

# Herbst-Winterprogramm 2018

## Kurse für Erwachsene



Veranstaltung	Wo	Wann	Wertschätzungsbeitrag pro Person	Lebensmittel-Materialkosten/P.	
<b>INTUITIVES TANZEN</b>	Im <b>Georgen</b> , St. Georgen an der Stiefing 15	<b>DI:</b> 18.09./02.10./09.10./16.10./23.10./30.10./06.11./13.11./ 20.11./04.12./18.12. jeweils <b>18:30-20:00</b> Uhr	Schnuppern: 15,- € 10er-Block: 190,- €		Kombination aus: Freiem Tanzen nach Musik aus aller Welt, Energieflussübungen und Meditation. In jeder Einheit gibt es ein bestimmtes Thema (Meine Werte, Herz stärken, Loslassen...), durch die Trainerin und die Gruppe gelingt es aus dem eigenen Bewegungsmuster (=Denkmuster) langsam u. behutsam herauszukommen, damit Neues Platz hat
<b>VOLLMOND-MEDITATION und Achtsamkeitstraining</b>	Im <b>Georgen</b> , St. Georgen an der Stiefing 15	<b>DI:</b> 25.09./ <b>FR</b> 23.11./ <b>SA</b> 22.12. jeweils <b>18:30-20:00</b> Uhr	Einzelkarte: 15,- € 4er-Block: 48,- €		Meditieren im Stillen nach ZEN, aber auch in der Bewegung, im Tanz, im Malen und Kreativsein, im Genießen von Köstlichkeiten
	in der <b>Pyramide</b> v. Franz <b>Egger</b> , 8413 Mitterlabill 19	<b>MI:</b> 24.10. <b>18:30-20:00</b> Uhr			
<b>MEDITATIVES ADVENTKRANZBINDEN</b>	Im <b>Georgen</b> , St. Georgen an der Stiefing 15	<b>DI:</b> 27.11. <b>16:00-20:00</b> Uhr	33,- € ab 6 TN	je nach Verbrauch Unterkranz, Kerzen, Bänder, Draht...	Selbständiges Binden von Adventkranz mit Anleitung in meditativer, heilsamer Stimmung
<b>WEIHNACHTSGESCHENKE meditativ, kreativ verpacken u. mit Schriftarten verschönern</b>		<b>DO:</b> 13.12. <b>17:00-20:00</b> Uhr	29,- €	je nach Verbrauch der angebotenen Materialien	Weihnachtsgeschenke (die eigenen) meditativ, natürlich und kreativ verpacken und mit Schriftarten verschönern, Handout
<b>BROTBACKEN: Gesundes Vollkornbrot u. Bauernbrot</b>	<b>Kiendlerküche</b> 8413 Ragnitz 5	<b>MI:</b> 12.09./ <b>15:00-19:00</b> Uhr	45,- €	4-8 € (je nach TN-Anzahl)	Viel praktisches Know How über Verarbeitung, Vollkornmehle, Sauerteig und Co, ausführliches Handout, Kostproben für zuhause
<b>GERMTEIG kinderleicht</b>		<b>MI:</b> 24.09./ <b>15:00-19:00</b> Uhr	45,- €	6-12 € (je nach TN-Anzahl)	Viel praktisches Know How über Verarbeitung+Vollkornmehle, kreatives Formen u. Füllen des Teiges, ausführliches Handout, Kostproben für zuhause
