

Bogenschießen BF/BU

Kursbeschreibung siehe 14.05. – 18.05.2018
Astrid Reis Mo. 09.07. – Fr. 13.07.2018
€ 333 - 444 plus 20 € für Material
weitere Termine: Mo. 14.05. – Fr. 18.05.2018
und Mo. 03.09. – Fr. 07.09.2018

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. 16.07. – Fr. 20.07.2018 € 333 - 444
weiterer Termin: So. 04.11. – Do. 08.11.2018

SOMMERCAMP

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 30 € und im Haus 40 €

Helferinnen sind uns in dieser Zeit ganz besonders willkommen.

Sing with Swing! für Fortgeschrittene BF/BU ausgebucht
Toiny Tune

So. 22.07. – Sa. 28.07.2018 € 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. 29.07. – Sa. 04.08.2018
€ 190 - 290 plus VP

August

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 ermutigen, die Stimme kraft- und lustvoll ertönen zu lassen.
Toiny Tune So. 05.08. – Sa. 11.08.2018 € 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 Spielniveau gefördert werden. Das Besondere: Wir werden auch Tanz- und Liedbegleitung üben.

Michaele Mohr

So. 05.08. – Sa. 11.08.2018 € 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. 05.08. – Sa. 11.08.2018 € 190 - 290 plus VP

Steinbildhauerei BF/BU

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

Rosa Jaisli So. 12.08. – Sa. 18.08.2018

€ 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. 12.08. – Sa. 18.08.2018 € 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. 19.08. – Fr. 24.08.2018 € 395 - 495

Gedächtnistraining BF/BU

Denken – Spielen – Bewegen – Schreiben – Erinnern

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, Sabine Schwarzlose

So. 19.08. – Fr. 24.08.2018 € 395 - 495

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 gelasseneren 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. 27.08. – Fr. 31.08.2018 € 333 - 444
weiterer Termin: Mo. 26.11. – Fr. 30.11.2018

September

Bogenschießen BF/BU

Kursbeschreibung siehe 14.05. – 18.05.2018
Astrid Reis Mo. 03.09. – Fr. 07.09.2018
€ 333 - 444 plus 20 € für Material
weitere Termine: Mo. 14.05. – Fr. 18.05.2018 und Mo. 09.07. – Fr. 13.07.2018

www.franzenhof.de

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 Gong. 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. 03.09. – Fr. 07.09.2018 € 333 - 444

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

Kursbeschreibung siehe 28.05. – 01.06.2018
Ria Biermann Mo. 10.09. – Fr. 14.09.2018 € 333 - 444
weiterer Termin: Mo. 28.05. – Fr. 01.06.2018

Fasten mit Yoga und Wandern

Tessi A. Harder Fr. 28.09. – Fr. 05.10.2018 € 445 - 560

Oktober

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. 07.10. – Do. 11.10.2018 € 333 - 444
weiterer Termin: Mi. 09.05. – So. 13.05.2018

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. 07.10. – Do. 11.10.2018 € 333 - 444

Fasten mit Yoga und Wandern

Tessi A. Harder Fr. 12.10. – Fr. 19.10.2018 € 445 - 560

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 vielen Ausdrucksformen der Stimme entdecken und durch Stimmbildung erweitern wollen. Falls vorhanden, bitte für abendliche Sessions eigene Instrumente und Liedtexte mitnehmen.

Toiny Tune Mo. 22.10. – Fr. 26.10.2018 € 333 - 444

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

Kursbeschreibung siehe 04.06. – 08.06.2018
Mary Petter Mo. 22.10. – Fr. 26.10.2018 € 333 - 444
weiterer Termin: Mo. 04.06. – Fr. 08.06.2018

Fasten mit Yoga und Wandern

Tessi A. Harder Fr. 26.10. – Fr. 02.11.2018 € 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 So. 04.11. – Do. 08.11.2018 € 333 - 444
weiterer Termin: So. 15.07. – Fr. 20.07.2018

Wurzelsuche BF/BU

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

Thea Harbauer

So. 04.11. – Do. 08.11.2018 € 333 - 444

Yoga nach Iyengar

Kursbeschreibung siehe 09.03. – 11.03.2018
Antje Wenningmann Fr. 09.11. – So. 11.11.2018 € 195 - 260
weitere Termine: Fr. 09.03. – So. 11.03.2018 und Fr. 15.6. – So. 17.06.2018

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. 16.11. – So. 18.11.2018 € 195 - 260

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 Warzen durch das Aufsagen von Gebeten oder Sprüchen zu heilen. Dieser Vorgang ist keine Zauberei. Alle Menschen haben diese Gabe als latente Veranlagung. Es gilt, das Wissen auszugraben und zu nutzen.

