

📅 19.11.22 (09.30 – 17.00 Uhr) 📖 103

Einmal für mich da sein Entspannen – Loslassen – Aktivieren

In diesem Workshop werden Sie mit Übungen und leichtem Bewegen eine intensive Entspannung des Körpers, der Muskeln und des Nervensystems erreichen. In Einzel- und Partner-Arbeit verfeinern Sie ihre Wahrnehmung. Verspannungen können sich lösen, ein angenehmes Körper-Empfinden baut sich auf und innere Ruhe kann sich einstellen.

Kosten: 82,00 €

📅 25.11.22 (18.00 Uhr) – 27.11.22 (13.00 Uhr) 📖 22

Seminar „Mit der Trauer leben“ (Wochenende für Menschen, die einen Angehörigen verloren haben)

Reden, weinen und sich erinnern – hier haben alle Gefühle ihren Platz. In den vergangenen Wochen und Monaten sind Sie den Weg der Trauer allein oder im Kreis von Angehörigen und Freund*innen gegangen. Im Seminar erhalten Impulse, die helfen können, mit der Trauer im Alltag zu leben.

Kosten: 218,00 € im EZ; 206,50 € im DZ; 126,50 € o.Ü.

📅 25.11.22 (18.00 Uhr) – 27.11.22 (13.00 Uhr) 📖 117

Lieder-Reise: Veeh-Harfen-Seminar (Anfänger) – neuer Titel (im Jahresprogramm anders benannt)

Wir gehen zusammen auf eine musikalische Weltreise. Mit 20 internationalen Volksliedern erforschen wir nicht nur neue, größtenteils unbekannt Lieder, sondern entdecken auch die eigenen musikalischen Fähigkeiten. Sie werden erstaunt sein, wie leicht Ihnen mit der Veeh-Harfe der Einstieg in die Musik fällt.

Wir werden uns auch mit dem richtigen Zählen, dem Stimmen der Harfe, dem Saitenaufziehen u.v.m. befassen. Die eigens zusammengestellte Mappe erhalten Sie für 30,00 € im Kurs (kein Leihen möglich!). Eine Veeh-Harfe kann für 30,00 € Leihgebühr geliehen werden.

Kosten: 250,00 € im EZ; 238,50 € im DZ; 158,50 € o.Ü.

📅 26.11.22 (09.30 – 17.00 Uhr) 📖 104

Naturheilkundliche Pflege in der kalten Jahreszeit

Ihre Großeltern haben das noch gewusst: Mit vielen einfachen Hausmitteln wie z.B. Senf, Quark, Leinsamen und Ingwer kann man Befindlichkeitsstörungen entgegen treten und das Wohlbefinden fördern. An diesem Tag werden Sie den richtigen Umgang und Anwendungen dieser alten Hausmittel lernen. Sie erfahren Interessantes über Wickel und Auflagen, Fußbäder und Heilkräutertees, die besonders in der kalten Jahreszeit wirksam sind und können diese gleich praktisch ausprobieren. Freuen Sie sich auf einen lehrreichen und wohltuenden Tag in angenehmer Atmosphäre. Genießen Sie diese kleine Auszeit und tun Sie sich damit etwas Gutes.

Kosten: 82,00 € (zzgl. Materialkosten)

📅 26.11.22 (09.30 – 17.00 Uhr) 📖 105

Klangvolle Auszeit vom Alltag: Advent – Zauberklänge und stille Zeit

Wie schön ist es doch, wenn man sich eine Insel schaffen kann, um für kurze Zeit dem Alltag zu entfliehen. Wenn Körper, Seele und Geist zur Ruhe kommen können und man neue Energie und Kraft tanken kann. Die Klänge und die Schwingung von Klangschalen unterstützen dabei die Entspannungsphasen, regenerieren und harmonisieren ganzheitlich, gesundheitsfördernd und wohltuend. Der Tag wird gefüllt sein mit klangpädagogischen Methoden nach Peter Hess, Klang- und Fantasiereisen, Meditation sowie Übungen zur Körperwahrnehmung.

Kosten: 82,00 €

📌 Scannen Sie den QR-Code (mit Ihrem Tablet o. Smartphone) und gelangen Sie direkt zu unserem Jahresprogramm!



Alternativ können Sie das Programm aufrufen über:
<https://ebz-hesselberg.de/download/jp.pdf>

📅 02.12.22 (18.00 Uhr) – 04.12.22 (13.00 Uhr) 📖 23

Advent: Vom Warten und Wundern

Advent – das ist für alle, die von traditionellen christlichen Festen geprägt sind, die Vorfreude auf die Ankunft Jesu. An diesem Wochenende werden wir uns durch Impulse, verschiedene Texte und Gespräche der Frage nähern, was diese Ankunft für uns persönlich bedeutet und was bzw. wer bei uns ankommt.

