

BILDUNGSKATALOG

2026



Landesverband SaarLandFrauen e. V.
SaarLandFrauen Bildungseinrichtung gGmbH i.G.
in Gründung – Eintragung beim Amtsgericht Saarbrücken beantragt
Querstraße 2
66636 Tholey
Tel: +49 151 534 14 998
e-mail: info@saarlandfrauen.de
www.saarlandfrauen.de

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



Bildnachweis © Holger Kiefer

Liebe Leserin, lieber Leser,

die allgemeine Weiterbildung hat eine Aufwertung innerhalb den reformierten Strukturen der Kultusministerkonferenz erfahren. Sie ist nun – gemeinsam mit der beruflichen Bildung – in der Kommission Berufliche Bildung und Weiterbildung verankert. Besonders freut mich, dass das Saarland in dieser Kommission den Co-Vorsitz innehaltet.

Diese Entscheidung ist ein starkes Zeichen: Sie würdigt die enorme Bedeutung, die Weiterbildung für unsere Gesellschaft hat. Denn Weiterbildung bedeutet weit mehr als die Vermittlung von Wissen. Sie schafft Begegnung, fördert Austausch und verbindet Menschen über Generationen und Lebenswelten hinweg. In Zeiten in denen gesellschaftliche Debatten häufig von Unsicherheit und Spaltung geprägt sind ist dieses verbindende Element von besonderer Bedeutung.

Weiterbildung stärkt das Verständnis für Demokratie, für kulturelle Vielfalt und für den respektvollen Umgang miteinander. Sie ist Ort gelebter Demokratie, weil sie Menschen befähigt, sich einzubringen, kritisch zu denken, sich eine Meinung zu bilden und diese fundiert zu vertreten.

Nutzen Sie das vielfältige Angebot und suchen Sie für sich die passende Veranstaltung heraus. Nutzen Sie die Chance, Neues zu lernen, sich auszutauschen und gemeinsam mit anderen die eigene Perspektive zu erweitern. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Zeit und viel Freude 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,

wieder liegt Ihnen ein umfangreicher Bildungskatalog vor, der zum Schmöckern einlädt. Hier sind viele Themen vertreten, von Ernährung und Gesundheit über Recht- und Versicherung bis Kreativität, und nicht zu vergessen, Kultur mit Vorträgen über verschiedene Länder und Kontinente.

Wir LandFrauen sind wissbegierig und können hier über Vorträge oder auch Führungen an fremde Orte gelangen und unseren Horizont erweitern.

Ich habe festgestellt, dass die Vorträge der LandFrauen in meinem Ortsverein, wenn sie öffentlich gemacht werden, oft auch von interessierten Frauen und Männern außerhalb unseres Vereins besucht werden. Viele beneiden uns um unser Programm mit den vielen verschiedenen Themen, die aufgegriffen werden.

Stellen Sie wieder ein interessantes Programm für Ihren Ortsverein oder Kreis zusammen, da ist für jeden etwas dabei! - Und vergessen Sie nicht unserer Geschäftsstelle mitzuteilen, wenn sie eine neue ReferentIn für den Bildungskatalog im nächsten Jahr empfehlen können.

Viel Spaß beim Aussuchen der Vorträge wünscht Ihnen,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Camilla Atmer-Steitz".

Camilla Atmer Steitz

Vorsitzende der SaarLandFrauen e.V.

Geschäftsführerin SaarLandFrauen Bildungseinrichtung gGmbH i. Gr.

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



Liebe SaarLandFrauen,

herzlich willkommen zu unserem neuen Bildungskatalog 2026!

Auch in diesem Jahr haben wir unser Programm für Sie erweitert und viele spannende Themen, neue Referentinnen und Referenten sowie bewährte Angebote zusammenge stellt. Die grünen Markierungen helfen Ihnen dabei, die neuen Vorträge und Kurse direkt zu entdecken – und sie zeigen, wie lebendig sich unsere Bildungsarbeit weiterentwickelt.

Im Bereich Ernährung freuen wir uns über frische Impulse: neue internationale Kochkurse, spannende Einblicke in vegane Rezepte, kreative Ideen rund um Fermentation, Wildkräuter und gesunde Alltagsküche. Unsere Referierenden nehmen Sie mit auf kulinarische Reisen – von regional bis mediterran, von traditionell bis modern.

Auch im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden hat sich viel bewegt. Neu dabei sind Themen wie Resilienz, Achtsamkeit, der Umgang mit Einsamkeit, gesunder Schlaf, Bitterstoffe aus dem Garten, Yoga oder die Kraft des Jahreskreises. Ergänzt wird das Angebot durch innovative Ansätze wie Biophysik für Beweglichkeit sowie Feldenkrais zur bewussten Körperwahrnehmung. Ich freue mich besonders, dass wir in diesem Jahr so viele neue Referentinnen und Referenten begrüßen dürfen, die ihr Wissen mit Herz und Leidenschaft weitergeben.

Darüber hinaus erwarten Sie neue Bilderschauen, Lesungen und Kreativangebote, die uns wieder an besondere Orte führen, inspirieren und gemeinsam wachsen lassen.

Unser Bildungsprogramm lebt von Vielfalt, Neugier und Gemeinschaft – drei Werte, die uns LandFrauen seit jeher verbinden. Ich wünsche Ihnen daher viel Freude beim Stöbern, Auswählen und Erleben und hoffe, dass Sie viele dieser tollen Angebote für sich und Ihren Ortsverein nutzen können.

Ihre

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Manuela Krämer".

Manuela Krämer

Geschäftsführerin SaarLandFrauen Bildungseinrichtung gGmbH i. Gr.

Organisatorische Hinweise:

- **Buchungen**
 - Die Ortsvereine buchen die Referentinnen und Referenten selbst.
 - Die Geschäftsstelle nimmt keine Buchungen vor.
 - Bitte nach der Buchung eine gesammelte Info an die Geschäftsstelle geben.
 - Die Termine können Sie auf Ihrer Ortsvereins-Homepage-Seite veröffentlichen.
- **Kostenübernahme durch die SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.**
 - Es werden **max. 100,- € Zuschuss für Honorar zzgl. Reisekosten pro Veranstaltung und Verein** von der SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr. 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 SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr. die Kosten übernimmt**
 - Die Anzahl richtet sich nach den der Geschäftsstelle gemeldeten Mitgliederzahlen per 31.12.2025
 - Ortsverein mit bis zu **40 Mitglieder**:
 - Kostenübernahme für **4 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**
 - Ortsverein mit **41 bis einschließlich 50 Mitglieder**:
 - Kostenübernahme für **5 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**
 - Ortsverein mit **51 bis einschließlich 60 Mitglieder**:
 - Kostenübernahme für **6 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**
 - Ortsverein mit über **61 Mitglieder**:
 - Kostenübernahme für **7 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**
 - Neue Ortsvereine im 1. Jahr nach der Gründung:
 - Kostenübernahme für **2 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**
 - Kreisverbände:
 - Kostenübernahme für **3 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**
- **Materialkosten**
 - Bitte vor Vortrag oder Kurs mit den Referenten absprechen und die Kosten vor Ort an die Referenten zahlen.

- **Teilnehmerzahlen und –Listen**
 - 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“.
- **Honorarvereinbarung**
 - Bitte zu **jeder Veranstaltung eine „Vereinbarung“ (auch bei kostenlosen Vorträgen) ausfüllen** und unterschrieben im Anschluss an die Geschäftsstelle schicken.
 - Vordrucke dazu finden Sie auf unserer Homepage unter dem Button „Downloads“.
- **Regelmäßige Treffen und Arbeitsgruppen**
 - Gesundheitstreffen, Tanzproben, Handarbeits- oder Bastelgruppen müssen mit einer 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“.
- **Einmaliger Zuschuss zur Mitgliedergewinnung:**
 - Es wird ein einmaliger Zuschuss bis max. **200,- € pro Jahr für Ortsvereine** gewährt, um einen Kurs oder eine Veranstaltung durchzuführen, wenn dieser dazu führt, dass **neue Mitglieder** für den Ortsverein gewonnen werden.
 - Dieser Zuschuss kann **alle 3 Jahre** von jedem Ortsverein beantragt 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**. Zur Beantragung muss konkret erläutert werden, **was geplant ist und wie genau um Mitglieder geworben werden sollen und welche Kosten dazu anfallen werden**.
 - Nach der Veranstaltung müssen **Quittungen für angefallene Ausgaben eingereicht und erläutert werden, was konkret durchgeführt wurde und welche Kosten entstanden sind**. Im Anschluss wird entschieden, ob die Kosten bis max. **200,- € vom Landesverband übernommen werden**.
 - Dazu benutzen Sie bitte den **Vordruck „Einmaliger Zuschuss für Mitgliederwerbung“**, den Sie auf unserer Homepage unter dem Button „Downloads“ finden.
- **Zuschuss für Veranstaltungen zur Gründung von Vereinen:**
 - Es wird ein einmaliger Zuschuss bis max. **200,- € pro Jahr für Kreisverbände gewährt, um eine Veranstaltung durchzuführen**, die das Ziel hat, Frauen in einem Ort, in dem es noch keinen LandFrauen Verein gibt, **anzusprechen und zu motivieren einen LandFrauen Verein zu gründen**.
 - Hier gelten dieselben Regeln wie oben für den Zuschuss zur Mitgliederwerbung.

Referentenliste:

Albrecht	Timo	Rehlingen-Siersburg	0170-4550139	timo@winefirst.de
Albrecht	Uwe	St. Wendel	06851-808279-4 oder 0151-55508126	uwe.albrecht@adolf-bender.de
Atmer-Steitz	Camilla	Homburg	0174-7335306	c.atmer-steitz@feilbacherhof.de
Bambach	Martin	Quierschied	0152-31063761	info@erwasa.de
Böhnlein	Friedel	Bexbach	06826-52 88 99 1	boehnleinfo@web.de
Brennig	Maren	LWK - Bexbach	06826-8289546	maren.brennig@lwk-saarland.de
Dott	Jürgen	Homburg	06841-77783-15	jdott@lvsaarland.awo.org
Fries	Monika	Blieskastel	06842-53022 o. 2523	info@fries-herrmann.de
Fuchs	Werner	Saarbrücken	06893-802829	info@vitalogie.net
Geisen	Guido	Berschweiler	06827-3050450	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
Günther-Arand	Rosemarie	Beckingen	06835-6176	jugeroja@t-online.de
Hagen	Peter	Homburg	06841-79367 oder 0170-4751854	p.hagen.homburg@gmx.de
Hans	Sandra	Neunkirchen	0152-33722004	sandrahans@ergonomie-gesundheitsberatung.de
Haupenthal	Doris	Wadern	06871-4945	dohau@web.de
Haupenthal	Tanja	Gersheim	0176-40454979	tanja.haupenthal@gmail.com
Hentschel	Dagmar	Homburg	06848-72166	dthentschel@t-online.de
Hilaloglu	Gülay	Hemmersdorf	0152-09029115	guelayhilaloglu@gmail.com
Hissler	René	Losheim	0171-7443540	rene@hissler.de
Höfle	Angelika	Schwalbach	0151-70139490	hoefle65@googlemail.com
Hoffeld-Brill	Milena	Nalbach	0160-5720439	milena.hoffeld@web.de

Hubig	Birgit	Schwalbach	06831-506236 oder 0176-23982430	hartmut.hubig59@t-online.de
Hübschen	Susanne	Kleinblittersdorf	06805-22854 oder 0152-4599737	floristiksus67@gmail.com
Kessler	Ramona	Zweibrücken	0172-9577744	kesslerramona1@gmail.com
Klein	Miia	Saarbrücken	0179-1203443	susanna-klein@web.de
Knerr	Marcela	Zweibrücken	06332-905409	marcela.knerr@web.de
Kräußling	Brigitte	Lebach	0170-3310991 oder 06888-580966	info@coaching-saarland.de
Kuhn	Silvia	St. Ingbert	0177-8043808	silvia.kuhn@live.de
Lagaly	Stefanie	Blieskastel	06842-9600913	s.lagaly@biosphaere-bliesgau.eu
Lambert-Fuchs	Stefanie	Eppelborn	06881-88762	lbsfuchs@gmx.de
Leinenbach	Miriam	Saarwellingen	0176-76778992	fitgreenmom@web.de
Mailänder	Diana	Heusweiler	0179-5551055	dianamailaender@gmail.com
Marzen-Schwindling	Susanne	Heusweiler	0152-09718861	info@marzen-workshops.de
Martin	Monika	Homburg	0179-9249048	monika.martin@me.com
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	Yvonne Riede	Bad Kreuznach	0671-8860251	y.riede@milag.net
Mechenbier	Petra	Marpingen	06827-1711	gartenplansaar@gmx.de
Meiser	Arno	Eppelborn	06881-88692	arno.meiser@t-online.de
Montnacher-Becker	Maria	Hemmersdorf	0157-74022542	majokaha@aol.com
Mörsdorf	Stefan	Schiffweiler	0151-42135442	stefanmoersdorf@gmx.de
Dr. Neu	Berthold	Selbach	06851-808421 oder 0162-8072399	bert.neu@gmx.net
Nitzschke	Miriam	„Karins Lädsche“, Rieschweiler	06336-993309	molsch1902@gmail.com
Ollig	Barbara	Neunkirchen	06821-9535930	the4olligs@web.de
Ruschel	Pia		0152-08679415	pia@wrx-gt.de

Sauder	Andreas	Saarlouis	06831-4881814	landesfachstelle@demenz-saarland.de
Schätzel	Edeltrud	Saarlouis	06831-59246	info@e-schaetzel.de
Schomers	Petra	Homburg	06841-7774283	petra.schomers@gmx.de
Simon-Hilgert	Bettina	St. Wendel	0176-38330520	simon-hilgert@brunozimmer.de
Spengler	Patrick	St. Wendel	06851-867002	v.spengler@t-online.de
Theiß	Stefanie	St. Wendel	0174-3146440	info@steffi-deko.de
Thewes	Elmar	LWK - Bexbach	06826-82895-39	elmar.thewes@lwk-saarland.de
Tumminelli	Lilla	Saarlouis	0179-5626542	Lilla.antipasti@gmail.com
Ulrich	Reiner	Wiesbach	0 68 06-8 45 39	ulrich.butterfly@gmail.com
Verbraucherzentrale e. V.	Susanne Deutschen	Saarbrücken	0681-50089-29	Susanne.Deutschen@VZ-SAAR.DE
Weber	Conny	Tholey	0157-78880110	connyweber-yoga@gmx.de

Inhaltsverzeichnis

Seite

<u>I. Ernährung und Nahrungszubereitung</u>	11
<u>II. Gesundheit</u>	24
<u>III. Frauen, Gesellschaft, Psychologie</u>	39
<u>IV. Rechts und Versicherungsfragen</u>	46
<u>V. Natur und Umwelt</u>	54
<u>VI. Kunst und Kultur</u>	66
<u>VII. Kreativität</u>	95

I. Ernährung und Nahrungszubereitung

Albrecht, Timo

1) Verkostung Saarländischer Qualitätsweine - Anbau, Region und Sensorik ausgewählter Weine

Im Rahmen des Seminars mit Verkostung verschiedener Weine besprechen wir gemeinsam das Weinanbaugebiet Perl/Nennig an der saarländischen Obermosel. Wir gehen dabei auf den Anbau, die verschiedenen Rebsorten, sowie die Struktur der Winzer im Saarland ein und vergleichen diese mit den anderen deutschen Anbaugebieten. Darüber hinaus diskutieren wir die sensorischen Eigenschaften der Weine.