Marianne Kietzer Fr. 16.11. – So. 18.11.2018 € 195 - 260

English with fun (Level B 1) BF/BU

Offen für alle Frauen, die ihre Englischgrundkenntnisse vertiefen wollen. Kursbeschreibung siehe 25.03. – 29.03.2018
Mary Petter Mo. 19.11. – Fr. 23.11.2018 € 333 - 444
weitere Termine: Mo. 09.07. – Fr. 13.07.2018 und So. 25.03. – Do. 29.03.2018

MBSR Achtsamkeit im Berufs-Leben BF/BU

Kursbeschreibung siehe 27.08. – 31.08.2018
Angelina Zöllner Mo. 26.11. – Fr. 30.11.2018 € 333 - 444
weiterer Termin: Mo. 27.08. – Fr. 31.08.2018

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.

Tessi A. Harder und Team Fr. 21.12. – Mi. 26.12.2018 € 395 - 510

Jahreswechsel mit Yoga und Wandern

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

Tessi Harder und Team Fr. 28.12.2018 – Di. 01.01.2019 € 365 - 475

Gutes Neues Jahr!



Frauenbildungsstätte Franzenhof

Franzenshof 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 2018 Bildung, Begegnung und Erholung Ein Ort für Frauen

Frauenbildungsstätte Franzenhof e.V.

Die Frauenbildungsstätte bietet seit 1992 ein vielfältiges Angebot an Seminaren in freier Trägerschaft als gemeinnütziger Verein an.

Bildungsfreistellung für Brandenburgerinnen!

Seit 1995 ist die Frauenbildungsstätte zudem als Heimbildungsstätte des Landes Brandenburg anerkannt. Diese Anerkennung ist mit einer Förderung der Planung, Organisation und Durchführung von Seminaren zur Bildungsfreistellung verbunden.

Bildungsurlaub

Ebenso wird für alle Seminare mit Bildungsfreistellung auch Bildungsurlaub in Berlin beantragt.

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

Funkstille ist bei uns garantiert!

Aufgrund der besonderen Alleinlage ist bei uns der Handy-/Internetempfang eingeschränkt. Wir bieten ein offenes W-LAN für Mailabfragen und kleine Internet-recherchen an.

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.

Im Sommercamp sind Kurskosten und Unterkunft/Vollverpflegung getrennt ausgewiesen.

PROGRAMM 2018

● 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. 16.02. – Fr. 23.02.2018 € 445 - 560

weitere Fastentermine:

02.03. – 09.03.2018

16.03. – 23.03.2018

30.03. – 06.04.2018 (Ostern)

13.04. – 20.04.2018

27.04. – 04.05.2018

28.09. – 05.10.2018

12.10. – 19.10.2018

26.10. – 02.11.2018

● März

Fasten mit Yoga und Wandern

Tessi A. Harder Fr. 02.03. – Fr. 09.03.2018 € 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. 09.03. – So. 11.03.2018 € 195 - 260

weitere Termine: Fr. 15.06. – So. 17.06.2018 und Fr. 09.11. – So. 11.11.2018

English for runaways – Englisch 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. 12.03. – Fr. 16.03.2018 € 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. 12.03. – Fr. 16.03.2018 € 333 - 444

Fasten mit Yoga und Wandern

Tessi A. Harder

Fr. 16.03. – Fr. 23.03.2018 € 445 - 560

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 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

So. 25.03. – Do. 29.03.2018 € 333 - 444

weitere Termine:

Mo. 09.07. – Fr. 13.07.2018

und Mo. 19.11. – Fr. 23.11.2018

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. 25.03. – Do. 29.03.2018 € 333 - 444

Fasten mit Yoga und Wandern zu Ostern

Tessi A. Harder

Fr. 30.03. – Fr. 06.04.2018 € 445 - 560

Ausführliches Programm unter www.franzenhof.de

● April

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“ 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, Azidose und Massage-Techniken erleichtert es, die Veränderungen zuhause fortzuführen und „daran zu bleiben“. Dieses Angebot eignet sich sehr gut nach oder vor einer Fastenwoche.

Thea Harbauer So. 08.04. – Fr. 13.04.2018 € 395 - 495

Fasten mit Yoga und Wandern

Tessi A. Harder Fr. 13.04. – Fr. 20.04.2018 € 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. 22.04. – Fr. 27.04.2018 € 395 - 495

Fasten mit Yoga und Wandern

Tessi A. Harder Fr. 27.04. – Fr. 04.05.2018 € 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. 04.05. – So. 06.05.2018

€ 195 - 260

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. 04.05. – So. 06.05.2018 € 195 - 260

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

Mi. 09.05. – So. 13.05.2018 € 333 - 444

weiterer Termin: So. 07.10. – Do. 11.10.2018

Bogenschießen intensiv BF/BU

Für Fortgeschrittene. Grundkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Astrid Reis

Mi. 09.05. – So. 13.05.2018

€ 333 - 444 plus 20 € für Material

Bogenschießen BF/BU

Einen Einblick bekommen in den faszinierenden Umgang mit Pfeil und Bogen. Der „Weg des Bogens“ – wie in Japan diese Kunst genannt wird – ist verbunden mit der Erfahrung von Konzentration, Kraft, klarer Ausrichtung, höchster Anspannung und Entspannung sowie dem Finden des richtigen Augenblicks des Pfeil-Lösens.

Astrid Reis Mo. 14.05. – Fr. 18.05.2018 € 333 - 444 plus 20 € für Material

weitere Termine: Mo. 09.07. – Fr. 13.07.2018

und Mo. 03.09. – Fr. 07.09.2018

Die Weisheit des Clowns BF/BU

Clown spielen verbindet uns mit ungelebten 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. 14.05. – Fr. 18.05.2018 € 333 - 444

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. 28.05. – Fr. 01.06.2018

€ 333 - 444

weiterer Termin: Mo. 10.09. – Fr. 14.09.2018

● Juni

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

Seit Urzeiten bestehe 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 (VFNF) 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. 01.06. – So. 03.06.2018

€ 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. 04.06. – Fr. 08.06.2018 € 333 - 444

weiterer Termin: Mo. 22.10. – Fr. 26.10.2018

Yoga nach Iyengar

Kursbeschreibung siehe 09.03. – 11.03.2018

Antje Wenningmann

Fr. 15.06. – So. 17.06.2018 € 195 - 260

weitere Termine: Fr. 09.03. – So. 11.03.2018

und Fr. 09.11. – So. 11.11.2018

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. 15.06. – So. 17.06.2018 € 195 - 260

Basenfasten - Kur zum Entschlacken, Entsäuern und Entspannen

Kursbeschreibung siehe 08.04. – 13.04.2018.

Thea Harbauer Mo. 18.06. – Sa. 23.06.2018 € 395 - 495

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. 29.06. – So. 01.07.2018 € 195 - 260

● Juli

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 Nothofer

Mo. 02.07. – Sa. 07.07.2018

€ 395 - 495

English with fun (Level B 1) BF/BU

Offen für alle Frauen, die ihre Englischgrundkenntnisse vertiefen wollen. Kursbeschreibung siehe 25.03. – 29.03.2018

Mary Petter

Mo. 09.07. – Fr. 13.07.2018

€ 333 - 444
weitere Termine: So. 25.03. – Do. 29.03.2018 und Mo. 19.11. – Fr. 23.11.2018

Liebe Leserin,

wir möchten Sie/Dich auf unseren Frauenhof einladen!

Der Franzenhof ist ein ehemaliger Gutshof in Alleinlage, von Wald, Wiesen und Feldern umgeben, 60 km nordöstlich von Berlin im Oberbarnim.

Entspannen und sich wohl fühlen, einmal ganz woanders sein: mitten in der Natur, 3 km bis zum nächsten Nachbarn. Hier ist Stille und Dunkelheit noch erfahrbar. Das vier Hektar große Hofareal mit alten Bäumen, Wiesen, Blumen und vielen Singvögeln lädt zum Verweilen und Entspannen ein.

Lernen in der Natur! Die leicht hügelige Landschaft des Oberbarnim mit ihrer vielfältigen Vegetation lädt zu allen Jahreszeiten zu einem abwechslungsreichen Naturerlebnis ein. Es ist uns ein besonderes Anliegen, unsere Kurse in diese Naturerfahrung einzubinden. Wann immer das Wetter und die Kursinhalte es erlauben, finden deshalb unsere Seminare auch im Freien statt.

Gesunde Ernährung ist uns ein wichtiges Anliegen. Die Lebensmittel für die vegetarischen Buffets kommen aus biologischem Anbau und werden von uns abwechslungsreich und frisch zubereitet.

Unsere Tiere freuen sich über jeden Besuch. Riesenschnauzerin Elli und unsere 4 Katzen teilen ihr Revier jedoch nicht mit anderen Vierbeinern. Eigene Tiere dürfen deshalb leider nicht mitgebracht werden.

Helperinnen sind herzlich willkommen! Für 5 Stunden tägliche Mitarbeit in Küche, Haus und Hof, bieten wir freie Kost und Logis.

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

Wir empfehlen die Anreise mit dem Zug! Taxi Abholservice vom Bahnhof Wriezen organisieren wir bei frühzeitiger Anfrage.