Kosten: 198,00 € im EZ; 186,50 € im DZ; 106,50 € o.Ü.

NEU!

02.12.22 (18.00 Uhr) – 04.12.22 (13.00 Uhr) Filzseminar „Winterliche Filzdekorationen selbstgemacht“ – Geschenkideen für Weihnachten

Vermittelt werden Grund- und Aufbaukenntnisse des Filzens, eines der ältesten textilen Handwerke. Durch verschiedene Filztechniken (wie Flächen-, Hohl- und Formfilz) entstehen unter Ihren Händen (mit Wasser, Seife und Schafwolle oder mit der Filznadel) unterschiedliche Dekorationsideen für die Winter- und Weihnachtszeit: kleine Tischläufer oder -sets, Adventskränze, Nikolausstiefel, Weihnachtsbäumchen, Engel, Geschenkanhänger, Obst und Gemüse für den Kaufladen und vieles mehr.

Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind willkommen. Sie erwartet eine große Auswahl an unterschiedlicher Filzwolle. Materialkosten (je nach Verbrauch) sind vor Ort zu bezahlen (100g Wolle: 5,00 €) und nicht in den Seminarkosten enthalten.

Kosten: 273,00 € im EZ; 261,50 € im DZ; 181,50 € o.Ü.

Leitung: Barbara Eichhorn, zert. Filzgestalterin

Kontakt: Dr. Christine Marx

Förderung: Themenschwerpunkt 1.5.

📅 02.12.22 (18.00 Uhr) – 04.12.22 (13.00 Uhr) 📖 106

Zeit zum Durchatmen

Erleben Sie, wie der Atem zur Kraftquelle werden kann. Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren.
Kosten: 233,00 € im EZ; 221,50 € im DZ; 141,50 € o.Ü.

📅 08.12.22 (19.00 – 20.30 Uhr) 📖 72

Hochsensibel – na und?

Sie sind hochsensibel oder vermuten dies? Durch Recherche oder ein Seminar haben Sie sich schon mit diesem Thema auseinandergesetzt? Vielleicht fragen Sie sich, wie Sie Ihren Alltag noch besser auf die Hochsensibilität abstimmen können und suchen den Austausch mit Gleichbetroffenen. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie per E-Mail.

Kosten: 10,00 €

NEU!

30.12.22 (14.30 Uhr) – 01.01.23 (13.00 Uhr) Silvester – begegnen, feiern, erleben

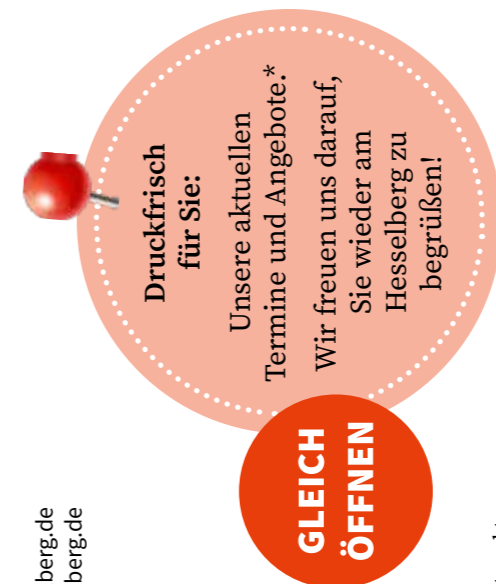
Denken Sie über den eigenen Glauben nach und kommen Sie ins Gespräch – auch über die Jahreslosung 2023. Sie erwarten Angebote für Körper, Geist und Seele, die parallel stattfinden, so dass Sie sich „Ihren“ Ablauf der Tage selbst zusammenstellen. Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Kosten: 220,00 € im EZ; 209,00 € im DZ; 129,00 € o.Ü.

Leitung: Pfr. Christoph Seyler, Pfrin. Beatrix Kempe, Simone Gries, Werner Hajek, Dr. Christine Marx



Evangelisches Bildungszentrum Hesselberg
Hesselbergstraße 26
91726 Gerolfingen
Mail: info@ebz-hesselberg.de
Web: www.ebz-hesselberg.de



* Es gelten die zum Zeitpunkt der Veranstaltung gültigen Corona-Auflagen. Entsprechendes Hygienekonzept vorhanden.

