

**MONTAG, 13.02.2023, 18:30 - 20:00 UHR**

## **Das unglaubliche Hochbeet - bequeme Pflege, reiche Ernte**

Online-Vortrag

Das Hochbeet mit seinen vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten stellt eine Möglichkeit dar, auch auf kleiner Fläche bequem eine ansehnliche Ernte einzufahren! Mit systematischem Aufbau von Korpus und Innenleben, entsprechender Sortenwahl, Anbauplanung und fachgerechten Pflegearbeiten kommen auch Gartenneulinge zu schnellem Erfolg

Leitung	Annerose Herm, Technische Lehrerin
Ort	online
Beitrag	7,00 €
Anmeldung	bis 10.02.2023



**MONTAG, 24.04.2023, 19:00 – 20:30 UHR**

## **Augenfitness in der digitalen Welt**

Impulsvortrag mit praktischen Übungen

Die Beanspruchung unserer Augen hat in der heutigen Zeit enorm zugenommen. Das Sehen im Nahbereich – am PC, Smartphone, Tablet etc. - überfordert unser visuelles System in Beruf, Schule und Freizeit. Die Folge: müde, gereizte, trockene Augen. Was tun? Wie jeder andere Teil des menschlichen Körpers können auch Augen gepflegt und trainiert werden – mit Augenfitness! Wie das möglich ist, erfahren Sie an diesem Abend.

Leitung	Anne Heller, Gedächtnistrainerin BVGT e.V., Krankenschwester
Ort	Balingen, Kath. Gemeindehaus, Hl.-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag	7,00 €
Anmeldung	bis 20.04.2023 (begrenzte Teilnehmerzahl)

## **Programm der Montagsreihe**

**MONTAG, 20.03.2023, 19:00 – 20:30 UHR**

## **Essen Sie Ihre Gelenke stark**

Vortrag mit integriertem Workshop

In diesem kurzweiligen Vortrag gibt Gesundheitsberaterin Elke Beiter anschaulich Einblicke in das Wunderwerk Bewegungsapparat. Sie erklärt, wie die richtige Ernährung eine große Chance zur Selbsthilfe bietet und wie die Knochen dadurch gestärkt, Gelenke geölt, Entzündungen bekämpft und auch Muskelverspannungen entgegengewirkt werden kann. Der unterhaltsame Vortrag ist gespickt mit vielen Tipps, die sofort umsetzbar sind. Im Verlauf des Vortrags zeigt die Referentin, unter Mithilfe der Teilnehmenden, wie eine gelenkpflegende Salbe selbst hergestellt werden kann.

Leitung	Elke Beiter, Gesundheits- und Präventionsberaterin
Ort	Balingen, Kath. Gemeindehaus, Hl.-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag	7,00 €
Anmeldung	bis 15.03.2023

**MONTAG, 22.05.2023, 19:00 - ca. 21:00 UHR**

## **Rosenwohl**

Workshop über die Königin der Blumen

Diese dornige Schönheit besitzt wertvolle Inhaltsstoffe und verwöhnt Körper und Seele. In den verschiedensten Bereichen wie Phytotherapie, Homöopathie, Aromatherapie und Ayurveda profitiert man von dieser Heilwirkung. Ihre Farbpalette ist breit gefächert und sie beeindruckt mit ihrem Duft. Bei Wetterfühligkeit kann ein Tee aus Rosenblüten mit Melisse und Johanniskraut Balsam für die Seele sein. Die Verwendung in der Küche ist sehr vielfältig. In diesem Workshop lernen Sie die Wirkung der Rose in der Medizin und Kosmetik kennen. Sie erfahren, wie das Öl daraus gewonnen wird und Interessantes zur Geschichte der Rose. Außerdem stellen wir selbst einen Rosenessig her.

Leitung	Sibylle Frank-Baasner
Ort	Balingen, Kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag	15,00 € incl. Material
Anmeldung	bis 17.05.2023

**MONTAG, 19.06.2023, 19:00 – ca. 21:00 UHR**

## **Wilde Liköre, Kräuterweine und Elixiere**

Workshop

Aus heimischen Garten- oder Wildfrüchten bzw. Kräutern und Gewürzen lassen sich ganz einfach Liköre und Kräuterweine herstellen. Sie sind schmackhaft und richtig eingesetzt steigern sie unser Wohlempfinden. Schön verpackt werden sie schnell zu einem individuellen Geschenk.

Wenn vorhanden bitte 3 kleine Flaschen (max. 200 ml) mit breiter Öffnung mitbringen

Leitung:	Gyda Rupprecht, Kräuterpädagogin
Ort:	Balingen, Kath. Gemeindehaus, Hl.-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag:	15,00 € Kursgebühr; zzgl. Materialkosten (zahlbar im Kurs)
Anmeldung:	bis 14.06.2023

**MONTAG, 10.07.2023, 19:00 – 20:30 UHR**

## **Gesundheit und Wohlbefinden mit Kneipp**

Impulsvortrag mit praktischen Übungen

Kneipp bedeutet mehr als Wasseranwendungen. Vor über 150 Jahren hat Pfarrer Sebastian Kneipp ein ganzheitliches Gesundheitskonzept entwickelt. Schon zu Lebzeiten hatte er viel Erfolg mit seinen Methoden. Das Gesundheitskonzept nach Kneipp kann ganz einfach zu Hause und im Alltag als Präventionsmaßnahme integriert werden. Der Zeitaufwand dafür ist sehr gering und die Wirkung effektiv. An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick in die 5 Elemente nach Kneipp. Im Anschluss werden wir einige Anwendungen ganz praktisch im Freien ausprobieren.

Leitung	Andrea Grabherr, Referentin für Frauen und Gesundheit, KAB
Ort	Balingen, Kath. Gemeindehaus, Hl.-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag	7,00 €
Anmeldung	bis 06.07.2023