

Zeit	Montag, 29.06.2026	Dienstag, 30.06.2026	Mittwoch, 01.07.2026	Donnerstag, 02.07.2026	Freitag, 03.07.2026
9:00 Uhr					
9:30 - 12:30 Uhr	ERÖFFNUNG Feldenkrais (10:00 - 11:30 Uhr) Trommeln Landschaften mit Acrylfarben Filzen (9:30 - 14:30 Uhr) Yoga Arthroose (11:15 - 12:45 Uhr)	Feldenkrais (10:00 - 11:30 Uhr) Trommeln Landschaften mit Acrylfarben Filzen (9:30 - 14:30 Uhr) Yoga Somatic Healing (11:15 - 12:45 Uhr)	Feldenkrais (10:00 - 11:30 Uhr) Trommeln Landschaften mit Acrylfarben Yoga Arthroose (11:15 - 12:45 Uhr) Bildhauerei mit Ytong Weben Wildkräuterworkshop	Zur Ruhe kommen mit Lamas u. Alpakas Trommeln Landschaften mit Acrylfarben Bildhauerei mit Ytong Wildkräuterwanderung	Zur Ruhe kommen mit Lamas u. Alpakas Trommeln Landschaften mit Acrylfarben Faceyoga/Aktive Lympharbeit Bildhauerei mit Ytong Speckstein AROHA und KAHA Workshop
13:00 - 16:00 Uhr	Gezeit KI-Tools für den Alltag	Impro-Theater Landschaften in Pastellkreide Spielerei mit Stickerei Orientalisch-Ägyptischer Tanz LESUNG: „In der Stille der Zeit“ ab 13:30 Uhr	Impro-Theater Landschaften in Pastellkreide Spielerei mit Stickerei Digitale Sprechstunde Das Becken entdecken	Landschaften in Pastellkreide Klangschalen Feldenkrais (13:00 - 14:30 Uhr) Visualisierungsworkshop	ab 13:00 Uhr ABSCHLUSSFEST
9:30 - 16:00 Uhr ganztags	Goldschmiedin I Leichte Sprache Detox mit dem Thermomix	Goldschmiedin I	Goldschmiedin II Basische Ernährung-Kochwerkstatt Speckstein	Goldschmiedin II Speckstein	

15 KI-Tools für den Alltag – smart, kreativ, praxisnah

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen, doch wie lässt sie sich konkret und sinnvoll nutzen? In diesem Workshop lernen Sie, wie KI-Tools Sie beim Schreiben, Planen und Entwickeln eigener Ideen unterstützen können. Ob Einladungstexte, Kursankündigungen, Projektbeschreibungen oder kreative Impulse: Sie erfahren, wie Sie mit präzisen Anfragen überzeugende Ergebnisse erzielen und digitale Werkzeuge als praktische Unterstützung für Ihre Vorhaben einsetzen. Im Mittelpunkt steht das Ausprobieren. Sie arbeiten an eigenen Themen und setzen das Gelernte direkt um. Ergänzend erhalten Sie Einblicke in weitere Anwendungen zur Gestaltung und strukturierten Aufbereitung von Inhalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neugier, Offenheit und Freude am kreativen Arbeiten stehen im Mittelpunkt.

Mitzubringen: Eigenes Smartphone oder Tablet

Kursleitung: Nicole Erwe
Teiln.Gebühr: 15 €

Termin: Mo, 29. Juni, 9:30 - 12:30 Uhr

16 Digitale Sprechstunde – verständlich erklärt

Im digitalen Alltag tauchen immer wieder Fragen auf: Wie speichere ich Dateien richtig? Warum funktioniert etwas plötzlich nicht mehr? Wie verschicke ich Fotos oder erstelle ein PDF? In diesem offenen Workshop-Angebot klären wir genau solche Anliegen. Sie bringen Ihre Fragen rund um Computer mit und wir erarbeiten gemeinsam verständliche Lösungen. Ziel ist es, mehr Sicherheit im Umgang mit digitalen Anwendungen zu gewinnen und typische Hürden souverän zu meistern.

