

Bei guter Stimme sein im Beruf, Alltag und Gesang BF/BU

Mit Techniken der Atemtherapie nach Middendorf, der Sprecherziehung und Stimmbildung zu mehr Tragfähigkeit, Ausdauer und Präsenz der Stimme finden. Wege zur Prävention und Regeneration von Stimm- und Atemstörungen, zu überzeugendem Auftreten und Stressabbau in Vortragssituationen gehen.

Hella Prockat So. 23.07. – Fr. 28.07.2017 € 395 - 495

Sommerncamp

Bitte beachten: innerhalb des Sommercamps ist nur die Seminargebühr ausgewiesen. Hinzu kommen im Sommercamp die Kosten für Unterkunft und Verpflegung (VP)

Es gibt die Wahl, zu zelten oder einen Hausplatz zu buchen.
Preise für Unterkunft und Verpflegung pro Tag sind:
Camping pro Frau 25 € im Haus 40 €
Kinder 20 € im Haus 35 €

Unter Vorbehalt können vom 30. Juli bis 20. August Kinder während der Kurszeiten von Ehrenamtlichen betreut werden. Die Altersgrenze für Jungen ist 10 Jahre.

Helferinnen sind uns in dieser Zeit ganz besonders willkommen.

August

Sing with Swing! für Fortgeschrittene ausgebucht BF/BU

Toiny Tune So. 30.07. – Sa. 05.08.2017 € 190 - 290 plus VP

Sing with Swing! BF/BU

Wir singen mehrstimmige Lieder und entwickeln mit Spaß die Möglichkeiten der eigenen Stimme. Wir werden Pop, Gospel und rhythmische Lieder aus Afrika, Süd-Amerika und Ost-Europa singen.

Toiny Tune So. 06.08. – Sa. 12.08.2017 € 190 - 290 plus VP

Franzenhofer Rhythmen Woche

Die Gruppen werden zu unterschiedlichen gemeinsamen Aktionen zusammenkommen, um die Einheit von Gesang, Rhythmus und Tanz zu erleben.

World Music: Gesang BF/BU

Hier werden schöne Lieder aus Afrika, Süd-Amerika und Ost-Europa zu mehrstimmigen Klangerlebnissen. Atem- und Körperarbeit, rhythmische und melodische Stimmspiele werden ermutigen, die Stimme kraft- und lustvoll ertönen zu lassen.

Toiny Tune So. 13.08. – Sa. 19.08.2017 € 190 - 290 plus VP

World Rhythm: Trommeln und Modern Creative Percussion BF/BU

Trommeln ist Bewegung, Spaß und Lebensfreude. Wir werden kraftvolle und explosive Rhythmen und auch zarte poetische Klänge spielen. Jede wird auf Ihrem Spiel-niveau gefördert werden. Das Besondere: Wir werden auch Tanz- und Liedbegleitung üben.

Michaele Mohr So. 13.08. – Sa. 19.08.2017 € 190 - 290 plus VP

Afrikanischer Tanz - Tanzen und Entspannen BF/BU

Mit Methoden der Körperarbeit entspannen und sich im kraftvollen, ganzkörperlichen, afrikanischen Tanz und auch in inspirierenden Tanz-Improvisationen erfahren. So entsteht mit Leichtigkeit Wohlgefühl und Lebendigkeit.

Hilde Freundlieb So. 13.08. – Sa. 19.08.2017 € 190 - 290 plus VP

Steinbildhauerei BF/BU

Den Stein als Ganzes erfassen, seine Strukturen erkennen und aus der Steineigenheit und der eigenen Idee eine Synthese für eine neue Gestalt schaffen.

Rosa Jaisli So. 20.08. – Sa. 26.08.2017 € 190 - 290 plus VP
sowie Kosten für Werkzeugnutzung und Material

Holzbildhauerei BF/BU

Mit unterschiedlichen Arbeitstechniken und Werkzeugen, ein Stück „Baum“ erfahren, erobern und zum Kunstwerk werden lassen.

Nicola Dormagen So. 20.08. – Sa. 26.08.2017 € 190 - 290 plus VP sowie Kosten für Werkzeugnutzung und Material

Ende Sommercamp

Sommer – Kräuterwoche BF/BU

Zeit der Ernte der Heilmittel aus der Natur. Die heilkräftigen Pflanzen sammeln und trocknen und den Vorrat für den häuslichen Arzneimittelschatz für das ganze nächste Jahr anlegen. In die Kunst des Kräuterzusammenstellens eingewiesen werden und ganz persönliche Mischungen kreieren.

Thea Harbauer So. 27.08. – Fr. 01.09.2017 € 395 - 495

September

Qigong - Gelassenheit und Kraft für Beruf und alle Tage BF/BU

Es werden Übungen erlernt, die wenig Zeit benötigen und leicht in den beruflichen und privaten Alltag integriert werden können. Regelmäßiges Praktizieren unterstützt die geistige Gelassenheit und hilft körperliches Wohlgefühl zu erleben. Als Methode dient das „NüDanGong“, was speziell für Frauen entwickelt wurde.

