



BEGEGNUNGSTÄTTE

AMTZELL

Programm 2. Halbjahr

September 2023 bis Februar 2024

Herzlich willkommen,

es freut uns sehr, dass Sie Interesse an unserem neuen Programm haben.

Wir haben es mit Leidenschaft zusammengestellt und hoffen nun, dass auch Sie etwas finden, was Ihnen Freude macht.

Wer sind wir?

Wir sind eine offene Gruppe von momentan sieben Frauen, die einen Ort der Begegnung schaffen möchten. Was 1981 nur für Frauen gegründet wurde, ist nun offen für Männer, Frauen, Diverse, Kinder und Jugendliche - für alle und jeden, jenseits aller Vereinsbindungen.

Unser Anliegen ist es das Dorfleben lebendig und spannend zu gestalten. Menschen können sich ungezwungen kennenlernen, gemeinsam etwas unternehmen und erleben. Wir wollen Anregungen für Körper, Geist und Seele geben. Gemeinsames Singen, Spielen, Basteln, Tanzen, Yoga gehören ebenso dazu wie interessante Seminare und Vorträge oder Ausflüge zu spannenden Zielen.

Wenn Sie noch weitere Wünsche oder Anregungen haben – kommen Sie einfach auf uns zu.

Ihre Organisatorinnen

Sie finden uns auch bei Instagram (**@begegnungsstaette_amtzell**) und online unter **www.begegnungsstaette-amtzell.de**

INHALTSVERZEICHNIS

Kurs 01 – Hatha Yoga im Schloss	5
Kurs 02 – Schwangeren-Yoga und Geburtsvorbereitung	6
Kurs 03 – Rückbildungskurs mit Yoga	7
Kurs 04 – Tischharfenkurs - Musizieren ohne Notenkenntnisse	8
Kurs 05 – Vorträge für Eltern nach STEP	9
Impulsabende mit Meditation und Austausch	11
Wandern und Yoga im Argental	13
Kurs 06 – BodyBalance mit Yoga am Vormittag	15
Kurs 07 – Bodybalance mit Pilates - am Vormittag	16
Kurs 08 - Bodybalance mit Pilates	17
Spieleabend für alle	18
Herbstkränze	19
Kurs 09 – Qigong.....	20
Kurs 10 – „Worte können Brücken bauen“ – Die Gewaltfreie Kommunikation Schritt für Schritt kennenlernen und erleben	21
Kurs 11 – GroovaRoo – Babytragetanz.....	22
Impulsvortrag mit meditation und austausch	23
Kinoabend.....	24
Literaturabend.....	25
Winterfilzwerkstatt.....	26
Kurs 12 – Offene GFK-Übungsgruppe.....	27
Leseknochen nähen.....	28
Unsere Paarbeziehung und die Ursachen und Lösungen unserer Probleme	29
Von Elfen, Seen und Mitternachtssonne: Finnlands Zauber erleben.....	31
Anmeldebedingungen	33
Die Organisatorinnen	34

KURS 01 – HATHA YOGA IM SCHLOSS

Dieses Mal steigen wir intensiver ein in die bunte Welt der Indischen Göttinnen. An ihren Geschichten und den Gaben für die die Göttinnen stehen, sind die Asanas dieses Mal ausgerichtet. Wir kultivieren zusammen eine starke und ausgeglichene Mitte, aus der heraus Du im besten Fall Dein ganzes Potential leben kannst. Gerne ergänze ich meine Stunden durch Mantras, Mudras (symbolische Handstellung) oder gehaltene Akkupressurpunkte.



Wir sehen uns ab dem 05. September 10 Mal zum Göttinnen Kurs. Der Termin in Klammer ist unter Vorbehalt und wird gegebenenfalls am 19. Dezember stattfinden. Zurzeit ist noch keine Krankenkassenrückerstattung bei meinen Kursen möglich.

Kursbeginn: dienstags, ab 05.09.2023
12.09. | 26.09. | (17.10) | 24.10. | 31.10. |
14.11. | 21.11. | 28.11. | 12.12.2023
19.30 – 21.00 Uhr, 10 Abende

Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell

Leitung: Ramona Radulla, Yoga – und Meditationslehrerin

Gebühr: 100,00 €

Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988

E-Mail: geli.brosig@gmail.com
oder direkt bei mir, plus Integration in die WhatsApp Gruppe des
Kurses unter: 0152 213 65 212

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

KURS 02 – SCHWANGEREN-YOGA UND GEBURTSVORBEREITUNG

Die Schwangerschaft bringt viele körperliche und emotionale Veränderungen mit sich. Durch bewusstes Atmen, gezielte Körperübungen und Entspannungstechniken können die werdenden Mütter sich ganzheitlich auf die Geburt und das „Neue Leben“ vorbereiten.