Dauer: ca. 2 Stunden

Saarlandweit, ab 18 Uhr, Termine nach Absprache

Honorar: 100,- € + km zzgl. Umlage der Kosten für die Weine pro Teilnehmerin und 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! mit versch. Kräutern aus der Natur € 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

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-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 nährstoffsichonende 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 selbst herstellen kann. Wer möchte, kann sich auch seine mitgebrachten Einmachgläser füllen. Praktische Tipps runden das Thema ab.
- 2) Heil- und Gewürzkräuter aus dem eigenen Garten**
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.
- 3) 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?

MZG-WAD, SLS

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

Hentschel, Dagmar * teilweise neu *

- 1) Hafer – Power in Getreide
- 2) Grieß – Bestandteil der Ernährung
- 3) Ernährung des älteren Menschen
- 4) Tomate – kleines rundes Kraftpaket
- 5) Butter – immer für eine Überraschung gut
- 6) Chicorée – Salat, der aus dem Dunkeln kommt
- 7) Kohl – der Allrounder
- 8) Nüsse – ein wertvoller Snack
- 9) Spinat – der grüne Eisenlieferant?!?!
- 10) Waffeln – Überraschungen sind mit eingeplant
- 11) Rote Bete – mal klassisch mal neu
- 12) Kürbis – großes rundes Wunder
- 13) Graupen – Tradition und Moderne
- 14) Schokolade – die zarteste Versuchung
- 15) Meerrettich- der gesunde Scharfmacher
- 16) Endivien – immer eine Versuchung wert
- 17) Lauch – grüne Stangen mit viel Power
- 18) Gurke – immer wieder gut
- 19) Brot aufstriche - eine Bereicherung des Abendbrottisches
- 20) Fermentiertes Gemüse – wir machen gemeinsam Sauerkraut * neu *
- 21) Sauerkraut – nicht nur als Gemüse zu Eisbein * neu *
- 22) Möhren – das Superfood * neu *

Dauer: 1,5 Stunden

Alle Kurse beinhalten eine Kostprobe.

Homburg und Umgebung

Honorar: 120,- € + km zzgl. Umlage pro Teilnehmer (3,- / 6,- €)

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Hilaloglu, Gülay * teilweise neu ***1) Türkische Pizza (Lahmacun) * neu ***

HAUPTSPEISE:

Belegte Teigfladen mit einer Pikanten Hackfleischmasse

BEILAGE:

Dazu ein gemischter Salat mit türkischem Dressing

2) Türkisches Ofengericht * neu *

HAUPTSPEISE:

Im Ofen gegarte Kartoffeln und pikantem Hähnchen

BEILAGE:

Türkischer Reis oder Bulgur und Zaziki

3) Lockerluftige türkische Teigtaschen mit verschiedenen Füllungen * neu *

HAUPTSPEISE:

Vegetarische Füllung: Weichkäse Füllung

Fleischhaltige Füllung: verschiedenes Gemüse mit türkischer Knoblauchwurst.

BEILAGE:

Dazu ein gemischter Salat mit türkischem Dressing

Saarlandweit

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

Hubig, Birgit**1) Cupcake und Cake Pops****2) Deko Brote backen für verschiedene Anlässe****3) Hefeteig, süß oder herhaft****4) Herstellung einer Fondant Torte****5) Herstellung von Gebäck und Pralinen**

Materialien werden von Frau Hubig mitgebracht

Saarlandweit

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

Knerr, Marcela * teilweise neu ***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: 100,- €

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 und ist mit seinem hohen Inulingerhalt 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!

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: 100,- €

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: 100,- €

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: 100,- €, 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: 100,- €, zzgl. evtl. Imbiss oder Getränk, buchbar Frühjahr bis Herbst

8) Bärlauch Spaziergang

Wir machen einen 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: 100,- €, zzgl. evtl. Imbiss oder Getränk, buchbar März bis Mai

9) Bettsächerwanderung um den Jägersburger Weiher

Bei einem Rundgang um den Weiher werden Wildkräuter erklärt und bestimmt.

Dauer: 1,5 – 2 Stunden (bei Imbiss länger)

Honorar: 100,- €, 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: 55,- € 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: 79,- € pro Person (ab 6 Personen)

12) Grüner Smoothie & das gesündeste Lebensmittel der Welt

In diesem praxisnahen Vortrag wird erklärt, warum man so viel Grünes essen/ trinken sollte. Wie bereite ich einen grünen Smoothie richtig? Welche Wildkräuter, Obst und Gemüse eignen sich dafür? Womit sollte ich noch ergänzen, damit der Körper so viel, wie möglich aufnehmen kann und davon profitiert. Brauche ich einen speziellen Mixer? Was bewirkt das regelmäßige Trinken in meinem Körper? Wir machen zusammen einen grünen Smoothie und verkosten ihn.

Dauer: 1,5 Stunden

– Honorar: 100,- €

– Grüner Smoothie gegen Aufpreis € 2,50 pro Person

13) Geschenke aus der Kräuterküche

In diesem praxisnahen Vortrag wird erklärt, wie man Kräuter und ihre Inhaltsstoffe richtig haltbar macht, um sie auch im Winter genießen zu können. In einer schönen Verpackung kann man mit einem selbstgemachten Kräutersalz, Blütenzucker, Chiliöl, Rosenblütenessig oder einem Kleopatrabad Freude machen. Auf Wunsch können wir zusammen ein Geschenk aus der Kräuterküche herstellen.

Dauer: 1,5 Stunden

Honorar: € 100,- zzgl. evtl. Materialkosten

14) Wertvolle Inhaltsstoffe der Wildkräuter

Wildkräuter haben viel mehr Vitamin C als eine Zitrone, viel mehr Mineralstoffe als ein Kopfsalat, dies hört man immer wieder. In diesem praxisnahen Vortrag werden die verschiedenen wertvollen Inhaltsstoffe (Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Antioxidantien, Schleimstoffe,) erläutert. Wie kann ich sie in meinen Speiseplan einbauen, um den größten Nutzen für meine Gesundheit zu erzielen. Es wird auch auf spezielle häufige Erkrankungen (wie Rheuma, Diabetes, Krebs, Allergien, Magen-Darm- Beschwerden, Blutdruck, Demenz) eingegangen.

Dauer: 1,5 Stunden

Honorar: 100,- €

15) Biophysik nutzen – neue Wege für Beweglichkeit, Pflege & Wohlbefinden * neu *

Eine 13 Jahre lang erforschte, nun als Weltneuheit vorgestellte Technologie zeigt, wie biophysikalische Prinzipien direkt über die Haut wirken können, um Beweglichkeit, Regeneration und Wohlbefinden auf natürliche Weise zu unterstützen – ganz ohne Medikamente. Im Vortrag erfährst du, wie Energieübertragung, bioelektrische Impulse sowie Veränderungen der Mikrozirkulation und Faszien Mechanik Muskeln, Gelenke, Haut und sogar Organe beeinflussen können. Du bekommst praktische Anleitungen für Alltag, Sport und Regeneration, kannst die Effekte live erleben – von verbesserter Beweglichkeit bis zu spürbarer Entlastung – und erhältst wertvolle Tipps, wie du dieses Konzept sofort für dich, deine Familie oder im therapeutischen Umfeld einsetzen kannst.

Teilnahme kostenlos, ggf. zuzüglich Fahrtkosten.

SPK und darüber hinaus

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Honorar siehe Vortrag + km

Leinenbach, Mirjam

Alle angebotenen Kurse sind Praxiskurse, bei denen die Teilnehmenden selbst kochen oder backen und die Rezepte zur Verfügung gestellt werden.

1) Brötchen und Laugengebäcke

In kleinen Gruppen werden Brötchen und Laugenteile (Stangen, Brezeln, Knoten) angesetzt, geformt und gebacken. Während der Ruhephasen der Teige ist Zeit für einen Imbiss. Dazu würde ich Brötchen und Laugenteile vorbereiten und mitbringen. Die Teilnehmenden dürfen ihre Werke mit nach Hause nehmen.

Teilnehmer: max. 12, Dauer: 2-2.5 Std.

Honorar: 100€ + km + Umlage für Lebensmittel

2) Zimtschnecken und andere Hefeleckereien

Je nach Absprache können die Teilnehmenden vor Ort zwei der folgenden Hefegebäcke selbst zubereiten: Zimtschnecken, klassischer Hefezopf, Faltenbrot mit Füllung. Auf Wunsch können die Gebäcke im Anschluss daran als Imbiss probiert, oder nach Hause mitgenommen werden.

Teilnehmer: max. 12, Dauer: 2-2.5 Std.

Honorar: 100€ + km + Umlage für Zutaten

3) Falafel, Hummus und Co. – Klassiker der levantinischen Küche

In kleinen Gruppen werden Falafel, Hummus, ein Pfannenfladenbrot, zwei Dips, entweder gerösteter Blumenkohl oder Skakshuka und Halva zubereitet und gemeinsam verkostet. Die Auswahl der Gerichte kann je nach Absprache variieren.

Teilnehmer: max. 15, Dauer: ca. 2 Std. + Imbiss

Honorar: 100€ + km + Umlage für die Zutaten

4) Kochen wie Fitgreenmind – Tofu, aber lecker (vegan)

Egal, ob man ausschließlich vegan lebt, oder einfach eine Alternative zu tierischen Produkten sucht. Mit Rezepten meiner Tochter Maya, die als Foodbloggerin „Fitgreenmind“ bekannt ist, schmeckt Tofu so lecker, dass man ihn immer öfter essen möchte. In kleinen Gruppen wird Tofu mit einer kleinen Beilage zubereitet. Im Anschluss an den Praxisteil können die Gerichte verkostet werden. Gekocht werden: Orange Tofu (Tofu mit Orangenglasur), Knoblauch Tofu, Golden Tofu Bites (orientalisch gewürzter Tofu), Tahini Sauce, evtl ein kleiner persischer Salat.

Teilnehmer: max. 15, Dauer: ca. 2 Std. + Imbiss

Honorar: 100€ + km + Umlage für Lebensmittel

5) Kochen wie Fitgreenmind- Einfache vegane Gerichte für jeden Tag

In kleinen Gruppen kochen wir einfache und leckere vegane Gerichte. Je nach vorheriger Auswahl können gekocht werden:

Butter Tofu mit Ofenkartoffeln und Karottensalat, Ramen Suppe, vegane Köfte und Knoblauchsoße, Schokoladenmousse aus Seidentofu. Im Anschluss an den Praxisteil können die Gerichte als Imbiss verkostet werden.

Teilnehmer: max. 15, Dauer: ca. 2 Std. + Imbiss

Honorar: 100€ + km + Umlage für Lebensmittel

6) Kochen wie Fitgreenmind – Meal Prep und Lunch Ideen (vegan)

In kleinen Gruppen werden kleine Mittagsgerichte zubereitet, z.T. zum Vorbereiten und Mitnehmen zur Arbeit/Uni. z.B. „Quickles- quick Pickles“ schnelles sauer eingelegtes Gemüse, Kichererbsensalat, Linsenfüllung für Fladenbrot oder Burrito, Peanut-Noodles (warm oder kalt essen), Ramen Suppe zum Aufgießen im Büro. Die Speisen können im Anschluss an den Praxisteil gemeinsam verkostet werden.

Teilnehmer: max. 15, Dauer: ca. 2 Std. + Imbiss

Honorar: 100€ + km + Umlage für Lebensmittel

7) Marmeladen und Gelee kochen – aus eigenen oder gekauften Früchten leckere Marmeladen oder Gelees kochen ist viel einfacher als gedacht.

Gemeinsam kochen wir Gelee und Marmeladen. Wir können vorher absprechen, welche Früchte verarbeitet werden sollen. Die Teilnehmer erfahren, welche Punkte beim Marmelade kochen, beachtet werden sollten und können ihre Marmeladen/Gelees mitnehmen.

Teilnehmer: max. 12, Dauer: 1.5-2 Std.

Honorar 80€ + km + Umlage für Lebensmittel

8) Pickles / sauer eingelegte Gemüseleckereien

Gemeinsam kochen wir je nach vorheriger Absprache eine Auswahl der folgenden Gemüse ein:

Rote Bete (Geheimtipp), Zucchini, Gurken (ganz klassisch), asiatisch eingelegte Möhren.

Zusätzlich erfahren die Teilnehmer, worauf man beim Einkochen achten sollte. Im Anschluss dürfen alle ihre Schätze mitnehmen.

Wenn ein zweiter EKA zur Verfügung gestellt werden kann, können bis 20 Personen teilnehmen, Dauer: incl. Einkochzeit ca. 2 Std.

Honorar: 100€ + km + Umlage für Lebensmittel (und evtl. Weckgläser)

SLS, MZG-WAD, NK, Raum SB
SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

MILAG- Vorträge rund um die Milch

Yvonne Riede

Die Milag bietet Vorträge zu unterschiedlichen Milchthemen an. Die Kosten der Referentin sowie die Reisekosten übernimmt die Milag. Zu allen Vorträgen gehören Kostproben. Dafür wird ein Beitrag von 4€/Person erhoben. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 20 Personen, Anmeldungen sind erforderlich zur Planung der Lebensmitteleinkäufe. Die Vorträge dauern 1,5 -2 Stunden inklusive der Essenspausen.

1) Hört jeder auf seinen Darm?

- Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und Immunsystem
- Darmgesundheit und Sauermilchprodukte
- Fermentierte Lebensmittel und deren Einfluss auf den Darm

„Gesunder Darm - gesunder Mensch“ sagt der Volksmund. Doch wieso ist das so? Und was haben Milchprodukte damit zu tun? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie der Darm und seine Bewohner unser Leben beeinflussen - und wie Sie das für sich und ihre Gesundheit nutzen können. Sauermilchprodukte spielen dabei eine wichtige Rolle und stehen deshalb ebenso wie das unterschätzte Organ im Mittelpunkt.



2) Milch vs. Pflanzendrinks

- Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Milch und Pflanzendrinks
- Über Herstellungsverfahren, Inhaltsstoffe und die Umwelt

Pflanzendrinks als sogenannte Milchalternativen sind mittlerweile fast überall zu finden - sie begegnen uns im Supermarkt, in der Werbung, in Cafés und Restaurants. Oft wird suggeriert, dass man gesünder, umweltbewusster, trendy und insgesamt ein besserer Mensch sei, wenn man zu Hafer-, Soja- oder Mandeldrink statt zur Kuhmilch greift. Doch stimmt das auch? Wie sind die gesetzlichen

Regelungen und Einteilungen? Welche Inhaltsstoffe sind in welchen Produkten vorhanden – und was bedeutet das für unsere Gesundheit? Wie ist der küchentechnische Einsatz – lässt sich Milch 1 zu 1 ersetzen?



