. Anschließend malen wir unsere kleinen Werke. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, doch bringen Sie bitte Ihre Lieblingsmaterialien und Arbeitsutensilien mit. Eingeladen sind alle, die gern experimentieren. Unter fachlicher Anleitung erweitern Sie Ihre Erfahrungen und Fertigkeiten.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: Dr. G.

Wendelberge
r

Gebühr: 162,00 - 180,00 Euro

zzgl. Materialkosten: nach Verbrauch

25.10.-27.10.2021

Puppen und Bären nähen in den Herbstferien

Nr.: 6105

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: G. Metz

Gebühr: 172,00 - 190,00 Euro

Kinderpreis auf Anfrage

zzgl. Materialkosten ca. 30,00 bis 60,00 €

26.10.-28.10.2021

Auf den Spuren der Reformation

Nr.: 6102

Kooperation mit Karin König, Laucha

27.10.-30.10.2021

Filzen

Nr.: 5960

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 diesen Tagen soll das Filzen von Finger- und Handpuppen sein.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentin: M. Ilse

Gebühr: 236,00 - 250,00 Euro

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

29.10.-31.10.2021

Abschied-Gedenken-Neubeginn Nr.: 6365

Kooperation mit L. Mahler

30.10.2021

Fortbildungstag für Ehrenamtliche Nr.: 5789

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

Gebühr: Gebühr auf Anfrage

30.10.-31.10.2021

Ausbildungsseminar Kunsttherapie Nr.: 5808

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

01.11.-03.11.2021

Gestalten von Outfits Nr.: 6078

Auch für Anfänger geeignet

Wenn Sie schon ein wenig genäht haben und Ihre Erfahrungen erweitern möchten, dann sind Sie hier richtig. Sie erhalten Informationen darüber, was Ihre Nähmaschine alles kann. Besondere Nähtechniken werden vorgestellt. Kombinationen wie Kleid - Jacke, sowie Tunika oder Bluse und Rock stehen im Mittelpunkt dieses Wochenendes. Schnittveränderungen werden erprobt. Dabei soll der persönliche Austausch nicht zu kurz kommen.

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

Gebühr: 174,00 - 190,00 Euro

02.11.-05.11.2021

Vier Säulen der Gesundheit Nr.: 5948

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 vegetarisch-vollwertiger Kost und 4. Säule Bewusstsein: jede Umstellung, sei es in der Ernährung oder bei sonstigen Verhaltensänderungen, bedarf eines Bewusstseinsschrittes. Ein Seminar für alle, die aktiv und voller Selbstverantwortung ihr Leben gestalten wollen.

Päd. Ver.: S. Kipper H. Holz

Gebühr: 248,00 - 260,00 Euro

03.11.-05.11.2021

Patchwork - Mustermix **Nr.: 6079**

Wenn Sie Erfahrung mit einer Vielzahl von Patchwork-Techniken haben, sind Sie hier genau richtig. In diesem Workshop versuchen wir unterschiedliche Techniken zu verbinden. Aufmerksamkeit widmen wir verschiedenen Streifentechniken, insbesondere dem Seminolemuster. Entwerfen Sie Ihr persönliches Design, verrückt oder geordnet. Spielen Sie mit Farben und Formen und entdecken Sie passende Quiltmuster.

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

Gebühr: 174,00 - 190,00 Euro

05.11.-08.11.2021

Taijiquan **Nr.: 5753**

Kooperation mit K. Heilmaier, Nürnberg

05.11.-07.11.2021

Thematische Fotografie **Nr.: 5838**

Wir reduzieren: Alles wird schwarz-weiß

Wir nehmen unsere Welt um uns herum immer nur bunt wahr. Doch wie sieht sie in schwarz-weiß aus? Wir erproben diese andere Sichtweise fotografisch und lassen die Farbe einfach mal weg. Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach kontrastreichen Motiven, die auch in ihrer Schlichtheit auf uns wirken und experimentieren mit Linien oder Formen.