Ria Biermann Mo. 04.09. – Fr. 08.09.2017 € 333 - 444

Die Heilkunst des Besprechens

Das Besprechen ist vermutlich die älteste Heilkunst der Welt. Früher fand man in jedem Dorf eine weise Frau, die die Gabe hatte, Krankheiten und Wunden durch das Aufsagen von Gebeten oder Sprüchen zu heilen. Aber dieser Vorgang ist keine Zauberei. Alle Menschen haben diese Gabe als latente Veranlagung. Es gilt, das Wissen auszugraben und zu nutzen.

Marianne Kietzer Fr. 15.09. – So. 17.09.2017 € 195 - 260

Atem, Stimme und Gesang

Mit Übungen aus der Atemtherapie nach Middendorf werden wir den Atem erfahren und den gesamten Körper als Instrument des Klanges erleben. Das achtsame Tönen und spielerische Singen steigert Freude und Lebensenergie.

Hella Prockat Fr. 15.09. – So. 17.09.2017 € 195 - 260

Learning English with body and mind (middle level B 2) BF/BU

This intermediate course is for women who can already speak English, but slowly and with lots of mistakes! You will hear and talk English the whole day, and get support with grammar and vocabulary, so by the end of the week you will speak more fluently and correctly. As with all the English courses at Franzenhof we balance mental activity with exercises from Shiatsu & Qi Gong. This combination supports brain activity and effective learning, and gives us a sense of well-being.

Mary Petter Mo. 18.09. – Fr. 22.09.2017 € 333 - 444

Bogenschießen – Das Ziel ist die Berührung der Seele BF/BU

Einen Einblick bekommen in den faszinierenden Umgang mit Pfeil und Bogen. Erfahrungen machen mit Konzentrationsfähigkeit, Kraft, klarer Ausrichtung, höchster Anspannung und Entspannung.

Astrid Reis Mo. 25.09. – Fr. 29.09.2017 € 333 - 444 plus 20 € für Material

Westliche- und östliche- Entspannungsverfahren als Selbstmanagement im Berufsalltag BF/BU

In dieser Fortbildung werden bewährte östliche und westliche Wege zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Harmonie vorgestellt und erfahren. Das Konzept dieses Seminars ist eine fließende Vernetzung zwischen Theorie und Praxis. Es möchte einen Eindruck von verschiedenen Methoden vermitteln, um vielleicht eine zu entdecken, die besonders gut tut.

Christina Gott Mo. 25.09. – Fr. 29.09.2017 € 333 - 444

Fasten mit Yoga und Wandern

Tessi A. Harder Fr. 29.09. – Fr. 06.10.2017 € 445 - 560

Oktober

Fasten mit Yoga und Wandern

Tessi A. Harder Fr. 13.10. – Fr. 20.10.2017 € 445 - 560

MärchenWanderWochenende „Verwurzelt fliegen“

Wir werden in der Natur unterwegs sein, den Zaubermärchen und Geschichten dieser Landschaft lauschen und Gehörtem nachspüren. Es gibt neben Wanderungen, Energie- und Körperübungen, abends ein wärmendes Feuer mit nährenden Geschichten und heilenden Liedern.

Ana Rhukiz Fr. 20.10. – So. 22.10.2017 € 195 - 260

QI GONG- GUOLIN - Geh Dich gesund

Qi Gong- Guolin ist sehr wirkungsvoll für das Wohlbefinden und als Gesundheitsprävention. Durch die spezifische Geh Weise, kombiniert mit der sogenannten Windatmung, wird der Körper mit deutlich mehr Sauerstoff und Energie versorgt und damit die Selbstheilungskräfte aktiviert. Durch meditatives Wiederholen der Schritte finden wir Ruhe und Lebensfreude.

Barbora Denk Fr. 20.10. – So. 22.10.2017 € 195 - 260

Furchtlose Kommunikation mit The Work of Byron Katie BF/BU

Was sind meine Gedanken über mich und über andere, die mich daran hindern, furchtlos zu sprechen? Wir sehen uns Konzepte, Ideen und Ängste an, die einem offenen Gespräch im Wege stehen. Wir untersuchen diese Hindernisse schrittweise, um „Klartext mit Herz“ sprechen zu können, um auszudrücken, was uns wirklich bewegt.

Lava-Mechthild Ewersmeyer Mo. 23.10. – Fr. 27.10.2017 € 333 - 444

Stimmbildung und Improvisation BF/BU

- für gesangserfahrene Frauen
Wir experimentieren mit Improvisationen, Grooves, mehrstimmigen Liedern und Circle Singing in verschiedenen Musikstilen: Jazz, Pop, Afro, Gospel, Blues, Soul, Latin.