Der Workshop richtet sich an Frauen, die konkrete Fragen klären und digitale Abläufe besser verstehen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Nicole Erwe
Teiln.Gebühr: 15 €

Termin: Mi, 1. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

17 Feldenkrais

Bewusstsein durch Bewegung. Die Feldenkrais-Methode ist nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais (1904-1984) benannt. Im Vordergrund stehen dabei die bewusste Wahrnehmung von Bewegungsabläufen und die Mobilisierung des Körpers. Bewegungsanweisungen und Fragen zur Wahrnehmung unterstützen das achtsame und sehr langsame Ausführen einfacher Bewegungsabläufe. Begonnen wird mit alltäglichen Bewegungen in gewohnter Weise. Schritt für Schritt wird die Bewegung in einzelne Elemente zerlegt und vielfach variiert. Diese Methode kann zu mehr Leichtigkeit in der Bewegung führen und die Entspannung von Körper und Geist unterstützen. Feldenkrais ist für Interessierte jeden Alters geeignet.

Mitzubringen: Iso-Matte, Lagerungsmaterialien (Knierolle, Kopfbretchen oder auch schmale Bücher oder Hefte)

Kursleitung: Wiebke Rohweder-Härle
Teiln.Gebühr: 25 €

Termin: Mo, 29. bis Mi, 1. Juli, jeweils 10:00 - 11:30 Uhr & Do 2. Juli, 13:00 - 14:30 Uhr

18 Zur Ruhe kommen mit Lamas und Alpakas

Lamas und Alpakas sind tolle Tiere und sie machen glücklich. Wollten Sie diese besonderen Wesen schon immer einmal erleben? Dann ist diese Tierbegegnung genau das Richtige für Sie.

Bei diesem Ausflug lernen Sie Alpaka Momo und seine Freunde kennen, erfahren Wissenswertes über sie und verbringen Zeit mit ihnen. Bei einer geselligen Picknickmöglichkeit haben Sie Zeit, die Tiere zu beobachten und erleben, warum diese Tiere mit den Themen Achtsamkeit und Entschleunigung verbunden werden. Als Andenken an dieses Erlebnis können Sie sich ein Andenken aus der Wolle der Tiere fertigen.

Treffpunkt: Adolf-Reichwein-Schule; Die Anreise erfolgt in selbst organisierten Fahrgemeinschaften mit Pkw unter den Teilnehmerinnen.

Kursleitung: Nadja Quirein
Teiln.Gebühr: 20 €

Termin: Do, 2. oder Fr, 3. Juli, jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

19 Trommeln – Rhythmus pur

Trommeln ist ein wunderbarer einfacher Einstieg in die reiche Welt der Musik. Schon nach kurzer Zeit kann sich das Ergebnis hören lassen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, lediglich Interesse an Rhythmus und Bewegung. Eigene Instrumente, wenn vorhanden, können gerne mitgebracht werden. Es wird vorrangig auf Basstrommeln, Djembes, Congas und Cajons gespielt.

Bei schönem Wetter werden wir auch draußen spielen können.

Kursleitung: Bettina Schweer
Teiln.Gebühr: 35 €

Materialkosten: 15 € Leihgebühr für Instrument
Termin: Mo, 29. Juni, Mi, 1. & Fr, 3. Juli, jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

20 Bildhauerei mit Ytong für Anfänger und Fortgeschrittene

Entdecken Sie die gestalterische Kraft Ihrer Hände und fertigen Sie eine Skulptur aus Porenbetonstein. Mit Hilfe von Säge, Feile und Beitel, wird das weiche Material schrittweise abgetragen und die gewünschte Form freigelegt. Eigene Ideen und Vorlagen können gerne mitgebracht oder direkt im Kurs skizziert werden. Verschiedene Objektgrößen bis ca. 50 cm Höhe sind möglich.

Mitzubringen: Arbeitshandschuhe, Staubmaske

Kursleitung: Sybille Roth
Teiln.Gebühr: 35 €

Materialkosten: 10 €
Termin: Mi, 1. bis Fr, 3. Juli, jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

21 Ihre Rechte als Verbraucher Vortrag

Kennen Sie Ihre Rechte als Verbraucher? Wie verhalten Sie sich, wenn der neue Fernseher schon kurz nach dem Kauf defekt ist, der geschenkte Pullover umgetauscht werden soll oder die vom Versandhaus gelieferte Ware nicht Ihren Vorstellungen entspricht? Ein weiterer Bestandteil des Vortrags ist der Umgang mit dem Internet – Gefahren und Risiken.