Referentin der Themen 1 und 2 ist Yvonne Riede.
Buchungen unter: y.riede@milag.net oder 0671/8860251.

Tumminelli, Lilla * teilweise neu *

1) Antipasti und Grillbeilagen – genießen wie auf Sizilien

Die kleinen Häppchen mit großem Geschmack! Gemeinsam bereiten wir klassische italienische Vorspeisekreationen und verschiedene Beilagen in Vorbereitung auf die sonnigen Sommerabende vor. Mit frischen Kräutern, guter Laune ergeben sich mediterrane Aromen, die uns in Urlaubsstimmung bringen!

Wer die sizilianische Küche kennt, weiß: Vieles ist – oder lässt sich ganz leicht – vegan zubereiten. Es wird Rücksicht auf Unverträglichkeit genommen. Gerne einfach bitte bei Anmeldung angeben.

2) Wie feiert man Ostern in Italien? * neu *

Traditionelle Gerichte & Gebäck Mit Freude über das Leben, in Herzlichkeit aber vor allem in kulinarischer Fülle! Gemeinsam kochen wir Gerichte aus der Heimat nach Familienrezepten, unter anderem traditionelle Festtagsgerichte, süßes und herhaftes sizilianisches Gebäck.

3) Eine kulinarische Reise durch Italien * neu *

Einmal von den köstlichen Schätzen Siziliens bis zu den Leckereien des Nordens. Wir kochen traditionelle Gerichte & Klassiker aus den verschiedenen Urlaubsregionen. Und damit ihr im nächsten Urlaub noch mehr Spezialitäten entdecken könnt, gibt es auch ein paar italienische Vokabeln und Sätze für den Restaurantbesuch und Stadt- & Strandurlaub mit auf den Weg – bevor es heißt: Buon appetito e buon viaggio!

Wer die sizilianische Küche kennt, weiß: Vieles ist – oder lässt sich ganz leicht – vegan zubereiten. Es wird Rücksicht auf Unverträglichkeit genommen. Gerne einfach bitte bei Anmeldung angeben.

SLS

Honorar: 100,- € + km

Materialkosten je Kurs nach Absprache



Verbraucherzentrale Saarland e. V.**Lebensmittel und Ernährung:****1) Vitaminpills & 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 und Teilnehmer 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 Haushaltzucker 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) 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.

6) Kein Essen für den Müll – Wie vermeidet man Lebensmittelverschwendungen?

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.

7) 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.

8) 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.

9) 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.

Saarlandweit

Honorar: 80,- € + 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 Körperefühl entwickle, die Aufmerksamkeit und Konzentration fördere, Gleichgewicht und Koordinationsstärke.

Dauer: je Übungsstunde 60 Min., 10 Termine

Saarlandweit

Honorar 80,- € pro Teilnehmer + km

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Dott, Jürgen / AWO

Jürgen Dott, Diplom-Sozialarbeiter (FH)

Koordination Forum für Erziehung, Projekt BBick (Bessere Bildungschancen für Kinder im Saarpfalz-Kreis), Projekt EQUAL E (Elternbegleitung im Quartier lebendiges Erbach), Familienhilfezentrum

Homburg, Virchowstr. 5, 66424 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 |

Jeweils 1,5 – 2 Stunden.

Saarlandweit

SPK (Saarpfalz-Kreis) kostenlos, da Abrechnung über die Präventionsarbeit der AWO erfolgen kann.

Andere Kreise 100,- € + 0,30 € / km Präsenz- oder Online-Format möglich.

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) **Wirbelsäulenprobleme und Verspannungen erfolgreich behandeln.**
- 6) **Vitalogie und Schmerzbehandlung nach Liebscher & Bracht, die ideale Kombination.**

Saarlandweit

Honorar: 50,- € + km

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 Tieren 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 Darms von sehr großer - oft unterschätzter - Bedeutung für unseren gesamten 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.

11) Was mache ich, wenn's zwickt und zwackt

Oft treten Beschwerden im Alltag unvermutet auf, hervorgerufen durch Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, Überlastungen, Entzündungen oder Gewebsveränderungen. Arztbesuche werden gerne auf die lange Bank geschoben, insbesondere, wenn man meint, das Problem würde schon wieder von selbst verschwinden. „Von selbst“ geschieht aber nur in den seltensten Fällen etwas. Die Anwendung von Hausmitteln kann aber schon eine große Hilfe sein, und oft einen Arztbesuch ersparen. Nehmen Sie Tipps und Tricks mit nach Hause, um bei Schmerzen, parallel zur ärztlichen Diagnostik, rasch für Linderung zu sorgen.

12) Klappt wie geschmiert: Salbe selber machen

Salben gehören zu den ältesten Heilmitteln auf der Welt, was vermutlich an der wunderbar schnellen und einfachen Herstellung liegt. Es gibt unzählige Möglichkeiten eine Salbe herzustellen. Mein Lieblings-Grundlagen Rezept besteht gerade mal aus zwei Zutaten; Öl und Bienenwachs. Die entsprechende Wirkung kommt dann mit den eingesetzten Heilpflanzen. Richtig angewandt, sind diese Pflanzen vor unserer Haustür kleine Wunderwerke. An diesem Abend lernen Sie einige Heilpflanzen und ihre Verarbeitung und Anwendung kennen. Wir stellen daraus z.B. Salbe und Ölauszüge her. Wir verwenden zum Beispiel Rosmarin, Ringelblume Lavendel, Spitzwegerich....Teilnehmer je nach örtl. Gegebenheit
Unkostenbeitrag (ist leider aufgrund der Materialien notwendig) je nach Teilnehmerzahl.

13) Fit durchs Jahr mit Oxymel

Oxymel – das ist eine sehr alte Arzneiform aus Honig und Essig, in der auch Heilpflanzen ausgezogen werden können. Heute kommt sie in einem modernen Gewand daher, ist angepasst an die Bedürfnisse unserer Zeit.

Diese traditionelle, wohlschmeckende Mischung aus Honig und Essig feiert ihr Comeback. Bereits die beiden Grundzutaten besitzen heilsame Wirkung. Verstärkt durch die Zugabe verschiedenster Kräuter aus dem heimischen Garten findet die nahezu alkoholfreie Tinktur Anwendung in der Volksheilkunde und Küche. Sie kann Immun- und Herz-Kreislauf-System und Verdauung stärken und hilft, Erkältungen schneller zu überwinden. Sie lernen die Eigenschaften von Honig und Essig sowie verschiedenen Kräutern kennen, die die Wirkung des Oxymels intensivieren. Verschiedene Zubereitungs- und Anwendungsmöglichkeiten werden erläutert.

14) Bitterstoffe aus dem Garten: Wieso bitter gesund ist und dem modernen Körper guttut

* neu *

Meist ist es nicht Liebe auf den ersten Blick: bitter, die Geschmacksrichtung, die vielen Menschen zuerst einen sauren Gesichtsausdruck und dann im Abgang ein verzogenes Lächeln ins Antlitz zaubert

Dennoch können bitter schmeckende Pflanzenstoffe, gezielt verwendet, wertvolle Lifehacks bieten.

Was Bitterstoffe so gesund macht und wieso gerade wir „modernen“ Menschen Bitterstoffe bitter nötig haben, erfahren Sie an diesem Abend.

Bitterstoffe sind bitter schmeckende Substanzen, mit denen sich Pflanzen vor ihren Fressfeinden schützen. Da viele Giftstoffe einen hohen Bitterwert aufweisen, lassen kleine Pflanzenfresser wie Raupen oder Schnecken lieber ihre „Finger“ davon. Andere Tiere wiederum (z. B. Schafe) fressen instinktiv bestimmte bittere Kräuter, wenn es ihnen nicht gut geht. Auch für uns Menschen ist gegen so manches Gesundheitsproblem ein „Bitterkräutchen“ gewachsen.
Und was haben bereits Paracelsus und Hildegard von Bingen zu Bitterstoffen gesagt?
In diesem Vortrag werden detailliert Pflanzen vorgestellt, die Bitterstoffe beinhalten und auch für zuhause gibt es einzelne Rezepte im Skript.

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 dem 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

Hans, Sandra * teilweise neu *

Integrative Coachin für Persönlichkeitswachstum im Jahreskreis

1) Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand

2) Gesund schlafen ohne Rückenschmerzen

3) „Haltung bewahren in allen Lebenslagen“

Inhalte:

- Wechselwirkung zwischen Emotionen und Resilienzfähigkeit und Muskelverspannungen
- Stress – das unbekannte Wesen
- Hilfe zur Selbsthilfe aus dem Achtsamkeitstraining

4) Spezifische Vorträge je nach Interesse zur Rückengesundheit

- a) Rücken mit Schwerpunkt Schulter-Nacken-Beschwerden
- b) Erste Hilfe zur Rückengesundheit
- c) CMD-Bruxismus – Beiß Dich nicht durch

5) Themen rund um den Schlaf

- a) Männer schlafen anders – Frauen auch
- b) Work – Life – Sleep Balance
- c) Schlafhygiene – wie sich Routines auf meinen Schlaf auswirken

6) Rauhnächte

Die magische Zeit zwischen den Jahren

7) Standhaft bleiben- Sturzprävention und aktiv im Alter

Beweglichkeit, Prävention gegen Sturzgefahr und allgemeinem Muskelaufbau im Alter

8) Die Kraft des Jahreskreises – Achtsam durch das Jahr * neu *

Keltische Jahreskreisfeste und ihre Bedeutung in der heutigen Zeit, Parallelen zum Christlichen Jahr und zu unseren Märchen.

Dauer der Vorträge: ca. 45-60 Minuten mit anschließender Fragerunde

Saarlandweit

Honorar: 100,- € + km

Haupenthal, Tanja * neu *

Tanja Haupenthal, Yoga- und Feldenkraislehrerin

www.tanjahaupenthal.com

1) Mehr Schwung ins Leben bringen mit der Feldenkrais Methode

In diesem Vortrag stehen die Feldenkrais-Methode und ihr genialer Erfinder, Dr. Moshe Feldenkrais im Vordergrund. Es geht darum, die Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ und die der Methode zu Grunde liegenden Annahmen vorzustellen. Dazu gehören u. a., dass unser Gehirn lebenslang lernt und dass Bewegung ein Schlüssel ist, um sich selber besser kennen zu lernen. Wir erfahren, wie wir mit Feldenkrais Potentiale wecken können, um ein leichteres Leben zu führen.

Dauer: ca. 75 Minuten

Saarlandweit

Honorar: 50,- € + km

Höfle, Angelika**2) Resilienz-Das Geheimnis der mentalen Stärke**

- Was ist Resilienz?
- Was sind die 7 Säulen der Resilienz - oder sind es 8?
- Welche Schutzfaktoren fördern die Resilienz?
- Wie kann ich gezielt meine Resilienz stärken?

Vortrag, Dauer: 1,5 Std.

Saarlandweit

Honorar: 120,- € + km

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

2) Resilienz stärken mit Achtsamkeit

- Was hat Achtsamkeit mit Resilienz zu tun?
- Was bedeutet Achtsamkeit?
- Übungseinheiten zur Achtsamkeit und zur Stärkung der Resilienz

Workshop

Dauer: 1,5 Std.

Saarlandweit

Honorar: 130,- € + km

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

3) Natur-Resilienz – Im Einklang mit der Natur

Erlebnis für Körper und Seele. Achtsamer Aufenthalt in der Natur /Wald, ähnlich wie Waldbaden.

Stress abbauen, Energiereserven füllen, Lebensfreude schöpfen.

Dauer: 1,5 Std/2 Std.

Gruppe: max. 12

Saarlandweit

Honorar: 130,- €/160,- € + km

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

4) Finde deine innere Stärke

Ressourcen finden, Lebensfreude erleben, mentale Widerstandskraft stärken; Kurs zu verschiedenen

Themen der Resilienz basierend auf Achtsamkeit

Dauer: 1 Std.

Termine: 6; auch als Einzeltermin

Gruppe: max. 12

Honorar: 120,- € + km

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

5) Yoga mit und auf dem Stuhl

Yoga-Übungen mit und auf dem Stuhl, auch für Menschen mit eingeschränkter Bewegung

Dauer: 1 Std.

Einzeltermin oder Kurs

Gruppe: max. 12

Saarlandweit

Honorar: 120,- € + km

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

6) Yoga und Tanz

Leichte Yoga-Übungen, auch Yoga im Sitzen, und freies Tanzen für ein besseres Körper- und Selbstwertgefühl

Dauer: 1 Std.

Einzeltermin oder Kurs

Gruppe: max. 12

Saarlandweit

Honorar: 120,- € + km

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

7) Entspannen mit Klangschalen

Meditationen und Fantasiereisen mit Klang und Klangbad

Dauer: 1 Std.

Gruppe: max. 12

Saarlandweit

Honorar: 110,- € + km

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

8) Mini- Retraet „Selbstfürsorge“

„Selbstfürsorge ist sich Zeit für sich selbst zu nehmen.“

Im Retreat werden verschiedene Möglichkeiten gezeigt und ausprobiert, wie man Selbstfürsorge ganz einfach in den Alltag integrieren kann mit anschließendem Austausch bei Getränk und kleinem Imbiss

Dauer: 2 Std.

auf Anfrage auch halbtägig/Preis auf Anfrage

Saarlandweit

Gruppe: max. 12

Honorar: 180,- € + km

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Hoffeld-Brill, Milena * neu ***1) Was ist Pilates?**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. In erster Linie zählt es zur Kräftigung der Muskulatur von Becken, Bauch und Rückenmuskulatur. In der Regel findet das Training Barfuß und auf einer Matte statt. Pilates ist durch die ruhigen und langsamen Bewegungen für alle Altersgruppen geeignet.

Dauer 45 min oder 60 min

2) Was ist Deepwork?

Deepwork unterliegt dem Gesetz des Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Deepwork ist sehr athletisch, anstrengend und einzigartig. Der Kurs besteht aus 5 verschiedenen Elementen voller Energie einer Erwärmung, erste Schwungphase, zweite Schwungphase, Finale und Entspannung. Hier wird nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Die erste Schwungphase besteht aus einem Kardioteil, in der Zweiten Schwungphase kommen Kraftübungen zum Einsatz und im Finale werden die Schritte aus der ersten Schwungphase für eine Minute wiederholt.

Dauer 60 min

3) Was ist Bauch Beine Po?

