



Workshop-Angebot

1. Chanten – Gemeinsames Singen macht Freude

Referenten: Marion und Dirk Burkert, ARULA-Sing für DICH!

Gemeinsam singen wir einfache Lieder aus aller Welt, verschiedenen Religionen und Kulturen, ohne Leistungsdruck und größtenteils ohne Textzettel. Sie stärken Ihr Gemeinschaftsgefühl, entspannen und schalten ab. Singen tut allen gut und ist für alle geeignet!

2. Starker Auftritt: Mit Leichtigkeit und Spaß meinen Raum einnehmen!

Referentin: Helga Schuster, Künstlerin

Bei diesem Schauspielworkshop der besonderen Art lernen Sie wie Sie mit Techniken aus unterschiedlichen Bühnenkünsten die Energie von Lampenfieber und Aufregung umlenken können und (noch mehr) Spaß an „Ihrem Auftritt“ gewinnen. Sie nutzen Ihr Potential, gewinnen Leichtigkeit, Ausstrahlung und Präsenz und arbeiten „spielend“ an Ihrem Auftreten. Entdecken Sie neue Möglichkeiten, die Sie bisher nicht in ihrem „Repertoire“ hatten!

3. HIMMELGRÜN - ist meine Lieblingsfarbe! Kreistänze

Referentin: Monika Weidner

Die Füße auf der Erde, den Kopf im Himmel, und mit Spür-Sinn in der Seele bewegen wir uns zu beschwingten und besinnlichen Kreistänzen aus unterschiedlichen Kulturen und Zeiten. Berührt und beHerzt erspüren wir Kraftorte und Kraftquellen in unserem Innenraum und in unserer Außenwelt und lassen uns erfüllen von himmelgrüner Frauenkraft.

4. Linedance für Jederfrau

Referentin: Sylvia Bednarz, ÜL-A-Trainerin

Linedance ist Fitness und Freude für Körper, Geist und Seele. Wir tanzen eigenständig in Reihen und Linien, jede für sich selbst, wie sie kann und möchte zu Country- und Westernmusik. Wir werden einige leichte Linedance-Schritte zu stimmigen Tänzen zusammenfügen und uns vergnügen.

5. „Königin und wilde Frau“: Lebe, was du bist

Referentin: Linda Jarosch, freie Bildungsreferentin und Autorin

Welche Frau fühlt sich schon wie eine Königin? Und wie viele würden sich gar als wilde Frau bezeichnen? Zahlreiche Frauen spüren zwar die Faszination dieser Bilder, doch nur wenige erlauben sich diese Facetten der Weiblichkeit, obwohl sie jede in sich trägt. Verschiedene Urbilder des Weiblichen zeigen auf, wie Wildheit und Königtum, Kämpferisches und Künstlerisches im Leben heutiger Frauen aussehen können. Diese Bilder geben uns Kraft und Orientierung, sie führen uns zu Würde und Selbstachtung, aber auch zu neuer Lust am Frausein.

6. Starke Stimme – starke Frau Power sucht Stimme

Referentin: Ulrike Dreher, Logopädin, Mediatorin

Zusammen mit der Logopädin Ulrike Dreher werden Sie die Power in Ihrer Stimme wecken und wesentliche Zusammenhänge von Atmung, Haltung, Bewegung, Sprechen und Stimme erleben. Gönnen Sie sich und Ihrer Stimme zwei Stunden für mehr Kraft und Resonanz hin zu einer tragfähigen Stimme – Sie haben etwas zu sagen! Trauen Sie sich, Ihre Stimme für Ihre Anliegen einzusetzen.

7. Lachen macht glücklich: lach mit – bleib fit

Referentin: Gerlinde Schöffel, Entspannungspädagogin

Erleben Sie die positive Wirkung herzhaften Lachens und aktivieren Sie Ihre natürlichen Kräfte. Lachyoga ist ein Gute-Laune-Training für Körper, Geist und Seele. Einfache, lebendige Anleitungen bringen Abwechslung und Spaß. Der Ernst des Lebens hat Pause. Lassen auch Sie sich anstecken von der Kraft des Lachens!

8. Der Wald - und seine vielseitige Bedeutung für Körper, Geist und Gesellschaft

Referentin: Elfriede Lochbihler, Kräuterpädagogin

Entdecken Sie bei unserem Workshop neben ein paar „Köstlichkeiten aus dem Wald“ auch neue Gerüche und Geschmacksnoten. Sie erleben die vielfältigen Möglichkeiten, die uns der Wald an Wohlbefinden bietet.

9. Die Djembé und ihre afrikanischen Rhythmen: Einführung in die Grundtechniken des Trommelns

Referentin: Carola Morgenschweis

Sie werden staunen, wie schnell Sie vom Alltag abschalten und in die Welt der afrikanischen Rhythmen einsteigen können. Nach einer Einführung in die Anschlagstechniken auf der Djembé, singen wir afrikanische Lieder und ergänzen den erdigen Groove mit Basstrommeln und Percussion-Instrumenten. Die Instrumente stehen für Sie bereit.

10. Finanziell fit im Alltag: Wie sich Frauen erfolgreich für ihre Finanzen engagieren

Referentin: Regina Kordik, Beratungsstelle Geld und Haushalt

Finanziell abgesichert zu sein, ist für alle wichtig. Dabei erfordern unterschiedliche Erwerbsbiografien auch unterschiedliche Herangehensweisen an die Finanzplanung. Für Frauen heißt das: selbst aktiv werden, je früher desto besser. Doch wie geht man planvoll vor und auf welche Besonderheiten muss man achten? Erfahren Sie hier, wie sich mit dem Wissen um die eigenen Bedürfnisse und mit Kenntnissen des Marktes die eigenen Finanzen erfolgreich gestalten lassen!

11. Selbstfürsorge

Referentin: Christine Wiechert

Haben Sie das Gefühl, zu wenig Aufmerksamkeit und Fürsorge zu bekommen? – Dieses Gefühl muss nicht dauerhaft so sein. Entdecken Sie an diesem Tag das wirksame Mittel der Selbstfürsorge und integrieren Sie diese wertvollen Impulse in den Alltag!