Ergänzt wird die Stimmarbeit durch Übungen aus Yoga und Qigong. Besonders für Frauen, die bereits einige Musik- oder Gesangserfahrung haben und spielerisch die viele Ausdrucksformen der Stimme entdecken und durch Stimmbildung erweitern wollen. Falls vorhanden bitte für abendliche Sessions eigene Instrumenten und Liedtexte mitnehmen.

Toiny Tune Mo. 23.10. – Fr. 27.10.2017 € 333 - 444

Fasten mit Yoga und Wandern

Tessi A. Harder Fr. 27.10. – Fr. 03.11.2017 € 445 - 560

November

Music in Bands BF/BU

Für Frauen mit und ohne Vorerfahrung im Zusammenspielen. Um mit viel Spaß Musik aus aller Welt miteinander zu erleben, sind Grundkenntnisse auf dem eigenen Instrument und Kenntnisse von Noten und/oder Akkorden gute Voraussetzungen.

Susanne Schulz Mo. 06.11. – Fr. 10.11.2017 € 333 - 444

Wurzelsuche BF/BU

Es werden Knollen, Wurzeln und Samen gefunden, aufbereitet und zu Heil- und Pflegemitteln für die nahe lange Winterzeit verarbeitet. Die Heilkräfte der Wurzeln werden vorgestellt und ihre Anwendungsmöglichkeiten besprochen.

Thea Harbauer Mo. 06.11. – Fr. 10.11.2017 € 333 - 444

Yoga nach Iyengar

Die Methode des Yogameisters BKS Iyengar betont die Entwicklung von Kraft, Standfestigkeit und Flexibilität. Detaillierte Anweisungen und feine Korrekturen bringen uns in die tiefen Schichten unseres Körpers und helfen, eingeschriebene Muster zu überwinden. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln kann jede Yogahaltung auf unterschiedliche Weise erfahren, aber auch den eigenen Möglichkeiten angepasst werden. Das aus all diesen Aspekten entstehende Bewusstsein fördert innere Balance und Gelassenheit.

Antje Wenningmann Fr. 10.11. – So. 12.11.2017 € 195 - 260

English with fun (Level B 1) BF/BU

Offen für alle Frauen, die ihre Englischgrundkenntnisse vertiefen wollen. Have you got a basic knowledge of English? Can you read this? "Now it's time to start speaking the language. During this week we will play games, sing songs, do role-plays and talk, talk, talk in English. This will refresh and build on your basic grammar and the role-plays help you with "real-life" situations. You will have fun with English while having a relaxing week in the woods. As with all the English courses at Franzenhof we balance mental activity with exercises from Shiatsu & Qi Gong. This combination supports brain activity and effective learning, and gives us a sense of well-being.

Mary Petter Mo. 13.11. – Fr. 17.11.2017 € 333 - 444

Mantras – Lieder des Herzens und der Kraft

Die dunkle Jahreszeit lädt uns in besonderer Weise ein, nach Innen zu schauen. Wir singen Mantras, die uns helfen zu entspannen, um so dem Wesentlichen in uns zu begegnen. In den Zeiten der Stille öffnen wir uns für unsere innere Weisheit und unser weibliches Potential.

Sabine Fahlberg Fr. 17.11. – So. 19.11.2017 € 195 - 260

Jodeln global - Jodeln lernen

Jodeln setzt Körper und Seele gleichermaßen in Schwingung. Im Workshop werden die Grundlagen dieser Gesangstechnik mit fortwährendem Registerwechsel zwischen Brust- und Kopfstimme erlernt und geübt, um die persönliche Jodelstimme zu entwickeln.

Ingrid Hammer Fr. 17.11. – So. 19.11.2017 € 195 - 260

Basenfasten - Kur zum Entschlacken, Entsäuern und Entspannen

Kursbeschreibung siehe „Basenfasten“ So. 26.02. – Fr. 03.03.2017

Thea Harbauer So. 19.11. – Fr. 24.11.2017 € 395 - 495

Shiatsu & Qi Gong BF/BU

In dieser Woche stärken wir das Qi (Lebensenergie) des Metall-Elementes durch Sequenzen der Akupressur-Massage und den ruhigen ausgleichenden Bewegungen des Qi Gongs. Nach der traditionellen chinesischen Medizin, stärkt Metall-Qi die Fähigkeit loszulassen und schafft Raum und Offenheit für Neues. Für Frauen mit und ohne Vorkenntnissen.

Mary Petter Mo. 27.11. – Fr. 01.12.2017 € 333 - 444

MBSR Achtsamkeit im Berufs- Leben BF/BU

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ hat in den letzten Jahren einen festen Platz zur Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen und zur Entwicklung einer gelassenen Lebensführung eingenommen. Das Seminar vermittelt eine speziell am Berufs- Leben orientierte praktische Einführung in die Achtsamkeit und bietet eine Selbsthilfe zur Stressprävention und Stressbewältigung an.