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

Gebühr: 166,00 - 180,00 Euro
zzgl. ca. 15,00 Euro Materialkosten

05.11.-07.11.2021

**Kalligraphische Weihnachtspost mit
der Insularen Halbunziale** **Nr.: 5881**

Die Halbunziale ist eine Schrift, die durch spachtelförmige Serifen den Charakter einer ausgeprägten Kleinbuchstaben- oder Minuskelschrift zeigt. Eine ganze Reihe der heutigen Antiqua-Kleinbuchstaben sind in diesen Minuskeln vorgebildet. Die Halbunziale kennt keine Großbuchstaben (Versalien). Reich ornamentierte Initialen zieren den Anfang eines Textes. Im Zusammenhang mit Klostergründungen in Mitteleuropa ist die Insulare Halbunziale weit verbreitet und gehört zu den bedeutendsten Buchschriften der vorkarolingischen Zeit. Die Skriptorien, in denen insulare Schriften verwendet wurden, brachten berühmte Handschriften von höchster Qualität hervor.

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

Gebühr: 178,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 20,00 Euro Materialkosten

05.11.-07.11.2021

Zeit für mich - ZENbo® Balance Nr.: 5991

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

Gebühr: 178,00 - 190,00 Euro

07.11.-12.11.2021

Fasten nach F. X. Mayr und Chirogymnastik Nr.: 6065

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: 372,00 - 390,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Kursnebenkosten

08.11.-11.11.2021

Bildnerische Gestalttherapie Nr.: 5919

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 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: 262,00 - 280,00 Euro
zzgl. ca 30,00 Euro Materialkosten

08.11.-10.11.2021

Healing Voice & Spirit Dance mit Yoga und Entspannung Nr.: 5998

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 Tag.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel
Gebühr: 178,00 - 190,00 Euro

|12.11.-14.11.2021

Bewegung und Orientierung in der Natur **Nr.: 5796**

Kooperation mit dem Uni-Sportverein Jena

|12.11.-14.11.2021

Pilates als gesundheitsorientiertes Körpertraining **Nr.: 5878**

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: 162,00 - 180,00 Euro

|12.11.-14.11.2021

Dampf- und Dorftheater **Nr.: 6320**

Kooperation mit der Theatergruppe Jena

|14.11.-19.11.2021

Buchinger-Fasten und Yoga **Nr.: 5767**

Päd. Ver.: N. Aweh **Referent:** R. Herz
Gebühr: 357,00 - 370,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

14.11.-19.11.2021

Fasten nach Buchinger und Pilates Nr.: 5879

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 **Referent:** A. Schötz

Gebühr: 372,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

18.11.-19.11.2021

Fortbildung für Gemeindepädagogen Nr.: 6099

Kooperation mit dem Kinder- und Jugendpfarramt der EKM

19.11.-21.11.2021

Gitarre für Anfänger/innen - Nr.: 5843

Songbegleitung I

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. Auch die Begleitung einfacher Weihnachtslieder wird Inhalt des Kurses sein. 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: 164,00 - 180,00 Euro
zzgl. 10,00 Euro Ausleihgebühr für Gitarre (auf Anfrage)

19.11.-21.11.2021

Winter- & Weihnachtsfloristikkurs Nr.: 5906

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: 172,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 40,00 Euro Materialkosten

19.11.-21.11.2021

Fächerschleier **Nr.: 5974**

Im orientalischen Tanz werden viele Accessoires verwendet, z. B. Krüge, Stöcke, Schleier, ISIS-Wings und Fächerschleier. Mit Fächerschleiern kann man ganz unterschiedliche Figuren zaubern, Geschichten erzählen und Effekte erzielen. Besonders elegant und attraktiv sind Fächertänze mit LED Beleuchtung. Wir erlernen im Kurs den Umgang mit dem Fächer, erfahren etwas zur Fächersprache (früher wurden damit Nachrichten weitergegeben) und beschäftigen uns mit Schleier und Drehtechnik. Wir arbeiten mit zwei Fächerschleiern und erlernen Schrittfolgen, mit denen wir den Zuschauern eine wunderschöne Geschichte erzählen. Dieses Gefühl wollen wir mit einer tollen Choreographie erreichen. Bitte zwei Fächerschleier mitbringen.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** A. Schoppe
Gebühr: 162,00 - 180,00 Euro
zzgl. ca. 7,00 Euro Kursnebenkosten

