



# Tanz in die Freude Kursprogramm 2020



Kurse für Erwachsene

Anmeldung bis 1 Woche vor dem  
jeweiligen Termin: 0676/ 9267843

Veranstaltung	Wo	Datum	Uhrzeit	Wertschätzungsbeitrag	Kursbeschreibung
Lebensfreude tanzen mit Salsa & Co	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Mi, 25.01./05.02./12.02./ 19.02./26.02.2020	18.00-20.00	<b>5er Block á 2 Stunden € 134,-</b>	Ich bringe euch frischen Wind von meiner heurigen Bildungsreise aus Kuba mit! Feurige Musik - Lebensfreude pur! - schöne Rhythmen - Probier´ Neues aus! Keine Vorkenntnisse erforderlich - für Anfänger, Alt und Jung, Solotänzer, die Lust zum Tanzen haben. Auch ohne Tanzpartner/in -beste Vorbereitung für Paartanz.
Salsa Night mit Annette	Locker & Legere, Parkstrasse 29, 8181 St.Ruprecht/Raab	Sa, 08.02.2020	19.00	<b>€ 7,-</b>	90 Minuten Latino Dance Workshop inkl. Cocktail - ich bringe feurige Moves direkt von meiner Bildungsreise aus Kuba mit! Auch ohne Tanzpartner/in! Anmeldung unter 03178/2310!
Brotbackkurs basic	NMS Gleisdorf, Alois- Grogger-Gasse 12, 8200 Gleisdorf	Mo, 10.02.2020	17.00-21.00 Eingang Küche	Kursbeitrag inkl. <b>Lebensmittel € 69,- für Alpen-vereinsmitglieder Gleisdorf - € 79,- für Nichtmitglieder</b>	Ich zeige euch, wie es möglich ist im Hausbackofen selbst gesundes, vollwertiges Brot und Gebäck zu backen. Viel praktisches Know How über Verarbeitung, Sauerteig, Mehltypen, Vollkornmehl und Co. Einfache Tricks, ausführliches Handout, Kostproben für zuhause. Wir backen verschiedene Brotsorten und Weckerl mit anschließender Verkostung. Anmeldung unter hannes@bergfreunde.at. <a href="http://www.alpenverein.at/gleisdorf/termine">www.alpenverein.at/gleisdorf/termine</a>
Männerkochkurs basic	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Mo, 17.2. oder Do, 12.03.2020	17.00 - 21.00	<b>€ 59,- exkl. 17 € Lebensmittel</b>	Einfache Tipps und Tricks, wie man für sich selbst oder dem Gast köstliche, dekorative Gerichte mit "Wow-Effekt" zaubert, einfache Rezepte, küchentechnisch-praktische Hinweise, ausführliches Handout, biologische Lebensmittel, viel Spaß!
Brotbacken Basics	Das Gramm, Bioladen, Neutorgasse 7, 8010 Graz	Sa, 22.02.2020	9.30-14.00	<b>€ 69,- inkl. Lebensmittel</b>	Hilfreiche Basics fürs Brotbacken, viel Know How über Verarbeitung, Vollkornmehle, Sauerteig und Co. Gelingsichere Brotrezepte, Bauernbrot mit Sauerteig, Vollkornbrote und 15-Minuten-Vollkorn-Blitzweckerl. Ausführliches Handout, Kostproben für zuhause. Anmeldung unter <a href="http://www.dasgramm.at/events/workshop-brotbacken-basic">www.dasgramm.at/events/workshop-brotbacken-basic</a>
"Mondschrn" - ein Kurs in Weiblichkeit	in derJurte, Herrgottwiesgasse 265 a, 8055 Graz	Dienstags, 14- tägig vom 25.02. bis 30.06.2020	18.00 - 20.00	Infos auf Anfrage	Der Mond ist astrologisch gesehen der Jahresregent 2020. Mit seinem Rückenwind werden wir unsere Weiblichkeit tief im Inneren stärken. Wir tanzen, meditieren, blicken nach innen, sind kreativ, leben Rituale im Rhythmus unseres besonderen Wesens, dürfen von den weiblichen Archetypen und voneinander lernen, versöhnen uns mit dem starken Männlichen, erspüren unsere Bedürfnisse und Sehnsüchte und leben sie. Der Ort ist magisch - erinnert an einen mutterhöhlenähnlichen, geborgenen Platz. Der Kurs ist aufbauend und für all jene, die sich entscheiden, von Anfang an dabei zu sein. 2 Termine im Weingarten auswärts. Weitere Infos per Mail.
Intuitives Tanzen Graz	Eltern Kind Zentrum 8010 Graz, Petersgasse 44 A	Fr, 28.2.2020 u. 4 folgende Freitag- termine	16.00-17.30	Anmeldung im EKIZ Graz unter: <a href="http://www.ekiz-graz.at/Veranstaltungen/intuitive-dance-kurs-68c">www.ekiz-graz.at/Veranstaltungen/intuitive-dance-kurs-68c</a>	Kombination aus: Freiem Tanzen nach Musik aus aller Welt, Energieflussübungen und Meditation. In jeder Einheit gibt es ein bestimmtes Thema (Meine Werte, Herz <b>stärken, Loslassen...), durch die Trainerin und die Gruppe gelingt es aus dem eigenen Bewegungsmuster (=Denkmuster) langsam u. behutsam herauszukommen, damit Neues im Leben Platz hat - für Frauen und Männer.</b>

