

Zeit	Montag, 15.07.2024	Dienstag, 16.07.2024	Mittwoch, 17.07.2024	Donnerstag, 18.07.2024	Freitag, 19.07.2024
9:00 Uhr					
9:30 - 12:30 Uhr	<b>ERÖFFNUNG</b> Lama Wanderung Feldenkrais (10.00-11.30 Uhr) Insta-Tik Tok-Mania (9.30-11.30 Uhr) Trommeln	Feldenkrais (10.00-11.30 Uhr) Unsere Kinder besser verstehen	Feldenkrais (10.00-11.30 Uhr) Insta-Tik Tok-Mania (9.30-11.30 Uhr) Trommeln Wildkräutergarten (9.00-13.00 Uhr) Enkauskik	Lama Wanderung Wildkräutergarten (9.00-13.00 Uhr) Enkauskik	Lama Wanderung Insta-Tik Tok Mania (9.30-11.30 Uhr) Trommeln Selbstbehauptung Enkauskik
13:00 - 16:00 Uhr	Begegnung mit Mama Cacao Henna-Workshop Erkenne deine Eigenartigkeit Tanz mal drüber nach Farbführerschein	Überraschungsparty im Wald Klangerelebnisse mit Klangschalen Erkenne deine Eigenartigkeit Farbführerschein	Orientalisch-Ägyptischer Tanz "Vagus Nerv" Wir leben eine Erzählung Tanz mal drüber nach Farbführerschein	Orientalisch-Ägyptischer Tanz Henna-Workshop	<b>ABSCHLUSSFEEST (13.30 Uhr)</b> Speckstein
9:30 - 15:30 Uhr ganztags					

## 14 „Erkenne deine Einzigartigkeit“ Einblick in das Human Design

Human Design ist ein ganzheitliches System zur Persönlichkeitsanalyse, welches u.a. Elemente aus Astrologie, I-Ging & Chakrenlehre kombiniert. Es präsentiert uns eine Art Bauplan für das Leben. Jede von uns ist mit einem einzigartigen Zusammenspiel an Veranlagungen, Eigenschaften und Talenten geboren worden. Im Human Design-Workshop erhalten alle Teilnehmerinnen ein Geburtschart, in dem sie die Grundlagen im ersten Teil verfolgen können. Im zweiten Teil betrachten wir dann die persönlichen Potentiale & Talente der einzelnen Teilnehmerinnen.

**Kursleitung:** Nancy Bandyla  
**Teiln.Gebühr:** 20 €  
**Materialekosten:** 5 € für persönliches Human Design Chart inkl. Workbook  
**Termin:** Mo, 15. & Di, 16. Juli, jeweils 13:00 - 16:00 Uhr

## 15 Gelassen mit meinen inneren Kritikerinnen umgehen

Wer kennt sie nicht, die negativen Stimmen im Kopf, die uns antreiben, be- und verurteilen und durch ihre subtilen Angriffe unseren Selbstwert, unsere Kreativität und Lebendigkeit lähmen und stoppen. „Das ist nicht gut genug! Etwas schneller! Stell dich doch nicht so an! Sei nett und liebenswert!“ Diese Liste kann unendlich erweitert werden. Im Workshop werden wir uns diesen Plagegeistern liebevoll und wertschätzend zuwenden, um ihre (Aus)wirkungen auf uns und unser Leben zu verstehen. Gelassen und zuversichtlich wenden wir uns dem zu, was wir verändern wollen. Vielleicht wird unsere ewige Nörglerin noch unsere Verbündete. Humor, gestalttherapeutische Methoden, Impulse und Erfahrungsaustausch werden uns dabei wohlwollend begleiten.

