BILDUNGSANGEBOT 2022

LandFrauen Bildungseinrichtung

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

Grußwort der Ministerin für Bildung und Kultur für die Semesterprogramme der staatlich anerkannten Einrichtungen der allgemeinen und politischen Weiterbildung im Saarland

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich gibt es wieder uneingeschränkte Bildungsangebote an unseren Weiterbildungseinrichtungen! Denn Wissen und Können sind unsere wichtigsten Ressourcen. Gute Bildung gibt uns die Möglichkeit, Veränderungen herbeizuführen oder mit ihnen umzugehen. Und Bildung bringt Menschen zusammen.

Die saarländischen Weiterbildungsanbieter eröffnen jedes Jahr mit ihrem Programm Menschen neue Entwicklungsmöglichkeiten.

Seien es Menschen, die bereits mitten im Berufsleben stehen, passende Angebote zu machen, oder ältere Menschen, die auf der Reise ins digitale Zeitalter mitgenommen werden: Das ist eine große Leistung, die wir nicht hoch genug schätzen können.

Nutzen Sie diesen großen Fundus und die Vielfalt der Möglichkeiten für sich! Das vorliegende Programm der SaarLandFrauen e. V. ist thematisch sehr vielfältig und enthält auch Veranstaltungen, die Sie auf ihrem Weg in eine erfüllte Zukunft unterstützen.

Viele Bildungsveranstaltungen finden Sie auch auf unserem saarländischen Weiterbildungsportal, das Sie unter www.weiterbildungsportal.saarland erreichen. Gemeinsam mit dem Ministerium für Wirtschaft, Innovation, Digitales und Energie und mit der Arbeitskammer des Saarlandes haben wir es neu aufgestellt.
Ich wünsche Ihnen bei der Kurs- und Veranstaltungssuche, viel Freude und Erfolg beim Lernen.
Ihre

Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

www.weiterbildung.saarland.de
Weiterbildungsportal SAARLAND

Grußwort der Landesvorsitzenden, Camilla Atmer-Steitz,
Landesverband SaarLandFrauen e.V.

Liebe SaarLandFrauen,

Vom Landesverband haben wir dieses Jahr das Motto "Junge Landfrauen" angesetzt. Uns ist es immer wichtig das Bildungsangebot dem Zeitgeist anzupassen.

Es werden aktuelle und brennende Themen in Form von Workshops im Katalog angeboten. Anstatt wie bei einem Vortrag nur zuzuhören und eventuell ein paar Fragen zu stellen, werden die WorkshopteilnehmerInnen angeregt sich einzubringen und über ihr eigenes Verhalten und auch das der anderen TeilnehmerInnen zu reflektieren. So bleiben wir Landfrauen immer auf dem gesellschaftlich neuesten Stand.

Der neue Bildungskatalog bietet für jeden was. Wir Landfrauen sind offen für alle Themen von Gesundheit über Rechtsfragen bis Kulturangebote. Ich lade sie herzlichst ein im neuen Bildungskatalog zu schmökern!

Viel Spaß beim Aussuchen der Vorträge wünscht Ihnen,

Camilla Atmer Steitz - Vorsitzende der SaarLandFrauen e.V.

Grußwort der Geschäftsführerin und Bildungsreferentin Manuela Pöhlchen,
Landesverband SaarLandFrauen e.V.

Liebe SaarLandFrauen,

nun starten wir wieder ein neues Bildungsprogramm, was dieses Jahr nur bis zum Ende des Jahres gelten wird.

Der Vorstand hat beschlossen, ab 2023 das „Bildungsjahr“ nicht mehr an Schuljahre, sondern an Kalenderjahre zu koppeln. Gerade die Corona-Pandemie hat gezeigt, dass es im Sommer eher möglich ist, Veranstaltungen durchzuführen. Es ist nach wie vor jedem Ortsverein selbst überlassen, zu welcher Zeit er Veranstaltungen durchführt und wann er eine Pause einlegen möchte.

Daher finden Sie im vorliegenden Programm viele altbekannte ReferentInnen mit teilweise neu gestalteten Vorträgen und Kursen und neue ReferentInnen, aus deren Angebot Sie und Ihre LandFrauen ein Programm bis Ende des Jahres gestalten können.

Bei den neuen ReferentInnen finden Sie u.a. neue Koch- und Ernährungskurse, Workshops zur Entspannung und Vorträge wie man Müll vermeidet und das Klima schützen kann.
Zum Thema Gesundheit darf ich Sie auch in diesem Jahr wieder auf die Gesundheitsangebote der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau „Mit uns im Gleichgewicht“ hinweisen. Das neue Programm der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK), das in Kooperation mit dem Deutschen LandFrauenverband (dlv) und dem Deutschen Turner-Bund (DTB) entwickelt wurde, heißt „Selbständig, unabhängig und mobil bis ins hohe Alter / Trittsicher durchs Leben“. Dort wurden verteilt auf das ganze Saarland Übungsleiter ausgebildet, die die Kurse in Ihren Ortsvereinen kostenlos durchführen können.
Bitte beachten Sie auch die vielfältigen neuen Angebote der Verbraucherzentrale des Saarlandes.

Ich wünsche Ihnen auch in diesem Jahr viel Spaß beim Aussuchen der Vorträge und hoffentlich viele interessante Veranstaltungen!

Ihre

Manuela Pöhlchen
Landesgeschäftsführerin und Bildungsreferentin

Organisatorische Hinweise:

- **Buchungen**

  - Die Ortsvereine buchen die Referenten selbst.
  - Es erfolgt keine Buchung durch die Geschäftsstelle.
  - Bitte nach der Buchung eine gesammelte Info an die Geschäftsstelle geben.
  - Die Termine können Sie auf Ihrer Ortsvereins-Homepage-Seite veröffentlichen.

- **Kostenübernahme durch die LBE**

  - Es werden **max. 100,- € Zuschuss pro Veranstaltung und Verein** von der LBE übernommen.
    - Übersteigt das Honorar 100,- € zzgl. Reisekosten, zahlt der Ortsverein das Honorar im Gesamten an den Referenten und kann im Nachhinein einen Zuschuss von max. 100,- € pro Vortrag und Verein bei der Geschäftsstelle beantragen.
  - Die Kosten werden zuzüglich Reisekosten (0,30 € / km) bis max. 100 km (Hin- und Rückfahrt) gezahlt, **Reisekosten über 100 km (Hin- und Rückfahrt) übernimmt der Ortsverein und wird vor Ort an den Referenten gezahlt.**

- **Anzahl der Vorträge, für die die LBE die Kosten übernimmt**

  - Die Anzahl richtet sich nach den der Geschäftsstelle gemeldeten Mitgliederzahlen per 31.12.2021
    - Ortsverein mit bis zu **40 Mitglieder**:
      - Kostenübernahme für **4 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**
    - Ortsverein mit bis zu **60 Mitglieder**:
      - Kostenübernahme für **6 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**
    - Ortsverein mit über **70 Mitglieder**:
      - Kostenübernahme für **7 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**

- **Materialkosten**
  - Bitte vor Vortrag oder Kurs mit dem Referenten absprechen und die Kosten vor Ort an den Referenten zahlen.

- **Teilnehmerzahlen und –Listen**

  - Veranstaltungen mit weniger als zehn Teilnehmerinnen werden vom Ministerium nicht mehr anerkannt! Achten Sie darauf, dass die Teilnehmerzahlen stimmen!
  - Bitte zu jeder Veranstaltung (auch zu den kostenlosen Vorträgen) eine vollständige Teilnehmerliste ausfüllen und zusammen mit der Vereinbarung im Anschluss an die Geschäftsstelle schicken.
  - Vordrucke dazu finden Sie auf unserer Homepage unter dem Button „Downloads“.

  - **Bitte beachten Sie die zusätzlichen Teilnehmerlisten im Rahmen unseres Hygienekonzeptes!**
  - Vordrucke dazu finden Sie auf unserer Homepage unter dem Button „Downloads“.

- **<u>Vereinbarung mit den Dozenten</u>**

    - Bitte zu **jeder Veranstaltung eine „Vereinbarung mit dem Dozenten“ (auch bei kostenlosen Vorträgen) ausfüllen** und unterschrieben im Anschluss an die Geschäftsstelle schicken.
    - Vordrucke dazu finden Sie auf unserer Homepage unter dem Button „Downloads“.

- **<u>Regelmäßige Treffen und Arbeitsgruppen</u>**

    - Gesundheitstreffen, Tanzproben, Handarbeits- oder Bastelgruppen müssen mit einer dafür vorgesehenen Original-Teilnehmerliste und einer unterschriebenen Honorar-Vereinbarung eingereicht werden, da wir auch die ehrenamtlich geleisteten Stunden erfassen.
    - Vordrucke dazu finden Sie auf unserer Homepage unter dem Button „Downloads“.

- **<u>Kochvorträge, Voraussetzungen</u>**

    - Bei praktischen Kochvorträgen sollten immer zwei Helferinnen zur Verfügung stehen, die den Kursleiterinnen bei den anfallenden Arbeiten assistieren! Als räumliche Voraussetzung für die Kochkurse müssen Spüle, Wasseranschluss und Herd vorhanden sein. Sonst können die Kochkurse nicht optimal angeboten und durchgeführt werden.

- **<u>Einmaliger Zuschuss zur Mitgliedergewinnung:</u>**

    - Es wird ein einmaliger Zuschuss bis max. **200,- € pro Jahr für Ihren Ortsverein** gewährt, um einen Kurs oder eine Veranstaltung durchzuführen, wenn dieser dazu führt, dass **neue Mitglieder** für den Ortsverein gewonnen werden.
    - Der Zuschuss wird zusätzlich zu den Vorträgen gewährt, der den Ortsvereinen aufgrund der Mitgliederzahl zusteht und muss im Voraus mit der Geschäftsstelle abgesprochen werden.

Referentenliste:

Name	Vorname	Ort	Telefon	E-Mail
Albrecht	**Uwe**	St. Wendel	06851-808279-4 oder 0151-55508126	uwe.albrecht@adolf-bender.de
Atmer-Steitz	**Camilla**	Homburg	06841-73711	c.atmer-steitz@feilbacherhof.de
Bambach	**Martin**	Quierschied	0152-3106376	info@erwasa.de
Barth	**Monika**	Merzig	06861-2941 oder 06861-7701950	info@ernaehrungsberatung-merzig.de
Bauer	**Ruth**	Saarbrücken	0681-905-2109	RUTH.BAUER@Saarbruecken.de
Bißbort	**Heike**	Pirmasens-Windsberg	06331-91673	ubissbort@t-online.de
Böhnlein	**Friedel**	Bexbach	06826 - 52 88 99 1	boehnleinfs@web.de
Both-Weber	**Margit**	Saarlouis	06831-81676	margarete.both-weber@gmx.de
Bousso	**Max**	Saarbrücken	0174-9921107	info@max-bousso.de
Brennig	**Maren**	LWK - Bexbach	06826-8289546	maren.brennig@lwk-saarland.de
Brothuhn	**Andrea**	Willerwald/Frankreich	0176 9975 3814	a.brothuhn@orange.fr
Bubel	**Jan**	MedienNetzwerk SaarLorLux e.V.	0681-3898810	bubel@lmsaar.de
Dembowski	**Kirsten**	Rehlingen-Siersburg	0162-9715205	kontakt@kikis-nachhaltig.de
Dennerlein	**Carsten**	Saarbrücken	0681 968 515 33	info@naturheilpraxis-dennerlein.de
Diwersy	**Erik**	Eppelborn	06881/88981	ed.habach@freenet.de
Dorchain	**Claudia**	Saarlouis	06831-9619894	dr.dorchain@accurat-praxis.de
Dörr	**Ingrid**	Saarbrücken	0681-498292	info@ingriddoerr.de
Dott	**Jürgen**	Homburg	06841-77783-15	jdott@lvsaarland.awo.org
Ellersdorfer	**Manuela**	Niedaltdorf	06833-894596	manuela.ellersdorfer@freenet.de
Europäische Akademie	**Alexander Metternich**	Otzenhausen	06873 662-448	metternich@eao-otzenhausen.de
Forster-Bard	**Claudia**	Tholey	01520-6972800	forsterbard@googlemail.com

Fricker	**Sabine**	Völklingen	06898-16655	feldenkrais.sabine.fricker@t-online.de
Fries	**Monika**	Blieskastel	06842-53022 o. 2523	info@fries-herrmann.de
Fuchs	**Werner**	Saarbrücken	06893-802829	info@vitalogie.net
Gebhardt	**Béatrice**	Wingen sur Moder (Frankreich)	0033-61470-0552	welfeet@gmail.com
Geisen	**Guido**	Berschweiler	06827-3050450 oder 0178-7458293	lumbricus@web.de
Georg	**Annette**	Heusweiler	06806 79191	heilpraktikerin-a.georg@t-online.de
Goergen	**Monika**	Merzig	06861-2082	mspeedg@web.de
Gottschall	**Monika**	Saarbrücken	0177 212 6073	monietours@gmx.de
Grenner	**Marliese**	Bliesen	06854-908149 oder 802727	mgrenner@gmx.de
Gruber	**Ilona**	Höheinöd	0171-7793399	imkerei-gruber@web.de
Günther-Arand	**Rosemarie**	Merzig	06861-5444 oder 06835-6176	jugeroja@t-online.de
Hagen	**Peter**	Homburg	06841-79367 oder 0170-4751854	p.hagen.homburg@gmx.de
Haupenthal	**Doris**	Wadern	06871-4945	dohau@web.de
Heckmann	**Lajana**	St. Wendel	0151-15659028	Romila13@web.de
Hentschel	**Dagmar**	Homburg	06848-72166	dthentschel@t-online.de
Herrig	**Christoph**	Trier	06588-7994	info@ch-herrig.de
Herzzentrum	**Saar**	SHG-Kliniken Völklingen	06898-122281	g.gettmann@vk.shg-kliniken.de
Hess	**Sibylle**	Homburg	06841-174720	sibylle_hess@gmx.de
Hilaloglu	**Gülay**	Hemmersdorf	0152-09029115	guelayhilaloglu@gmail.com
Hilgert	**Michael**	Neunkirchen	06821-9838977	hilgert@fyb-academy.com
Hissler	**Rene**	Losheim	0171-7443540	rene@hissler.de
Hoffmann	**Aldalbert**	Püttlingen	06898-4409036	a.hoffmann@vigilanzen.de
Huber	**Andreas**	Dunzweiler	06373-1630	info@saarpfalz-lichtblicke.de
Hubig	**Birgit**	Schwalbach	06831-506236 oder 0176-23982430	hartmut.hubig59@t-online.de

Hübschen	**Susanne**	Kleinblittersdorf	06805-22854 oder 0152-4599737	floristiksusi67@gmail.com
Huyras – Zapp	**Désirée**	Wadgassen	06834 / 60 90 731	mobilegesundheit-saar@t-online.de
Janke	**Rainer**	Weilerbach	06374-991990 oder 0171-7504131	info@blumen-janke.de
Jenni	**Birgit**	St. Wendel	06851-1727	jenni.birgit@t-online.de
Jochem	**Manuela**	Ottweiler	06825-403526	jochemmanuela@web.de
Kiefer	**Anne**	St. Wendel	06851-9301605	eutb-Kiefer@lebenshilfe-saarland.de
Klein	**Rolf**	Merzig	0176-41015983	rolf-klein@gmx.net
Klein	**Alfons**	St. Wendel	06851-6680	alfonsklein@web.de
Klein	**Miia**	Saarbrücken	0179-1203443	susanna-klein@web.de
Klein	**Ute**	Lebach - Steinbach	06888-6909724 oder 0157-85062604	info@uteklein.life
Klingenberg	**Nicole**	Saarbrücken	0160-3777 372	info@martemeo-sb.de
Knerr	**Marcela**	Zweibrücken	06332-905409	marcela.knerr@web.de
Kohler	**Barbara**	proMensch e.V. Kirkel	06841-817112	kohler@promensch-saar.de
Könicke	**Stephan**	St. Wendel	06851-9398770	info@koenicke-rechtsanwalt.de
Kraus	**Axel**	Großrosseln	06898-3803108	XXX
Kremp	**Dieter**	St. Wendel, Hoof		dieter.kremp.hoof@t-online.de
Krick	**Hans-Werner**	St. Ingbert	06894-384747	schreib-werk@t-online.de
Kuhn	**Silvia**	St. Ingbert	0177-8043808	silvia.kuhn@live.de
Kunz	**Karl-Heinz**	St. Wendel	06851 4581 oder 0160 376 0526	kunzkh@gmx.de
Kwon	**Sun-Tscheol**	Neunkirchen	06821 18-2001	kwonsu@kreuznacherdiakonie.de
Lagaly	**Stefanie**	Blieskastel	06842/9600913	s.lagaly@biosphaere-bliesgau.eu
Lambert-Fuchs	**Stefanie**	Eppelborn	06881-88762	lbsfuchs@gmx.de
Landahl	**Klaudia**	Losheim	06872-5156	schmuck@klaudia-landahl.de
Lorz	**Jürgen**	Rehlingen-Siersburg	06835-607845 oder 0171-4911490	post@opf-ev.de

May	**Nadine**	Bad Kreuznach	0671-2199219 oder 0171/2078505	nadine.may@guh-vs.de
Mia Münster-Haus	**Steitz Friederike**	St. Wendel	06851 809-1945	museum@sankt-wendel.de
MILAG	**Hiltrud Schappert**	Bad Kreuznach	0671-8860252	h.schappert@milag.net
Mechenbier	**Petra**	Marpingen	06827-1711	gartenplansaar@gmx.de
Meiser	**Arno**	Eppelborn	06881-88692	arno.meiser@t-online.de
Meyer	**Gerlinde**	Homburg	06841-8187719	gemeho@googlemail.com
Müller	**Christine**	St. Ingbert	06894-385270	christinemuellerqigong@hotmail.com
Müller	**Gudrun**	Saarbrücken	0681-5848697	gudrun@gmmtexte.de
Müller	**Ingrid**	St. Wendel	06856-616	mueller.ingrid@online.de
Müller	**Silvia**	Walhausen	0171-9622686 oder 0179-1107952	mueller-silvia64@t-online.de
Niederländer	**Relinde**	Kirkel	06841-60350	rg_niederlaender@web.de
Nitzschke	**Miriam**	„Karins Lädsche“, Rieschweiler	06336-993309	info@karins-laedsche.de
Ollig	**Henning**	Nalbach	01578-375 90 72	henning.ollig@gmail.com
Ollig	**Barbara**	Neunkirchen	06821/9535930	the4olligs@web.de
Ost	**Ingrid**	Oberthal	06854-76532 oder 0157-74373635	i.ost@gmx.de
Potempa	**Karl-Heinz**	Türkismühle	06852-802744 oder 0171-7231314	ulrike.potempa@gmx.de
Reinert	**Gerda**	Losheim	06876-171510	gerhardareinert@aol.com
Rings-Kleer	**Marita**	Gersweiler	0681-85797767	ringskleer@t-online.de
Salz	**Andrea**	Saarlouis	0160/6679787	andreasalz@t-online.de
Sauder	**Andreas**	Saarlouis	06831-4881814	landesfachstelle@demenz-saarland.de
Schätzel	**Edeltrud**	Saarlouis	06831-59246	info@e-schaetzel.de
Schappert	**Hiltrud**	Bad Kreuznach	0671/8860252	h.schappert@milag.net
Schomers	**Petra**	Homburg	06841-7774283	petra.schomers@gmx.de
Schröder	**Manfred**	Nohfelden	06875 1087	smart.schroeder@gmail.com

Schulte	**Ursula**	Illingen	06825-9234190	schulte-ursula@gmx.de
Schuhmacher	**Ursula**	Überherrn	0176-43939272	rottenmeierfrl@aol.com
Schummer	**Marietta**	Nohfelden	06875-937100 + 0151-59836371	schummer.marietta@gmx.de
Schunck	**Martin**	Bexbach	06826-82895-32	martin.schunck@lwk-saarland.de
Selzer	**Sigrid**	Merzig	06861 - 88394	heilpraxis.siselzer@gmx.de
Simon-Hilgert	**Bettina**	St. Wendel	0176-38330520	simon-hilgert@brunozimmer.de
Solander	**Ottilia**	Saarlouis	06831-73091	kanzlei@rain-solander.de
Spengler	**Patrick**	St. Wendel	06851-867002	v.spengler@t-online.de
Spurk	**Rita**	Carling	00333-87820785	rita.spurk@free.fr
Staap	**Arnulf**	Völklingen	0 68 98 – 43 95 65	Vorsitzende@maltiz-waldpaedagogik.de
Stefan	**Sabine**	Bous	0173-3230537	heilen.entspannen.bewegen@gmail.com
Steffen	**Kerstin**	Großrosseln-Emmersweiler	06809-9979579 oder 0157-57427988	kerstinsteffen@gmx.net
SVLFG	**Richter Eveline**	SVLFG	0561 785-13728	Eveline.Richter@svlfg.de
Synagogengemeinde Saar	**Chait Benjamin**	Saarbrücken	0681/ 9 10 38 11	info@sgsaar.de
Thewes	**Elmar**	LWK - Bexbach	06826/82895-39	elmar.thewes@lwk-saarland.de
Trenz	**Lea Maria**	Beckingen	0175 6334613	info@leatrenz.de
Tumminelli	**Lilla**	Saarlouis	06831 4007301	Lilla.antipasti@gmail.com
Ulrich	**Reiner**	Wiesbach	0 68 06/ 8 45 39	ulrich.butterfly@gmail.com
Verbraucherzentrale e. V.	**Heike Ehl**	Saarbrücken	0681-50089-29	heike.ehl@vz-saar.de
Weber	**Robert**	Saarbrücken	0681-5066182	robert.weber@rvsbr.de
Weber	**Cornelia**	Theley	06853-400515 oder 0157-78880110	cornelianaumann@web.de
Weckbecker	**Vera**	Mettlach	06865-1429	vera.weckbecker@t-online.de
Wirth	**Veronica**	Saarbrücken	0170- 3113424	mail@veronicawirth.de

I. Ernährung und Nahrungszubereitung

Barth, Monika

1. **Gesund ernähren – dem Krebs vorbeugen**

2. **Clever essen – Leistungsfähigkeit erhalten!**

3. **Bewusster essen, aktiver leben, gesund bleiben** (mit Praxisteil)

4. **Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien** (Vortrag)

5. **Kein Durchblick im Diäten- Barth Dschungel – jeden Tag eine neue Diät**

6. **Essstörungen erkennen, rechtzeitig handeln**

7. **Lebensmittelkennzeichnung – was verschweigen die Verpackungen?**

MZG-WAD, ab 20:00 Uhr
Honorar: Vortrag 2,5 Std 35,- € + km zzgl. Umlage pro Person

Bißbort, Heike
MILAG

1. **Butter - den traditionellen Brotaufstrich neu entdeckt**
   Während der 1,5 - 2 Stunden dauernden Veranstaltung lernen die Teilnehmerinnen wissenswertes über die Butter. Von der Milch zur Butter, von der ernährungsphysiologischen Bedeutung bis zur Verwendung mit hilfreichen Tipps im Küchenalltag wird das Thema Butter erläutert. Dazu gibt es 6 Kostproben von salzig bis süss.

Saarpfalzkreis
kostenlos
Lebensmittelumlage: 4,- € pro Person (werden vor Ort gezahlt)

Ellersdorfer, Manuela

1. **Spanische Küche**

SLS
Honorar: 100,- € + km

2. **Lateinamerikanische Küche**

SLS
Honorar: 100,- € + km

Forster-Bard, Claudia

1. **Leckeres aus der Küche zum Verschenken**
   Müsliriegel, Würzpaste, Kräutersalz, Risottomischung und ähnliches zum Selbstherstellen und Verschenken. Gut geeignet auch als Anregungen für Weihnachtsmärkte und Basare.

2. **Bulgur trifft Dibbelabbes**
   Rezepte aus der Orientalische Küche gesund und lecker zubereitet. Die Referentin stellt typische Lebensmittel und Gewürze aus der orientalischen Küche vor und bietet Kostproben an. Je nach Möglichkeit kann auch Börek, Sesamkrokant oder Kichererbseneintopf zubereitet werden.

Saarlandweit
Honorar: 80,- € + km, zzgl. Umlage pro Teilnehmer

Geisen, Guido

1. **Praxiskurs Senfherstellung leichtgemacht** (14,- € pro Teiln.) inkl. Verkostung und Rezepten

2. **Praxiskurs Likörherstellung** (14,- € pro Teiln.) inkl. Verkostung und Skript

3. **Praxiskurs Dörren**: eine alte Konservierungsmethode neu entdeckt! (12- € pro Teiln.) Inkl. Verkostung

4. **Praxiskurs „Alles Essig oder was?“** u.a. Herstellung eines eigenen Essigs (14,- € pro Teiln.) inkl. Rezepten und Essig

5. **Praxiskurs Pflanzliche Brotaufstriche selbst gemacht!** € 14,- Pro Teiln. Einschl. Zutaten und Skript

6. **Praxiskurs Wildkräuter = Würzkräuter?** Mit Verkostung, max. 30 Teiln. (12,- € pro Teiln.) einschl. Snack und Skript

7. **Praxiskurs Raffinierte Salate selbst bereitet**: eine Salat-Erlebnistour mit versch. Kräutern aus der Natur. € 14,- pro Teiln. Einschl. Verkostung und Skript

8. **Wildkräuterexkursionen zu verschiedenen Themenbereichen**: während einer Kräuterwanderung werden die essbaren Pflanzen gesammelt und zu einem Menü weiterverarbeitet und verkostet. € 25,- pro Teiln. Inkl. Menü und Skript.

9. **Vortragsveranstaltung „Essbare Wildpflanzen unserer Heimat“** (€ 5,- pro Teiln.)

Saarlandweit
LBE-Zuschuss bis 100,- € im Gesamten pro Verein

Goergen, Monika

1. **Mehr Energie und Leistungsfähigkeit für unser Gehirn.** Tipps und Tricks in Theorie und Praxis.

2. **Abnehmen** – gewusst wie! Informationen und Tipps zum Erreichen und Halten des Wohlfühlgewichtes.

3. **Das Immunsystem mit natürlichen Mitteln stärken und Erste Hilfe bei Infekten**

4. **Entspannt Lernen und konzentriert arbeiten. Geistige Herausforderungen im Alltag meistern**

Saarlandweit auf Anfrage
Honorar: 70,- € + km

Günther-Arand, Rosemarie

1. **Milchsäuregärung in Theorie und Praxis**
   Der Genuss von milchsaurem Weißkohl hat in Deutschland eine lange Tradition. Heute weiß jedoch kaum jemand mehr wie Sauerkraut selbst hergestellt wird.
   Als nährstoffschonende und natürliche Konservierungsmethode ist die Milchsäuregärung ein Reifungsprozess mit Hilfe von Milchsäurebakterien. Sauerkraut schmeckt nicht nur gut, es ist auch für die Gesundheit von besonderem Wert.
   Den Interessierten wird demonstriert, wie man Sauerkraut in Einmachgläsern selber herstellen kann. Wer möchte, kann sich auch seine mitgebrachten Einmachgläser füllen. Praktische Tipps runden das Thema ab.

MZG-WAD, SLS, Dillingen
Honorar: 60,- € + km zzgl. Umlage pro Teilnehmer bei prakt. Kursen

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 Abendbrottisches**

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. T**ürkische Köfte (Frikadelle) mit verschiedenen Sorten Gemüse im Ofen gegart**
   Dazu türkischer Bulgur mit Zaziki

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

Hubig, Birgit

1. **Grundkurs Cupcake und Cake Pops**

2. **Aufbaukurs Cupcake und Cake Pops**

3. **Torten dekorieren mit Creme, Ganache, Fondant oder Marzipan**

4. **Deko Brote backen für festliche Anlässe (Kommunion, runder Geburtstag)**

Materialien werden von Frau Hubig mitgebracht
Saarlandweit
Honorar: 80,- € + km, zzgl. Umlage pro Teilnehmer

Knerr, Marcela

1. **Kaisernatron**
   Alle kennen ihn. Aber die meisten wissen nicht, wie vielseitig Kaisernatron ist, ob für die Gesundheit, für die Küche, für den Haushalt, etc.
   Dauer: etwa 1,5 Stunden (mit Produktherstellung länger)
   Honorar: 80,- €
   Herstellung einer Zahncreme oder Putzpaste nach Absprache und gegen Aufpreis möglich!

2. **Yakon- die gesunde Knolle aus der Pfalz**
   In Deutschland noch unbekannte, in Peru heimische und als Nahrung und Medizin verwendete Knolle sieht aus wie Süßkartoffel und schmeckt süß, saftig und frisch. Sie sorgt für eine bessere Darmfunktion, aktiviert das eigene Immunsystem, liefert viele Aminosäuren und Mineralstoffe, ist mit seinem hohen Inulingehalt wichtig für Diabetiker, hilft beim Abnehmen, senkt Cholesterin, senkt Blutdruck, verhindert Fettleber und hemmt das Wachstum von Krebszellen.
   Dauer: 1,5 Stunden (mit Imbiss länger)
   Honorar: 80,- €
   Yakon Imbiss nach Absprache und gegen Aufpreis möglich!

3. **Bitterstoffe in unserer Nahrung**
   Bitterstoffe haben keinen guten Ruf, dabei sind sie sehr wichtig für die Verdauung und noch viele andere Körperfunktionen, sogar für die Psyche. Ein Grund, um mehr darüber zu erfahren.
   Dauer: 1,5 Stunden (mit Imbiss länger)
   Honorar: 80,- €
   Wildkräuter Imbiss nach Absprache und gegen Aufpreis möglich!

4. **Wildkraut Spezial**
   Wir werden diese wunderbaren Pflanzen mit allen Sinnen kennenlernen, erfahren Wissenswertes über die Geschichte, Heilwirkung und Anwendung in der Küche.
   Wahlweise:
   - **Bärlauch & ab 40 Pflicht!** (buchbar März bis Mai)
   - **Brennnessel & teuflisch gut** (buchbar März bis Oktober)
   - **Gänseblümchen & unschuldig und rein (**buchbar März - Mai und September - Oktober)
   - **Giersch & das Unkraut schlechthin?** (buchbar März bis Oktober)
   - **grüne Nüsse & raffiniert und gesund (**buchbar in Juni)
   - **Gundermann & guck durch den Zaun** (April bis Oktober)
   - **Lavendel & Entspannung pur (**buchbar August bis September)
   - **Löwenzahn & bitter macht gesund** (buchbar Frühjahr bis Herbst)
   - **Minze & frische und Kraft (**buchbar März bis November)
   - **Rose & edel und betörend** (buchbar im Mai bis Juni oder September)
   - **Vogelmiere & nicht nur für Vögel** (buchbar in März bis November)
   - **Waldmeister & duftend für Mensch und Wäsche** (buchbar Mai bis Juni)
   - **Wegeriche & Wegbegleiter für gute und schlechte Zeiten** (buchbar April bis Oktober)

   Dauer: etwa 1,5 - 2 Stunden (mit Imbiss länger)
   Honorar: 80,- €
   Imbiss nach Absprache und gegen Aufpreis möglich!

5. **Gesundes und Leckeres aus Wildkräutern zubereiten- Mitmachkurs**
   In kleinen Gruppen werden gesunde und schmackhafte Kleinigkeiten zubereitet. Mit kleinen Tricks werden aus Unkräutern leckere Snacks für die nächste Grill- oder Geburtstagsparty oder ein gesunder Imbiss für Zwischendurch.
   Dauer und Honorar: je nach Aufwand, buchbar Frühjahr bis Herbst

6. **Wildkräuterführung**
   Wir gehen einen kleinen Rundweg und lernen die Wildkräuter am Wegesrand kennen und bestimmen. Die Teilnehmer bekommen wertvolle Infos für die Anwendung in der Küche, zum Heilen, für die Kosmetik, als Dekoration. Schöne Kräutergeschichten runden die Führung ab. Am Ende gibt es auf Wunsch eine kulinarische Überraschung!
   Dauer: 1,5 – 2 Stunden
   Honorar: 80,- €, zzgl. evtl. Imbiss oder Getränk, buchbar Frühjahr bis Herbst

7. **Führung durch den Vital Art Naturgarten**
   In einem kleinen Rundgang werden verschiedene Wildkräuter und Pflanzen erklärt, Naturmodelle angeschaut und die Artenvielfalt bewundert.
   Dauer: 1,5 – 2 Stunden (bei Imbiss länger)
   Honorar: 80,- €, zzgl. evtl. Imbiss oder Getränk, buchbar Frühjahr bis Herbst

8. **Bärlauch Spaziergang**
   Wir machen kleinen Spaziergang durch den Bärlauchwald und erfahren mehr über die Heilwirkung, Anwendung in der Küche, Geschichte und Allerlei Wissenswertes über diese Frühlingspflanze.
   Dauer: 1,5 – 2 Stunden (bei Imbiss länger)
   Honorar: 80,- €, zzgl. evtl. Imbiss oder Getränk, buchbar März bis Mai

9. **Bettsäächerwanderung um den Jägersburger Weiher**
   Bei einem Rundgang um den Weiher werden Wildkräuter erklärt und bestimmt.
   Dauer: 1,5 – 2 Stunden (bei Imbiss länger)
   Honorar: 80,- €, zzgl. evtl. Imbiss oder Getränk, buchbar Frühjahr bis Herbst

10. **Kochen am Feuer**
    Bei einem gemütlichen Streifzug durch die Wiese werden verschiedene Wildkräuter gesammelt und erklärt, die dann zu einer kräftegebenden Suppe verarbeitet werden. Wir kochen am offenen Feuer eine Suppe und dazu Kräuter- Stockbrot und Kräuterbutter.
    Dauer: 3-4 Stunden
    Honorar: 45,- € pro Person (ab 8 Personen) inkl. Suppe, Stockbrot, Kräuterbutter

11. **Kräuterspaziergang mit Menü- Kochen**
    Facettenreich, raffiniert und gesund kommen unsere Wildkräuter daher. Bei einem Rundgang werden zuerst Wildkräuter gesammelt und dann gemeinsam zu einem köstlichen 4- Gänge-Menü verarbeitet. Gekocht wird vegetarisch, mit Zutaten aus eigenem Garten oder in Bio-Qualität (falls möglich).
    Kosten: 59,- € pro Person (ab 6 Personen)

SPK und darüber hinaus
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein
Bis 25 km keine Fahrtkosten, darüber hinaus 0,35 € / km

Klein, Miia Susanna

1. **Zucker(frei)**: Wege aus der Zuckerfalle

2. **Grüne Smoothies:** Fit durch den Frühling/Sommer/Herbst/Winter mit grünen Smoothies

3. **Grün Essen**: Pflanzenkost ist mehr als nur Beilage!

