

BILDUNGSANGEBOT 2022

Neue Vorträge und Kurse



LandFrauen Bildungseinrichtung

Landesverband SaarLandFrauen e.V.

Eseiterstraße 5c, 66557 Illingen

Tel.: 06825/40415-23 Fax.: 06825/40415-10

E-Mail: info@saarlandfrauen.de

Homepage: www.saarlandfrauen.de

Alle weiteren Kurse (neue und alte Kurse der bisherigen Referentinnen und Referenten)

finden Sie auf unserer Homepage:

www.saarlandfrauen.de

LandFrauen Bildungseinrichtung

Die Bildungsangebote

Referentenliste:

Dembowski	Kirsten	Rehlingen-Siersburg	0162-9715205	kontakt@kikis-nachhaltig.de
Hentschel	Dagmar	Homburg	06848-72166	dthentschel@t-online.de
Hilaloglu	Gülay	Hemmersdorf	0152-09029115	guelayhilaloglu@gmail.com
SVLFG	Richter Eveline	SVLFG	0561 785-13728	Eveline.Richter@svlfg.de
Treitz	Renate	Wadern	06871/502801	renate.tr10@gmail.com

I. Ernährung

Hentschel, Dagmar *neu*

1. Zucchini – ein wertvolles Gemüse auch im Winter
2. Hafer – Power in Getreide
3. Zwieback – nicht nur was für Kinder
4. Grieß – Bestandteil der Ernährung
5. Ernährung des älteren Menschen
6. Tomate – kleines rundes Kraftpaket
7. Butter – immer für eine Überraschung gut
8. Chicorée – Salat der aus dem Dunkeln kommt
9. Kohl – der Allrounder
10. Nüsse – ein wertvoller Snack
11. Spinat – der grüne Eisenlieferant?!?!?
12. Waffeln – Überraschungen sind mit eingeplant
13. Das Geflügel`te Menü
14. Kaffee – irdisch gut
15. Rote Bete – mal klassisch mal neu
16. Kürbis – großes rundes Wunder
17. Graupen – Tradition und Moderne
18. Schokolade – die zarteste Versuchung
19. Meerrettich- der gesunde Scharfmacher
20. Endivien – immer eine Versuchung Wert
21. Lauch – grüne Stangen mit viel Power
22. Gurke – immer wieder gut
23. Brotaufstriche- eine Bereicherung des Abendbrottsches

LBE Saarland: Bildungsprogramm 2020/2021

Dauer: 1,5 Stunden

Alle Kurse beinhalten eine Kostprobe.

Homburg und Umgebung

Honorar: 120,- € + km zzgl. Umlage pro Teilnehmer (3,- / 4,- €)

Hilaloglu, Gülay *neu*

1. Verschieden Arten von Pide (gefüllte Teigschiffchen)

- frischer Schafskäse/Spinatfüllung
- Pikante Hackfleischfüllung
- würzige Knoblauchwurstfüllung
- Championfüllung

Als Beilage:

- einen frischen Salat mit türkischem Dressing

2. Türkisches Menü:

- Vorspeise:
 - Linsensuppe (mercimek çorbası)
- Hauptgang:
 - Gefüllte Aubergine mit zweierlei Füllungen (Champion/Fleisch) garniert mit türkischem Reis
- Nachspeise:
 - Sütlaç (türkischer Milchreis aus dem Ofen)

3. Türkische Köfte (Frikadelle) mit verschiedenen Sorten Gemüse im Ofen gegart

Dazu türkischer Bulgur mit Zaziki

Saarlandweit

Honorar: 100,- € + km, zzgl. Umlage pro Teilnehmer

II. Gesundheit

Treitz, Renate *neu*

Begleitende Kinesiologin

Mitglied im Berufsverband Kinesiologie (DGAK)