Angelina Zöllner Mo. 27.11. – Fr. 01.12.2017 € 333 - 444

Dezember

Winterlust und Weihnachten genießen

Hier bist du eingeladen, die Zeit der Wintersonnenwende, der Raunächte und Weihnachten mitten im Wald mit allen Sinnen zu erleben und Dich zu entspannen. Es gibt tägliche Wanderungen, am Nachmittag Yoga und am Abend Geschichten aus anderen Zeiten und Welten am Kaminfeuer. Die Weihnacht werden wir feiern und vollwertiges und gesundes Festessen genießen und zudem am 24.12. die sonst rein vegetarische Küche durch das Angebot von gebratener Weihnachtsgans erweitern.

Tessi A. Harder und Team Fr. 22.12. – Di. 26.12.2017 € 355 - 465

Jahreswechsel mit Yoga und Wandern

Zeit für einen besinnlichen Jahresausklang und für einen schwingvollen Beginn. Vormittags wird durch Winterwald und Flur gewandert. Am Nachmittag gibt es Yoga. Wir werden miteinander das Silvesterfest gestalten, mit Tanzparty und Silvesterfeuer, beschwingt und besinnlich, gemeinsam den Übergang feiern und genießen.

Tessi Harder und Team Do 28.12. – Mo. 01.01.2018 € 355 - 465

Gutes Neues Jahr!



Frauenbildungsstätte Franzenhof

Franzenhof 1 · 16269 Wriezen
Fon 03 34 56 / 715 22
info@franzenhof.de

Ausführliches Programm
www.franzenhof.de

Bankverbindung: Sparkasse MOL
IBAN: DE03 1705 4040 3301 2117 38
SWIFT-BIC: WELADED1MOL

Weitere Frauenbildungs- und Ferienhäuser
www.frauenorte.de



Frauenbildungsstätte Franzenhof

Programm 2017

Ort für Bildung, Begegnung und Erholung
exklusiv für Frauen

PROGRAMM 2017

● Februar

Fasten mit Yoga und Wandern

Gefastet wird fünf Tage mit Tee, Wasser, Gemüse- und Obstsaften. Morgendliche Yogaübungen unterstützen den Fastenstoffwechsel und fördern die Selbstwahrnehmung, das Wohlfühl und die Fitness. Dies ist eine Zeit des Innehaltens, in der Verhaltensmuster und Wichtigkeiten überprüft und ggf. neu bewertet werden können. Die täglichen Wanderungen und das abendliche Yoga unterstützen die körperliche und seelische Regeneration. Dieser „Kururlaub“ ist ein ganzheitliches Auftanken, stärkt das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude.

Tessi A. Harder Fr. 17.02. – Fr. 24.02.2017 € 445 - 560

weitere Fastentermine:

03.03. – 10.03.

17.03. – 24.03.

31.03. – 07.04.

14.04. – 21.04. (Ostern)

28.04. – 05.05.

29.09. – 06.10.

13.10. – 20.10.

27.10. – 03.11.

Basenfasten- Kur zum Entschlacken, Entsäuern und Entspannen

Basenfasten heißt, auf alle Säurebildner in der Nahrung verzichten und sich nähren mit „Basenbildnern“ in Form von Gemüse, Obst, Kräutern und Keimlingen. Dadurch wird die angesammelte Versäuerung („Azidose“) des Bindegewebes ausgeschwemmt. Auf den Spaziergängen finden wir unterstützende, Heilpflanzen. Regeneration und Entgiftung werden angeregt und durch Progressive Muskelentspannung unterstützt. Das erlangte Grundlagenwissen über Ernährung und Azidose – Massage-Techniken erleichtern die Veränderungen zuhause fortzuführen und „daran zu bleiben“. Dieses Angebot eignet sich sehr gut nach oder vor einer Fastenwoche.

Thea Harbauer So. 26.02. – Fr. 03.03.2017 € 395 - 495

weitere Termine: So. 26.03. – Fr. 31.03.2017 und So. 19.11. – Fr. 24.11.2017

● März

Fasten mit Yoga und Wandern

Tessi A. Harder Fr. 03.03. – Fr. 10.03.2017 € 445 - 560

Yoga nach Iyengar

Die Methode des Yogameisters BKS Iyengar betont die Entwicklung von Kraft, Standfestigkeit und Flexibilität. Detaillierte Anweisungen und feine Korrekturen bringen uns in die tiefen Schichten unseres Körpers und helfen, eingeschriebene Muster zu überwinden. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln kann jede Yogahaltung auf unterschiedliche Weise erfahren, aber auch den eigenen Möglichkeiten angepasst werden. Das aus all diesen Aspekten entstehende Bewusstsein fördert innere Balance und Gelassenheit.