Kursleitung: Sabine Röder, Verbraucherberatung Limburg
Teiln.Gebühr: 5 €

Termin: Mo, 29. Juni, 13:00 - 16:00 Uhr

22 Heimische Wildkräuter bestimmen - sammeln - zubereiten - genießen

Gemeinsam gehen wir in die naheliegende Natur, bestimmen ausgewählte Pflanzen und sprechen über ihre traditionellen Verwendungen, Inhaltsstoffe und ihren Platz in der Küche, Hausapotheke und Kosmetik. Wir werden sie nachhaltig ernten, ohne eine Pflanze zu zerstören. Im Anschluss verarbeiten wir die gesammelten Kräuter gemeinsam weiter. Dabei erhalten Sie praktische Anleitungen, die sich leicht umsetzen lassen und Ihnen Sicherheit im Umgang mit Kräutern geben. Unsere selbst hergestellten Kreationen werden wir zum Abschluss gemeinsam verkosten, so dass Sie die wilden Aromen direkt erleben können. Wir werden eine vegane und eine vegetarische Köstlichkeit herstellen. Zutaten und Material wird gestellt.

Kursleitung: Katrin Bausch
Teiln.Gebühr: 15 €

Materialkosten: 8 €
Termin: Mo, 29. Juni, 13:00 - 16:00 Uhr oder Do, 2. Juli, 9:30 - 12:30

23 AROHA & KAHA

AROHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Liebe“. AROHA ist ein kraftvolles Training zu speziell im ¾ Takt komponierter Musik. Die Bewegungen sind inspiriert vom HAKA (Kriegstanz der Maori), dem Kung Fu und Taiji. Die Teilnehmenden werden dahin geführt, ihre schlummernde Kraft freizusetzen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Kraft“ oder „energiegeladen“. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Die Musik von KAHA verstärkt die Emotionen und Motivation.

Mitzubringen: ausreichend Getränke, ein kleines Handtuch sowie Sportkleidung/Turnschuhe

Kursleitung: Katrin Bausch
Teiln.Gebühr: 15 €

Termin: Fr, 3. Juli, 9:30 - 12:30 Uhr

24 Somatic Healing Yoga

Somatic Healing Yoga ist eine ruhige, achtsame Praxis, die Körperwahrnehmung, Atem und sanfte Bewegungen miteinander verbindet. Im Mittelpunkt steht das Spüren anstelle des Leistens und des Müssens. Durch langsame, bewusst ausgeführte Bewegungen wird das Nervensystem reguliert, Spannungen können sich lösen und ein Gefühl von Sicherheit und innerer Balance kann entstehen. Somatic Healing Yoga unterstützt dabei wieder in Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen, innere Ressourcen zu stärken und Stress- oder Spannungsmuster sanft zu lösen. Das Ziel ist hier nicht „mehr“ leisten zu müssen, sondern mehr Sicherheit, Selbstregulation und Selbstmitgefühl zu erfahren. Diese Yogaklasse eignet sich für alle Menschen, die sich mehr Verbindung zu sich selbst, Ruhe und nachhaltige Regeneration wünschen.

Mitzubringen: Yoga-Matte

Kursleitung: Claudia Oksche
Teiln.Gebühr: 10 €

Termin: Di, 30. Juni, 11:15 - 12:45 Uhr

25 Yoga bei Arthrose

Yoga bei Arthrose ist eine Bewegungsform, die gut tut, ohne zu überfordern und mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden schenkt. In diesem Kurs werden sanfte, angepasste Yoga-Sequenzen mit neuromuskulären Übungen aus der Physiotherapie kombiniert. Diese unterstützen die Gelenke und die umliegenden Strukturen und sorgen für mehr Stabilität, Leichtigkeit und Vertrauen in den eigenen Körper. Atem- und Entspannungsübungen runden jede Einheit ab und helfen, Stress zu lösen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Die Schwerpunkte sind sanfte Flows auf der Matte oder dem Stuhl und Übungen bei Hüft- und Kniearthrose, Fußgelenks-, Schulter-, Nacken- und Handbeschwerden.