**Kursleitung:** Helga Martin  
**Teiln.Gebühr:** 20 €  
**Termin:** Di, 16. Juli, 9:30 - 15:30 Uhr

## 16 Feldenkrais

Bewusstsein durch Bewegung. Die Feldenkrais-Methode ist nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais (1904-1984) benannt. Im Vordergrund stehen dabei die bewusste Wahrnehmung von Bewegungsabläufen und die Mobilisierung des Körpers. Bewegungsanweisungen und Fragen zur Wahrnehmung unterstützen das achtsame und sehr langsame Ausführen einfacher Bewegungsabläufe. Begonnen wird mit alltäglichen Bewegungen in gewohnter Weise. Schritt für Schritt wird die Bewegung in einzelne Elemente zerlegt und vielfach variiert. Diese Methode kann zu mehr Leichtigkeit in der Bewegung führen und die Entspannung von Körper und Geist unterstützen. Feldenkrais ist für Interessierte jeden Alters geeignet.

**Mitzubringen:** Iso-Matte Lagerungsmaterialien (Knierolle, Kopfbrettchen oder auch schmale Bücher oder Hefte)  
**Kursleitung:** Wiebke Rohweder-Härle  
**Teiln.Gebühr:** 15 €  
**Termin:** Mo, 15. bis Mi, 17. Juli, jeweils 10:00 - 11:30 Uhr

## 17 Der Astro-Crashkurs „Spezial“ - Welche Veränderung brauche ich in 2024?

Wer bin ich, wie handle ich, wo liegt mein kreatives Potenzial? Diese und andere grundlegende Themen sind von Anfang an fester Bestandteil dieses Workshops. Ganz speziell widmen wir uns auch einigen Planeten- Konstellationen in 2024, die viele von uns dazu anregen dürften, wichtige oder auch längst überfällige Reformen einzuleiten. Alle Teilnehmerinnen können also in diesem Sinne ihre Horoskope befragen: Warum /wo / wann brauch(t)e ich in diesem Jahr meine ganz persönliche Veränderung? Im Seelenastrologie- Workshop erhalten alle Teilnehmerinnen ein Geburts- und ein aktuelles Transit- Horoskop als Vorlage, anhand derer Infos zu den Geburtsbildern vermittelt und aktuelle Lebenssituationen kurz aber intensiv beleuchtet werden können.

**Kursleitung:** Gisela Geiger  
**Teiln.Gebühr:** 20 €  
**Materialekosten:** 5 € für persönliches Horoskop  
**Termin:** Di, 16. Juli, 9:30 - 15:30 Uhr

## 18 Insta -TikTok- Mania So nutzen Sie die sozialen Medien!

Dieses Kursangebot soll den teilnehmenden Frauen einen Einblick, einen Überblick und einen Durchblick zum Thema „Soziale Netzwerke“ bieten. Es werden ausgewählte Apps (z.B. Instagram, Tiktok) auf dem eigenen Endgerät bzw. auf vorhandenen Computern installiert und erprobt. So lernen die Teilnehmerinnen die grundlegenden Funktionen und Tools verschiedener Social-Media-Apps kennen. Möglichkeiten, Grenzen und kritische Aspekte werden beleuchtet, aber auch der Spaß und die Faszination wird nicht zu kurz kommen. Mit dem Kurs soll die Netzkompetenz gestärkt werden und dem Gefühl des „Abgehängtseins“ entgegengesteuert werden.

Voraussetzungen: IT-Grundkenntnisse  
**Mitzubringen:** Eigenes Smartphone oder Tablet  
**Kursleitung:** Nicole Erwe  
**Teiln.Gebühr:** 20 €  
**Termin:** Mo, 15., Mi, 17. & Fr. 19. Juli, jeweils 9:30 - 11:30 Uhr

## 19 Den Vagus Nerv aktivieren für mehr inneren Ausgleich

Der Vagus Nerv ist der längste Hirn Nerv, er ist eine regulierende Schaltstelle zwischen dem Gehirn und den Organen, er ist zuständig für Erholung, Ruhe und Verdauung. Eine Möglichkeit die eigenen Reaktionsmuster kennen- und beeinflussen zu lernen, bietet uns die Arbeit mit dem Vagus Nerv. Auf vielfältige Weise wollen wir erspüren was uns aus unserer "Mitte" bringt und wie wir zu ihr zurückkommen können.