Bauch, Beine Po ist wie der Name schon sagt ein ganzeinheitliches Workout und zielt nahe auf alle Muskelgruppen ab. In meinen Kursen tausche ich immer gerne das Programm aus, sodass es immer mal zur Abwechslung kommt. Es wird mal mit Gewichten mal ohne Gewichte trainiert oder in Form von Tabata. Bei Tabata gibt es verschiedene Übungen für die o.g. Muskelgruppen, welche immer über insgesamt 4 Minuten anhalten. 20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause

Dauer 45 min oder 60 min

Saarlandweit

Honorar: 100,- € + km

Kessler, Ramona

- 1) Wie kann man das Immunsystem stärken?**
Wissenswertes über das ägyptische Schwarzkümmelöl

Dauer: 1 Stunde
Saarlandweit
Honorar: kostenlos + km

Klein, Miia Susanna

- 1) Die heilsame Mitte: Darmgesundheit stärken**
Ein gesunder Darm ist entscheidend für das Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden. Dieser Vortrag bietet einen Einblick in die Funktionen des Darms und praktische Tipps, um die Darmgesundheit durch Ernährung und Lebensstil zu fördern.
Erfahren Sie, wie ein gesunder Darm Ihr Immunsystem unterstützt
Erhalten Sie praktische Ernährungstipps und verkosten Sie ausgewählte darmgesunde Snacks, die das Wohlbefinden unterstützen.
- 2) Ernährung im Alter: Vitalstoffe im Fokus**
Im Alter ändern sich Nährstoffbedürfnisse. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung anpassen können, um vital und gesund zu bleiben. Der Vortrag zeigt, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und wie man sie lecker in den Alltag einbaut.
Entdecken Sie, wie Sie mit altersgerechter Ernährung Vitalität bewahren.
Verkostung inklusive: Probieren Sie eine kleine, aber nährstoffreiche Kostprobe, die einfach zubereitet werden kann.
- 3) Entzündungen im Zaum halten**
Chronische Entzündungen können zu zahlreichen Alterskrankheiten beitragen. Erfahren Sie, wie Sie durch die richtigen Ernährungs- und Lebensstilentscheidungen stille Entzündungen reduzieren und Ihr Wohlbefinden im Alter verbessern können.
Verstehen Sie den Zusammenhang zwischen Ernährung und Entzündungen.
Lernen Sie leckere entzündungshemmende Snacks kennen, die Sie leicht nachmachen können.
- 4) 5 am Tag Challenge**
Dieser Vortrag gibt Ihnen kreative Anregungen, wie Sie jeden Tag genussvoll und ohne großen Aufwand fünf Portionen Gemüse und Obst integrieren können.
Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie täglich mit Freude fünf Portionen Obst und Gemüse genießen können.
Ich zeige Ihnen kreative Wege auf, diese Empfehlung spielend in Ihren Alltag zu integrieren.

Saarlandweit
Dauer: 1,5 Stunden
Honorar: 150,- € pro Vortrag, zzgl. 5,- € Materialkosten pro Teilnehmer (bei Bedarf) + km
SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

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, Wohlfühlgefühl des gesamten Körpers bewirken. Diese Anwendung stellt eine sanfte Methode zur Förderung von Qi und Blut in den Meridianen und Kanälen dar. 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: zu dem gesunderen 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. Diskussionsrunde – 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 erzielle 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.

9) Wie hilft mir Craniosacrale Therapie (behutsame Kopfmassage) bei Verspannungen, Migräne, Zahnschmerzen und Gebiss**10) Vorträge zu individuellen Themen auf Anfrage**

Saarlandweit

Honorar: 200,- € pro Veranstaltung zzgl. 15,- € /TN + km

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Mailänder, Diana * neu *

Heilyogalehrerin, Meditationslehrerin, Achtsamkeitstrainerin, medialer Coach, Atemtherapeutin in Ausbildung.

1) Heilyoga

Heilyoga ist ein integraler Übungsweg, der Körper, Geist und Seele verbindet – für mehr Lebendigkeit, Klarheit, Gesundheit, Selbstvertrauen und Selbstermächtigung.

Heilyoga ist ein ganzheitliches Yogakonzept, das Körper, Geist und Seele effektiv und behutsam zu einer neuen Bewusstseinsebene führt.

Heilyoga richtet sich an Menschen, die Yoga als Weg zur Selbstheilung Bewusstseinsschulung und Entfaltung nutzen möchten.

Heilyoga ermöglicht uns, unser inneres Gleichgewicht zu finden und gelassener mit den Anforderungen des Alltages umzugehen. Unser Körper wird beweglicher, der Atem freier und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert.

Eine positive Selbstregulation wird auf körperlicher und psychischer Ebene unterstützt. Das Ergebnis des regelmäßigen Übens ist jedoch nicht nur ein größeres körperliches Wohlfühl. Yoga hilft uns, innerlich und äußerlich beweglich zu bleiben und den neuen Aufgaben und Herausforderungen mit mehr Energie und Lebensfreude zu begegnen. Auch unser Selbstvertrauen nimmt zu, sodass wir deutlicher für das einstehen können, was uns wirklich wichtig ist.

Du findest auf deiner Yoga-Reise heraus, wer du wirklich bist und wirst authentischer. Dies ermöglicht ein fortgeschrittenes Verständnis von Yoga und fördert somit ein stetiges inneres Wachsen und Kultivieren von Achtsamkeit, Bewusstheit und Ganzheit auf allen Ebenen.

Heilyoga ist ein integrales Gesundheitstraining und vereint östliche Weisheit und Yogatradi-
tion mit westlichen Bewusstseinsmethoden und ist ein ganzheitlicher, spiritueller und le-
benspraktischer Weg.

Marma Yoga, Chakra Yoga und Yin Yoga, verbunden mit integraler Heilarbeit, sind die Basis von Heilyoga. „Namasté“

Eine Kurseinheit 60 Minuten

Saarlandweit

Honorar 250 € pro Kurseinheit + KM

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss 100 € pro Verein

Montnacher-Becker, Maria**1) Naturkosmetik: Gesichts-Öl und Lippenbalsam selber herstellen:**

In unserer selbst hergestellten Naturkosmetik sind native pflanzliche Öle das »Herz« einer Kosmetikformulierung. Das Röhren meiner eigenen Kosmetik ist für mich die beste Möglichkeit, eine natürliche und optimale Pflege für meine Haut zu entwickeln und definitiv ein weiterer Schritt in Richtung weniger Verpackung und mehr Natur, auch in meinem Badezimmer! Dieses Spezial-Öl ist eine ergänzende, reichhaltige Pflege, das sich hervorragend als Abendpflege eignet.

Auf Grund der mehrfach ungesättigten Fettsäuren der Wirkstofföle sollte dieses Präparat als Nachtpflege aufgetragen werden. Der hohe Tocopherolgehalt des Sanddornfruchtfleischöls

und oxidativ stabiles Jojoba- bzw. Wiesenschaumkrautöl machen eine weitere Stabilisierung des Kosmetikums überflüssig, wenn sie es innerhalb von 6–8 Wochen aufbrauchen. Der Lippenbalsam ist einfach herzustellen und überzeugt mehr als jedes Kaufprodukt: Lippenpflegestifte auf Basis pflanzlicher Öle, Buttern und duftendem Bio-Bienenwachs. Sanddornfruchtfleischextrakt schenkt dieser Variante eine wundervolle goldgelbe Farbe.

Honorar: 100,- €

Materialumlage: 20,- €

Dauer ca. 2 Std., Gruppengröße: 10 Personen

SLS und MZG-WAD

Ruschel, Pia * teilweise neu *

1) Mit Feng Shui Entrümpeln – mehr als Aufräumen

Wer hat keine unaufgeräumten Schubkästen, Regale oder ganze Schränke voller Kram? Sagen Sie Krimskrams, Gerümpel und Unordnung den Kampf an und erfahren Sie, wie wohltuend es sein kann, sich mit Feng Shui von überflüssigem Ballast zu befreien. Was ist Entrümpeln? Warum beginnt Feng Shui gerade damit?

Entrümpeln schafft nicht nur Ordnung in den eigenen vier Wänden, sondern auch in unserem Inneren. Dadurch dass wir uns von allem Alten – äußerlich und innerlich – trennen, schaffen wir Platz für neue Impulse und mögliche Veränderungen. Wir setzen durch Ausmisten kraftvolle Prozesse in Bewegung, die alle unsere Lebensbereiche betreffen; mit Feng Shui, haben wir die Möglichkeit, unsere Wohnung und ihre Umgebung ganzheitlich zu betrachten.

Können Sie sich vorstellen, dass Sie mit Begeisterung aufräumen und entrümpeln können? Wenn Sie erst mal mit dem Ausmisten angefangen haben, bemerken Sie, wie lästig das eigene Gerümpel wirklich ist. Wenn Sie dann noch erfahren, welche ungeahnten Energien ein aufgeräumtes Zimmer freisetzt, wird Ihnen sofort bewusst werden, dass Sie aufräumen müssen!

Warum Gerümpel den Menschen belastet und wie man ihn loswerden kann. Erleben Sie wie Sie durch „Entrümpeln“ Ihr Leben von unnötigem Ballast befreien können und somit den Weg für neue Impulse freimachen!

2) Wohnen, Energie & innere Balance – Feng Shui im Alltag * neu *

Aufbauend auf dem Vortrag „Entrümpelung mit Feng Shui“ zeigt dieser 75-minütige Vortrag, wie Wohnungen zu Kraftorten voller Harmonie und Lebensfreude werden.

Grundlagen von Qi, die 5 Feng-Shui-Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) und der Bagua-Plan helfen, Räume bewusst zu gestalten und Wohlbefinden zu steigern.

Dauer: 75 Minuten

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Saarlandweit

Honorar 50,- € + 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 und Teilnehmer erhalten im Anschluss kostenfreie Informationsmaterialien ausgehändigt

Saarlandweit

Kostenlos

→ Präsenz- oder Online-Format möglich

Schätszel, 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 Schätszel, 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 von April bis August möglich

Honorar: 170,- €

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-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 70,- € + km

Simon-Hilgert, Bettina

1) Bio-Pflanzenöle zur Körperpflege. Natiurreine 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 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.

2) Fit mit dem richtigen Fett

Omega-3-Fettsäuren und Wundermittel Spermidin zur Gesunderhaltung

Kennen Sie den Unterschied zwischen einem kaltgepressten Öl und einem raffinierten Öl?

Warum sind die 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?

Omega-3-Fettsäuren sind wirksam gegen Entzündungen in unserem Körper, z.B. Rheuma.

Warum ist eine basisch orientierte Ernährung zur Gesunderhaltung von Vorteil?

Gesunde hundertjährige Menschen haben sehr hohe Konzentrationen von Spermidin im Blut. Es regeneriert die Erbsubstanz, wirkt positiv gegen Entzündungen und fördert die Autophagie (ein stetiger Frühjahrsputz der Zellen).

Klinische Studien belegen eine positive Wirkung auf die Gedächtnisleistung, den Herzschutz und die Lebenserwartung. Die gute Nachricht: Sie können sich spermidinreich ernähren, aber wie?

Der überaus interessante Vortrag gibt Ihnen einen detaillierten Einblick in die Erzeugung und Anwendung von kaltgepressten Ölen, insbesondere dem Leinöl und den mit DHA & EPA angereicherten Ölen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Im Anschluss bieten wir eine Verkostung an mit einem Leinölquark mit Kräutern sowie eine süße Variante mit Himbeeren.

Der Vortrag sowie die Verkostung sind kostenfrei! Unser Chef Herr Bruno Zimmer legt Wert darauf, dass es sich bei dem Vortrag nicht um eine Verkaufsveranstaltung handelt.

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)

Weber, Conny * neu *

1) Yoga auf dem Stuhl

Ich biete eine 60-minütige Yogastunde auf dem Stuhl an, die sich für alle Altersgruppen eignet und auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen gut machbar ist. Fester Bestandteil der Stunde sind Atemübungen und eine kleine Anfangsmeditation, die Ruhe schenken und beim Ankommen helfen. Danach üben wir sanfte Bewegungen auf dem Stuhl, die den Körper beweglich und flexibel halten, die Gelenke unterstützen und die Muskulatur stärken. Zusätzlich werden stehende Übungen eingebaut, die das Gleichgewicht fördern und den Beckenboden kräftigen – oft eine große Hilfe, damit man beim nächsten Niesen keine Sorge haben muss. Diese kleinen Übungen lassen sich leicht in den Alltag einbauen und unterstützen dabei, dass Handarbeiten weiter leicht von der Hand gehen und wir abends noch Energie übrighaben. Zum Abschluss folgt eine kurze Entspannungsmeditation, die Körper und Geist zur Ruhe bringt. Yoga hilft, die Lebensfreude zu erhalten und etwas Gutes für sich selbst zu tun – denn nur wenn wir gut für uns sorgen, können wir weiterhin für andere da sein. Yoga auf dem Stuhl kann Verspannungen lösen, die Beweglichkeit verbessern und die Haltung stärken. Gleichzeitig beruhigt es das Nervensystem und schenkt mehr Gelassenheit im Alltag. Ich habe eine 500-Stunden-Ausbildung zur Yogalehrerin sowie 300 Stunden als Yogatherapeutin abgeschlossen. Sehr gerne gehe ich mit Ihnen in den Austausch, um für jede Gruppe das passende Angebot zu finden und eine auf die Bedürfnisse abgestimmte Stunde zu gestalten.

Saarlandweit

Honorar: 120,- € pro Einheit + km

III. Frauen, Gesellschaft, Psychologie

Albrecht, Uwe *teilweise neu *

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

Mindestteilnehmerzahl: 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 altertumsgeschichtete 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

Mindestteilnehmerzahl: 10

3) Fake News erkennen und verstehen * neu *

Fake News – der Name setzt sich aus „fake“ (gefälscht) und „news“ (Nachrichten) zusammen – sind bewusst manipulierte Inhalte, die wie echte Nachrichten wirken. Mit reißerischen Schlagzeilen, manipulierten Bildern und erfundenen Behauptungen verbreiten sie Lügen und Propaganda. Im Workshop lernen die Teilnehmenden, typische Muster zu erkennen, Fakten zu prüfen und sicherer mit digitalen Informationen umzugehen.

Dauer: 1,5 – 2 Stunden

Mindestteilnehmerzahl: 10

Saarlandweit

Kostenlos + km

Haupenthal, Doris

1) Die Kunst, zufrieden zu leben

Auf der Suche nach Glückübersehen 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.

ZG-WAD, SLS, SPK

Honorar: 100,- € + km

Kräußling, Brigitte * neu*

Brigitte Kräußling ist seit 40 Jahren Unternehmensmanagerin im Handwerk und seit 20 Jahren Coach und Kompetenzberaterin in ihrem Institut Menschen & Potenziale in Lebach.

Leidenschaftliche Landfrau mit Liebe zur Betriebswirtschaft, KI und Psychologie.

Unter dem Motto: „Mach dein Leben zu deinem besten Projekt.“, bietet sie Beratungen und Vorträge an. Persönlichkeit, Kompetenz und Kommunikation sind die Schwerpunkte ihrer Vorträge und Workshops.

Immer mit wissenschaftlich belegten Fakten und einer Prise Humor, gestaltet sie alltagstaugliche und inspirierende Vorträge rund um die persönliche Entwicklung und Lebenslanges Lernen

www.brigittekraeussling.de

www.kompetenzberatung.org

Vortragsreihe: Persönlichkeitsentwicklung (interaktive Vorträge)**1) Du tickst ja nicht richtig!**

**Verhaltensmuster erkennen und verstehen
(inkl. Test und Auswertung)**

1,5 Stunden incl. Fragerunde

Honorar: 150,00 €

Frauen, Psyche, Kompetenzen, Wirtschaft, Lebensweisen und Chancen

Manchmal versteht man seine Gegenüber nicht mehr. Warum wurde der oder Gesprächspartnerin gerade so aggressiv, obwohl ich es doch nur gut gemeint habe?

Jeder Mensch ist anders. In diesem Vortrag lernen wir mehr über die unterschiedlichen Persönlichkeitstypen, ihre Ausrichtung und ihre Verhaltensmuster.

Ideal um sich selbst besser einzuschätzen und den anderen besser zu verstehen. Im Kurs können Sie ihre eigene Persönlichkeitsstruktur kennen lernen und Fallstricke in der täglichen Kommunikation mit Partner:in und Kollegen entdecken. Lernen sie mehr über sich, dann funktioniert auch mit dem Nachbarn.

2) Rushhour des Lebens

Landfrauen zwischen Pflicht und Kür
(incl. Workbook als PDF)

1,5 Stunden Honorar: 150,00 €

Frauen, Psyche, Kompetenzen, Wirtschaft, Lebensweisen und Chancen

Zwischen 30 und 55 geraten viele Frauen in die „Rushhour des Lebens“ – eine Lebensphase, in der sich Aufgaben, Rollen und Erwartungen verdichten. Für Landfrauen bedeutet das oft ein Balanceakt zwischen Familie, Beruf, Ehrenamt, Pflegeverantwortung und persönlicher Entwicklung. Sie sind Macherinnen, Mitträgerinnen und oft auch stille Heldinnen des Alltags. Dieser Vortrag beleuchtet die vielfältigen Lebensthemen von Frauen in ländlichen Räumen: von Selbstsorge und Rollenvielfalt über Zeitdruck und Wertewandel bis hin zu den leisen Sehnsüchten nach Sinn, Stil und Selbstverwirklichung. Zwischen Pflicht und Kür entstehen Räume für neue Perspektiven – und für die Frage: Was nährt mich, wenn ich andere nähre? Mit Humor, Tiefe und praktischen Impulsen lädt dieser Beitrag zur Reflexion ein – und zur Ermutigung, die eigene Lebensgestaltung bewusst in die Hand zu nehmen.

3) Kompetenzen haben kein Verfallsdatum

55 +- Es geht noch was.
(incl. Workbook als PDF)

1,5 Stunden incl. Fragerunde

Honorar: 150,00 €

Frauen, Psyche, Kompetenzen, Wirtschaft, Lebensweisen und Chancen

Offboarding ist die Kunst elegant aus dem Erwerbsleben auszuscheiden. Egal ob Sie noch mal durchstarten oder aus dem Job aussteigen möchten. Vorbereitung ist alles.

Wie man mit Stil geht und seinen dritten Lebensabschnitt neu und interessant gestaltet, erfahren Sie im Kurs. Für ein selbstbestimmtes Leben beim älter werden. Ziele, Chancen, Möglichkeiten für ein gutes Leben.

4) Resilienz trifft Kompetenz

Psychische Widerstandsfähigkeit in harten Zeiten
(incl. Workbook als PDF)

1,5 Stunden incl. Fragerunde

Honorar: 150,00 €

Frauen, Psyche, Kompetenzen, Wirtschaft, Lebensweisen und Chancen

Die Ereignisse überschlagen sich gerade überall. Ob Kündigung, Naturkatastrophe oder Stress im Job. Manchmal wird einfach alles zu viel. Wie kann man in stürmischen Zeiten gesund und widerstandsfähig bleiben?

Resilienz ist mehr als Durchhaltevermögen – sie ist eine Metakompetenz, die Frauen befähigt, Wandel, Belastung und Unsicherheit mit innerer Klarheit und Flexibilität zu begegnen. Gerade in ländlichen Lebenswelten, wo Verantwortung oft auf vielen Schultern ruht, wird Resilienz zur Schlüsselressource: für Gesundheit, Gestaltungskraft und Gemeinschaft.

In unseren Bildungsangeboten stärken wir die Fähigkeit, Rückschläge zu verarbeiten, Ressourcen zu aktivieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Resilienz ist lernbar – und sie

beginnt dort, wo Frauen sich selbst ernst nehmen, ihre Erfahrungen würdigen und ihre Handlungsspielräume erweitern. Resilienz – Stärke, die von innen wächst

Vortragsreihe: Reiselustig? Andere Länder- andere Sitten:

*Tasting oder Häppchen können separat gebucht werden, wenn genügend Teilnehmerinnen und Teilnehmer Interesse zeigen.

1) Schottland -**Gestatten, ich bin Lady von Glencoe**

1,5 Stunden incl. Fragerunde

Honorar: 125,00 € (*zuzügl. Whiskytasting und Leckerei/ zuzgl. 5,00 € pro Person)

Frauen, Psyche, Land, Wirtschaft, Lebensweisen und Chancen

Corona hat mich nach Schottland entführt. Ich las in dieser Zeit ganz viele historische Romane und wollte das Land meiner Fantasie kennen lernen. Dabei habe ich mich sehr mit dem Land beschäftigt und nicht nur mehr über seine wechselhafte Geschichte, sondern auch über die Menschen und die Natur gelernt. Über seine Sprache und geologische Entstehung. Wo Prinz Andrew und Kate studierten. Erfahren Sie mehr über Trinkgewohnheiten und Bräuche. Lassen Sie sich entführen in eine Landschaft voll Historie und Lichtreflexe. Alte Gemäuer und junge Ideen. Naturschutz und Marketingideen.

2) Irland – grüne Insel**Hinter dem Regenbogen wohnt das Glück.**

1, - 1,5 Stunden incl. Fragerunde

Honorar: 125,00 €

Option: (*zuzügl. Whiskytasting und Leckerei/ zuzgl. 5,00 € pro Person)

Frauen, Psyche, Land, Wirtschaft, Lebensweisen und Chancen

Wenn man an Irland denkt, dann denkt man an Regen und Stürme. Grüne Wiesen und Ker-ryGold Butter. Irland ist ein wildes Land voller Mythen und Naturschönheiten. Aber auch einer wechselvollen Geschichte, die auch in unseren keltischen Wurzeln lebt. Erfahren Sie mehr über das Land, die Herausforderungen und die wunderschöne Natur.

Neben den Fotos, die ich zeige, erfahren Sie mehr über das Land, die Menschen und geschichtliche und wirtschaftliche Hintergründe. Auch die Rolle der Frauen werden hier genauer betrachtet.

3) Skandinavien – Wo die Sonne niemals untergeht,**Vom Holstentor zur Skisprungschanze**

(inkl. Probehäppchen buchbar)

1, - 1,5 Stunden incl. Fragerunde

Honorar: 125,00 € (*zuzügl. Probehäppchen 5,00 € pro Person)

Frauen, Psyche, Land, Wirtschaft, Lebensweisen und Chancen

Auf meiner Reise zum Nordkap lernte ich Dänemark, Finnland, Schweden und Norwegen noch einmal neu kennen. Beim Überqueren des Polarkreises erwartet mich einige Überraschungen.

Auf den Spuren der Wikinger begleite ich sie durch fantastische Landschaften. Lernen sie mit mir interessante Menschen kennen und politisch Strategien. Aber auch wie das Gemeinschaftsgefühl, die Welt ein wenig besser machen kann.

4) Spanien – Sonne, Sand und Solaranlagen
„Think You Know Spain? Think Again.“

1 - 1,5 Stunden incl. Fragerunde

Honorar: 125,00 € (* zuzügl. Probehäppchen (Tapas) 5,00 € pro Person)

Frauen, Psyche, Land, Wirtschaft, Lebensweisen und Chancen

Wer Spanien nur auf die Küstenregion reduziert, wird dem Land nicht gerecht. Als größtes Gemüseanbaugebiet Europas ist Spanien aber für seine innovativen Strategien bekannt. Erfahren Sie mehr über die Zukunftsgestaltung und ein Land in dem Araber, Juden und Christen seit Generationen friedlich zusammenleben. Lernen Sie mehr über Lebensgewohnheiten und Zukunftsvisionen eines stolzen Landes kennen und genießen Sie die schönen Fotos.

Was können wir von Spanien lernen. Sehr viel.

Vortragsreihe: Soziale Medien und Apps für den Alltag**1) Keine Angst vor der KI.**

Mit der Künstlichen Intelligenz im Gespräch

1 bis 1,5 Stunden incl. Fragerunde

Honorar: 125,00 €

In diesem Kurs mache ich Sie mit der KI bekannt. Egal ob sie gerade nur was fragen möchten oder ein neues Lied komponieren. Ob Sie Sprachen, lernen, eine Webseite programmieren oder einfach nur ein Coachinggespräch führen möchten. Die KI hat immer für Sie Zeit. Und kann manchmal sehr inspirierend sein.

Gehen sie mit mir auf eine praktische Reise und entdecken Sie mit mir gemeinsam die Welt der KI. Spielerisch, vorsichtig, inspirierend. Nutzen Sie ihr Handy, Laptop oder IPad machen sie einfach mit.

Alltagstauglich und beruflich ein Muss.

2) Canva – Kreative Werbung mit Pfiff

Direkt anwenden und staunen

1 bis 1,5 Stunden incl. Fragerunde

Honorar: 125,00 €

Canva ist eine Webanwendung und App, mit der du visuelle Inhalte wie Poster, Flyer, Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Logos, Einladungen oder sogar Websites gestalten kannst. Ideal für die Landfrauen sich modernen und besser in den sozialen Medien oder in Printmedien zu präsentieren.

Auch für den privaten Bereich ideal. Lernen Sie Canva kennen und entdecken Sie die unbegrenzten Möglichkeiten. Auch ohne Design-Erfahrung kannst du schnell ansprechende Ergebnisse erzielen.

Saarlandweit

Honorar: siehe Kurs + km

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Martin, Monika * neu *

1) Eine Frau, ein Weg, unzählige Abenteuer

Als ich mich 2019 auf den Jakobsweg begab, wollte ich einfach nur laufen – Schritt für Schritt, mit offenem Herzen. Unterwegs begegnete ich Menschen, die mich berührten, Landschaften, die mich staunen ließen, und Momenten, die still, kraftvoll und manchmal sehr emotional waren.

Diese Reise wurde für mich zu weit mehr als einem Weg durch Spanien – sie wurde zu einem Weg zu mir selbst, zudem ich Sie nun gerne einladen würde!

In meinem Vortrag erzähle ich von den kleinen und großen Abenteuern unterwegs, vom Mut, loszugehen, und von der inneren Veränderung, die das Gehen bewirkt.

2024 erkrankte ich an ME/CFS, einer schweren neuroimmunologischen Erkrankung. Auch diese Erfahrung hat meinen Blick aufs Leben verändert. Ich möchte mit meiner Geschichte Mut machen, Herzenswege nicht aufzuschieben – und gleichzeitig auf eine Erkrankung aufmerksam machen, die noch viel zu wenig gesehen wird.



Saarlandweit

Honorar: 100, - € + 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
- 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**

Saarlandweit

Honorar: 100,- € + km

IV. Rechts- und Versicherungsfragen

Fries, Monika / Herrmann, Klaus * teilweise neu *

1) 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.

2) Anwaltlich rechtssicher formuliertes Testament – Vermeidung von Streit und Kosten nach dem Todesfall

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.

3) Der Erbfall – was ist zu beachten?

Tritt der Erbfall ein, ergeben in einer sehr schweren Lebenssituation eine Vielzahl rechtlicher, aber auch praktischer Fragen:

- ❖ Ich komme als Erbe in Betracht, soll ich ausschlagen oder die Erbschaft annehmen?
- ❖ Wie erhalte ich Auskünfte über den Nachlass?
- ❖ Brauche ich einen Erbschein?
- ❖ Ich habe ein Testament gefunden, was mache ich damit?
- ❖ Ich bin im Testament genannt, was nun?
- ❖ Bin ich Erbe oder Pflichtteilsberechtigter?
- ❖ Ich bin Teil einer Erbengemeinschaft, wer ist wofür zuständig und wie kommen wir zu einer Aufteilung des Erbes?
- ❖ Wer trägt die Beerdigungskosten?
- ❖ Was wird aus dem Ferienhaus im Ausland?

Zur Einordnung dieser Fragen und zur Aufklärung einiger gängiger Missverständnisse soll der Vortrag einen Überblick über die gesetzliche und testamentarische Folge nach deutschem Erbrecht, das Pflichtteilsrecht, das gerichtliche Nachlassverfahren sowie die Rechte und Pflichten innerhalb einer Erbengemeinschaft vermitteln.

4) Erbrecht für Immobilieneigentümer

Die eigene Immobilie zählt nicht nur oft zum Hauptbestandteil des eigenen Vermögens, sondern hat auch nicht selten eine hohe emotionale Bedeutung für den bzw. die Eigentümer.

Rund um das Erbrecht stellen sich juristische, auch aber auch organisatorische Fragen im Zusammenhang mit dem Immobilieneigentum. Wer sich diese Fragen zu spät stellt und keine Vorsorge für den Erbfall trifft, löst häufig eine nicht gewollte Rechtsfolge aus. Aber nicht nur die eigene Erbfolge ist für den Immobilieneigentümer wichtig. Er kann auch mit dem Erbfall eines Miteigentümers oder etwa eines Mieters konfrontiert werden.

Der Vortrag behandelt daher unter anderem die Vorsorge durch Testament oder vorweggenommene Erbfolge, die eigene Absicherung, die Absicherung des Partners, gesetzliche Erbfolge, testamentarische Erbfolge, Pflichtteilsanspruch, Grundbuch, Erbschaftssteuer, Versterben eines Mieters, Versterben eines Miteigentümers, Nachlasspflegschaft.

5) Der Pflichtteil – Anspruch rechtzeitig erkennen, durchsetzen, vorsorgen

Rund um einen Erbfall stellen sich viele Fragen. Eines der wichtigsten Themen hierbei ist der Pflichtteilsanspruch. Doch wie und wann entsteht ein Pflichtteilsanspruch?

Bin ich Erbe oder (nur) pflichtteilsberechtigt? Was ist der Unterschied? Was ist eine Enterbung? Wie mache ich meine Ansprüche geltend und gegen wen? Kann ich jemanden von seinem Pflichtteil ausschließen oder den Pflichtteil reduzieren? Dies sind nur einige der komplexen Aspekte, die im Erbfall relevant werden. Doch aufgepasst: Der Pflichtteilsanspruch unterliegt der Verjährung, durch Untätigkeit können daher erhebliche finanzielle Forderungen verloren gehen. Auch bei der Planung der eigenen Vermögensnachfolge spielt das Pflichtteilsrecht eine wichtige Rolle.

Der Vortrag gibt einen Überblick über das Pflichtteilsrecht und zeigt auf, wie aus Sicht des Anspruchsberechtigten der Pflichtteil effizient und vor allem rechtzeitig durchgesetzt werden kann. Darüber hinaus wird das Pflichtteilsrecht aus der Perspektive der Vermögensnachfolgeplanung beleuchtet.

6) Erbschaftssteuer * neu *

Im Zusammenhang mit einer Erbschaft und/oder der eigenen Vermögensnachfolge ist die Erbschaftssteuer ein wichtiges und nicht zu vernachlässigendes Thema. Wer die steuerlichen Auswirkungen nicht berücksichtigt löst oft ungeahnte finanzielle Konsequenzen aus. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über:

Entstehen der Erbschafts- und Schenkungssteuer

Freibeträge und Steuerklassen

Ausnahmen und Privilegien

Bewertung von Immobilien im Rahmen der Erbschaftssteuer

Erbschaftssteuererklärung, wann, wie, an wen?

Stundungsmöglichkeiten

Gestaltungsmöglichkeiten zur Verringerung der Steuerlast

Vortragsthemen-Katalog Familienrecht**7) Update im Familienrecht**

(von Kindesunterhalt über Wechselmodell bis Ehevertrag)

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 oder einfach mit dem Partner eine Vereinbarung treffen wollen ohne Trennungs- oder Scheidungsbezug. Unsere Referenten, Frau Rechtsanwältin Monika Fries und Frau Rechtsanwältin Nadine Gemmel verfügen als Fachanwälte für Familienrecht und Erbrecht über profunde Kenntnisse und lassen 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, wie einem Rosenkrieg 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.

8) Der Ehevertrag – mögliche Inhalte und Gestaltungsform:

Jede Eheschließung verursacht schon von Gesetzes wegen bestimmter 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.

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!

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

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 Be-

treuer – 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.

SPK, SB,
Honorar: 60,- € + km

Hissler, René

1) Sicherheit im Ehrenamt:

Haftung, Versicherungen, Berufsgenossenschaft

Der Versicherungsschutz unterscheidet sich zwischen Haupt- und Ehrenamt und zwischen Vorstand, Mitglieder und ehrenamtliche Helfer. Aus dem Gesetzestext und den Verordnungen ist dieser Umstand sehr schwer zu erkennen. Grundsätzlich gilt: das NICHTMITGLIED, dass einem Verein hilft, ist versichert – das Mitglied nur unter bestimmten Voraussetzungen!

2) Pflegeversicherung

Über 14 verschiedene Leistungen bietet die gesetzliche Pflegeversicherung! Durch die Nicht-Antragstellungen kamen letztes Jahr über 12 Milliarden Euro nicht zur Auszahlung. Dazu ein Beispiel: Pflegegrad 2: Sachleistung 1.363 € oder Geldleistung 545 €. Wird die Sachleistung nicht in Anspruch genommen, können davon 40% für Hauswirtschaftliche Dienste zusätzlich zu den 125€ beantragt werden.

3) Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht aus Sicht der Versicherungen

Nur mit einer schriftlichen Erklärung, wie die medizinische und persönliche Versorgung gewünscht ist, können Ärzte, Krankenhaus und Angehörige die notwendigen Schritte durchführen.

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?

Was ist bei der Anbietung von Fahrdiensten 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 in einem Verein oder Organisation 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 und die Informationen zu den nicht versicherbaren Risiken 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. Die steuerliche Erleichterung kann bis zu 900 € im Jahr betragen.

9) 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. Stichworte dazu: Kapitalisierung, Vererbbarkeit, Steuerliche Belastung, Sozialversicherung, Rentengarantiezeit.

10) 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.

11) 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.

12) SeniorenSicherheitsBerater

Saarlandweit

Honorar: 90,- € + km

May, Nadine * teilweise neu *

Sparkassen Finanzgruppe, Vortragsreferentin, Beratungsdienst Geld und Haushalt

1) Endlich anfangen: Unterlagen sortiert, Finanzen im Griff * neu ***2) Finanziell fit durchs Leben****3) Im Alltag sicher bezahlen****4) Kopf oder Bauch - was lenkt uns beim Geld****5) Umweltbewusst leben, Ressourcen schonen * neu *****6) Rund ums Taschengeld: ein Fahrplan für Eltern * neu *****7) Kopf oder Bauch – was lenkt uns beim Geld?****8) Finanzpower für Frauen – finanziell unabhängig sein****9) Die Pflegezeit finanziell planen**

Saarlandweit

4 Vorträge sind kostenfrei

Weitere Informationen erhalten Sie über diesen Link:

<https://www.geldundhaushalt.de/vortraege/vortragsreferenten/may-nadine/>

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 Ein-schluss in der Hausratversicherung?

Saarlandweit

Kostenlos

Verbraucherzentrale Saarland e.V. * teilweise neu *

Verbraucherrecht:

1) Was macht eigentlich die Verbraucherzentrale?

Die Aufgaben der Verbraucherzentralen sind umfangreich und vielschichtig. Dies betrifft nicht nur die zu bearbeitenden Themen, sondern auch eine Vielzahl an Hilfsangeboten für Verbraucher:innen. Angefangen von verschiedenen Beratungsangeboten (sei es im Bereich Recht, Ernährung, Energie, Finanzen), über präventive Formate bis hin zu unterschiedlichen Informationsangeboten auf den Webseiten der Verbraucherzentralen. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Arbeit der Verbraucherzentralen sowie eine Einführung zu verschiedenen Tools und Informationsangeboten, die Sie als Verbraucher:innen jederzeit nutzen können.

2) Flirten in der Onlinewelt - Lust oder Frust für Verbraucher:innen?

Flirten in der Onlinewelt ist nicht erst seit den Lockdowns in Deutschland ein Trend. Die Anzahl der Single-Haushalte nimmt jährlich zu und gut 20 Prozent der Deutschen nutzen inzwischen Online-Singlebörsen. Den glücklichen Verbraucher:innen, die auf diesem Weg ihr Herzblatt finden, stehen frustrierte Singles gegenüber. Nicht immer halten die Online-Dating-Portale das, was sie versprechen: In vielen Fällen sind die Nutzer-Profile unecht und auf der

anderen Seite sitzen bezahlte Mitarbeiter:innen des jeweiligen Portals, die für Treffen in der echten Welt überhaupt nicht zur Verfügung stehen, sondern den Nutzer:innen lediglich Geld aus der Tasche ziehen. Dies zu erkennen, ist für die Verbraucher:innen nur schwer möglich. Entweder gibt es keinen Hinweis oder nur versteckt im Kleingedruckten. Viele wichtige Tipps und wie man miese Tricks erkennt und sich schützen kann, erfahren Sie in diesem Vortrag.

3) Aktuelle Abzockmethoden - Die Verbraucherzentrale informiert

Die Verbraucher:innen werden in einem Vortrag über die aktuellen Abzockmethoden informiert und erfahren, wie sie sich vor den neuen Maschen schützen können bzw. was sie tun können, wenn sie den Betrügern bereits ins Netz gegangen sind. Dabei geht es sowohl um Verträge an der Haustür oder am Telefon als auch Phänomene im Internet.

4) Die häufigsten Rechtsirrtümer im Alltag!

Gibt es einen Unterschied zwischen Gewährleistung und Garantie? Kann man jeden Vertrag widerrufen? Bedürfen Verträge der Unterschrift? Ist Naschen im Supermarkt erlaubt? Über diese und andere weit verbreitete Rechtsirrtümer klärt der Vortrag auf.

5) Identitätsmissbrauch, Phishing, Job-Scamming & Co.: So fallen Sie nicht rein * neu *

Seit vielen Jahren nehmen Straftaten im Bereich des Internets zu. Die Maschen der Kriminellen werden dabei immer ausgeklügelter. Immer mehr Verbraucher:innen sehen sich mit dubiosen E-Mails, unseriösen Jobangeboten oder gar unberechtigten Forderungen konfrontiert, weil ihre Identität missbraucht wurde. Schon längst ist dies kein Thema einer Verbrauchergruppe mehr, die sich vielleicht nicht so gut auskennt. Inzwischen sind die Maschen so gut gemacht, dass Jede/r darauf hereinfallen kann. Laut Expert:innen wird es in den nächsten Jahren immer schwieriger werden, seriöse von unseriösen Angeboten zu unterscheiden. Welche Maschen gibt es gerade und wie kann man sich wehren, wenn man reingefallen ist? Welche konkreten Hilfsangebote seitens der Verbraucherzentralen stehen den Verbraucher:innen zur Verfügung? In diesem Vortrag erhalten Sie Hinweise aus dem Beratungsalltag und werden über aktuelle Fallstricke aufgeklärt.

6) Sichereres Online-Shopping

Worauf sollten Verbraucher:innen beim Einkaufen im Internet achten? Welche Gefahren können hier lauern, von unsicheren Bezahlmethoden zu unseriösen Shops? Was ist der Unterschied zwischen einem Fake-Shop und einem Asia-Shop? Wie bekommt man sein Geld zurück, wenn man auf einen Fake-Shop hereingefallen ist? Und was tun, wenn der Händler den Widerruf verweigert? Welche Hilfsangebote hat die Verbraucherzentrale? Diese und weitere Informationen erhalten Sie in diesem Vortrag.

7) Digitaler Nachlass – Daten erben leichtgemacht

Entscheiden Sie, was mit Ihren digitalen Daten und Online-Zugängen passiert, wenn Sie sich nicht mehr selbst darum kümmern können – im Fall Ihres Todes oder aber aufgrund fortgeschrittenen Alters oder Krankheit: Wer soll Zugriff auf Ihre Benutzerkonten haben? Nur wenn Sie dies zu Lebzeiten formulieren, können Sie sicherstellen, dass jemand Vertrautes Ihre Verträge in Ihrem Sinne verwaltet. Dieser Vortrag gibt Tipps und Hilfestellungen für Verbraucher:innen zu diesem wichtigen Thema.

8) Altes Handy? Zeit für ein Comeback! * neu *

Haben Sie auch ein Handy, das in einer Schublade verstaubt? Sie sind nicht allein! In Deutschland liegen mehrere Millionen ausrangierte Mobiltelefone ungenutzt herum. Dabei sind diese Geräte wertvoll und weit mehr als nur technischer Schrott. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihrem „Schubladen-Handy“ zu einem Comeback verhelfen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie herausfinden, ob Ihr altes Mobiltelefon noch sicher ist und ob sich eine Reparatur für ein kaputtes Gerät lohnt. Sie erfahren, welche Einsatzmöglichkeiten es für den Oldie im All-

tag möglicherweise gibt. Mit nur einer App sind alte Geräte oft wieder einsatzbereit und können praktische Helfer im Haushalt sein. Oder haben Sie vielleicht darüber nachgedacht, Ihr altes Handy zu verkaufen? Wir erklären Ihnen, welche Möglichkeiten Sie haben und was dabei zu beachten ist. Und schließlich erläutern wir Ihnen, wie Sie ausgediente Geräte umweltgerecht recyceln können, damit die verbauten Materialien zurückgewonnen werden. Mit unseren praktischen Tipps und Lösungen kann sich Ihr altes Handy bald wieder über eine sinnvolle Verwendung freuen. Heben Sie verborgene Schätze und helfen Sie mit, wertvolle Ressourcen zu schonen!

Saarlandweit

Honorar: 80,- € + km

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: 350,- €, 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 ein-

fache, 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 und Teilnehmer mit normaler Kondition nicht überfordert werden. Zwei Orte („Urwald“ bei Saarbrücken oder Lambsbachtal bei Homburg-Kirrberg) vorstellbar / Veranstaltungszeitraum ganzjährig / Dauer ca. 4 Stunden / Kosten 30,-€ je Teilnehmerin / bei Anmeldung über Ortsverein Teilnahmegebühr: 350,- €, Teilnehmerzahl 6 - 20 Personen.

Saarlandweit

Honorar siehe Vortrag

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

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, Anbau- tipps und Sortenkunde (12,- € pro Teilnehmer)

Saarlandweit

Honorar: 84,- € + km

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

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**
- 14) Die vier Jahreszeiten, Bilder mit Untertiteln und die dazu passende Musik von Vivaldi**
- 15) Trockenheit und Hitzeresistente Pflanzen für den Garten**
- 16) Klimaneutrale Pflanzen für den Garten**

Saarlandweit

Honorar: 100,- € + 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 *neue Version***
- 6) Schottland erleben**
Wenn Sie immer schon einmal wissen wollten, wie der schottische Whisky hergestellt wird, wo Nessie lebt und warum Männer in Röcken Baumstämme werfen, dann sind Sie in der neuen Reisereportage von Andreas Huber genau richtig.

Saarlandweit

Honorar: 200,- € + km

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Knerr, Marcela**1) Artenvielfalt in meinem Garten**

Zufahrten werden versiegelt, Wege peinlich sauber gehalten, Vorgärten verschottert, Rasen tot gepflegt. Aber es geht auch anders, den die Artenvielfalt zu gewährleisten, geht uns allen an! Der Bestand an Insekten geht seit Jahren immer mehr zurück und es werden jeden Tag weniger! Doch wer bestäubt unsere Wild- und Kulturpflanzen, wenn es immer weniger Insekten gibt? Dafür gibt es viele Gründe. Auch jeder von uns kann etwas tun, um die Arten wieder in den Garten zu locken.

Dauer: 1,5 Stunden

SPK und darüber hinaus

Honorar 100,- € + km

Landwirtschaftskammer des Saarlandes**Maren Brennig * teilweise neu ***

60-90 Minuten pro Vortrag

1) Das Hoch- und Hügelbeet**2) Kompost im Garten****3) Düngung im Hausgarten****4) Gesunder Garten – Nützlinge, Mischkultur, Fruchtfolge****5) Kürbisse im Hausgarten****6) Klimawandel im Hausgarten * neu ***

→ Präsenz- oder Online-Format möglich

Saarlandweit, mind. 15 Personen

Honorar: 60,-€ zzgl. 20,- € pauschale Fahrtkosten

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,-€ zzgl. 20,- € pauschale Fahrtkosten

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.

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

2) 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

Saarlandweit

Honorar nach Absprache

Mechenbier, Petra

Beet- & Gartenplanung Petra Mechenbier

<https://gartenplan-saar.de/>

1) Bebilderte Gartenreisen

Folgende Einzelvorträge können dazu gebucht werden:

Genauere Beschreibungen siehe unter "Leistungen" auf der Homepage

- **England**
- **Irland**



- **Schottland**



- **Niederlande**



- **Deutschland**



- **Öffentliche saarländische Gärten (Ideen für Ausflugziele)**
- **Private saarländische Gärten (Ideen-Geber für den eigenen Garten)**



2) Viele verschiedene Vorträge zu folgenden 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?**
- **Garten im Klimawandel**

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

Ulrich, Rainer

1) Schmetterlinge – grazile Tänzer im Wind

So können wir sie im Garten ansiedeln

Bilder-Show 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 mittlerweile VIER viel beachtete Bücher über Schmetterlinge geschrieben. In diesem Vortrag stellt er sein im Frühjahr 2022 neu erschienenes Bestimmungsbuch für Neu-Einsteiger („Wer flattert hier?“) vor.

Der Vortragende nimmt den Zuschauer mit farbenfrohen Bildern und überraschenden Einblicken mit in die fantastische Welt der Falter. Er zeigt die ungeheure Vielfalt unserer heimischen Falterwelt: vom prächtigen „Nationalschmetterling“ Schwäbenschwanz über „Kolibri-Schmetterlinge“ bis hin zu den herrlich Blau leuchtenden Schillerfaltern. Dabei wird insbesondere auch die faszinierende Verwandlung vom Ei über Raupe und Puppe bis zum fertigen Schmetterling beleuchtet. Allein im Saarland fliegen über 2.500 verschiedene Schmetterlingsarten...

Ein Schwerpunkt des Vortrags bildet der schmetterlingsfreundliche Garten. Insbesondere gibt Ulrich hier praxisnahe Tipps, wie man Schmetterlinge (ja sogar ihre Raupen und Eier!) mit kleinen, ganz leicht nachvollziehbaren Maßnahmen 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. * teilweise neu *

Energiesparberatung:

1) Steckersolar / Balkonkraftwerke * neu *

Steckersolargeräte, auch oft "Balkonkraftwerke" genannt, sind die moderne Antwort auf die steigenden Anforderungen an saubere Energie. Sie nutzen die Kraft der Sonne, um Strom zu erzeugen, der im besten Fall direkt vor Ort genutzt werden kann. Die kompakten Anlagen sind nicht nur umweltfreundlich, sondern können auch langfristig zu erheblichen Ersparnissen bei den Energiekosten führen. Diese Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten, die darüber nachdenken, ihre Energieversorgung nachhaltiger zu gestalten. Der Energieberater der Verbraucherzentrale informiert, für wen solche Anlagen geeignet sind, mit welchen Kosten man rechnen muss, was es bringt und worauf man bei Anschaffung, Installation und Betrieb achten sollte.

2) Gebäudesanierung für die „jungen Alten“ * neu *

Energetisch gilt ein Haus als alt, wenn es vor 1995 gebaut wurde. Im Zuge der üblichen Sanierungszyklen bieten diese Häuser damit die Chance, den Energiebedarf bei einer Sanierung zu senken. Je nach Umfang der Maßnahmen kann die Einsparung bis zu 80 Prozent des bisherigen Energieverbrauchs betragen. Ein 150 Quadratmeter-Haus könnte im Jahr dementsprechend mit ungefähr 600 Litern Heizöl bzw. 2.000 Kilowattstunden Strom über eine Wärmepumpe beheizt werden. Der Energieberater der Verbraucherzentrale Saarland erläutert, welche Maßnahmen im Einzelnen durchgeführt werden können, angefangen bei der Wärmedämmung über neue Fenster und effiziente Heizungstechnik bis hin zur Nutzung von Sonnenenergie. Der Energieexperte stellt außerdem kritische Bereiche vor, die bei einer Sanierung besonders beachtet werden sollten, sowie Förderprogramme.

3) Wärmepumpe für mein Haus * neu *

Denken Sie an eine Heizungserneuerung in Ihrem Bestandsgebäude? Heizen Sie mit Öl oder Gas, vielleicht auch Kohle oder Koks oder einer Nachtstromspeicherheizung? Das „Heizungsgesetz“, sprich Gebäudeenergiegesetz 2024, will fossile Brennstoffe beim Heizen begrenzen und ab 2045 eindämmen. Da bietet es sich an, über die Umstellung auf eine Wärmepumpeheizung nachzudenken. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale geht in ihrem Vortrag u. a. auf folgende Fragen ein: Wie funktioniert eine Wärmepumpe? Welche Voraussetzungen braucht man, damit man sie effizient betreiben kann? Muss ich mein Haus sanieren? Mit welchen Investitionskosten muss ich rechnen? Was ist beim Betrieb einer Wärmepumpe zu beachten? Kann ich Erdwärme nutzen? Ist eine Eigenstromnutzung mit Photovoltaik sinnvoll?

4) 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.

5) 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 Heizkörpern 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.

6) Welche Heizung für mein Haus?

Ein Heizungstausch sollte frühzeitig geplant werden, möglichst, bevor die Heizung kaputtgeht. 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?

7) Heizen und Stromerzeugung mit der Sonne * neu *

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 ange-

sprochen. Ein weiteres Thema ist die Stromerzeugung mit einer Photovoltaikanlage. Die Expertin erläutert, welche Faktoren bei der Vorhersage des Ertrags zu beachten sind.

8) 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 Eigenheimbesitzer:innen der Weg durch den Förderdschungel erleichtert werden.

9) 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?

10) Vorurteile gegen Wärmedämmung – Der Fachmann klärt auf

Viele Verbraucher:innen 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.

11) 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 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.



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz

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

Auch Tagestouren und Wochenendausflüge im Saarland und in der Pfalz, der Eifel oder im Rheingau können die Stimmung heben und das Leben bereichern. In diesen Regionen staunen 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.



AUSFLUGS- UND WANDERZIELE

IM UMKREIS VON 150 KM VON HOMBURG

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



2) Südwestdeutschland – Idyllische Flusslandschaften und malerische Orte

Der Südwesten Deutschlands wird zwar oft mit dem Musterländle Baden-Württemberg gleichgesetzt, umfasst jedoch auch Teile Hessens, Frankens, die Pfalz und das Saarland. Nun einige Highlights in diesen Regionen.

Im Rheingau in Hessen besuchen wir das älteste Rieslingweingut der Welt und erleben rheinländische Lebensfreude. In der ehemaligen Weltkurstadt Wiesbaden begegnen wir Kaiser Wilhelm I.

In der fränkischen Main-Weinmetropole Würzburg richten wir unseren Blick auf das riesige Deckengemälde des freitragenden Gewölbes der fürstbischöflichen Residenz, ein absoluter architektonischer Höhepunkt.

Im nahegelegenen Pfälzer Wald beeindrucken uns spektakuläre Felstürme sowie mittelalterliche Raubritterburgen.

Das Saarland bietet uns nicht nur malerische Landschaften wie die Biosphärenregion im Bliesgau, sondern auch das einzigartige Industriedenkmal und Weltkulturerbe Völklinger Hütte als genialen Ausstellungsort.

Schließlich erklimmen wir in Baden-Württemberg den höchsten Kirchturm der Welt, das Ulmer Münster, lassen Schloss Heidelberg auf uns wirken, Inbegriff deutscher Romantik für Touristen aus aller Welt. Auf der Schwäbischen Alb wandern wir durch eine beeindruckende Mittelgebirgslandschaft und besuchen das größte aller Donauschlösser. Am sonnenverwöhnten Kaiserstuhl blicken wir über eine in Deutschland einzigartige Terrassenlandschaft, in der exklusive Weine reifen. In Freiburg sind wir Gast im ältesten Gasthof Deutschlands.

Am Bodensee mit seinen spannenden Ausflugszielen, z.B. das im Krieg nie zerstörte Fachwerkstädtchen Konstanz, genießen wir den Blick auf das Alpenpanorama und sind fasziniert von der schwäbisch-alemannischen Fastnacht, Weltkulturerbe der UNESCO.



BAYERN UND BADEN-WÜRTTEMBERG
HIGHLIGHTS IN SÜDDEUTSCHLAND
LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



3) Kulturelle Highlights in Westdeutschland jenseits der Metropolen, vom Wattenmeer zum Bodensee

Unsere Reise führt uns vom Wattenmeer zum Bodensee durch beeindruckende 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.



WESTDEUTSCHLAND

JENSEITS DER METROPolen - VOM WATTENMEER ZUM BODENSEE

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



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.



BERLIN

HAUPTSTADT MIT GESCHICHTE ZUM ANFASSEN
LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



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/Manhattan 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.



TRAUMKÜSTEN

MEERESBLICKE WELTWEIT

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



6) Naturparadies Island

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



NATURPARADIES ISLAND

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



7) 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.

8) 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.



U S A

METROPOLEN, WILDER WESTEN UND DIE TRAUMINSELN VON HAWAII
LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



9) 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 beeindruckende moderne Moscheen 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.



HEILIGE ORTE

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



10) 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.

11) 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 Manhattan der Wüste.



**NATURPARADIESE
KULTURELLE HIGHLIGHTS WELTWEIT**
LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



12) 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.



W E L T S T A D T L O N D O N
LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



13) 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 Marbles, 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, majestatisch 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.



WÜSTENKONTINENT AUSTRALIEN

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



14) 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.



SÜDAFRIKA

DURCH DIE WÜSTE NAMIB ZUM KAP DER GUTEN HOFFNUNG

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



15) Schätze Deutschlands

Auf unserer Reise durch das landschaftlich wie kulturell vielfältig geprägte Mitteleuropa entdecken wir in den Mittelgebirgen nicht nur bemerkenswerte Naturscheinungen, 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 Weltkulturerbe.

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 „Weltkulturstadt“ Wiesbaden, mondäne Seebäder oder prunkvolle Schlösser und märchenhafte Burgen sind ebenfalls Gegenstand des Vortrages. Schließlich erleben wir Berlin als Hauptstadt mit Geschichte zum Anfassen.



SCHÄTZE DEUTSCHLANDS

LIBHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



16) Schätze der Saar

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.

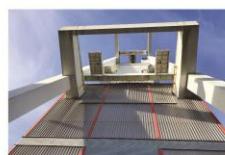
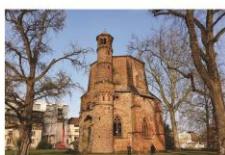
Deshalb vermittele ich in meinem Lichtbildervortrag auch Impressionen von Traumschleifen, etwa den durch das idyllisch gelegene Biosphärenreservat Bliesgau oder den Naturpark Saar-Hunsrück mit fantastischen Ausblicken. Der Wandel des ehemaligen Steinkohlenbergbaureviers zu eindrucksvollen Naherholungsgebieten 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 Burgenlage 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.



SCHÄTZE DER SAAR

LIBHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



17) Die deutsche Ostseeküste - Von Flensburg nach Rügen

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.



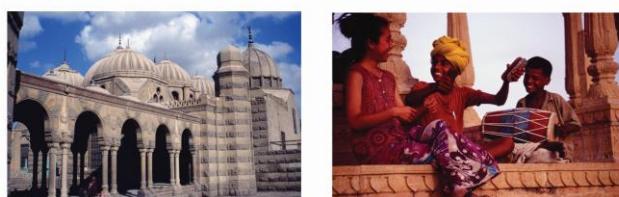
VON FLENSBURG NACH RÜGEN
DEUTSCHE OSTSEEKÜSTE
 LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



18) Vom Orient nach Indien und Südostasien bis nach Hongkong

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.



**VOM ORIENT NACH INDIEN
 UND VON SÜDOSTASIEN BIS NACH HONGKONG**

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



19) UNESCO - Welterbe weltweit

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.

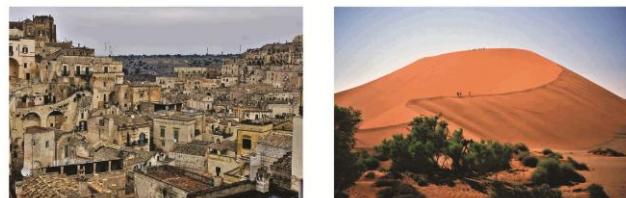
Berücksichtigung finden nicht nur kulturelle Highlights wie Sakralbauten, etwa die Krönungskirche deutscher Herrscher als erstes deutsches Kulturdenkmal auf der Liste des UNESCO – Weltkulturerbes, oder Burgen und Paläste wie der einzigartige Palast der Winde in Indien, sondern auch Industriedenkmäler 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.



UNESCO - WELTERBE weltweit

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



20) Bilder und Geschichten aus Bella Italia – Apulien –

Das am „Stiefelabsatz“ Italiens liegende Apulien zählt wegen seiner zahlreichen kulturhistorischen Denkmäler und vor allem der außergewöhnlichen, teilweise noch als Geheimtipp geltenden Naturschönheiten zu den atemberaubendsten Regionen Italiens.

Beim Besuch historischer Städte erkunden wir nicht nur monumentale Bauwerke, wie das imposante Stauferschloss Castel del Monte, das Weltkulturerbe Matera mit der faszinierenden Höhlenstadt, die lebendige Filmkulisse Gravina in Puglia oder reizende Hafenstädte mit außergewöhnlich prunkvollen Kirchen, sondern tauchen auch ein in die gesunde und abwechslungsreiche mediterrane Küche Italiens.



APULIEN

BILDER UND GESCHICHTEN AUS BELLA ITALIA
LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



21) Meisterwerke der Baukunst in verschiedenen Kulturen

Wir lassen uns faszinieren von mittelalterlichen Burgen, z.B. von Burg Eltz, der Märchenburg im Eifelwald, von Schlössern wie dem Schweriner Schloss, dem Neuschwanstein des Nordens, dem weltberühmten Tower of London oder Schloss Chambord, dem größten Schloss an der Loire oder dem traumhaften Palast der Winde indischer Maharadschas. Im arabischen Raum besuchen wir durch Krieg gefährdete UNESCO Weltkulturerbe Stätten im Jemen. Wir bestaunen auch außergewöhnliche Brückenbauwerke, etwa die Golden Gate, eines der Symbole der USA. Schließlich bewundern wir faszinierende Sakralbauten, beispielsweise Kirchen in gotischer Backsteinbauweise, majestätische Kathedralen in Italien oder islamische Gotteshäuser wie den Felsendom in Israel oder das „neue Weltwunder“ Tadsch Mahal in Indien, das wohl weltweit berühmteste Mausoleum.



MEISTERWERKE DER BAUKUNST

IN VERSCHIEDENEN KULTURÄRUMEN

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



22) Faszinierende Meeresküsten, Seen und Flusslandschaften in Europa

Von der spektakulären Küste Islands mit schwarzen Lavaküsten und riesigen Gletschern reisen wir zum UNESCO Welterbe „Wattenmeer“ mit den Friesischen Inseln zur Ostseeinsel Rügen mit ihren weißen Kreidefelsen bis zu dem riesigen Seengebiet der Masuren in Polen. Steile Hänge mit edlen Rebsorten lassen wir an der Mosel oder dem portugiesischen Douro auf uns wirken. Im Rheingau lassen wir uns auf dem Wein- und Genussfestival verwöhnen oder bewundern die Filmkulisse von Kloster Eberbach. An der Donau stehen wir vor der riesigen Fassade des Hohenzollernschlosses in Sigmaringen und am Neckar vor dem weltbekannten Heidelberger Schloss.

Von den Oberbayerischen Seen geht die Reise weiter zum alpinen Gardasee bis zu den Perlen der Adria, beispielsweise ins italienische Apulien mit seinen berühmten historischen Bauwerken oder wir genießen die Aussicht vom Sky Walk des Dinarischen Gebirges auf traumhafte Strände, Inseln und Orte im kroatischen Dalmatien.

Insel Feeling verspüren wir etwa auf den Mittelmeerinseln Korsika, Sardinien, Capri oder Sizilien.