Mitzubringen: Yoga-Matte

Kursleitung: Claudia Oksche
Teiln.Gebühr: 10 €

Termin: Mo, 29. Juni oder Mi, 1. Juli, jeweils 11:15 - 12:45 Uhr

26 Spielerei mit Stickerei

Wir begeben uns auf die Reise mit der Nadel und dem Faden und erforschen dabei wie eine Nadel unser Begleiter auf dem Weg zur inneren Ruhe werden kann.

Für alle, die das alte Hand-Werk unserer Großmutter für sich neu entdecken und das im Alltag nutzen möchten.

Kursleitung: Elisabeth Welz
Teiln.Gebühr: 25 €

Materialkosten: 5 €
Termin: Di, 30. Juni und Mi, 1. Juli, jeweils 13:00 - 16:00 Uhr

27 Visualisierungsworkshop

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit einfachen Live-Hacks Flipcharts ansprechend gestalten können - angefangen von der Schrift, über die Linienführung bis hin zum Einsatz von Farben und Schattierungen. Praxisnah mit Zeit zum Selbstaustprobieren und Üben.

Kursleitung: Marisa Lind
Teiln.Gebühr: 15 €

Materialkosten: 10 €
Termin: Mi, 1. Juli, 9:30 - 12:30 Uhr oder Do, 2. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

28 Weben

Wir weben mit dicker, leuchtender Filzwolle kleine Webstücke auf dem Webrahmen. Daraus können dann z.B. Untersetzer, Nadelmäppchen, Teppiche für's Puppenhaus etc. werden.

Kursleitung: Anke Stöver
Teiln.Gebühr: 15 €

Materialkosten: 4 €
Termin: Mi, 1. Juli, 9:30 - 12:30 Uhr

29 Autorinnenlesung

„In der Stille der Zeit“

und Vorstellung des NEU erschienenen Buches

„Wir sind nicht mehr die, die wir waren. Und wir waren nie die, die wir gewesen sein wollen.“
Drei Frauen, drei Lebensentwürfe, ein Wiedersehen. Die Vergangenheit konfrontiert sie mit ungelösten Fragen und dem Echo einer Tragödie. Rückblenden enthüllen, wie Erinnerungen die Gegenwart formen - und wie unzuverlässig sie doch sein können. Ein inspirierender Zeitgeist-Roman, der lange nachhallt.

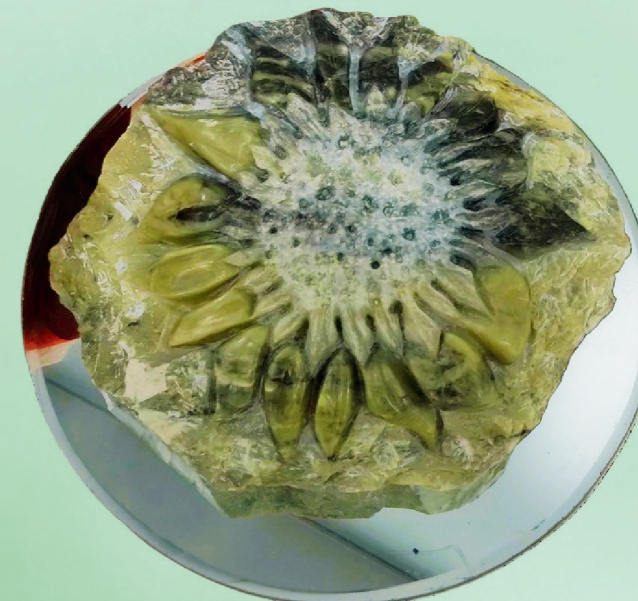
Autorin: Christine Eickenboom
Teiln.Gebühr: kostenlos

Termin: Di, 30. Juni, ab 13:30 Uhr

SOMMER- WERKSTATT

KREATIVE AUSZEIT FÜR FRAUEN

29. Juni bis 3. Juli 2026



Landkreis Limburg-Weilburg



Herzliche Einladung zur Sommerwerkstatt für Frauen

☀️ 2026 ☀️

Liebe Frauen, auch in diesem Jahr öffnet die Sommerwerkstatt in der ersten Sommerferienwoche wieder ihre Türen. Die Woche lädt uns dazu ein, kreativ zu sein, uns auszutauschen und gemeinsam eine inspirierende Zeit zu verbringen! Wir bieten Ihnen 29 verschiedenen Kurse an. Sie können sich ausprobieren und schauen, was Ihnen gefällt und woran Sie Spaß haben. Es erwartet Sie eine entspannte Atmosphäre, kreative Workshops, gute Gespräche und eine wundervolle Gemeinschaft unter Frauen.