1. **Bring Dich auf Zack mit Brain Gym® (1 Termin à 3 Std)**

Kommt Dir das bekannt vor: „Knoten im Kopf“? Lange Leitung haben? Auf der Leitung stehen? Oder gar Blackout? Hast Du Konzentrations- oder Motivationsprobleme? Verzettelst Du dich im Beruf oder Alltag? Fällt es Dir schwer Dich zu konzentrieren oder Dich zu organisieren? Wie schwer fällt es Dir, Dich auf eine Sache zu fokussieren? Hast Du Erinnerungslücken oder fühlst Du Dich manchmal überfordert? Gibt es bestimmte Fertigkeiten, die Dir nicht gut „von der Hand gehen“ und die Du Dir gerne erleichtern möchtest? Hast Du vielleicht Probleme mit Rechts/Links? Oder möchtest Du Dein Gehirn einfach so (z.B. zur Prophylaxe fürs Alter) auf Trapp bringen, Deine Gehirnzellen gut miteinander vernetzen und **fit** sein? Dann wären Brain-Gym®-Übungen vielleicht genau das Richtige für Dich.

Auf Zack zu sein, ist in allen Altersklassen und Lebenssituationen von großem Vorteil. Die Kinesiologie bietet u.a. das System Brain Gym® an. Die Brain-Gym®-Übungen wirken unterstützend und können Blockaden beheben. Dr. Dennison (Entwickler von Brain Gym®) ist u.a. der Annahme, dass körperliche Bewegung und geistige Beweglichkeit in Zusammenhang stehen. Brain Gym®-Übungen helfen uns, dass unser Gehirn optimal vernetzt ist und wir auf unsere vorhandenen Ressourcen zurückgreifen können. Somit bringen sie uns in die Lage, unser gesamtes Potenzial entfalten zu können. Dies gilt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen. Brain-Gym®-Übungen sind relativ einfach durchzuführen und machen oft auch noch Spaß. Ziel dabei ist es, vorhandene Blockaden aufzulösen und bestimmte Fähigkeiten zu optimieren. Wenn unser Gehirn optimal arbeitet, gut miteinander vernetzt ist, fallen uns unsere Arbeiten / unsere Fertigkeiten oft viel leichter.

Inhalt des Brain Gym®-Workshops ist etwas Theorie für besseres Verständnis. Hierzu zeige ich eine Power Point-Präsentation. In einem großen praktischen Teil wird ein Basis-Programm vorgestellt, geübt und ausreichend wiederholt. Es empfiehlt sich, die Übungen dieses Basis-Programms täglich zu wiederholen. Der tägliche Zeitaufwand beträgt nur ein paar Minuten! Ein hilfreiches Handout erleichtert die Umsetzung zu Hause. Jeder Teilnehmer kann das Gelernte nach dem Workshop sofort umsetzen und die Übungen für sich alleine durchführen. Es kommen keinerlei weitere Kosten auf die Teilnehmer zu!

Dauer ca. 3 Stunden.

Saarlandweit

Honorar 250,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Innere Balance selbst erschaffen

Wann hattest Du das letzte Mal das Gefühl in deiner Balance zu sein? Dich ausgeglichen zu fühlen? In deiner Mitte zu sein? Kinesiologie bietet wunderbar einfache Methoden, die uns helfen, unsere innere Balance zu erlangen. Einfache Methoden mit großer und nachhaltiger Wirkung.

Meistens bekannt ist Kinesiologie für: Stressabbau, Auffinden und Auflösen von Blockaden, Lernblockaden balancieren, Erreichen von „Ent“-spannung, Krisen zu bewältigen, sowie Erlangen der inneren Balance usw. Leider viel zu selten bekannt ist, dass Kinesiologie auch hervorragend zur Selbsthilfe dient. Und diesen Aspekt finde ich persönlich besonders wichtig und interessant. Jeder kann sich selbst mit diesen Übungen im Alltag was Gutes tun. Zahllose Ereignisse und Belastungen im Alltag

schaffen es immer wieder, uns aus der Balance zu „kicken“. Umso herrlicher ist es doch dann, wenn man seine innere Balance wieder selbst erschaffen kann.