19.11.-21.11.2021

Shiatsu und **Nr.: 6094**

Fußreflexzonenmassage

Shiatsu und Fußreflexzonenmassage unterstützen die energetische Körperarbeit. Ihre Kombination stellt eine ideale Verbindung zwischen fernöstlicher Akupressur und moderner Massagetechnik dar. Beim Shiatsu (japanische Druckpunkt-Massage) werden am bekleideten Körper angenehme Grifftechniken vermittelt, die auch zu Hause weiter praktiziert werden können. Über die Reflexzonen werden Organe und Muskelgruppen auf der Hautoberfläche und im Unterhautbereich gespiegelt. Durch Berührung dieser Zonen lassen sich bestimmte Bereiche gezielt beeinflussen. Sie lernen die Lage der Reflexzonen und die Grundtechniken der Akupressur kennen und werden befähigt, das Wissen sofort anzuwenden.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** G. Gallasch
Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro

21.11.-26.11.2021

Fastenwandern, Entspannung und Kräuterkunde **Nr.: 6062**

Gefastet wird in dieser Woche nach der Buchinger-Methode. Gleichzeitig wollen wir die Schönheit der Hohen Schrecke entdecken und je nach Jahreszeit, Kräuterkunde auf den ausgedehnten Spaziergängen oder im Seminarraum praktizieren. Fasten ist mehr als nur der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung. Es ist auch eine Zeit der Besinnung, in der das geschehen darf, was uns im reizüberfluteten Alltag nicht möglich ist. Das Tagesprogramm gliedert sich in drei Einheiten: täglich geführte Naturerkundungen, Informationen zu verschiedenen Themen der Ernährung, Verdauung und Gesunderhaltung sowie entspannende Bewegung.

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

Gebühr: 372,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

22.11.-26.11.2021

Patchwork- Mosaik **Nr.: 5933**

Eine Herausforderung ist es, aus verschiedenen Blockmustern eine harmonische Fläche zu gestalten. Wiederholungen, Farbvielfalt, Kontraste, sowie verbindende Elemente bilden dazu die Basis. Spielen Sie mit traditionellen oder modernen Blöcken, so zum Beispiel mit Elementen der Glasfenstertechnik. Gestalten Sie Ihr eigenes Design. Anschließend kann daraus ein Miniquilt, ein Tischläufer oder ein großer Quilt entstehen.

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

Gebühr: 334,00 - 350,00 Euro

22.11.-23.11.2021

Leitungsklausur SST **Nr.: 6364**

Kooperation mit der Kindersprachbrücke Jena e. V.

26.11.-28.11.2021

Adventsfloristik **Nr.: 5907**

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: 172,00 - 190,00 Euro
zzgl. ca. 40,00 Euro Materialkosten

26.11.-28.11.2021

Swing let's swing!

Nr.: 5912

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: 196,00 - 210,00 Euro

26.11.-28.11.2021

Tanz - Zeit für die Seele

Nr.: 5999

Meditations- und Kreistänze mit Yoga

Meditative Tänze regen zur Besinnung und zum Mitfühlen an. 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: 178,00 - 190,00 Euro

26.11.-28.11.2021

Thematische Fotografie

Nr.: 6047

Aus Alltäglichem das Besondere herausholen

Die kleine Skulptur, die fast vergessen im Schrank liegt, die alte Brille als Erinnerungsstück an die Großmutter, das Buch mit dem tollen Buchrücken, die Vase die ich nie leiden konnte, aber auch nicht wegwerfen kann - alltägliche Dinge, die uns

umgeben, machen wir zu etwas Besonderem. Wir schulen unseren Blick, inszenieren diese Gegenstände, spielen mit Hintergründen und Perspektiven, fotografieren aus nicht alltäglichen Blickwinkeln. Anschließend versuchen wir unsere gelungensten Fotos in einer kleinen Collage zusammenzustellen.