Ort: Berufsschulzentrum
Adolf-Reichwein-Schule Limburg,
Heinrich-von-Kleist-Str. 14
Barrierefreier Zugang!!! ♿
Eröffnung: Montag, 29. Juni 2026, 9:00 Uhr

Zur Eröffnungsfeier sind alle Kursleiterinnen und Teilnehmerinnen ganz herzlich eingeladen.

Abschlussfest: Freitag, 3. Juli 2026, 13:00 Uhr

Beim Abschlussfest wollen wir gemeinsam die vergangene Woche Revue passieren lassen, Erlebnisse und Ergebnisse teilen und eine schöne Zeit bei Kaffee und Kuchen miteinander verbringen.

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt über die Anmeldekarte und ist verbindlich. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt; mehrere Kurse sind möglich.

Die Kursgebühr muss nach Zusendung der Rechnung innerhalb von 7 Tagen gezahlt werden. Auch bei Nichtteilnahme ist die Kursgebühr zu zahlen.

Kinderbetreuung: Die Kinder der Teilnehmerinnen können an der kostenfreien Kinderbetreuung teilnehmen. **Die Anmeldung zur Kinderbetreuung erfolgt auch über die Anmeldekarte.**

Büchertisch: Der Büchertisch der Buchhandlung Schaefer aus Limburg lädt wieder zum Stöbern und Schmökern ein.

Schauen Sie rein, wir freuen uns auf Sie.



Ihr Team vom Frauenbüro
Barbara Höhler, Leiterin des Frauenbüros
Daniela Klaus, Anja Gehrig, Iris Kaiser
und Claudia Schäfer
Tel.: 06431/296-169 oder -153 oder -159
E-Mail: frauenbuero@limburg-weilburg.de

1 Landschaften in Pastellkreide für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Durch ihre einfache Handhabung und ihre besondere Leuchtkraft sind Pastellkreiden ein faszinierendes Medium. Wir beschäftigen uns nach Fotovorlagen mit Licht, Schatten, Perspektiven und orientieren uns nach Vorbildern.

Mitzubringen: Pastellkreiden, grobes gefärbtes Papier (z. B. Packpapier), sowie Bilder oder Fotos nach Wahl

Kursleitung: Verena Durchschlag
Teiln.Gebühr: 35 €
Termin: Di, 30. Juni bis Do, 2. Juli,
jeweils 13:00 - 16:00 Uhr

2 Landschaftsmalerei mit Acrylfarben für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Basics über Perspektive, Tiefenwirkung, Farblehre, Bildaufteilung u. a. vermittelt.

Mitzubringen sind: Fotovorlagen nach Belieben, Leinwand, Acrylfarben (mindestens Magentarot, Kadmiumgelb, Ultramarinblau, Schwarz und Weiß) mehrere Borsten- und Haarpinsel, ein Wassergefäß, Zeitungen zum Unterlegen und ein weicher Lappen.

Kursleitung: Verena Durchschlag
Teiln.Gebühr: 45 €
Termin: Mo, 29. Juni bis Fr, 3. Juli,
jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

3 Goldschmiedekurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Wenn Metall unter den Händen Form annimmt, Funken beim Löten aufblitzen und aus einer Idee ein tragbares Unikat entsteht – dann ist Sommerwerkstatt-Zeit. Die faszinierende Welt des Goldschmiedens entdecken oder vorhandene Kenntnisse vertiefen und neue gestalterische Wege ausprobieren.

Für Einsteiger
Schritt für Schritt zu einem eigenen Schmuckstück:
• Sägen, Feilen, Löten
• Formen und Oberflächen gestalten
• Entwurf und handwerkliche Umsetzung

Für Fortgeschrittene
Raum für eigene Projekte und anspruchsvollere Techniken:
• Fassungen für Steine
• präzise Löttechniken
• individuelle Strukturen und Oberflächen

Ob Ring, Anhänger oder ein ganz persönliches Lieblingsstück – in inspirierender Atmosphäre entsteht Schmuck mit Charakter und Handschrift.

