

Unsere Veranstaltungsorte:

Die Montagsreihe in Präsenz findet im Gemein-dehaus Heilig Geist in Balingen-Mitte, Heilig-Geist-Kirchplatz 4 statt. Dieses ist direkt bei der Heilig-Geist-Kirche.

Parken können Sie bei der Friedhofskirche in der Tübinger Straße oder im Parkhaus der Sparkasse in der Alten Hechinger Straße.

Die Online-Veranstaltungen finden über ZOOM statt. Der Einladungslink wird in der Regel am Veranstaltungstag verschickt. Falls dieser nicht an-kommt, bitte auch im Spam-Ordner nachschauen.

Wir

... sind offen für Frauen jeden Alters
... freuen uns über kulturelle / religiöse Vielfalt

Unser Ziel ist, dass Sie

... Ihre Gesundheit neu entdecken
... Körper, Geist und Seele im Blick haben
... Ihre Ressourcen erkennen und nutzen
... neue Erfahrungen machen können

Wir wollen

... gegenseitige Unterstützung von Frauen fördern
... die Situation von Frauen verbessern
... die politischen Rahmenbedingungen für Frauen stärken

Die KAG, unsere Kooperationspartnerin, bietet

Beratungen zu Fragen rund um Mütterkuren, Mutter-Kind-Kuren oder Kuren für pflegende Angehörige an.

Einen Beratungstermin erhalten Sie unter:
kurberatung-Stgt@blh.drs.de

„Sei freundlich zu Deinem Leib,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“
(Teresa v. Avila)



Herzliche Einladung! Wir freuen uns auf Sie!

Das Team vom Frauenflug:

Alicja Garcia (KEB): info@keb-zak.de

Eva-Maria Dietz (SE Balingen): eva-maria.dietz@drs.de

Andrea Grabherr (KAB/KAG): agrabherr@blh.drs.de

Infos und Anmeldung bei der Katholischen
Erwachsenenbildung: www.keb-zak.de
07433-9011030 oder info@keb-zak.de

Bitte achten Sie auch auf die Veröffentlichungen auf der
Homepage www.keb-zak.de und in der Tagespresse.



Programm

September 2026 - Januar 2027
der Montagsreihe im

Frauen- flug



frisch ~ lebensfroh ~
umwerfend ~ gesund

Programm der Montagsreihe

MONTAG, 28.09.2026, 19 – 20.30 UHR

Unser Darm - ein unterschätztes Organ

Vortrag mit Gespräch

Wussten Sie, dass der Darm zwei Drittel unseres Immunsystems trainiert?

Lernen Sie mit welchen Kräutern und Lebensmitteln Sie sich und Ihrem Darm Gutes tun können. Erfahren Sie Hintergründe und Wissenswertes rund um unser Verdauungssystem.

Leitung: Elke Beiter, Gesundheits- und Präventionsberaterin

Ort: Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

Beitrag: 10,00 €, zzgl. 2 € Skript

Anmeldung: bis 25.09.2026



MONTAG, 19.10.2026, 17.30 - 20.30 UHR

Bowl & Soul - Lecker Herbstküche für die Seele

Kochworkshop

Der Herbst ist da – und mit ihm eine Fülle an Farben, Aromen und kulinarischen Möglichkeiten. Deshalb laden wir Sie herzlich zu einem genussvollen Abend ein, bei dem wir gemeinsam den Löffel schwingen und den Herbst auf kreative Weise auf den Teller bringen. Freuen Sie sich auf die Themen:

„Leckere Herbstbowl“ – frisch, leicht & raffiniert!

„Schwabenburger“ – herzhaft, regional und unwiderstehlich

„Herbstlicher Nachtisch“ – süß, kreativ und einfach lecker

Saisonal, regional und modern interpretiert, zeigen wir, wie herbstliche Zutaten zu echten Trendgerichten werden: unkompliziert, gesund und voller Geschmack.

Genießen Sie einen entspannten Abend mit netten Leuten, kulinarischer Inspiration und vielen Genussmomenten. Egal ob Hobbykoch/köchin oder Einsteiger/in – Sie sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Resteschüssel

Leitung: Jennifer Mages-Torluoglu, Landwirtschaftsamt Zollernalbkreis, Sachgebiet Ernährung und Hauswirtschaft

Ort: Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

Beitrag: 15,00 € Workshopgebühr, zzgl. 10 € für Lebensmittel

Anmeldung: bis 12.10.2026

Hinweis: Begrenzte Teilnehmerzahl

MONTAG, 16.11.2026, 19 - 21.15 UHR

Kreative Auszeit - Keramik bemalen, Lieblingsstücke oder individuelles Geschenk gestalten

Workshop

Genieße einen entspannten Abend in gemütlicher Atmosphäre und werde selbst kreativ.

Beim Keramikbemalen gestaltest du dein ganz persönliches Lieblingsstück – ob Tasse, Schale, Teller oder Dekoration.

Nutze die Zeit, um ein individuelles Geschenk (für Weihnachten, zum Geburtstag etc.) mit persönlicher Note zu gestalten oder dir selbst etwas Schönes zu bemalen.

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Ganz ohne Vorkenntnisse – einfach abschalten, kreativ sein und eine besondere Auszeit genießen.

Leitung: Janina Merz, Bob & Marly Keramikatelier

Ort: Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

Beitrag: 15,00 € Workshopgebühr incl. Materialpauschale; zzgl. ausgewählte Keramik 8 bis 25 €

Anmeldung: bis 09.11.2026

MONTAG, 07.12.2026, 19 – ca. 20.30 UHR

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

Eigene 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, Weltliedersingen Balingen

Ort: Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

Beitrag: 10,00 €

Anmeldung: Ohne Anmeldung.

Bitte bezahlen Sie an der Abendkasse.

MONTAG, 25.01.2027, 19 – ca. 21.00 UHR

Selbstfürsorge als Kraftquelle in herausfordernden Zeiten

Online-Vortrag mit praktischen Elementen

Fühlen Sie sich manchmal vom Alltag überfordert – zwischen Beruf, Familie und persönlichen Verpflichtungen?

Dieses Online-Angebot vermittelt Ihnen Impulse, wie Sie Stress reduzieren und gut für sich sorgen können. Sie enttarnen Ihre persönlichen inneren Antreiber und Kritiker und gemeinsam schauen wir, wie wir eigenen und äußeren Ansprüchen gelassener begegnen können. Durch sanfte Körperbewegung und Entspannungsverfahren tanken Sie neue Energie, um mit mehr Leichtigkeit und Klarheit eine gesunde Balance im Alltag zu finden - und das bequem und unkompliziert online von Zuhause aus.

Leitung: Martha Higler-Kühner, Burnout Therapeutin, Systemische Coachin

Ort: online

Anmeldung: bis 22.01.2027

Beitrag: 10,00 €