4. **Säure-Basen-Haushalt**: Gesund und glücklich im Säure-Basen-Gleichgewicht

5. **Gesunde Fette**: Fett macht schlank & schlau, wenn man das richtige isst!

6. **Supermarket Survival** - bewußt essen aus dem Supermarkt

7. **Immun Power** - die besten Pflanzen und Nahrungsmittel für mehr Leistungsfähigkeit

Saarlandweit
Dauer: 1,5 Stunden
Honorar: 100,- € pro Vortrag, zzgl. 5,- € Materialkosten pro Teilnehmer (bei Bedarf) + km
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Landahl, Klaudia

1. **Natur macht glücklich**!
   Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit und genießen die Natur auf einem heiteren und entspannten Spaziergang mit der Kräuterpädagogin Klaudia Landahl.
   Überall am Wegesrand, auf Wiesen, in Wäldern und in Gärten wachsen viele verschiedene Pflanzen ganz von selbst. Es gibt wilde Gemüse, Würzkräuter und Heilpflanzen voller Vitamine, Mineralien und Lebensfreude. Da kann kein angepflanztes, kultiviertes Gemüse mithalten.
   Kommen sie mit auf Entdeckungsreise. Ich erzähle Ihnen Wissenswertes und Kulinarisches über die Natur am Wegesrand.
   Im Anschluss gibt es Kostproben aus der Wildkräuterküche. Die Wildkräuterspaziergänge sind zu allen Jahreszeiten möglich. Die Natur verändert sich stetig und bietet uns immer die Pflanzen, die wir gerade brauchen.

MZG-WAD
Vortrag mit Skript und Rezepten 75,- € plus Kostproben 3,- € pro Person (je nach Aufwand)

MILAG
Hiltrud Schappert

1) **Hört jeder auf seinen Darm?**
   - Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und Immunsystem
   - Darmgesundheit und Sauermilchprodukte
   - Fermentierte Lebensmittel und deren Einfluss auf den Darm
   - Rezeptvideo

2) **Anti-Aging für die Knochen**
   - Prävention
   - Wie halte ich die Knochen stark?
   - Was kann ich für meine Knochen tun?
   - Umsetzung im Alltag (Beispiele für eine optimale Kalziumaufnahme)
   - Rezeptvideo

3) **Frischkäse – was gehört dazu und wie gesund ist er?**
   - Von selbst gemacht bis Frischkäsezubereitung, von Quark, Skyr, Ricotta und Mozzarella bis Mascarpone
   - Gehört Frischkäse zu einer abwechslungsreichen Ernährung? Ein kurzer Überblick über Nährwerte und Inhaltsstoffe
   - Video Herstellung Frischkäse, Rezeptvideo

4) **Butter – den traditionellen Brotaufstrich neu entdeckt**
   - Ist Butter gleich Butter – was gehört dazu?
   - Marktpolitische Bedeutung von Butter
   - Butter in der Ernährung – ist das noch zeitgemäß?
   - Rezeptvideo

5) **Käse und seine Begleiter**
   - Mal klassisch, mal innovativ – eine überraschende Auswahl
   - Geschmacksphilosophie Käse und Wein – über Geschmack lässt sich ja bekanntlich streiten… (Video)
   - Was gehört auf eine Käseplatte?
   - Vorstellung und Verkostung verschiedener Käsesorten mit einem Partner

Zu den Präsenzvorträgen wird der Käse zur Verkostung mitgebracht (Kostenbeitrag 5,00 € – 7,00 €), bei digitalen Vorträgen bekommen die Teilnehmer vorab eine Einkaufsliste.

6) **Milchproduktion früher und heute**
   - Ein Einblick über Kühe, Menschen, Technik und Essen der vergangenen Jahrzehnte
   - Schluss mit Mythen und Halbwahrheiten: Was ist dran an Turbokühen, idyllischem Landleben und antibiotikaverseuchtem Essen?
   - Kleine Videos aus dem Kuhstall

Die Vorträge können in Präsenz und Digital bei der MILAG gebucht werden.

Bei Präsenzvorträgen werden (sofern die geltenden Hygieneregeln dies zulassen) 2 Kostproben angeboten (Kostenbeitrag 3,00 € - 4,00 €).

Präsenzvorträge finden nach den zum Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden Hygiene- und Abstandsregeln statt. Zuständig für das Hygienekonzept sowie die Einhaltung und Durchführung dieser Regeln ist der Ausrichter – wir selbst stehen ausschließlich als Referenten zur Verfügung.

Digitale Vorträge finden über die Plattform „Zoom“ statt und dauern ca. 1,5 Stunden.
Saarlandweit
kostenlos
Lebensmittelumlage für 2 Kostproben: 1-2,- € pro Person (werden vor Ort gezahlt)

Simon-Hilgert, Bettina

1. **Fit mit dem richtigen Fett: Die positive Wirkung kalt gepresster Bio-Pflanzenöle, insbes. Leinöl, für unsere Gesundheit**
   Kennen Sie den Unterschied zwischen einem kaltgepressten Öl und einem raffinierten Öl?
   Warum sind die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA so wichtig für die Gesunderhaltung?
   Wussten Sie schon, dass kaltgepresste Pflanzenöle unseren Körper vor dem Alterungsprozess schützen können? Wussten Sie, dass diese Öle komplett cholesterinfrei sind und sogar unseren Cholesterinspiegel positiv beeinflussen können?
   Warum ist eine basisch orientierte Ernährung zur Gesunderhaltung von Vorteil?
   Der überaus interessante Vortrag gibt Ihnen einen detaillierten Einblick in die Erzeugung und Wirkung von kaltgepressten Ölen, insbesondere dem Leinöl und den mit DHA angereicherten Ölen aus kontrolliert biologischem Anbau.
   Im Anschluss bieten wir eine Ölverkostung an.

2. **Bio-Pflanzenöle zur Körperpflege. Naturreine Kosmetik ganz ohne chemische Zusätze**
   Kaltgepresste Pflanzenöle aus kontrolliert biologischem Anbau der Firma Bruno Zimmer
   Wir gewinnen diese hochwertigen Öle, um Ihre Haut bei der Massage und der Körperpflege bestens zu nähren.
   Diese Pflanzenöle werden von der Haut absorbiert, das heißt, sie penetrieren auch in die unteren Hautschichten, können die Zellregeneration fördern sowie vor den freien Radikalen schützen.
   Diese Öle enthalten natürliche Fettbegleitstoffe, Phytosterine, Phytosterole, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Flavonoide, Isoflavonoide, fettlösliche Vitamine, Lezithin sowie Carotinoide, die auch den Ölen natürliche Farbstoffe geben.
   Da diese Öle ganz naturbelassen sind, riechen sie arteigen nach der Saat oder den Ölfrüchten aus denen sie gewonnen wurden.

In sehr vielen Massagepraxen werden raffinierte Öle sowie Paraffine (Erdölabkömmlinge) verwendet, die keinerlei gesundheitlichen Wert haben. Diese Öle werden von der Haut nur adsorbiert, also nur angelagert und können somit auch die Poren verstopfen, sie lassen die Haut nicht atmen.
Da diese Öle preisgünstiger als die naturbelassenen sind, kommen diese sehr häufig zum Einsatz.

Kostenfreie Vorträge, Dauer ca. 90 Minuten incl. Verkostung und Probe
Die Vorträge finden vor Ort statt: Ölmühle Bruno Zimmer, Im Walfeld 6-8, 66649 Oberthal (Nähe Bostalsee)

Tumminelli, Lilla

1. **Antipasti, leckere mediterrane Vorspeisen und Beilagen beim Grillen**

2. **Dolci, italienisches Gebäck**

3. **Fingerfood, Blätterteig süß und pikant**

4. **Italienisches Urlaubsmenü**

5. **Aubergine – gesunde Nährstoffbombe und Sattmacher**
   Gegrillt, überbacken, mariniert eingelegt – als Hauptgericht oder Beilage.

SLS
Honorar: 80,- € + km

Verbraucherzentrale Saarland e. V.

1. **Vitaminpillen & Co. für die Gesundheit? - Alles, was Sie über Nahrungsergänzungsmittel wissen sollten**
   Eine mögliche Sorge vor einer Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen lässt so manchen zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen. Sie sollen laut Werbung die Leistungsfähigkeit oder Sehkraft verbessern, gegen Gelenkbeschwerden helfen oder das Immunsystem stärken. Sie erfahren im Vortrag alles über die Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln, deren Wechselwirkungen mit Medikamenten und möglichen Risiken. Alternativen werden aufgezeigt, zum Beispiel in welchen natürlichen Produkten wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind.

2. **Fit im Alter durch gesunde Lebensmittelauswahl**
   Gelenkbeschwerden, Bluthochdruck oder Diabetes veranlassen viele Menschen, über eine gesunderhaltende Ernährung noch einmal neu nachzudenken. Der Wunsch, gesund älter zu werden, äußert sich. Mit ihm aber auch die Angst, etwas falsch zu machen. Sie erfahren in diesem Vortrag, dass es möglich ist, aus dem riesigen Angebot der Supermärkte und Lebensmittelläden das Passende auszuwählen. In jeder Kultur gibt es Lebensmittelkombinationen, die die Gesundheit stärken. Manche Gewohnheit lohnt sich dabei nochmal unter die Lupe zu nehmen. Den Spaß am Essen zu erhalten und gleichzeitig zu gesünderen, individuellen Gewohnheiten zu finden - das ist das Hauptziel des Vortrages.

3. **Einkaufsfalle Supermarkt**
   Stress im Supermarkt? Oft fällt es schwer, das gesamte Sortiment zu überschauen und die richtige Wahl zu treffen. Gerne lässt man sich verführen und ärgert sich dann, wenn trotz der Werbung „ohne Zusatzstoff“ der Joghurt gefärbt ist oder in einem Fertiggericht Geschmacksverstärker ist. Wir nehmen Sie in dem Vortrag mit auf einen virtuellen Rundgang durch einen Supermarkt und stellen ihnen die wichtigsten Einkaufstricks vor.
   Auf Anfrage gehen wir auch gerne mit einer kleinen Gruppe von Teilnehmerinnen in einen Supermarkt.

4. **Die süße Falle: Zucker in Lebensmitteln auf der Spur**
   Schon von klein auf mögen die meisten Menschen gern Süßes – mit einem Stück Kuchen, einem Eis oder einem Schokoriegel belohnen wir uns für einen stressigen Tag oder einfach so. Auf der anderen Seite ist Zucker verantwortlich für Übergewicht und Krankheiten wie Diabetes. Die Lebensmittelindustrie tarnt Zucker in Lebensmitteln oft trickreich, so dass wir nicht genau wissen, was wir essen und mit welchen Folgen. Ist Rohzucker nun besser als Haushaltszucker und was ist mit Agavendicksaft? Unter welchen Namen Zucker versteckt ist, was von „weniger Zucker“ und ähnlichen Hinweisen zu halten ist und weitere hilfreiche Tipps gibt es in diesem Vortrag.
   Anhand von Produktbeispielen sind wir den Zuckerverstecken auf der Spur und zeigen Ihnen Alternativen.

5. **Fett in der Seniorenernährung**
   Fett zählt neben Kohlenhydraten und Eiweiß zu den energieliefernden Nährstoffen in Lebensmitteln. Mit 9,3 Kilokalorien (kcal) bzw. 38,9 Kilojoule (kJ) pro Gramm liefert Fett am meisten Energie. Lange Zeit wurde deshalb eine sehr fettarme Ernährung propagiert. Heute wissen wir, dass sich gesunde Fette positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Es kommt also noch mehr auf die Fettqualität an als auf die Menge.
   Wir werden im Vortrag unter anderem diese Fragen beantworten: Ist Kokosöl wirklich so gesund, wie die Werbung verspricht? Welche Lebensmittel enthalten viele Omega-drei-Fettsäuren? Was sind Transfettsäuren? Welche Fette und Öle sind zum Braten geeignet? Wo lauern Fettfallen?

6. **Veggie-Trend - Informationen zur vegetarischen und veganen Lebensmittelauswahl**
   Vegetarische und vegane Ernährungsformen liegen im Trend. Insbesondere junge Leute interessieren sich aus unterschiedlichen Gründen für alternative Ernährungsformen. Begrifflichkeiten vegetarischer und veganer Ernährung werden klar gestellt, kritische Nährstoffe betrachtet sowie über die Kennzeichnung vegetarischer und veganer Lebensmittel informiert. Im Vortrag werden fundiertes Wissen vermittelt und Handlungsempfehlungen gegeben. Außerdem werden konkrete Produkte betrachtet und fleischhaltige Produkten mit Ersatzprodukten verglichen.

7. **Lebensmittelverpackungen - schön verpackt um welchen Preis?**
   Sie wollen mehr zu Verpackungen und zur Verwendung von Gebrauchsgegenständen (Mikrowellengeschirr, Silikonformen und kleine Haushaltshelfer für Topf und Pfanne) im Haushalt wissen? Zu Verpackungsmaterialen, Bedarfsgegenständen und den möglichen Wechselwirkungen mit Lebensmitteln werden in diesem Vortrag zahlreiche neue Informationen gegeben. Sie erfahren, wie gesundheitliche Risiken durch Fehlanwendungen und Übergänge von Schadstoffen aus Verpackungsmaterialien und Küchenutensilien (z.B. Pfannenwendern) auf die Lebensmittel vermieden werden können.

8. **Bio drauf - Bio drin?**
   Viele Verbraucherinnen und Verbraucher sind immer noch skeptisch, ob sich Öko-Lebensmittel tatsächlich von herkömmlichen unterscheiden. Die strengen Anforderungen an Herstellung und Vermarktung von Öko-Produkten sind wenig bekannt. Der Vortrag gibt u. a. Antworten auf folgende Fragen: Worin unterscheidet sich ökologischer Landbau von konventionellem? Welche gesetzlichen Standards und welche Kontrollen gibt es? Welche Vorteile haben Öko-Lebensmittel? Welche Zeichen stehen für Lebensmittel aus ökologischer Produktion?

9. K**ein Essen für den Müll – Wie vermeidet man Lebensmittelverschwendung?**
   Warum werden noch genießbare Lebensmittel weggeworfen? Keiner will das und doch passiert es. Wir beleuchten die komplexen Hintergründe und geben Ihnen praktische Tipps, die Sie direkt in Ihrem Alltag umsetzen können. Zum Beispiel beim Einkauf, bei der Lagerung und Beurteilung, ob man das Gemüse, die Wurst oder den Quark noch essen kann oder doch besser nicht mehr.

10. **Klimabewusste Ernährung – Möglichkeiten und Grenzen**
    Hersteller werben immer häufiger mit Begriffen wie „klimaneutral“ oder „CO2-neutral“, doch der Wahrheitsgehalt ist beim Einkauf nicht überprüfbar und bleibt Vertrauenssache. Im Vortrag werden die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen einer klimafreundlichen Ernährung erläutert. Generell belasten tierische Lebensmittel wie Fleisch, Milch oder Eier das Klima stärker als pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse. Aber auch innerhalb einer Produktgruppe gibt es Unterschiede je nach Art der Erzeugung, Transport oder Verarbeitungsgrad.
    Im Vortrag wird erklärt, wie viel klimaschädliche Treibhausgase Lebensmittel verursachen können und von welchen Faktoren dies abhängt.

11. **Lebensmittel aus dem Internet**
    Lebensmittel online zu bestellen wird immer beliebter. Es spart Zeit, die Auswahl ist oft größer und es wird bequem nach Hause geliefert, oft sogar zum Wunschtermin. Das spart lange Wege zum Einkaufsmarkt, die lästige Parkplatzsuche und das Schleppen schwerer Kisten und Taschen. Aber ist der Einkauf via Mausklick ebenso sicher wie im Geschäft? Neben den Vorteilen gibt es durchaus Hürden und Fallstricke. Wie sieht es mit der Kühlkette aus? Kann man Lebensmittel umtauschen? Wie finde ich einen seriösen Anbieter?

12. **Essen auf Rädern**
    Wer hätte nicht gerne täglich ein warmes Mittagessen? Nur was ist, wenn das alleine nicht mehr geht? Welche Alternativen bieten sich an? Menüdienste gibt es viele, nur woran erkenne ich den für mich geeigneten Anbieter? Tatsächlich sollte man sich schon beizeiten mit den Vor- und Nachteilen eines Menüdienstes beschäftigen und nicht erst in einer akuten Notlage. Im Vortrag geben wir Ihnen eine Checkliste an die Hand, mit der Sie Ihre Wahl leichter treffen können.

13. **Gesund und preiswert essen**
    Es gibt heute viele Möglichkeiten sich ausgewogen, gesund und trotzdem preisbewusst zu ernähren. Dabei muss auf frische und leckere Zutaten keineswegs verzichtet werden. Im Vortrag zeigen wir Ihnen, worauf bei Einkauf und Lagerung zu achten ist, welche Gerichte günstig sind und wie Reste lecker verwerten werden können.

14. **Ernährungsmärchen: Dichtung oder Wahrheit?**
    Rund ums Essen ranken sich zahlreiche Mythen und Märchen. Ist Vollkornbrot immer dunkel? Ist Zucker Nervennahrung? Und regt der Schnaps nach dem Essen wirklich die Verdauung an? In diesem Vortrag werden einige Ernährungsmythen aufgegriffen und aufgeklärt. Lassen Sie sich überraschen, und erfahren Sie, wie viel oder wie wenig Wahrheit in diesen Aussagen steckt.

RVSB und Umgebung
Honorar: 50,- € + km

II. Gesundheit

Böhnlein, Friedel

1. **Qigong – Gesundheitsübungen**
   Die Gesundheitsübungen des Qigong haben eine Tradition von über 2 000 Jahren und sind auch Bestandteil der Traditionellen chinesischen Medizin. Bei meinen Kursen passe ich die Übungen genau der jeweiligen Situation an, indem ich Lockerungsübungen mache, die Selbstwahrnehmung schule, Muskelentspannungsübungen durchführe, ein neues Körpergefühl entwickele, die Aufmerksamkeit und Konzentration fördere, Gleichgewicht und Koordinationsstärke.

Dauer: je Übungsstunde 60 Min., 10 Termine
Saarlandweit
Honorar 70,- € pro Teilnehmer + km
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Both-Weber, Margit

1. **Mit Schlafstörungen natürlich umgehen**
2. **Rheuma-Ursachen und Heilungsmöglichkeiten**
3. **Mit Schlafstörungen natürlich umgehen**
4. **Blitzgerichte für den Alltag**
5. **Ernährung im Alter**
6. **Vollwertkochen/ernähren was heißt das wirklich und wie ist sie richtig**
7. **Wildkräuter kennenlernen und in der Küche verarbeiten** (auch als Praxisveranstaltung
8. **Wechseljahrsproblemen natürlich begegnen**
9. **Süße Versuchungen und Speisen/Kuchen ohne Fabrikzucker** (evtl. auch mit Praxis)

SLS
Honorar 60,- € + km; für die praktischen Workshops: 80,- € + km (max. 12-15 Teiln.)

Diwersy, Erik

1. **Das vegetative Nervensystem**

2. **Die progressive Muskelentspannung nach E. Jacobsen: Theorie und Praxis**

3. **Entspannung im Alltag**

4. **Der komplexe chronische Tinnitus: Ursachen, Auswirkungen und Möglichkeiten der Behandlung**

Saarlandweit
Die Vorträge können von Dienstags bis Freitags stattfinden
Honorar: 50,- € + km

Dörr, Ingrid (Heilpraktikerin)

1. **Fieber und Erkältungskrankheiten natürlich behandeln**

2. **Homöopathische Hilfe im Alter und bei Demenz**

3. **Einführung in die Klassische Homöopathie und ihre wichtigsten Verletzungsmittel**

Saarlandweit (bis 45 Min. Fahrzeit von Sbr.)
Honorar: 60, - € + km

Dott, Jürgen / AWO
Jürgen Dott, Diplom-Sozialarbeiter (FH), Koordination Forum für Erziehung Projekt BBick Familienhilfezentrum Homburg, Arbeiterwohlfahrt

1. **Wege aus der Brüllfalle** Filmvortrag
2. **Zwischen zwei Welten** Filmvortrag (Kinder zwischen der Realen- und der Digitalen Welt)
3. **Medien und Erziehung** Vortrag
4. **Grenzen in der Erziehung** Vortrag

Saarlandweit
SPF kostenlos, da Abrechnung über die Präventionsarbeit der AWO erfolgen kann
Andere Kreise 100,- € + 0,50 € / km
➔Präsenz- oder Online-Format möglich (online auch für andere Kreise kostenlos)

Fricker, Sabine

1. **Kleine Bewegungen – große Wirkung. Feldenkrais.**
   Mit leichten, ungewöhnlichen Bewegungen - meist am Boden liegend - hilft Felden-krais®, eingefleischte (Bewegungs-) Gewohnheiten aufzulösen und neue Muster zu entwickeln. Nach und nach entwickeln Sie eine klare Körperorganisation. Diese ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais ist hilfreich bei Stress, Haltungsproblemen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Sie verbessert die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht. Sie steigert die Lernfähigkeit, die Konzentration und Kreativität und ermöglicht das Bewusstwerden von einengenden Gewohnheiten und Sichtweisen. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Fertigkeiten erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, warme Socken, (Gymnastik- oder Yogamatte + Handtuch als Unterlage).

Saarlandweit

Kurs: 10 Abende. Pro Unterrichtsstunde 50,00 € (60 Minuten) plus Fahrtkosten (0,25 €/km)
Fortlaufenden Kurse können vorzugsweise am Dienstag stattfinden und kosten normalerweise 10,00 € (incl. 19% USt) / Stunde und Person
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Fuchs, Werner H.

1. **Gelenkprobleme und Arthrosen erfolgreich behandeln, ohne Medikamente.**
2. **Die eigentliche Ursache von Krankheiten finden und beheben.**
3. **Gesund und vital bis ins hohe Alter mit Vitalogie.**
4. **Die Körpereigenen Selbstheilungskräfte oder den inneren Arzt aktivieren mit Vitalogie.**
5. **5.Wirbelsäulenprobleme und Verspannungen erfolgreich behandeln.**
6. **Vitalogie und Schmerzbehandlung nach Liebscher &Bracht, die ideale Kombination.**

Saarlandweit
Honorar: 50,- € + km

Gebhardt, Béatrice

Fußreflexologin für „Fußreflexzonen-Harmonisierung“ / Ausbilderin für die Fußreflexologie
Immer öfter entdecken Teilnehmer während meiner Vorträge und in meinen Seminaren „ihre Füße und ihr eigener Stand im Leben“ auf neue Art und Weise zu sehen. Sie lernen, sich ganzheitliche besser kennen und verstehen.

<u>Vortrag:</u>

1. **Fußreflexzonen-Harmonisierung**
   In diesem Vortrag erkläre ich die hauptsächlichen Unterschiede zwischen einer Fußreflexzonen-Massage und einer **Fußreflexzonen-Harmonisierung** und ihre Auswirkungen auf unseren gesamten Körper. Durch diese Arbeit an den Füßen begleite ich meine Kunden ein Stück weit auf ihrem eigenen Lebensweg, damit sie wieder selbst in Ihre innere Balance kommen können.

Saarlandweit
Dauer: Vortrag 1 Std. + 30 Min. Diskussion
Honorar: 100,- € + km

Workshops:

2. **Organsprache**
   Unabhängig von der Fußreflexologie vermittle ich in meinen dreistündigen Workshops, was uns unser Körper mitteilen möchte und wie wir seine Zeichen wieder verstehen lernen.
   Außerdem: welche seelischen Verbindungen bestehen zwischen unseren Organen und unserer Lebenseinstellung?
   Wir kennen Redewendungen wie „Welche Laus ist Dir denn über die Leber gelaufen?“ Was haben unser Darm und unsere fünf Sinne mit unseren Sprichwörtern zu tun?

3. **Füße sehen und verstehen – Spiegel der Seele**
   Für alle, die wissen wollen, was hinter schmerzenden Fußsohlen, Warzen, dicken Hornhautstellen steckt und wieder leichtfüßig durch ihr Leben gehen möchten… Warum verbiegen sich die Zehen im Laufe unseres Lebens? Wie liegt es in unserer Hand dies zu ändern?
   Denken Sie daran,
   Ihr Körper ist das einzige Haus, aus dem Sie nie ausziehen können.

Saarlandweit
Dauer Workshop je 3 Std.
Honorar: 74,- € pro Teilnehmer + km
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Georg, Annette

1. **Im Rhythmus des Jahres – Schüßler Salze für den Frühling**
   Für viele bedeutet der *Frühjahrsbeginn* ein Erwachen aus dem Winterschlaf. Uns allen sind Dinge wie Winterspeck, Frühjahrsmüdigkeit & Co gut bekannt. Der Frühling ist die beste Jahreszeit, um den Körper von überflüssigen Stoffwechselprodukten und im Körper eingelagerten Stoffen zu befreien. Viele Beschwerden des Alltags bessern sich durch die Anregung der Ausscheidungsfunktionen unseres Körpers (z. B. Verdauungsprobleme, Rheuma, Hautprobleme, Fettstoffwechsel, Bluthochdruck). *Schüßler Salze* füllen Ihre Akkus wieder auf und helfen Ihnen neue Energie zu bekommen. In diesem Vortrag hören Sie, wie Sie den Frühjahrsputz ihres Körpers mit Hilfe der Schüßler Salze anregen und unterstützen können.

2. **Alle Jahre wieder – Schüßler Salze und die kalte Jahreszeit**
   Die trüben, nasskalten Herbsttage und das raue Winterwetter machen uns jedes Jahr erneut zu schaffen. In diesen Jahreszeiten ist das körpereigene Immunsystem besonders gefordert. Ist die Immunabwehr geschwächt, steigt die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten. Eine der zahlreichen Möglichkeiten die Immunsituation zu verbessern, ist die gezielte prophylaktische oder auch therapeutische Einnahme von Schüßler Salzen, welche in diesem Vortrag mit Rezepturbeispielen vorgestellt werden.

3. **Schüßler-Salze: Tierisch gut!**
   Vitale Pflege für Haustiere. Schüßler für Tiere – hilft das? Ja! Auch bei Tieren helfen Schüßler-Salze, denn wie Menschen brauchen sie Mineralstoffe zum Leben. Schüßler-Salze regen auch bei Tieren die Zellfunktionen an und regulieren Ungleichgewichte des Mineralstoffhaushaltes. Die Anwendung der biochemischen Funktionsmittel bei Tieren ist nicht neu, sie hat sich seit ihrer Entdeckung bewährt. Bereits 1899 erschien der erste „Leitfaden zur biochemischen Behandlung unserer kranken Haustiere“ des Tierarztes F. Meinert.
   Ob Hund, Katze, Pferd, Kaninchen oder Hamster - die Schüßler Salze lassen sich problemlos bei Tiere anwenden. In diesem kostenlosen Vortrag erfahren Sie, wann welches Schüßler Salz Anwendung findet und wie es dosiert werden sollte.

4. **Küchenkräuter - Naturheilkunde für Zuhause**
   Kräuter sind für viele Menschen der Inbegriff des natürlichen Würzens und Verfeinerns. Nicht allen ist bekannt, dass Kräuter eine heilsame und gesundheitsfördernde Kraft haben: Die Verwendung von frischen Kräutern in der Küche ist ein kleiner, aber effektiver Schritt hin zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Kräuter haben entgiftende und entsäuernde Eigenschaften, sie machen Speisen bekömmlicher und verfeinern durch ihre Aromen jedes Gericht. Lernen Sie mit diesem Vortrag die wichtigsten Küchenkräuter in ihrer Wirkung und Anwendung genauer kennen. In zahlreichen Rezepten finden Sie Anregungen, Küchenkräuter beim Zubereiten von Speisen, aber auch gezielt als Heilmittel einzusetzen. Sie brauchen dafür weder Vorkenntnisse, noch einen eigenen Garten oder einen grünen Daumen. Sie können einfach anfangen – und werden schnell merken, dass Gerichte mit Kräutern nicht nur besser schmecken, sondern der Gesundheit ohne allzu großen Aufwand gut bekommen.

5. **Heilkräfte von Weihnachtsgewürzen nutzen**
   In der vorweihnachtlichen Zeit duftet es überall nach feinen Vanillekipferln, nach süßen Zimtsternen, würzigen Lebkuchen oder heißem Winterpunsch. Man denkt sich in die Kindheit zurück – oder in ferne Welten, vielleicht nach dort, woher unsere „Weihnachtsgewürze“ kommen, nämlich in den Orient, zu 1001 Nacht… Alte Kulturen schätzten solche Gewürze nicht zuletzt wegen ihrer Heilwirkung. Sie enthalten nämlich ätherische Öle, von denen manche z. B. die Verdauung fördern, andere den Appetit anregen oder die Abwehrkräfte stärken. Gewürze, das sind kleine Kostbarkeiten aus dem Morgenland, würzig und heilsam zugleich. Wie wir sie in unserer kommenden Adventszeit nutzen können, das wird in diesem Vortrag verraten.

6. **Wenn‘s im Bauch rumort**
   Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind keine typischen Allergien. Die Symptome treten bis zu 3 Tagen nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel auf.
   Dabei sind die auftretenden Beschwerden nur schwer zuzuordnen.
   Migräne, Kopfschmerzen, Müdigkeit, chronisch verstopfte Nasen, Blähungen, Durchfälle, Völlegefühl, aber auch Neurodermitis und Autoimmunkrankheiten können durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausgelöst werden.
   Der Vortrag klärt umfassend über das Thema auf und vermittelt neben dem aktuellen Wissensstand auch viele Beispiele aus der Praxis

7. **Der Darm - das Tor zur Gesundheit**
   Ein gut funktionierendes Verdauungssystem ist der Schlüssel zu Vitalität und Wohlergehen. Fehlt diesbezüglich das Gleichgewicht, gibt's Alarm im Darm. Blähungen, Völlegefühl, Reizdarm, Verstopfung oder Durchfall sind häufige Symptome und Beschwerden in der naturheilkundlichen Praxis. Aber auch Hautprobleme, Müdigkeit, chronische Verspannung oder gar Depressionen können signalisieren, dass die Verdauung nicht optimal läuft. Daher ist Die Gesundheit des Darmes ist von sehr großer - oft unterschätzter - Bedeutung für unseren ge-

samten Organismus und unser Wohlbefinden. Im Vortrag wird der Aufbau von Darm und Bakterienflora erläutert und Zusammenhänge mit anderen Körpersystemen werden dargelegt. Sie erhalten wichtige Hinweise, wie Sie Ihre Darmflora stärken und optimieren können.

8. **"Hilfe, schon wieder eine Blasenentzündung!"**
   Sowohl Frauen als auch Männer können unter Problemen mit dem Wasserlassen leiden. Man ist ständig auf der Suche nach einer Toilette, es brennt beim Wasserlassen und die Blase krampft oder man muss auch nachts raus. All das deutet auf eine Blasenentzündung hin. Steht der häufige Harndrang im Vordergrund, kann die Ursache eine Reizblase sein. Was hilft wann?
   Bei der Blasenentzündung ist wichtig, die Erreger, also die Bakterien, auszuspülen und die entzündeten Harnwege zu heilen. Die Suche nach naturheilkundlichen Strategien steht heute immer mehr im Vordergrund, denn die Erfahrung zeigt, dass es nicht immer damit getan ist, schnell das Problem mit starken Mitteln zu unterdrücken. Besser sofort handeln: Wie der Ansturm von Bakterien auf die Blase mit Empfehlungen aus der Naturheilkunde reguliert werden kann, wird in dieser Veranstaltung vorgestellt.

9. **Rücken- und Gelenkschmerzen - Präventions- und Therapiemöglichkeiten in der Naturheilkunde**
   Beschwerden und Erkrankungen des Bewegungsapparates gehören mit zu den häufigsten Leiden überhaupt. Hierzu zählen alle Krankheiten der Gelenke, Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder, wie z. B. Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Arthrose oder Osteoporose. Viele dieser Erkrankungen können die Funktion des Bewegungsapparates erheblich einschränken. Ebenso komplex wie die individuellen Krankheitsbilder sind allerdings auch die naturheilkundlichen Therapiemöglichkeiten.
   In diesem Vortrag erhalten Sie u.a. Tipps, wie Sie Ihren Bewegungsapparat fit und gesund halten und was Sie selbst gegen Rücken- und Gelenkbeschwerden tun können.

10. **Bewährte Hausmittel für Kinder und Erwachsene**
    Nur noch wenige Menschen wissen um die geheimnisvollen Schätze der Natur, die bei Alltagsbeschwerden lindernd und heilend wirken. In früheren Zeiten wurden diese Weisheiten von Generation zu Generation weitergegeben; heutzutage fehlen vielen Eltern diese Erfahrungen mit Heilpflanzen und Hausmitteln.
    Lernen Sie an diesem Abend wichtige Heilpflanzen kennen, die Sie als Tees, Bäder, Öle, Wickel und Auflagen wirkungsvoll bei Kindern und Erwachsenen anwenden können.

Saarlandweit
Honorar 100, - € + km

Goergen, Monika

1. **In der Ruhe liegt die Kraft, nur wie finden wir sie?** Gelassener im Alltag, trotz Stress und Belastung.

2. **Kneipp, viel mehr als kaltes Wasser**. Länger fit bleiben und gesünder älter werden. Unterstützen und Stärken mit Hilfe der Natur.

3. **Mehr Gesundheit durch ein starkes Immunsystem**, oder: Der Erkältung keine Chance! plus " Erste Hilfe bei Infekten".

Saarlandweit auf Anfrage
Honorar 70, - € + km

4. **Taiji-Qigong**
   Inhalt der Kursstunden sind entspannende, ausgleichende und gesundheitsfördernde Übungen aus den Taiji-Qigong. Der Kursumfang ist individuell buchbar von 1 Schnupperstunde, über 2 oder mehreren Terminen als kleine Einheit, bis zur Kursstaffel mit 10 Einheiten. Kursgebühr entsprechend nach Absprache.