Antje Wenningmann Fr. 10.03. – So. 12.03.2017 € 195 - 260

weitere Termine: Fr. 05.05. – So. 07.05.2017 und Fr. 10.11. – So. 12.11.2017

English for runaways

– English für Fortgeschrittene (Level C1) BF/BU

This spring English course, always open to newcomers, offers women with a good active knowledge of English the luxury of an Advanced Course. As with all the English courses at Franzenhof, we balance body and mind with exercises from Shiatsu & Qi Gong. This combination supports brain activity and effective learning, and gives us a sense of well-being.

Mary Petter Mo. 13.03. – Fr. 17.03.2017 € 333 - 444

Kinesiologie für Alltag und Beruf BF/BU

Physische und psychische Vorgänge spiegeln sich im Muskelsystem wieder. Die Kinesiologie nutzt dies, indem sie die Muskeln testet. Blockaden werden aufgedeckt und durch spezielle Techniken gelöst, so dass eigene Ressourcen besser genutzt werden können.

Marion Freund Mo. 13.03. – Fr. 17.03.2017 € 333 - 444

Fasten mit Yoga und Wandern zu Ostern

Tessi A. Harder Fr. 17.03. – Fr. 24.03.2017 € 445 - 560

Basenfasten- Kur zum Entschlacken, Entsäuern und Entspannen

Kursbeschreibung siehe „Basenfasten“

So. 26.02. – Fr. 03.03.2017

Thea Harbauer So. 26.03. – Fr. 31.03.2017

€ 395 - 495

Fasten mit Yoga und Wandern

Tessi A. Harder Fr. 31.03. – Fr. 07.04.2017 € 445 - 560

● April

Furchtlose Kommunikation mit The Work of Byron Katie BF/BU

Was sind meine Gedanken über mich und über andere, die mich daran hindern, furchtlos zu sprechen? Wir sehen uns Konzepte, Ideen und Ängste an, die einem offenen Gespräch im Wege stehen. Wir untersuchen diese Hindernisse schrittweise, um „Klartext mit Herz“ sprechen zu können, um auszudrücken, was uns wirklich bewegt.

Lava-Mechthild Ewersmeyer So. 09.04. – Do. 13.04.2017 € 333 - 444

weiterer Termin: Mo. 23.10. – Fr. 27.10.2017

Westliche- und östliche- Entspannungsverfahren als Selbstmanagement im Berufsalltag BF/BU

In dieser Fortbildung werden bewährte östliche und westliche Wege zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Harmonie vorgestellt und erfahren. Das Konzept dieses Seminars ist eine fließende Vernetzung zwischen Theorie und Praxis. Es möchte einen Eindruck von verschiedenen Methoden vermitteln, um vielleicht eine zu entdecken, die besonders gut tut.

Christina Gott So. 09.04. – Do. 13.04.2017 € 333 - 444

weitere Termine: Mo. 12.06. – Fr. 16.06.2017

und So. 24.09. – Fr. 29.09.2017

Fasten mit Yoga und Wandern

Tessi A. Harder Fr. 14.04. – Fr. 21.04.2017 (Ostern) € 445 - 560

Kräuterwoche, im Frühling die Heilkräfte der Natur entdecken BF/BU

Jetzt sind sie alle da – die heilkräftigen, blutreinigenden, vitalisierenden Frühlingskräuter. Wir wollen sie sammeln, bestimmen und ihre besondere Heilkraft an uns selbst ausprobieren.

Thea Harbauer So. 23.04. – Fr. 28.04.2017 € 395 - 495

Shiatsu & Qi Gong BF/BU

In dieser Woche stärken wir das Qi (Lebensenergie) des Holz-Elementes durch Sequenzen der Akupressur-Massage und den ruhigen ausgleichenden Bewegungen des Qi Gong. Nach der traditionellen chinesischen Medizin unterstützt Holz-Energie Kreativität und Beweglichkeit auf allen Ebenen und die Fähigkeit, sich einzusetzen. Für Frauen mit und ohne Vorkenntnissen.

Mary Petter So. 23.04. – Fr. 28.04.2017 € 395 - 495

weiterer Termin: Mo. 27.11. – Fr. 01.12.2017

Fasten mit Yoga und Wandern

Tessi A. Harder Fr. 28.04. – Fr. 05.05.2017 € 445 - 560

● Mai

Jodeln global - Jodeln lernen

Jodeln setzt Körper und Seele gleichermaßen in Schwingung. Im Workshop werden die Grundlagen dieser Gesangstechnik mit fortwährendem Registerwechsel zwischen Brust- und Kopfstimme erlernt und geübt, um die persönliche Jodelstimme zu entwickeln.

Ingrid Hammer Fr. 05.05. – So. 07.05.2017 € 195 - 260

weiterer Termin: Fr. 17.11. – So. 19.11.2017

Yoga nach Iyengar

Kursbeschreibung siehe „Yoga nach Iyengar“

Fr. 10.03. – So. 12.03.2017

Antje Wenningmann

Fr. 05.05. – So. 07.05.2017

weiterer Termin: Fr. 10.11. – So. 12.11.2017

€ 195 - 260

Heilung anstoßen durch Klopfakupressur

Erlernen von Klopfakupressur- und einfachen Trancetechniken zur Selbststärkung. Mit Hilfe dieser Techniken können belastende Lebenserfahrungen und aktueller Stress aufgelöst werden. Wir ziehen dazu die riesige Potenz des Unbewussten zu Rate, denn hier sind alle Lebenserfahrungen gespeichert.

Beate-Arnhold Gerhard Fr. 12.05. – So. 14.05.2017 € 195 - 260

MärchenWanderWochende - Das Geschenk der Mohnfrau

Dieses Wochenende ist dem Wachsen von Fülle und Lebendigkeit gewidmet. Wir werden viel in der Natur unterwegs sein, den Zaubermärchen und Geschichten dieser Landschaft lauschen und Gehörtem nachspüren. Neben Wanderungen, Energie und Körperarbeit gibt es Raum und Zeit für Stille. Abends wärmen wir uns am Feuer mit nährenden Geschichten und heilenden Liedern. Die Rückbindung an die Natur ermöglicht es, sich als Ganzes zu erleben und Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Ana Rhukiz Fr. 12.05. – So. 14.05.2017 € 195 - 260

Qi Gong - Gelassenheit und Kraft für Beruf und alle Tage BF/BU

Es werden Übungen erlernt, die wenig Zeit benötigen und leicht in den beruflichen und privaten Alltag integriert werden können.

Regelmäßiges Praktizieren unterstützt die geistige Gelassenheit und hilft körperliches Wohlfühl zu erleben. Als Methode dient das „NüDanGong“, was speziell für Frauen entwickelt wurde.

Ria Biermann Mo. 15.05. – Fr. 19.05.2017 € 333 - 444

Bogenschießen intensiv BF/BU

Für Fortgeschrittene. Grundkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Astrid Reis Mi. 24.05. – So. 28.05.2017

Himmelfahrt € 333 - 444 plus 20 € für Material

Bogenschießen BF/BU

Der „Weg des Bogens“ ist Erfahrung von Konzentration, Kraft, klarer Ausrichtung, höchster Anspannung und Entspannung und dem richtigen Augenblick des Pfeil-Lösens.

Astrid Reis Mo. 29.05. – Fr. 02.06.2017 € 333 - 444 plus 20 € für Material

● Juni

Learning English with body and mind (middle level B 2) BF/BU

This intermediate course is for women who can already speak English, but slowly and with lots of mistakes! You will hear and talk English the whole day, and get support with grammar and vocabulary, so by the end of the week you will speak more fluently and correctly.

As with all the English courses at Franzenhof we balance mental activity with exercises from Shiatsu & Qi Gong. This combination supports brain activity and effective learning, and gives us a sense of well-being.

Mary Petter Mo. 29.05. – Fr. 02.06.2017 € 333 - 444

„Sterbefasten“-die Kunst zu leben und die Kunst zu sterben

Seit Urzeiten besteht die Herausforderung für uns Menschen, sich mit der Begrenztheit des eigenen Lebens und dem eigenen Sterben-Müssens zu beschäftigen. Können die Erfahrungen früherer und anderer Kulturen uns Anregung für einen guten Umgang mit dem Sterben sein? Ist das „Sterbefasten“, der freiwillige Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit (FVNF) eine gute wertvolle und sanfte Form, selbstbestimmt aus dem Leben zu treten? Das Seminar richtet sich an alle Frauen, die sich mit dem Thema Selbstbestimmung, Leben und Sterben auseinandersetzen wollen.

Es werden vor allem auch juristische, medizinische, pflegerische und ethische Aspekte des letzten Lebensabschnittes und des Sterbefastens behandelt.

Tatjana Jurczok-Steding Fr. 09.06. – So. 11.06.2017 € 195 - 260

MBSR Achtsamkeit im Berufs- Leben BF/BU

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ hat in den letzten Jahren einen festen Platz zur Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen und zur Entwicklung einer gelassenen Lebensführung eingenommen. Das Seminar vermittelt eine speziell am Berufs- Leben orientierte praktische Einführung in die Achtsamkeit und bietet eine Selbsthilfe zur Stressprävention und Stressbewältigung an.

Angelina Zöllner Mo. 12.06. – Fr. 16.06.2017 € 333 - 444

weiterer Termin: Mo. 27.11. – Fr. 01.12.2017

Westliche- und östliche- Entspannungsverfahren als Selbstmanagement im Berufsalltag BF/BU

In dieser Fortbildung werden bewährte östliche und westliche Wege zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Harmonie vorgestellt und erfahren. Das Konzept dieses Seminars ist eine fließende Vernetzung zwischen Theorie und Praxis. Es möchte einen Eindruck von verschiedenen Methoden vermitteln, um vielleicht eine zu entdecken, die besonders gut tut.

Christina Gott Mo. 12.06. – Fr. 16.06.2017 € 333 - 444

„Bewusstheit durch Bewegung“ – die Feldenkrais-Methode

Diese Methode lehrt in erster Linie einen sanften Umgang mit sich selbst. „Bewusstheit durch Bewegung“ wird vermittelt, indem die „Lehrerin“ die Teilnehmenden verbal durch strukturierte Bewegungsexperimente führt und deren Aufmerksamkeit durch Wahrnehmungsfragen lenkt. Vorwiegend im Liegen erfahren wir, wie sich Bewegungen erleichtern, Einschränkungen verringern und Anspannungen lösen lassen.

Oda Barnstedt Fr. 16.06. – So. 18.06.2017 € 195 - 260

Ausführliches Programm: www.franzenhof.de

Garantiert zeichnen lernen nach Betty Edwards

Zeichnen ist die Kunst genau hinzusehen, es fördert das Denken und macht kreativ. Die Dinge genauer betrachten zu lernen, hilft auch in anderen Bereichen des Lebens. Zeichnen - also realistisch abbilden - ist eine erlernbare Fertigkeit. Jede kann zeichnen. Das Seminar ist auch für Mädchen ab 12 Jahren geeignet, wenn die Begleitperson ebenfalls den Kurs besucht.

Pura Kauf Fr. 16.06. – So. 18.06.2017 € 195 - 260

Praktische Pflanzenheilkunde in der Tradition der weisen Frauen BF/BU

In dieser Zeit suchen und finden wir besonders heilkräftige Kräuter und stellen aus ihnen vorbeugende, lindernde und unterstützende Heilmittel her.

Thea Harbauer Mo. 19.06. – Fr. 23.06.2017 € 333 - 444

Gedächtnstraining:

Denken – Spielen – Bewegen – Schreiben – Erinnern BF/BU

Die Hirnleistung wird hier auf spielerische, bewegte und ganzheitliche Art aktiviert. Denken und Bewegen in Kombination verbessert die Gedächtnisleistung nachhaltig. Ohne Leistungsdruck werden Denkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit erweitert.

Gisela Poppenberg, Brigitte Erdmann Mo. 19.06. – Fr. 23.06.2017 € 333 - 444

AugenFitness

Brennende, gerötete Augen, Sehstörungen und Verspannungen im Schulter-Nackenbereich weisen auf Überlastungen hin. Wir lösen uns vom anstrengenden „Tunnelblick“ zum entspannten Weitblick. Ein Selbsthilfeprogramm für entspanntes Sehen und ein effektives Training gegen die „Alterssichtigkeit“.

Gudrun Klonz Fr. 23.06. – So. 25.06.2017 € 195 - 260

Mantras – Lieder des Herzens und der Kraft

21. Juni – Tag der SommerSonnenWende, eine Zeit der prallen Sonne und des Überflusses an Blumen, Beeren, Düfte ... In unseren gesungenen und getanzen Liedern wollen wir unserer Lebenskraft begegnen; die Fülle und den Reichtum in uns erspüren und zum Ausdruck bringen.

Sabine Fahlberg Fr. 23.06. – So. 25.06.2017 € 195 - 260

Ackern und Rackern – Renovieren und Gestalten

Pack mit an: streichen und renovieren, aufräumen und gestalten. Hierbei zu helfen, bist Du herzlich eingeladen – selbstverständlich bei freier Unterkunft und Verpflegung.

Barbara Brüning, Marion Engelhardt Mo. 26.06. – Sa. 01.07.2017

● Juli

Schmieden und Schweißen BF/BU

Handwerk und Kunst begegnen sich. Grundlegende Techniken des Schmiedehandwerks und der Stahl-Skulptur werden vermittelt. Techniken wie Schmieden, Schweißen, Brennschneiden und Biegen werden an den individuell zu gestaltenden Objekten in der direkten Umsetzung erlernt.

Junie Kuhn So. 02.07. – Fr. 07.07.2017 € 395 - 495

sowie Kosten für Werkzeugnutzung und Material

Music in Bands BF/BU

Für Frauen mit und ohne Vorerfahrung im Zusammenspielen. Um mit viel Spaß Musik aus aller Welt miteinander zu erleben, sind Grundkenntnisse auf dem eigenen Instrument und Kenntnisse von Noten und/oder Akkorden gute Voraussetzungen.

Susanne Schulz So. 02.07. – Fr. 07.07.2017 € 395 - 495

weiterer Termin: Mo. 06.11. – Fr. 10.11.2017

Bogenschießen – Das Ziel ist die Berührung der Seele BF/BU

Der „Weg des Bogens“, wie in Japan die Kunst des Bogenschießens heißt, ist Körperarbeit und Meditation zugleich. Nur durch ausdauerndes Training ist es möglich, sich von den Vorstellungen des Egos zu lösen und zur eigenen Mitte zu finden.