Yoga bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

Bitte mitbringen: Stillkissen, rutschfeste Matte, Decke.

Wird im Rahmen der Geburtsvorbereitung von den Krankenkassen anerkannt.

Kursbeginn: montags, an 11.09.2023, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Annette Geyer (Hebamme)
Gebühr: 120,00 €
Anmeldung: Annette Geyer, Tel.: 01762 2887275
E-Mail: annette.geyer@web.de

KURS 03 – RÜCKBILDUNGSKURS MIT YOGA

Zeit für sich haben...

Den Geist und Körper in der ersten Zeit nach der Geburt wieder vereinen.

Rückbildungsübungen stärken den Beckenboden, die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Yoga hilft, sich zu sammeln, es verhilft zu innerlicher Ruhe, gibt Kraft, die erste Zeit des Umbruchs nach der Geburt Ihres Kindes zu meistern.

Mit der Rückbildung sollte, je nach Modus, 8-12 Wochen nach der Geburt begonnen werden. Auch bei späterem Einstieg macht ein Rückbildungskurs und dessen Übungen noch Sinn.

Die Kosten für einen Rückbildungskurs werden bis zu neun Monate nach der Entbindung von den Kassen teilweise übernommen.

Bitte Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Termin: montags, ab 11.09.2023, 19.45 – 21.00 Uhr

Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell

Leitung: Annette Geyer (Hebamme)

Abende: 8 x

Anmeldung: Annette Geyer, Tel.: 01762 2887275

E-Mail: annette.geyer@web.de



KURS 04 – TISCHHARFENKURS - MUSIZIEREN OHNE NOTENKENNTNISSE

Tischharfe, ein Instrument, das keine Notenkenntnisse voraussetzt – sofort spielen Sie die gewünschte Melodie. Das Einzige, was zu lernen ist, sind die Notenwerte.

Aber das ist kein Problem, sondern im Gegenteil, es macht Spaß und wird von jedem spielend gemeistert.

Machen Sie mit!

Termin:	dienstags, ab 12.09.2023, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell
Leitung:	Egon Schöffel
Gebühr:	20,00 € pro Monat
Anmeldung:	Egon Schöffel, Tel.: 0179 1393948



KURS 05 – VORTRÄGE FÜR ELTERN NACH STEP

(Systematisches Training für Eltern & Pädagogen)

In diese Vorträge lernen Eltern wie:

- Die Wertvorstellung und Gefühle, ihr eigenes Verhalten und das von den Kindern beeinflussen.
- Ermutigung mehr Selbstbewusstsein fordert, anstatt nur zu loben.
- Ohne Gewalt und mit einführender Kommunikation Kindern Respekt beibringen.
- Mit Wahlmöglichkeiten auch Grenzen gesetzt werden können bzw. wie man mit Kooperation weiterkommt.



Plakatieren kann dazu führen, dass sich Ihre Erwartungen erfüllen.
Arbeiten Sie daran, positive Erwartungen zu haben.

STEP hilft den Eltern ein liebevolles, respektvolles und entspanntes Zusammenleben zu gestalten, damit deren Kinder gesund, selbstbewusst, glücklich und kooperativ aufwachsen.

Bei mir spielen **Humor** und **Respekt** eine wichtige Rolle. Das Lernmaterial ist eine Mischung aus Folien, Rollenspiele, Videos und dem Einbringen eigener Erfahrungen. Wir ermutigen uns selbst und gestalten dabei einen netten Nachmittag gemeinsam.

Ich biete die Möglichkeit der Kinderbetreuung im Café Herzraum, direkt neben dem Schloss. Je nach Anzahl der Kinder werden ein oder zwei sehr freundliche Babysitter anwesend sein. Extrakosten ca. 3 €.

Termin: montags, 18.09. | 23.10. | 20.11. | 18.12.2023
16.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell

Leitung: Lorna González

Gebühr: 15.00 €

Anmeldung: Lorna González – <https://www.instep-online.de/kursleiterprofil/2606/eltern/index.php>



IMPULSABENDE MIT MEDITATION UND AUSTAUSCH

Impulsabende mit Meditation und Austausch für wachsendes Bewusstsein und mehr Lebensfreude. Meditation ist ein Weg zu unserem inneren, liebevollen Sein.



