

MONTAG, 23.09.2024, 19 – 21.00 UHR

Die Hagebutte - Unser heimischer Immunbooster

Vortrag und Workshop

Der September ist der Monat der Fülle und beschert uns Beeren, Früchte, Nüsse und Samen. Wir werden auch mit den Früchten der Heckenrose, den Hagebutten, beschenkt. An diesem Abend erfahren wir, welche Geschenke der Natur nun zur Verfügung stehen, welche Inhaltsstoffe sie haben und wie wir sie für unsere Gesundheit nutzen können. Außerdem stellen wir einen Oxymel her. Dies ist eine sehr alte Arznei, die bereits in der Antike ihren Ursprung hat. Es handelt sich um eine Tinktur aus Essig, Honig und zugesetzten Heilkräutern oder Früchten.

Im Anschluss gibt es noch eine kleine Kostprobe aus der Wildkräuterküche.

Für die Herstellung der Tinktur bitte ein Schneidebrettchen, ein Küchenmesser, einen Löffel sowie ein sehr sauberes 500-ml-Glas mitbringen.

Leitung Michaela Koch, Phytopraktikerin

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

Beitrag 17,00 € incl. Materialkosten und Imbiss

Anmeldung bis 16.09.2024

MONTAG, 21.10.2024, 19 - ca. 21.15 UHR

Wickel - für den häuslichen Gebrauch

Workshop

Mit einfachen Mitteln und relativ wenig Aufwand Schmerzen lindern und Wohlbefinden steigern.

In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Wickel und Auflagen, deren Einsatzmöglichkeiten und Grenzen.

Zusammen werden wir einfache Wickel / Auflagen in Technik und praktischer Anwendung an uns selbst ausprobieren. Damit Sie diese daheim auch einsetzen können, erhalten Sie eine schriftliche Anleitung

Bitte 2 Frottee Waschhandschuhe und 1 Gästehandtuch mitbringen.

Leitung Sabine Kling, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Imkerin

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

Beitrag 15,00 €

zzgl. 2,00 € Materialkosten zahlbar vor Ort

Anmeldung bis 14.10.24

Programm der Montagsreihe



MONTAG, 18.11.2024, 19 - ca. 20.30 UHR

Zeit sparen und nachhaltig kochen mit einer Kochkiste

Eine alte Kochmethode neu entdeckt

Online-Kurs

Sie möchten gesund, klimafreundlich, bequem und auch noch zeitsparend kochen? Die Referentin hat jahrelang geforscht, experimentiert und das Kochkiste-Kochen passend für unsere Zeit weiterentwickelt. Herausgekommen sind viele leckere Rezepte, die für Kochanfänger, Kochprofis, für Menschen mit wenig Zeit und sogar für „Kochmuffel“ geeignet sind.

Morgens kurz angekocht und in die Kochkiste gestellt, kann man sich mittags oder abends auf eine vollwertige und schonend zubereitete Mahlzeit freuen. Diese bewährte Methode ist auch genial, wenn Familienmitglieder zu unterschiedlichen Zeiten nach Hause kommen, es gibt immer ein warmes Essen.

Die Referentin kocht live im Zoom-Seminar drei Rezepte, gibt praktische Tipps und erzählt von ihren Erfahrungen. Sie erklärt, wie man eine Kochkiste selbst bauen kann und stellt die von ihr entwickelte Kochkistenmethode vor. Nach dem Seminar gibt es ein Handout mit den drei Rezepten zum Nachkochen.

Leitung Irene Wild, Kulturwissenschaftlerin, Autorin, Köchin

Ort online

Beitrag 12,00 €

Anmeldung bis 15.11.2024

MONTAG, 09.12.2024, 19 – ca. 20.30 UHR

Tief im Grunde meiner Seele liegt ein wunderbarer Schatz ... Das ist mein Singen

Lieder zum Lauschen und Mitsingen

Zu diesem Schatz gehören seit einigen Jahren auch meine eigenen Lieder und Mantren. Alle sind aus meinem Leben heraus entstanden und haben mit meinen Erfahrungen, mit meinen Ängsten, Hoffnungen, Visionen und meinem Glauben zu tun. Sie machen Mut und heilen nicht nur mich selbst, sondern ich darf immer wieder erleben, dass auch andere Menschen sich ansprechen und berühren lassen.

Die Mischung aus Mantren, Gedichtvertonungen und Geschichten werden mit Gitarre und weiteren Instrumenten begleitet und laden sowohl zum Lauschen als auch zum Mitsingen ein. Es ist schön, wenn wir im Singen unser Menschsein teilen und spüren, dass wir über unsere Seele alle miteinander verbunden sind.

Leitung Julie Voelter, Chorsängerin, Solistin & Friends, Weltliedersingen Balingen

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

Beitrag 10,00 €

Ohne Anmeldung

MONTAG, 27.01.2025, 19 – 21.30 UHR

Besser schlafen durch Strömen (Jin Shin Jyutsu)

ein praktischer Online-Kurs

Ungefähr ein Drittel unseres Lebens schlafen wir Menschen. Stress und Kopfkinos führen oft dazu, dass wir schlecht einschlafen oder immer wieder nachts aufwachen. Jin Shin Jyutsu – Strömen kann uns helfen, besser zu schlafen. Es beruhigt unseren Verstand und hilft uns den Stress des Alltags zu harmonisieren, so dass wir einen besseren und erholsameren Schlaf haben können.

Neben theoretischen Grundlagen gibt es auch praktische Übungen für den Alltag, die an diesem Abend gleich angeleitet und ausprobiert werden. Nach dem Kurs erhalten die Teilnehmenden die Übungen in einem Handout zusammengefasst.

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 24.01.2025