Astrid Reis Mo. 10.07. – Fr. 14.07.2017 € 333 - 444 plus 20 € für Material

Die Weisheit des Clowns BF/BU

Clown spielen verbindet uns mit ungeliebten Potentialen und starken Gefühlen, bringt uns zum Stolpern und wieder aufstehen. Die Clownin erkennt alles so an, wie es ist. Sie verurteilt nicht. Dadurch lehrt sie uns, uns mit allen Ecken und Kanten zu zeigen und zu mögen.

Ulrike Henseler Mo. 10.07. – Fr. 14.07.2017 € 333 - 444

Tanzen macht glücklich

„Es gibt keine falschen Schritte, es gibt nur kreative Lösungen.“ Wir tanzen Tänze aus verschiedenen Ländern im Wechsel von meditativer Ruhe und lebhafter Bewegung im Kreis, in Spiralen, Reihen und alleine. Tanzpartnerin oder Tanzpartner sind nicht erforderlich, aber Lust auf Leichtigkeit und spielerisches Miteinander.

Marion Schmidt Fr. 14.07. – So. 16.07.2017 € 195 - 260

MBSR - Stressbewältigung und Achtsamkeit für Alltag und Beruf BF/BU

MBSR ist ein innovatives, einfaches Trainingsprogramm, das altes Wissen mit modernen Erkenntnissen der Medizin, Stressforschung und Psychologie verbindet. Durch Achtsamkeit eine Lebenshaltung entwickeln, die zunehmend bewirkt, eigene Gedanken mit einer gesunden Distanz wahrzunehmen und Herausforderungen mit mehr Akzeptanz und Zuversicht zu begegnen. In dieser Woche wird eine fundierte Einführung in die MBSR-Methode vermittelt.

Anja Nothelfer So. 23.07. – Fr. 28.07.2017 € 395 - 495

Liebe Leserin, wir möchten Sie/Dich auf unseren Frauenhof einladen!

Die Frauenbildungsstätte Franzenhof ist eine ehemalige Gutshofanlage im Oberbarnim. Sie liegt in Alleinlage, von Wald, Wiesen und Feldern umgeben, 60 km nordöstlich von Berlin im Oberbarnim.

Die Frauenbildungsstätte ist eine anerkannte Heimbildungsstätte des Landes Brandenburg in freier Trägerschaft eines gemeinnützigen Vereins und kann in diesem Jahr das 25jährige Bestehen feiern!

Entspannen und sich wohl fühlen, einmal ganz woanders sein: mitten in der Natur, 3 km bis zum nächsten Nachbar. Das vier Hektar große Hof Areal mit Wiesen und Blumenrabatten lädt zum Verweilen und Entspannen ein.

Gesunde Ernährung ist uns ein wichtiges Anliegen. Die Lebensmittel kommen aus biologischem Anbau. Das umfangreiche Frühstücksbuffet, das vegetarische, fantasievolle Mittagsmenü und die große Auswahl am Abendessenbuffet sorgen für ein kulinarisches Verwöhngefühl.

Anmeldungen nehmen wir schriftlich per E-Mail oder Brief entgegen.

Die Seminargebühren beinhalten Kurskosten, Unterbringung und Verpflegung. Die im Heft angegebene Preisspanne zu den einzelnen Seminaren beruht auf einem Solidarprinzip – die Einteilung erfolgt nach Selbsteinschätzung.

Die Unterbringung erfolgt im Dreibettzimmer. Doppel- und Einzelzimmer werden nach unseren Möglichkeiten auf Anfrage mit Aufpreis vergeben. Sanitäranlagen befinden sich auf den Etagen. Alle Zimmer sind ohne Nasszellen.

Es kann auf Wunsch während der Seminarzeit gezeltet werden. Die Seminargebühren verringern sich hierbei um 15 Euro pro Nacht.

Im **Sommercamp** sind Kurskosten und Unterkunft/Vollverpflegung getrennt ausgewiesen.

Helperinnen sind herzlich willkommen!

Für 5 Stunden tägliche Mitarbeit in Küche, Haus und Hof, bieten wir freie Kost und Logis.

Bildungsfreistellung und Bildungsurlaub

Alle Kurse, für die wir Bildungsfreistellung/Bildungsurlaub in Brandenburg und Berlin beantragt haben, sind mit **BF/BU** gekennzeichnet.

Anreise: Mit dem Auto: Der Weg zu uns ist ein Abenteuer. Bitte nicht nach Navi fahren, sondern nach unserer Wegbeschreibung! 3,5 km schlechte Wegstrecke trennt uns von dem Rest der Welt. Wir empfehlen die Anreise mit dem Zug!

Taxi Abholservice vom Bahnhof Wriezen organisieren wir bei frühzeitiger Anfrage (Bitte 3 Tage vor Kursbeginn - am besten per Mail Bescheid geben).