

Frauen-Woche mit Kinderbetreuung

11.08.-15.08.2010 in Eschwege/Eltmannshausen

Mittwoch

9:00 – 10:00 Uhr Anreise & Frühstück für Helfer

10:00 Uhr Beginn des Aufbaus

Ab 16:00Uhr Anreise der Teilnehmer

17:30Uhr Begrüßung und Eröffnung der Frauenwoche

18 – 19:30 Uhr Abendessen

Offener Abend, Lagerfeuer,...handgemachte Musik etc.

Donnerstag

7:30 - 8:30 Uhr Yoga

8:00 - 9:30 Uhr Frühstück

9:30 Uhr Morgenkreis

10 – 12:30 Uhr Workshops:
* Hatha- Yoga
* Improvisationstheater

13 – 15:30 Uhr Mittagspause

15:30-18 Uhr Workshops:
* Töpfern
* Massage Grundkenntnisse

18 – 20 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Weltenlieder

Offener Abend mit Sauna, Lagerfeuer und handgemachter Musik etc.

Freitag

7:30 – 8:30Uhr Yoga / Baden im Kirschteich

8:00 - 9:30 Uhr Frühstück

9:30 Uhr Morgenkreis

10 – 12:30 Uhr Workshops:
* Improvisationstheater
* Kundalini- Yoga
* Kinesiologie

13 – 15:30 Uhr Mittagspause / Fahrt nach Schwebda zum See

15:30-18 Uhr Workshops:
* Kunstwerke in der Natur
* Töpfern
* Indischer Tanz

18 – 20 Uhr Abendessen

Offener Abend mit Sauna, Lagerfeuer und handgemachte Musik, etc.

Samstag

7:30- 8:30 Uhr	Yoga / Baden im Kirschteich
8:00 - 9:30 Uhr	Frühstück
9:30 Uhr	Morgenkreis
10 – 12:30 Uhr	Workshops: * Medizinwanderung (Teil 1) * Spielfreude
13 – 15:30 Uhr	Mittagspause
15:30-18 Uhr	Workshops: * Medizinwanderung (Teil 2) * Kohle- & Bleistift-Zeichnungen
18 – 20 Uhr	Abendessen

Offener Abend mit Sauna, Lagerfeuer und handgemachter Musik, etc.

Sonntag

7:30 Uhr	Baden im Kirschteich
8:00 - 9:30 Uhr	Frühstück
9:30 Uhr	Morgenkreis
10 – 12:30 Uhr	Workshops: * Aufstellung im Medizinrad * Hatha- Yoga
13:00 Uhr	Mittagessen
14:30 Uhr	Abschlusszeremonie & Abreise

Infos zu den Workshops:

Weltenlieder

Wir lernen und singen Weltenlieder aus verschiedenen Traditionen.

Leitung: Sabine Leistikow (Musikerin)

Aufstellung im Medizinrad

In diesem Workshop werden Aspekte des Medizinrads mit Prinzipien der Systemischen Aufstellung verknüpft und die Qualitäten des Rades sinnlich erfahrbar gemacht. Eine intensive Stärkung vor der Heimfahrt.

Leitung: Sabine Leistikow (Pädagogin)

Medizinwanderung

Eine Reise zu Dir im Spiegel der Natur. Das Schwellenritual der Medizinwanderung ist weniger eine Wanderung im eigentlichen Sinne als mehr ein sich-treiben-lassen, spüren, wo es dich hinzieht, verweilen... weitergehen oder bleiben... um dich einer Dir wichtigen Frage an das Leben zu stellen, um etwas Altes zu verabschieden, um etwas Neues in deinem Leben willkommen zu heißen, um klar zu werden... und noch aus vielen Beweggründen mehr. In Teil 1 werden wir nach einer Einführung über die Schwelle in die Natur gehen, um anschließend in Teil 2 die erlebten Geschichten zu erzählen und zu spiegeln.

Leitung: Sabine Leistikow (Initiatische Prozessbegleitung),

Bitte Anmelden! Max. 6 Teilnehmer

Kinesiologie

Praktische Einführung in Techniken der Kinesiologie

Leitung: Gundula Scheibe (begleitende Kinesiologin)

Bitte Anmelden!

Töpfern

Kreatives Gestalten mit Ton. Drehscheiben vorhanden.

Leitung: Caroline Bohlmann (Töpferin)

Improtheater

Spielen, Entdecken und Genießen! Spielerische Übungen und Spiele führen uns in kreative Elemente des Improvisationstheaters. Wir werden viel Lachen, in neue Rollen schlüpfen...und noch mehr!

Leitung: Sabine Leistikow (Erlebnispädagogin)

Spielfreude

Mit fröhlichen Ideen und Spielen genießen wir die Zeit.

