

MONTAG, 19.09.2022, 19 – ca. 21.00 UHR

„Wilde Aufstriche“

Workshop

Brotaufstriche von süß bis herzhaft lassen die Brotscheibe zur Gourmetschnitte werden. Gut vorbereitbar fürs Abendessen, Pausenbrot, Vesper oder fürs Picknick.

Wir stellen verschiedene Brotaufstriche her, die leicht abwand-
delbar sind, dabei spielen auch die Wildkräuter eine große
Rolle.

Bitte mitbringen: Ein Brettchen und ein gutes Küchenmesser,
leere kleine Gefäße zum Mitnehmen der nicht verzehrten
Brotaufstriche

Leitung Gyda Rupprecht, Kräuterpädagogin

Ort Kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4,
Balingen

Beitrag 15,- € Workshop-Gebühr,
zzgl. Materialkosten, zahlbar im Kurs
Anmeldung bis 14.09.2022

MONTAG, 17.10.2022, 19 - ca. 21.30 UHR

Capacitar - Ganzheitliche Übungen für den Alltag

Balance für Körper, Geist und Seele

Workshop

Fühlen Sie sich gestresst? Die innere Ruhe fehlt? Zu wenig
Achtsamkeit im Alltag?

In dem Workshop „Capacitar“ erlernen Sie einfache Übungen,
die leicht in den Tagesablauf integriert werden können. Diese
können helfen, den Herausforderungen im Alltag, in Beruf,
Familie, Partnerschaft immer mehr aus der eigenen Mitte und
mit Ruhe & Gelassenheit zu begegnen. Die ganzheitlichen
Übungen sind wenig zeitintensiv.

Capacitar beinhaltet viele bekannte Element aus dem Tai-Chi,
Akupressur, Achtsamkeitsübungen, Klopftechnik (EFT) und
anderen östlichen Praktiken. Nach den 2,5 Stunden haben Sie
Erfahrungen und Methoden, die Sie direkt für sich anwenden
können, um Ihr inneres Gleichgewicht zu unterstützen.

Stärken Sie Ihre Lebenskräfte im Alltag!

Referentin Anja Lüders, Erwachsenenbildnerin

Ort Kath. Gemeindehaus, Hl.-Geist-Kirchplatz 4,
Balingen

Beitrag 16,- €
Anmeldung bis 12.10.2022

Programm der Montagsreihe



MONTAG, 14.11.2022, 19 - ca. 21.15 UHR

„Frauenkraft - heilsame Aromen der Natur“

Workshop

Als „POWERFRAU“ sind wir häufig durch Beruf und Familie
doppelt belastet, überarbeitet und gestresst. Die Pubertät,
Wechseljahre und der weibliche Zyklus im Allgemeinen können
für die einzelne Frau eine anspruchsvolle Herausforderung sein.

Um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu erhalten,
bedarf es einer besonderen Selbstfürsorge.

In der Aromatherapie profitieren wir von den Inhaltsstoffen
verschiedenster Pflanzen wie Majoran, Rosengeranie, Neroli
usw. In diesem Workshop werden die heilsamen Aromen der
Pflanzen und ihre Wirkung vorgestellt. Außerdem lernen wir et-
was über die Verarbeitung sowie die Nutzung von Pflanzenölen
zur Linderung von Beschwerden. Verschiedene Pflanzenpor-
traits, unter anderem der Nachtkerze lernen wir in diesem Kurs
kennen und stellen ein wohltuendes Pflegeöl her.

Leitung Sibylle Frank-Baasner, pharmazeutisch-technische
Assistentin, Naturkosmetikerin

Ort Kath. Gemeindehaus, Hl.-Geist-Kirchplatz 4,
Balingen

Beitrag 15,- €
Anmeldung bis 09.11.2022

MONTAG, 05.12.2022, 19 – ca. 20.30 UHR

„Zeit im Advent - Zeit zur Besinnung und inneren Einkehr“

Wir laden Sie ein zu einem besinnlichen Abend im Advent.
Mit Texten, Liedern und Impulsen nehmen wir uns Zeit für die
innere Einkehr und den gemeinsamen Austausch. Wir möchten
diese wunderbare Zeit nutzen, um die kraftvolle Energie des
Advents zu spüren.

Diese Veranstaltung findet Online auf ZOOM statt. Die Zu-
gangsdaten erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

Leitung Heidrun Krismer, Apothekerin, Psychologische Bera-
terin und Seelsorgerin, stellv. Geistliche Leiterin der
KAB in der Diözese Rottenburg-Stuttgart

Ort ONLINE

Beitrag 7,- €
Anmeldung bis 02.12.22

MONTAG, 30.01.2023, 19 – 20.30 UHR

„Plastikmüll vermeiden - Nachhaltigkeit im Alltag leben“

Vortrag

Viele Dinge des täglichen Lebens sind in Plastik verpackt. An
diesem Abend beschäftigen wir uns mit dem Thema Verpa-
ckungsmüll.

Werner Nitz, ehemaliger Leiter eines Abfallwirtschaftsamtes,
gibt uns einen Einblick in Daten und Fakten und erklärt, was
mit dem Plastikmüll in der gelben Tonne passiert.

Im zweiten Teil berichtet Miriam Hensler über Möglichkeiten
plastikfrei zu leben. Sie erzählt von Ihren praktischen Erfahrun-
gen. Gerne können Sie auch Fragen an unsere Expert*innen
stellen.

Referent:innen Mirjam Hensler, Werner Nitz

Ort ONLINE

Beitrag 7,- €
Anmeldung bis 27.01.23