Kinesiologie beruht auf dem alten Wissen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die TCM geht davon aus, dass die Energie in unseren Meridianen (Lebensenergiebahnen) frei fließen muss, damit wir uns wohl und ausgeglichen fühlen. Und umgekehrt: Wird der Energiefluss behindert, fühlen wir uns unwohl und nicht fit, bis hin zu Symptomen und Krankheiten.

Um diesen Energiefluss, also die Balance wiederherzustellen, biete ich 2 verschiedene Workshops an:

2. Meridian-Pusher – Innere Balance selbst erschaffen (1 Termin, ca 2,5-3 Std)

Der Meridian-Pusher ist eine sehr sanfte, ruhige Methode, die sehr vielseitig eingesetzt werden kann. Durch sanftes Ausstreichen wird die Energie in unseren Energiebahnen (Meridianen) in Bewegung gesetzt. Diese Methode bietet sich sehr gut an, um mit Affirmationen an persönlichen Zielen zu arbeiten.

Saarlandweit

Honorar 250,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

3. Meridian-Balance durch Bewegung (1 Termin, ca 2,5-3 Std)

Die Meridian-Balance durch Bewegung ist ein sehr aktives Programm. Wir lernen Übungen, um die Hauptmuskeln der jeweiligen Meridiane zu aktivieren. Durch diese Bewegungen wird der Energiefluss in den dazugehörigen Meridianen angestoßen, Blockaden können sich lösen. Diese Technik kann auch sehr gut mit Musik angewandt werden. Die Meridian-Balance durch Bewegung bringt uns sehr in Schwung und verschafft gute Laune.

Saarlandweit

Honorar 250,- € + km

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Beide Workshops sind eigenständig und unabhängig voneinander buchbar. Das Ziel beider Workshops, also die innere Balance selbst herzustellen, ist gleich. Allerdings ist die Technik vollkommen anders. Ich persönlich wende in meinem Alltag beide Techniken regelmäßig an. Welche Technik ich auswähle, hängt ganz von der Tagesform und den jeweiligen Bedürfnissen ab. Daher ist das Erlernen beider Techniken zu empfehlen.

Die Konzepte aller Workshops sind ähnlich. Nach etwas Theorie und Einführung in das jeweilige Thema soll die praktische Anwendung im Vordergrund stehen. Auf den intensiven praktischen Teil lege ich großen Wert. Ziel ist es, dass jeder Teilnehmer nach dem Workshop direkt das Erlernte umsetzen kann. Jeder Teilnehmer erhält ein hilfreiches Handout mit den Übungen. Jeder Teilnehmer kann das Gelernte nach dem Workshop sofort umsetzen und die Übungen für sich alleine durchführen. Es kommen keinerlei weitere Kosten auf die Teilnehmer zu!

4. Mentale Tiefenentspannung (Dauer ca. 1,5 Std)

Tue dir etwas Gutes! Hierbei handelt es sich um ein einmaliges Erlebnis mit dem Ziel: Runter zu kommen, sich tief zu entspannen und abzuschalten. Bei einer Loslass-Übung dürfen sich die Teilnehmer von unnötigem Ballast befreien. Mit ausgesuchten Suggestionen werden die innere Stärke und Selbstbewusstsein gefördert. Dazu ist kein theoretischer Teil oder Handout notwendig. Es dient dem einmaligen wunderschönen Erlebnis.