Saarlandweit auf Anfrage

Grenner, Marliese

1. **Neue Homöopathie – Heilen mit Zeichen**
   Leichte Anwendungsmöglichkeit für jedermann bzw. –frau, basierend auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen bei der Untersuchung der Zeichen bzw. Strichcodes bei ÖTZI (Mann im Eis).

2. **TCM - traditionelle chinesische Medizin für Laien**
   Verständlich und einfach vermittele ich Ihnen das Wissen über die verschiedene Organfunktionskreise und ihre Aufgaben. Sie erfahren, welche Störungen es gibt und wie ich einen Funktionskreis beeinflussen kann, um meine Gesundheit zu stabilisieren. Bereits der Volksmund sagt, "es ist mir eine Laus über die Leber gelaufen", das heißt, die Menschen haben dieses Wissen intuitiv in sich und wir können dieses Wissen für den praktischen Gebrauch im Alltag und für unsere Gesundheit nutzen.

3. **"Singen befreit die Seele".** - Mit meiner Gitarre begleite ich Sie und gemeinsam singen wir Mantras, Spirit-Songs und schöne Volkslieder.

4. **Herzimpulse – oder: was mich bewegt** - Spirit Songs und Mantras laden zum Mitsingen ein
   Ich lade Sie ein, mit mir gemeinsam Lieder und Mantras zu singen, die ich selbst getextet und komponiert habe und mit meiner Gitarre begleite.
   Die Texte handeln von Lebenserfahrungen, in denen sich der Hörer/in wiederfinden kann. Sie zeigen Möglichkeiten neuer Sichtweisen aus anderer Perspektive, vermitteln Freude, Kraft und Gottvertrauen.

5. **EMB - Wie finde ich emotionale Balance?**
   Emotionale Balance ist eng verknüpft mit der Empfindsamkeit des physischen Körpers. Deshalb kann man emotionale Unausgeglichenheit auch über die Akupunkturpunkte durch Klopfen anregen und energetische Stauungen in Fluss bringen. Auf der Grundlage der Chakra-Lehre und Klopfen von Akupunkturpunkten.

WAD, WND, Homburg, SB
Honorar:
Vortrag: 50, - € + km
Workshop: 100, - € + km

Gruber, Ilona

1. **Die Biene und ihre Produkte**

2. **Bienenprodukte in der häuslichen Gesundheitspflege**

3. **Workshop zur Herstellung von Kosmetik mit Bienenprodukten**

4. **Kochen und backen mit Honig**

5. **Oxymel - die Heilkraft mit Essig, Kräutern und Honig**

6. **Honigmassage**

SPK
Honorar: 80, - € + km

Günther-Arand, Rosemarie

1. **Fit im Alter - Gesund essen, besser leben!**
   Die Chancen, im Alter fit zu bleiben, stehen umso besser, je mehr ein Mensch auf gesunde Ernährung und Bewegung achtet. Was Menschen ab 55 Jahren in punkto Essen, Trinken und Bewegung alles selbst tun können, um ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern und gesund zu bleiben, das zeigt die Ernährungsberaterin. Sie klärt auf über Inhaltsstoffe von Lebensmitteln und Getränken und zeigt, dass Nahrungsergänzungsmittel in einer ausgewogenen Ernährung überflüssig sind, ja sogar schaden können.

2. **Fit durch den Winter mit gesundem Essen und Trinken!**
   Vor allem im Winter ist eine gesunde Ernährung wichtig fürs Immunsystem und fürs Wohlbefinden (Wärme). In dem Vortrag werden Fragen beantwortet wie
   Welche Alternativen gibt es zu Frischprodukten. Welche Rolle spielen die vielfältigen Wintergemüse. Gibt es Alternativen zum frischen Wintergemüse? Welche Obstsorten sind im Winter empfehlenswert? Was sollte man bei der Zubereitung beachten?
   Worauf sollte man generell bei der Ernährung im Winter achten?

3. **Guter Vorsatz: Gesund essen – wie schaffe ich es?**
   Haben Sie sich auch das Thema Ernährung auf die Liste der guten Vorsätze gesetzt - und merken, wie schnell sie im Alltag wieder davon abkommen? In der heutigen Zeit steht überall und jederzeit, fertig zubereitet oder aus der Packung, Ess- und Trink-bares zur Verfügung. Wer sich mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ beschäftigt merkt leider schnell, dass die diversen Empfehlungen dazu ausgesprochen widersprüchlich, mitunter auch lebensfremd sind. Viele resignieren daher schon im Vorfeld.
   Wenn die Ernährung einen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden leisten soll, darf der Er-

nährungsfahrplan weder kompliziert noch freudlos sein, sondern im Gegenteil praktikabel und mit Genuss verbunden sein. Außerdem muss Raum bleiben für individuelle Vorlieben. In der Vortragsveranstaltung wird darüber gesprochen, was eine gesundheitsfördernde Ernährung auszeichnet, wie die Grundprinzipien aussehen und wie diese einfach und alltagsnah umgesetzt werden können.

4. **Gesund und preiswert essen**
   Viele sind der Meinung, dass gesund essen und trinken nur mit hohem Zeitaufwand oder viel Geld möglich ist. Das muss nicht sein.
   Es gibt heute viele Möglichkeiten sich ausgewogen, gesund und trotzdem preisbewusst zu ernähren. Dabei muss auf frische und leckere Zutaten keineswegs verzichtet werden. Allein ein wenig Planung, Wirtschaftlichkeit und Kreativität ist von Nöten, um preiswerte aber dennoch nicht minder köstliche und abwechslungsreiche Gerichte für jeden Tag zu zaubern. Wie das funktioniert? Die Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale zeigt, worauf beim Einkauf und Lagerung zu achten ist, welche Gerichte günstig hergestellt und Reste lecker verwerten werden können.

5. **Knochengesund essen und trinken**
   Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, ist mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden. Das Risiko, an der oft sehr schmerzhaften Osteoporose zu erkranken, ist von verschiedenen Faktoren abhängig; so spielt zum Beispiel die familiäre Veranlagung eine große Rolle. Einen wesentlichen Einfluss übt aber auch die Ernährung aus, denn mit einer ausgewogenen, calcium- und vitaminreichen Kost lässt sich das Erkrankungsrisiko erheblich mindern. Dieser Vortrag richtet sich sowohl an bereits Betroffene als auch an diejenigen, die der Krankheit wirksam vorbeugen möchten.

6. **Heil- und Gewürze aus dem eigenen Garten und in der Natur**
   Würzende, heilkräftige Kräuter erfreuen sich wieder wachsender Beliebtheit. Wer möchte nicht in unmittelbarer Nähe viele Küchenkräuter ernten und damit nach Belieben Speisen würzen oder einen köstlichen Tee bereiten? Im Vortrag geht es um die Wirkung von Kräutern, deren Verwertung im Haushalt und Konservierungsmethoden. Beispiele werden zur Anlage von Kräutern gegeben, außerdem wird auf Besonderheiten beim Anbau hingewiesen. Kostproben: Brennnessel-Waffeln, Kräutertee und Kräuterbowle.

MZG-WAD, SLS, Dillingen, Workshop: Fit im Alter wird Saarlandweit angeboten
Honorar: 60, - € + km

Herzzentrum Saar

1. **Chefarzt Dr. Cem Özbek: koronare Herzkrankheit, Diabetes und Herzerkrankungen, Herzerkrankungen bei Frauen**
2. **Oberarzt Dr. Antonio Calvo de No: Herzrhythmusstörungen und ihre Behandlung mit einem Katheter**
3. **Oberarzt Dr. Gatto: koronare Herzkrankheit, Herzklappenerkrankungen und Implantation von Herzklappen ohne OP**
4. **Oberarzt Dr. Steimann: Herzschrittmacher, implantierbare Kardiodefibrillatoren und implantierbare Geräte zur Behandlung der Herzschwäche**

Saarlandweit
kostenlos

Hess, Sibylle

1. **Was die moderne Physik zu Energie-, Informations- und Schwingungsmedizin zu sagen hat**

2. **Heilung durch "Bewusst -Sein"-** Erklärungen finden durch Ideen der Informationsmedizin wie TCM Bioresonanz

3. **Wie umgehen mit der Endlichkeit in der heutigen Zeit**? Kann dies zur Heilung beitragen

4. **Freier Wille oder doch nur Programm?** „Be-Denken" führt zur Gesundung

SPK (Einzugsgebiet Homburg), WND, OTW
Honorar: 50,- € + km

Hilgert, Michael

1. **Wege aus der Stressfalle – Vortrag**
   (90 -120 Minuten)

2. **Wege aus der Stressfalle – Buch und E-Learning-Modul**
   (8 x ca. 50 Minuten)
   Ob im Beruf oder im Privatleben, Stress ist in unserem Alltag allgegenwärtig. Permanente Überlastung kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben und unser Lebensglück enorm beeinträchtigen. Doch was geschieht eigentlich in unserem Körper, wenn wir gestresst sind? Nach welchen Verhaltensmustern agieren wir und was können wir dagegen tun?
   Das Konzept bietet jedem die Möglichkeit, anhand einer Analyse den individuellen Stresswert anonym zu ermitteln, um herauszufinden, in welchen Bereichen Veränderungsbedarf besteht. Sehen Sie wie mit viel Motivation, mit erstaunlichen Einsichten in unser Gehirn und Übungen die kurz und effektiv sind der Weg aus der Stressfalle Spaß machen kann. Erleben Sie einen außergewöhnlichen Vortrag, der nicht mit erhobenem Zeigefinger arbeitet, sondern Wissenschaftsentertainment, Unterhaltung und Umsetzung bietet.
   www.wege-aus-der-stressfalle.de

Saarlandweit
Honorar (Vortrag, Buch und E-Learning-Modul): 142,80 € / Teilnehmer + km
Zuschuss durch die Krankenkasse bis 75,- € / Teilnehmer möglich
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Hoffmann, Adalbert

1. **„Ängste und Depressionen schnell und nachhaltig überwinden“**
   Viele Patienten, die in meine Privatpraxis für Psychotherapie kommen, leiden teils schon seit Jahrzehnten unter wiederkehrenden Angststörungen oder Depressionen. Die Meisten sind frustriert und verzweifelt, weil die bisherigen Therapiemethoden (meist Gesprächstherapien) und selbst Kuraufenthalte, keine dauerhaften Besserungen der Symptomatik bei ihnen erzielten. Dank methodenübergreifender Kurzzeittherapieverfahren (allen voran die Hypnosetherapie), kann -nach meinen eigenen Erfahrungen- auch diesen Menschen in den allermeisten Fällen schon innerhalb weniger Therapiesitzungen geholfen werden, sowohl psychische als auch psychosomatische Erkrankungen schnell und nachhaltig zu überwinden. Im Bildvortrag werden Ursachen, Verlauf und Therapiemethoden, wie z.B. die Hypnosetherapie, die kognitive Verhaltenstherapie, Konfrontationsmethoden und auch die energetische Psychotherapie anhand von Fallbeispielen aus der eigenen Praxis vorgestellt. Am Ende des Vortrages beantwortet der Dozent Fragen zum Thema.

2. **„Heilkraft der Harmonie“**
   Auf der Suche nach der effektstärksten Methode der Psychotherapie fand ich heraus, dass die allergrößte Heilkraft, sowohl für psychische als auch für körperliche Krankheiten, in der „Harmonie“ liegt. Das innere Gleichgewicht, die Balance zwischen den Körpersäften, den Hormonen, den Botenstoffen im Gehirn, der PH-Wert.
   All dies, was messbar über unsere physische und psychische Gesundheit entscheidet, wird größtenteils gesteuert durch unsere innere Harmonie… Bei meiner Power-Point Präsentation und der anschließenden Diskussion erfahren die Zuhörer an Fallbeispielen, wie selbst chronische Erkrankungen, wie z.B. „Allergien, Neurodermitis, Asthma-Bronchiale, Culitis Ulcerosa durch die Heilkraft von Hypnose und Philosophie geheilt werden konnten.

3. **„Richtig behandelt? Falsch behandelt!“**
   Wenn Depressionen und Angsterkrankungen nicht ausheilen. Das Thema trifft den Nagel auf den Kopf. Denn viele Patienten werden ihre Depressionen nicht los, weil sie vor der Therapie labil waren und es nach der Therapie immer noch sind. „Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, zu meinen der Arzt oder das Medikament könnten Depressionen nachhaltig heilen. Das funktioniert nicht. Denn die einzige Person die das wirklich kann, ist der Patient selbst. Man muss ihm oder ihr den Weg nur richtig zeigen.

4. **"Antidepressiva, Segen oder Fluch?"**
   (Wer hat Recht, die Befürworter oder die Gegner dieser Medikamente?) Ärzte sind ausdrücklich zur anschließenden Diskussion mit dem Dozenten eingeladen!

5. **„Wege aus Depressionen und Angststörungen“**
   Depressionen und Angststörungen werden seit Jahrzehnten hauptsächlich durch Psychopharmaka in Kombination mit Gesprächstherapie oder Verhaltenstherapie behandelt. Aber warum werden die Patienten dennoch ganz offensichtlich immer kränker, medikamentenabhängig, arbeitsunfähig und müssen immer häufiger früh berentet und betreut werden?
   Der anderthalbstündige Bild - Vortrag soll aufzeigen was Depressionen und Angststörungen „wirklich“ sind, wie sie entstehen und anhand von Statistiken und wissenschaftlichen Fakten die Stärken und Schwächen der konventionellen Schulmedizin mit alternativen Behandlungsmethoden vergleichen.
   Das Resultat des Vortrages wird für Viele überraschend und sehr aufschlussreich sein.
   Am Ende des Vortages beantwortet der Dozent Fragen.

Adalbert Hoffman ist Heilpraktiker für Psychotherapie und Hypnose. Zu ihm in die Praxis kommen meist Menschen, denen die Schulmedizin nicht helfen konnte. In dem zweistündigen Vortrag zeigt er

auf, mit welcher Therapieform seine Patienten Depressionen, Angsterkrankungen und psychosomatische Störungen dauerhaft überwinden konnten.
25 km rund um Püttlingen, Beamer erforderlich
Kostenlos + km

Jochem, Manuela

1. **Allergien: Heuschnupfen**

2. **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

3. **Akupunktur**

4. **Bioresonanz-Therapie**

5. **Kneipp'sche Anwendungen**

6. **Verschlackung des Bindegewebes – Ursache vieler Erkrankungen**

7. **Nahrungsmittelunverträglichkeit**
   Heilentschlacken Mikrobiom Darm

NK
Honorar: 46, - € + km

Klingenberg, Nicole
Marte Meo Supervisor i.A.

1. **Demenz neu betrachtet**
   Mut-Mach-Reihe zum Umgang mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen
   Wenn das Gedächtnis nachlässt, stehen die Betroffenen und ihre Mitmenschen häufig vor
   völlig neuen Herausforderungen. Die Veranstaltungsreihe stellt mit dem Ansatz der Marte-Meo-Methode vor, wie Menschen mit Demenz im Alltag unterstützt werden können, und vermittelt anhand anschaulicher Filmbeiträge, wie es gelingen kann, eine entlastende Atmosphäre für alle Beteiligten zu schaffen.
   Kursinhalte u.a.:
   – was bedeuten demenzielle Veränderungen für den Menschen mit Demenz (MmD) und die Menschen in ihrer Umgebung
   – wie kann ich MmD unterstützen, vorhandene Fähigkeiten zu bewahren bzw. verloren geglaubte Fähigkeiten (z.B. Sprache) zu reaktivieren
   – was können Auslöser sein für aggressives Verhalten und wie kann ich selbst dazu beitragen sie zu vermeiden
   Schulung einschließlich Möglichkeit des persönlichen Austauschs.
   Auf Wunsch auch als online-Veranstaltung buchbar.
   Zielgruppe: Angehörige, ehrenamtlich Tätige und Fachkräfte in der Versorgung und Betreuung von Menschen mit Demenz.
   Weitere Informationen unter: **https://www.martemeo-sb.de**

Saarlandweit
Dauer: 5 Veranstaltungen à 1,5 Stunden
Max. TN-Zahl: 15
Kosten: 80,- € pro Veranstaltung + km
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Knerr, Marcela

1. **Kurkuma – die Wunderknolle mit der großen Wirkung**
   Erfahren Sie mehr über die Kurkuma Wurzel, die schon 500 v. Chr. als Heilmittel erwähnt wurde. Heute wurde Kurkuma wiederentdeckt nicht nur für die Küche, sondern auch als sehr wirksames Heilmittel, wie die vielen wissenschaftlichen Studien nachweisen. Erfahren Sie noch sehr viel mehr über diese beinahe magische Knolle
   Dauer: etwa 1,5- 2 Stunden
   Honorar: 100,- €
   Imbiß möglich

2. **Die besten Mittel, um den Körper aufzuheizen (gegen Erkältungen und Kältekrankheit)**
   Viele kennen es, man ist draußen, es ist kalt und man verkühlt. Und prompt bahnt sich eine Erkältung an. Was kann ich machen, um mich innerlich wieder aufzuheizen und somit einer Erkältung vorzubeugen? Tipps über die besten Hausmittel und Pflanzen für die kalten Tage und ihre Anwendungen werden das Thema des Vortrages sein.
   Dauer: etwa 1,5- 2 Stunden
   Honorar: 100,- €

3. **Kaisernatron**
   Alle kennen ihn. Aber die meisten wissen nicht, wie vielseitig Kaisernatron ist, ob für die Gesundheit, für die Küche, für den Haushalt, etc.
   Dauer: etwa 1,5 Stunden (mit Produktherstellung länger)
   Honorar: 100,- €
   Herstellung einer Zahncreme oder Putzpaste nach Absprache und gegen Aufpreis möglich!

4. **Yakon- die gesunde Knolle aus der Pfalz**
   In Deutschland noch unbekannte, in Peru heimische und als Nahrung und Medizin verwendete Knolle sieht aus wie Süßkartoffel und schmeckt süß, saftig und frisch. Sie sorgt für eine bessere Darmfunktion, aktiviert das eigene Immunsystem, liefert viele Aminosäuren und Mineralstoffe, ist mit seinem hohen Inulingehalt wichtig für Diabetiker, hilft beim Abnehmen, senkt Cholesterin, senkt Blutdruck, verhindert Fettleber und hemmt das Wachstum von Krebszellen.
   Dauer: 1,5 Stunden (mit Imbiss länger)
   Honorar: 100,- €
   Yakon Imbiss nach Absprache und gegen Aufpreis möglich!

5. **Bitterstoffe in unserer Nahrung**
   Bitterstoffe haben keinen guten Ruf, dabei sind sie sehr wichtig für die Verdauung und noch viele andere Körperfunktionen, sogar für die Psyche. Ein Grund, um mehr darüber zu erfahren.
   Dauer: 1,5 Stunden (mit Imbiss länger)
   Honorar: 100,- €
   Wildkräuter Imbiss nach Absprache und gegen Aufpreis möglich!

SPK und darüber hinaus
Bis 25 km keine Fahrtkosten, darüber hinaus 0,35 € / km

Kuhn, Silvia

1. **Selbstmassage der Fußzonen**

2. **Selbstmassage der Hände**

3. **Selbstmassage des Kopfes**
   Die Selbstmassage z. B. vor dem Schlafen basiert auf dem Prinzip der tcm –traditionellen chinesischen Medizin und dient zur Stärkung der körperlichen Kondition und Verhütung von Krankheiten, Beschwerden. Sie kann Nerven entlasten, Rücken entspannen, Wohlgefühl des gesamten Körpers bewirken. Diese Anwendung stellt eine sanfte Methode zur Förderung von Qi und Blut in den Meridianen und Kanälen da. Diese Methode ist einfach und leicht zu erlernen. Sie kostet nicht viel Zeit, ist aber nichtsdestotrotz wirksam.

4. **Gesundes und glückliches Leben: "Klopfen Gallenmeridian" –Massage**
   Erklärung, warum ist der Gallenmeridian so wichtig
   Wie beeinflusst die Klopfmassage den Meridian
   Anleitung zu Selbstmassage

5. **Gesünder leben nach dem chinesischen „Lehre"**
   Beinhaltet: Ernährung, Organuhr, Körper, Bewegung
   Anleitung: zur gesünderem Leben ohne Burnout und weniger Stressgefühl
   Es ist die Mischung was ich esse, warum soll ich es nicht essen aber mein Partner darf es essen ohne Reue.
   Welche sportliche Betätigung baut meine Kraft auf und nicht ab.
   Wie und wann funktionieren meine Organe am besten – was bedeutet das

6. **Information – Wie kann ich mein Körper – Lungen und Bronchen und Psyche vor Corona stärken, als Gesamtpaket!**
   Mit Hilfe der Selbstmassage, Ernährung, Kräuter, (nicht als Therapie!), sondern unterstützend. Diskusionsrunde – in einem kleinen Kreis: Wie kann ich meinen Körper, Lunge, Bronchen und Psyche vor Corona stärken. Mit Hilfe der Selbstmassage, Ernährung, Kräuter, Sport.

7. **Was ist Yoga?**
   Wie finde ich den richtigen Kurs z.B. Power-Yoga, Yin Yoga, Faszien Yoga usw.?
   Warum habe ich keine Erfolge wie die Anderen? Warum erziele ich nicht meine Ziele, von Entspannung?
   Eine Gesprächsrunde – wie ich meine Ziele setze, was muss ich beachten um den richtigen Kurs auszusuchen und mein Ziel zu erreichen, sowie Burnout vorzubeugen.
   Sowie Übungseinheiten zum ausprobieren

8. **Gesprächsrunde für Frauen, Themen rund um die Frau**
   Wechseljahre – warum haben andere Frauen weniger Beschwerden,
   Was mache ich wenn die Kinder aus dem Haus sind.
   Ich fühle mich allein, auch wenn ich es nicht bin.

Saarlandweit
Honorar: 15,- € /TN + km
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Kwon, Sun-Tscheol
Chefarzt Urologie
Diakonie Kliniken Saarland - Diakonie Klinikum Neunkirchen gGmbH

1. **Sind Windeln die letzte Möglichkeit bei Harninkontinenz im 21 Jahrhundert?**
   In dem Vortrag werden verschiedene Therapieoptionen der Harninkontinenz der Frau vorgestellt.
   Dauer: ca. 45 Minuten

Saarlandweit
Honorar: kostenlos + km

Lorz, Jürgen

1. **Osteoporose**: Früherkennung und Vorbeugung mit Knochendichtemessmöglichkeit vor Ort

Saarlandweit
Honorar: 80,- € + km

Müller, Christine

1. **Tageskurs zum Kennenlernen von Qigong:**
   Das Innen Nährende Qigong bietet sich hier gut an, so als Einführung ins Qigong.
   Unserem Körper wohnt eine Kraft inne, die immer wieder auf wundersame Weise unser Gleichgewicht herzustellen vermag. Im Chinesischen wird diese Lebenskraft „ Qi“ genannt. Qi Gong ist ein Weg, auf dem wir selbst die Fähigkeit erlangen ins Gleichgewicht zu kommen. Die Übungen des „Innen Nährenden Qi Gong“ sind ein idealer Einstieg, um unser körperliches und seelisches Wohlbefinden zu fördern. An diesem Tag erleben wir spürbare Qi - Erfahrungen, einen Eintritt in eine für uns noch unbekannte Welt.

Honorar 120,- € pro Teilnehmerin (Tageskurs oder Halbtageskurs möglich)
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

2. **Regelmäßiger Kurs Qi-Gong:**
   Unserem Körper wohnt eine Kraft inne, die immer wieder auf wundersame Weise unser Gleichgewicht herzustellen vermag. Im Chinesischen wird diese Lebenskraft „ Qi“ genannt. Qi Gong ist ein Weg, auf dem wir selbst die Fähigkeit erlangen ins Gleichgewicht zu kommen. Die Übungen des Qi Gong sind ein idealer Einstieg, um unser körperliches und seelisches Wohlbefinden zu fördern.
   Der Kurs umfasst 30 Unterrichtsstunden an 15 Terminen a 1,5 Stunden

Honorar 7,- € pro Unterrichtsstunde und Teilnehmerin
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Müller, Silvia/ Dagmar Utzig Fell

1. **Chlorophyll – Wunder der Natur und des Lebens**
   Entgiftung und Entsäuerung aus Pflanzenkraft
   Dauer ca. 1 Stunde

Nördliches Saarland
Honorar: 40,- € + km

Ollig, Henning

1. **Diabetes ist kein Zuckerschlecken – aber eine große Chance!** Wie es mir gelingt, trotz - oder gerade wegen - der Diagnose Diabetes glücklich, schlank und selbstbestimmt zu leben.

2. **Aufräumen im Kopf** „Ich habe in meinem Leben schon so viel Schlimmes erlebt. Gott sei Dank ist das meiste davon nie passiert." (Mark Twain).
   Ich zeige dir ganz konkret, wie du der Regisseur deines Lebens wirst und wie du Ruhe in deinen Kopf bekommst. Du startest deinen Film und veränderst deine Realität.

3. **Unterwegs auf dem Jakobsweg – ein ganz persönlicher Reisebericht**
   „Der Weg gibt dir nicht das, was du willst, sondern das, was du brauchst."
   Im Oktober 2017 war ich auf einem Teilstück des Jakobsweges -dem Caminho Portugues- in Portugal und Spanien unterwegs. Aus einer spontanen Idee während einer Feier wurde eine der wichtigsten Erfahrungen in meinem Leben. Sie waren immer schon neugierig "wie es denn so ist" oder sie verspüren selbst den Wunsch, zum Pilger zu werden? Dann begleiten Sie mich auf einer wunderbaren Reise, genießen Sie die zahlreichen Bilder und lassen Sie sich inspirieren zu einer großartigen Möglichkeit, zu sich selbst zu kommen.

4. **Grenzenlos Glücklich**
   Frei sein. Glücklich sein.
   Wie war das mit deinen Träumen als Kind, mit deinen großen Plänen nach der Schule, mit dem Schwung, den du in deiner Jugend verspürt hast? - Weg? - Unrealistisch?
   Du hast alles schon in dir. Du bist noch eine Entscheidung weit weg vom Aufbruch in dein ganz persönliches Glück. Erfahre, was du tun kannst. Ganz egal, wie alt du bist, ganz egal wo du herkommst, ganz egal, was du gelernt hast: du bist ein Mensch, der glücklich sein will. Das genügt als Voraussetzung.

Saarlandweit
Honorar: 80,- € + km

Ost, Ingrid

1. **Achtsam durch das Jahr mit Meditation und der Kraft des bewussten Atems**
   Meditieren lernen, Ruhe finden in einer hektischen Welt. Entspannen und Stress abbauen. Lernen Sie klassische und moderne Meditationsformen kennen, um sie in Ihren Alltag zu integrieren. Basistechniken für bewusstes Atmen dienen als Hilfe zur Selbsthilfe.

Dauer 5 Termine a 1,5 Stunden
Teilnehmer 8-12
Saarlandweit
Honorar: 60,- Euro + km

Reinert, Gerda

1. **Ja oder Nein zur Diabetesdiät?**

2. **Nachhaltiges Abnehmen – wie?**

3. **Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe und ihre Bedeutung im Alltag**

4. **Mehr Wissen über Fette und deren Einsatz in der Praxis**

MZG-WAD
Honorar 50,- € + km

Rings-Kleer, Marita

1. **Trauer – solange, bis der Schmerz nachlässt!**

Saarlandweit
Honorar 35,- € + km

Salz, Andrea

Psychologische Beraterin, Personal –und Life-Coach mit dem Schwerpunkt „Burnout“ mit eigener Praxis www.praxis-traumreise.de - Mitglied im Verband für Gesundheit und Prävention

1. **Burnout ist oft die Lösung – Das Problem liegt ganz woanders – Stress im Griff?**
   Vortrag:
   Zu Urzeiten trieb der vor dem Jäger auftauchende Bär den Menschen zu körperlichen Höchstleistungen an: Kampf oder Flucht. Der Adrenalinstoß in einer Stresssituation aktiviert Sie auch heute noch zu höherer geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit. Sie nehmen die Anforderung/Aufgabe als Herausforderung wahr. Mit Ihren persönlichen Ressourcen sehen Sie diese Aufgabe als bewältigbar an. Hier ist Stress wie das Salz in der Suppe.
   Dauerhafter oder starker Stress hat schlimme Folgen für Ihre psychische und physische Gesundheit. Leider müssen wir feststellen, dass psychische Erkrankungen – allen voran das Burnout-Syndrom – in Deutschland in einem erschreckenden Ausmaß zunehmen. Es ist der langfristige Stress, der uns krankmacht.
   Stressoren kommen aus unterschiedlichen Bereichen, sei es in der Familie oder dem Beruf, in aktuellen Krisen, in dem sozialen Umfeld oder in der Person selbst. (Perfektionismus, unerfüllte Wünsche, Angst, Ungeduld)
   In diesem Vortrag werden die Ursachen für Stress genauer beleuchtet und es werden Tipps für einen besseren Umgang mit Stress gegeben.
   Inhalte:
   ° „Nein“ sagen und Dringlichkeitsannahmen
   ° Stress und Prioritätensetzung
   ° Optimierungswahn, Werte und Stressbewältigung
   ° Der Umgang mit negativen Emotionen
   ° Der Ort der Ruhe in der Vorstellung

2. **Burnout ist oft die Lösung – Das Problem liegt ganz woanders – Stress im Griff?**
   Workshop:
   Zu dem angeführten Vortrag und den erworbenen Kenntnissen und Erfahrungen ist ein Workshop, in dem der Schwerpunkt auf dem praktischen Teil liegt, empfehlenswert.
   Inhalte:
   ° Welcher Stresstyp bin ich?
   ° Kennenlernen der verschiedenen Methoden der Stressbewältigung
   ° Einführung in Entspannungstechniken
   ° Der Ort der Ruhe in der Vorstellung (und auch vor Ort)

Saarlandweit
Honorar: 80,-€ +km

Sauder, Andreas (Landesfachstelle Demenz)

1. **„Demenz-Was dann?“**
   - Was ist Demenz?
   - Was kann man dagegen tun?
   - Wie geht man mit Menschen um die davon betroffen sind?
   - Wie können sich Pflegende entlasten?

Dauer des Vortrages sind ca. 90 Minuten, die TeilnehmerInnen erhalten im Anschluss kostenfreie Informationsmaterialien ausgehändigt
Saarlandweit
Kostenlos
➔Präsenz- oder Online-Format möglich

Schätzel, Edeltrud

1. **Kopf ohne Zettel: für Frauen, die viel im Kopf haben**

2. **Körperlich und geistig aktiv bleiben – aber wie?**

3. **Denken und bewegen: bewegtes Gedächtnistraining**

4. **Grips-Gymnastik**

5. **Gedächtnis-, Konzentrations- und Motivationstraining**

6. **KOPF.aktiv.LEBEN.**
   Das Programm wurde von Frau Schätzel, als zertifizierte Fachpräventologin für geistige Fitness beim BVGT, entwickelt und kann von einem bis zu vier Terminen gebucht werden. Dauer: 90 – 120 Minuten. Ein Handout dazu kann für 5,- € vor Ort erworben werden.

Achtung! Termine im September, Oktober und ab März
Honorar: SLS + 30 KM: 150, - €, SLS > 30 KM: 180, - €
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Schomers, Petra

1. **„Probier`s mal mit… Gelassenheit“**
   Was bedeutet Gelassenheit für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden?
   Vorgestellt werden 10 Wege sich in der Lebenskunst der Gelassenheit zu üben.

2. **„Schluss mit Sauer - Her mit der Balance“**
   Informationen zum Säure-Basen Haushalt
   Empfehlungen für eine basische Ernährung

3. **„Serotonin – unser Wohlfühlhormon“**
   Gibt es natürliche Möglichkeiten das seelische Stimmungsbarometer positiv zu beeinflussen?
   Welchen Einfluss hat unsere Ernährung auf das „GUTE LAUNE Hormon?

4. **„Essen gegen Vergessen“**
   Gibt es einen Zusammenhang zwischen Demenz und Ernährung? Welchen Einfluss hat die Ernährung auf Ausbruch bzw. Fortschreiten einer Demenz?
   Ernährungsempfehlungen und Anregungen bei fortgeschrittener Demenz gegen Mangelernährung und Untergewicht.

5. **„Fit mit 100“**
   Was ist das Geheimnis eines langen und erfüllten Lebens?
   Sind es Gene, Verhalten oder Ernährung?

6. **„Gut schlafen - statt Zählen von Schafen“**
   Kraftquelle Schlaf
   Was stört und was fördert einen guten Schlaf?
   Vorstellung effektiver Entspannungstechniken für einen guten Schlaf

7. **Gut schlafen statt zählen von Schafen – Werden Sie Ihr eigener Schlafexperte**
   In diesem Kurs werden effektive Entspannungstechniken und Alltagsübungen vertieft, die ein besseren und erholsameren Schlaf fördern können.
   Ich empfehle meinen Vortrag „gut schlafen…“ als Einstieg für diesen Kurs!
   Matte, Decke und evtl. Schreibutensilien sollten Sie mitbringen.
   Dauer: 3 x 70 Minuten

Vortragsdauer ca. 90 Minuten
Saarlandweit
Honorar 60,- € + km

Schulte, Ursula

1. **Die Bachblüten – Schlüssel zur Seele**
   Heute ist die seelische Gesundheitsvorsorge mindestens ebenso wichtig wie die körperliche. Körper und Seele müssen im Einklang sein, wenn der Mensch mit sich und seiner Welt im Frieden sein will.
   Dem englischen Arzt Dr. Edward Bach ist es gelungen mit seiner nach ihm benannten Blütentherapie auf einfachem Weg dem Menschen von heute zu helfen, mit seinen seelischen Problemen besser fertig zu werden.
   Im Vortrag wird die Therapie und einzelne Blüten und deren Wirkung vorgestellt.

