

**MONTAG, 26.02.2024, 19:00 - 21:30 UHR**

### **Kleiner Gemüsegarten – Lust oder Frust!?**

Online-Vortrag

Geschickte Anlage- und Anbautechniken sorgen für eine Pflanzenvielfalt, auch im kleinen Gemüsegarten. Die Kombination einzelner Gemüsearten zusammen mit Kräutern und Blumen, lassen eine reiche, bunte und vitaminreiche Ernte erwarten. Für den Anbau im kleineren Garten eignen sich besonders Hochbeete in verschiedenen Größen und Höhen - sie sorgen für eine bequeme Pflege und durch entsprechendes Innenleben für eine kostenfreie Nährstoff- und Wärmeproduktion. Mit einem durchdachten Anbauplan wird eine nahtlose Bodenbeschattung erzielt, dadurch lassen sich wiederum Gieß- und Pflegearbeiten auf ein Minimum begrenzen.

Leitung Annerose Herm, Technische Lehrerin  
Ort online  
Beitrag 8,00 € incl. Skript  
Anmeldung bis 22.02.



**MONTAG, 18.03.2024, 19:00 – 21:30 UHR**

### **Die verborgenen Schätze im Brot**

Vortrag mit Gespräch und Brotverkostung

Deutschland ist Brotweltmeister. Im Deutschen Brotregister sind mehr als 3500 verschiedene Brotsorten gelistet, so viele wie in keinem anderen Land.

Worin liegen die Unterschiede?

Was hat Brot für ernährungsphysiologische Werte?

Wie lagere ich Brot richtig?

Wie probiere ich Brot richtig?

Erfahren Sie Wissenswertes über die Handwerkskunst des Brotbackens und wieviel Knowhow, Zeit und beste Zutaten es braucht für ein wirklich gutes Brot!

Verschiedene Brotsorten dürfen gekostet werden.

Leitung Thomas, Koch, Bäckermeister, Brotsommelier  
Ort Balingen, Kath. Gemeindehaus,  
Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
Beitrag 8,00 €

**MONTAG, 22.04.2024, 19:00 – 21:15 UHR**

### **Seifen - hautpflegend, umweltfreundlich und nachhaltig**

Vortrag und Workshop

Brauchen wir Duschgels mit Mikroplastik und Shampoos aufwendig in Plastik verpackt?

Pflegt Seife unsere Haut?

In einem informativen Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über Seife und ihre Vorteile.

Im anschließenden Workshop werden Seifenbälle/Savonettes hergestellt, die sich wunderbar als hochwertige Hygiene- und Pflegeprodukte einsetzen lassen.

Alle Rohstoffe sind in Bio-Qualität.

Leitung Martina Bitzer, Kräuterpädagogin, Imkerin,  
Aromaexpertin  
Ort Balingen, Kath. Gemeindehaus,  
Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
Beitrag 15,00 € Workshopgebühr;  
zzgl. 5,50 € Materialkosten  
Anmeldung bis 15.04.

## **Programm der Montagsreihe**

**MONTAG, 13.05.2024, 19:00 - 20:30 UHR**

### **Makramee - lerne die Knüpftechnik des Orients kennen**

Workshop

Makramee, die aus dem Orient kommende Knüpftechnik, ist wieder voll im Trend. Hast Du Lust die Kunst der Knotentechnik zu lernen?

Schenke Dir eine kreative Auszeit und knüpfe unter Anleitung dein erstes eigenes Windlicht. Verzaubere Balkon, Terrasse und Wohnbereich mit stimmungsvollem Licht.

Für Anfänger geeignet.

Leitung Jasmin Seemann, Hobbykünstlerin,  
Kunsttherapeutin  
Ort Balingen, Kath. Gemeindehaus,  
Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
Beitrag 15,00 € Workshop-Gebühr;  
zzgl. 5,00 – 10,00 € für Garn und Glas (je nach Glasgröße), zahlbar im Kurs  
Anmeldung bis 06.05.

**MONTAG, 24.06.2024, 19:00 – 20:30 UHR**

### **Den Belastungen des Alltags entfliehen**

Vortrag mit praktischen Übungen

Wenn uns Belastungen des Alltags über den Kopf wachsen, ist es an der Zeit zu handeln.

Wir wollen unsere Stressfallen erkennen und verschiedene Übungen und Techniken zur Entspannung erfahren und erlernen.

Leitung Marianne Wittich, Entspannungspädagogin  
Ort Balingen, kath. Gemeindehaus,  
Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
Beitrag 8,00 € incl. Skript  
Anmeldung bis 17.06.

**MONTAG, 15.07.2024, 19:00 – 20:30 UHR**

### **Wirf Deine Schuhe weg und tanze, ... tanze das Leben!**

Workshop

Herzliche Einladung zum Sommer –Tanzen!

SOMMERSONNENZEIT - so vieles ist möglich - SIE lädt ein zum Leben und das Leben zu feiern.

Wir tanzen, jede für sich allein und doch miteinander im Kreis verbunden um eine gestaltete Mitte. Wir tanzen Tänze zu Musik der unterschiedlichsten Stilrichtungen, mal langsam, ruhig, besinnlich, mal schnell, pulsierend, feurig. Wir tanzen die Fülle des Lebens, die sich besonders im Sommer zeigt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Schritte werden erklärt. Da wir im Freien tanzen, ziehen Sie bitte bequeme Schuhe an.

Leitung Christine Wiget, Tanzleiterin  
Ort Balingen, kath. Gemeindehaus,  
Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
Beitrag 8,00 €