UPDATE



ZUM JAHRESPROGRAMM 2022





📌 Seminarangebot
Oktober bis
Dezember 2022

Evangelisches
Bildungszentrum
HELSELBERG



 30.09.22 (18.00 Uhr) – 03.10.22 (13.30 Uhr)  52
Natur- und heimatkundliches Wanderseminar
„Von der Markgrafschaft über Preußen nach Bayern“
Kosten: 291,50 € im EZ; 274,50 € im DZ; 154,50 € o.Ü.

 30.09.22 (18.00 Uhr) – 03.10.22 (13.00 Uhr)  114
Aquarellkurs „Glas“
Glas ist ein zauberhaftes Material: transparent oder farbig, immer fängt es das Licht ein und spiegelt es wieder. Im Kurs erlernen Sie das Aquarellieren in einer Technik, die eine besondere Leichtigkeit ermöglicht.
Kosten: 405,00 € im EZ; 388,00 € im DZ; 268,00 € o.Ü.

NEU!



Seminarreihe „Gesund bleiben im Familienbetrieb“
Reflektieren Sie Ihre persönliche Situation sowie Ihre familiäre und betriebliche Zufriedenheit. Durch den Austausch mit Menschen in ähnlichen Lebensverhältnissen und weiterführende Impulse haben Sie die Möglichkeit, eigene Kraftquellen zu erspüren, Gelassenheit zu fördern und neue Perspektiven zu entwickeln. Dies trägt nicht zuletzt zur Stressreduktion bei. Kooperation des EBZ Hesselberg mit der landwirtschaftl. Familienberatung der ELKB (= LFB).



04.10.22 (10.00 Uhr) – 05.10.22 (15.30 Uhr)
Modul I: Stress bewältigen und Zeit managen



22.11.22 (10.00 Uhr) – 23.11.22 (15.30 Uhr)
Modul II: Kraftquellen entdecken und Widerstandskräfte (Resilienz) stärken



17.01.23 (10.00 Uhr) – 18.01.23 (15.30 Uhr)
Modul III: Schwierige Situationen meistern und Perspektiven entwickeln



Kosten (je Modul): 175,00 € im EZ; 165,00 € im DZ
Teilnahme ohne Übernachtung nicht möglich.
Leitung: Pfr. Walter Engeler; Team der LFB
Kontakt: Pfr. Walter Engeler
Förderung: Themenschwerpunkt 4.3.



 07.10.22 (18.00 Uhr) – 09.10.22 (13.00 Uhr)  64
Die Kunst des Bierbrauens **AUSGEBUCHT**



 07.10.22 (14.30 Uhr) – 09.10.22 (13.00 Uhr)  79
Hochsensibel? Potential erkennen, achtsam leben.
Impulse für Hochsensible in kleiner Runde: Auf eigene Stärken blicken, Lösungen für Herausforderungen suchen.
Kosten: 222,00 € im EZ; 210,50 € im DZ; 130,50 € o.Ü.

 08.10.22 (13.30 – 17.30 Uhr)  95
Feldenkrais – Basisseminar „Bewusstheit durch Bewegung“
Die Feldenkrais-Methode kennenlernen und ausprobieren.
Kosten: 36,00 €



 08.10.22 (14.00 – ca. 17.00 Uhr)  87
Afrikanisches Trommeln leicht gemacht
Mit einfachen Rhythmen und Trommeltechniken werden Selbsterfahrung, Entspannung sowie das Eingehen auf andere gefördert. Die afrikanischen Trommeln (z. B. Kpanlogo, Djembe) vermitteln rasch Erfolgserlebnisse und lassen ein Zusammenspiel in der Gruppe entstehen. Für alle Altersgruppen geeignet.
Kosten: 44,50 €

 10.10.22 (19.30 – 21.30 Uhr)  96
Infoabend „Hilfe bei Stress und Anspannung“
Im Informationsabend werden Stress, Anspannung, Ängste und energetische Blockaden angesprochen und benannt. Sie erfahren, welche Möglichkeiten man hat, Stresssymptome zu erkennen und bekommen einen kleinen Einblick in Theorie und Praxis zur Stressbewältigung.
Kosten: 15,00 €



 15.10.22 (10.00 – 17.15 Uhr)  108
„Mut zur Musik“: Veeh-Harfen-Schnuppertag
Lernen Sie ein neues Instrument: die Veeh-Harfe. Auf dem Programm stehen Zupfen und Stimmen, gemeinsames Spielen von Liedern und kurzen Instrumentalstücken.
Kosten: 82,50 €



 17.10.22 (19.30 – 21.30 Uhr) 6-teilige Reihe  97
Arbeitskreis Homöopathie
Homöopathie bedeutet auch Zeit haben. Wir haben Zeit, miteinander Erfahrungen auszutauschen. Wir lernen voneinander – füreinander. Der Abendkreis wird neu gebildet. Ein Neueinstieg ist möglich. Voraussetzung sind erste Erfahrungen bei der Anwendung homöopathischer Mittel.
Kosten (ganze Reihe): 108,00 €



Weitere Termine:
07.11.22, 05.12.22, 09.01.23, 06.02.23, 06.03.23



 21.10.22 (18.00 Uhr) – 25.10.22 (13.00 Uhr)  98
Gesundheitswoche im Herbst – für Frauen
Stress im Alltag, in Beruf und Familie? Das bedeutet eine enorme Belastung für Körper, Geist und Seele! Das laugt aus, raubt Energie, schafft Unzufriedenheit, macht krank. Sorgen Sie rechtzeitig für eine ganzheitliche Erholung. Gewinnen Sie mentale Frische, neue Kraft und Vitalität bei Körperwahrnehmungs- und Fitnessübungen oder Wanderungen.
Kosten: 396,50 € im EZ; 374,00 € im DZ

Teilnahme ohne Übernachtung nicht möglich.



 21.10.22 (18.00 Uhr) – 23.10.22 (15.00 Uhr)  55
Kleider machen Leute: Kleidung nicht von der Stange
Nähen Sie sich selbst ein Kleidungsstück – nach eigenen Maßen und Vorstellungen. Vermittelt werden u. a. Näh-techniken und der Umgang mit Schnittmustern.
Kosten: 295,00 € im EZ; 283,50 € im DZ; 203,50 € o.Ü.



 21.10.22 (18.00 Uhr) – 23.10.22 (13.00 Uhr)  80
Grundkurs „Gesundes Kommunizieren nach Marshall B. Rosenberg (GfK)“
Mit der GfK lernen Sie Ihre Ziele zu vertreten, ohne dabei die Bedürfnisse anderer zu missachten. Sie sorgen für Klarheit und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten. In Theorie und Praxis erfahren Sie grundlegende Inhalte.
Kosten: 263,00 € im EZ; 251,50 € im DZ; 171,50 € o.Ü.



 24.10.22 (10.00 Uhr) – 26.10.22 (12.00 Uhr)  55
Kleider machen Leute: Kleidung nicht von der Stange
Nähen Sie sich selbst ein Kleidungsstück – nach eigenen Maßen und Vorstellungen. Vermittelt werden u. a. Näh-techniken und der Umgang mit Schnittmustern.
Kosten: 295,00 € im EZ; 283,50 € im DZ; 203,50 € o.Ü. (Ein Mittagessen am EBZ Hesselberg ist zubuchbar.)



 24.10.22 (19.30 – 21.30 Uhr) 6-teilige Reihe  99
Abendreihe „Hilfe bei Stress und Anspannung“
In der Reihe wird nach konkreten Auslösern für Stress gesucht und die Symptome, die Körper bzw. Psyche aufweisen, beleuchtet. Es werden Formen menschl. Grundängste erklärt und Antworten im Umgang darauf gesucht. Neben Infos (auch zu homöopathischen Mittel) werden Übungen zur Stressreduktion und Körperwahrnehmung erlernt.
Kosten: 108,00 € (ganze Reihe)



Weitere Termine:
14.11.22, 12.12.22, 16.01.23, 13.02.23, 13.03.23



 25.10.22 (19.00 – 20.30 Uhr); Zusatztermin  72
Hochsensibel – na und? **ONLINE***
Sie sind hochsensibel oder vermuten dies? Durch Recherche oder ein Seminar haben Sie sich schon mit diesem Thema auseinandergesetzt? Vielleicht fragen Sie sich, wie Sie Ihren Alltag noch besser auf die Hochsensibilität abstimmen können und suchen nach Austausch mit Gleichbetroffenen. Den Teilnahme-Link erhalten Sie per E-Mail.
Kosten: 10,00 €

 28.10.22 (18.00 Uhr) – 30.10.22 (13.00 Uhr)  115
„Das irische Kleeblatt“: Veeh-Harfen-Seminar (Mittelstufe und Fortgeschrittene)
An diesem Wochenende wird die ganze Bandbreite irischer Lieder erkundet: von alten Liedern im Sean Nós-Stil über traditionelle Volkslieder sowie lustige Publieder bis hin zu modernen irischen Liedermachern.
Kosten: 250,00 € im EZ; 238,50 € im DZ; 158,50 € o.Ü.



 04.11.22 (18.00 Uhr) – 06.11.22 (13.00 Uhr)  100
Zurück in die Wurzelkraft
Diese Jahreszeit, in der sich die Natur zurückzieht und die äußere Fülle loslässt, lädt uns ein, uns vom Außen weg dem Innen zuzuwenden. Es geht im Seminar darum, einzuüben, im Alltag Raum zu schaffen, um in unsere ureigenste Kraft, unsere „Wurzelkraft“, zu kommen. Nur so können wir Kraft sammeln für unseren Alltag, den Aufbruch ins neue Jahr und in ein neues Wachsen und Blühen.
Kosten: 308,00 € im EZ; 296,50 € im DZ; 216,50 € o.Ü.


 05.11.22 (9.30 – 17.00 Uhr)  101
Spürst Du das? Das Bauchgehirn **ONLINE***
Der Magen-Darm-Trakt dient nicht nur der Ernährung und der Ausscheidung. Das sog. „Bauchgehirn“ ist ein eigenes Nervensystem. Der Kopf wägt ab, beurteilt und entscheidet, der Bauch spürt und informiert. Beide kommunizieren miteinander, oft ohne dass wir es mitbekommen. Im Seminar wird erarbeitet welche Einflüsse die Bauchgesundheit stören und wie man Kopf und Bauch in ein gefühltes Gleichgewicht bringt.
Kosten: 60,50 €



 11.11.22 (18.00 Uhr) – 13.11.22 (13.00 Uhr)  53
Eine runde Sache: die Olive
Das „grüne Gold“ von den Römern bis heute
Schon die Römer verwendeten und nutzten Oliven. Gehen Sie auf Entdeckungsreise, auch kulinarisch. Und suchen Sie nach Spuren von Oliven in der Bibel und in der Kunst. Ausführlicher Flyer erhältlich.
Kosten: 240,00 € im EZ; 228,50 € im DZ; 148,50 € o.Ü.

 11.11.22 (18.00 Uhr) – 13.11.22 (13.00 Uhr)  64
Die Kunst des Bierbrauens **AUSGEBUCHT**


 18.11.22 (18.00 Uhr) – 20.11.22 (16.00 Uhr)  56
Handweben für Jedermann **AUSGEBUCHT**

 18.11.22 (18.00 Uhr) – 20.11.22 (13.00 Uhr)  65
Patchworkkurs „Bäume“
Patchwork ist ein altes Kunsthandwerk. Wer gerne mit Stoffen arbeitet, ist hier richtig. Im Kurs „Bäume“ kommt die freie Schneidetechnik zur Anwendung. Anfänger und Fortgeschrittene willkommen.
Kosten: 273,00 € im EZ; 261,50 € im DZ; 181,50 € o.Ü.

 18.11.22 (18.00 Uhr) – 20.11.22 (13.00 Uhr)  102
Bewegung, Kraft und Lebensgefühl – mit internationalen Folkloretänzen
Das Seminar bietet viel Bewegung zu ausgewählter Musik. Der Atem harmonisiert sich zum Rhythmus der Schritte. Körper und Kreislauf werden gekräftigt. Die Teilnehmenden spüren durch Tanz und Musik das Lebensgefühl anderer Kulturen.
Kosten: 233,00 € im EZ; 221,50 € im DZ; 141,50 € o.Ü.

 19.11.22 (09.00 – 16.30 Uhr)  54
Gewürze tragen uns durch die dunkle Zeit
Nicht umsonst sind Lebkuchen seit Jahrhunderten ein beliebtes Gebäck für die dunkle Jahreszeit. Im Kurs wird in die Geschichte, Herkunft sowie Wirkung und Dosierung von unseren Weihnachtsgewürzen eingetaucht. Neben einem Vortrag lassen wir in einer „Gewürzwerkstatt“ verschiedene, traditionelle Weihnachtsgeschenke entstehen.
Kosten: 84,00 €

LEGENDE

NEU! = neue Veranstaltung; nicht im Jahresprogramm
ONLINE* = Zoom-Veranstaltung; Sie benötigen ein Endgerät (PC/Laptop/Tablet/Smartphone), Internetzugang, Mikrofon, Lautsprecher, Kamera. Die Nutzung erfolgt datenschutzkonform über einen kirchlichen Rahmenvertrag.
 00 = Infos zur Veranstaltung finden Sie im Jahresprogramm unter der angegebenen Seitenzahl

AUSGEBUCHT = Veranstaltung ausgebucht; Warteliste