**Mitzubringen:** Yogamatte  
**Kursleitung:** Nadja Jörger  
**Teiln.Gebühr:** 10 €  
**Termin:** Mi, 17. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

## 20 Zur Ruhe kommen mit Lamas und Alpakas

Lamas und Alpakas sind tolle Tiere. Und sie machen glücklich. Wolltest Du diese besonderen Wesen schon immer einmal erleben? Dann ist diese Tierbegegnung genau das richtige für Dich. Bei diesem Ausflug lernst Du Alpaka Momo und seine Freunde kennen, erfährst Wissenswertes über sie und verbringst Zeit mit ihnen. Nach dem Kennenlernen auf der Weide, unternehmen wir einen Spaziergang durch Wald und Wiese und erfahren, warum diese Tiere mit den Themen Achtsamkeit und Entschleunigung verbunden werden. Dabei kannst Du den Alltagsstress vergessen.

**Treffpunkt:** Adolf-Reichwein-Schule, anschließend Transfer zur Weide  
**Kursleitung:** Nadja Quirein  
**Teiln.Gebühr:** 15 €  
**Termin:** Mo, 15. oder Do, 18. oder Fr. 19. Juli, jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

## 21 „Tanz mal drüber nach“ Freier & Kreativer Ausdruck im Tanz, für mehr Lebensfreude!

Achtsame Körperarbeit, geführte Meditationen, freier intuitiver Tanz und erlebte Choreographie, begleiten uns durch die beiden Tage und erlauben uns zu erforschen und uns tiefer auf uns einzulassen. Durch das kreative Experimentieren im Tanz, finden wir Wege, uns mit den Qualitäten von Vertrauen, Kraft, Mut und Leichtigkeit auseinanderzusetzen. Mittels Tanz und achtsamer Körperarbeit, folgen wir der Lebenskraft und erforschen unsere Stärken und Ressourcen. Im Körper ankommen, endlich wieder genug Zeit und Raum haben, in Kontakt mit dem eigenen Rhythmus zu kommen, den Atem wahrzunehmen, zu spüren – was brauche ich heute und in diesem Augenblick?

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung, Yogamatte/Kissen/Decke, Wasser und persönliches Schreibzeug  
Keine Vorkenntnisse erforderlich!  
**Kursleitung:** Nicole Bleech  
**Teiln.Gebühr:** 20 €  
**Materialekosten:** 2 €  
**Termin:** Mo, 15. & Mi, 17. Juli, jeweils 13:00 - 16:00 Uhr

## 22 Orientalisch- Ägyptischer Tanz

Durch die arabische Musik wird Lebensfreude und Sinnlichkeit ausgedrückt. Mit ästhetischen, rhythmischen Bewegungsformen erfahren wir die Ganzheit des Körpers und können durch den Tanz unserer Weiblichkeit mehr Ausdruck geben.

**Mitzubringen:** langer Rock, leichter Schal, Leggings und Yogamatte  
**Kursleitung:** Ana Belen del Cano  
**Teiln.Gebühr:** 20 €  
**Termin:** Mi 17. & Do, 18. Juli, jeweils 13:00 - 16:00 Uhr

## 23 Selbstbehauptungskurs für Frauen: Jede Frau kann sich wehren

Sie möchten mehr Sicherheit im Umgang mit potenziellen Gefahrensituationen gewinnen? Wir vermitteln wertvolles Wissen über Selbstschutz und Prävention.

**Kursleitung:** Gegen unseren Willen e.V.  
Beratungs- und Präventionsstelle zu sexueller Gewalt im Landkreis Limburg Weilburg  
**Teiln.Gebühr:** 15 €  
**Termin:** Fr, 19. Juli, 9:30-12:30 Uhr

## 24 Basische Ernährung Vortrag mit Kochwerkstatt

„Essen wir uns sauer?“ Es gibt viele Faktoren die unseren Säure-Basen-Haushalt beeinflussen können. Einer davon ist die Ernährung! Auf der Hitliste der liebsten Nahrungsmittel stehen Brot, Nudeln, Gebäck, Fleisch und Käse.

Doch wie reagiert der Stoffwechsel auf saure und basische Nahrungsmittel? Wie sieht ein basenreicher Tag aus? Und welche weiteren Faktoren spielen eine Rolle? Nachdem wir theoretisches Wissen über unsere Ernährung gesammelt haben, tauchen wir gemeinsam ein in tolle, schnelle, leckere und einfache basische Rezepte z.B. ein basisches, veganes Knäckebrot, vielfältige Dips, tolle Salate, Snacks und basische Nachtische. Tolle alltägliche Tipps für eine bewusste und gesunde Lebensweise runden den Workshop ab.

**Kursleitung:** Margarete Wolfangel  
**Teiln.Gebühr:** 20 €  
**Materialekosten:** ca. 15 €  
**Termin:** Mi, 17. Juli, 9:30 -15:30 Uhr

## 25 Henna Basic Workshop

Henna wird traditionell seit Jahrhunderten nicht nur als Körperdekoration verwendet, sondern auch als Heilpflanze. Es reinigt, färbt und kühlt Haut, Haare, Fingernägel und Kopfhaut.

Lernen Sie die Henna – Kunst kennen und erfahren Sie, wie man auf Händen und Füßen individuelle temporäre Tattoos kreiert.

**Kursleitung:** Kiin Muse MOHAMED und Eslam SALIH YOUNIS ABDALLA  
**Teiln.Gebühr:** 10 €  
**Termin:** Mo, 15. oder Do 18. Juli, jeweils 13:00 - 16:00 Uhr

# Zeit|t|räume

die phantasievolle Sommerwerkstatt

für Frauen und Mädchen

# 15. Juli bis 19. Juli 2024



Landkreis Limburg-Weilburg



# Seid herzlich eingeladen

zur kreativen phantasievollen Sommerwerkstatt  
**1994-2024**

Liebe Frauen und Mädchen, seit 30 Jahren öffnet die Sommerwerkstatt „Zeit(r)räume“, ein ganz besonderes Bildungsangebot, ihre Türen. In diesem Jahr können Sie in 25 verschiedenen Kursen eine ganze Woche Kreativität, Tanz, Musik, Entspannung, Gesprächsrunden und und und ... erleben. Schauen Sie rein, wir freuen uns auf Sie!

**Ort:** Berufsschulzentrum  
Adolf-Reichwein-Schule  
Limburg, Heinrich-von-Kleist-Str. 14

**Barrierefreier Zugang!!!** 

**Eröffnung:** Montag, 15. Juli 2024, 9:00 Uhr

Zur Eröffnungsfeier laden wir alle Kursleiterinnen und Teilnehmerinnen ganz herzlich ein.

**Abschlussfest: Freitag, 19. Juli 2024, 13:30 Uhr**

Zum Abschluss lassen wir bei Kaffee und Kuchen die intensive Woche ausklingen und präsentieren die Ergebnisse der Kurse.

**Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt über die Anmeldekarte und ist verbindlich. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt; mehrere Kurse sind möglich.

**Die Kursgebühr muss nach Erhalt der schriftlichen Zusage innerhalb von 7 Tagen gezahlt werden.**

Auch bei Nichtteilnahme ist die Kursgebühr zu zahlen.

**Kinderbetreuung:** Die Kinder der Teilnehmerinnen können an der kostenfreien Kinderbetreuung teilnehmen. **Die Anmeldung zur Kinderbetreuung erfolgt über die Anmeldekarte.**

**Büchertisch:** Der Büchertisch der Buchhandlung Schaefer Limburg, lädt zum Stöbern und Schmökern ein.

Wir wünschen allen viel Freude, Ideen und Inspiration bei den „Zeit(r)räumen“ 2024.

Ihr Frauenbüroteam

Ute Jungmann-Hauff,  
Leiterin des Frauenbüros  
Barbara Höhler, Anja Gehrig und Iris Kaiser



Tel.: 06431/296-169 oder -153  
E-Mail: [frauenbuero@limburg-weilburg.de](mailto:frauenbuero@limburg-weilburg.de)

## 1 Landschaften in Pastellkreide für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Durch ihre einfache Handhabung und ihre besondere Leuchtkraft sind Pastellkreiden ein faszinierendes Medium. Wir beschäftigen uns nach Fotovorlagen mit Licht, Schatten, Perspektiven und orientieren uns nach Vorbildern.

**Mitzubringen:** Pastellkreiden, grobes gefärbtes Papier (z. B. Packpapier), sowie Bilder oder Fotos nach Wahl

**Kursleitung:** Verena Durchschlag  
**Teiln.Gebühr:** 40 €  
**Termin:** Mo, 15. Juli bis Fr, 19. Juli, jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

## 2 Goldschmieden für Anfängerinnen

Nach einer kurzen Einführung in die Kunst des Goldschmiedens werden die typischen Grundkenntnisse des Schmuckmachens vermittelt. Die Frauen erlernen auch ohne handwerkliche Vorkenntnisse Arbeiten wie Sägen, Feilen, Biegen.

**Kursleitung:** Daniela Schulte-Orf  
**Teiln.Gebühr:** 45 €  
**Materialkosten:** 60 € (je nach Verbrauch)  
**Termin:** Mo, 15. & Di, 16. Juli, jeweils 9:30 - 15:30 Uhr

## 3 Goldschmieden für Fortgeschrittene

Schwerpunkt dieses Kurses ist das Lötten von Edelmetallen, das viele neue Möglichkeiten der Gestaltung eröffnet. Kenntnisse der Grundtechniken sind hierbei erwünscht. Viel Spaß und Ideen bei der Herstellung eines eigenen Schmuckstückes!

**Kursleitung:** Daniela Schulte-Orf  
**Teiln.Gebühr:** 45 €  
**Materialkosten:** 60 € (je nach Verbrauch)  
**Termin:** Mi, 17. & Do, 18. Juli, jeweils 9:30 - 15:30 Uhr

## 4 Specksteinarbeiten Den Stein entdecken

Der Speckstein ist ein weicher Stein, der gesägt und mit Raspeln gut bearbeitet werden kann. Sie werden in dem Stein etwas finden, das Sie fasziniert und es entsteht eine Symbiose zwischen Stein, Mensch und Natur. Mit Politur kommt die Farbe, Maserung und Schönheit dieses Steines zur Geltung.

**Kursleitung:** Gertrud Stemper  
**Teiln.Gebühr:** 40 €  
**Materialkosten:** 15 bis 20 € für Stein und Politur  
**Termin:** Mi, 17. & Do, 18. Juli, jeweils 9:30 - 15:30 Uhr sowie Fr. 19. Juli, 9:30 - 12:30 Uhr

## 5 Unser Farbführerschein Malkurs

Hilfe! Wie komme ich wieder zu meiner Farbe? Augen auf im Farbverkehr! Wir schauen uns die Grundlagen der Farbtheorie an, probieren verschiedene Farbpaletten und -kombinationen aus und schließlich erstellen wir unseren Farbfahrplan. Dieser wird direkt im eigenen Kunstwerk angewendet, sozusagen das Malen nach eigenen Zahlen kreiert. Der Workshop ist sowohl für Anfängerinnen als auch für erfahrenere Malerinnen geeignet und verbessert die Fähigkeiten und Freuden im Umgang mit verschiedenen Farben wie Aquarell-, Acryl- oder wasservermischbare Ölfarben.

**Mitzubringen falls vorhanden:** eigene Farben, Pinsel, Leinwände, Papiere, angefangene Arbeiten, Vorlagen oder Wünsche

**Kursleitung:** Martina Winz  
**Teiln.Gebühr:** 35 €  
**Materialkosten:** 10 € (je nach Verbrauch)  
**Termin:** Mo, 15. bis Do, 18. Juli, jeweils 13:00 - 16:00 Uhr

## 6 Enkaustik

Enkaustik ist eine ca. 3000 Jahre alte Maltechnik mit in Wachs gebundenen Pigmenten. Die außergewöhnlich leuchtenden Farben verzaubern immer mit ihrer Tiefenwirkung und plastischen Strukturen. Die Teilnehmerinnen werden verschiedene Techniken kennenlernen. Das heiße Enkaustik Wachs wird mit dem Pinsel oder einem speziellen Maleisen auf einen Malgrund aufgetragen.

**Kursleitung:** Sybille Roth  
**Teiln.Gebühr:** 25 €  
**Materialkosten:** 15 €  
**Termin:** Mi, 17. Juli bis Fr, 19. Juli, jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

## 7 Wildkräuterküche Aus der Natur auf den Tisch

Schon sehr früh entdeckten die Menschen Blumen und Kräuter zu ziehen, die bei allerlei Zipperlein helfen und die mit ihrem Duft und aromatischen Inhaltsstoffen viele Köstlichkeiten in der Küche zaubern.

Gemeinsam wollen wir die Schätze der Natur im Heilkräutergarten entdecken, die Wildkräuterküche kennen- und zubereiten lernen. Im Anschluss werden die Köstlichkeiten gemeinsam verspeist. Ein Büchertisch wird zum Entdecken bereitstehen.

**Mitzubringen:** Teller, Besteck und Becher

**Kursleitung:** Christiane Henrich, Stadt Limburg  
Veranstaltung Frauenbüro der Stadt Limburg  
**Teiln.Gebühr:** 10 €  
**Termin:** Mi, 17. Juli oder Do, 18. Juli, jeweils 9:00 - 13:00 Uhr

## 8 Einladung zur Cacao Zeremonie

Fühlt euch herzlich eingeladen, im Rahmen einer Cacao-Zeremonie in Kontakt mit Mama Cacao, wie sie liebevoll genannt wird, zu kommen.

Ihre Worte:  
„Gerne begrüße ich die teilnehmenden Frauen in meiner Sprache auf Herzens- und Seelenebene. Und gerne greifen wir die Themen auf, die aktuell für die anwesenden Frauen bedeutsam und wichtig sind.“  
Wir freuen uns auf einen bereichernden Nachmittag.

**Mitzubringen:** Lieblingstasse

**Kursleitung:** Evelin Walter  
**Teiln.Gebühr:** 10 €  
**Materialkosten:** 3 €  
**Termin:** Mo, 15. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

## 9 Unsere Kinder besser verstehen Workshop

"Mehr Leichtigkeit im Familienalltag." Es klingt so einfach und ist oft so schwer. In diesem Workshop lade ich dich ein, im Umgang mit deinem Kind in eine Haltung zu kommen, die Verbindung und konstruktive Beziehung in den Mittelpunkt stellt. Wir werden gemeinsam erforschen was hinter dem Verhalten steckt und dieses als wertvolles Signal nutzen um die darunterliegenden Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen. Denn nur wenn wir unsere Kinder besser verstehen, können wir neue Handlungsalternativen finden und ein friedvolles Miteinander im Familienalltag fördern.

**Kursleitung:** Sara Struben  
**Teiln.Gebühr:** 10 €  
**Termin:** Di, 16. Juli, 9:30 - 12:30 Uhr

## 10 Selbsterfahrung durch kreatives Malen

Hast du Lust auf einen etwas anderen Malkurs? Durch verschiedene kreative Malaufgaben machen wir gestalterisch unser Inneres (Emotionen und Überzeugungen) sichtbar. Die anschließende Reflexion mit individualpsychologischen Impulsen ermöglicht neue Einsichten.

Wichtig: Du musst NICHT malen können. Sei neugierig auf dich und andere und freue dich auf eine ermutigende, wertschätzende Malzeit.

**Mitzubringen:** Schürze oder altes Hemd

**Kursleitung:** Julia Radecke  
**Teiln.Gebühr:** 30 €  
**Materialkosten:** ca. 7 €  
**Termin:** Mo, 15. bis Fr, 19. Juli, jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

## 11 Überraschungsparty im Wald

Als ich mich in Vorbereitung auf das diesjährige Angebot mit den Bäumen des Linterer Waldes verbunden habe, kam sofort der freudige Impuls, euch zu einer Überraschungsparty im Wald einzuladen.

Und so laden die Bäume uns, in diesen besonderen, herausfordernden und sich schnell verändernden Zeiten ein, zu fühlen und zu schauen, was uns aktuell beschäftigt, welche Fragen wir uns stellen, was wir uns geben und schenken möchten. Auch die Feen und Elfen des Waldes haben ihr Dasein und, wenn wir dies möchten, ihre Teilnahme zugesagt. Lassen wir uns gemeinsam darauf ein, gehen wir in Kontakt mit unseren hilfreichen Freunden. Wir freuen uns auf euch.

**Mitzubringen:** Wetterentsprechende Kleidung und eine isolierende Sitzgelegenheit

**Kursleitung:** Evelin Walter  
**Teiln.Gebühr:** 10 €  
**Termin:** Di, 16. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

## 12 Trommeln - Rhythmus pur

Trommeln ist ein wunderbarer einfacher Einstieg in die reiche Welt der Musik. Schon nach kurzer Zeit kann sich das Ergebnis hören lassen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, lediglich Interesse an Rhythmus und Bewegung. Eigene Instrumente, wenn vorhanden, können gerne mitgebracht werden. Es wird vorrangig auf Basstrommeln, Djembes, Congas und Cajons gespielt.

Bei schönem Wetter werden wir auch draußen spielen können.

**Kursleitung:** Bettina Schweer  
**Teiln.Gebühr:** 30 €  
**Materialkosten:** 15 € Leihgebühr für Instrument  
**Termin:** Mo, 15., Mi, 17. & Fr, 19. Juli, jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

## 13 Klangerlebnisse mit Klangschalen und mehr

Sie können mit den verschiedenen Schlegeln und Klangschalen die vielfältigen obertonreichen Klänge kennen lernen.

Zusätzlich gestalten wir zusammen eine kleine Klangmassage, dazu werden Klangschalen auf dem bekleideten Körper gestellt und angeschlegt.

Mit einer Fantasiereise fangen wir an und mit einer Klangmeditation endet das Klangerlebnis.

**Mitzubringen:** Socken, eine Matte, Kissen für den Kopf und bitte auch für die Knie sowie eine Decke

**Kursleitung:** Marianne Howe  
**Teiln.Gebühr:** 10 €  
**Termin:** Di, 16. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

## Anmeldekarte

**BITTE DEUTLICH IN DRUCKSCHRIFT SCHREIBEN!!!**

Frauenbüro Limburg-Weilburg  
Schiede 43  
65549 Limburg  
[frauenbuero@limburg-weilburg.de](mailto:frauenbuero@limburg-weilburg.de)

Kurs/Kurse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Teilnahme an der Abschlusspräsentation:  ja  nein

Ich melde mein Kind/meine Kinder zur Kinderbetreuung

Name: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Ich werde die Kursgebühren innerhalb von **7 Tagen nach Erhalt der Anmeldebestätigung** überweisen. Ich bin mir bewusst, dass ich auch bei Nichtteilnahme zur Zahlung verpflichtet bin und erkläre mich hiermit ausdrücklich einverstanden.

### Datenschutzerklärung

Die angeführten Kontaktdaten werden zur Versendung weiterer Informationen als automatisierte Daten geführt und gespeichert (Art. 6 Abs. 1 f DS-GVO). Ich bin mit dieser Verarbeitung einverstanden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Dies berührt die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Verarbeitung nicht. Weitere Informationen zum Schutz personenbezogener Daten bei deren Verarbeitung durch den Landkreis Limburg-Weilburg nach Art. 13, 14 DS-GVO finden sich auf der Internetseite des Landkreises (<http://www.landkreis-limburg-weilburg.de/>). Wir übersenden diese Informationen auf Wunsch in Papierform. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Fotos, die im Rahmen der Sommerwerkstatt von mir gemacht werden, veröffentlicht werden dürfen

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_