

## Projekt 7

### „REAKTIV FASZIEN TRAINING“

Faszien (Bindegewebe) sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Faszien sind das verbindende Netzwerk unseres gesamten Körpers. Diese Netzstruktur aufzubauen, zu regenerieren und elastisch zu erhalten ist das Ziel des Reaktiv Faszientrainings. Die Faszien sind auch oftmals dafür verantwortlich, wenn "Verspannungen" im Körper entstehen. Eine Anleitung, diese "Verfälschungen" des Faszien Gewebes zu lösen und Information über die Faszien bekommen Sie in diesem Workshop.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, dicke Socken

**Jenny Kaiser**, Gesundheitszentrum Physiomed, Vöhr.  
Physiotherapeutin

## Projekt 8

### „HEILSAMES AM WEGESRAND - SONNE UND VITAMIN D“

Es gibt nichts Schöneres als das Aufwachen der Natur im Frühling. Viele Pflanzen am Wegesrand sind nun randvoll mit Vitalstoffen, die wir für unsere Gesundheit brauchen. Frühlingskräuter sind eine Bereicherung für Küche und Heilkunde. Unterwegs werden wir uns auch über die gesundheitsfördernden Wirkungen des Sonnenlichtes und die Wichtigkeit, mit Hilfe der Sonne selbst Vitamin D in der Haut zu bilden, unterhalten. Vitamin D ist an vielen Funktionen in unserem Körper beteiligt. Fehlt es, kann dies zu ernsthaften gesundheitlichen Störungen führen.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, da wir bei jedem Wetter raus gehen.

**Sybille Braun**, Tomerdingen  
Biologin

## Projekt 9

### „KÖRPERERFAHRUNG NACH BODY-MIND CENTERING®“

Ausgehend von unserem Skelett erleben wir unseren Körper neu, seine Innenwelt, unsere Knochen und Muskeln. Wir erleben, wie seine flüssigen Zwischenräume unsere Struktur tragen und uns ruhig und gleichzeitig lebendig werden lassen. Wir lernen, jede Zelle atmen zu lassen und uns bis in die kleinste Faser unseres Körpers zu spüren. Geist und Körper kommen an im Hier und Jetzt.

Nach und nach werden wir aktiver, bereit, uns in Interaktion mit anderen zu bewegen. Einfache Übungen helfen uns, bekannte Bewegungen neu zu entdecken und andere spielerisch zu erlernen. Mit Hilfe von Materialien wie Bällen und Federn erforschen wir unsere Bewegungsmöglichkeiten und erweitern diese allmählich. Unsere Bewegungen werden freier, leichter und müheloser.

Kommen Sie mit auf diese Forschungsreise von Körper und Geist - machen Sie eine Körpererfahrung, die Ihren Alltag bereichern wird!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke, dicke Socken

**Cornelia Linke**, Illertissen / Paris  
Physiotherapeutin

## Atemholen für die Seele



### Oasentag für Frauen

am Samstag, 17. März 2018  
von 9.00 bis 17.00 Uhr  
im Kulturzentrum  
„Wolfgang-Eychmüller-Haus“  
Vöhringen

Einladung zum 12. Frauenprojekttag

## Projekt 1

### „GARTENFAHNEN AUS WEIDEN“

Mit einfacher Flechttechnik erstellen wir dekorative Weidengeflechte für den Garten. Mit verschiedenen eingeflochtenen Materialien (Filz, Seegras, Weidenrinde) bekommt jedes Kunststück die eigene, persönliche Note.

**Bitte mitbringen:** Schürze - Materialkosten (ca. 30 € für Weiden und verschiedene, zusätzliche Materialien wie Filz, Seegras, Weidenrinde) werden direkt mit der Referentin im Kurs abgerechnet.

**Steffi Komprecht**, Bellenberg  
Korbflechterin

## Projekt 2

### „ENTSPANNUNG IM ALLTAG“

Als Ausgleich für die Hektik und die Anstrengungen im Alltag benötigt unser Körper ausreichend Entspannung.

Nach langjähriger Erfahrung mit den verschiedensten Entspannungsmethoden stelle ich Ihnen die Methoden vor, die sich als die wirkungsvollsten und effektivsten herausgestellt haben. Diese werden so geübt, dass Sie gut allein zu Hause angewendet werden können. Damit stehen Ihnen neue Wege zum Abbau von Anspannung und Stress sowie zum Aufbau von innerer Ruhe und Gelassenheit in Ihrem persönlichen Alltag zur Verfügung.

Freuen Sie sich auf das Erlebnis der Stille!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke, Kissen

**Katja Godehart**, Illertissen  
Heilpraktikerin

## Projekt 3

### „SOVERÄN AUFTRETEN MIT KÖRPERSPRACHE UND STIMME“

*Der Standpunkt macht es nicht, sondern die Art, wie man ihn vertritt. (Theodor Fontane)*

Überzeugendes, selbstbewusstes Auftreten hängt stark davon ab, wie ich stehe und wie ich spreche. Meine Ausstrahlung wird beeinflusst von meiner äußeren und inneren (Körper-)Haltung. Es ist im Gespräch mit anderen gar nicht so ausschlaggebend, WAS ich sage, sondern vielmehr WIE ich es sage. Der bewusste Einsatz von Körpersprache und Stimme hilft, souverän aufzutreten.

Wir lernen die Wirkfaktoren der Kommunikation kennen, üben eine selbstsichere Haltung einzunehmen und trainieren überzeugende und zugängliche Stimmuster bewusst einzusetzen. So kann ich gelassen, überzeugend, sicher und verständlich auftreten.

**Dagmar Neubert-Wirtz**, Schemmerhofen  
Stand.Punkt Training, Moderation und Begleitung

## Projekt 4

### „LECKER B A S I S C H IM FRÜHJAHR!“

In diesem Workshop erfahren Sie mehr zur basischen Ernährung mit der Einteilung der Lebensmittel und dem Sinn darin. Einem kleinen Theorieteil folgt dann der praktische Teil, in dem wir gemeinsam kochen und die leckeren Gerichte auch essen.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geld für Auslagen der Lebensmittel (wird direkt im Kurs abgerechnet)

**Birgit Krause**, Neu-Ulm, Diätassistentin, VDD-Zertifizierung TCM-Ernährungsberaterin

## Projekt 5

### "ENGEL"

Engel sind heutzutage allgegenwärtig. Sie werden mit vielen Gefühlen verbunden als Helfer in schwierigen Zeiten.

In einem 1. Schritt werden wir uns die Tradition anschauen: den Aufbau der Engelhierarchien und die Bedeutung der Erzengel. Der Sturz des Erzengels Luzifer erklärt religionsgeschichtlich die Entstehung des Bösen in der Welt.

Im 2. Schritt werden wir unseren eigenen Boten Gottes "ausmalen".

**Andrea El Danasuri**, Ulm  
Dozentin an der Frauenakademie Ulm

## Projekt 6

### „(TABU)THEMA TOD UND STERBEN“

Irgendwann - früher oder später - werden wir mit dem (Tabu)Thema Tod und Sterben konfrontiert, sei es, weil ein lieber Mensch oder wir selbst betroffen sind.

Wie reagiere ich, was ist zu tun, wohin mit meinem Aufbegehren, meiner Wut und Trauer? Welche Schritte sind nötig, wo kann ich mir Hilfe und Zuspruch holen im Falle eines Falles?

Wir befassen uns ganz offen mit diesem Thema, das genau wie die Geburt zum Leben gehört und nicht ausgeklammert werden sollte.

Zwischen Gespräch, Infos und Fragestellungen bewegen wir uns gemeinsam im Tanz dazu.

**Bitte mitbringen:** warme Socken

**Nicole Müller**, Illertissen, Heilpraktikerin,  
Krankenschwester in der Palliativmedizin