Leitung: Gundula Scheibe (Naturpädagogin)

Massage-Grundtechniken

Dieser Workshop vermittelt die Grundkenntnisse von Massagetechniken zur Selbstanwendung und Selbsthilfe bei Verspannungen.

Leitung: Andrea Apel (Physiotherapeutin)

Bleistift- und Kohleskizzen

Unter kompetenter Anleitung wirst Du in die Grundformen des Skizzierens eingeführt.

Leitung: Mira Hilliges (Künstlerin)

Kundalini Yoga

Dieser Workshop gibt Dir einen Einblick in die Techniken und Wirkung des Kundalini Yoga. Er bietet dynamische Körperübungen, bewusste Atemführung, meditative Einheiten sowie die Möglichkeit ganz mit Dir selbst in Kontakt zu treten. Kundalini Yoga zeichnet sich aus, als eine kraftvolle Yoga-Form, die uns dabei hilft, Klarheit zu gewinnen und Energie zu tanken.

Leitung: Katja Urbanski (Yogalehrerin)

Kunstwerke in der Natur

Mit Naturmaterialien Kunstwerke in der Natur gestalten oder mit Körpermalfarbe den eigenen Körper in ein Kunstwerk verwandeln... und wer mag, spielerisch in der Natur für kreative, ausdrucksstarke Fotos posieren.

Leitung: Sabine Leistikow (Erlebnispädagogin) & Gundula Scheibe (Naturpädagogin),

Weitere Infos und Anmeldung:

Unterbringung

In eigenen Zelten. Bringt euch alles mit, was ihr braucht, um euch ein gemütliches Lager zu bauen. Es gibt ein paar Schlafplätze im Haus und im Wagen. Bitte bei der Anmeldung Notiz!

Essen

Es gibt 3 Mahlzeiten mit Essen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Bitte Geschirr und Besteck mitbringen.

Kosten

Wochenkarte 75 Euro/ 60 Euro erm.*

(Anreise Mittwoch ab 16:00 Uhr, Abreise Sonntag)

Tageskarte 25 Euro/ 20 Euro erm.

(Anreise am Vorabend möglich)

Wochenendkarte 40 Euro / 35 Euro erm.

(Anreise ab Freitagabend 18.00h möglich)

*Ermäßigung bei Anmeldung bis 4. August 2010

Alle Preise inklusive biologischer Vollverpflegung, Workshops, Sauna und Zeltplatz/ bzw. Schlafplatz. Kinder sind unsere Gäste!

Begrenzte Teilnehmerzahl, Platzreservierung bei Überweisung des jeweiligen Betrages auf folgendes Konto:

Volksbank Dransfeld

Sabine Leistikow

BLZ. 26062433

Kt.Nr. 5112885

Helfer

Helfer können in vier Arbeitsbereichen mithelfen:

1. Aufbau (Beginn: Mittwoch 10:00h, ca. 4h)
2. Festivalküche (trotzdem Zeit für mind. einen Workshop täglich)
4. Abbau (ab Sonntagnachmittag, ca. 4h, Übernachten bis Montag möglich).

Ermäßigung für Mithilfe in einem/ zwei der drei Bereiche: 30/ 60 Euro

Nur begrenzte Helferanzahl möglich, bitte vorher anmelden!

Anmeldung

1. Einen festen Platz gibt es bei Überweisung des jeweiligen Betrages auf oben genanntes Konto.
2. Bitte meldet euch per email oder Anruf kurz an: Name, Adresse, wie viel Kinder bringst Du mit?, brauchst Du einen Schlafplatz? etc...ebenso Anmeldung für Workshops mit Teilnehmerbegrenzung und Absprachen für Helfer bei Gundula unter gundula.scheibe@sowiwale.de, oder [05651/220814](tel:05651220814)

Wegbeschreibung Mit Auto:

Ort: Eltmannshausen, bei Eschwege an der B 27 zwischen Göttingen und Bad Hersfeld.

Strasse: Im Oberland 22:

In Eltmannshausen hinter der Tanke, von Göttingen kommend, rechts, 4. wieder links, Kanalstrasse mündet Im Oberland. Bitte den Parkschildern folgen.

Mit Zug:

Bahnhof Eschwege Niederhone, 30 Minuten Fussweg, Hauptstrasse links, nach ca. 200m rechte Seite geteilter Feldweg mit Fahrradschild „Reichensachsen“, durchs Feld, bis Hauptstrasse, rechts, Strasse folgen bis Bahnübergang und über die Bundesstrasse rüber. Strassenverlauf folgen, erste rechts, erste links (Kanalstrasse) bis T-Kreuzung, dann links (Im Oberland), Strasse folgen bis Nr. 22. Bei frühzeitiger Anmeldung Abholung möglich.