Wir reinigen uns von fremden Gedanken, Emotionen und Energien und finden so Schritt für Schritt zu unserem wahren inneren Kern. Der Austausch zu verschiedensten persönlichen und globalen Themen hilft, sich selbst zu reflektieren und einen liebevolleren, mitfühlenderen Blick auf uns und die Welt zu bekommen. Wir üben uns in Selbstliebe, Leichtigkeit und Freude. In der Abschluss-Meditation tauchen wir nochmal ganz tief in unser wahres Sein und füllen uns mit Lebensfreude.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ich begleite Dich auf Deinem Weg der Liebe auf vielfältige Weise. Du bekommst einen neuen Blick auf Dich und die Welt und lernst, wieder zu staunen. Blockaden lösen sich und Deine Energien kommen in Fluss. So findest Du zu Deinem wahren Selbst und damit zu mehr Leichtigkeit, Freude, Harmonie und Liebe.

Kursbeginn: 14-tägig donnerstags ab 21.09.2023,
19:00-20:30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell

Leitung: Simon Gehringer, Wegbegleiter,
www.deinwegderliebe.de
simgeh@web.de
+49 176 52212367

Gebühr: 12 € pro Abend

Anmeldung: nicht erforderlich

Organisation: Anja Klein, Tel: 07520-923610
anja.klein@boden-und-grundwasser.de

WANDERN UND YOGA IM ARGENTAL

Wir wandern durch das wildromantische Argental mit seinen naturbelassenen Ufern, den sich fast endlos windenden Waldpfaden, den steilen Felswänden und dem bunten Herbstwald. Wir halten inne und verbinden uns über Yogasequenzen (ganz ohne Matte) und Atemübungen an verschiedenen Stationen mit den Elementen:

Erde ∞ Wasser ∞ Feuer ∞ Luft

Das wilde Rauschen des Wassers der Argen im Hintergrund umhüllt uns und unterstützt uns beim Eintauchen in Einheiten der Meditation und der Stille.

Die Yoga Praxis in freier Natur schenkt dir eine Auszeit zur Stärkung von Körper, Geist und Seele und unterstützt dich dadurch, deinen Alltag mit Gelassenheit, Optimismus und Flexibilität zu meistern.

Der Kurs beinhaltet eine geführte Wanderung, Körperhaltungen im Stehen, Pranayama (bewusste Atemführung), meditative Sequenzen.

Tourendaten:

- Länge ca. 10 km, Höhenunterschied 230 hm
- Dauer gesamt ca. 4,5h incl. Pause

Bitte mitbringen:

- Festes Schuhwerk mit Profil erforderlich
- Bequeme Bekleidung (ans Wetter angepasst) Verpflegung

Termin: Samstag, 23.09.2023, 9.30 bis 14.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Schloss Achberg
Leitung: Tanja Reichert Tel.: 0178 1702681
tanjareichert@t-online.de
Gebühr: 33,00 €



KURS 06 – BODYBALANCE MIT YOGA AM VORMITTAG

Yoga in Achtsamkeit ist Meditation in Bewegung, durch welches sowohl die körperliche als auch die innere Haltung gestärkt wird. Im Rhythmus des Atems ausgeführte Körperübungen und die statischen Körperhaltungen (Asanas) dienen dazu, sowohl die Achtsamkeit zu schulen, den eigenen Körper zu erfahren, als auch dazu, Spannungen zu lösen und den Körper zu kräftigen.



Wir gehen auf Entdeckungsreise durch den Körper, bewegen ihn, formen ihn und halten ihn. Der Körper wird zum Erfahrungsraum

und führt uns in die Gegenwart. Es entsteht ein Zustand, in dem wir uns selbst gut fühlen, in dem wir uns zentrieren, klar und kraftvoll, ruhig und leicht fühlen.

Bitte Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen

Kursbeginn: dienstags, ab 26.09.2023
8.30 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Anette Salmon, Yogalehrerin
Gebühr: 110,00 €
Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com



KURS 07 – BODYBALANCE MIT PILATES - AM VORMITTAG

Pilates ist ein Übungskonzept, das auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist basiert. Die Sinne für Wahrnehmung und Koordination werden geschult, die wichtigsten Haltungsmuskeln werden gestärkt. Das Pilates Programm zielt auf Stärkung (Core Stability) ab. Die gute Funktion der tiefliegenden, spinalen Muskulatur ist entscheidend für die Bewegungssteuerung und Stabilität der Wirbelsäule und damit eine der Grundlagen für eine gesunde, aufrechte Körperhaltung. Die Bewegung wird fließend ausgeführt, mit der Atmung koordiniert. Dadurch wird der Körper kräftiger, flexibler und ausdauernder.