Kreativität, Handwerk und sommerliche Leichtigkeit – eine besondere Auszeit mit bleibendem Wert.

Kursleitung: Daniela Schulte-Orf
Teiln.Gebühr: 45 €
Materialkosten:

Für alle Teilnehmenden fällt eine Pauschale von 55,- € für den Verbrauch der bereitgestellten Materialien je Kurs an. Das Silbermaterial sowie Lot werden zuzüglich je nach Verbrauch berechnet. Materialien wie Kupfer und Messing stehen zur freien Verfügung.
Termine: Mo, 29. & Di, 30. Juni, jeweils 9:30 - 16:00 Uhr
oder Mi, 1. & Do, 2. Juli, jeweils 9:30 - 16:00 Uhr

4 Specksteinarbeiten Den Stein entdecken

Der Speckstein ist ein weicher Stein, der gesägt und mit Raspeln gut bearbeitet werden kann. Sie werden in dem Stein etwas finden, das Sie fasziniert und es entsteht eine Symbiose zwischen Stein, Mensch und Natur. Mit Politur kommt die Farbe, Maserung und Schönheit dieses Steines zur Geltung.

Kursleitung: Gertrud Stemper
Teiln.Gebühr: 45 €
Materialkosten: 15 bis 20 € für Stein und Politur
Termin: Mi, 1. & Do, 2. Juli, jeweils 9:30 - 16:00 Uhr
sowie Fr, 3. Juli, 9:30 - 12:30 Uhr

5 Nassfilzen

An Tag eins in ca. 4 bis 5 Stunden erlernen Sie die Grundkenntnisse des Nassfilzens und filzen sich ein eigenes Sitzkissen. Am zweiten Tag werden wir in die 3D Ebene gehen und eine Schale, Schüssel oder Windlicht filzen.

Kursleitung: Renate Gerlach-Haber
Teiln.Gebühr: 40 €
Materialkosten: 8 €
Termin: Mo, 29. & Di, 30. Juni, jeweils 9:30 - 14:30 Uhr

6 Geh-Zeit – Achtsam sein

Zum Auftakt der Woche sind Frauen jeglichen Alters, die Freude an Bewegung und Begegnung haben, zu einer Rundwanderung mit Achtsamkeitsübungen eingeladen.

Bei der Geh-Zeit ist Raum für Beobachtungen und Stille, Achtsamkeitsübungen und Austausch, um mit sich selbst, untereinander und allem Lebendigen in Kontakt zu kommen.

Kursleitung: Martina Dehm
Teiln.Gebühr: 15 €
Termin: Mo, 29. Juni, 9:30 - 12:30 Uhr

7 Wo der Spaß aufhört, fängt der Humor an

Impro-Theater lebt von Spontanität, einer lebendigen Gruppe und einer offenen Grundhaltung.

In diesem Workshop werden die Grundlagen des Impro-Theaters vermittelt. Dazu gehört vor allem eine bestimmte Haltung, die wir "Ja, genau" nennen. Im geschützten Umfeld erproben wir ein neues Kommunikationsmodell: wir diskutieren nicht, wir nehmen die Vorgaben des Spiels und die Ideen der Mitspielerinnen an und stellen möglichst wenig Fragen. Fehler definieren wir höchstens als eine weitere Variante bisherigen Verhaltens und nutzen sie zu neuer Musterbildung. Was jetzt vielleicht trocken klingt, kann ganz schön rasant werden: da kommt Bewegung ins Spiel. Reaktionsvermögen, Schlagfertigkeit und Kreativität werden gesteigert, Gewohntes aus neuem Blickwinkel betrachtet. Die Spielideen sind geeignet, die Teilnehmerinnen in Kontakt mit anderen und mit sich selbst bringen. Und so manche mag am Ende überrascht sein vom eigenen schöpferischen Potenzial. Die Aufwärmübungen und Impro-Techniken münden in erste szenische Miniaturen.

Es werden keinerlei Kenntnisse vorausgesetzt, nur Neugier, Offenheit und eine grundsätzliche Beweglichkeit.