Saarlandweit
Honorar 50,- € + km

Selzer, Sigrid

1. **Die Medizin der Hl. Hildegard**

2. **Mit der Natur heilen – die sanfte Medizin** (als Vortrag mit Beamer-Präsentation)

3. **Natürlich durch die Wechseljahre**

4. **Gesund durch den Winter: Heilpflanzen, Wickel & Co.**

5. **Hausputz für unseren Körper**

6. **Mit der Natur heilen – die sanfte Medizin**

7. **Heilen und pflegen mit Heilerde – wie geht das?**

8. **Vitamine, Mineralstoffe & Co. – Zündfunken des Lebens**

9. **Allergien, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Therapie**

10. **Alles Reizdarm oder was? - Ursachen und Behandlung**

11. **Ayurveda: das Wissen vom langen Leben** (indische Medizin)

12. **Gut gewickelt ist schon halb geheilt**

13. **Heilkräuter erkennen, verarbeiten und nutzen** (im Frühjahr)

14. **Heilkräuter erkennen, verarbeiten und nutzen** (im Herbst)

15. **Natürliche Heilmittel für Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln**

SLS, MZG-WAD
Honorar: Vortrag incl. praktischer Anwendung 60,- € + km

Stefan, Sabine

1. **Das iliosakralgelenk**
   Blockadeursachen und bewegungstherapeutische Möglichkeiten der Stabilisierung.

2. **Fibromyalgie**
   Ein komplexes Krankheitsbild mit therapeutischen Chancen auf Schmerzlinderung und Verbesserung der Lebensqualität.

3. **Entspannungsverfahren**
   Wie begegne ich dem modernen, stressigen Lebensstil?

Saarlandweit
Honorar: 50,- € + km

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

Mit dem Verbund aus Landwirtschaftlicher Berufsgenossenschaft, Landwirtschaftlicher Alterskasse, Landwirtschaftlicher Krankenkasse und Landwirtschaftlicher Pflegekasse erbringt die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau -SVLFG- alle
Leistungen aus einer Hand. Sie kennt die Bedürfnisse ihrer Versicherten und sorgt für größtmögliche Sicherheit in den Wechselfällen des Lebens und unterstützt bei einer gesundheitsfördernden Lebensweise.
Die SVLFG ist zuständig für die Durchführung der landwirtschaftlichen Unfallversicherung für über 1,5 Millionen Mitgliedsunternehmen mit ca. 1 Million versicherten Arbeitnehmern, der Alterssicherung der Landwirte für ca. 200.000 Versicherte und ca. 600.000 Rentner sowie der landwirtschaftlichen Kranken- und Pflegeversicherung für ca. 600.000 Versicherte im Gebiet der Bundesrepublik Deutschland.
Menschen im Agrarbereich müssen verstärkt hohen physischen und psychischen Belastungen gerecht werden; die Anforderungen an die Betriebe werden immer komplexer. Ebenso arbeitet gerade diese Berufsgruppe oft über die herkömmliche Altersgrenze hinaus. Nicht selten werden in den Familien neben der täglichen Arbeit bedürftige Angehörige betreut und mit hohem persönlichem Aufwand gepflegt.
Die Kampagne „**Mit uns im Gleichgewicht“** der SVLFG hat das Ziel, die seelische und folglich auch die körperliche Gesundheit der Menschen aus der grünen Branche zu stärken. Mit speziellen Angeboten will sie belastete oder gefährdete Personen möglichst schon im Vorfeld einer seelischen Erkrankung unterstützen. Dabei werden vorhandene Gesundheitsangebote mit neuen Leistungen zu einem umfassenden medizinisch-präventivem Maßnahmenportfolio kombiniert. Über die aktuellen Angebote informieren wir Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Die Angebotspalette ist gegliedert in:

1. **Print- und Online-Informationsangebote**
   - Hörbuch „Unser Hörbuch für einen guten Umgang mit Stress“
   - e-learning-Tool + App für Führungskräfte
     „Förderung psychischer Gesundheit als Führungsaufgabe
   - e-learning-Tool für kleine und mittelständische Betriebe
     „Der gesunde Betrieb – Los geht’s“
   - Magazin „Mit uns im Gleichgewicht“
     Verfügbar unter: svlfg.de/gleichgewicht
2. **Online-Angebote**
   - **Online-Selbsthilfetool**
     Sie lernen mit Hilfe von Online-Trainings, wie Sie ihre Gesundheit unterstützen und seelischen Belastungen entgegenwirken könen.
     Vorteile:
     - Angebot ist anonym und flexibel von zu Hause aus nutzbar
     - Wirksamkeit evaluiert
     - Begleitung durch persönlichen Coach (Psychologe) per Telefon/E-Mail
     - Eingangs-Assessment: Selbsteinschätzung mittels Selbsttest und Trainingsauswahl mit Coach
     - Aktive Trainingsphase am eigenen PC; durchschnittliche Dauer je Training 8 - 10 Wochen
     - Anschließende Ergebnis festigende Phase:
       Bis zu einem Jahr monatlicher Kontakt zum persönlichen Coach möglich.

     Trainingsübersicht:

- Fit im Stress
- Stimmung
- Regenerationstraining für besseren Schlaf
- Clever weniger trinken
- Diabetes und Stimmung
- Panik
- Chronische Schmerzen

3. **Telefon-Angebote**
   - Hervorzuheben ist das Angebot **„Telefonische Krisenhotline - Hilfe in der Krise“**.
     Die Sorge um den Betrieb, Stress am Arbeitsplatz, Konflikte in der Familie, kritische Lebensereignisse - irgendwann wird es einfach zu viel, um mit den Belastungen alleine fertig zu werden. In diesem Fall unterstützt die SVLFG ihre Versicherten mit dem speziellen Angebot.
     Erfahrene Psychologen und psychiatrische Fachpflegekräfte stehen rund um die Uhr, 24 Stunden und sieben Tage die Woche, mit einer telefonischen Krisenhotline beratend, auch anonym, zur Seite. Die Experten geben vertrauliche Unterstützung. Perspektiven, und Orientierung für individuelle, professionelle Hilfsangebote vor Ort können von den Beratern der Krisenhotline aufgezeigt und empfohlen werden. Es handelt sich nicht nur um eine Art „Sorgentelefon“. Hilfesuchende können in für sie mögliche und geeignete Angebote der SVLFG weitervermittelt werden. Darüber hinaus sind bei Bedarf auch weiterführende, konfliktklärende Gespräche mit den Spezialisten der Hotline möglich.
     Sollte sich der Hilfesuchende beim Telefongespräch für ein geeignetes Hilfsangebot einer regionalen Beratungsstelle entscheiden, motiviert der Berater diese Kontaktaufnahme und steht als Begleiter zur Verfügung. Dies ist wichtig, weil stark belastete Menschen in herausfordernden Lebenssituationen oft regelmäßig die Kraft ausgeht.
     Die Krisenhotline ist unter der der Telefonnummer **0561 785-10101** zu erreichen.
   - **Intensives Einzelfallcoaching**
     Das intensive Einzelfallcoaching ist ein Hilfsangebot bei psychischen Belastungen und in Krisenzeiten. Es erfolgt eine telefonische Begleitung durch einen persönlichen Coach (Psychologe). Ziel ist, Möglichkeiten zu finden, um mit belastenden Situationen oder Ängsten besser umgehen und so wieder mehr Lebensqualität gewinnen zu können. Bei Bedarf werden externe Beratungsstellen eingebunden (Schuldnerberatung, Familienberatung etc.). Laufzeit bis zu 6 Monaten, in Einzelfällen um 3 Monate verlängerbar, mit wöchentlichen Gesprächen zu Beginn des Coachings.

4. **Gruppenangebote**
   - **Gesundheit kompakt**
     Viertägiges Gruppenangebot zur Prävention und Gesundheitsförderung.
     Kursinhalte: Bewegungsprogramm, Stressbewältigung/Entspannung, Ergonomietraining, Ausgleichsübungen für den Arbeitsplatz.

   - **LKK-Kurzkur**
     Mehrtägiges Kompaktprogramm, um einen gesunden Ausgleich für den Alltag zu schaffen
     Mögliche Inhalte:
     - Bewegungsprogramm (Nordic Walking, Herz-Kreislauf-Training, Wirbelsäulengymnastik, Muskelaufbautraining, Rückenschule etc,)
     - Stressbewältigung (Entspannung, Autogenes Training etc.)
     - Ernährungsberatung
     - Dauer vier bzw. fünf Tage

- **Seminar „Stressmanagement“**
  Wie lernt man, mit Belastungssituationen im Alltag umzugehen und Leben und Arbeit in Balance zu halten? Ziele sind die Vermeidung von Stressfolgen und Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Das Programm beinhaltet 8 Schwerpunktthemen. Dauer vier Tage.

- **Betriebsübergabe - ein Gesundheitsthema**
  Die Betriebsübergabe hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit, da sie nicht nur betriebswirtschaftlich, sondern auch emotional geregelt werden muss. Ein Seminar für Menschen, die ihren Betrieb übergeben wollen/übergeben haben und nach emotionaler Stabilität in dieser Lebensphase suchen. Viertägiges Seminar mit 9 Schwerpunktthemen.

- **Betriebsaufgabe-Seminar**
  Wenn ein Betrieb keinen Nachfolger hat, kommen auf die Betroffenen besondere Aufgaben zu. Die Entscheidung, ein Unternehmen aufzugeben, ist schwer. Die SVLFG bietet Unterstützung an. Viertägiges Seminar mit 6 Schwerpunktthemen.

- **Seminar „Gesprächsführung nach traumatischen Ereignissen“**
  Ein Seminar für SVLFG-Versicherte, die aufgrund ihrer sozialen Kompetenz und ihres ehrenamtlichen/beruflichen Engagements (Landfrauen im Ehrenamt, Dorfhelferinnen/Betriebshelfer etc.) Kontakt mit traumatisierten Menschen haben, Ziel des zweitägigen Seminars ist den Teilnehmern Rüstzeug an die Hand zu geben, um auf traumatisierte Personen zugehen zu können, ihnen in Dingen des Alltags zu helfen und sie ggf. zu professioneller Hilfe zu ermutigen. Die Aufgabe der Teilnehmer ist es nicht, therapeutisch zu wirken, sondern Hilfe in Alltagsdingen anzubieten. Keine Eigenbeteiligung.

- **Seminar „Gesund führen“ Teil 1**
  Dreitägiges Seminar zum Thema Coaching-Instrumente für eine gesunde Mitarbeiterführung. Die Teilnehmer lernen Strategien gesundheitsgerechter Führung kennen und reflektieren Voraussetzungen für authentisches Führen. Keine Eigenbeteiligung.

- **Trainings- und Erholungswoche für pflegende Angehörige**
  Einwöchige Auszeit vom Pflegealltag, mit Angeboten für die eigene Gesundheit, Informationen von der Pflegekasse, Tipps und Tricks zur Pflege etc.
- **Projekt „Pflege-Tandem“**
  Trainings- und Erholungswoche inklusive Nachsorge, an der sowohl die pflegende als auch die pflegebedürftige Person teilnehmen. Die Betreuung des Pflegebedürftigen ist vor Ort durch professionelle Pflegekräfte gewährleistet.

- **Auszeit für pflegende Eltern**
  Trainings- und Erholungswoche zur Verbesserung der Pflegekompetenz und des Wohlbefindens mit Inhalten, die an die spezifischen Bedarfe pflegender Eltern angepasst sind.

Für weitere Auskünfte, insbesondere zu den versicherungsrechtlichen Voraussetzungen, Höhe der Eigenanteile und Seminartermine, stehen Ihnen die Kolleginnen und Kollegen vom **Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht**“ zur Verfügung.
Das Telezentrum ist zu erreichen unter der Telefonnummer **0561 785-10512** oder unter der E-Mail-Adresse **gleichgewicht@svlfg.de**

Insoweit darf auch auf unsere Home-Page www.svlfg.de verwiesen werden. Sie finden dort die Angebote unter „Arbeitssicherheit und Gesundheit“, Stichwort „Mit uns im Gleichgewicht“.

5. **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 mari-e.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

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.huettersdorf@web.de
Kursleiter (Übungsleiter B Prävention)	Obertreis , Stepha-nie	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

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 gesam-

tes 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 dazugehörenden 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

Weber, Cornelia

1. **Vinyasa Yoga für Power Frauen**
   Stärke deinen Körper beruhige deinen Geist.
   „Die Gedanken mal zur Ruhe bringen“ dies wünschen sich viele Frauen. Yoga ist dabei ein toller Helfer. Ich begleite Dich auf Deinem Weg zur inneren Ruhe. Mit geführten fließenden Bewegungen kombiniert mit der bewussten Atmung haben die Gedanken keine Möglichkeit weiter im Kopf zu kreisen. Erwarten kannst Du Schwitzen durch Dehnung, Muskelaufbau und die ein oder andere unbekannte Körperhaltung. Komm mit mir auf Deine kleine Yogainsel, erfahre und erlebe Dein Yoga, Deine Zeit für Dich!
   Anfängerkurs 10 × 75 Minuten - Kosten pro Person 80,- €

2. **Vinyasa Yoga für Frauen, die mitten im Leben stehen!**
   Yoga ist für alle da!!
   Genießen Sie die vielen positiven Wirkungen von Yoga. Schenken Sie Ihren Körper mehr Kraft und Vitalität. In den Stunden erwartet Sie langsam angeleitet sanfte Übungen in Kombination der Atmung begleitet von immer wieder kehrender Entspannung.
   Yoga verhilft uns zu mehr Gleichgewicht im innen wie im außen. Egal in welcher Lebensphase wir uns befinden.
   Anfängerkurs 10 × 60 Minuten
   Kosten pro Person 80,- €

Saarlandweit
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Weckbecker, Vera

1. **Gesund abnehmen, aber wie?** Beseitigung von Stoffwechselblockaden durch Schüßler-Salze.

2. **Mit Schüßler-Salzen gesund und fit durch Herbst und Winter**. Der Vortrag beschäftigt sich mit der Wirkungsweise der Salze und ihrem Einsatz zur Stärkung des Immunsystems und der Infektabwehr.

3. **"Wohlfühlen in jeder Lebensphase mit der Biochemie nach Dr. Schüßler"**
   Unser Leben unterliegt einem ständigen Wandel. Viele Lebensabschnitte werden durchlebt und bringen Veränderungen mit sich. Nach Kindheit und Schulzeit, Anfängen im Beruf und in der Partnerschaft über Familiengründung und volle Berufstätigkeit zur Phase der Wechseljahre, dem späteren Ausscheiden aus dem Berufsleben und dem Alter bringt jede Phase Herausforderungen für Körper, Geist und Psyche mit sich, auf die es zu reagieren gilt. Durch eine gute Versorgung mit den notwendigen Funktionsstoffen können wir unsere Vitalität bis ins hohe Alter erhalten. Im Vortrag werden, je nach Wunsch der TeilnehmerInnen, die in den verschiedenen Lebensphasen verstärkt benötigten Mineralstoffe vorgestellt.

4. **Das Wasser des Lebens**: wie wichtig ist ausreichendes Trinken für unseren Körper? Praktischer Wassertest ist inbegriffen (Inhaltsstoffe, Geschmack etc.)

MZG-WAD
Honorar 50,- € + km

III. Frauen, Gesellschaft, Psychologie

Albrecht, Uwe
Adolf-Bender-Zentrum St. Wendel
Fachstelle im Netzwerk gegen Rechtsextremismus im Saarland

1. **„Landfrauen – das sind doch die, die immer den Kuchen backen, oder?“**
   Jeder von uns ist im Alltag mit Vorurteilen konfrontiert, sei es im Beruf, im Verwandtenkreis oder im Verein. Wie funktionieren diese und was kann man gegen pauschale Abwertung und vereinfachende Aussagen tun? Nach einer kurzen Einführung erarbeiten wir hierzu gemeinsam alltagstaugliche Gegenstrategien und Handlungsmöglichkeiten.
   Bei Interesse kann im Nachgang auch ein ganztägiges Argumentationstraining angeboten werden.
   Dauer: 2,5-3 Stunden
   Mindesteilnehmerzahl: 10

2. **Frau = Mutter – Mann = Beschützer**
   Der Rechtsextremismus transportiert ein Gesellschaftsbild, in dem Frauen und Männer strikte Rollenbildern zugeschrieben werden. Die Geschlechterrollen knüpfen an Klischees und althergebrachte Vorstellungen von Frau und Mann an. Einher geht mit diesem Denken die kategorische Ablehnung von Gleichberechtigung und Gender-Mainstreaming.
   Der Vortrag beleuchtet das rechtsextreme Gesellschaftsmodell anhand von Geschlechterrollen und zeigt die Konsequenzen für eine liberale Gesellschaft auf.
   Dauer: 1,5 – 2 Stunden
   Mindesteilnehmerzahl: 10

3. **Heimat ist… ja was denn eigentlich? Ein Heimatabend mit Austausch**
   Vielerorts wird die Heimat beschworen. Sie soll uns als Gemeinschaft verbinden und gleichzeitig eine wichtige Quelle für unsere Identität darstellen. Gleichzeitig wird eine Grenze gegenüber denen gezogen, die nicht unserer Heimat zugeordnet werden. Aber wer legt eigentlich fest, was unter Heimat zu verstehen ist? Und müssen alle das Gleiche darunter verstehen?
   Der Vortrag beleuchtet den gesellschaftlichen Diskurs über Heimat und Identität sowie den Versuch rechter Akteure, diese Begriffe für ihre Zwecke zu instrumentalisieren.
   Dauer: 1,5 – 2 Stunden
   Mindesteilnehmerzahl: 10

Saarlandweit
Kostenlos + km

Bauer, Ruth

1. **Historische Stadtrundgänge**: Frauenwege in Saarbrücken; von Fürstinnen, Mätressen und liederlichen Weibsbildern – Frauengeschichte im Herzen Saarbrückens; das Fräulein vom Amt oder Frauen im Berufsleben.

Honorar: 80, - €

Brothuhn, Andrea

1. **„Stress – Umgang und Bewältigung – Wenn es wieder mal zu viel wird?!**
   Wie entsteht und was ist Stress?
   Können wir die Energie von Stress positiv nutzen?
   Ideen für einen gesunden Umgang mit Stress.

2. **„Kritik – Nur Meckerei oder ein Geschenk? Wie wir Kritik konstruktiv nutzen können."**
   Was ist Kritik überhaupt?
   Verletzende Kritik: Vom Geben und Nehmen zur konstruktiven Lösungsfindung.

3. **„Selbstwert – wo ist der, wenn ich ihn am meisten brauche?"**
   Was bedeutet Selbstwert überhaupt und wie entsteht ein gesundes Selbstbild?
   Wie wir unsere eigenen, „unbewussten" Fallstricke erkennen und entmachten können.
   Welchen Einfluss hat mein Selbstwert im Umgang mit anderen?

4. **„Die stumme Gewalt – wie wir psychische und moralische Fallen im Vorfeld verhindern und erkennen können."**
   Kommunikation – ein Brandherd für gewollte und nicht gewollte Gewalt.
   Zerstörende Manipulation und „Konflikt-Schleifen" erkennen und auflösen.
   Welchen Einfluss hat unser eigener Umgang mit Stress, Kritik und Selbstwert auf ein „fruchtbares" Mit- und Füreinander?

Ca. 3 Stunden: Vortragszeit ca. 90 Minuten plus ca. 90 Minuten für Fragen, Reflektion und Austausch; in und bis ca. 80 Kilometer um Saarbrücken
Honorar:
1 Vortrag 80,- € + KM
Vortragsreihe komplett 240,00 €+ KM
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Dorchain, Claudia Simone, Dr. Phil. M.A.

1. **Ayurveda, das ganzheitliche Heilwissen aus Indien – Mehr als nur Wellness**
   „Ayurveda" ist heute in aller Munde und zahlreiche Hollywood-Stars schwören auf die Methode, bis angeblich ins hohe Alter fit und schön zu bleiben. Doch die uralte Heilkunde aus Indien ist mehr als nur ein Trend, der gerade wiederentdeckt wird, es ist eine tiefgehende Betrachtungsweise von Welt und Mensch, die sich aus Philosophie, Hinduismus und ganzheitlicher Medizin speist und auch heute noch (oder wieder) weitere Beachtung verdient. Durch ein sehr ausgewogenes System aus gesunder Ernährung, typgerechter Bewegung, Sport und Meditation wird im Ayurveda der ganze Mensch – und nicht nur ein Symptom – in den Blick genommen und in allen Bereichen unterstützt. Was sich hier eröffnet, ist mehr als eine modische Diät, es ist eine Lebensweise im umfassenden Sinn, die nicht dem Leben mehr Jahre, sondern „den Jahren mehr Leben schenkt". Blicken Sie hinter die Kulissen und erfahren Sie hier, welcher Dosha-Typ (Konstitutions-Typ) Sie sind, welche typgerechte Ernährung Sie brauchen und wie Sie durch das antike Heilwissen aus Indien Gesundheit für Körper und Geist herstellen können. Dauer 1,5h

2. **Narzissmus und Familie: Zerstörte Systeme – Die narzisstische Persönlichkeitsstörung im Spiegel familiärer Beziehungen**
   „Der ist ein Narzisst!" Diesen Spruch hört man heute häufig. Doch was bedeutet es, wenn der Chef, der Kollege, der Nachbar oder gar der Partner ein Narzisst ist? Ist das einfach nur ein schwieriger Charakter oder steckt mehr dahinter? In dieser Vortragsreihe, die auch Workshop-Charakter hat, geht es um das Symptombild Narzissmus, seine Verbreitung, Auswirkung und Dynamik. Die narzisstische Persönlichkeitsstörung betrifft statistisch gesehen 5% der

deutschen Allgemeinbevölkerung, das heißt, rund vier Millionen Menschen sind davon betroffen. Mit ihnen leiden ihre Kollegen, ihre Freunde und verwandten und ihre Familien, denn die narzisstische Persönlichkeitsstörung betrifft nicht nur den Einzelnen, sondern erschöpft auch ganze Systeme. Was Narzissmus in Systemen genau anrichtet, wie man Narzissten erkennt und wie und wie man sich selbst dazu verhalten kann, erfahren Sie hier. Wir beginnen beim antiken Mythos von Narziss, der sich in sein Spiegelbild verliebt, und gehen über zu der Charakteristik von Narzissten und zum narzisstischen Missbrauch, den sie anrichten, wenn sie uns begegnen – und dahin, wie man sich als Opfer helfen kann.
Der Workshop hat drei aufeinander aufbauende Einheiten von 1,5h, die separat angeboten werden können oder als Serie.
Narzissmus I – Der Mythos von Narziss oder Was ist Narzissmus?
Narzissmus II – Symptome, Systeme, Synergien
Narzissmus III – Mit Narzissten umgehen

SLS
Honorar 50,- € + km

Europäische Akademie Otzenhausen

1. **Fridays for Future und mehr – Bewegungen über Generationen hinweg**
   Ein Impulsvortrag befasst sich mit Herausforderungen und Handlungsoptionen der Gestaltung einer nachhaltigen Welt im Kontext aktueller gesellschaftlicher Trends. In der anschließenden Diskussion wird insbesondere darauf fokussiert, wie generationenübergreifendes Engagement aussehen kann. Oftmals ist von gegenseitigen Schuldzuweisungen zwischen Jüngeren und Älteren zu lesen und zu hören. Welche Erfahrungen gibt es, diese Spannungen zu überwinden und die Herausforderungen als gemeinsames Projekt zu verstehen?
   Interaktiver Vortrag, zweistündig

2. **Nachhaltiges Europa – Was tut die EU für unsere Zukunft? Und wie kann ich dabei selbst mitmachen?**
   In einem Impulsvortrag werden die Kompetenzen und Maßnahmen der EU-Politik bezüglich einer nachhaltigen Entwicklung vorgestellt. Die Teilnehmenden erfahren etwas über die nachhaltigen Entwicklungsziele (Sustainable Development Goals) sowie Nachhaltigkeitsstrategien Europas, des Bundes und der Länder. In einer anschließenden Diskussion/Workshopphase diskutieren die Teilnehmerinnen Möglichkeiten, sich selbst aktiv einzubringen.
   Interaktiver Vortrag, zweistündig

3. **Klimawandel und Ernährung**
   Wir Menschen leben, als hätten wir vier Planteten Erde, anstatt nur den einen! Das zeigt sich unter anderem an unseren Konsum- und Essgewohnheiten. Was, wieviel und wie gegessen wird variiert auf der Welt ganz beträchtlich und ist u.a. abhängig vom jeweiligen Kulturkreis, Lebensstilen und sozialer Schicht. Wir schauen uns die Essgewohnheiten und Speisezettel in ausgewählten Ländern der Erde an, vergleichen sie mit unseren Essgewohnheiten, diskutieren die lokalen und globalen Auswirkungen. Auch veränderte Essgewohnheiten sind ein Beitrag zur Nachhaltigen Entwicklung.
   Informativer Workshop, zweistündig

4. **Nachhaltige Produktlabels – verloren im Schilderwald?**
   „Label“ ist ein Sammelbegriff für Produktkennzeichen. Die Vielfalt der Labels ist riesig und unüberschaubar; auch im Bereich der nachhaltigen Labels. Auch hier sind nicht alle Labels in gleicher Weise aussagekräftig und vertrauenswürdig. Die Frage ist: Wie können wir uns als

Konsumentinnen im Schilderwald nachhaltiger Produktlabels besser zurechtfinden, um die „richtigen“ Kaufentscheidungen zu treffen?
Interaktiver Vortrag, zweistündig

Alexander Metternich, bzw. Referentinnen und Referenten der Studienleitung der Europäischen Akademie Otzenhausen
Saarlandweit
Honorar 150,- € + km
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Haupenthal, Doris

1. **Die Kunst, zufrieden zu leben**
   Auf der Suche nach Glücübersehen wir häufig das Gute in unserem Leben.
   Wie können wir lernen zu schätzen, was wir haben, und das Beste aus unserem Leben zu machen?
   - Den Blick auf das Positive richten
   - Selbstbewusst leben und handeln
   - Sozial eingebunden sein

   Der ständige Blick auf unseren Mangel verstellt uns den Blick auf unseren Reichtum

2. **Die Macht der Gedanken**
   Jeder Mensch gestaltet sein Leben nach der Beschaffenheit seiner Gedanken. Diese können uns stärken, aber auch sehr einschränken.
   Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen führt jeder Mensch 3000 bis 4000 Selbstgespräche innerhalb von 24 Stunden. Etwa 77 % dieser Gedanken
   wirken gegen uns. Machen wir uns unsere Gedanken bewusst, so können wir sie in Richtung Glück und Lebensfreude lenken.
   Die Macht dazu haben wir alle.

3. **Die Familie bestimmt mein Leben**
   Ob man als erstes oder zweites Kind geboren wird, als Nesthäkchen oder als Einzelkind, hat weitreichende Auswirkungen
   auf die Persönlichkeitsentwicklung.
   Die Berufswahl, die Beziehung zum Ehepartner oder der Umgang mit den eigenen Kindern werden entscheidend davon beeinflusst.

MZG-WAD, SLS, SPK
Honorar: 100, - € + km

Jenni, Birgit
Studiendirektorin, Berufsschullehrerin für Haushalt-und Ernährungswissenschaft, Prüfungsausschussvorsitzende für die Hauswirtschafter/innen im Saarland

1. **„Perspektiven in der Hauswirtschaft“**
   Hauswirtschaft ist mehr als nur putzen! Hauswirtschafter/in - Ein vielseitiger Beruf mit Zukunft! Ich möchte Ihnen diesen Beruf in seiner Vielfalt in einem 2-stündigen Vortrag näherbringen. Er bietet nach der Familienphase den Einstieg in das Berufsleben und den Aufstieg. Dieser Beruf hat Zukunft, sei es in Altenheimen, in Wohngruppen, im ambulanten Pflegedienst, in Privathaushalten, in Kindertagesstätten.....
   Lassen Sie sich informieren!

Saarlandweit
Honorar: kostenlos + km

Keppel, Angelika

1. **Wie können die Farbwahl und der Kleidungsstil die Persönlichkeit zur Entfaltung bringen?**

2. **Lust auf Farben**

3. **Die psychologische Wirkung von Farben**

4. **Lieben was kommt**
   In diesem lebendigen Vortrag kombiniere ich praktische Übungen. Es geht um Sorgen, Ängste und Zweifel. Grundlage ist: „The Work of Byron Katie". Von Angelika Keppel lernen die Teilnehmerinnen mit Hilfe von „The Work" stresserzeugende Gedanken und Konzepten mit Verständnis zu begegnen und den Verstand für Klarheit zu öffnen.

SLS
Honorar € pro Teilnehmer 20,- € + KM; max. 10-12 Teilnehmer
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

5. **Workshop: Farbenpower – erleben Sie die Farbe „Orange**", die pure Lust am Leben; Orange als Kraftspender, in Form eines freien Tanzes

SLS
Honorar 60,- €/Std + KM
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Kiefer, Anne
EUTB-Beratung

1) **Unterstützungsmöglichkeiten in besonderen Lebenslagen**
   Die ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatungsstellen (EUTB) im Saarland informieren über die verschiedenen sozialen Sicherungssysteme und stellen weitere Unterstützungsangebote vor.
   Die EUTB bietet für Selbstbetroffene, Vertraute und Angehörige eine kostenlose und individuelle Beratung, wenn durch Krankheit, Beeinträchtigung oder besondere Lebensereignisse Hilfe und Unterstützung notwendig wird. Das im Bundesteilhabegesetz verankerte Beratungsangebot ergänzt bestehende Beratungsangebote und stärkt die Selbstbestimmung und Teilhabe in allen Lebensbereichen.

Dauer: 90 Minuten
Saarlandweit
Kostenlos

Klein, Ute

1) **Raus aus der Angst, rein in die Leichtigkeit**
   Jeder Mensch hat Ängste im Leben, das ist normal, aber man sollte darauf achten, dass sich diese Ängste nicht manifestieren, denn das könnte zu Erkrankungen führen. Ich litt seit über 20 Jahren an Angst- und Panikattacken und möchte daher darüber sprechen, wie ich meine Angst besiegt bzw. wie ich gelernt habe damit umzugehen.

2) **Der Kopf sagt ja, das Gefühl nein**
   Wie erkenne ich, ob Entscheidungen vom Kopf kommen oder aus dem inneren Gefühl heraus? Und wie kann man beides miteinander verbinden?

3) **Warum uns Irrwege nützlich sein können**
   Jeder von uns hat sich in seinem Leben schon mal verlaufen. Die Frage ist, wie kommt man wieder auf den richtigen Weg?
   Was als Katastrophe beginnt, kann aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet ganz neue Erkenntnisse mit sich bringen.

Dauer: 1,5 – 2 Stunden
WND, MZG-Wad, SLS
Honorar: 80,- € + km

Kraus, Axel Maria

1. Unser Referent ist von Amts wegen ein "Helfer zur Freude" und als German Speaker ein gefragter Gastredner zu verschiedenen Themen der Lebenskunde, Persönlichkeitsentwicklung, Erfolg und Kommunikation.

Saarlandweit
Vorträge sind kostenlos, km-Erstattung

Mia Münster-Haus St. Wendel
Steitz, Friederike
www.museum-wnd.de

1. In der Dauerausstellung des Museums kann man einen Gemäldezyklus aus der Barockzeit zur Legende des Volksheiligen St. Wendelinus – dem Namensgeber der Stadt St. Wendel - bewundern. Dem Leben und Werk der St. Wendeler Malerin Mia Münster (1894-1970) ist ebenfalls eine eigene Ausstellung gewidmet. Sie umfasst zahlreiche Modezeichnungen, die Ende der 20er Jahre in Berlin entstanden sind, Landschaftsbilder sowie Bilder, die das Alltagsleben der Menschen darstellen. Weiterhin verfügt das Museum eine Sammlung Pastellportraits von Nikolaus Lauer (1753-1824). Vier wechselnde Ausstellungen aktueller Kunst pro Jahr sind fester Bestandteil im Programm des Museums. Über die aktuell laufenden Ausstellungen können Sie sich auf unserer Website informieren.

Kunstvermittlung:
Führungen:
Öffentliche Führungen zur Wechselausstellung: Emilia Neumann - Ectasium, jeweils sonntags, 15 Uhr: 12/06, 26/06, 10/07, 31/07; weitere Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.
Gruppenführungen: Anmeldung erforderlich für individuellen Termin: 40,- € pro Gruppe.

Führungen für Schulklassen sind kostenlos und auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten möglich.

Workshops:
Experimentelle Druckwerkstatt: Sie können unter den Drucktechniken Linolschnitt, Radierung, Styrene- und Stempel-Druck wählen. Materialkosten 3,- € pro Person.
Stabpuppen: Angeregt durch Puppen und Scherenschnitte in der Dauerausstellung zu Mia Münster schneiden wir aus alten Zeitschriften Köpfe, Arme, Beine oder Ohren und Augen aus und gestalten witzige, bewegliche Puppen. Materialkosten 2,- € pro Person.
KünstlerInnengespräch:
KünstlerInnengespräch mit Emilia Neumann: Donnerstag, 23/06/2022, 18 Uhr.
Weitere Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

Der Eintritt ist frei.

Müller, Christine

1. **Aurafotographie** – ist das Sichtbarmachen des Energiefeldes, das den Menschen umgibt: welche Energie strahlen Sie aus? Wie gehen Sie mit Ihren Gefühlen um? Erfahren Sie mehr über diese Möglichkeit, die eigene Lebensenergie stärker zu spüren.

SPK
Honorar: 80, - € + km

Ollig, Barbara

1. **An die guten Dinge glauben** – wie kann ich lernen, das Gute an mir und anderen wahrzunehmen?

2. **Workshop: Der andere Adventskalender** – gefüllt mit Dingen, die gut zur Adventszeit und darüber hinaus passen (Dauer: 2 Std)

3. **Glaubenssätze**
   Glaubenssätze wie „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ oder "Ohne Fleiß kein Preis" können hinderlich im Leben eines Menschen sein. Inwiefern beeinflussen uns derartige Redewendungen? Was haben sie mit unserem Leben zu tun?

4. **5 Dinge die Sterbende am meisten bereuen - nach dem Buch v. Bronnie Ware - Einsichten, die das eigene Leben verändern können**

SLS
Honorar: 80, - € + km

Schuhmacher, Ursula

1. **Wer wird denn gleich in die Luft gehen**?
   Ätherische Öle als Stimmungsanheber

2. **Die echte Alternative zur Tagesschau**:
   Kuschel- und Couchdüfte

3. **Düfte lernen**:
   Steigerung von Konzentrations- und Lernfähigkeit

4. **Für alles ist ein Kraut gewachsen**:
   Ätherische Öle in der Hausapotheke. Bei allen Vorträgen gibt es: Einführung über die Funktion des Riechens, Historie der Aromatherapie, Anwendungsmöglichkeiten, Geschichten und Teilmassagen

Erforderlich sind: Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Handtuch, warme Socken
SLS, max. 10 – 20 Teilnehmer
Honorar: 80,- € + km

5. **Basisseminar Ätherische Öle**:
   Grundlagen der Aromatherapie, Herstellungsverfahren, Handhabung und Anwendung ätherischer Öle. Dazu gehören Entspannung, kleine Massageanleitungen und Mischungen für Bäder, Körperöle und ähnliches.