Päd. Ver.: Ch. Bracke **Referentin:** G. Lichtblau
Gebühr: 166,00 - 180,00 Euro
zzgl. ca. 15,00 Euro Materialkosten

28.11.-03.12.2021

Gesundheitstage: Azidose nach Collier **Nr.: 5779**

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** C. Eckardt
Gebühr: 414,00 - 430,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

29.11.-02.12.2021

Gewaltfreie Kommunikation (BF) **Nr.: 6346**

"Sei nicht nett, sei ehrlich!" - ein Weg zum Authentischsein

Gewaltfrei kommunizieren im beruflichen Leben und dennoch Wut und Ärger authentisch zum Ausdruck bringen - darum soll es in diesem Kurs gehen. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation und wir erforschen, was in uns geschieht, wenn wir ärgerlich sind. Beides zusammen eröffnet einen neuen Weg für den Umgang mit diesen Gefühlen, der es uns ermöglicht, Wut und Ärger in der Teamarbeit positiv zu transformieren. Dieser Kurs ist nach dem Thür. Bildungsfreistellungsgesetz anerkannt.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referentin:** U. Lemke
Gebühr: 294,00 - 310,00 Euro
Dieser Kurs ist nach dem Thür.
Bildungsfreistellungsgesetz anerkannt.

03.12.-05.12.2021

Yoga **Nr.: 5817**

Kooperation mit der Yogagruppe Jena

03.12.-05.12.2021

Patchwork im Advent **Nr.: 5934**

Es hat Tradition, in der Adventszeit gemeinsam zu nähen! Dieser Workshop eignet sich besonders, angefangene Quilts (Ufo's) zu vollenden. Die Begegnung und der Austausch unter den Patchworker/innen kommen dabei nicht zu kurz. Ergänzend werden weihnachtliche Dekorationen in verschiedenen Techniken vorgestellt und ausgetauscht.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** S. Frank
Gebühr: 174,00 - 190,00 Euro

03.12.-05.12.2021

Orientalischer Tanz für Anfänger mit Vorkenntnissen **Nr.: 6363**

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 typisch die weitschwingenden Röcke, Improvisation, Schultershimmies und rhythmische Musik, 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: 162,00 - 180,00 Euro

05.12.-10.12.2021

Fastenwandern, Entspannung und Kräuterkunde **Nr.: 6063**

Gefastet wird in dieser Woche nach der Buchinger-Methode. Gleichzeitig wollen wir die Schönheit der Hohen Schrecke entdecken und je nach Jahreszeit, Kräuterkunde auf den ausgedehnten Spaziergängen oder im Seminarraum praktizieren. Fasten ist mehr als nur der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung. Es ist auch eine Zeit der Besinnung, in der das geschehen darf, was uns im reizüberfluteten Alltag nicht möglich ist. Das Tagesprogramm gliedert sich in drei Einheiten: täglich geführte Naturerkundungen, Informationen zu verschiedenen Themen der Ernährung, Verdauung und Gesunderhaltung sowie entspannende Bewegung.

Päd. Ver.: N. Aweh **Referentin:** H. Wündisch
Gebühr: 372,00 - 390,00 Euro
zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

08.12.-12.12.2021

Brotzeit für die Seele **Nr.: 5825**

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: 352,00 - 370,00 Euro

10.12.-12.12.2021

**Entspannung mit Yoga und
Meditativem Zeichnen**

Nr.: 6096

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 Zeichnenprozess. 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: 168,00 - 180,00 Euro

zzgl. ca. 10,00 Euro Materialkosten

10.12.-12.12.2021

**Kalligraphische Weihnachtspost mit
der Insularen Halbzunale**

Nr.: 6104

Päd. Ver.: M. Scherer

G. Illert

Gebühr: 178,00 - 190,00 Euro

zzgl. 20,00 Euro Materialkosten

12.12.-17.12.2021

**Gesundheitstage: Azidose nach
Collier**

Nr.: 6069

Päd. Ver.: N. Aweh

Referentin: C. Eckardt; B.
Steudel

Gebühr: 431,00 - 450,00 Euro

zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten

17.12.-19.12.2021

Kreatives Adventswochenende

Nr.: 5935

Kleine Geschenke erfreuen das Herz und sind schnell gemacht

Es hat wieder Tradition, in der Adventszeit gemeinsam zu nähen oder kleine Geschenke selber zu fertigen. In unterschiedlichen Workshops haben Sie die Möglichkeit, kleine, ganz persönliche Geschenke zu fertigen und deren Verpackung auch selber herzustellen. Diese Workshops