Kursleitung: Bettina Schweer und Marion Rössler
Teiln.Gebühr: 35 €
Termin: Mo, 29. Juni bis Mi, 1. Juli,
jeweils 13:00 - 16:00 Uhr

8 Das Becken entdecken

Das Becken und der darin befindliche Beckenboden tragen. Ganz physisch, aber auch im übertragenen Sinne.

So kann ein guter Bezug zum eigenen Becken die Statik des gesamten Körpers verbessern, aber auch das Gefühl fördern mit beiden Beinen fest und vertrauensvoll in diesem Leben zu stehen. Entgegen der Meinung vieler geht es hierbei nicht zuallererst um einen Zuwachs an Kraft, sondern um ein Mehr an Entspannungs- und Spürfähigkeit.

Hierfür möchte der Workshop einen entspannten Raum öffnen und lädt zum neugierigen Forschen, Loslassen und Kraftschöpfen ein. Neben theoretischem Hintergrundwissen wird es vor allem um die Praxis gehen.

Kursleitung: Nadja Jörger
Teiln.Gebühr: 15 €
Termin: Mi, 1. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

9 Klangerlebnisse mit Klangschalen und mehr

Sie können mit den verschiedenen Schlegeln und Klangschalen die vielfältigen obertonreichen Klänge kennenlernen.

Zusätzlich gestalten wir zusammen eine kleine Klangmassage, dazu werden Klangschalen auf dem bekleideten Körper gestellt und angeschlegt.

Mit einer Fantasiereise fangen wir an und mit einer Klangmeditation endet das Klangerlebnis.

Mitzubringen: Socken, eine Matte, Kissen für den Kopf und bitte auch für die Knie, sowie eine Decke

Kursleitung: Marianne Howe
Teiln.Gebühr: 15 €
Termin: Do, 2. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

10 Leichte Sprache – Texte die ankommen

Textarbeit kann manchmal ganz schön mühsam sein – nicht nur für die Schreibenden, auch für die Lesenden. Leichte Sprache kann beiden Seiten helfen und das macht richtig Freude. Sie möchten in entspannter Runde und Leichtigkeit die Leichte Sprache und ihre Regeln kennenlernen und zukünftig helfen, sprachliche Barrieren abzubauen? Sie möchten, dass Ihre Texte oder Ihr Thema für noch mehr Menschen zugänglich sind? Dann ist Leichte Sprache ein guter Weg. In diesem Kurs lernen Sie die Leichte Sprache kennen und schreiben Texte die ankommen.

Nadja Quirein - Dozentin und Übersetzerin für Leichte Sprache

Kursleitung: Nadja Quirein
Teiln.Gebühr: 25 €
Termin: Mo, 29. Juni, 9:30 - 16:00 Uhr

11 Orientalisch – Ägyptischer Tanz

Durch die arabische Musik wird Lebensfreude und Sinnlichkeit ausgedrückt. Mit ästhetischen, rhythmischen Bewegungsformen erfahren wir die Ganzheit des Körpers und können durch den Tanz unserer Weiblichkeit mehr Ausdruck geben.

Mitzubringen: langer Rock, leichter Schal, Leggings und Yogamatte
Kursleitung: Ana Belen del Cano
Teiln.Gebühr: 20 €
Termin: Mo, 29. & Di, 30. Juni,
jeweils 13:00 - 16:00 Uhr

12 Faceyoga & aktive Lympharbeit – Deine natürliche Glow-Formel

Strahlende Haut beginnt von innen – und mit den richtigen Impulsen von außen! In diesem Workshop lernen Sie effektive Faceyoga-Übungen kombiniert mit aktiver Lympharbeit, die Ihre Gesichtszüge entspannen, Schwellungen reduzieren und Ihren natürlichen Glow aktivieren.

Sanfte Techniken mit großer Wirkung: für mehr Spannkraft, bessere Durchblutung und ein frisches, waches Aussehen – ganz natürlich. Ihr Effekt: Sofort sichtbare Frische, tiefe Entspannung und Übungen, die Sie jederzeit in Ihren Alltag integrieren können.