Saarlandweit

Honorar 100,- € + km

SVLFG – Mit uns im Gleichgewicht
Angebote zur seelischen Gesundheit
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

1. **Selbständig, unabhängig und mobil bis ins hohe Alter *neu***
 - „Trittsicher durchs Leben“ heißt das Programm der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK), das in Kooperation mit dem Deutschen LandFrauenverband (dlv) und dem Deutschen Turner-Bund (DTB) entwickelt wurde.
 - Mit diesem Programm wollen wir ältere Menschen aus dem ländlichen Raum darin unterstützen, ihre Selbständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Die Aktivitäten des täglichen Lebens, wie spazieren gehen oder Gartenarbeit, sollen bis ins hohe Alter erhalten bleiben. Wesentliche Voraussetzungen für Mobilität und sicheres Gehen im Alltag sind körperliche Fitness, Kraft und Gleichgewicht sowie gesunde Knochen. Während des Trainings werden genau diese wichtigen Bereiche durch geeignete Übungen gestärkt. Neben den Kräftigungsübungen wird im Kurs besprochen, was Sie zusätzlich tun können, um die Sicherheit rund um Haus und Hof zu verbessern. Schon kleine Maßnahmen, wie beispielsweise das Anbringen von Handläufen oder gute Beleuchtung, fördern die Trittsicherheit.
 - Der Kurs ist für die Teilnehmer kostenfrei und beinhaltet 6 Einheiten à 90 Minuten.
 - Kontakt zu einem Kursleiter über den Saarländische Turnerbund (STB) oder die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG):

Ansprechpartner im Saarland:

Kategorie	Name	PLZ	Ort	Strasse	Bundesland/Landkreis	Kommunikation
Kursleiter (Physiotherapie)	Diehl, Sandra	66256	Heusweiler	Jakobstr. 65	Saarland » Regionalverband Saarbrücken	Kommunikation ☎ 0177 7406111 ✉ sandra@itanis.de
Kursleiter (Physiotherapie)	Schwartz, Marie	F-57980	Diebling	3, rue de l'abreuvoir	Saarland	Kommunikation ☎ +33666906598 ✉ marie.schwartz.92@gmail.com
Kursleiter (Physiotherapie)	Weber, Nicole	66789	Wallerfangen	Posener Str. 12	Saarland » Saarlouis	Kommunikation ☎ 0177 607 1113 ✉ nicole.weber5@t-online.de
Kursleiter (Übungsleiter B Prävention)	Biehler, Claudia	66557	Illingen	Walkmühle 13	Saarland » Neunkirchen	Kommunikation ☎ 06852 46 545 ✉ claudiabiehler@gmx.de
Kursleiter (Übungsleiter B Prävention)	Freidinger, Udo	66127	Saarbrücken	Birkenweg 54	Saarland » Regionalverband Saarbrücken	Kommunikation ☎ 0177 5648041 ✉ freidingerudo@kabelmail.de
Kursleiter (Übungsleiter B Prävention)	Meyer, Kirsty	66687	Morscholz	Probsteistr. 31	Saarland » Merzig-Wadern	Kommunikation ☎ 0171 2730377 ✉ willkommen@ergomotio.de
Kursleiter (Übungsleiter B Prävention)	Mischo, Bernhard	66399	Mandelbachtal	Schweyer Weg 13	Saarland » Saarpfalz-Kreis	Kommunikation ☎ 06804 6668 ✉ bernhardmischo@web.de

LBE Saarland: Bildungsprogramm 2020/2021

Kategorie	Name	PLZ	Ort	Strasse	Bundesland/Landkreis	Kommunikation
Kursleiter (Übungsleiter B Prävention)	Müller, Maria	66839	Schmelz	Heldstr. 26	Saarland » Saarlouis	Kommunikation ☎ 0151 70885973 ✉ muel- ler.huetteldorf@web.de
Kursleiter (Übungsleiter B Prävention)	Obertreis , Step- hanie	66763	Dillingen	Buchenbach 69	Saarland » Saarlouis	Kommunikation ☎ 0157 33193673 ✉ stepha- nie09.11.2002@gmail.com
Kursleiter (Übungsleiter B Prävention)	Peter, Ilona	66271	Auersmacher	Ahornstr. 11a	Saarland » Regionalverband Saarbrücken	Kommunikation ☎ 06805 9299784 ✉ peter.ilona@web.de
Kursleiter (Übungsleiter B Prävention)	Schirra, Waldtraut	66701	Beckingen	Pfaffenkopfweg 32	Saarland » Merzig-Wadern	Kommunikation ☎ 0171 7884552 ✉ info@syner-chi.de
Kursleiter (Übungsleiter B Prävention)	Schmitt, Anette	66245	Heusweiler	Wahlschieder Grube 5	Saarland » Regionalverband Saarbrücken	Kommunikation ☎ 06806 82777 ✉ schmitt-anette@t-online.de
Kursleiter (Übungsleiter B Prävention)	Unger, Stephanie	66540	Neunkirchen	Grubenstr. 91	Saarland » Neunkirchen	Kommunikation ☎ 06821 77832 ✉ steffiunger63@web.de
Kursleiter (Übungsleiter B Prävention)	Weiland , Petra	66787	Waldgassen	Birkenstr. 10	Saarland » Saarlouis	Kommunikation ☎ 0171 7484491 ✉ petra.weiland@gmx.de