Ort der Veranstaltung: Seminarräume Klink Berus in Überherrn
Zeit: samstags von 10 bis 17 Uhr
Preis pro Teilnehmer: 120,- € incl. Mittagessen und Getränken und Handouts. Teilnehmeranzahl mind. 5, max. 10 Teilnehmer
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

6. **Wohlfühltag für Frauen**
   Ein Tag für sich zum Ausspannen, sich etwas Gutes tun und die Seele baumeln lassen.
   Es werden verschiedene Entspannungen angeboten und Teilmassagen mit duftenden ätherischen Ölen angeleitet. Ein Genuss-Spaziergang, Kräutermärchen und Klangschalen runden den Tag ab. Geeignet für Frauen jeden Alters, die gemeinsam oder alleine eine schöne Zeit verbringen wollen.

Beginn: 10 Uhr bis ca. 17 Uhr
Ort der Veranstaltung: Seminarräume Klinik Berus
Preis pro Teilnehmer: 120,- € incl. Mittagessen und Getränken und Handouts. Teilnehmeranzahl mind. 5, max. 10 Teilnehmer
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Spurk, Rita (Visagistin, Make-up Stylistin)

5 Unterrichtseinheiten
Honorar: € 30,- pro TN
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Trenz Lea Maria
Interaktive VORTRÄGE und WORKSHOPS:

1. **„Aus der Ohnmacht in die Macht“©**:
   Unausgeglichenheit und innere Unruhe, sich irgendwie „getrieben“ und unzufrieden zu fühlen, haben oft Gründe in tief verwurzelten Überzeugungen. Eigene Fähigkeiten und Überzeugungen erkennen und dabei bewusstwerdende, überholte, hemmende Überzeugungen aufzugeben, ist der erste Schritt um der Chef im eigenen Leben zu werden. Den freigewordenen Raum in Gedanken und Gefühlen mit fördernden „Inhalten“ zu füllen, ist eine spannende und zugleich effektive Motivation, EIGENE Ziele zu entdecken, zu formulieren und Schritt für Schritt zu realisieren. Ein echter Weg, der mit umsetzbaren und individuellen Lösungswegen zu weitgehend selbstbestimmter Lebensführung ermächtigt und dies im Einklang mit Ihrem persönlichen Lebensumfeld.
   Der Vortrag bringt einen ersten Eindruck zu selbstverantwortlichen Möglichkeiten, der eigenen Persönlichkeit mehr Ausdruck zu geben, was zur Steigerung von Wohlbefinden und Lebensfreude führt.
   Ergänzendes Angebot zu **„Aus der Ohnmacht in die Macht“©**: Tagesworkshop (10:00 – 18:00 Uhr)

2. **„Gedanken und Worte – Erfolgszwillinge im permanenten Einsatz“©**:
   Wir wissen, dass Gedanken und Worte vieles bewirken können. Nutzen Sie Ihre Gedanken und Worte in achtsamer und verständnisvoller Kommunikation – sowohl für Sie selbst als auch zur Harmonisierung Ihrer Beziehungen. Je bewusster wir uns der Wirkung und Veränderungschancen durch positive, aufbauende Kommunikation werden, umso mehr sind wir in der Lage, unser Leben glücklich zu gestalten. Ihr gesamtes Lebensumfeld profitiert und wird bereichert durch Sie!
   Der Vortrag bringt Anregungen und einen ersten Eindruck von Wirkungen, welche durch unsere Art zu sprechen und unser Verhalten sich im Umfeld, durch Beziehungsqualitäten und Lebenssituationen, widerspiegeln.
   Ergänzendes Angebot zu **„Gedanken und Worte – Erfolgszwillinge im permanenten Einsatz“©**: Tagesworkshop (10:00 – 18:00 Uhr)

3. **„Energie schöpfen durch Lebensbalance - Nein sagen ohne schlechtes Gewissen“:**
   Mut zur Standortbestimmung im eigenen Leben und gesundheitspraktische, kreative Lösungswege gehen – hin zum Schöpfen mentaler Kraft, Sinn und Erfüllung im Leben mit bewusster Lebensgestaltung. Selbstbestimmt persönliche Neigungen aufgreifen und ihnen im eigenen Leben Zeit und Raum geben ist wichtig und schenkt Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Glücksgefühle. Niemand schenkt Ihnen Zeit und Raum – beides müssen Sie einfordern und sich einfach nehmen! Sie haben das Recht dazu. Wieviel von sich selbst und Ihrem Leben sind Sie bereit, für eine nette Geste oder ein gutes Wort, zu opfern? Dazu gehört auch, ein freundliches „nein“ sagen zu lernen, wenn Ihr Inneres danach drängt. Wieviel davon könnten Sie sich selbst schenken? Worauf warten Sie? Planen Sie Ihr Leben und planen Sie dabei Ihre Bedürfnisse ein. Geben Sie sich selbst, was Sie glücklich macht und warten Sie nicht länger auf Geschenke von Andern!
   Ergänzendes Angebot zu **„Energie schöpfen durch Lebensbalance“:** Tagesworkshop (10:00 – 18:00 Uhr)

SLS, MZG-WAD
Honorar: 60, - € + km

Wirth, Veronica

1. **Success in Motion**
   Wann waren Sie zuletzt verliebt? Eine Frage, auf die wir alle eine Antwort kennen. Was aber strahlt ein Mensch aus, von dem wir uns so sehr begeistern lassen? Und was hat das mit Erfolg in allen Lebensbereichen zu tun?
   Veronica Wirth zeigt in ihrem Vortrag auf eindrucksvolle Weise, was Ausstrahlung ausmacht und wie wichtig diese, sowohl im privaten, als auch im beruflichen Bereich ist. Durch ihren vorherigen Beruf als Tanzlehrerin, hat sie viele Elemente der Körpersprache und -haltung neu interpretiert, verweist aber auch darauf: "Wer seine Körpersprache beherrscht, strahlt noch lange nichts aus!". Wovon eine positive Ausstrahlung noch abhängt und was wir im Alltag beachten können, um noch positiver auf unser Umfeld zu wirken und damit auch angestrebte Ziele eher zu erreichen, ist Hauptbestandteil ihres Vortrags. "Motion" kommt hier nicht zu kurz!
   Aktiver & informativer Vortrag: 1,5 Stunden
   www.successinmotion.de

Saarlandweit
Honorar: 300,- €
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Synagogengemeinde Saar

1. **Führungen**
   Während der Woche von Montag bis Donnerstag gibt es für Gruppen (maximal 60 Personen) die Möglichkeit, nach besonderer Terminvereinbarung an einer Synagogenführung in der Synagoge in Saarbrücken teilzunehmen, bei welcher während ca. 1,5 Stunden das Innere der Synagoge und die wesentlichen Aspekte der jüdischen Religion erklärt werden.
   Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

Saarbrücken
kostenlos

IV. Rechts- und Versicherungsfragen

Fries, Monika / Herrmann, Klaus

1. **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – u. a. die aktuelle Rechtsprechung des Bundesgerichtshofes (BGH) zum Behandlungsabbruch:**

   Jedem Menschen kann es passieren, dass er Dinge nicht mehr selbst erledigen kann oder will, sei es aufgrund des Alters oder von Krankheiten. Auch Sie können eines Tages auf Hilfe anderer angewiesen sein. Mit einer Vorsorgevollmacht legen Sie in guten Zeiten fest, wer Ihnen später helfen darf. Selbst Ihr Ehegatte und Ihre eigenen Kinder dürfen Sie ohne Vollmacht nicht vertreten. Haben Sie keinen Bevollmächtigten, wird Ihnen vom Gericht ein Betreuer – ggf. also eine für Sie völlig fremde Person – zugewiesen.
   Auch eine Patientenverfügung ist von immenser Wichtigkeit, damit sie jetzt bestimmen, ob in bestimmten Situationen auch eine Behandlung abgebrochen werden kann.
   Der Bundesgerichtshof stellt indessen hohe Anforderungen an die Wirksamkeit und Eindeutigkeit einer Patientenverfügung!
   Insbesondere viele Ankreuzformulare und Internet-Vordrucke genügen diesen Anforderungen nicht (mehr)!
   Sie sollten daher für den Ernstfall eine Vorsorgevollmacht erteilen.

2. **Das Deutsche Erbrecht – Ein Buch mit sieben Siegeln? Oder die häufigsten Fehler beim Testament vermeiden:**

   Bezüglich des Erbrechtes bestehen bei künftigen Erblassern und Erben vielfach schwerwiegende Irrtümer – mit oft katastrophalen Folgen für das Vermögen.
   Haben Geschwister bzw. Nichten und Neffen ein Pflichtteilsrecht? Erbt bei kinderlosen Ehegatten der Überlebende alles? Ist ein Testamentsvollstecker nur bei großen Vermögen möglich? Muss ein Testament zu seiner Wirksamkeit hinterlegt werden? Kann ein notarielles Testament durch ein handschriftliches Testament ersetzt und abgeändert werden? Muss man nach einer Scheidung erbrechtlich nichts mehr regeln?
   Der Vortrag gibt konkrete Anweisungen und Anleitungen, wie diese Fehler rechtssicher vermieden und dadurch das Familienvermögen und der Familienfriede erhalten werden können.

3. **Das rechtssichere Testament – absolut notwendig und fast immer nicht vorhanden!:**

   Immer noch besteht bei künftigen Erblassern und Erben die Ansicht, dass die gesetzlich geregelte Erbfolge ohne Testament den Regelfall für die Vermögensnachfolge nach dem Tode darstellt.
   Dies erweist sich zunehmend als großer Irrtum mit oft fatalen Folgen für das gesamte Familienvermögen.
   Insbesondere für eine entstehende Erbengemeinschaft, die ein äußerst unflexibles Gebilde darstellt, müssen testamentarischen Regelungen getroffen werden.
   Der Vortrag nennt die häufigsten Versäumnisse und stellt dar, wie man effektive und rechtssichere Anordnungen erstellt.

4. Das sog. „Behindertentestament“ – eine anerkannte Gestaltungsform für die Vermögensnachfolge bei Familien mit behinderten Kindern:

Gerade Familien mit behinderten Kindern werden vielerlei Opfer in persönlicher und finanzieller Art abverlangt.
Leider werden diese Lebensleistungen der Eltern gesellschaftlich nicht genügend anerkannt. Es ist daher von herausragender Bedeutung, das lebzeitig erarbeitete Familienvermögen rechtssicher an die nächste Generation weiterzugeben – selbstverständlich mit nachhaltiger Berücksichtigung der Interessen des behinderten Kindes.
Werden aber keine vollständigen und präzisen Formulierungen im Testament gewählt, ist beim Erbfall der Zugriff eines Sozialleistungsträgers zu befürchten.

Monika Fries und Klaus Herrmann, beide Fachanwälte für Erbrecht und Vorsorgeanwälte (www.vorsorgevollmacht-anwalt.de) informieren darüber, welche von der Rechtssprechung anerkannten Schutzvorkehrungen zugunsten des behinderten Kindes und dessen Familie möglich sind und wie gewährleistet wird, dass das Wohl des behinderten Kindes immer im Vordergrund steht.

5. Unternehmensnachfolge: Laientestamente sind oftmals Stolpersteine

Ein unzureichendes Testament ist oft ein Stolperstein bei einer geregelten Unternehmensnachfolge.
Falsche Begriffe, unklare und häufig kaum auslegbare Regelungen, unwirksame Vorgaben für den Einzelfall können bis zur völligen Untauglichkeit eines ohne fachliche Beratung aufgesetzten Testamentes führen.
Der Vortrag zeigt in verständlicher Form auf, welche Fehler Sie vermeiden und was Sie bei Nachfolgeregelungen beachten sollten.
Als Referenten des Abends konnten gewonnen werden: Frau Fachanwältin für Erbrecht und Familienrecht Monika Fries und Herr Fachanwalt für Erbrecht Klaus Herrmann, Kanzlei Fries & Herrmann, Blieskastel, beide auch VorsorgeAnwälte (www.fries-herrmann.de)

Vortragsthemen-Katalog Familienrecht

6. Meine Rechte bei Eheschließung, Trennung und Scheidung

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, unabhängig davon, ob Sie eine Ehe eingehen wollen, schon (lange) verheiratet sind oder sich getrennt haben bzw. über eine Trennung nachdenken.
Die Vortragende, Frau Rechtsanwältin Fries, verfügt als Fachanwältin für Familienrecht und Erbrecht über profunde Kenntnisse und lässt Sie an Ihren Erfahrungen aus der anwaltlichen und gerichtlichen Praxis teilhaben. Sie erhalten Ratschläge, wie Sie Probleme im Zusammenhang bei Ihrer Eheschließung oder Ihrer Trennung/Scheidung schon im Vorfeld ausräumen und sich vor unangenehmen Überraschungen schützen können. Ziel des Vortrags ist es, dass Sie über Ihre Rechte und Möglichkeiten so informiert werden, dass Sie für Ihre familiäre und berufliche Lebenssituation selbstbestimmt und souverän aufgestellt sind.

7. Der Ehevertrag – mögliche Inhalte und Gestaltungsform:

Jede Eheschließung verursacht schon von Gesetzes wegen bestimmte Rechtsfolgen. Die Eheleute leben im gesetzlichen Güterstand der Zugewinngemeinschaft. Im Falle einer Trennung / Scheidung muss u. U. ein Ehegatte an den anderen Unterhalt zahlen, Rentenansprüche im Wege des Versorgungsausgleichs übertragen und Zugewinnausgleich

zahlen.
Je nach Einzelfall empfiehlt es sich, in einem Ehevertrag Regelungen zu treffen, die von dem gesetzlichen „Normalfall“ abweichen.
Ein Ehevertrag muss jedoch auf die Besonderheiten des Einzelfalles zugeschnitten sein und darf auch nach einer der neueren Grundsatzentscheidungen des Bundesgerichtshofs den wirtschaftlich schwächeren Ehegatten nicht unangemessen benachteiligen.

8. Elternunterhalt und Sozialhilferegress:

Wenn Vater oder Mutter in einem Pflegeheim untergebracht werden müssen, kostet dies jede Menge Geld. Sind die Barmittel der Eltern einmal aufgebraucht und muss Sozialhilfe beantragt werden, bittet das Amt in der Regel die volljährigen Kinder zur Kasse, die dann Unterhalt für die Eltern an das Sozialamt zahlen sollen. Praktisch jeder kann in diese Situation geraten.
Wir informieren Sie darüber, wer und in welcher Höhe Elternunterhalt zu zahlen hat, über die sog. „Schwiegerkinderhaftung“, welche Auskünfte Sie erteilen müssen und wie Sie gegen un berechtigte Forderungen der Sozialbehörden vorgehen können.

9. Immobilien nach der Trennung - Was geschieht mit dem Haus?

Wenn Paare sich trennen, treffen Sie einige Fragen oft unvorbereitet:
Was soll mit der gemeinsamen Immobilie nach der Scheidung / Trennung geschehen?
Und was passiert mit dem gemeinsamen Kredit? Wer darf im Haus wohnen bleiben? Und wem steht das Vermögen aus der Immobilie zu?
Der Vortrag gibt hilfreiche Tipps und Hinweise, aus unserer langjährigen Praxiserfahrung, damit es erst gar nicht zu Problemen im Falle einer Trennung/Scheidung kommt, was insbesondere die gemeinsame Immobilie angeht (z. B.: Errichtung eines Ehevertrages, in dem sämtliche Probleme, die im Falle einer Trennung/Scheidung auftreten können, insbesondere im Rahmen der vermögensrechtlichen Auseinandersetzung, bereits geregelt sind).
Einvernehmliche Regelungen ersparen Ihnen einen Rosenkrieg, Zeit, Nerven und viel Geld!

SPK, SB,
kostenlos

Hissler, René

1. **Sicherheit im Ehrenamt**:
   Haftung, Versicherungen, Berufsgenossenschaft

2. **Pflegeversicherung**
   Welche Leistungen bieten die gesetzlich geförderten Pflegeversicherungen

3. **Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht** aus Sicht der Versicherungen

4. **Krankenzusatzversicherungen**
   Was ist davon sinnvoll? Chefarztbehandlung, Brillenversicherung, Zahnersatz, Lohnausfall, Tagegeld etc.

5. **Versicherungen allgemein**:
   Private oder betriebliche Versicherungen, notwendige, beruhigende und unnötige Versicherungen

6. **Was ist bei der Hilfe und Unterstützung für Flüchtlinge zu beachten?** Dabei wird sehr oft vergessen, dass für die regelmäßigen Fahrten mit dem Privat-PKW die Genehmigungen nach dem Personenbeförderungsgesetz notwendig sind. Begründung: Nicht nur als Konkurrenz zum Taxi und ÖPNV, sondern auch im fehlenden Versicherungsschutz in der KFZ Haftpflichtprämie! Weitere Feinheiten gibt es im gesetzlichen Versicherungsschutz bei Wege- und Arbeitsunfällen. Hier sind nur Personen versichert, die bei der Kommune oder einem Verein gelistet werden. Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich!

7. **Versicherungsschutz im Ehrenamt**
   Wie sind der Vorstand und die ehrenamtlichen Helfer*innen bei den verschiedenen Aktivitäten versichert. Haftpflichtversicherung, Berufsgenossenschaft, Krankenkasse, Unfall, Einrichtung, Schlüsselverlust sind nur einige Stichworte. Was muss der Vorstand unternehmen, wenn "was passiert"? Die Auflistung der Ansprechpartner und Institutionen bilden wertvolle Hilfen im Vereinsalltag.

8. **Monetäre Anreize im Verein mit gesetzlicher Unterstützung**
   Seit 2013 gilt das Ehrenamtsstärkungsgesetz. Doch kaum ein Verein setzt es ein, um gegenüber seinen Aktiven und dem Vorstand ein kleines Dankeschön anzubringen. Die notwendigen Formulare, ihre Anwendung und Vorteile erhalten die Teilnehmer*innen.

9. **Kranken-/Pflegezusatzversicherung**
   Kein Tag vergeht ohne das die Werbung für Zusatzversicherungen über Rundfunk, Fernseh- und Wurfsendungen die Wichtigkeit hervorhebt. Ganz gefährlich sind die APP's mit denen durch wenigen Klicks ein Dauervertrag zustande kommt. In dem Vortrag werden die Unterschiede und das Kleingedruckte beleuchtet, um so Fehlentscheidungen zu vermeiden.

10. **Altersvorsorge - die Unterschiede**
    Wir sollen fürs Alter vorsorgen ist die einheitliche Vorgabe. Doch mit welchem System? Betriebliche Altersvorsorge, staatliche gefördert oder nur privat finanziert? Das Wissen, worauf es ankommt, hilft bei den eigenen Entscheidungen.

11. **Der Verein als Arbeitgeber**
    Jeder Vereinsvorstand ist ein Unternehmer. Die Pflichten sind vielfältig und sind gesetzlich festgeschrieben. Mit zahlreichen Arbeitsblättern und Fachinformationen erhalten die Teilnehmer*innen das notwendige Rüstzeug, um den notwendigen Durchblick zu behalten.

12. **Die Vereinssatzung**
    Wann haben Sie das letzte Mal die Satzung geändert?
    Die regelmäßigen Gesetzesänderungen sind Grundlage von Satzungsänderungen, die leider nicht immer zeitnah umgesetzt werden. Die aktuellen Satzungen werden geprüft und Ergänzungsvorschläge ausgearbeitet.

13. **SeniorenSicherheitsBerater**

14. **Pflegefall in der Familie**
    Ansprüche und Antragshilfe – ein gemeinnütziger Verein hilft.

Saarlandweit
Honorar: 50,- € + km

Könicke, Stephan
Rechtsanwalt und Fachanwalt

1. **Vorsorge- und Betreuungsrecht**
   Der Vortrag wird seit Jahren immer wieder angefragt und überarbeitet. Der Referent ist VorsorgeAnwalt. Was sich hinter dem Begriff verbirgt, erläutert der Referent anhand eines kurzen Überblickes über das Betreuungsrecht und die Vorsorgevollmacht. Anhand einfacher Beispielfälle aus seiner Praxis erläutert er die Abläufe eines Betreuungsverfahrens und stellt die Beteiligten und deren Aufgaben vor. Ist jemand aus gesundheitlichen Gründen an der Besorgung eigener Angelegenheiten gehindert, wird eine gerichtliche Betreuung durch einen zumeist fremden Menschen angeordnet. Will man dies vermeiden, bedarf es einer Vorsorgevollmacht. Welche Formen und Inhalte hier sinnvoll sind, was zusätzlich zu beachten ist und wie man Ängste und Misstrauen überwinden kann, erläutert der Referent anschaulich und für Laien gut verständlich. Zudem werden Tipps zu vorhandenen Broschüren und Angeboten im Internet vorgestellt.
   Anhand anschaulicher Fälle aus seiner täglichen beruflichen Praxis gibt der Referent direkte Empfehlungen und beantwortet die Fragen der Zuhörer.
   Ergänzend werden praktische Bezüge zur Patientenverfügung („Patiententestament“) angesprochen, jedoch nicht im Rahmen des Vortrages vertieft.
   Hinweis: Der Vortrag kann auch zeitlich zusammenhängend mit dem Vortrag zur Patientenverfügung gebucht werden.
   (Dauer: jeweils ca. 1 Std.)

2. **Erbrecht – kompakt!**
   Der Vortrag gibt einen kompakten Überblick über das Erbrecht und dessen Auswirkungen im Alltag. Der Referent ist seit Jahren auf erbrechtliche Fragestellungen spezialisiert.
   Warum sollte man sich rechtzeitig mit dem unvermeidbaren Tod und dessen vermögensrechtlichen Folgen – dem Erbfall - befassen? Muss ein Testament gemacht werden? Wer sind die „gesetzlichen Erben“? Für Ehegatten gelten besondere Regeln. Was sollte man wissen? Gelten die Regeln auch für Lebenspartner im Alter? Was ist, wenn Ehepartner sich gegenseitig vertraglich und unwiderruflich verpflichtet haben?
   Der Referent gibt einen kurzen Überblick über wichtige Formvorschriften für Testamente, Erbverträge, Pflichtteilsverzicht und Vermächtnisse. Wann sollte ein Testament hinterlegt werden, welche Folgen hat dies?
   Wann sind Verfügungen unter Lebenden („mit warmer Hand“) zu empfehlen, was ist dabei zu beachten? Wie lassen sich Erbstreitigkeiten vermeiden? Die Erbengemeinschaft ist eine Zwangsgemeinschaft mit weitreichenden Folgen, insbesondere in finanzieller Hinsicht. Lassen sich diese vermeiden? Wie der Pflichtteil berechnet, vermieden oder durchgesetzt werden kann, sowie Erläuterungen zum Behindertentestament runden den Vortrag ab.
   Es besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.
   (Dauer: ca. 1,5 Std.)

3. **Elternunterhalt vermeidbar? Wenn das Sozialamt Ansprüche geltend macht.**
   In der Praxis des Referenten gehört die Angst vor Regressansprüchen des Sozialamtes zu den am häufigsten nachgefragten Themen. Was sind die rechtlichen Grundlagen? Welche Ansprüche werden übergeleitet und welches Risiko besteht? Welcher Unterhaltsanspruch wird erfasst? Wie wird ein Unterhaltsanspruch berechnet? Was bedeutet Leistungsfähigkeit in diesem Zusammenhang? Mindern lebzeitige Schenkungen die Leistungsfähigkeit? Wann können diese zurückgefordert werden?
   Der Referent geht in seinem Vortrag ausführlich auf diese Fragestellungen ein. Dabei wird auch die Frage beantwortet, wie und wann mehrere Geschwister nebeneinander haften!
   Ist der Rückgriff auf Vermögenswerte zu befürchten, z.B. auf eine bereits zu Lebzeiten übertragene Immobilie, oder befindet sich unter den Erben ein behinderter Mensch, so stellt u.U. ein sog. Behindertentestament eine Lösungsmöglichkeit dar. In diesem Zusammenhang wer-

den auch die Aufgaben eines Testamentsvollstreckers näher erläutert. Deren Vorteile, z.B. im Zusammenhang mit einer komplizierten Erbenstruktur (Erbengemeinschaft, Unternehmertestament) werden aufgezeigt.
Es besteht die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu richten.
(Dauer: ca. 1 – 1,5 Std.)

4. **Soziale Sicherungen bei Gebrechlichkeit – das neue Bundesteilhaberecht**
   Das neue Bundesteilhabegesetz soll die Teilhabe am Leben und die Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderung stärken. Die Regelungen werden vollständig bis zum Jahr 2023 umgesetzt. Ziel des Gesetzes war, die Eingliederungshilfe aus dem sozialen „Fürsorgesystem" des SGB heraus zu lösen und zu einer modernen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben weiterzuentwickeln. Die finanzielle Unterstützung wird am persönlichen Bedarf des Einzelnen orientiert und ausgerichtet. Dabei finden diverse wesentliche Perspektivwechsel statt, u.a.:
   - von der Ausgrenzung des Einzelnen zur Inklusion
   - von der Fremd- zur Selbstbestimmung
   - von der Betreuung zur Assistenz
   - aus Behördensicht: vom Kostenträger zum Dienstleister

   Der Referent zeigt die wichtigsten Regelungen des Gesetzes und seine schrittweise Umsetzung zwischen 2017 und 2023 auf.
   Der Vortrag gibt ferner einen Überblick über die finanziellen Hilfen im Alter. Wie unterscheiden sich Hilfe zum Lebensunterhalt und Grundsicherung? Wie ist die Finanzierung der Pflegebedürftigkeit geregelt? Was sind die Vorteile ambulanter und stationärer Pflege?
   (Dauer: ca. 1 Std.)

5. **Die private Insolvenz – was tun, wenn ich Schulden erbe?**
   Vielfach führen Sorgen aufgrund finanzieller Probleme zu schwerwiegenden psychischen Erkrankungen. Davon kann der Referent aus seiner täglichen Arbeit berichten. Muss man vor einer Privatinsolvenz Angst haben? Wie verändern sich nach dem Antrag an das Insolvenzgericht die persönlichen Lebensumstände? Wer erfährt von dem Insolvenzverfahren? Was ist unbedingt zu beachten, was zählt zu den hartnäckigen - gleichwohl falschen - Gerüchten?
   Der Referent ist seit 16 Jahren als Schuldenberater und als gerichtlich bestellter Insolvenzverwalter in weit über 1.500 Fällen tätig geworden. Er rät zu einem raschen Handeln, wenn sich Schwierigkeiten einstellen, oftmals verursacht durch Einkommenseinbußen durch Krankheit, Verlust des Arbeitsplatzes oder Problemen im privaten Umfeld.
   Nicht selten hingegen werden Schulden vererbt. Statt des erwarteten „Geldsegens" steht plötzlich der Gerichtsvollzieher vor der Türe. Wer jetzt nicht handelt, bleibt oftmals zeitlebens für die Schulden eines anderen verpflichtet. Aber es gibt Lösungswege. Darüber klärt der Referent in seinem Vortrag auf. Er warnt auch zugleich davor, die Erbschaft vorschnell auszuschlagen.
   (Dauer: 1 Std.)

6. **Patientenverfügung**
   Jeder Mensch hat das Recht, über Fragen im Zusammenhang mit seinem Tod selbst zu entscheiden.
   Der Referent ist erfahrener VorsorgeAnwalt und Berufsbetreuer. Der Vortrag greift diese Fragen im Zusammenhang mit dem bevorstehenden Tod auf. Was kann durch eine schriftliche Verfügung („Patiententestament") wirksam rechtzeitig geregelt werden? Welche Form hat eine Patientenverfügung, wer setzt diese durch? Können Ärzte sich weigern oder Einfluss auf die Entscheidung nehmen? Wann ist die Verfügung unwirksam? Was ist, wenn ich es mir noch einmal anders überlege?
   Die jüngsten Entscheidungen des Bundesgerichtshofes zur Patientenverfügung werden dargestellt. Es besteht eine hohe Verunsicherung in der Bevölkerung. Sind alte Verfügungen heute noch wirksam? Was sollte man unbedingt beachten?

Der Vortrag geht auch auf die oft verwechselten Unterschiede zur Vorsorgevollmacht ein. Sollte eine Vorsorgevollmacht mit einer Patientenverfügung in einer Urkunde geregelt werden? Worin bestehen die Vor- und Nachteile?
Der Vortrag kann um Hinweise zum Bestattungsrecht erweitert werden. Wer hat das Recht, einen nahestehenden Menschen zu bestatten? Was ist, wenn keine Regelungen zu Lebzeiten getroffen worden sind? Welche Möglichkeiten zur Vorsorge gibt es, was ist sinnvoll? Mit welchen Kosten ist zu rechnen? Darf die Urne zuhause aufbewahrt werden? Dies hat der Europäische Gerichtshof zuletzt in einer Entscheidung festgestellt. Gilt dies auch in Deutschland?
(Dauer: 1 Std., mit Bestattungsrecht 1,5 Std.)

Saarlandweit
Honorar: 5,- € pro Teilnehmer, max. 50,- € incl. km
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Kohler, Barbara

1. **Patientenverfügung – wozu brauche ich das?**
   Mit einer Patientenverfügung regelt man, wie Ärzte behandeln dürfen, wenn der Mensch selbst, dies nicht mehr entscheiden kann. Es gilt abzuwägen, möchte ich selbst entscheiden oder andere entscheiden lassen? Wer würde für mich entscheiden?

2. **Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung – wozu brauche ich das?**
   Rechtliche Betreuung bedeutet, für einen anderen Menschen handeln zu dürfen. Im Normalfall dürfen Eltern für ihre Kinder handeln. Ansonsten bedarf es für dieses Handeln einer Vollmacht, auch Vorsorgevollmacht, oder eben einer rechtlichen Betreuung. Was kann ich mit einer Vorsorgevollmacht regeln? Welche Formalien muss ich einhalten?

3. **Patientenrechte**
   Welche Pflichten hat ein Arzt/eine Ärztin mir gegenüber, welche Rechte habe ich?
   o Hauptpflichten aus dem Behandlungsvertrag: Rechte und Pflichten von Arzt und Patient
   o Aufklärungspflichten und Informationspflichten des Arztes: über was muss er in welchem Umfang aufklären/informieren
   o Schweigepflicht des Arztes: wann liegt eine Verletzung der Schweigepflicht vor
   o Dokumentationspflicht des Arztes und Anspruch des Patienten auf Einsicht in die Patientenakte
   o Entscheidung in medizinischen Angelegenheiten durch den Patienten selbst, durch die Patientenverfügung, durch den Arzt
   o Bestattungspflicht
   Ca. 1,5 Stunden. Die Teilnehmerinnen erhalten ein Handout mit den wesentlichsten Inhalten.

Saarlandweit
Honorar:
SPK kostenlos (da über Betreuungsverein Pro Mensch abgerechnet wird)
Restliches Saarland 80,- € + km
➔Präsenz- oder Online-Format möglich

Solander, Ottilia

1. **Wer bezahlt das Pflegeheim**
   Alles rund um Elternunterhalt und Sozialgesetzbuch

2. **Wie gilt mein Wille auch über den Tod hinaus**
   Testament und Testamentsvollstreckung

MZG-WAD, SLS
Kostenlos + km

Spengler, Patrik

1. **Versicherungsschadensfälle aus der Praxis**

2. **Welche Versicherungen sind sinnvoll?**
   Eine Abgrenzung und Unterscheidung nach den Versicherungen die man: haben muss, haben sollte und haben kann, von „A wie Auto“ bis“ Z wie Zahnersatz“!

3. **Berufsunfähigkeitsrente**
   Wichtig für jede Frau

4. **Versicherungen für Hund, Pferd und Katze**!

5. **Die neue Berufsunfähigkeitsversicherung für Schüler ab dem 10. Lebensjahr!**
   Für die eigenen Kinder oder Enkelkinder, für wenig Geld, eine “vollwertige Berufsunfähigkeit“!

6. **Spezielle E-Bike-Versicherungen**
   Anbieter, Unterschiede der Tarife nach Leistungsumfang und Beiträgen oder reicht der Einschluss in der Hausratversicherung?

Saarlandweit
Kostenlos

V. Natur und Umwelt

Atmer-Steitz, Camilla

1. **Besichtigung eines modernen Landwirtschaftlichen Betriebs –Milchwirtschaft**,
   Mit Möglichkeiten im benachbarten Lokal einzukehren oder auf dem Betrieb Vesper oder Kaffee zu organisieren.

Feilbacherhof, Homburg, Familie Steitz
kostenlos

Bambach, Martin

1. **Biberexkursion im Fischbachtal**
   Führung durch "mein" Biberrevier / ca. vierstündige Exkursion / Vermittlung Wissen über die heimischen Biber / Theorie und Praxis (Biberburg, Spuren...) / in der Dämmerung Möglichkeit, (mit etwas Glück) die Biber zu beobachten / Rückweg bei Dunkelheit / Strecke gesamt ca. 3,5 km, 50 Höhenmeter / ideal im Sommerhalbjahr während der Woche abends / je nach Sonnenuntergang Zeitrahmen 17-24 Uhr / Kosten ca. 10,-€ je Teilnehmerin, Mindestteilnehmer 6 Personen

2. **Frauenwanderung im "Urwald bei Saarbrücken"**
   Dauer nach Wunsch zwischen 3 und 5 Stunden / Strecke nach Wunsch zwischen 7 -10 Kilometer, Höhenmeter zwischen 100 - 300hm / der Besuch schöner Plätze (z.B. Tal der Stille) wechselt sich mit dem Besuch historischer Orte (z.B. Kleiner Fuji) ab / Erläuterungen zum "Urwald" und historischer Relikte (z.B. aus dem Bergbau) / ideal während der Woche, egal in welchem Monat und zu welcher Zeit / Kosten ca. 10,-€ je Teilnehmerin, Mindestteilnehmer 6 Personen

3. **Entspanntes Wandern nach der Arbeit**
   Sommerhalbjahr / während der Woche / verschiedene Orte (Homburg, St. Wendel, Saarbrücken, Ottweiler....) / Streckenlängen zwischen 7-10 Kilometern / Start ab 18 Uhr / Höhenmeter variabel / Führung durch schöne Landschaften oder zu interessanten Orten / Kosten ca. 10,-€ je Teilnehmerin, Mindestteilnehmer 6 Personen

4. **Wandern & Entspannen**
   In Zusammenarbeit mit Entspannungspädagogin Jutta Klein von ausgleich-pur / Dauer nach Wunsch 3-5 Stunden / diverse Orte für die Veranstaltung vorstellbar (z.B. "Urwald" bei Saarbrücken, IGB-Hassel mit Höhle, Homburg-Kirrberg.....) / Themen immer verbunden mit einer Wanderung zwischen 5-8 Kilometer / Einführung in Entspannungstechniken - Atemübungen, Achtsamkeit, Yoga... / Klang- und Phantasiereisen / Waldbaden / Meditatives Wandern "Leise Reise" / Kosten 30,-€ je Teilnehmerin / bei Anmeldung über Ortsverein Teilnahmegebühr: 330,- €, Teilnehmerzahl 6 - 20 Personen.

