



Herbst- und Winterwärme 2019

Kurse für Erwachsene

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



Veranstaltung	Wo	Datum	Uhrzeit	Wertschätzungs- Beitrag	Kursbeschreibung
Lebensfreude tanzen mit Salsa & Co	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Mi, 25.09.2019	18.00-20.00	28 €	Feurige Musik - Lebensfreude pur! -schöne Rhythmen - Neues auszuprobieren! Keine Vorkenntnisse erforderlich - für Anfänger, Alt und Jung, Solotänzer , die Lust zum Tanzen haben (beste Vorbereitung für Paartanz)
Schafwoll- Feen filzen	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Di, 01.10.2019	17.00-20.00	39 € exkl. 12 € Material	Kreativität fördern mit Schafwollfiguren-eine wunderschöne Arbeit, wo das Fenster zur Seele aufgeht. Bunte Figuren aus feinsten Schafwolle werden nadelgefilit und gestaltet. Die eigenen lieblichen, weiblichen Züge werden entfaltet, nähren das Herz
Meditation für Mamas	Haus der Möglichkeiten, 8051 Graz, Plabutscherstr. 70	Do, 03.10. / 10.10. / 17.10.2019	9.00-11.00	1.Termin: Schnupperrn: 39 € / gesamt 113 €	Stunden der Ruhe und des Kraftsammelns, achtsames Meditieren - im Ruhen, in der Bewegung, im Kreativsein - Mindestteilnehmerzahl 6 Personen!
Lebensfreude tanzen - für Senioren - Fit mit Salsa & Co	Haus der Möglichkeiten, 8051 Graz, Plabutscherstr. 71	Mo, 07.10.2019	17.00-19.00	1.Termin: Schnupperrn: 29 €/ weiterführend montags gesamt 8 Termine: 222 €	Feurige Musik - Lebensfreude pur! -schöne Rhythmen - Neues auszuprobieren! - Gedächtnistraining, keine Vorkenntnisse erforderlich - für Anfänger, Junggebliebene, Solotänzer (beste Vorbereitung für Paartanz), die Lust zum Tanzen haben, kein Partner erforderlich! - Mindestteilnehmerzahl 7 Personen!
Kreative Germteigbäckereien pikant und süß	Kiendler Ragnitz, 8413 Ragnitz bei Leibnitz 5	Sa, 19.10.2019	9.00-13.00	45 € exkl. 6-12 € Lebensmittel je n. Tn	Viel praktisches Know How über Verarbeitung+Vollkornmehle, kreatives Formen u. Füllen des Teiges, ausführliches Handout, Kostproben für zuhause
Brotbacken Basics	Haus der Möglichkeiten, 8051 Graz, Plabutscherstr. 71	Di, 29.10.2019	17.00-21.00	59 € exkl. 10 € Lebensmittel	Backkurs: Viel praktisches Know How über Verarbeitung, Vollkornmehle, Sauerteig und Co, einfache Tricks, ausführliches Handout, Kostproben für zuhause - Mindestteilnehmerzahl 6 Personen!
Allerheiligen-Striezel selfmade	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Do, 31.10.2019	15.00-19.00	49 € exkl. 6-12 € Lebensmittel je n. Tn	Viel praktisches Know How über Zubereitung und Ausformen von Germteig, 6er- Striezel u. kl. Zopf, Vollkornmehle, Handout, Kostproben für zuhause
Rendezvous in der Küche "Wer kocht wen ein" Exklusiv-Sinlge-Kochworkshop	Kiendler Ragnitz, 8413 Ragnitz bei Leibnitz 5	Do, 07.11.2019	18.00-22.00	auf Anfrage	Gemeinsames Projekt von Liebesexpertin Michaela Stradner und Lebensfreudeexpertin Annette Monschein-Pimeshofer. Weitere Infos unter info@lebensfreude-mit-annette.at oder office@michividuum.com Max. 10 Personen

Veranstaltung	Wo	Datum	Uhrzeit	Wertschätzungs- Beitrag	Kursbeschreibung
Intuitives Tanzen Graz	Eltern Kind Zentrum 8010 Graz, Petersgasse 44 A	Fr, 08.11.2019 u. 4 folgende Freitag- termine	16.00-17.30	Anmeldung im EKIZ Graz unter http://www.ekiz-graz.at/Veranstaltungen/intuitive-dance-kurs-68c	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 im Leben Platz hat - für Frauen und Männer
Süßes ohne Zucker	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Do, 21.11.2019	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
Süßes ohne Zucker	Haus der Möglichkeiten, 8051 Graz, Plabutscherstr. 71	Mi, 27.11.2019	17.00-20.00	49 € exkl. 10-13 € Lebensmittel	Kochworkshop: Einfache vollwertige, zuckerfreie Rezepte f. d. gesunden "Süßigkeitshunger", Alternativen zu Fabrikszucker, Agavendicksaft & Co, ausführliches Handout, biologische Lebensmittel, viele Kostproben
Adventkranz binden	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Sa, 30.11.2019	10.00-13.00	35 € exkl. Material n. Verbrauch	Selbständiges Binden von Adventkranz mit Anleitung in meditativer, heilsamer Stimmung, Dekorieren mit Schätzen aus der Natur
Schafwollfeen filzen	Haus der Möglichkeiten, 8051 Graz, Plabutscherstr. 71	Mi, 4.12.2019	17.00-20.00	45 € exkl. 12 € Material	Kreativität fördern mit Schafwollfiguren-eine wunderschöne Arbeit, wo das Fenster zur Seele aufgeht. Bunte Figuren aus feinsten Schafwolle werden nadelgefilzt und gestaltet. Die eigenen lieblichen, weiblichen Züge werden entfaltet, nähren das Herz - Mindestteilnehmerzahl 6 Personen!
Weihnachtsgeschenke kreativ verpacken	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Do, 10.12.2019	17.00-20.00	35 € exkl. Material n. Verbrauch	Weihnachtsgeschenke (die eigenen) natürlich und kreativ verpacken und mit Schätzen der Natur dekorieren
Vegan Basics nach Rüdiger Dahlke & Co	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Sa, 14.12.2019	9.00-13.00	49 € exkl. 10-15 € Lebensmittel je n. Tn	Kochworkshop mit hochwertigen, biologisch. Produkten: Einführung in die vegane Kochpraxis nach R. Dahlke, vegane Basisrezepte, Zubereiten und Garnieren der Speisen, gemeinsames Genießen des Mittagessens, ausführliches Handout
Seminarreise mit Annette Sommer 2020 - Griechenland	Griechenland	Sommer 2020		auf Anfrage	7 interessierte Menschen können dabei sein - mehr Info unter: info@lebensfreude-mit-annette.at

Annette Monschein Pimeshofer
Pädagogin in der Erwachsenenbildung
Vegane Küche nach R. Dahlke und Co
Intuitive Dance Trainerin | Leidenschaftliche Salsatänzerin
info@lebensfreude-mit-annette.at | www.lebensfreude-mit-annette.at


Erfüllt dein Herz