



# FERIEN 2020 für Frauen im



## Meditatives Wandern

Eine Naturwanderung mit Meditation, Phantasie Reisen und Körperwahrnehmungsübungen.

Anforderungen: Kondition für 3-4 h Wanderung, feste Wanderschuhe

Treffpunkt: Parkplatz am See in Wiesenfelden

Kursleitung: Regine Röhn, Sport- und Religionspädagogin

**Termin: So. 26.07.20, 10.00-16.00 h** **Gebühr: 33,- €**

## Kräutersinnlichkeit im Sommer

Der Sommer erfreut uns mit einer Vielfalt an Kräutern, die alle Sinne ansprechen. Bei einem Kräuterspaziergang lernen wir Heilkräfte, Mythen und Anwendungsmöglichkeiten heimischer Kräuter und Bäume kennen. Am Ende können bei einem Picknick kulinarische Kräuterschätze gekostet werden. Bitte Picknickdecke und Snack fürs Picknick mitbringen.

Treffpunkt: Aufgang zum Prüfeninger Schloss

Kursleitung: Ruth Schöner, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

**Termin: Fr. 31.07.20, 18.00-20.30 h** **Gebühr: 10,- €**

## Erfüllt Frau sein

Wir erleben die Qualität der Jahreszeit „Sommer“ – Fülle Innen und Außen wahrnehmen und ehren. Dazu nutzen wir auch die Qualität des Vollmondes, um uns mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen in der Natur folgenden Fragen zuzuwenden: Wo erlebe ich Fülle in meinem Leben? Wodurch fühle ich mich genährt? Welche Frucht ist bei mir dieses Jahr gereift? Wie kann ich sie behüten und stärken? Bei passender Witterung folgt ein gemütlicher Ausklang am Lagerfeuer und das Teilen und Verspeisen selbstgemachter Leckereien.

Kursleitung: Stefanie Mörtlbauer, Sozial- und Wildnispädagogin

Treffpunkt: Auf der Winzerer Höhe 31

**Termin: Sa. 01.08.20, 18.00-21.00 h** **Gebühr: 30,- €**