5. **Wandern & Qi Gong der Jahreszeiten**
   In Zusammenarbeit mit der Heilpraktikerin Annabella Bohr. Das Angebot richtet sich an Frauen, die sich gerne in schöner Umgebung bewegen und mit Hilfe des Qi Gong der Jahreszeiten Selbstheilungskräfte aktivieren, sich körperlich und geistig entspannen und ihre Achtsamkeit und Konzentration verbessern möchten. Qi Gong ist wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird während der kleinen Wanderung (ca. 5 km) durch einfache, wirkungsvolle Übungen im Stehen praktiziert. Qi Gong ist nicht anstrengend und erfordert auch keine besondere Fitness oder Beweglichkeit. Durch die Wanderung und die Bewegung in der frischen Luft werden zusätzlich das Immunsystem gestärkt, Muskulatur und

Knochen gekräftigt sowie Herz und Kreislauf in Schwung gebracht. Die Strecken sind selbstverständlich so konzipiert, dass Teilnehmerinnen mit normaler Kondition nicht überfordert werden. Zwei Orte („Urwald“ bei Saarbrücken oder Lambsbachtal bei Homburg-Kirrberg) vorstellbar / Veranstaltungszeitraum ganzjährig / mögliche Veranstaltungstage Dienstag, Donnerstag oder Freitag jeweils vor- oder nachmittags / Dauer ca. 4 Stunden / Kosten 30,-€ je Teilnehmerin / bei Anmeldung über Ortsverein Teilnahmegebühr: 330,- €, Teilnehmerzahl 6 - 20 Personen.

Saarlandweit
Honorar siehe Vortrag
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

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

Geisen, Guido

1. **Vorträge**
   - Biologisches Gärtnern
   - Biologischer Pflanzenschutz
   - Kompostierung
   - Anlage eines Hochbeets

2. **Waldmeister – ein Meister aller Klassen**:
   Medizinische Anwendungshinweise und Tipps zum Gebrauch bei Speis und Trank (12,- € pro Teilnehmer)

3. **Brennnessel – die heimliche Königin des Gartens**:
   Wirkungsweise als Heilpflanze, kulinarische Einsatzmöglichkeiten (12,- € pro Teilnehmer)

4. **Kartoffel – mehr als nur `ne dicke Knolle**:
   Kuriose Geschichten über die Erdäpfel, Inhaltsstoffe und medizinische Verwendung, Anbautipps und Sortenkunde (12,- € pro Teilnehmer)

Saarlandweit
Honorar: 84,- € + km
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Gottschall, Monika *teilweise neu*

1. **Mundartstadtführung Saarbrücken**
   „Es Monie vazählt eisch mol ebbes!“
   Saarbrücken erleben - bei einem Stadtrundgang in Saarbrigger Mundart Amüsante Saarbrücker Geschichten von domols unn heit - lassen nicht nur die Zeiten der Fürsten und Baumeister lebendig werden, sondern auch die moderne Stadt.
   Anekdoten wie das Duell der Bürgermeister und originelles aus der Rotlichtzeit am St. Johanner Markt runden das Bild ab.
   Nicht zu vergessen die Saar - do war schunn immer ebbes los. Vom Schwimmfest bis zum Saarspektakel wird noch heute an den Ufern der Saar gefeiert, denn im Saarland steht die Geselligkeit im Vordergrund und es wird immer gudd gess!
   Gerne zeige ich Ihnen die schönsten Plätze meiner Heimatstadt kombiniert mit einem kleinen Einblick in die saarländische Lebensart und die Kulinarik. Dazu gehört de Schwenker mit seinen drei Bedeutungen und de Lyoner mit der besten Rezeptur.
   Ganz sicher fühlen Sie sich am Ende dieser Tour wie Dehemm.
   Beginn: Rathaus Saarbrücken, Haupteingang - Ende: Schlossplatz
   Gruppenanzahl: max. 25 Personen
   Dauer 1 ½ - 2 Std.

Saarbrücken
Honorar: 105,- €

2. **Klassischer Stadtrundgang Saarbrücken *neu***
   Beginn: Rathaus Saarbrücken - Ende Ludwigskirche
   Gruppenanzahl: max. 25 Personen
   Dauer 2 Std.

Honorar: 105 €
Die Stadtrundgänge sind mit Aufpreis auch buchbar incl. Besichtigung der Kasematten.

Hagen, Peter

1. **Orchideen auf der Fensterbank**
2. **Zimmerpflanzenpflege**
3. **Gärtnerisches Fachwissen**
4. **Wissenswertes zur Gartengestaltung**
5. **Kübelpflanzen und ihre Pflege**
6. **Rosen und ihr Schnitt**
7. **Traumgärten**
8. **Giftige Pflanzen in Haus und Garten**
9. **Der Bau eines Hochbeetes**
10. **Des Gärtners Schrecken sind die Schnecken…**
11. **Der Buchsbaum Zünsler**
12. **Ein insektenfreundlicher Garten**
13. **Wichtiges zu Insektenhotels**

Saarlandweit
Honorar: 80,- € + km

Huber, Andreas

1. **Island – Naturparadies im Nordatlantik**
2. **Norwegen – Land der Fjorde**
3. **Norwegen mit den Postschiffen von Hurtigruten**
4. **Faszination Tibet – Reise zum heiligen Berg Kailash**
5. **Traumhaftes Namibia**

Saarlandweit
Honorar: 175,- € + km
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Hübschen, Susanne

1. **Blühendes Tischfries**
   Ein Brett dient als Gesteckunterlage, gebündelte Zweige, Glasröhrchen und duftende Blumen werden zu einem ausgewöhnlichen Tischgesteck, das immer wieder neue bestückt werden kann**.** Bitte Gartenschere, Messer und Drahtschere mitbringen!
   Dauer 3 U-Stunden

2. **Workshop Floristik -pur natürlich kreativ**
   Wir verarbeiten das was die Natur hergibt. Wir binden, formen und gestalten mit natürlichen Materialien aus dem Garten, Wiese, Wald und Feld. Entdecken Sie die Schönheit der Natur und ich zeige Ihnen was Sie Dekoratives daraus machen können.
   Bitte Gartenschere, Messer und Drahtschere mitbringen!
   Dauer 3 mal 3 U-Stunden

3. **Floristik-Grundtechniken**
   Möchten Sie diverse Techniken und Handgriffe der Floristik erlernen, um später selber Sträuße zu binden oder Gestecke und Kränze zu gestalten? Dieser Kurs bietet Ihnen Grundlagen, die Sie in weiteren Kursen vertiefen und verfeinern können.
   Kursinhalte:
   Grundlegende Techniken der Floristik
   Praktische Anwendung
   Ein Strauß, ein Gesteck, ein Kranz
   Bitte Gartenschere, Messer und Drahtschere mitbringen!
   Dauer 3 mal 3 U-Stunden

4. **Floristik-Workshop- Adventskranz**
   Passend zur Jahreszeit und zum bestehenden Weihnachtsfest fertigen wir mit Hilfe verschiedener Techniken einen Adventskranz aus Tannen, Zweigen, Zapfen und weihnachtlichen Accessoire. Ob kleben, winden, stecken oder drahten -Sie bekommen bez. erlernen viele hilfreiche Tipps und Tricks der Floristik.
   Bitte Gartenschere, Messer, Drahtschere und evtl. eine Klebepistole mitbringen!
   Dauer 3 U-Stunden

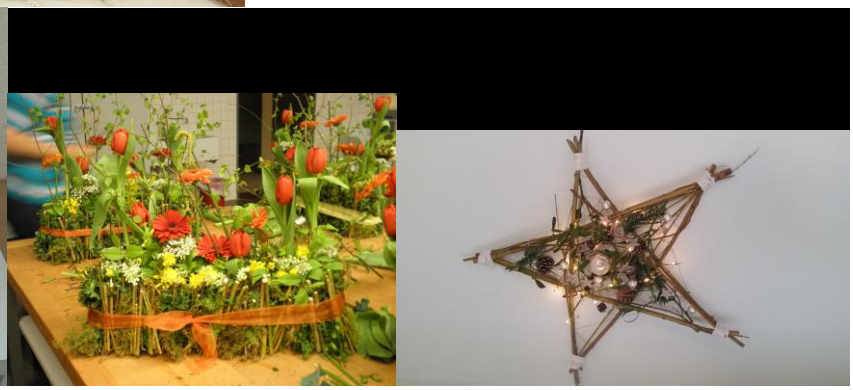
5. **Ein Stern aus Zweigen**
   Als Symbol zur Weihnachtszeit steht der Stern. Wir gestalten einen Stern aus Zweigen dieser wird floral gefüllt. Als Lichtquelle dient eine Lichterkette. Ein wunderschönes Objekt das uns in der Weihnachtszeit begleiten wird.
   Bitte Gartenschere, Drahtschere und Lichterkette und evtl. Klebepistole mitbringen!
   Dauer 3 U-Stunden

6. **Floristik-Workshop-Spätherbstlicher Zapfenkranz**
   Eine Kranzunterlage wird mit Moos umwickelt und mit Zapfen gesteckt. Hier erlernen Sie das Andrahten, es ist eine Grundvoraussetzung vieler floristischer Arbeiten. Dieser Kranz ist verschieden einsetzbar ob als Türkranz, als Windlichtunterlage, Tischkranz oder als Adventskranz.
   Dauer 3 U-Stunden

7. **Floristik-Workshop –Dachwurzkranz**
   Wir winden in diesem Kurs einen beliebig großen Kranzkörper. Dachwurzpflanzen werden mit Moos balliert und im Kranzgerüst befestigt. Schneckenhäuser, Wolfsmilch, Rinde und Skelettblätter geben dem außergewöhnlichen Kranz den letzten Schliff.
   Dauer 3 U-Stunden

8. **Floristik- Workshop- Zartes Gärtchengesteck**
   Ein Stückchen Garten wird nach Hause gebracht, Sie haben überall etwas gesammelt, im Garten abgeschnitten und wissen nicht wie Sie die Naturmaterialien und Blume verarbeiten können? Wir gestalten ein Gesteck in Gärtchentechnik wohnzimmerfreundlich in Miniatur.
   Bitte Blumen, Zweige, Grünzeug und 1 flaches Gefäß ca. 5 cm hoch mitbringen!
   Dauer 3 U-Stunden

Saarlandweit
Honorar: Auf Anfrage + km



Janke, Rainer

1. **Praxis der Orchideenpflege auf der Fensterbank und im Blumenfenster**
   Der Gärtnermeister mit eigener Gärtnerei und Orchideenzucht informiert umfassend über Heimat und Herkunft, Geschichte und Lebensweise der Orchideen. Weitere Punkte sind: Biologie, Vermehrung, Standort, Pflege, Umtopfen, Krankheiten u.v.m.

SPK
Honorar 100,- € + KM

Klein, Rolf

1. **Brut und Lebensraum heimischer Singvögel** (Vogelkundliche Wanderung über 2 Stunden)

2. **Allgemeine naturkundliche Wanderung**

3. **Artenvielfalt heimischer Streuobstwiesen**

Saarlandweit
Honorar 100,- € + km

Knerr, Marcela

1. **Was kann ich für die Artenvielfalt in meinem Garten tun?**
   Die Zufahrten werden "versiegelt", die Wege peinlich sauber gehalten, die Vorgärten "verschottert", die Rasen "tot Gepflegt",.... Wenn ihr auch der Meinung seid, dass es so nicht weitergehen kann, dann lasst uns darüber reden. Ihr bekommt wertvolle Tipps, wie man mit wenig Aufwand dazu beitragen kann, dass wilde Pflanzen wieder in die Gärten einziehen und mit ihnen auch die Bienen, Insekten und andere Tiere. Wildpflanzen darum, weil sie eine Augenweide sind, kulinarisch nutzbar sind, Heileigenschaften besitzen.
   Dauer: 1,5 – 2 Stunden
   Kräuterimbiß möglich

SPK
Honorar: 100, - € + km, zzgl. evtl. Kräutergeschenk und/ oder Imbiss
Bis 25 km keine Fahrtkosten, darüber hinaus 0,35 € / km

Krick, Hans-Werner *teilweise neu*

1. **Honig – Genuss-, Nahrungs- und Heilmittel**

2. **Apitherapie**
   Mittel aus der fast vergessenen Bienenapotheke

3. **Ein Leben für die Königin?**
   Spannende Einblicke in die Bienengesellschaft

4. **Bienen, Hummeln, Hornissen**:
   Plädoyer für einen respektvollen Umgang mit friedfertigen und nützlichen „Stecherinnen“

5. **Bienen im Garten**
   Was kann Frau für Wild- und Honigbienen tun?

6. **Backen und Kochen mit Honig**
   Ein Abend, der Appetit macht

7. **Honigbienenstaat – die perfekte Gesellschaftsform? *neu***

8. **Bastelnachmittag/-abend**
   Schönes aus Holz – bauen mit dem was da ist

Saarlandweit
Honorar: 80, - € + km/ Workshops à 4 Stunden, Honorar 160, - € + km
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Kunz, Karl-Heinz

1. Triologie: **Wildbienen und Honigbienen Nahrung und Quartier bieten**
   (Vortragsdauer jeweils ca. 115 Minuten; ließe sich auch als ganztägiges Seminar gestalten)
   * Teil 1: **„Wilde Bienen – Wildbienen“**
     - Ökologische Bedeutung der Wildbienen
     - Wildbienen haben keine Lobby
     - Beispiele für die Lebensweise einiger Wildbienenarten
     - Fehler und Verbesserungsvorschläge bei hergebrachten „Wildbienen-Hotels“
     - Einfache Nistmöglichkeiten aus Naturmaterialien selber bauen

   * Teil 2: **„Lebensräume schaffen für Wildbienen im Totholz und im Boden“**
     - Etwa 2/3 aller Wildbienen nisten nicht in vorgegebenen Hohlräumen ("Wildbienen-Hotels“), sondern im Totholz und im Boden
     - Mehrere Beispiele werden gezeigt und ihrer Realisation demonstriert.

   * Teil 3: „**Honigbienen und Wildbienen Nahrungspflanzen anbieten**“
     - Anlage und Pflege einer „Wildblumen-Wiese“ oder eines „Wildbienen-Saumes"
     - Verschiedene Wildblumen-Saat-Mischungen
     - Wichtige wilde Nährstauden und Nährgehölze
     - Frühblüher im Garten
     - Geeignete/ ungeeignete Schmuckstauden und Ziergehölze für den Garten

2. **"Grünspargel im Hausgarten“**
   - Spargelanbau scheint in der Vorstellung der meisten Gartenliebhaber mit der Befürchtung eines erheblichen Kultur-Aufwandes einher zu gehen; verbunden auch mit der Notwendigkeit, sich darüber umfangreiches Fachwissen aneignen zu müssen. Dies gilt zweifelsohne für den Bleichspargel-Anbau.
   - Die Kultur von Grünspargel hingegen ist recht einfach, gelingt in sonniger Lage auf fast jedem Boden und liefert über Jahrzehnte hinweg schon ab Anfang bis Mitte April bis zu 3 Monate lang das erste sehr gesunde und überaus wohlschmeckende Freilandgemüse im Gartenjahr überhaupt.
   - Außerdem sind die ausgewachsenen Spargelpflanzen während des ganzen Sommers eine bedeutende Bienenweide.
   - Die nach Ernteschluss rasch aufwachsende – bis zu 1,8 m hohe - Spargelhecke kann nicht nur gartengestalterisch genutzt werden, sondern bietet sich z.B. auch als Rankgerüst für den Erbsen-Anbau an.
   - Die einjährigen Spargel-Setzlinge sind preisgünstig zu erwerben und sollten bis spätestens Ende April gepflanzt sein.
   - In kurzen Filmbeiträgen, Skizzen und Fotos werden sowohl die richtige Pflanztechnik, auch verschiedene Kulturmöglichkeiten sowie das Erkennen und Bekämpfen der wichtigsten Schädlinge erläutert.

3. **„Mit den Bienen durch das Gartenjahr“**
   - Honigbienen als Bestäuber und Vegetarier
   - Entwicklungszyklus des Bienenvolkes über die 10 phänologischen Jahreszeiten
   - Massentracht und Läppertracht
   - Das „Tracht-Fließband“
   - Notzeiten für die Bienen und was Gärtner dagegen tun können
   - Gartenwürdige Nährpflanzen für Bienen (Blumen, Stauden, Gehölze)

Für meine Vorträge benötige ich vor Ort lediglich eine Leinwand und einen Stromanschluss; alle sonst erforderlichen Geräte bringe ich mit.

Die Vorträge dauern jeweils etwa zwei Stunden und werden mit zahlreichen kurzen Filmsequenzen „gewürzt".
In einer Pause ist Fachliteratur zur allgemeinen Sichtung ausgelegt.
Außerdem versende ich den Zuhörern auf deren ausdrücklichen Wunsch online meine umfangreiche Literaturliste.
Saarlandweit
Honorar: 70,- € pro Vortrag + km

Landahl, Klaudia

1. **Kräuterspaziergänge in der Umgebung** (Honorar auf Anfrage)
   Anfang Oktober: **„Der Sommer geht, die Zeit der Wildfrüchte kommt":** erfahren Sie mehr über Wildkräuter, ihre Verwendung in der Küche, Botanisches, Historisches und Volkskundliches (ca. 2. Std.)
   Frühlingsspaziergang Mitte April: **Grüne** Smoothies, wir sammeln Wildkräuter und bereiten uns einen „flüssigen" Salat. Dafür ist Strom erforderlich oder der Smoothie wird fertig mitgebracht.

2. **Mai ist die beste Zeit für Baumblätter**:
   Hätten Sie gedacht, dass Sie Baumblätter essen können? Im Anschluss wird ein kleiner Wildkräuterimbiss gereicht.

3. **Meine Wildpflanzenküche**:
   Wildpflanzen bereichern den Speiseplan. Sie sind lebendig, gesund, lecker und voller Vitalstoffe. Pflanzen die unserer Umgebung wachsen sind naturgemäß besonders gut für uns geeignet und sie wachsen ganz von allein. Erfahren Sie in einem Vortrag welche Wildkräuter, Blätter, Blüten und Beeren sich gut für die heimische Küche eignen mit Pflanzenportraits und Rezepten.

4. **Aber auch wie wichtig Vielfalt in der Natur ist und wieso wilde Pflanzen ihr Immunsystem stärken**.
   Bei Bedarf kann der Vortrag mit Kostproben aus der Wildkräuterküche abgerundet werden.
   Dauer: ca. 2 Stunden

5. **Naturbegegnungen**
   Vortrag mit Pflanzenfotografie
   Die Hobby-Fotografin und Kräuterpädagogin Klaudia Landahl stellt in ihrem Vortrag die beeindruckende Vielfalt der Wildpflanzen unserer Umgebung vor. Mit Hilfe der Makrofotografie können die Betrachter die kleinen wilden Schönheiten stark vergrößert betrachten. Kurze Momente, besondere Situationen oder Zusammentreffen von Insekten und Pflanzen möchten einladen die Pflanzen die landläufig als „Unkraut" wahrgenommen werden mit anderen Augen wahrzunehmen, zu erkennen und auch zu verwenden. Wildpflanzen sind gesund, schmecken gut und bereichern die Küche. Die Wertschätzung unserer Heimat mit der Vielfalt der heimischen Wildpflanzen möchte die Fotografin bewusstmachen und zum Ausdruck zu bringen.

MZG-WAD
Honorar: 75,- € inkl. Skript und Rezepten, Verkostung: 3,- € pro Person

Landwirtschaftskammer des Saarlandes

Maren Brennig
60-90 Minuten pro Vortrag

1. **Das Hoch- und Hügelbeet**
2. **Kübelpflanzen – Pflege und Überwinterung**
3. **Kompost im Garten**
4. **Düngung im Hausgarten**
5. **Gesunder Garten – Nützlinge, Mischkultur, Fruchtfolge**
6. **Kürbisse im Hausgarten**

➔Präsenz- oder Online-Format möglich

Elmar Thewes
60-90 Minuten pro Vortrag

1. **Vorgarten – wie lege ich ihn an?**
2. **Gemüseaussaat und -pflege im Frühjahr**
3. **Düngung im Hausgarten**
4. **Balkonkastenpflege und –Bewässerung**
5. **Mischkultur, Fruchtfolge – umweltbewusstes Gärtnern**

Saarlandweit, mind. 15 Personen
Honorar: 60,-€/Std.
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Lagaly, Stefanie
Biosphärenzweckverband Bliesgau

1. **Biosphäre Bliesgau – Heimat und Modellregion, Rolle der LandFrauen**?
   Nach einem Impulsvortrag zum Biosphärenreservat Bliesgau wird gemeinsam überlegt, ob, wie und wo sich die LandFrauen mit Ideen und Projekten ins Geschehen im Biosphärenreservat einbringen können.

2. **Regionalvermarktung des Biosphärenreservates Bliesgau**:
   Kurze Wege – langer Genuss (vor Ort beim Ortsverein als Vortrag kostenlos, gerne auch in Kombination mit einer Führung über den Wintringer Hof, gerne auch mit anschließendem Imbiss im Landgasthaus Wintringer Hof, Preis richtet sich individuell nach den Angebotskomponenten)

Saarlandweit
Kostenlos

3. **Biosphäre hautnah erleben**:
   Bildungspartner und Natur- und Landschaftsführer/innen bieten spannende Angebote rund um die Biosphäre an. Einige Natur- und Landschaftsführer binden in ihre Führungen Landwirte, Hofläden oder Imker ein - für alle Sinne ein Genuss. Einen Einblick in die Angebotsvielfalt erhalten Sie unter dem Link https://www.biosphaere-bliesgau.eu/index.php/de/urlaub-und-freizeit/partner in der Kategorie "Bildung und Erlebnis" oder "Natur- und Landschaftsführer"

Biosphäre Bliesgau
kostenlos

Mechenbier, Petra

Beet- & Gartenplanung Petra Mechenbier

1. **Bilderreisen in schöne Privat-Gärten**
    - **England**
    - **Irland**

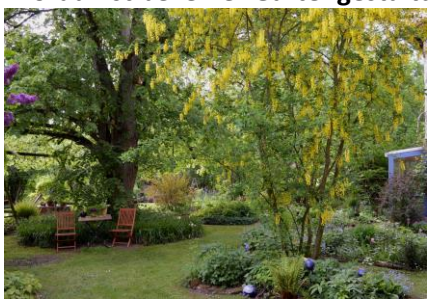
- **Schottland**

- **Niederlande**

- **Deutschland**

2. **"Saarländer öffnen ihr Gartentor"**

3. **Vorträge zu verschiedenen Gartenthemen**
   - **Worauf ist bei einer Gartengestaltung zu achten?**



   - **Naturnah- und pflegeleicht statt Kies- oder Schotterwüsten: Hilfe für unsere Bienen**

   - **Sichtschutz im Garten: warum, wo und wie?**

   - **Farbe im Garten - was brauche ich zum Wohlfühlen?**

- **Warum Kompostieren und wie geht es?**
- **Es muss nicht immer Rasen sein – ein Plädoyer für Blumenwiesen! Was sind Stauden, warum und wie werden sie verwendet?**
- **Wie lege ich ein neues Beet an**
- **Nützlinge und Schädlinge: keine Panik!**
- **Wie mache ich die Jahreszeiten im Garten durch Pflanzen erlebbar?**
- **Schöne Vorgärten rund ums Jahr**
- **Frühling in die Gärten durch Zwiebelblüher**

- **Gärten im Herbst: Spätblüher, Gräser, Laubfärbung**

- **Pflegeleichte Gärten - wann kann ich genießen anstatt zu gießen?**

Alle Vorträge werden durch Gartenbilder über Beamer veranschaulicht
Beamer wird mitgebracht, eine Leinwand oder eine weiße Wand für die Projektion erforderlich, ebenso muss der Raum verdunkelt werden können
Saarlandweit
Honorar: 100,- € + km

Meyer, Gerlinde

1. **Waldbaden – Gesundheit und Entspannung tanken**
   Hätten Sie gedacht, dass man im Wald baden kann? Der Wald ist durch seine reine Luft eine Quelle der Entspannung. Bei einem Spaziergang und verschiedenen Achtsamkeitsübungen nehmen wir mit all unseren Sinnen die Ruhe des Waldes wahr und bauen dabei Stress ab und entspannen.
   Alle Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.
   Probieren Sie es doch einfach mal aus!
   Termin: Samstag oder Sonntag
   Dauer: 2 Stunden
   Teilnehmer: 6-8

Übungen:

- Körper:
  - Entspannungs- und Atemübungen
  - Stärkung des Immunsystems
- Geist:
  - Achtsamkeit und den Wald mit allen fünf Sinnen erleben
  - Stressabbau & Entspannung
- Seele:
  - Natur spüren

Treffpunkt: Wald
Bitte je nach Wetter gutes Schuhwerk und den Temperaturen angepasste Kleidung, evtl. etwas zum Trinken mitbringen.
Saarlandweit
Honorar 50,- € + km

Potempa, Dr. Karl-Heinz

1. **Führung von Mai bis September durch den eigenen Apotheker-, Gift- und Heilkräutergarten**,
   Gruppenbesichtigungen mit Führung (ab 10 – max. 50 Personen) und ausführlichen Erklärungen über Wirkungen und Anwendungen.
   Apotheken Gift- und Heilkräutergarten in der Gemeinde Nohfelden auf mehr als 4.000 qm Natur pur. Im Laufe des Jahres können weit über 400 Pflanzen, Bäume und Sträucher gezeigt werden, die in der Medizin/Pharmazie Bedeutung erlangt haben. Zu Beginn der 1,5 Stunden langen Führung wird am Eingang des Gartens, am Bienenhaus, auf die Bedeutung der alternativen Heilkunde hingewiesen: Phytotherapie, Homöopathie, Dr. Bachblüten-Therapie, traditionelle chinesische Medizin, Anthroposophische Arznei. Auch über Hildegard von Bingen und Maria Treben wird kritisch gesprochen. Man geht auf kurz gemähten Wiesenwegen (auch barfuß) und hat die Möglichkeit, sich unterwegs auf Bänken auszuruhen.

Türkismühle
Honorar 10,- € pro Person inkl. Getränke
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Schröder, Manfred
Fotofreunde Schaumberg-Nahe
https://www.ff-sn.de/
Fotoschauen:

1. **Bella Italia**
   Amalfi, Capri und Sorrent
   Impressionen vom Golf von Neapel
   Dauer: ca. 38 Minuten

2. **Benin**
   Vom Sklaventor zur Unabhängigkeit
   Dauer: ca. 30 Minuten

3. **Lanzarote**
   Insel des Feuers
   Leben auf der Lava
   Dauer: ca. 32 Minuten

4. **Syrien und Jordanien**
   Eine Bilderreise durch zwei orientalische Länder
   Dauer: ca. 70 Minuten

5. **Naheland-Urlaubsland**
   Von der Quelle bis zur Mündung
   Dauer: ca. 35 Minuten

6. **Süd-Frankreich**
   Ardeche, Gorges dur Tarn, Dordogne
   Dauer: ca. 35 Minuten

7. **Indonesien**
   Java und Bali
   Sehnsuchtsorte im Indischen Ozean
   Dauer: ca. 38 Minuten

Saarlandweit
Honorar 50,- € + km

Staap, Arnulf
MALTIZ Naturerfahrung und Waldpädagogik e.V.

1) **Lieder von der Eselkutsche**
   Mit Eseln und der Eselkutsche unterwegs in Natur, Landschaft und Stadt mit dem Barden und Bänkelsänger Andreas von Treberis. Ein musikalischer Spaziergang mit Eseln und Eselkutsche. Die Tiere werden gepflegt und eingespannt, und schon kann es losgehen: Unterwegs gibt es einiges über Esel zu erfahren, sind sie wirklich dumm, faul und störrisch? Eselgeschichten und Lieder zur Gitarre lockern die Tour auf. Am Ende haben alle gelernt: Esel sind liebevolle und sympathische Wesen!

2) **Waldtheater**
   Der Wald wird zum Theater. Die Teilnehmer bauen – mitten im Wald – ein Theater mit allem, was dazu gehört. Sodann beginnen die Proben für ein Rollenspiel, ein Märchen oder eine andere Geschichte. Requisiten werden gesammelt, Rollen und Texte werden einstudiert. Und wenn alle Schauspieler ihre passenden Kostüme haben und geschminkt sind, startet die Waldduraufführung im Waldtheater.

3) **Waldmärchen im Märchenwald**
   Wir erleben Märchen - Mitten im Wald. Ein Großteil unserer Märchen spielt im Umfeld des Waldes. Im Rahmen eines Waldspazierganges finden wir an verschiedenen Stellen im Wald in einer kleinen Schatzkiste Tier- und Waldmärchen versteckt. Wenn wir das Märchen gefunden haben, wird es sogleich erzählt. Und, sogleich geht es weiter zum nächsten Märchen.

4) **Waldmusik**
   Aus Naturmaterial werden Musikinstrumente - aus Geräuschen wird ein Konzert. Die allermeisten Musikinstrumente sind aus Holz gebaut. Wir machen uns auf die Suche nach wohlklingenden Hölzern und schon bald wird die Waldwerkstatt aufgebaut: Nachdem wir die Handhabung der Werkzeuge erfahren haben, werden mit großen und kleinen Sägen, mit Raspeln und Feilen und mit Schleifpapier Kerb- und Klanghölzer hergestellt, vielleicht sogar ein kleines Waldxylophon. Und wenn die Instrumente fertig sind, gibt es zum Abschluss ein kleines Waldkonzert!

5) **Eseltrekking**,
   Die MALTIZ-Esel Anton, Fridolyn und Bruno warten schon ungeduldig auf diesen eseligen Waldspaziergang quer durch die Waldwildnis. Doch zuvor muss das Fell gebürstet und die Hufe gekratzt werden. Unterwegs erfahren wir viel über Esel, hören Gedichte, Geschichten und Anekdoten und machen das ein oder andere „eselige“ Spiel.

6) **Klettern**
   Erlebnis- und Abenteuerpädagogik beschäftigt sich mit kooperativen Abenteuerspielen. Dabei gilt es, scheinbar unlösbare Aufgaben anzupacken, die letztlich doch lösbar sind, wenn sich nur alle einbringen und gemeinschaftlich eine Lösung finden. Klettern am Niedrigseil oder der Aufgaben an der Slack-Line sind dabei häufig integraler Bestandteil. Nach einer kleinen Wanderung kommt die Gruppe mitten im Wald an den „Silbersee“, in dem sich bekanntermaßen ein Schatz befindet. Doch dieser Schatz ist kaum zu bergen, denn er wird von gefährlichen Wesen heftig bewacht. Wird es der Gruppe gelingen, mit vereinten Kräften und den mitgebrachten Kletterseilen eine Brücke zu der Insel zu bauen um von dort aus zu dem Schatz zu gelangen?

7) **Geocaching**
   Orientierung mit Karte, Kompass und GPS Geocaching querwaldein – Wer findet’s? Unzählige Geocaches gibt es, seit der Satellitenempfang für Navigationsgeräte freigeschaltet worden ist. Und so kann man sich überall wochenlang als moderner Schatzsucher auf die Suche ma-

chen, und es wird nicht langweilig dabei! Zunächst wird erläutert, wie ein GPS-Gerät funktioniert, und sodann macht sich die Gruppe auf die Suche nach dem ersten Geocache. Sobald er gefunden ist, geht es weiter zum nächsten. Schließlich führt uns ein Weg querwaldein zu einer wilden Stelle, an der für die Schlussbesprechung viel-leicht etwas leckeres zum Naschen versteckt ist!

Saarlandweit
Dauer: 3-4 Stunden
Honorar 210,- € + km
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Ulrich, Rainer

1. **Heimische Schmetterlings-Schönheiten – und wie wir sie schützen können**
   Power-Point-Bilderschau mit Buchvorstellung
   Der bekannte Schmetterlingsforscher und Fotograf Rainer Ulrich aus Wiesbach (Saarland) entführt die Zuschauer mit faszinierenden Fotos in die zauberhafte Welt der bunten Falter. Ulrich hat im bekannten Stuttgarter KOSMOS-Naturbuchverlag zwei viel beachtete Bücher über Schmetterlinge geschrieben.
   Der Vortragende nimmt den Zuschauer mit farbenfrohen Bildern und überraschenden Einblicken mit in die phantastische Welt der Falter. Er zeigt die ungeheure Vielfalt unserer heimischen Falterwelt: vom herrlich Blau leuchtenden Schillerfalter über „Kolibri-Schmetterlinge“ bis hin zu Faltern, deren Weibchen gar keine Flügel mehr besitzen. Alleine im Saarland fliegen über 2.500 verschiedene Schmetterlingsarten…
   Natürlich beleuchtet der Vortragende auch die Gründe für den starken Rückgang der Schmetterlinge und zeigt, wie man die wunderschönen Insekten schützen kann.
   Ein Schwerpunkt des Vortrags bildet der schmetterlingsfreundliche Garten. Insbesondere gibt Ulrich hier praxisnahe Tipps, wie man Schmetterlinge (ja sogar ihre Raupen und Eier!) dauerhaft in den Garten locken kann. So kann man Schritt für Schritt seinen eigenen Garten als Rückzugsgebiet für Falter umgestalten.
   Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit, vom Autor handsignierte Bücher zu erstehen.
   Dauer: 1 Stunde zzgl. Diskussion und Beantworten von Fragen

Saarlandweit
Honorar: 100,- € + km

Verbraucherzentrale Saarland e. V.
Energiesparberatung

1. Heizkosten sparen durch Dämmung – Wärmedämmstoffe im Vergleich

Wie viel Heizenergie kann man durch eine nachträgliche Wärmedämmung einsparen? Wie muss die Dämmung richtig ausgeführt werden, um spätere Probleme zu vermeiden und welche Fördermittel gibt es?
Durch eine effektive Wärmedämmung sowohl beim Neubau als auch bei der Altbausanierung lässt sich eine Menge Energie einsparen. Dadurch wird nicht nur die Umwelt entlastet; geringere Brennstoffkosten entlasten auch den eigenen Geldbeutel. Bei der Auswahl des „richtigen" Dämmstoffs sollte man neben dem Preis auch die Umweltverträglichkeit, die Wärmeleitfähigkeit und die verschiedenen Einbauweisen mit in die Entscheidung einbeziehen. Der Energieberater der Verbraucherzentrale stellt neben den klassischen Dämmstoffen aus Mineralfasern und Schaumkunststoffen auch alternative Dämmstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen und deren Einsatzbereiche vor und gibt praktische Tipps zur richtigen Ausführung der Dämmung.