<b>GESUNDE NASCHEREIEN</b>		<b>MI:</b> 17.10./ <b>15:00-18:00</b> Uhr	55,- €	10-13 € (je nach TN-Anzahl)	Einfache vollwertige Rezepte f. gesunden "Süßigkeitshunger", Handout, Kostproben für zuhause
<b>ALLERHEILIGEN-STRIEZEL selfmade</b>		<b>Do:</b> 25.10./ <b>15:00-19:00</b> Uhr	45,- €	je n. Tnzahl 6-12,- €	Viel praktisches Know How über Zubereitung und Ausformen von Germteig, 6er-Striezel u. kl. Zopf, Vollkornmehle, Handout, Kostproben
<b>FRÖHLICHE SPEISEN - FRÖHLICHE MENSCHEN</b>		<b>Do:</b> 08.11./ <b>15:00-19:00</b> Uhr	55,- €	12-18 € (je nach TN-Anzahl)	Inspirierende Lebensfreude- u. Glücksrezepte, vollwertige, weitestgehend regionale, saisonale Produkte (Ausnahme: Weltküche), gemeinsames Abendessen, Handout
<b>INTUITIVES TANZEN</b>	<b>Musivana</b> , 8010 Graz Geidorfgürtel 38	<b>FR:</b> 21.09./28.09./05.10./12.10./19.10./09.11./16.11./30.11./ 07.12./14.12./ jeweils <b>17:00-18:30</b> Uhr	1. Termin Schnuppern: 15,- € 10er-Block: 250,- €		Kombination aus: Freiem Tanzen nach Musik aus aller Welt, Energieflussübungen und Meditation. In jeder Einheit gibt es ein bestimmtes Thema (Meine Werte, Herz stärken, Loslassen...), durch die Trainerin und die Gruppe gelingt es aus dem eigenen Bewegungsmuster (=Denkmuster) langsam u. behutsam herauszukommen, damit Neues Platz hat
<b>VEGANE KÖSTLICHKEITEN 1 als ergänzende Speisen im Alltag - Rezepte u.a. von R. Dahlke</b>	<b>Sinnesschmiede</b> , 8020 Graz, Hauseggerstrasse 49	<b>Mo:</b> 01.10./ <b>16:00-20:00</b> Uhr	45,- €	je n. Tnzahl 8-15,- €	Koch-Workshop mit hochwertigen, biologisch. Produkten: Einführung in die vegane Kochpraxis nach R. Dahlke, vegane Basisrezepte, Zubereiten und Garnieren der Speisen, gemeinsames Genießen des Abendessens, Handout
<b>ALLERHEILIGEN-STRIEZEL selfmade</b>		<b>Mo:</b> 29.10./ <b>16:00-20:00</b> Uhr	52,- € ab 6 TN	je n. Tnzahl 6-12,- €	Viel praktisches Know How über Zubereitung und Ausformen von Germteig, 6er-Striezel u. kl. Zopf, Vollkornmehle, Handout, Kostproben
<b>BROTBACKEN: Gesundes Vollkornbrot u. Bauernbrot</b>		<b>MI:</b> 21.11./ <b>16:00-20:00</b> Uhr	52,- € ab 6 TN	4-8 € (je nach TN-Anzahl)	Viel praktisches Know How über Verarbeitung, Vollkornmehle, Sauerteig und Co, ausführliches Handout, Kostproben für zuhause