Fermentieren und Keimen	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Do, 05.03.2020	17.00-21.00	€ 49,- exkl. 10,- Lebensmittel	Fermentieren und Keimen stärkt das Mikrobiom in unserem Körper. Wir verkosten und fermentieren verschiedene Gemüsesorten, bereiten Sauerkraut zu, lernen und praktizieren, wie das Keimen von Samen als wertvoller Beitrag zur gesunden, vollwertigen Ernährung beitragen. Erfahrungsaustausch, ausführliches Handout, Kostproben für zuhause.
Brotbacken 2 im Weingarten: Gesunde Spezialbrote, Vollkornbrote	Spielfeld - in den Weinbergen	Sa, 14.03.2020	9.00-13.00	€ 59,- exkl. 8-10 € Lebensmittel - nur buchbar, wenn Teil 1- basic absolviert!	Brotbacken an einem besonderen Seminarort in ruhiger Lage in den Weinbergen. Aufbauend auf Brotbacken basic zaubern wir verschiedene Spezialbrote, Vollkornbrote, ausführliches Handout, Verkostung mit schönem Ausblick - wenn es warm ist auf der Terrasse, viele Kostproben für zuhause.
Rheuma und Vegane Küche - Kochworkshop 1 + 2	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Mo, 16.03. und Do, 16.04.2020	17.00-21.00	€ 49,- exkl. 10-15 € Lebensmittel pro Abend	Wie durch die Vegane Küche n. R. Dahlke mein Rheuma sich verabschiedete - Kochworkshop 1+2: Einführung in die vegane Kochpraxis nach R. Dahlke, Erfahrungsaustausch, vegane Basis -u. weiterführende Rezepte, Zubereiten und Garnieren der Speisen, gemeinsames Genießen der Abendessen, Handout, hochwertige, biologische Produkte.
Dekorativer Osterkranz und Palmbusch'n einmal anders	Volksschule , 8412 Allerheiligen bei Wildon 170	Sa, 28.3.2020	15.00-18.00	35 € exkl. Material je n. Verbrauch	Selbständiges Binden von Osterkranz und Palmbusch'n mit Anleitung, Dekorieren mit Schätzen aus der Natur. Fördert die Kreativität, im Vordergrund steht nicht die Perfektion, sondern das entspannende Gestalten und die Freude am gemeinsamen Tun.
Kalligraphie im Weingarten 1	Spielfeld - in den Weinbergen	So, 29.03.2020	10.00-12.00	€ 35,- exkl. Material	Handschriftarten (Zierschriften) erlernen mit einfachen Basics, Handout. Für Anfänger zum Beginnen und auch für Fortgeschrittene zum Üben in schönem Ambiente.
"Hühnersuppe für die Seele" - Seelenschmeichler in der Küche	Spielfeld - in den Weinbergen	Sa, 04.04.2020	9.00-14.00	€ 59,- exkl. 10-15 € Lebensmittel je n. TN	Fermentieren und Keimen stärkt das Mikrobiom in unserem Körper. Wir verkosten und fermentieren verschiedene Gemüsesorten, bereiten Sauerkraut zu, lernen und praktizieren, wie das Keimen von Samen als wertvoller Beitrag zur gesunden, vollwertigen Ernährung.
Osterbrot, Hasen & Co - auch Vollkorn	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Do, 09.04.2020	17.00-21.00	€ 49 € exkl. 10-12 € Lebensmittel je n. TN	Viel praktisches Know How über Zubereitung und Ausformen von Osterbrot, Osterfiguren, traditionell u. auch Vollkorn, ausführliches Handout, Kostproben für zuhause.
Süßes ohne Zucker	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Mi, 29.04.2019	17.00-20.00	43 € exkl. 10-13 € Lebensmittel je n. TN	Kochworkshop: Einfache vollwertige, zuckerfreie Rezepte f. d. gesunden "Süßigkeitshunger", Alternativen zu Fabrikszucker, Agavendicksaft & Co, ausführliches Handout, biologische Lebensmittel, viele Kostproben für zuhause.
Fingerfoods	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Do, 07.05.2020	17.00-21.00	€ 49 € exkl. 10-15 € Lebensmittel je n. TN	Fingerfoods für die Party mit "Wow"-Effekt" - dekorativ - liebevoll präsentiert - Buffetgestaltung! Gemeinsames Genießen, biologische Lebensmittel, Handout.
Kubanischer Kochworkshop mit Salsa ole´	Spielfeld - in den Weinbergen	Sa, 16.05.2020	17.00-22.00	€ 59,- exkl. 12-15 € Lebensmittel je n. TN	Traditionelle Rezepte von einem gemeinsamen Kochabend mit kubanischen Frauen in Havanna mitgebracht verbringen wir den Abend in wunderschönem Ambiente in den Weinbergen beim gemeinsamen Kochen, Genießen und einem Glas Wein und heißen Salsarhythmen. Als Dessert werden wir unsere Hüften schwingen und bei Lagerfeuer den Abend auslingen lassen. Lasst euch von meinen Erzählungen von meinen Kuba-Tanzreisen überraschen. Vielleicht gibt es einen Überraschungsgast?
Lebensfreude - Burnout Prävention	Spielfeld - in den Weinbergen	Sommer 2020	ganztägig	auf Anfrage - auch für Firmen	Für Firmen und Einzelpersonen ein umfangreiches Programm zur Steigerung der Lebensfreude und der Burnout- Prävention. Meditation, Achtsamkeitsübungen, Bewegung und hilfreiche Tools für den Berufsalltag mit Überraschungsgast.
Seminarreise mit Annette Sommer 2020 - Griechenland	Griechenland	25.08 - 01.09.2020		Anmeldeschluss 31.01.2020	7 interessierte Menschen können dabei sein - mehr Info unter: info@lebensfreude-mit-annette.at