2 . Energetische Gebäudesanierung, Altbausanierung

Jeder Besitzer eines älteren Hauses weiß, dass in gewissen Zeitabständen Erneuerungsmaßnahmen am Haus vorgenommen werden müssen. Hinzu kommen manchmal auch größere Umbaumaßnahmen oder Anbauten, um das Haus veränderten Wohnbedürfnissen anzupassen. All diese Maßnahmen bieten gleichzeitig eine gute Gelegenheit, den Heizenergiebedarf des Hauses deutlich zu senken. Dabei sollte man sich nicht mit Mindestanforderungen zufrieden geben, sondern alle Potenziale zum Energiesparen nutzen, sagen die Energieberater:innen der Verbraucherzentrale. So ist es möglich, den Heizenergie-Verbrauch um bis zu 80 Prozent zu reduzieren.
Die Fachfrau bzw. der Fachmann von der Verbraucherzentrale erläutert, welche Maßnahmen im Einzelnen durchgeführt werden können, angefangen mit der Wärmedämmung, neuen Fenstern, effizienter Heizungstechnik bis zur Nutzung der Sonnenenergie. Darüber hinaus werden auch kritische Bereiche dargestellt, welchen man bei der Sanierung besondere Aufmerksamkeit widmen sollte. Neben energetischen Gesichtspunkten stellt der Energieberater auch die Förderprogramme vor.

3. Fenster-Erneuerung im Rahmen der energetischen Gebäudesanierung

Eines der am häufigsten nachgefragten Themen in der Energieberatung der Verbraucherzentrale ist die Fenster-Erneuerung. Damit keine Fehler bei dieser besonders teuren Sanierungsmaßnahme gemacht werden, bietet die Verbraucherzentrale einen speziellen Vortrag über die Auswahl und den sachgerechten Einbau von Fenstern an.
Was muss bei der energetischen Sanierungen eines Gebäudes und speziell auch der Fenster beachtet werden? Was bedeutet der Uw-Wert im Unterschied zum Ug-Wert? Welches Dämm-Niveau gilt es zu erfüllen, um eine staatliche Förderung zu erhalten?

4. Dachdämmung im Rahmen der energetischen Gebäudesanierung

Vor der Sanierung von Ziegeldächern steht die Planung. Aufgrund eines anspruchsvollen Aufbaus stellt die Dachdämmung eine Vielzahl von konstruktiven Herausforderungen an den Planer und den ausführenden Betrieb.
Im Vortrag geht der Energieberater der Verbraucherzentrale auf die Schwierigkeiten bei der Festlegung der notwendigen Dämmstärke, Auswirkungen fehlerhaft angebrachter Luftdichtigkeits- und Dampfsperrfolien, sowie auf den Zusammenhang von sommerlichem Wärmeschutz und Dämmmaterialien ein.
Darüber hinaus werden weitere Tipps und Hinweise zur energetischen Gebäudesanierung gegeben, einschließlich der Erläuterung der Förderprogramme.

5. Schimmel in der Wohnung - Ursachen und Abhilfe

Während der nasskalten Jahreszeit blüht in vielen Wohnungen an Wänden oder Möbeln wieder der Schimmel auf und sorgt vielfach für Streit zwischen Mietern und Vermietern über die möglichen Ursachen.
Da Schimmel gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorrufen kann, ist eine sachgerechte Bekämpfung dringend geboten.
Ursache des Schimmelbefalls ist in jedem Fall eine Durchfeuchtung der Wand. Um den Schimmel erfolgreich zu bekämpfen, muss also zuerst geklärt werden, woher die Feuchtigkeit kommt, erläutert die / der Energieberater:in der Verbraucherzentrale. Es kann eindringende oder aufsteigende Feuchtigkeit sein oder Kondensation. Letztgenannte kann durch falsches Heizen und Lüften oder durch Mängel in der Bausubstanz entstehen, die zu Wärmebrücken führen, durch die zudem noch viel Heizenergie verloren geht.

6. Energie sparen – Geld sparen - Kleine Maßnahmen – große Wirkung

Viele kleine Dinge im eigenen Haushalt können in Angriff genommen werden, um den Energieverbrauch zu reduzieren. In den meisten Fällen muss nicht mal ein Euro investiert werden. Dazu gehören die konsequente Vermeidung von Stand-by-Verlusten, die bedarfsgerecht abgestimmte Einstellung der Warmwasserbereitung oder richtiges Heizen und Lüften.
Viele Dinge lassen sich unter Anleitung der Energieberater der Verbraucherzentrale auch mit sehr kleinem Budget deutlich verbessern. So kann der Energieverlust von Heizkörpernischen mit geringem Aufwand spürbar minimiert werden. Weitere Maßnahmen sind mit relativ wenig Geld realisierbar. Dies fängt bei der Dämmung der Heizleitungen an, geht über effektive Heizungspumpen und hört bei der Wahl der richtigen Thermostatventile noch nicht auf.

7. Welche Heizung für mein Haus?

Ein Heizungstausch sollte frühzeitig geplant werden, möglichst bevor die Heizung kaputt geht. Nach gut 20 Jahren ist das Ende der Lebensdauer eines Heizkessels erreicht. Bei Heizungen, die älter als 15 Jahre sind, sollte man auf einen Ausfall vorbereitet sein. Mit einem ausreichenden zeitlichen Vorlauf ist ein durchdachter Wechsel der Heiztechnik möglich, zum Beispiel von fossiler zu erneuerbarer Energie.

Viele Fragen sind offen: Was ist vom Gesetzgeber geplant, welche Möglichkeiten des Einsatzes moderner Technologien, erneuerbarer Energien und effizienter Heiztechnik gibt es? Wie finde ich das geeignete Heizsystem für mein Haus? Welche finanzielle Unterstützung durch Förderprogramme bietet der Staat?

8. Heizen und Stromerzeugung mit der Sonne

Im Gegensatz zu allen anderen Energieträgern steht uns die Sonnenenergie kostenlos zur Verfügung. Durch die Installation einer solarthermischen Anlage können wir die Kraft der Sonne für die Warmwasserbereitung, aber auch zur Heizungsunterstützung nutzen. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale, erläutert die Funktionsweise einer Solarkollektor-Anlage und erklärt, für welche Häuser und Nutzergruppen eine solche Anlage geeignet ist.
Auch die Kostenfrage und die staatliche Förderung werden im Rahmen des Vortrags angesprochen.
Ein weiteres Thema ist die Stromerzeugung mit einer Photovoltaikanlage. Die Expertin erläutert, welche Faktoren bei der Vorhersage des Ertrags zu beachten sind.

9. Wie viel Liter braucht dein Haus? – Energieausweis gibt Auskunft

Wie viel Benzin das eigene Auto verbraucht, wissen die Meisten. Was die eigene Wohnung jedoch an Energie „schluckt“, können nur Wenige sagen. Ob Mieter oder Käufer, der Energieausweis gibt Auskunft darüber, mit welchem Energieverbrauch tendenziell zu rechnen ist.
Für den Hausbesitzer ist der Energieausweis eine Orientierungshilfe und optimaler Einstieg in die energetische Sanierung des Gebäudes. Die Fachleute von der Verbraucherzentrale erläutern, welche verschiedenen Varianten des Energieausweises zur Verfügung stehen (verbrauchsorientierter und bedarfsorientierter Energieausweis). Es wird ausführlich erklärt, wie
die im Ausweis enthaltenen Informationen zu beurteilen sind. Darüber hinaus besprechen die Expert:innen von der Verbraucherzentrale kostengünstige Sanierungsmaßnahmen.

10. Stromfresser im Haushalt und Büro

Den permanent steigenden Strompreisen ist man nicht hilflos ausgeliefert. Speziell im Sommer kann man das Augenmerk auf Stromfresser richten: Elektro-Geräte, die Wärme und Kälte erzeugen, verbrauchen viel Strom, allen voran die elektrische Warmwasserbereitung. Tauscht man einen alten Boiler gegen einen neuen Durchlauferhitzer aus, ist das Sparpotential enorm. Selbst beim Austausch eines alten Durchlauferhitzers gegen einen neuen elektronischen kann man bis zu 30 % Strom sparen.

Wenn die Sonne intensiv scheint, helfen nicht nur Raum-Klimageräte, die einen besonders hohen Stromverbrauch verursachen. Auch Ventilatoren, die lediglich die Luft bewegen aber nicht kühlen, verschaffen bereits Linderung.

Bei vielen anderen Elektrogeräten kann man durch Anpassung des Nutzerverhaltens Strom sparen. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale erläutert, wie man bei der Nutzung von Waschmaschinen, Wäschetrocknern, Kühl- und Gefriergeräten Strom sparen kann. Stromfresser können aber auch Heizungs- und Warmwasserpumpen sein, die man evtl. im Sommer ausstellen oder so steuern kann, dass der Stromverbrauch gering ist.
Ein weiterer Schwerpunkt ist der Beleuchtung mit den LEDs gewidmet. Wie findet man die richtige Lampe anhand der neuen Kennzeichnungen (z.B. in Lumen und Kelvin)?

11. Fördermittel für energetische Gebäudesanierung und Heizungserneuerung – Wege durch den Förderdschungel

Steigende Energiekosten veranlassen viele Hausbesitzer über energetische Gebäudesanierungen und Heizungserneuerungen nachzudenken. Doch wie schaffen sie es, die dafür notwendigen Investitionen zu stemmen? Hierzu können finanzielle Förderprogramme von Bund in Anspruch genommen werden. Da gibt es Kredit- und Zuschussprogramme, Förderprogramme zur energieeffizienten Sanierung oder zur Nutzung erneuerbaren Energien, zur Dämmung, zum Austausch der Fenster, zur Optimierung von Heizungsanlagen und zur Baubegleitung.
Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale behandelt Fragestellungen wie: Wer kann eine Förderung beantragen? Was bedeuten die technischen Mindestvoraussetzungen? Können mehrere Förderprogramme gleichzeitig genutzt werden? Wann, wo und wie können Anträge gestellt werden? Mit diesem Vortrag soll den Eigenheimbesitzern der Weg durch den Förderdschungel erleichtert werden.

12. Energiesparen durch Heizungsoptimierung

Mit steigenden Energiekosten wird das Thema Heizungsoptimierung immer interessanter. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale erläutert im Rahmen des Vortrags, dass viele Heizungsanlagen bei einer optimalen Abstimmung aller Komponenten aufeinander wesentlich energiesparender arbeiten können. Oft wird nach energetischen Sanierungsmaßnahmen am Gebäude die Heizungsanlage

nicht an die verbesserte Situation angepasst. Auch bei einer Erneuerung des Wärmeerzeugers wird immer wieder die Chance verpasst, die Heizungsanlage insgesamt zu optimieren. Hier schlummern Einsparpotenziale, die mit relativ geringem Investitionsaufwand behoben werden können. Was verbirgt sich hinter den Begriffen Hydraulischer Abgleich, Heizkennlinie, Brennwert-Check und Hocheffizienzpumpe? Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

13. Vorurteile gegen Wärmedämmung – Der Fachmann klärt auf

Viele Verbraucher sind verunsichert, wenn es um Wärmedämmung geht. Sie befürchten mehr Nachteile als Vorteile. So kursieren Gerüchte, dass gedämmte Häuser schneller schimmeln als ungedämmte. Immer wieder ist zu hören, Häuser sollen atmen können. Dem würde eine Wärmedämmung entgegenstehen. Vergleichsweise neu sind die Berichte über die Brandgefahr gedämmter Immobilien. Und überhaupt soll das Dämmen sich nicht lohnen.
Der Energieberater der Verbraucherzentrale erläutert, welche Vor- und Nachteile verschiedene Dämm-Maßnahmen haben und worauf ein besonderes Augenmerk zu legen ist, um beispielsweise Schimmelbildung zu vermeiden und die Brandgefahr zu minimieren. Unter Berücksichtigung der auch in Zukunft weiter steigenden Energiepreise sollte sich jede:r Eigenheimbesitzer:in um die Verringerung des Heizwärmebedarfs bemühen. Die Kosten die man in Sanierungsmaßnahmen steckt, dienen nicht allein dem Energiesparen, sondern auch dem Werterhalt der Immobilie. Um den zögerlichen Eigenheimbesitzer:innen den Einstieg in die Gebäudesanierung zu erleichtern, bezuschusst die Bundesregierung die eine oder andere Maßnahme. Auch über die Förderprogramme referiert der Energieberater.

14. Innendämmung – Worauf ist zu achten, um Schäden zu vermeiden

Viele Haus- und Wohnungseigentümer:innen möchten kostengünstige kleine Wärmedämm-Maßnahmen durchführen. Dabei denken sie auch an die Möglichkeit, einzelne Räume innen zu dämmen. Ob eine solche Maßnahme ratsam ist, hängt von vielen Faktoren ab, beispielsweise von der Gestaltung der Außenfassade und deren alterungsbedingtem Zustand. Darüber hinaus ist zu berücksichtigen, dass durch das Dämmen einzelner Wände evtl. neue Wärmebrücken entstehen, die neue Probleme verursachen können.
In einem umfassenden Vortrag zum Thema Innendämmung beleuchtet der Energieberater der Verbraucherzentrale die Vor- und Nachteile der Innendämmung und die Schwierigkeiten bei der Ausführung. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

Die Energiesparvorträge der Verbraucherzentrale im Saarland sind kostenlos.
Das Energieprojekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

verbraucherzentrale
Energieberatung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Weber, Robert

1. **Arbeitskreis Gemüse „Sprossen und Keime“**

2. **Naturnaher Anbau von Obst und Gemüse**

3. **Alles rund um den Gartenteich**

4. **Neue Pflanzenkrankheiten und Schädlinge**

5. **Hochbeete**

6. **Streuobstwiesen**

7. **Obstbau, speziell Beerenobst**

8. **Sonstige Themen auf Anfrage: Gewürzpflanzen, Kürbisanbau im Garten, Rasenanlage, Blumenzwiebel im Garten, Tafeltrauben…**

RVSB
Kostenlos + km

VI. Kunst und Kultur / Autorenlesungen

Friedel Böhnlein *teilweise neu*
OSt'R a. D. mit den Fächern Geografie, Englisch, Religion und Tai Chi Qigong
Themen meiner Lichtbildervorträge

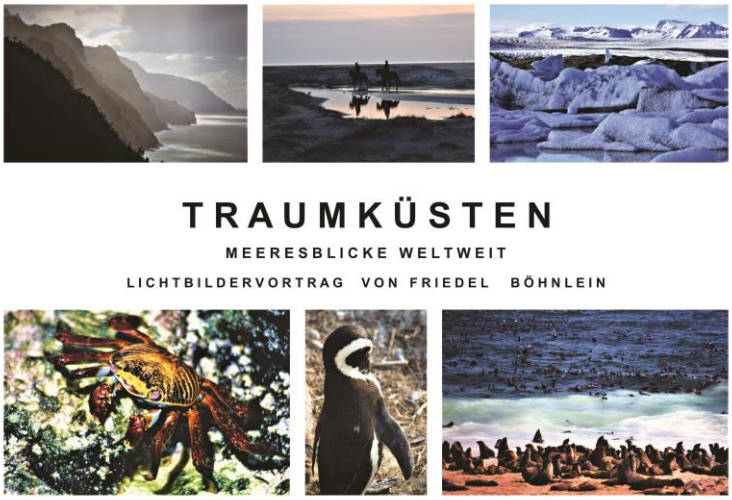
1. **Ausflugs- und Wanderziele im Umkreis von 150 Km von Homburg während der Pandemie**
   Auch Tagestouren und Wochenendausflüge im Saarland und in der Pfalz, der Eifel oder im Rheingau können während der Pandemie die Stimmung heben und das Leben bereichern. In diesen Regionen bestaunen wir beispielsweise ausgewählte Beispiele von Industriekultur, bekannte Burgen, Schlösser und Gotteshäuser. Den Blick auf Weinberge genießen wir an der unteren Saar oder am Rhein. Monumentale Felsen beeindrucken uns im Pfälzer Wald oder in der Eifel. Historisch faszinierende Städte wie Trier, Heidelberg oder Worms sind ebenfalls lohnende Ziele.

2. **Südwestdeutschland – Idyllische Flusslandschaften und malerische Orte**
   Unsere Reise führt uns an der Saar, der Mosel, dem Rhein, dem Main, dem Neckar und der Donau zu ausgewählten historisch und kunstgeschichtlich faszinierenden Städten mit ausgeprägter Weinkultur. Schließlich genießen wir die reizende Atmosphäre am größten deutschen See, dem Bodensee.

3. **Kulturelle Highlights in Westdeutschland jenseits der Metropolen, vom Wattenmeer zum Bodensee**
   Unsere Reise führt uns vom Wattenmeer zum Bodensee durch beindruckende Regionen außerhalb der „touristischen Trampelpfade". Historisch und kunstgeschichtlich faszinierende Städte, Meisterwerke der Baukunst, Leben am Wasser, große Persönlichkeiten, traditionsreiche Umzüge sowie kulinarische Genüsse werden durch Wort und Bild vorgestellt.

4. **Berlin – Hauptstadt mit Geschichte zum Anfassen**
   In Berlin ist Zeitgeschichte überall sichtbar. Die berühmtesten Sehenswürdigkeiten der Stadt Berlin spiegeln die wechselvolle Geschichte der Metropole wider. Nicht nur Reichstag und Gedächtniskirche, sondern auch die Reste der Mauer und viele moderne Bauwerke, interessante Plätze und Viertel sind Hauptanziehungspunkte eines jeden Berlin-Besuchs.

5. **Traumküsten – Meeresblicke weltweit**
   Neben einzigartigen Küstenlandschaften, z.B. atemberaubende Klippen auf Korsika oder in Irland, exotischer Tierwelt auf Galapagos, roten Dünen in Namibia, schwarzen Lavastränden in Island, zeige ich eindrucksvolle Beispiele für die Inwertsetzung der Natur durch den Menschen, z.B. die imposante Skyline von New York/Manhatten oder Hongkong, legendäre Leuchttürme, berühmte Brücken wie die Golden Gate, hyggelige und auch traditionelle Häfen wie den ältesten Hafen von Jakarta/Indonesien oder gehe ein auf bahnbrechende Ereignisse in Pearl Harbour/Hawaii oder in der Normandie.



6. **Naturparadies Island**
   Durch spektakuläre Natur, z.B. brodelnde Vulkane, schmelzende Gletscher, schwarze Lavastrände, sprudelnde Geysire, eisige Gletscherlagunen, tosende Wasserfälle, versteinerte Trolle führt unsere Erlebnisreise in die nördlichste Hauptstadt mit hyper - moderner Architektur und großstädtischem Flair.

7. **Wüstenland Jemen - Abenteuer und Exotik pur**
   Während in den Medien fast ausschließlich über den Krieg in dem bitterarmen arabischen Land berichtet wird, stelle ich die von der UNESCO in die Weltkulturerbenliste aufgenommene arabische (Kultur) - Hauptstadt Sana‘a mit ihrer einzigartigen Architektur und Wohnkultur und Schibam, das Manhatten der Wüste, vor, beeindruckende Städte, die auf der Roten Liste des gefährdeten Weltkulturerbes stehen.
   Der Zauber der jemenitischen Wüste mit Wadis und Vulkanen, schroffen Felsen, Dünen und Oasen sowie die Mentalität und Rituale, die Rolle der Frau, auch die jemenitische Küche (geröstete Heuschrecken) sind ebenfalls Gegenstand des Vortrages.

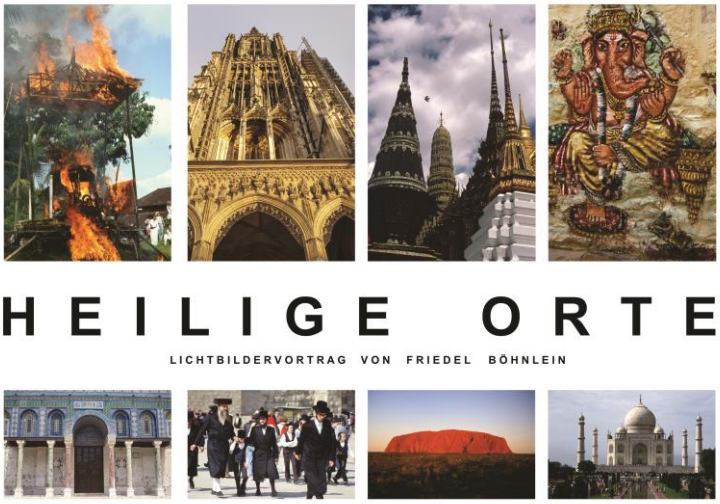
8. **Indien – Land der Maharadschas**
   Vom verehrten Fluss Ganges mit der britischen Kolonialstadt Kalkutta und Wirkungsstätte Mutter Teresas führt unsere Reise in den Wallfahrtsort Varanasi, wo sich fromme Hindus im heiligen Ganges ihre Sünden abwaschen, zur indischen Hauptstadt Neu Delhi, der drittgrößten Metropolregion der Welt, zum imposanten Grabmal Tadsch Mahal, Symbol unsterblicher Liebe und Wahrzeichen Indiens, durch das märchenhafte Rajasthan in die Wüste Thar, nahe der Grenze zu Pakistan, zur majestätischen Wüstenfestung Jaisalmer mit ihren faszinierenden Hindu-Tempeln.

9. **USA – Metropolen, Wilder Westen und die Trauminseln von Hawaii**
   Von der Atlantikküste Amerikas mit der pulsierenden Weltstadt New York und der Hauptstadt Washington führt unsere Reise in den tiefen Süden nach New Orleans. In Kalifornien bereisen wir an der Pazifikküste die faszinierenden Metropolen San Francisco und Los Angeles mit Hollywood, dem legendären Symbol der Unterhaltungsbranche.
   Im Südwesten mit der größten Dichte an Nationalparks und in den Rocky Mountains stelle ich einzigartige Naturparadiese vor sowie touristisch aufbereitete Ghost Towns und die Spielerstadt Las Vegas. Auf Hawaii erwarten uns spektakuläre Küsten, tiefe Canyons, brodelnde Vulkane, üppige Regenwälder und natürlich die typische Aloha - Mentalität.

10. **Exotischer Orient**
    Während meines Lichtbildervortrages zeige ich nicht nur imposante Paläste, dekorative Moscheen, berühmte Städte mit quirligen Basaren mit exotischen Gewürzen oder spektakuläre Wüstenlandschaften mit ihren vielfältigen Facetten, z.B. Pilzfelsen, in deren Schatten Nomaden relaxen, oder fruchtbare Oasen mit hohen Dattelpalmen.
    Auch illustriere ich mit Fotos und Anekdoten, wie ich die für Mitteleuropäer fremde arabische Mentalität auf meinen Reisen durch Marokko, Ägypten, Jordanien, den Jemen oder Palästina/Israel erfahren habe.

11. **Heilige Orte und Rituale der Weltreligionen mit Beispielen aus Australien, Asien, Amerika und Europa**
    Zahlreiche in die UNESCO – Weltkulturerbeliste aufgenommene Sakralbauten, wie z.B. der Aachener Kaiserdom oder die einzigartige buddhistische Tempelanlage Borobudur in Indonesien, faszinierende Tempel in Thailand und Myanmar oder beindruckende moderne Moschen im weltoffenen Malaysia oder in Köln werden vorgestellt. Auch gehe ich ein auf berühmte Klöster, Kolonialfriedhöfe, Mausoleen wie das Tadsch Mahal, die Klagemauer in Jerusalem oder den von frommen Hindus verehrten Fluss Ganges sowie den von den australischen Ureinwohnern als heilig geltenden Ayers Rock (Uluru). Wie von der Hadsch, der islamischen Pilgerreise, heimgekehrte Muslime sich dankbar zeigen, ist auch Gegenstand des

Vortrages. Heilige Stätten kleinerer Religionsgemeinschaften, wie Mormonen, Sikhs oder Zeugen Jehovas, werden ebenfalls thematisiert.



12. Exotisches SO-Asien

Auf unserer Reise durch Südost-Asien erkunden wir beispielsweise auf Bali steile Reisterrassen, besichtigen auf Java den Alten Hafen von Jakarta, erleben auf dem Kraterrand eines brodelnden Vulkans die Vereidigung von Rekruten, bestaunen im islamischen Malaysia moderne Moscheen, lassen uns in Thailand faszinieren von einzigartigen Traumküsten und reich verzierten buddhistischen Tempeln und erfreuen uns in Myanmar, dem früheren Burma, an quirligen schwimmenden Märkten und der vergoldeten Shwedagon_Pagode, dem Wahrzeichen des ganzen Landes.

13. Naturparadiese und kulturelle Highlights weltweit

In meinem Lichtbildervortrag zeige ich einzigartige Landschaften, etwa Küsten oder Canyons, die ebenso wie faszinierende Bauwerke oder Städte in die UNESCO – Welterbe - Liste aufgenommen sind, beispielsweise in Südafrika den Tafelberg, in Australien den Uluru (Ayers Rock), größtes Heiligtum der Ureinwohner, auf Galapagos eine einzigartige Tierwelt, in Indien das Tadsch Mahal, Symbol unsterblicher Liebe oder im Jemen Schibam, das Manhatten der Wüste.

14. Weltstadt London

In meinem Lichtbildervorschlag stelle ich nicht nur viele bekannte interessante Sehenswürdigkeiten im Herzen von London vor, sondern gehe auch ein auf außergewöhnliche Highlights in den Außenbezirken, z.B. das exotische, aber Touristen unbekannte, dennoch hoch interessante Inderviertel, erläutere Merkmale der „Global City“ und illustriere, wie sich die Hauptstadt und Metropole Großbritanniens durch die Globalisierung verändert.

15. Wüstenkontinent Australien

Auf roten Pisten tuckern wir auf unserer Reise auf dem von katastrophalen Buschbränden heimgesuchten Kontinent durch das weite Outback mit übermannshohen Termitenhügeln in beliebte Nationalparks, genießen unter Königspalmen in kristallklarem Quellwasser ein Bad in der Oase, bestaunen die riesigen runden Devils Marbels, bewundern das inzwischen für Touristen zum Aufstieg verbotene Heiligtum der Ureinwohner, den Uluru (Ayers Rock), relaxen am Märchenbahnhof von Kuranda, lauschen dem Getöse der Millstream Wasserfälle im hohen Norden, begegnen schwarzen Schwänen und gefräßigen Krokodilen, bedauern von rollenden Monstern überfahrene Kängurus.
Ungewöhnliche Botschaften erwarten uns in Canberra und phantastische Klänge im Opernhaus von Sydney, majestätisch aus dem Meer herausragende Felsen fesseln uns im Süden.

Das koloniale Freemantle und die von Astronaut Glenn als „City of Lights „ bezeichnete Stadt Perth faszinieren uns im Westen.

16. Durch die Küstenwüste Namib zum Kap der Guten Hoffnung-
Geisterstädte deutscher Diamantensucher, Keimzellen der Kolonie Deutsch-Südwest, Ohrenrobben soweit das Auge reicht an rauen Küsten, rote Dünen in sengender Hitze, die Tiefe des Canyons, den einzigen Köcherbaumwald der Welt und afrikanisch-fröhliche Menschen erleben wir auf unserer Lichtbilderreise durch Namibia. In Südafrika erwarten uns beispielsweise eine blühende Wüste, putzige Pinguine, traumhaft schöne Weingüter, vom beindruckenden Tafelberg ein einzigartiger Panoramablick auf Kapstadt oder das markante, wegen seiner Klippen gefürchtete Kap der Guten Hoffnung mit seiner Pavianenplage.

17. Schätze Deutschlands *neu*
Auf unserer Reise durch das landschaftlich wie kulturell vielfältig geprägte Mitteleuropa entdecken wir in den Mittelgebirgen nicht nur bemerkenswerte Naturerscheinungen, etwa bizarre Felsformationen im Pfälzer Wald oder tiefe Schluchten in Bayern. Auch bestaunen wir reizvolle Küstenformen, wie das friesische Wattenmeer oder markante Steilküsten auf Rügen, beide UNESCO Weltnaturerbe.
Historisch bedeutsame Städte, wie Trier als älteste deutsche Stadt, Aachen mit der Krönungskirche deutscher Herrscher, die Hansestadt Bremen, renommierte Universitätsstädte, wie Heidelberg, durch Industrie und deren Wandel geprägte Orte an Saar und Ruhr, Kurstädte, z. B. die ehemalige „Weltkurstadt“ Wiesbaden, mondäne Seebäder oder prunkvolle Schlösser und märchenhafte Burgen sind ebenfalls Gegenstand des Vortrages.
Schließlich erleben wir Berlin als Hauptstadt mit Geschichte zum Anfassen.

18. Schätze der Saar *neu*
Mit der Saar verbinden wir wohl zunächst einmal die großen Wahrzeichen wie die Saarschleife oder das UNESCO Weltkulturerbe in Völklingen. Jedoch würde man der Region nicht gerecht werden, sie auf diese beiden Aushängeschilder zu reduzieren.
Deshalb vermittele ich in meinem Lichtbildervortrag auch Impressionen von Traumschleifen, etwa den durch das idyllisch gelegene Biosphärenreservat Bliesgau oder den Naturpark Saar-Hunsrück mit fantastischen Ausblicken. Der Wandel des ehemaligen Steinkohlenbergbaureviers zu eindrucksvollen Naherholungsgebieten wie den Wassergarten der Grube Reden ebenso wie so manche interessante, wenn auch weniger bekannte Kirche, Klosterruine oder mittelalterliche Burg sind Gegenstand des Vortrages.
An der unteren Saar beeindrucken nicht nur Städte wie die Porzellan Stadt Mettlach oder die Burganlage von Saarburg, sondern auch die mit Wein bepflanzten Steilhänge entlang der Saar mit der weltberühmten Lage des Scharzhofbergs und dem Weingut Van Volxem, eine Hochburg für Weinliebhaber und Architekturfreunde.

19. Die deutsche Ostseeküste - Von Flensburg nach Rügen *neu*

Von Flensburg, der nördlichsten deutschen Hafenstadt mit viel Charisma reisen wir nach Lübeck, der Königin der Hanse, besuchen in Mecklenburg – Vorpommern weitere ehemalige Hansestädte wie Wismar mit seinen mittelalterlichen Fassaden und Kirchtürmen, die Universitätsstadt Greifswald sowie Stralsunds Altstadt mit UNESCO – Weltkulturerbe Status. Wir genießen die sandige Dünenheide auf Hiddensee und bewundern die steile Kreideküste und prunkvolle Bäderarchitektur auf Rügen.

20. Vom Orient nach Indien und Südostasien bis nach Hongkong *neu*

In dem großen und deshalb vielseitigen Orient, der Wiege der monotheistischen Weltreligionen, bereisen wir den Jemen, in dem seit Jahren ein blutiger Bürgerkrieg herrscht, bestaunen in Ägypten etwa die kolossalen Pyramiden, die Große Sphinx oder islamische Bauwerke.
In Israel erwarten uns große Kultstätten in Jerusalem wie die Klagemauer oder der Felsendom.
In Indien lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den durch den Hinduismus geprägten Subkontinent mit seinen heiligen Stätten wie auch prunkvollen Palästen der Maharadschas und Mogulen. Im vielgestaltigen Südostasien, das früher als Hinterindien bezeichnet wurde, erleben wir verschiedene Kulturen wie das durch den Buddhismus geprägte Thailand mit seinen imposanten Küsten und das durch das Militär unterdrückte Myanmar oder das islamische Malaysia mit prächtigen Kolonialbauten und das durch Tausende von vulkanischen Inseln geprägte Indonesien. In der ehemaligen Kronkolonie Hong Kong fesselt uns eine faszinierende Skyline mit Blick auf einen eindrucksvollen Hafen.

21. Glücks- und Kraftorte *neu*

Jeder kennt Orte, an denen man sich wohlfühlt, wo man sich immer wieder erden und zur Ruhe kommen kann, Orte oder Plätze, wo man Kraft tankt, an denen man die Zeit vergisst und inspiriert Neues in Angriff nimmt.
In meinem Lichtbildervortrag stelle ich sehr unterschiedliche Glücks- und Kraftorte vor: die blühende Obstbaumwiese, den rauschenden Wasserfall, in der Gletscherlagune treibende Eisschollen, die Tropeninsel im Pazifik, majestätisch aufragende alte Buchen, den weiten Blick vom Krater des Vulkans, orangefarbene Dünen in der Wüste oder den eigenen Balkon mit Blick in die Natur.
Neben außergewöhnlichen Naturerscheinungen stelle ich vom Menschen geschaffene Orte vor, wie die Ruhe spendende Atmosphäre einer Kirche oder Kapelle, eines Klosters oder buddhistischen Tempels. Auch die ästhetische Qualität eines Gebäudeensembles, etwa im Fachwerkstil,

erfreut nicht nur die Architekten. Schließlich schaffen Orte, unabhängig von Größe und Bekanntheitsgrad, wo man Kunst, Musik oder Kulinarik wertschätzt, Glück und Kraft.