V. Natur und Umwelt

Dembowski, Kirsten *neu*

1. Müll vermeiden – Klima & Ressourcen schützen

Am besten ist Abfall, wenn er gar nicht entsteht. Das spart Ressourcen und Entsorgungskosten. Besonders Kunststoffe, die wir umgangssprachlich als Plastik bezeichnen, sind eines der größten Umweltprobleme unserer Zeit. Aktuell gehen wir davon aus, dass jährlich 8 Millionen Tonnen Plastikmüll in die Meere gelangen. Das entspricht einer Lastwagenladung pro Minute. Kunststoffmüll ist überall. Das Problem: Plastik verrottet nicht – Mikroplastik entsteht.

Dabei gibt es unzählige Möglichkeiten auf Plastik zu verzichten und grundsätzlich Müll zu reduzieren. In diesem Workshop werden die Müllprobleme unserer Zeit verdeutlicht und Lösungsansätze erarbeitet. Dabei werden praktische Tipps zur Müllvermeidung im Alltag vermittelt, die für jeden einfach umsetzbar sind, denn unsere Umwelt zu schonen kann so einfach sein.

Dauer: 1,5 Stunden

2. Gier & Konsum – unser Streben nach mehr

Nicht die Müllentsorgung ist unser größtes Problem, sondern die Müllproduktion. Würden wir nur das konsumieren, was wirklich notwendig ist, wäre das Problem deutlich geringer. Doch die Werbung lenkt gekonnt unsere Kaufentscheidungen und lässt uns glauben, dass uns Konsumieren glücklich macht. Unsere Kinder werden in einer konsumorientierten Gesellschaft groß und empfinden den Kaufrausch als ganz normal.

In diesem Workshop erarbeiten wir, wie Gier entsteht und was die menschliche Gier mit der Ausbeutung planetarer Ressourcen zu tun hat. Die Risiken von Gier auf jeden Einzelnen und auf unsere Umwelt werden verdeutlicht und Lösungsansätze, wie wir uns und unseren Planeten davor schützen können aufgezeigt.

Dauer: 1,5 Stunden

3. Nachhaltigkeit bei Festen & Feiern – Oh du nachhaltige Weihnachtszeit

Feste nachhaltig ausrichten liegt nicht nur im Trend, es ist gut für unsere Umwelt und daher auch für uns selbst. Ob Geburtstage, Nachbarschaftsfeste oder Weihnachten - Anlässe zum Feiern gibt es viele.

In diesem Workshop begeben wir uns gemeinsam auf die Reise, hin zu einer nachhaltigen Weihnachtszeit. Von der Dekoration, bis hin zum Festessen und den Geschenken entwickeln wir gemeinsam einen grünen Faden. Denn mit ein wenig Kreativität schaffen wir neue Rituale oder lassen alte, Ressourcen schonende Traditionen wiederaufleben.

Viele Tipps sind auch auf andere Feste und Feiern ganz leicht übertragbar.

Dauer: 1,5 Stunden

Saarlandweit

Honorar 100,- € + km