

MONTAG, 18.09.2023, 19 – ca. 21.30 UHR

## Dem fairen Kakao auf der Spur - informieren und genießen

### Informationsabend mit Verkostung

Menschen in Deutschland lieben Schokolade: Fast 9 Kilogramm Schokolade essen sie jedes Jahr pro Kopf. Aber Kakao ist nicht nur Bestandteil von Schokolade.

Lernen Sie die Vielfalt von Kakao auch mit dem Gaumen kennen. Süße und pikante Leckereien mit Kakao können an diesem Abend verkostet werden. Geschickt kombiniert entsteht ein kreatives Menü rund um das Thema Kakao.

Zwischendurch gibt es Wissenswertes über den Anbau, die Vermarktung und die Wirkungsweise von Kakao.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Weltladen Balingen statt.

Leitung Ursula Halbmann, Conny Horn, Weltladen  
Ort Balingen, Kath. Gemeindehaus,  
Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
Beitrag 15,00 € inkl. Rezeptheft  
Anmeldung **bis 13.09.2023 – Bitte unbedingt rechtzeitig anmelden!**  
Veranstalter: „Frauen-f-l-u-g“ in Kooperation mit dem Weltladen Balingen und der fairen Gemeinde Heilig-Geist

MONTAG, 16.10.2023, 19 - ca. 21.30 UHR

## Kostbarkeiten aus dem Bienenstock

### Besuch bei der Imkerin

Sie erhalten einen Einblick ins Bienenjahr sowie über die vielfältigen Möglichkeiten der Weiterverarbeitung von Honig, Pollen und Wachs.

Nach einer Honig-Verkostung mit Informationen zu den verschiedenen Sorten werden wir einen Workshop durchführen. Es wird ein Bienenwachstuch hergestellt, eine umweltfreundliche Alternative zu Plastik & Co. im Küchenalltag.

Ein herzhafter Imker-Imbiss rundet den Abend ab.

Leitung Sabine Kling, Imkerin, Heilpraktikerin,  
Krankenschwester  
Ort **Balingen-Weilstetten, Rosswanger Str. 15**  
Beitrag 18,00 € incl. Imbiss und Getränk, Workshop-Material  
Anmeldung bis 11.10.2023; max. 10 TN

## Programm der Montagsreihe

MONTAG, 13.11.2023, 19 - ca. 21.30 UHR

## Verspannungen lösen – locker bleiben

### Jin Shin Jyutsu - Online Kurs

Alltäglicher Stress, Überbelastung sowie emotionale Herausforderungen führen oft dazu, dass sich die Muskeln verspannen. Jin Shin Jyutsu ist eine wunderbare Methode, um Stress und Spannungen zu lösen, so dass wir auf allen Ebenen lockerer durch den Alltag gehen können. Sie werden an diesem Abend einige Möglichkeiten kennen lernen, wie Sie sich ganz einfach selbst helfen können. Neben theoretischen Grundlagen gibt es auch praktische Übungen für den Alltag. Die Veranstaltung findet über Zoom statt. Für die Teilnahme wird ein Gerät mit Kamera und Mikrofon empfohlen.

Leitung Silvia Keppeler, Jin Shin Jyutsu Praktikerin,  
Coach für The Work of Byron Katie  
Ort online  
Beitrag 14,00 €  
Anmeldung bis 08.11.2023

MONTAG, 04.12.2023, 19 – ca. 20.30 UHR

## Zeit für DICH im Advent

### Meditation mit Klangschalen

Die Adventszeit - eine wundervolle Zeit der Liebe und Hoffnung. Genießen wir diese Energie und gönnen uns Ruhe, Stille und Besinnlichkeit. Die Klangschalen sind hierbei sehr unterstützend und wohltuend.

Es erwartet Sie ein lichtvoller Abend im Advent mit weihnachtlichen Impulsen und Klangmeditationen.

Damit Sie sich wohlfühlen, bringen Sie bitte eine Decke, dicke Socken, ein Kissen und eine Matte mit.

Wer lieber auf dem Stuhl sitzend meditieren möchte, kann dies auch gerne tun.

Leitung Heike Gminder, Meditationskursleiterin  
Ort Balingen, Kath. Gemeindehaus,  
Beitrag 10,00 €  
Anmeldung bis 29.11.2023



MONTAG, 22.01.2024, 19 – 21.15 UHR

## Wertewandel: Neue Balance im Leben finden - So kann es gehen!

### Interaktiver Online-Vortrag

Leichtigkeit und Unbeschwertheit – das wünschen wir uns alle! Doch die Flut öffentlicher negativer Nachrichten verengt den Blick bis hin zu emotionalen Bedrohungsgefühlen. Wir weichen negativen Gefühlen aus oder verdrängen unangenehme Erfahrungen. Hier braucht es eine Wandlung der Werte. Schweres da sein zu lassen, kann Schweres leicht machen - das klingt paradox und ist doch ein Gesetz des Lebens. Sobald wir uns Zeit für unser inneres Erleben nehmen, verändern sich unsere Gefühle und werden zu Botschaften eines größeren, weiseren Selbst.

Die Methode Focusing nutzt unser großes Erfahrungswissen als inneren Wegweiser. Über bewusstes Hinspüren können Schweres und Leichtes in eine bessere Balance kommen und positive Selbstheilungskräfte aktivieren.

Der interaktive Vortrag macht Sie mit Focusing vertraut und nutzt kleine Momente der Achtsamkeit, um Veränderungen spürbar zu machen. Sie können an konkreten Beispielen ausprobieren, wie Focusing für den Alltag geht. Bitte halten Sie Papier und Schreibzeug und einige bunte Stifte bereit.

Leitung Freda Blob, Klinische Psychologin,  
Gestaltungspädagogin; Kunst-, Gesprächs-  
und Focusing Therapeutin  
Ort online  
Beitrag 12,00 €  
Anmeldung bis 19.01.2024