eignen sich besonders für Menschen, die abseits vom Konsum und Einkaufstrubel besinnlich das 4. Adventswochenende verbringen wollen. Es werden Geschichten erzählt, Weihnachtslieder gesungen, getanzt und Plätzchen genascht. Der Besuch eines Weihnachtsmarktes oder Weihnachtskonzertes ist geplant. Der Kurs ist geeignet für Kinder ab 10 Jahre. Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit.

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentinnen:** S. Frank,
A. Weber

Gebühr: 193,00 - 210,00 Euro
Kinderpreis auf Anfrage
zzgl. Kursnebenkosten

17.12.-19.12.2021

**Healing Voice & Spirit Dance mit
Yoga und Entspannung** **Nr.: 6004**

Päd. Ver.: S. Kipper **Referentin:** B. Steudel
Gebühr: 178,00 - 190,00 Euro

17.12.-19.12.2021

Ganzheitliche Augenschule **Nr.: 6345**

Welch unschätzbare Sinnesorgan das Auge für uns ist, merken wir oft erst, wenn unsere Sehkraft nachlässt. Deshalb ist es wichtig und gut, sich rechtzeitig um die Gesundheit seiner Augen zu kümmern. Mit der Methode der ganzheitlichen Augenschule wird die Sehkraft belebt. Sehfehler können wir vermeiden und Sehproblemen vorbeugen. Der Kurs eignet sich für Menschen mit allgemeiner Fehlsichtigkeit (Kurz-, Weit- und Alterssichtigkeit) und Menschen mit einseitiger Sehbelastung, z. B. am PC- Arbeitsplatz. In entspannter Atmosphäre werden wir die Augen stärken, die Augenbeweglichkeit erhöhen und die Wahrnehmung erweitern.

Päd. Ver.: M. Scherer **Referentin:** P. Bohne
Gebühr: 158,00 - 170,00 Euro

18.12.-19.12.2021

Ausbildungsseminar Kunsttherapie **Nr.: 6090**

Kooperation mit der Kunsttherapeutin B. Wedekind

29.12.-01.01.2022

**Rückblick und Ausblick:
Kalendersprüche, -gedichte, -
geschichten** **Nr.: 5898**

Schreibseminar

Wenn ein Jahr endet, schaut man zurück und blickt in das kommende Jahr. Es ist eine Tradition, einen Kalender für das kommende Jahr mit Sprüchen, Gedichten und Geschichten zu füllen, die uns nachdenkliche, heitere, sinnliche und sinnreiche Gedanken und Geschichten mit auf den Weg geben. Wir werden persönliche Kalendertexte schreiben und uns darüber austauschen. Für den Silvesterabend bereiten wir eine heitere Überraschung vor.

Päd. Ver.: M. Scherer

Referent: Dr. G. Gießler

Gebühr: 224,00 - 240,00 Euro

29.12.-01.01.2022

Gemeinsam den Jahreswechsel erleben für Menschen ab 50 Jahre **Nr.: 5965**

Unter diesem Motto wollen wir mit Ihnen abwechslungsreiche Tage mit Tanz, Trommeln, Entspannung, Naturerfahrung und kultureller Bildung verbringen. Körper, Geist und Kreativität werden durch ein vielfältiges Programm angeregt. Eine geführte Wanderung und ein Museumsbesuch in der geschichtsträchtigen Region des Kyffhäusers runden das Programm ab. Den Silvesterabend können die Teilnehmenden mit eigenen Beiträgen bereichern.

Päd. Ver.: S. Kipper

Referentinnen: B. Isensee,
S. Sternkopf

Gebühr: 238,00 - 250,00 Euro
zzgl. Kursnebenkosten