<b>MEDITATIVES ADVENTKRANZBINDEN</b>	<b>Sinnesschmiede</b> , 8020 Graz, Hauseggerstrasse 49	<b>Mo: 26.11./14:30-18:00</b> Uhr	45,- € ab 6 TN	je nach Verbrauch Unterkranz, Kerzen, Bänder, Draht,...	Selbständiges Binden von Adventkranz mit Anleitung in meditativer, heilsamer Stimmung
<b>GESUNDE NASCHEREIEN</b>		<b>Mo: 03.12./16:00-19:00</b> Uhr	55,- € ab 6 TN	10-13 € (je nach TN- Anzahl)	Einfache vollwertige Rezepte f. gesunden "Süßigkeitshunger", Handout, Kostproben für zuhause
<b>LEBENSFREUDETAG</b> mit Annette MP. u. Louise A. Fennel	<b>Eisenbergerhof</b> , Zentrum für ganzheitliche Gesundheit, 8045 Weinitzen, Eisenbergerweg 45	<b>Sa: 29.09./9:30-17:00</b> Uhr	Ganzer Tag 145,- € (incl. 2 Trainerinnen)	incl. allen Materialien, Getränk, Naschereien, Obst	Viele einsetzbare Tipps für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude im Alltag, d. Tanzen aus d. eig. Bewegungsmuster (=Denkmuster) herauskommen, Lachyoga, Lebensfreudekoffer für zuhause, Meditation, ein Programm, das mit sehr viel Freude und Herz für dich geplant u. durchgeführt wird. Willkommenstrunk, Gesunde Naschereien
<b>LATEINAMERIKA trifft die STEIRISCHE KÜCHE</b>		<b>Sa: 06.10./13:00-18:00</b> Uhr	Halbtag 90,- €	incl. Kochworkshop, bio/LM, Wein, Salsa, Traum Kulisse!	Koch-Erlebnis-Workshop: Achtsames Kochen u. Genießen von typischen Speisen aus Lateinamerika und der Steiermark, hochwertige biologische Lebensmittel, wertvolle Küchentipps, mehrgängiges Abendessen inkl. Weinverkostung, gesunde Naschereien zwischendurch
<b>MEDITATIVES FLORALES GESTALTEN</b>		<b>Mo: 08.10./14:00-17:00</b> Uhr	50,- € ab 6 TN	je nach Verbrauch der angebotenen Materialien	Achtsames Sammeln von Schätzen aus der Natur und meditatives Gestalten bei heilsamer Musik
<b>INTUITIVES TANZEN</b>		<b>Sa: 13.10./16:00-17:30</b> Uhr	33,- € ab 6 TN		Kombination aus: Freiem Tanzen nach Musik aus aller Welt, Energieflussübungen und Meditation. In jeder Einheit gibt es ein bestimmtes Thema (Meine Werte, Herz stärken, Loslassen...), durch die Trainerin und die Gruppe gelingt es aus dem eigenen Bewegungsmuster (=Denkmuster) langsam u. behutsam herauszukommen, damit Neues Platz hat.
<b>FIT MIT SALSA -</b> lateinamerikanischen u. Indianischen Volkstänzen		<b>Mo: 08.10./10:00-11:30</b> Uhr	28,- € ab 6 TN		Für Anfänger, Alt und Jung, die Lust haben bei feuriger Musik und schönen Rhythmen Neues auszuprobieren
<b>ALLERHEILIGEN-STRIEZEL</b> selfmade		<b>Mi: 31.10./14:30-17:30</b> Uhr	59,- € ab 6 TN	je n. Tnzahl 6-12,- €	Viel praktisches Know How über Zubereitung und Ausformen von Germteig, 6er-Striezel u. kl. Zopf, Vollkornmehle, Handout, Kostproben
<b>FIT MIT SALSA -</b> lateinamerikanischen u. Indianischen Volkstänzen		<b>Mi: 28.11./11:30-13:00</b> Uhr	28,- € ab 6 TN		Für Anfänger, Alt und Jung, die Lust haben bei feuriger Musik und schönen Rhythmen Neues auszuprobieren
<b>MEDITATIVES ADVENTKRANZBINDEN</b>		<b>Mi: 28.11./14:30-17:30</b> Uhr	55,- € ab 7 TN	je nach Verbrauch Unterkranz, Kerzen, Bänder, Draht,...	Selbständiges Binden von Adventkranz mit Anleitung in meditativer, heilsamer Stimmung
<b>GESUNDE NASCHEREIEN</b>		<b>Do: 05.12./14:30-17:30</b> Uhr	59,- € ab 6 TN	10-13 € (je nach TN- Anzahl)	Einfache vollwertige Rezepte f. gesunden "Süßigkeitshunger", Handout, Kostproben für zuhause
<b>FIT MIT SALSA -</b> lateinamerikanischen u. Indianischen Volkstänzen		<b>Mo: 10.12./10:00-11:30</b> Uhr	28,- € ab 6 TN		Für Anfänger, Alt und Jung, die Lust haben bei feuriger Musik und schönen Rhythmen Neues auszuprobieren
<b>WEIHNACHTSGESCHENKE</b> meditativ kreativ verpacken	<b>Mo: 10.12./13:00-15:00</b> Uhr	Kurskombi beide zusammen: 68,-€ Einzel 42,- und 46,- € ab 6 TN	je nach Verbrauch der angebotenen Materialien	Weihnachtsgeschenke (die eigenen) natürlich und kreativ verpacken	
<b>SCHRIFTARTEN KREATIV GESTALTEN</b>	<b>Mo: 10.12./15:00-17:00</b> Uhr		je nach Verbrauch der angebotenen Materialien	Zierschriften erlernen und kreativ gestalten. Es können unter anderem dann auch die Weihnachtsgeschenke beschriftet werden, Handout	

**Annette Monschein Pimeshofer**

Pädagogin in der Erwachsenenbildung

Vegane Küche u.a. nach R. Dahlke

Intuitive Dance Trainerin | Leidenschaftliche Salsatänzerin

info@lebensfreude-mit-annette.at | www.lebensfreude-mit-annette.at



*Erfüllt dein Herz*

Anmeldung: bis 1 Woche vor dem jeweiligen Termin: 0676/926 78 43