Bitte Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen

Kursbeginn: dienstags, ab 26.09.2023
10.00 – 11.30 Uhr, 10 Vormittage
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Anette Salmon, Yogalehrerin
Gebühr: 110,00 €
Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com

KURS 08 - BODYBALANCE MIT PILATES

Kursbeginn: dienstags, ab 26.09.2023
18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Anette Salmon, Yogalehrerin
Gebühr: 110,00 €
Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com

SPIELEABEND FÜR ALLE

Bei unserem Spieleabend möchten wir alle an einen Tisch bringen, die mal wieder Lust verspüren mit anderen Gleichgesinnten einen geselligen Abend bei Gesellschaftsspielen zu verbringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nur die Lust am Spielen und auf viel Spaß.

Je nach Anzahl bilden wir verschiedene Gruppen, die sich untereinander auf ein Spiel einigen und dies zusammen erlernen und dann miteinander spielen. Vielleicht sind schon SpielerInnen dabei, die die Regeln kennen und erklären können, so dass das Spiel sofort beginnen kann.

So kann man im Laufe der Zeit neue Spiele kennen lernen und natürlich auch die MitspielerInnen.

Wir freuen uns, wenn möglichst viele von euch Lust und Zeit haben mit uns zu spielen.

Termine: Mittwoch, 27.09.2023, 18.30 Uhr
Weitere Termine werden auf Instagram und im Gemeindeblatt bekanntgegeben.

Ort: Bücherei Amtzell

Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988

E-Mail: geli.brosig@gmail.com



HERBSTKRÄNZE

Passend zur Jahreszeit wollen wir einen Herbstkranz gestalten. Dafür benötigen wir alles, was der Garten und die Natur für uns bereithält.

Hortensien, Lampionblüten, Heu, Fette Henne, verblühtes usw. Jeder bringt mit was er zur Verfügung hat und im Austausch wird sicher eine schöne Vielzahl an farbenfrohen Kränzen entstehen.

Drahtringe und Wickeldraht sind vorhanden.

Termin:	Donnerstag, 28.09.2023, 19.00 Uhr
Ort:	Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell
Leitung:	Sandra Gambach
Gebühr:	5,00 €
Anmeldung:	Sandra Gambach, Tel.: 07520 967989
E-Mail:	Sandra641972@gmail.com



KURS 09 – QIGONG

Neugierig auf Qigong?

In diesem Kurs lernen Sie ausgewählte Übungen aus den 18 Harmonischen Übungen kennen. Diese Sequenz ist besonders geeignet zum Einstieg ins Qigong. Mit regelmäßig praktizierten Qigong Übungen können Sie aktiv Ihre Gesunderhaltung unterstützen.



Probieren Sie es einfach mal aus!

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

Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Kleidung, Getränk

Kursbeginn:	mittwochs, ab 04.10.2023, 18.00 Uhr 8 Abende
Ort:	Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung:	Conny Niermann, Qigong Kursleiterin der Int. Gesellschaft für Chinesische Medizin www.qigong-huichungong.de
Gebühr:	90,00 €
Anmeldung:	Elli Ott, Tel.: 07520 6968
E-Mail:	Elisabethott217@yahoo.de

KURS 10 – „WORTE KÖNNEN BRÜCKEN BAUEN“ – DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION SCHRITT FÜR SCHRITT KENNENLERNEN UND ERLEBEN

Was macht Gespräche und Diskussionen so schwierig? Was braucht es, um gehört und verstanden zu werden? Wie funktioniert empathisches Zuhören? Wie kommen wir raus aus den Mustern von Schuldzuweisungen, Vorwürfen und Urteilen? Wie ist es möglich, dass wir bei all den Meinungsunterschieden dennoch in einer guten Verbindung bleiben können und die Brücken zum anderen nicht abbrechen?

Antworten auf diese Fragen bietet die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) von M.B. Rosenberg. Die GFK zeigt einen alternativen Weg auf, um Dialoge sowohl aufrichtig als auch wertschätzend zu führen - gerade auch dann, wenn es schwierig wird im Gespräch.

An 5 Freitagen (spätnachmittags) erkunden wir ganz praxisnah die Haltung und die Grundelemente der Gewaltfreien Kommunikation. Kurzweilig und mit vielen kleinen Übungssequenzen erproben wir deren Umsetzung für konkrete Alltagssituationen.

Termine: freitags, 06.10.2023 16.30 – 18.30 Uhr
20.10. | 03.11. | 24.11. | 08.12.2023

Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden!

Ort: Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell

Leitung: Christine Schmidt

Gebühr: 99,00 € (10% Ermäßigung für Paare und Familien)

Anmeldung: Christine Schmidt, Tel.: 07528 9279348

Email: c.schmidt@zwischen-menschliches.de

Info und Anmeldung bis spätestens 29.09.23

KURS 11 – GROOVAROO – BABYTRAGETANZ

Ganz viel Bindung. Ganz viele Herzensmomente.

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



Anschließend Ausklang bei netten Gesprächen, Tee und Knabberereien

Kursbeginn: freitags, ab 20.10.2023, 09.30 – 10.45 Uhr
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Maria Hartl
Gebühr: 12,00 € pro Einheit ohne Kursbindung oder 100,00 € für einen 10 Wochenkurs. Wenn du länger als 1 Jahr dabei bist, zahlst du nur 10,00€ pro Einheit ohne Kursbindung. Eine kostenlose Probestunde ist jederzeit möglich. Der Tragecheck am Anfang kostet 10,00 €

Infos oder Anmeldung unter: info@maria-hartl.de



IMPULSVORTRAG MIT MEDITATION UND AUSTAUSCH

Herzensimpulse für Deinen Weg der Liebe

Willst Du Dich selbst neu entdecken?

Willst Du die Welt und Deine Mitmenschen mit anderen Augen sehen?

Bist Du bereit für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude?

Wir starten mit dem Impulsvortrag "Lebenslust statt Leidensfrust - durch Selbstliebe zu einem selbstbestimmten, freudvollen und emotional gesunden Leben" und öffnen damit die Tore zu mehr Erkenntnis und Lebensfreude.

Du lernst Möglichkeiten kennen, durch Achtsamkeit, Heiterkeit, Neutralität und Mitgefühl, Dich, Deine Mitmenschen und Dein Leben mehr und mehr zu lieben.

Der Vormittag wird abgerundet durch einen offenen Austausch, Meditationen und praktische Übungen.

So bekommst Du einfache und wirkungsvolle Methoden an die Hand, um Dein Leben bewusster, freudvoller und vor allem liebevoller zu genießen.

Benötigst Du genauere Informationen oder hast Du persönliche Fragen, kontaktiere mich bitte per Telefon oder Mail.

Tel.: 0176/52212367 Mail: simgeh@web.de

Termin: Samstag, 28.10.2023, 9:00 – 13:00 Uhr

Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell

Ausgleich: 25,- € pro Person

Leitung: Simon Gehringer

Anmeldung: Anja Klein, Tel.: 07520-923610

Verbindliche Anmeldung **bis zum 20. Oktober**

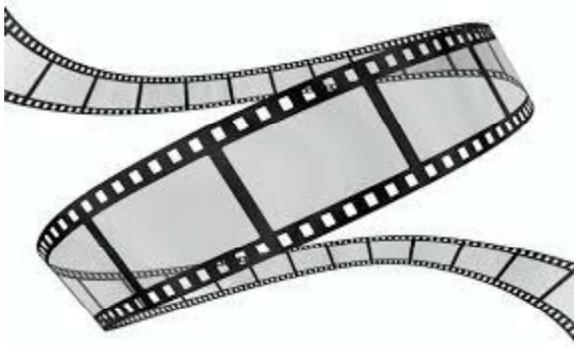
E-Mail: anja.klein@boden-und-grundwasser.de

KINOABEND

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

Bei einem Glas Wein oder alkoholfreiem Getränk und Knabberereien werden wir einen Film anschauen. Der Titel wird im Gemeindeblatt bekannt gegeben.

Termin: Freitag, 10.11.2023, 19.30 Uhr
Ort: Mensa, Ländl. Schulzentrum Amtzell
Gebühr: 7,00 € (für Getränke und Knabberereien)
Anmeldung: Geli Brosig, Tel.: 07520 6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com



„Manchmal denke ich, der Himmel besteht aus ununterbrochenem, niemals ermüdendem Lesen.“

Dieses Zitat von Virginia Woolf (1882 – 1941) können vermutlich viele Leserinnen und Leser nachempfinden. Aber da wir es ja nicht genau wissen, sollten wir versuchen, möglichst viele gute Bücher hier auf Erden zu lesen.

Deshalb stellt und liest Ihnen Andrea Warthemann, Literaturpädagogin und Buchhändlerin in der Ravensburger Buchhandlung „Anna Rahm – mit Büchern unterwegs,“ neue Romane und Krimis vor. Wie immer sind darunter humorvolle, nachdenkliche und abenteuerliche Geschichten, die uns an anderen Leben teilhaben lassen, in fremde Länder führen oder uns mit ihrer Situationskomik begeistern. Ein Büchertisch lädt zum Schmökern ein und Büchertipps von den anderen Besucherinnen, der Austausch über Gelesenes lassen den Abend in entspannter Atmosphäre ausklingen.

Termin: Donnerstag 23.11.2023, 20.00 Uhr
Ort: Bücherei Amtzell
Leitung: Andrea Warthemann
Gebühr: 7,00 €
Anmeldung: Geli Brosig, 07520 6988
E-Mail: geli.brosig@gmail.com



WINTERFILZWERKSTATT

Ob Engel, Wichtel oder kleine Krippenfiguren

Wir werden an diesem Abend eine oder zwei Stehfiguren, sowohl mit der Filznadel, als auch mit Wasser und Seife entstehen lassen.

Filzen ist eine wunderbare, entspannende Handwerkstechnik und es spielt letztendlich keine Rolle, ob Anfängerin oder Fortgeschrittene. Wichtig ist die Qualität der Wolle, ein wenig Phantasie und die Zeit. Alles andere wächst unter euren Händen.

Ihr braucht lediglich ein Backblech (nicht teilbar) und zwei kleine Handtücher mitzubringen. Alles andere habe ich dabei.

Ich freue mich auf einen tollen, kreativen Abend!

Termin:	Montag, 04.12.2023 19.00 Uhr
Ort:	Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell
Leitung:	Linde Knapp
Gebühr:	30,00 € zzgl. Materialverbrauch ca. 3,00 – 6,00 €
Anmeldung:	Sonja Schneider-Rupp Tel.: 07520 924871
E-Mail:	sonja.schneider-rupp@bit-care.de



KURS 12 – OFFENE GFK-ÜBUNGSGRUPPE

Die fortlaufende Übungsgruppe zur Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg ist ein Angebot für Menschen mit GFK-Grundlagenkenntnissen zum Üben und Vertiefen der inneren Haltung und der Umsetzung der vier Schritte im Alltag.

In einem geschützten Rahmen werden anhand eigener Fallbeispiele u.a. empathisches Zuhören, aufrichtige Selbstmitteilung sowie schwierige Dialoge auf Augenhöhe erprobt und gegenseitige achtsame Unterstützung praktiziert.

Geschichten zum „Remembering“, Rollenspiele (auch mit Wolfs- und Giraffenhandpuppen), Austausch + spielerische Elemente geben dem Abend einen guten Rahmen mit Leichtigkeit und Tiefe.

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum jeweiligen Freitag vorher. Ab 4 Teilnehmenden findet der Übungsabend statt.

Termine: montags, 15.01.2024, 18.30 – 20.30 Uhr
05.02. | 26.02. | 18.03.2024

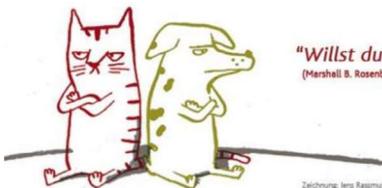
Ort: Begegnungsstätte, Altes Schloss Amtzell

Leitung: Christine Schmidt

Gebühr: 15,00 – 20,00 €/Abend nach Selbsteinschätzung

Anmeldung: Christine Schmidt, Tel.: 07528 9279348

Email: c.schmidt@zwischen-menschliches.de



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

Zeichnung: Jens Rasmus

LESEKNOCHEN NÄHEN

Gemeinsam wollen wir einen Leseknochen nähen.

Bunt oder unifarben, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Ob zur Verwendung als Buchstütze, Nackenrolle oder einfach zum Chillen sind die Leseknochen vielseitig einsetzbar und ein tolles Geschenk.

Anregungen und Anleitung sind vorhanden.

Bitte mitbringen:

- 3 Stoffstücke a 30 x 50 cm, gerne Reste, viele Stoffgeschäfte bieten in Wühlkisten auch kleinere Stoffreste an
- Wenn vorhanden Füllwatte

Alle Materialien können auch gern vor Ort erworben werden.

Termin: Mittwoch, 24.01.2024, 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte Schloss Amtzell

Leitung: Sandra Gambach

Gebühr: 6,00 €

Anmeldung: Sandra Gambach, Tel.: 07520 967989

E-Mail: sandra641972@gmail.com



UNSERE PAARBEZIEHUNG UND DIE URSACHEN UND LÖSUNGEN UNSERER PROBLEME

Ein Vortrag von Nina Poelchau, erfahrene Paartherapeutin



Wenn es in einer Beziehung so weh tut oder so emotional wird, wie es zu uns als erwachsenen Menschen eigentlich gar nicht passt, dann kann man davon ausgehen: Es sind alte Verletzungen im Spiel. Eine Liebesbeziehung hat immer auch mit der Vergangenheit zu tun. Wir lernen uns kennen, verlieben uns – und haben instinktsicher oft entweder das Pendant zur Mutter oder zum Vater ausgesucht. Oder das Gegenmodell. Beides kann sich anfangs genau richtig anfühlen. Doch dann kommen die Probleme.

Partner, die dem altbekannten Muster treu blieben, arbeiten sich bald an den Schwierigkeiten ab, die sie bereits in der Kindheit und Jugend hatten. Wieder fühlen sie sich nicht gesehen, wieder stecken sie in einer engen Beziehung zu einem Menschen fest, der unberechenbar, unerreichbar, übergriffig oder suchtkrank ist. Und wieder ist die Erfahrung: So sehr man sich auch anstrengt, der andere ändert sich nicht.

Auch das Gegenmodell führt auf die Dauer selten zu Zufriedenheit. Übermäßig sanft statt cholerisch, Grenzen sprengend statt bürgerlich

eng, Fels in der Brandung statt emotional-chaotisch – was zunächst die Rettung zu versprechen scheint, bedeutet oft neue, große Probleme.

Doch es gibt einen Weg, sich von Altem zu befreien und die Paarbeziehung zu entlasten. Der erste Schritt ist: Erkenntnis. Dazu zählt nicht nur das Erkennen der eigenen Prägungen, Traumatisierungen und Muster, sondern auch, wie die Muster beider Partner auf destruktive Weise ineinandergreifen können. Und außerdem, dass oft auch Projektionen am Werk sind, die die Partnerin oder den Partner in eine Rolle drängen.

In ihrem Vortrag "Unsere Paarbeziehung und die Ursachen und Lösungen unserer Probleme" wird die Paartherapeutin und Autorin des Bestsellers „Gefühle sind keine Krankheit“ Nina Poelchau Sie inspirieren, sich selbst und sich gegenseitig besser zu verstehen. Das kann, auch wenn sich im Äußeren zunächst nichts ändert, zu Entlastung und Entspannung führen. Eine gute Grundlage, um Entscheidungen zu fällen.

Wir laden Sie herzlich ein, an diesem inspirierenden und aufschlussreichen Vortrag teilzunehmen. Es wird eine Gelegenheit sein, das Geheimnis der Paarbeziehung besser zu verstehen und Wege zu finden, wie man eine erfüllendere und gesündere Partnerschaft leben kann.

Nina Poelchau ist Paartherapeutin mit Praxis in Wolfegg, sie arbeitet auf der Grundlage der emotionsfokussierten und der systemischen Paartherapie. Sie ist überzeugt: Kaum irgendwo sonst als in der Liebesbeziehung kann man lernen, sich selbst besser zu verstehen.

Termin: Mittwoch 31.01.2024, 19.00 Uhr
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Nina Poelchau
Gebühr: 10,00 €
Anmeldung: Anita Hermann-Ruess
seminare@hermann-ruess.de oder
Tel.: 0160 97965819

VON ELFEN, SEEN UND MITTERNACHTSSONNE: FINNLANDS ZAUBER ERLEBEN

Entdecken Sie die Magie des Nordens mit vielen Reise-Insidertipps



Wir laden Sie ein auf eine unvergessliche Reise in das faszinierende Land der abertausenden Seen: Finnland! Begleiten Sie uns in eine Welt voller Naturschönheit, magischer Traditionen und einzigartiger Momente. Tarja Prüss wird mit konkreten Tipps Ihre Neugier für den nächsten Urlaub wecken und die vielfältige Schönheit dieses zauberhaften Landes veranschaulichen.

Die Finnland-Expertin und deutsch-finnische Journalistin, Buchautorin und Fotografin wird Sie durch eine Welt voller Naturschönheit, magischer Bräuche und einzigartiger Erlebnisse führen.

Erfahren Sie, wie Sie fernab der ausgetretenen Pfade verborgene Juwelen finden und in gemächlichem Tempo die atemberaubende Schönheit der finnischen Seenlandschaft entdecken können. Vom Glanz der Mitternachtssonne bis hin zur entspannten Hauptstadt Helsinki. Kommen Sie mit uns auf eine Reise durch märchenhafte Wälder, in denen Elfen und Trolle zuhause sind.

Seien Sie dabei, wenn wir Sie in unserem Finnland-Vortrag mitnehmen auf eine Reise voller Mittsommer-Magie, entspannender Sauna-Erlebnisse, köstlicher Beeren, glitzernder Seen und überraschender Lakritz-Geschmackserlebnisse. Egal, ob Sie Langsamreisende, Genießer oder Abenteuerer sind - Sie bekommen viele Insider-Tipps, mit denen Sie Ihren nächsten Urlaub krönen können.

Tarja Prüss ist nicht nur bekannt für ihre Arbeit als Hörfunk- und Fernsehredakteurin für den ORF, sondern auch für ihre Publikationen:

- 111 Gründe, Finnland zu lieben. Eine Liebeserklärung an das schönste Land der Welt. (Schwarzkopf & Schwarzkopf, 2016)
- 111 Orte in Helsinki, die man gesehen haben muss. (Emons, 2018)
- Was Sie dachten, niemals über Finnland wissen zu wollen. (Conbook, 2022)
- DuMont Reise-Handbuch Finnland. (DUMONT, Aktualisierte Auflage, 2023)
- Ihr Blog (tarjasblog.de) wurde mit dem Scandinavian Travel Award ausgezeichnet. Sie liebt Sauna, Lakritz und Tretschlitten.

Kommen Sie mit auf diese Entdeckungsreise und lassen Sie sich von der Vielfalt dieses zauberhaften Landes inspirieren. Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, Finnland aus der einzigartigen Perspektive einer echten Expertin kennenzulernen. Uns erwartet ein Abend voller Entdeckungen und Inspirationen – und finnischer Leckereien.

Termin: Mittwoch 28.02.2024, 19.00 Uhr
Ort: Syrgensteinsaal, Altes Schloss Amtzell
Leitung: Tarja Prüss
Gebühr: 10,00 €
Anmeldung: Anita Hermann-Ruess
seminare@hermann-ruess.de oder
Tel.: 0160 97965819

ANMELDEBEDINGUNGEN

Anmeldeschluss ist jeweils 3 Tage vor Kursbeginn.

Melden Sie sich immer bei der jeweiligen Organisatorin an, Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse stehen jeweils im Text der Veranstaltung.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Sie ist gültig und verbindlich mit Eingangs-„Reihenfolge“ der Überweisung (außer bei Vorträgen und Veranstaltungen unter 10,00 €).

Sollte die Veranstaltung nicht stattfinden, wird der überwiesene Betrag zurückerstattet.

BITTE BEACHTEN SIE DIE FORTLAUFENDEN KURSE:

Nach vorheriger Absprache ist ein Quereinstieg oder Schnupperabend (Gebühr 5,00 €) möglich.

Die Veranstaltungen, Kurse oder Vorträge sind sowohl für Frauen als auch für Männer und Diverse, wenn nicht ausdrücklich auf anderes hingewiesen wird.

Weitere Informationen und das Programm als pdf-Download finden Sie auch im Internet unter: <http://www.begegnungsstaette-amtzell.de>

Die Bankverbindung der Begegnungsstätte Amtzell:

IBAN: DE90 6505 0110 0000 2285 45

Bank: KSK Ravensburg

Kontoinh.: Angelika Brosig

DIE ORGANISATORINNEN



Geli Brosig

07520/6988

geli.brosig@gmail.com

Helga Teichmann

07520/9198540

h-teichmann@web.de



Elli Ott

07520/6968

Elisabethott217@yahoo.de

Anja Klein

07520/923610

anja.klein@boden-und-grundwasser.de





Sandra Gambach

07520/967989

Sandra641972@gmail.com

Anita Hermann-Ruess

0160/97965819

anita@hermann-ruess.de



Sonja Schneider-Rupp

07520/924871

Sonja.schneider-rupp@bit-care.de