Mitzubringen: für besonders empfindliche Hautbedürfnisse oder "Problemhaut" passende Massagecreme oder Öl

Kursleitung: Margarete Wolfangel
Teiln.Gebühr: 15 €
Termin: Fr, 3. Juli, 9:30 - 12:30 Uhr

13 Basische Kochwerkstatt mit Vortrag über basische Ernährung & Lebensgesundheit

Ihr Körper liebt Balance! In der basischen Kochwerkstatt erfahren Sie, wie Sie mit genussvollen, basischen Gerichten Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht unterstützen können.

Im begleitenden Vortrag bekommen Sie spannendes Wissen rund um basische Ernährung und die zentrale Rolle Ihrer Leber – Ihrem wichtigsten Entgiftungsorgan. Verstehen Sie, wie Sie Ihre Leber im Alltag stärken und sich nachhaltig wohler fühlen.

Gemeinsam kochen, genießen, lernen – und mit einem neuen Bewusstsein für Ihre Gesundheit nach Hause gehen.

Für Sie, wenn Sie sich oft müde fühlen, Ihren Körper entlasten möchten oder einfach gesünder genießen wollen.

Mitzubringen: Schürze - wer möchte
Kursleitung: Margarete Wolfangel
Teiln.Gebühr: 20 €
Materialkosten: ca. 15 €
Termin: Mi, 1. Juli, 9:30 - 16:00 Uhr

14 Detox mit dem Thermomix – Frischer Start für deinen Körper

Sie möchten Ihrem Körper etwas Gutes tun und gleichzeitig entdecken, was mit dem Thermomix alles möglich ist? Dann ist dieser Workshop genau für Sie!

Wir bereiten gemeinsam köstliche, alltagstaugliche Detox-Rezepte zu, die Ihren Stoffwechsel aktivieren, Ihre Verdauung unterstützen und Ihnen neue Energie schenken. Ob vitalisierende Smoothies, leichte Suppen oder nährstoffreiche Power-Gerichte – Sie bekommen Inspiration, die wirklich schmeckt und wirkt.

Das Besondere:

Sie brauchen keinen eigenen Thermomix! Wenn Sie noch keinen haben, können Sie das Gerät in entspannter Atmosphäre kennenlernen, ausprobieren und live erleben, wie einfach, schnell und vielseitig gesunde Küche sein kann.

Freuen Sie sich auf Genuss, wertvolle Detox-Tipps und ein neues Körpergefühl.

Ihr Gewinn: mehr Energie, weniger Heißhunger und einfache Rezepte für zu Hause.

Mitzubringen: Schürze - wer möchte
Kursleitung: Margarete Wolfangel
Teiln.Gebühr: 20 €
Materialkosten: 10 €
Termin: Mo, 29. Juni, 9:30 - 16:00 Uhr

Anmeldekarte

BITTE DEUTLICH IN DRUCKSCHRIFT SCHREIBEN!!!

Frauenbüro Limburg-Weilburg
Schiede 43
65549 Limburg
frauenbuero@limburg-weilburg.de



Kurs/Kurse: _____

Vorname, Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Teilnahme an der Abschlusspräsentation: ja nein

Ich melde mein Kind/meine Kinder zur Kinderbetreuung an:

Name: _____ Alter: _____

Name: _____ Alter: _____

Ich werde die Kursgebühren innerhalb von 7 Tagen nach Erhalt der Rechnung überweisen. Die Rechnung wird entweder per Mail oder per Post (nur wenn keine Mailadresse vorhanden ist!!!) versendet! Ich bin mir bewusst, dass ich auch bei Nichtteilnahme zur Zahlung verpflichtet bin und erkläre mich hiermit ausdrücklich einverstanden.

Datenschutzerklärung

Die angeführten Kontaktdaten werden zur Versendung weiterer Informationen als automatisierte Daten geführt und gespeichert (Art. 6 Abs. 1 f DS-GVO). Ich bin mit dieser Verarbeitung einverstanden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Dies berührt die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Verarbeitung nicht. Weitere Informationen zum Schutz personenbezogener Daten bei deren Verarbeitung durch den Landkreis Limburg-Weilburg nach Art. 13, 14 DS-GVO finden sich auf der Internetseite des Landkreises (<http://www.landkreis-limburg-weilburg.de/>). Wir übersenden diese Informationen auf Wunsch in Papierform.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Fotos, die im Rahmen der Sommerwerkstatt von mir gemacht werden, veröffentlicht werden dürfen

Datum: _____

Unterschrift: _____