22. UNESCO - Welterbe weltweit *neu*

In meinem Lichtbildervortrag stelle ich faszinierende Kulturdenkmäler und Naturstätten mit außergewöhnlichem universellem Wert aus verschiedenen Kulturräumen vor, auch solche, die sowohl dem Kultur- als auch dem Naturerbe angehören.
Berücksichtigung finden nicht nur kulturelle Highlights wie Sakralbauten, etwa die Krönungskirche deutscher Herrscher als erstes deutsches Kulturdenkmal auf der Liste des UNESCO – Weltkulturerbes, oder Burgen und Paläste wie der einzigartige Palast der Winde in Indien, sondern auch Industriedenkmäler wie die Völklinger Hütte oder Beispiele europäischer Kolonialarchitektur in Südostasien.
Bei den Naturstätten reisen wir beispielsweise zur Nordseeküste mit dem größten Wattenmeer der Welt, erkunden in Südafrika den Tafelberg, Kapstadts Hausberg, bestaunen die Reisterrassen von Bali, die Himmelstreppen zu den Göttern, oder blicken in Australien auf den Uluru, das größte Heiligtum der Aborigines, oder bewundern in den USA bizarre Felsformationen des Grand Canyon.
Da ein Teil der Welterbestätten durch Krieg oder Naturkatastrophen gefährdet ist, werde ich insbesondere solche im Jemen herausstellen.

Saarlandweit
Dauer: 45 – 60 Minuten
Honorar: 70,- € + km

Bousso, Max

Magatte Bousso alias MAX
Max Bousso kommt aus dem Senegal (Westafrika),
Dozent in Interkulturelle Arbeit. Diplome d´etat de Moniteur de Collectivité Educative.
Ich lebe seit 1995 in Deutschland und arbeite seit langem schon im Kulturbereich und bin aktiv am kulturellen Austausch zwischen Afrika und Deutschland interessiert und beteiligt. Als Künstler bin ich in mehreren Projekten tätig; so zum Beispiel als Sänger, Schauspieler, Rhythmus- und Trommellehrer sowie als Tänzer und Choreograph.
Das Zusammenleben von Menschen aus vielen Nationen mit oft unterschiedlichen kulturellen Erfahrungen ist in vielen Kinder- und Jugendeinrichtungen und in den Städten Alltag geworden. Durch die interkulturellen Projekte bauen wir Brücken im Zusammenleben und schaffen neue Formen der Begegnung. Ich biete den Teilnehmern die Möglichkeit, die afrikanische Kultur in all ihren Facetten und Formen zu entdecken. Ein wichtiger Aspekt in diesem Kontext ist, dass multikulturelles Denken bei den Teilnehmern geweckt wird.

1. **Trommelworkshop mit Max Bousso**
   „Tam-Tam" Die Trommel ruft"
   Mit viel Gefühl vermittelt Max Bousso die notwendige Technik, um der Djémbé in kurzer Zeit faszinierende Töne und einzigartige Rhythmen zu entlocken. Beim Trommeln können sich Töne öffnen. Der Raum füllt sich mit Schwingung und Rhythmus und hüllt den Trommler ein. Das menschliche Nervensystem wird durch den Klang der Trommeln positiv beeinflusst.
   So können wir uns die entspannende und anregende Wirkung der heilenden Töne und rhythmischen Impulse zu
   Nutze machen und Ausgewogenheit und Harmonie wiederfinden

Ich nehme die Teilnehmer mit auf eine Reise durch den schwarzen Kontinent.
Zum Puls der Trommel werden wir Ihnen die Trommel und Gesang afrikanischer Kulturen näherbringen und Ihr Verständnis dafür mit Erzählungen aus dem Leben in Afrika wecken und vertiefen. Dies tun wir mit viel Freude und Begeisterung.

Saarlandweit
Dauer des Trommelworkshops von 90 Minuten bis 2 1/2 Stunden
Honorar: 350,- € (35,- € pro Person, bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10)
Trommeln können gestellt werden
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

2. **Nationalität Abend mit Max Bousso „Eine kulinarische Reise nach Afrika"**
   Erleben sie eine kulinarische und musikalische Reise mit Max Bousso.
   Ob nachmittags oder abends nehme ich die Teilnehmer mit auf eine Reise durch den schwarzen Kontinent. Wir Kochen und Essen gemeinsam ein afrikanisches Gericht mit einer musikalischen Umrahmung. Wir werden nicht nur Singen, Trommeln und Tanzen, sondern Max Bousso wird den Teilnehmern die afrikanische Kultur näherbringen und Ihr Verständnis dafür mit Erzählungen aus dem Leben in Afrika wecken und vertiefen. Dies tun wir mit viel Freude und Begeisterung.

Saarlandweit
Dauer des Workshops von 90 Minuten bis 2 1/2 Stunden
Honorar: 350,- € (35,- € pro Person, bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10)
Trommeln können gestellt werden
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

3. **„Tanzen Befreit“ Afrikanischer Tanz mit Max Bousso**
   Das ist eine Erfahrung die Alle bestätigen können, die sich dem Tanzen schon einmal hingegeben haben. Besonders gilt dies für den „ Afrikanischen Tanz“.
   Man braucht weder über schöne noch gewandte oder anspruchsvolle
   Bewegungen zu verfügen.
   Jeder, der sich der Musik Öffnet, findet seinen Ausdruck und seinen Stil.
   Tanz und Musik verbindet, befreien Ängste, stärken das Selbstbewusstsein und geben den Menschen die Chance zum Ausdruck und Mut, in die Welt mit Courage, Verantwortung und Bewusstsein einzutreten.
   Tanzen befreit unseren Körper und Geist von Blockaden, die im Alltag entstehen, reinigt unsere Gedanken, wirkt präventiv, sozialisierend, verbindet Menschen und führt uns auf den Weg der Selbsterkenntnis. Durch Tanz wird die Kreativität, Spontaneität, Lebensfreude und der empfindsame Umgang miteinander gefördert. Wesentlich dabei ist der empfindsame Umgang mit sich selbst und Anderen, die Anerkennung in der Gruppe und die positiven Erlebnisse fördern die Erfolgsgefühle und die Motivation der Teilnehmer.
   Wertschätzend und begleitend passiert ein gruppendynamischer Prozess.
   Dauer des Workshops: Von 90 Minuten bis 150 Minuten
   Kostenbeitrag: 400,00€ +Ausgaben (40€ pro Teilnehmer)
   Teilnehmerzahl: Mindestens 10 Personen

Saarlandweit
Dauer des Workshops von 90 Minuten bis 2 1/2 Stunden
Honorar: 400,- € (40,- € pro Person, bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10)
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Geisen, Guido

1. **Lesung: „Zwei alte Frauen“ von Velma Wallis**
   „… so lass uns handelnd sterben…“
   „Ein Nomadenstamm im hohen Norden von Alaska: während eines bitterkalten Winters kommt es zu einer gefährlichen Hungersnot. Wie das Stammesgesetz es vorschreibt, beschließt der Häuptling, die beiden ältesten Frauen als ‚unnütze Esser‘ zurückzulassen, um den Stamm zu retten.“
   Eine Legende von Verrat und Tapferkeit, die uns das Altern neu erleben lässt!
   Preis: 6,00€/TN

2. **Lesung: „Die Belagerung“ von Martin Baltscheit**
   „Ein kalter Winter irgendwann, irgendwo in Russland. Klirrende Kälte und Schnee schirmen ein Dorf von der Außenwelt ab. Die Menschen hungern… und nicht nur sie. Auch ein Rudel Wölfe findet nicht mehr genug zu fressen. Vielleicht in dem Dorf…?“
   Lassen Sie sich entführen in ein Land mit richtigen Wintern, in eine Zeit vor Mobiltelefonen, in der Unglaubliches passieren konnte. Die Erzählung basiert auf einer wahren Begebenheit.
   Preis: 6,00€/TN

3. **Lesung: „Der Anfang von Allem“ von Jutta Richter**
   „Und alle Tage waren Glück. So großes Glück, dass Adam es nicht fassen konnte und manchmal mitten in der Nacht erwachte und Evas Atem lauschte.
   Es ist die älteste Liebesgeschichte der Welt, und es ist darin doch alles, als wäre sie von heute.“
   Preis: 6,00€/TN

4. **Lesung: Ferdinand von Schirach - Kriminalgeschichten, die das Leben schrieb!**
   aus den Büchern „Schuld“ und „Verbrechen“
   Mit enormer sprachlicher Präzision und Darstellungskraft bereitet Ferdinand von Schirach auf Tatsachen basierende Gerichtsfälle auf. Leise, aber sehr bestimmt stellt der Berliner Strafverteidiger die Frage nach Schuld und Unschuld, nach Gut und Böse!
   Lesens-, bzw. hörenswert!
   Preis: 6,00€/TN

5. **Weidenwerkstatt**
   Unter fachlicher Anleitung des Referenten werden die Teilnehmer in die Kunst des Weidengebrauchs eingeführt. Ob Sichtelemente, Blumenkübel, Sitzmöbel – es gibt viele Möglichkeiten, Weidenruten zu nutzen. Werkzeuge und Material werden gestellt, die Flechtwerke dürfen selbstverständlich mit nach Hause genommen werden. Dies ist kein Kurs, an dem die Kunst des Weidenkorbflechtens vorgestellt wird!
   Preis: 25,00 €/TN einschl. Material

6. **Waldwerkstatt – Vogelfutterhäuser**
   Unter fachlicher Anleitung werden die Teilnehmer verschiedene Möglichkeiten zum Bau von dekorativen Vogelfutterhäuschen kennen lernen. Werkzeuge und Material werden gestellt, die Futterhäuschen dürfen selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.
   Preis: 25,00 €/TN einschl. Material

7. **Waldwerkstatt – Nisthilfen für Wildbienen und andere Insekten**
   Unter fachlicher Anleitung werden die Teilnehmer verschiedene Möglichkeiten zum Bau von dekorativen Nisthilfen kennen lernen. Werkzeuge und Material werden gestellt, die Insektennisthilfen dürfen selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.
   Preis: 25,00 €/TN einschl. Material

Saarlandweit
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Hagen, Peter

1. **Melbourne, eine Traumstadt**
2. **Eindrücke von Hong Kong**
3. **Bilder aus der Oberpfalz**
4. **Blumeninsel Teneriffa**
5. **Die Insel Rhodos**
6. **Mallorca einmal anders**
7. **Sizilien rund um Taormina**
8. **Traumhaftes Südengland**
9. **Urlaub auf der Insel Malta**
10. **Nordzypern**
11. **Traumstadt Venedig**
12. **Blumeninsel Madeira**
13. **Die Oberlausitz und angrenzende Tschechei**
14. **Das Hochland von Sri Lanka**

Saarlandweit
Honorar: 80,- € + km

Heckmann Lajana

1. **Gute Nacht liebes Mondkalb**
   Lesung der liebevollen Gute-Nacht-Geschichte für Kinder von 2-6 Jahre.

2. **Der Schrei nach Liebe**
   Lesung des Kriminalroman
   Die Handlung meines Krimidebüts spielt in der historischen Stadt Trier. Sie beinhaltet neben Spannungseffekten auch eine sich anbahnende Liebesgeschichte der beiden Protagonisten, der verheirateten Emma Steiger und dem alleinerziehenden Kommissar Dominik Laduce. Der Leser wird auf eine spannende Reise mitgenommen; auf eine Verfolgungsjagd durch die Stadt Trier, einem Trip in das Drogenmilieu sowie auf eine abenteuerliche Heißluftballonfahrt.

Saarlandweit
kostenlos + km

Herrig, Christoph

1. **Genuss auf Schritt und Tritt in Trier**
   Genießen Sie die Stadt auf besondere Art und Weise und stillen Sie Hunger und Wissensdurst. Beim genüsslichen und kurzweiligen Stadtspaziergang in der Innenstadt werden Ihnen heitere und besinnliche Details rund um das Thema Essen und Trinken serviert. Der Bogen spannt sich dabei von Riesling-Sekt-Trüffel über römische Weinbecher bis hin zu den Nussecken von Gildo Horn. Unterwegs gibt es drei Genussstationen mit Kostproben. Kommen Sie mit, hören, sehen und kosten Sie!
   2 – 3 Std. Dauer. Zum ug. Honorar kommen die Kosten für die Proben. Kontakt: Tel: 06588-7994 - www.ch-herrig.de .

2. **Boten, Mönche, Journalisten – Rundgang zur Geschichte der Nachricht**
   Informationen sind heute überall und begleiten uns im Alltag. Aber wie war es, bevor es Radio, Fernsehen, Internet oder Handys gab? Diese Frage ist der Anlass zu einem Stadtspaziergang zur Geschichte der Nachrichten in Trier. Thematisch schlagen Sie bei Ihrem Rundgang einen Bogen von dem umfangreichen Netz der Römerstraßen über das erste Kino in Trier bis hin zur Gründung und Entwicklung der Tageszeitung „Trierischer Volksfreund".

3. **Mit Jenny von Westphalen und Karl Marx durch Trier**
   Dem bekanntesten Trierer und seiner späteren Frau Jenny, geb. von Westphalen, ist dieser Rundgang in der Trierer Innenstadt gewidmet. Dabei spüren Sie einzelnen Lebensstationen der beiden in Trier nach.

4. **Trier einmal anders**: abseits der touristischen Wege Dieser Stadtspaziergang ist für „Trier-Wiederholungstäter" gedacht, aber auch für alle, die „ihre" Stadt abseits der ausgetretenen Wege besser kennen lernen möchten. Oft geht man eilig durch die Stadt und schenkt kleinen, unspektakulären Details keine Bedeutung. Diese werden wir entdecken.

5. **Pilgerwege in Trier**: keltische Götterverehrung, Karl Marx, Hl. Willibrord. Trier und auch die angrenzende Region ist seit „Ewigkeiten" Ziel oder Durchgangsstation für Pilgerinnen und Pilger. Unterwegs waren und sind Glaubende, Suchende und Neugierige.

6. **Christkind, Weihnachten & Co.**
   Sie erfahren Wissenswertes zu Bräuchen und Traditionen rund um den Advent, entdecken aber auch Hinweise auf die Weihnachtszeit an Plätzen und Gebäuden.

7. **Kulinarischer Stadtrundgang durch Trier**
   Die Komposition von leckerer Küche mit Kultur und Geschichte! Das Rezept für eine Tour mit netten Freunden, für Ihre nächste Familienfeier oder den Betriebsausflug!
   Dauer ca. 5 Std. Konzept und Preis auf Anfrage.

8. **Stadtentdeckung in der Nachbarstadt Luxemburg mit Bahn, Tram und Stadtbus**
   Nach der Anreise mit Bahn/Bus ab Ihrem Abreiseort erleben Sie die Landeshauptstadt mit dem besonderen Charme der Gegensätze: Der Kontrast spannt sich vom Europaviertel auf dem Kirchberg über die Boulevards mit den gläsernen Bankpalästen und der Philharmonie bis hin zu den verwinkelten Gassen der Altstadt und dem Großherzoglichen Palais. Auch die Spuren der ehemaligen Festungsanlagen und die tief eingekerbten Schluchten werden Sie überraschen. Diese Eindrücke bekommen Sie auf nicht alltägliche Weise geboten: Als Rundgang und wenn es aufwärts geht oder wenn es zu weit wird oder Sie müde werden, lassen Sie sich vom Stadtbus chauffieren. Diese Stadtentdeckung wird als Tagesfahrt angeboten. Treffpunkt nach Absprache.

Honorar: 100,- € + km
Touren in Trier und Umgebung: Gruppenpreis bis zu 2 Std. Dauer 130,- € bis 3 Std. 175,- €
Gruppengröße max. 20 Personen
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Klein, Dr. Alfons *teilweise neu*

1. **Die Kuh der englischen Königin**
   Wahre Geschichten und erfundene Tatsachen.

2. **„Ebbes is immer“**
   Der Dachs singt und andere Geschichten aus dem richtigen Leben.

3. **Silvias Begräbnis**
   Ein Frauenschicksal in den 1950/60er Jahren.

4. **„Et is jo nur, dass ma devon schwätzt“**
   Geschichten und Gedichte des Autors.

5. **Ernst ist das Leben, heiter die Kunst**
   Heitere Gedichte von Busch bis Klein über den Gang der Dinge und den Lauf der Welt.

6. **Landlust – Stadtfrust**
   Die Liebe zum Land im Lauf der Zeiten: Vortrag mit literarischen Zeugnissen.

7. **„Best of“**
   Unterhaltsame Auswahl aus allen Büchern.

8. **Kriegskinder**
   Autobiographische Erzählung. Erlebnisberichte der Kriegsgeneration.

9. **An fernen Ufern**
   Ein deutscher Lehrer in Südamerika
   Autobiographischer Roman, der saarländisches und exotisches miteinander verbindet.

10. **Man kann nicht alles haben im Leben- manches aber doch**
    Geschichten- Gespräche- Szenen- Betrachtungen.

11. **Reimzeit *neu***
    Lustige und satirische Gedichte.

Saarlandweit
Honorar: 75,- € + km

Kremp, Dieter

Lesungen aus diesen Lyrikbänden:

1. **"Von der Offenbarung des Todes"** = 155 Gedichte über den Tod.
2. **"Hymne an den Frühling"** = 202 Frühlingsgedichte
3. **"Von der Seele des Baumes"** = 175 Gedichte über Bäume
4. **"Im Garten der Sinne"** = 175 Gartengedichte
5. **"Blühende Narzisse"** = 155 Gedichte über die Liebe.
6. **155 Gedichte über die Liebe**
7. **Märchenbuch „Von Sankt Nikolaus, Knecht Ruprecht und dem Christuskind“**
8. **Kinderbuch „Der Tannenmichel im Hochzeitsrausch“**
9. **„Die Seele reist in die Ewigkeit“**, 265 Gedichte, 365 Seiten
10. **„Im Dunkel der Seele“** (Wenn die Seele weint)
11. **Lustige und humorvolle Tiergedichte** (200 Gedichte zur Auswahl)
12. **Christliche Pflanzen:** Unserer Lieben Frau Bettstroh – Christliche Pflanzennamen
    In seinem Buch „Christliche Pflanzennamen“ stellt der Autor Dieter Kremp über hundert Pflanzen vor, die einen christlich geprägten Namen tragen.
    Ein kunterbunter Streifzug durch den Jahreskreis
13. **Von der Weisheit und vom Brauchtum unserer bäuerlichen Vorfahren** – Der Alltag auf dem Dorfe in der guten alten Zeit
14. **„Vom armen Dorfschulmeisterlrein“**
    Vom Zölibat der Lehrerinnen, ein Blick in die Schule von 1820 bis 1945
15. **„Blutige Kreuze“**
    Gottes heimliche Kinder = ein Krimi
16. **„Vom alten Dorfschulmeisterlein“**
    Aus der Geschichte des Schulwesens vom 17. Jahrhundert bis nach dem Zweiten Weltkrieg
17. **„Johannes und Johanna“ und „Das Erbe des Mondscheinkindes“ * neu***
    Zwei kurze Romane
18. **„Die Seele reist in die Ewigkeit“**
    300 Gedichte über den Tod
19. **„Morgentau und Perlenglanz“**
    Ein kunterbunter Streifzug durch die faszinierende Welt der Lyrik; 575 Gedichte
20. **„Morgenrot und Sternenglanz“**
    Ein kunterbunter Streifzug durch die faszinierende Welt der Lyrik: 600 Gedichte
21. **„Ein kunterbunter Streifzug durch den Jahreskreis“**
    Schatzkästlein nützlicher Weisheiten von Januar bis Dezember
22. **„Ein Blick zurück in die ferne Zeit unserer Urgroßeltern und Großeltern – Der**
23. **„Alltag im Leben unserer bäuerlichen Vorfahren damals auf dem Dorfe“**
    Ein Blick zurück in die ferne Zeit unserer Urgroßeltern und Großeltern

WND, NK, SPK
Honorar: 80, - € + km

Lambert-Fuchs, Stefanie
SaarLandFrau und Gästeführerin

1. **Entdecken Sie mit mir das Saarland und die Großregion**

2. **Saarland-Touren: z.B. ins Saarschleifenland (auf Wunsch auch inklusive Saarburg), Grenzlandtour auf dem Saargau, das St.Wendeler Land oder den Bliesgau**

3. **Stadtspaziergänge in Saarbrücken, Saarlouis, Saarburg, St. Wendel oder anderen Städten in der Region**

4. **Thementouren und -straßen: Kelten & Römer, BarockStraße-SaarPfalz, Viezstraße, Industriekultur im Saarland z.B. am 'Erlebnisort Reden',**

5. **'Gärten-ohne-Grenzen'-Tour oder Garten-Geschichte(n) im 'Freizeitzentrum Finkenrech', Dirmingen oder im Deutsch-Französischen-Garten / DFG, SB**

6. **Tagesfahrten in die Großregion - u.a. Andernach oder Cochem, Mainz oder Trier (neu), Luxemburg oder Echternach (neu), Metz oder Nancy, nach Lothringen, ins 3Länder-Eck (Saar-Lor-Lux) oder in die Pfalz und darüber hinaus nach: Wissembourg oder Weinheim**
7. **Tagesbegleitung nach Verdun**
8.

Gerne stimme ich mein Angebot auf Ihre Wünsche ab!
Saarlandweit
Honorar: 1-2 Stunden: 75,- bis 95,- €, Halbtagestour: 150,- €, Tagestour: 200,- €
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Meiser, Arno

1. **Gesunder Humor aus dem Saarland**:
   lebendige Autorenlesung mit Bilderpräsentation inclusive lustigem Gedächtnistraining nach dem Motto „Mehr Lebensfreude durch Lachen!“ Info: www.heiterkeitzeit.de

Saarlandweit
Honorar: 50,- € + km

Müller, Gudrun

1. **Lenchen Demuth & Co.**
   Weibliche Spurensuche in den saarländischen Landkreisen: Interessante Frauen aus den einzelnen Landkreisen, die ihre jeweilige Zeit mitgeprägt haben, werden in Erinnerung gerufen und kommen in diesem Vortrag im übertragenen Sinn zu Wort. Das Spektrum reicht von der Politikerin über die Künstlerin zur Unternehmerin, und blaues Blut ist natürlich auch dabei.

2. **Vom Vergnügen, Löcher ins Meer zu schwimmen**
   Krimi-Lesung, die nach Sizilien „entführt".

3. **Lesenachmittag mit Siegfried Lenz und seinem „Kummer mit jütländischen Kaffeetafeln“:** Wer schon einmal daran teilgenommen hat, weiß, was er damit meint: Die Tische biegen sich unter der Last von Brötchen, diversen Sahnetorten, Blätterteiggebäck und Keksen. Und von möglichst allem sollte probiert werden, heruntergespült mit starkem Kaffee. Also nichts für zarte Mägen! Diese Lesung ist ein wunderbares Begleitprogramm zu Kaffee und Kuchen!!

Saarlandweit
Honorar: 60,- € + km

Niederländer, Relinde

1. **"Känn Zeit gehatt"** und weitere Geschichten mitten aus dem Leben in Mundart und Hochdeutsch.

2. **Ich bin so wie du**

3. **Mer hann’s nett immer leicht mett uns!**

4. **Annerleit unn Unserenns**

Relinde Niederländer gehört der Künstlergruppe 'Bosener Mühle' an. Bei Mundartwettbewerben im Saarland und der Pfalz hat sie viele Preise gewonnen.
Saarlandweit
Honorar 75,- € + km, bitte beachten: Radius von 20 – 30 km in den Wintermonaten Nov. – Feb. nicht überschreiten!

Rings-Kleer, Marita

Reiseberichte:

1. **Lesotho – Königreich im Himmel**
2. **Nepal**
3. **Äthiopien – Lebendige Geschichte**
4. **Umsabara-Berge – Deutsche Bauern in Tansania**

Saarlandweit
Honorar 35,- € + km

Schummer, Marietta
Staatl. Anerkannte Fremdsprachenkorrespondentin für Englisch und Französisch

1. **Französisch: Anfänger- und Wiedereinsteigerkurs**
   Ziel ist es, sich im Alltag und im Urlaub zurechtzufinden. Dabei gibt es Lerneinheiten für:
   - Aussprache, bestimmte und unbestimmte Artikel (1,5 Std.)
   - Lesen von einfachen Texten mit alltagsrelevanten Themen - und Besprechung (1,5 Std.)
   - Zahlen, Monate, Datum und Uhrzeit (3 Std.)
   - Festigen neuerlernter Wörter durch Kreuzworträtsel (Hausaufgabe)
   - Ausdrucksweisen, Redewendungen (1,5 Std.)
   - Wegbeschreibung (1,5 Std.)
   - Restaurant, Urlaub (3 Std.)
   - Grammatik (3 Std.)

   Dauer: 10 Termine à 2 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

2. **Englisch: Anfänger- und Wiedereinsteigerkurs**
   - Aussprache, bestimmte und unbestimmte Artikel (1,5 Std.)
   - Lesen von einfachen Texten mit alltagsrelevanten Themen - und Besprechung (1,5 Std.)
   - Zahlen, Monate, Datum und Uhrzeit (3 Std.)
   - Festigen neuerlernter Wörter durch Kreuzworträtsel (Hausaufgabe)
   - Ausdrucksweisen, Redewendungen (1,5 Std.)
   - Wegbeschreibung (1,5 Std.)
   - Restaurant, Urlaub (3 Std.)
   - Grammatik (3 Std.)

   Dauer: 10 Termine à 2 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Saarlandweit
Honorar pro Kurs 300,- € (30,- € pro Abend, Kurs 10 Abende)
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein und pro Kurs

VII. Kreativität

Ellersdorfer, Manuela

1. **Experimentelle Malerei für Kinder und für Erwachsene**. Jeweils an einem Samstag oder Sonntag von 10.00 – 16.00 Uhr, Termine nach Vereinbarung.

Atelier Bous, max. 10 Teilnehmer (8-14 Jahre)
Honorar: € 175,- € + km + Materialkosten
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Klein, Ute

1. **Gruß-, Glückwunsch-, Einladungskarten, sowie Verpackungen basteln**

Dauer: ca. 1,5 - 2 Stunden
WND, MZG-WAD, SLS
Honorar: 80,- € + km, zzgl. Umlage pro Teilnehmer (15,- € inkl. Material)

Knerr, Marcela

1. **Geschenke aus der Kräuterküche & Haltbarmachen der Kräuter**
   In diesem praxisnahen Vortrag wird erklärt, wie man Kräuter richtig haltbar macht. Welche Inhaltsstoffe für und wichtig sind. Was man aus Kräutern alles machen kann- Tee, Delikatessen, Salben, Tinkturen, Liköre,....
   Auf Wunsch können wir gemeinsam ein Geschenk aus der Kräuterküche herstellen (z. Bsp. Kräutersalz, Kräuteröl, Blütenzucker, Salbe, Likör oder andere).
   Dauer: 2-3 Stunden (Mit Produktherstellung oder Imbiss länger)

2. **Tischdekoration mit Naturmaterial**

SPK
Honorar: 80, - € + km, zzgl. evtl. Kräutergeschenk und/ oder Imbiss
Bis 25 km keine Fahrtkosten, darüber hinaus 0,35 € / km

Müller, Ingrid

1. **Gruß-, Glückwunsch-, Einladungskarten in verschiedenen Techniken**

WND, NK
Honorar: 80,- € + km, zzgl. Materialumlage

Nitzschke, Miriam

1. **Weihnachtsstern / Tannenbaum beleuchtet**
   Es wird ein stimmungsvoller Weihnachtsstern oder Baum(Dreieck) mit 3D Sterneneffektfolie gestaltet. Im Inneren befindet sich eine LED Lichterkette die in Verbindung mit der Folie, wunderschöne Sterne erscheinen lässt. Ideal für die dunkleren Monate.
   Materialkosten ab 20 € Dauer ca 1,5 Std.

2. **Süße Osterhasen aus Knetbeton**
   Es werden super süße Osterhasen aus Knetbeton mit Holzohren gestaltet.
   Bisher konnte Beton nur gegossen werden, jetzt gibt es völlig neue Möglichkeiten durch den innovativen Kreativ-Knetbeton. Ohne Gießform kann dieser Beton in die gewünschte Form gebracht werden.
   Und noch viel mehr: kneten, modellieren, schneiden, ausstechen, stempeln, gravieren, spachteln… das macht diesen Beton so einzigartig grenzenlos.
   Dauer: ca 2 Std.
   Materialkosten: ab 16,- €

3. **Wickelarmbänder im Materialmix**
   (Kork, Leder, Perlen)
   Leder, Kette, Perlen und Strass
   Es werden individuelle Wickelarmbänder gestaltet. Für jeden etwas dabei.
   Materialkosten: ab 13 €
   Kursdauer: ca. 2 Stunden

4. **Schmuck aus Aludraht**
   Edler Schmuck aus Aluminiumdraht – ganz einfach und schnell gefertigt!

Schmuck aus Aludraht ist ein echter Hingucker. Durch seine Leichtigkeit ist er zudem noch angenehm zu tragen.
Im Kurs werden moderne Ringe, Kettenanhänger und Armbänder aus Aludraht in Kombination mit verschiedenen Perlen, gefertigt. Zusätzlich wird gezeigt wie aus edlen Swarovskis und Glaschliffperlen durch eine Fädeltechnik, schöne Kugeln gefertigt werden.
Kursdauer 1 x ca 2 – 2,5 Stunden.
Materialkosten: Ring: 3-6 €, Anhänger: 4-7 €

5. **Elche aus Knetbeton**
   Siehe Osterhasen aus Knetbeton
   Dauer: ca 2 Std.
   Materialkosten: ab 16,- €

6. **Lustige Weihnachtswichtel aus Strumpfband**
   Materialkosten: ca. 13,- €

Viele weitere Kurse auf Anfrage
Saarlandweit
Honorar: 80,- € + km zzgl. Materialkosten (siehe oben)

Schätzel, Edeltraud

1. **Knigge für jedermann**
   Nicht nur das „diplomatische“ Parkett ist glatt – auch das private Leben hält so manch kritische Situation bereit. Souveräner Umgang mit Menschen setzt die Kenntnis einiger Spielregeln voraus…

Achtung! Termine im September, Oktober und ab März
Honorar: SLS + 30 KM: 150, - €, SLS > 30 KM: 180, - €
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Steffen, Kerstin

1. **Adventsfloristik**

2. **Gestecke als festliche Tischdekoration**

3. **Werkstoffe aus dem eigenen Garten**

4. **Naturhafte oder ausgefallene Gefäßfüllungen für transparente Vasen oder Schalen**

Saarlandweit
Honorar: 90,- € + km (inkl. Handout), zzgl. Materialumlage

VIII. Verschiedenes

May, Nadine
Sparkassen Finanzgruppe, Vortragsreferentin, Beratungsdienst Geld und Haushalt

1. **Finanziell fit im Alltag (Basisvortrag und Aufbauvortrag)**
2. **Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten**
3. **Im Alltag sicher bezahlen**
4. **Psychologie des Geldes**
5. **Wie man die Pflegezeit finanziell meistert**

Saarlandweit
3 Vorträge sind kostenfrei
Weitere Informationen erhalten Sie über diese Links:
https://www.geldundhaushalt.de/vortraege/vortragsreferenten/nadine-may/
https://www.geldundhaushalt.de/vortraege/vortragsthemen/

Schulte, Ursula

1. **„Mitten im Leben sind wir vom Tod umfangen“**
   Sterben und Tod sind nach wie vor Themen, die wir gern verdrängen. Die Beerdigungs-/Beisetzungsformen haben in der letzten Zeit einen großen Wandel erlebt. Erdbestattung, Urnenbeisetzung, Seebestattung, Friedwald, anonyme Bestattung, Columbariuim, freie Bestattung, etc. - um nur einige Begriffe zu nennen.
   Dieser Vortrag lädt dazu ein, über Sterben und Tod zu sprechen. Begriffe und persönliche Fragen können geklärt werden. Einen Schwerpunkt bildet die Vorstellung von gestalteten freien Beerdigungen, die für alle Menschen in Frage kommen können.

2. **„Ja, ich will“ – Freie Trauungen**
   Die meisten Brautpaare gehen den Weg zum Standesamt und anschließend zur kirchlichen Hochzeit. Das ist vertraut und hat einen hohen Stellenwert. Was ist mit den Paaren, die vielleicht neben der standesamtlichen Form, diesen wichtigen Abschnitt in ihrem Leben mit einer persönlichen Zeremonie begehen wollen, aber keiner Konfession angehören oder mit den kirchlichen Ritualen nichts anfangen oder aus bestimmten Gründen nicht kirchlich heiraten können (z.B. katholische Menschen, die geschieden sind)? Freie Trauungen können eine gute Alternative sein: An verschiedenen Orten durchführbar, kreativ und individuell, mit und ohne religiösen Bezug möglich, ohne Ausnahme für alle Paare.
   Die Idee der freien Trauung wird vorgestellt und diskutiert, Beispiele werden vorgestellt.

3. **Das Enneagramm – ein Weg zur Selbsterkenntnis**
   Das Enneagramm ist eine alte Weisheitslehre, ein Modell der Seelenkunde, das in der christlichen Kirche heute viel zur Begleitung und Unterstützung der Menschen-führung eingesetzt wird. Es ist eine dynamische Typologie, die aber kein Schub-ladendenken vom Menschen hat. Es ist ein Weg sich besser zu verstehen und liebevoller mit anderen Menschen umgehen zu können.
   Im Vortrag werden das Modell des Enneagramms, seine Dynamik und einige Typen exemplarisch vorgestellt.

4. **Meditationen nach Absprache**

5. **Themen zu den Zeiten des Jahreskreises (Ostern, Advent, Weihnachten…)**

6. **Frauengestalten der Bibel**

7. **Auszeit in der Zeit**
   Körperwahrnehmungsübungen, eine Einführung in Meditation, Achtsamkeitsübungen Entspannung – einfach ein Abend zum Aufatmen

Saarlandweit
Honorar: 50,- € + km

Schunck, Martin
Landwirtschaftskammer

1. **Fit im Büro mit Office - Word, Excel, PowerPoint**
   Einführung und Vertiefung in Office (Schwerpunkt Excel)
   Themenschwerpunkte frei wählbar
   - Mitgliederverwaltung mit Excel
   - Erstellung von Serienbriefe
   - Erstellen von Tabellen und Diagrammen
   - Erstellen von Flyer und Broschüren

   Voraussetzung: PC Grundkenntnisse

Dauer ca. 2 – 3 Stunden
Das Seminar findet im PC-Schulungsraum der Landwirtschaftskammer in Bexbach statt.
Honorar: 60,- €/Std.
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein