

Jahresprogramm 2019

Frauenbildungsstätte Franzenhof e.V.

Franzenhof 1, 16269 Wriezen

Anmeldungen unter: anmeldung@franzenhof.de

Den aktuellen Anmeldestand zu den jeweiligen Seminaren können Sie auf unserer Webseite einsehen: www.franzenhof.de

Jahresprogramm 2019

Frauenbildungsstätte Franzenhof e.V.	1
Februar	5
Basenfasten zum Kennenlernen – natürliches Entschlacken, Entsäuern und Entspannen	5
Fasten mit Yoga und Wandern	5
März	6
Fasten mit Yoga und Wandern	6
English for runaways BF/BU	6
Fasten mit Yoga und Wandern	7
Kräuterwoche, im Frühling die Heilkraft der Natur entdecken BF/BU	7
English with fun BF/BU.....	7
Fasten mit Yoga und Wandern	8
April	9
MBSR Achtsamkeit im Berufs- Leben BF/BU	9
Furchtlose Kommunikation mit The Work of Byron Katie BF/BU.....	9
Fasten mit Yoga und Wandern	9
Mai	11
Fasten mit Yoga und Wandern	11

Augentraining.....	11
Yoga nach Iyengar	12
Qi Gong – Gelassenheit und Kraft für Beruf und alle Tage BF/BU.....	12
Learning English with body and mind (Level 2) BF/BU	12
Selbstbestimmt leben bis zum Schluss	13
Bogenschießen intensiv BF/BU	13
Juni	14
Bogenschießen BF/BU.....	14
Die Weisheit des Clowns BF/BU.....	14
Music in Bands BF/BU	14
Praktische Pflanzenheilkunde BF/BU	15
Bei guter Stimme sein im Beruf, Alltag und Gesang BF/BU.....	15
English with fun BF/BU.....	15
Juli	17
Sing with Swing! für Fortgeschrittene BF/BU	17
Sing with Swing! BF/BU.....	17
World Music: Gesang BF/BU.....	17
World Rhythm: Trommeln und Modern Creative Percussion BF/BU	18
Bogenschießen BF/BU.....	18
Shiatsu & Qi Gong BF/BU	18
August	20
Sommer – Kräuterwoche BF/BU	20
MBSR Stressbewältigung und Achtsamkeit für Alltag und Beruf BF/BU	20
Steinbildhauerei BF/BU	20
Holzbildhauerei BF/BU	21
Tanzen macht glücklich.....	21

September.....	22
Gewaltfreie Kommunikation im Berufsleben BF/BU	22
Learning English with body and mind (Level 2) BF/BU	22
Bogenschießen BF/BU.....	23
Westliche- und östliche- Entspannungsverfahren als Selbstmanagement im Berufsalltag BF/BU	23
Garantiert zeichnen lernen nach Betty Edwards	23
Jodeln global – Jodeln lernen	24
Qi Gong – Gelassenheit und Kraft für Beruf und alle Tage BF/BU.....	24
Furchtlose Kommunikation mit The Work of Byron Katie BF/BU.....	24
MBSR Achtsamkeit im Berufs- Leben BF/BU	25
Furchtlose Kommunikation mit The Work of Byron Katie BF/BU.....	25
Fasten mit Yoga und Wandern	25
Oktober	26
Shiatsu & Qi Gong BF/BU	26
Gedächtnistraining BF/BU.....	26
Fasten mit Yoga und Wandern	26
Stimmbildung und Improvisation BF/BU	27
Fasten mit Yoga und Wandern	28
November	29
Music in Bands BF/BU	29
Wurzelsuche BF/BU.....	29
Yoga nach Iyengar	29
MBSR Achtsamkeit im Berufs- Leben BF/BU	30
English with fun BF/BU.....	30
Mantras – Lieder des Herzens und der Kraft	31
Die Heilkunst des Besprechens	31

Dezember 32

 Unter Vorbehalt: Jahreswechsel mit Yoga und Wandern 32

Basenfasten zum Kennenlernen –

natürliches 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, Azidose und Massage-Techniken erleichtert es, die Veränderungen zuhause fortzuführen und „dran zu bleiben“.

Thea Harbauer

So. 17.02. – Fr. 22.02.2019

So. 18h -Fr. 14h

415 - 515,- Euro

Fasten mit Yoga und Wandern

Gefastet wird fünf Tage mit Tee, Wasser, Gemüse- und Obstsäften. 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. 22.02. – Fr. 01.03.2019

Fr. 18h -Fr. 14h

445 - 560,- Euro

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. 08.03. – Fr. 15.03.2019

Fr. 18h -Fr. 14h

445 - 560,- Euro

English for runaways BF/BU

Englisch für Fortgeschrittene (Level C1)

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. 18.03. – Fr 22.03.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

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. 22.03. - Fr. 29.03.2019 **Fr. 18h -Fr. 14h**

445 - 560,- Euro

Kräuterwoche, im Frühling die Heilkraft 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. 31.03. – Fr. 05.04.2019 **So. 18h – Fr. 14h**

410 – 510,- Euro

English with fun 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

So. 31.03. – Fr. 05.04.2019

So. 18h – Fr. 14h

410 – 510,- Euro

Fasten mit Yoga und Wandern

Gefastet wird fünf Tage mit Tee, Wasser, Gemüse- und Obstsäften. 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. 05.04. - Fr. 12.04.2019

Fr. 18h -Fr. 14h

445 - 560,- Euro

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

So. 14.04. – Do. 18.04.2019

So. 13h – Do. 14h

348 – 459,- Euro

Furchtlose Kommunikation mit The Work of Byron Katie BF/BU

In dieser Seminarwoche werden wir „The Work“ (TW) of Byron Katie kennenlernen und anwenden in Bezug auf furchtloses Kommunizieren mit mir selbst und mit Anderen. TW ist ein einfacher, kraftvoller Prozess der Überprüfung und Veränderung von Gedankenmustern. Wir lernen, Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die Probleme im Miteinander verursachen. Wir sehen uns Überzeugungen, 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, z.B. ein ehrliches “Nein” mit Liebe zu verbinden.

Der rote Faden ist die Frage: Was sind meine Gedanken über mich und über andere, die mich daran hindern, furchtlos zu sprechen?

Durch den Prozess von The Work können wir uns und unsere Mitmenschen frisch und anders erleben, und erkennen mit einem offenen Verstand und Herzen auf einmal einen Perspektivwechsel, und neue Handlungs- und Gesprächsmöglichkeiten tun sich auf.

Lava-Mechthild Ewersmeyer

So. 14.04. – Do. 18.04.2019

So. 13h – Do. 14h

348 – 459,- Euro

Fasten mit Yoga und Wandern

Gefastet wird fünf Tage mit Tee, Wasser, Gemüse- und Obstsäften. 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. 19.04. - Fr. 26.04.2019 (Ostern)

Fr. 18h -Fr. 14h

445 - 560,- Euro

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. 03.05. - Fr. 10.05.2019 **Fr. 18h -Fr. 14h**

445 - 560,- Euro

Augentraining

Brennende, gerötete Augen, Sehstörungen und Verspannungen im Schulter-Nackengebiet 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 Klönz

Fr. 10.05. - So. 12.05.2019 **Fr. 18h - So. 14h**

195 - 260,- Euro

Yoga nach Iyengar

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die bereits mit (Iyengar) Yoga vertraut sind.

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. 10.05. - So. 12.05.2019

Fr. 18h – So. 14h

195 - 260,- Euro

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. 13.05. – Fr. 17.05.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

Learning English with body and mind (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. 20. 05. – Fr. 24.05.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

Selbstbestimmt leben bis zum Schluss

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. 24.05. – So. 26.05.2019

Fr. 18h – So. 14h

195 - 260,- Euro

Bogenschießen intensiv BF/BU

Für Fortgeschrittene. Grundkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Astrid Reis

Mi. 29.05. – So. 02.06.2019

Mi. 13h – So. 14h

348 – 459,- Euro - plus 20 €/5 € Material für Frauen ohne/mit eigenem Bogen

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. 03.06. – Fr. 07.06.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro - plus 20 €/5 € Material für Frauen ohne/mit eigenem Bogen

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. 03.06. – Fr. 07.06.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

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. 17.06. – Fr. 21.06.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

Praktische Pflanzenheilkunde 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. 17.06. – Fr. 21.06.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

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

Mo. 24.06. - Fr. 28.06.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

English with fun 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. 24.06. - Fr. 28.06.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

Sing with Swing! für Fortgeschrittene BF/BU

ausgebucht

Toiny Tune

So. 07.07. – Sa. 13.07.2019

So. 18h – Sa. 14h

445 – 560,- Euro

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, Südamerika und Ost-Europa singen.

Toiny Tune

So. 14.07. – Sa. 20.07.2019

So. 18h – Sa. 14h

445 – 560,- Euro

World Music: Gesang BF/BU

Hier werden schöne Lieder aus Afrika, Südamerika 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. 21.07. – Sa. 27.07.2019

So. 18h – Sa. 14h

445 – 560,- Euro

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. 21.07. – Sa. 27.07.2019

So. 18h – Sa. 14h

445 – 560,- Euro - plus 15 € für Instrumente

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. 29.07. – Fr. 02.08.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro - plus 20 €/5 € Material für Frauen ohne/mit eigenem Bogen

Shiatsu & Qi Gong BF/BU

In dieser Woche stärken wir das Qi (Lebensenergie) des Feuer-Elements durch Sequenzen der Akupressur-Massage und den ruhigen ausgleichenden Bewegungen des Qi Gongs. Nach der traditionellen chinesischen Medizin bringt Feuer-Qi Entspannung und Weite im Herzen und damit Freude, Leichtigkeit und Gelassenheit.

Für Frauen mit und ohne Vorkenntnissen.

Mary Petter

Mo. 29.07. – Fr. 02.08.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

August

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. 04.08. – Fr. 09.08.2019

So. 18h – Fr. 14h

410 – 510,- Euro

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. 04.08. – Fr. 09.08.2019

So. 18h – Fr. 14h

410 - 510,- Euro

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. 11.08. – Sa. 17.08.2019

So. 18h – Sa. 14h

445 – 560,- Euro - plus 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. 11.08. – Sa. 17.08.2019

So. 18h – Sa. 14h

445 – 560,- Euro - plus Kosten für Werkzeugnutzung und Material

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 Tanzerfahrung sind nicht erforderlich, aber Lust auf Leichtigkeit und spielerisches Miteinander.

Marion Schmidt

Fr. 30.08. – So. 01.09.2019

Fr. 18h – So. 14h

195 - 260,- Euro

Gewaltfreie Kommunikation im Berufsleben BF/BU

In dieser Woche üben wir Gewaltfreie Kommunikation. Wir lernen eine Haltung einzunehmen, die mit Hilfe von Empathie Konflikte beleuchtet und entschärft. Wut, Schuldgefühle und Vorwürfe verwandeln sich in konstruktives Handeln. Auch in herausfordernden Situationen ist es dann möglich, respektvoll und wertschätzend sich selbst und anderen gegenüberzutreten. Auf diese Weise entstehen Lösungen, bei denen alle Beteiligten gewinnen können.

Stephanie Neumann

Mo. 02.09. - Fr. 06.09.2019

Mo 13h - Fr 14h

348 – 459,- Euro

Learning English with body and mind (Level B2) 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. 02.09. - Fr. 06.09.2019

Mo 13h - Fr 14h

348 – 459,- Euro

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. 09.09. – Fr. 13.09.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro - plus 20 €/5 € Material für Frauen ohne/mit eigenem Bogen

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. 09.09. – Fr. 13.09.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

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. 13.09. – So. 15.09.2019

Fr. 18h – So. 14h

195 - 260,- Euro

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. 13.09. – So. 15.09.2019

Fr. 18h – So. 14h

195 - 260,- Euro

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. 16.09. – Fr. 20.09.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

Furchtlose Kommunikation mit The Work of Byron Katie BF/BU

In dieser Seminarwoche werden wir „The Work“ (TW) of Byron Katie kennenlernen und anwenden in Bezug auf furchtloses Kommunizieren mit mir selbst und mit Anderen. TW ist ein einfacher, kraftvoller Prozess der Überprüfung und Veränderung von Gedankenmustern. Wir lernen, Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die Probleme im Miteinander verursachen. Wir sehen uns Überzeugungen, 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, z.B. ein ehrliches “Nein” mit Liebe zu verbinden.

Der rote Faden ist die Frage: Was sind meine Gedanken über mich und über andere, die mich daran hindern, furchtlos zu sprechen?

Durch den Prozess von The Work können wir uns und unsere Mitmenschen frisch und anders erleben, und erkennen mit einem offenen Verstand und Herzen auf einmal einen Perspektivwechsel, und neue Handlungs- und Gesprächsmöglichkeiten tun sich auf.

Lava-Mechthild Ewersmeyer

Mo. 16.09. – Fr. 20.09.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

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. 23.09. – Fr. 27.09.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

Furchtlose Kommunikation mit The Work of Byron Katie BF/BU

In dieser Seminarwoche werden wir „The Work“ (TW) of Byron Katie kennenlernen und anwenden in Bezug auf furchtloses Kommunizieren mit mir selbst und mit Anderen. TW ist ein einfacher, kraftvoller Prozess der Überprüfung und Veränderung von Gedankenmustern. Wir lernen, Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die Probleme im Miteinander verursachen. Wir sehen uns Überzeugungen, 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, z.B. ein ehrliches “Nein” mit Liebe zu verbinden.

Der rote Faden ist die Frage: Was sind meine Gedanken über mich und über andere, die mich daran hindern, furchtlos zu sprechen?

Durch den Prozess von The Work können wir uns und unsere Mitmenschen frisch und anders erleben, und erkennen mit einem offenen Verstand und Herzen auf einmal einen Perspektivwechsel, und neue Handlungs- und Gesprächsmöglichkeiten tun sich auf.

Lava-Mechthild Ewersmeyer

Mo. 23.09. – Fr. 27.09.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

Fasten mit Yoga und Wandern

Gefastet wird fünf Tage mit Tee, Wasser, Gemüse- und Obstsäften. 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. 27.09. - Fr. 04.10.2019

Fr. 18h -Fr. 14h

445 - 560,- Euro

Shiatsu & Qi Gong BF/BU

In dieser Woche stärken wir das Qi (Lebensenergie) des Wasser-Elements durch Sequenzen der Akupressur-Massage und den ruhigen ausgleichenden Bewegungen des Qi Gongs. Nach der traditionellen chinesischen Medizin erlaubt Wasser-Qi Tiefenentspannung und dadurch Regeneration. Wasser-Qi als Basis-Energie will genährt werden und schenkt uns Willenskraft und Anpassungsfähigkeit. Für Frauen mit und ohne Vorkenntnissen.

Mary Petter

Mo. 07.10. – Fr. 11.10.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

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 Denkflexibilität, Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit erweitert.

Gisela Poppenberg

Mo. 07.10 – Fr. 11.10.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

Fasten mit Yoga und Wandern

Gefastet wird fünf Tage mit Tee, Wasser, Gemüse- und Obstsäften. 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. 11.10. - Fr. 18.10.2019 **Fr. 18h -Fr. 14h**

445 - 560,- Euro

Stimmbildung und Improvisation BF/BU

Solo & Backing Vocals

Wolltest du schon immer mal als Solistin von anderen Gesangsstimmen im Background begleitet werden? Oder bist du lieber selbst Teil der Backing Vocal Sisters? In diesem Workshop ist Platz für beides und dies wahlweise in wechselnden Rollen! Für die Solistinnen bietet das Solo-Singen Raum zur eigenen Interpretation und Improvisation – und auf Wunsch bekommt ihr ein Feedback zu eurer Stimmtechnik. Die Background-Sängerinnen haben die Herausforderung, ihre eigene Stimme zu halten und dabei als Chor zusammen zu klingen.

Wir singen Lieder aus Pop, Gospel, Jazz, Blues, Soul, Doo Wop und nutzen die dem jeweiligen Gesangstil entsprechenden Stimmtechniken.

Der Kurs richtet sich besonders an Frauen, die bereits Stimm-, Improvisation- und Gesangserfahrung haben und durch Stimmbildung mit Übungen aus verschiedenen Atem- und Gesangsmethoden die Stimme schulen und ihre Ausdrucksformen erweitern wollen.

Die Inspiration und der Spaß am gemeinsamen Singen können dann z.B. in der beruflichen Arbeit mit Gruppen weitergegeben werden. Das Seminar ist auch für Frauen geeignet, die in ihrem Beruf besser bei Stimme sein wollen oder müssen. Notenkenntnisse wären gut, sind aber nicht Voraussetzung. Für abendliche Sessions können gerne Lieder, Gitarre und Percussions-Instrumente mitgebracht werden.

Toiny Tune

Mo. 21.10. – Fr. 25.10.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

Fasten mit Yoga und Wandern

Gefastet wird fünf Tage mit Tee, Wasser, Gemüse- und Obstsäften. 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. 25.10. - Fr. 01.11.2019 **Fr. 18h -Fr. 14h**

445 - 560,- Euro

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. 04.11. – Fr. 08.11.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

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

Mo. 04.11. – Fr. 08.11.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

Yoga nach Iyengar

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die bereits mit (Iyengar) Yoga vertraut sind.

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. 08.11. – So. 10.11.2019

Fr. 18h – So. 14h

195 - 260,- Euro

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. 11.11. – Fr. 15.11.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

English with fun 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. 11.11. – Fr. 15.11.2019

Mo 13h – Fr 14h

348 – 459,- Euro

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. 15.11. – So. 17.11.2019

Fr. 18h – So. 14h

195 - 260,- Euro

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. 15.11. – So. 17.11.2019

Fr. 18h – So. 14h

195 - 260,- Euro

Dezember

Unter Vorbehalt: Jahreswechsel mit Yoga und Wandern

Zeit für einen besinnlichen Jahresausklang und für einen schwungvollen 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.

Anmeldungen erst ab September möglich, da wir noch nicht wissen, ob das Seminar stattfinden kann. Eventuell werden wir in dieser Zeit Umbaumaßnahmen vornehmen.

Tessi A. Harder

Sa. 28.12. - Mi. 01.01.2020

Sa. 18h - Mi. 14h

395 - 510,- Euro