**FASZINIERENDE FLÜSSE, SEEN UND MEERE
IN EUROPA**

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



23) Weltstadt München- Bayerns große Metropole

Zunächst genießen wir im Herzen von München vom Turm der ältesten Kirche der Stadt einen der schönsten Ausblicke über die Dächer der Weltstadt mit ihren jahrhundertealten Bauwerken. Vom Neuen Rathaus aus, dem neugotischen Prachtbau mit dem berühmten Glockenspiel, erkunden wir die Bayerns Landeshauptstadt als Zentrum der Kultur, Politik, Wissenschaften und Medien. Mit seinen Kirchen und Klöstern aus vielen Epochen, den berühmten Museen mit Ausstellungen zur Antike, über moderne Kunst und Technik, seinen bekannten Volksfesten und kulinarischen Angeboten erfahren wir eine Metropole mit besonders hoher Lebensqualität. Auch ist der Hightech - Standort München als Player in der globalen Liga mit Sitz zahlreicher Konzerne Gegenstand des Vortrages. Ebenso erleben wir München als Austragungsstätte großer Sportevents, z.B. den Olympiapark mit dem Stadion mit dem spektakulären Zeltdach. Schließlich lassen wir Münchens Prunkschlösser auf uns wirken, schlendern durch einzigartige Einkaufsparadiese oder über den ältesten und bekanntesten Markt der Großstadt und entdecken die Isar, Münchens Paradies zum Baden, und herrliche Parks zum Entspannen.



WELTSTADT MÜNCHEN

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



24) Abenteuerreise von Island zum Mittelmeer, vom Orient zum Kap der Guten Hoffnung

Auf der Vulkaninsel Island fahren wir mit dem Schlauchboot durch Gletscherlagunen mit blauen Eisbergen und erkunden den größten Gletscher Europas.

In Kroatien erleben wir die Adria und das Hochgebirge in unmittelbarer Nähe, auf sizilianischen Märkten erahnen wir zwar die quirlige Atmosphäre orientalischer Bazare, aber bei täglichen Überraschungen tauchen wir im Jemen ein in eine uns völlig unbekannte orientalische Welt.

In Namibia werden wir konfrontiert mit deutscher Kolonialgeschichte, blicken in die Tiefe des größten Canyons von Afrika und erklimmen die höchsten Dünen der Welt. Und am Kap der Guten Hoffnung spüren wir die raue See, begegnen niedlichen Pinguinen und Pavianen mit messerscharfen Zähnen.



ABENTEUERREISE VON ISLAND ZUM MITTELMEER, VOM ORIENT ZUM KAP DER GUTEN HOFFNUNG

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN

**25) Faszinierende Hauptstädte: Wien – Paris – Berlin – London**

Von der ehemaligen kaiserlichen Reichshaupt- und Residenzstadt Wien, deren Musik wie keine andere Stadt durch die Klassik geprägt ist, reisen wir nach Paris, die Stadt der Liebe und der Kunst, die Wiege der Haute Couture und der luxuriösesten Modehäuser der Welt. Mit der einst geteilten Stadt Berlin erleben wir eine Hauptstadt mit Geschichte zum Anfassen, eine Weltstadt, deren Museen und Forschungseinrichtungen internationalen Ruf genießen. Und in der durch das Königshaus geprägten britischen Hauptstadt London, der Stadt der Milliardäre, tauchen wir ein ins El Dorado der großen Theater.



WIEN, PARIS, BERLIN, LONDON

FASZINIERENDE HAUPTSTÄDTE

LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



26) Das Schöne liegt so nahe an Rhein, Mosel und Nahe * neu *

Wer mit offenen Augen reist, nimmt eine unglaubliche Fülle von Kulturschätzen und Landschaften in unserer Region wahr. Eine Auswahl werde ich präsentieren.

Der in Liedern besungene „Vater Rhein“ verkörpert Lebensfreude, die wir z.B. in Mainz erleben. Im für Genuss bekannten hessischen Rheingau besuchen wir die ehemalige Weltkurstadt Wiesbaden sowie das älteste Riesling Weingut der Welt.

Die im Ausland bekannteste deutsche Weinregion ist die Mosel mit ihren zahlreichen Schleifen und steilen Weinbergen. Vom Deutschen Eck in Koblenz, dem Zusammenfluss von Rhein und Mosel, reisen wir mit Blick auf die Cochemer Reichsburg durch hübsche moselanische Fachwerkstädte wie Traben-Trarbach oder Bernkastel bis nach Trier, der ältesten deutschen Stadt, nicht ohne feine Weine renommierter Winzer verkostet zu haben.

Schließlich blicken wir vom imposanten Rotenfels auf die Nahe, eine Weinregion mit hübschen Kurorten wie Bad Kreuznach, wo wir mit der gesunden Luft der Salzsalinen unsere Lungen füllen.



LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN
DAS SCHÖNE LIEGT SO NAHE
AN RHEIN, MOSEL UND NAHE



27) Einmal um die große, weite Welt * neu *

Während unserer Abenteuerreise durch 5 Kontinente reisen wir vom nördlichen Island und Kanada über Europa und Asien bis zur Südspitze Afrikas und Australiens.

Dabei erfreuen wir uns an atemberaubenden Naturparadiesen und staunen über bemerkenswerte kulturelle Errungenschaften der Völker, viele UNESCO-Welterbe.

Wir erkunden einzigartige Küstenlandschaften, z.B. auf Hawaii, und spektakuläre Bergwelten, wobei wir über Gletscher wandern, von der Spitze mancher Vulkane auf Gletscherseen, tosende Wasserfälle oder in tiefe Canyons blicken. Die Kräfte der Natur erleben wir auch etwa, wenn Geysire in Island oder Amerika hohe Wasserfontänen in den Himmel katapultieren. In den Wüsten Namibias stehen wir vor gigantischen orangefarbenen Dünen. In der australischen Wüste entdecken wir einen versteinerten Wald und das größte Heiligtum der Ureinwohner. Eine außergewöhnliche Tier- und Pflanzenwelt präsentieren uns beispielsweise die im Pazifik gelegenen Galapagosinseln.

Wir bewundern majestätische Prachtbauten, z. B. mittelalterliche Burgen (Dtld) und Festungen (GB), imposante Schlösser (Frankr.), Paläste (Indien) von mächtigen Herrschern. Heilige Orte verschiedener Religionen besuchen wir, z.B. in Jerusalem, wobei wir in Kambodscha mit Angkor Wat die größte sakrale Anlage weltweit oder das Tadsch Mahal in Indien als edelstes Mausoleum auf uns wirken lassen.

Spuren der ehemaligen europäischen Kolonialmächte finden wir in der Kolonialarchitektur, z.B. in Vietnam (fr.), Malaysia (brit.), Namibia (dt.).

Schließlich schauen wir von Wolkenkratzern in tiefe Häuserschluchten, schlendern über quirlige Märkte am Mittelmeer, genießen Musik in monumentalen Konzerthäusern in New York, Sydney oder Hamburg, kommen im Englischen Garten in München zur Ruhe.



EINMAL UM DIE GROSSE, WEITE WELT
LICHTBILDERVORTRAG VON FRIEDEL BÖHNLEIN



28) Deutschlands Musterländle: Baden-Württemberg * neu *

In unserem drittgrößten Bundesland mit wirtschaftlichem Vorzeigestatus reisen wir nicht nur durch reizvolle Landschaften wie die einzigartige Terrassenlandschaft des Kaiserstuhls, das Erholungsgebiet Schwäbische Alb oder in die beliebte Bodenseeregion, sondern erkunden auch zahlreiche der vielen kulturellen Highlights.

Am sonnenverwöhnten Kaiserstuhl genießen wir feine Weine, wandern zum Märchenschloss Württembergs auf der Schwäbischen Alb mit Blick in tiefe Täler, erfreuen uns am Anblick des größten Donauschlosses oder bewundern das Naturschauspiel des in die Tiefe stürzenden Wassers des Uracher Wasserfalles.

Die monumentale barocke Schlossanlage in Karlsruhe lässt uns staunen. Der Besuch der eindrucksvollen Schlossruine in Heidelberg - Inbegriff deutscher Romantik - bietet einen kulturellen Höhepunkt ebenso wie riesige Fassadenmalereien in Mannheim.

Am Bodensee mit seinen spannenden Ausflugszielen, z.B. das im Krieg nie zerstörte Fachwerkstädtchen Konstanz, genießen wir das Alpenpanorama und sind fasziniert von der schwäbisch-alemannischen Fastnacht, Weltkulturerbe der UNESCO.

In Ulm besteigen wir nicht nur den höchsten Kirchturm der Welt, das gotische Ulmer Münster, sondern besuchen auch eine der modernsten Synagogen in Deutschland. In Reutlingen stehen wir am Wirkungsort des schwäbischen Reformators dem Standbild Kaiser Friedrichs II gegenüber. In Mannheim lassen wir das Ambiente der bedeutendsten Barockkirche Südwürttembergs auf uns wirken. In Freiburg besuchen wir das dekorative, älteste Kaufhaus und sind Gast im ältesten Gasthof Deutschlands.

Schließlich schlendern wir durch Stuttgarts Hauptgeschäftsstraße und erleben im prunkvollen Kurhaus von Baden-Baden eine einzigartige Spieleratmosphäre.



29) Deutschland in seiner landschaftlichen und kulturellen Vielfalt und Schönheit * neu *

Deutschland ist gesegnet mit großer landschaftlicher und kultureller Vielfalt.

Auf unserer Entdeckungsreise lassen wir auf der Ostseeinsel Rügen die steilabfallenden Kreidefelsen und die Bäderarchitektur auf uns wirken, genießen das Flair alter Hansestädte mit einzigartiger Backsteingotik oder das Märchenschloss des Nordens. An der Nordsee entdecken wir das UNESCO Welterbe friesisches Wattenmeer.

Hafen Atmosphäre erleben wir in Hamburg um die Elbphilharmonie, schwelgen in Bremen beim Anblick der Stadtmusikanten in Kindheitserinnerungen oder radeln im Münsterland nach Warendorf, der Stadt der Pferde. Bei der Besichtigung der repräsentativen Villa Hügel in Essen begegnen wir dem größten deutschen Stahlbaron. In Aachen besichtigen wir die Krönungskirche deutscher Herrscher und in Düsseldorf imposante futuristische Architektur. In Hessen besuchen wir die Kulturlandschaft Rheingau mit der ehemaligen Weltkurstadt Wiesbaden und blicken in Frankfurt auf schwindelerregende Wolkenkratzer.

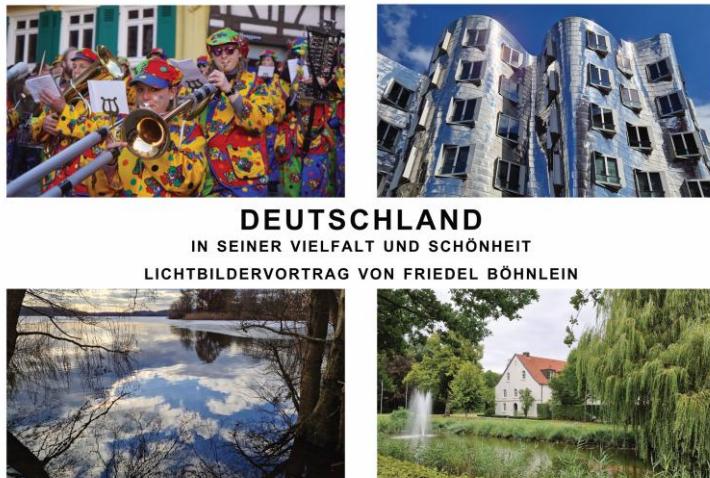
In Rheinland-Pfalz reisen wir vom Deutschen Eck entlang der Mosel durch romantische Winzerortschaften mit wunderschöner Fachwerkarchitektur bis nach Trier, der ältesten deutschen Stadt. Bizarre spektakuläre Felsformationen finden wir nicht nur im Pfälzer Wald, sondern auch im Elbsandsteingebirge unweit von Dresden mit seiner beeindruckenden Skyline und seinen vorbildlich restaurierten Bauwerken.

Im Saarland erleben wir, wie durch Bergbau und Stahlindustrie geprägte Orte umstrukturiert erneut an Attraktivität gewinnen.

Deutschlands Musterländle Baden-Württemberg beindruckt nicht nur durch seine renommierten Universitätsstädte, sondern auch durch seine reizvollen Landschaften, z.B. den Kaiserstuhl oder die Schwäbische Alb, wo wir die traditionelle schwäbisch-alemannische Fastnacht erleben und am Bodensee auf die Kulisse der Alpen blicken.

Schließlich wandern wir in Bayern durch die tiefste mitteleuropäische Schlucht, klettern auf den höchsten deutschen Berg, staunen am Donaudurchbruch über die Wirkung der Naturkräfte, schwimmen in oberbayrischen Seen, trinken besten Frankenwein und feine bayerischen Biere in der Fränkischen Schweiz und der Weltstadt München mit ihren majestätischen Schlössern, monumentalen Kirchen und vielen interessanten Museen.

Schließlich erleben wir Berlin als Hauptstadt mit Geschichte zum Anfassen und zahlreichen imposanten Monumenten und Museen.



Saarlandweit

Dauer: 45 – 60 Minuten

Honorar: 80,- € + km

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. Klarrende 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) Krimi-Abende mit ausgewählten Kurzkrimis aus einer Region (verschiedene Autoren)**
Regionalkrimis boomen - Mord und Totschlag gibt es überall. Prickelnde Unterhaltung und amüsanter Nervenkitzel garantiert!
TN-Beitrag: 6,00 €/TN
- 6) "Es war emool..." Märchenhafte Geschichten aus dem Saarland (von Schorsch Seitz)**
Bekannte Märchen der Gebrüder Grimm in saarländischer Mundart neu erzählt - frisch, frivol und märchenhaft schön!
TN-Beitrag: 6,00 €/TN

Saarlandweit
SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Gottschall, Monika
www.monietours.de

- 1) Mundarttour Saarbrücken „Es Monie vazählt eisch mol ebbes!“**
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.
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, Vorplatz vor dem Haupteingang
Ende: Schlossplatz
Anzahl: max. 30 Personen
Dauer: 1 ½ - 2 Std.
Honorar:
Gruppen bis 20 Personen = 130 €
Gruppen 21-30 Personen = 155 €
Der Stadtrundgang ist mit Aufpreis buchbar bis zur Ludwigskirche bzw. mit Besichtigung der Kasematten.

SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-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

Lambert-Fuchs, Stefanie**SaarLandFrau und Gästeführerin**

- 1) Entdecken Sie mit mir das Saarland und die Großregion**
- 2) Saarland-Touren:** z.B. ins Saarschleifenland, Grenzlandtour auf dem Saargau diesseits und jenseits der Grenze, 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. der 'Weiße Riese' in Göttelborn oder am 'Erlebnisort Reden'
- 5) Gartenwelten:** 'Gärten-ohne-Grenzen'-Tour im Saarland und Lothringen oder Garten-Geschichte(n) im 'Freizeitzentrum Finkenrech', Eppelborn oder im Deutsch-Französischen-Garten / DFG, Saarbrücken

- 6) Tagesfahrten in die Großregion:** Bernkastel-Kues oder Cochem, Mainz, Speyer oder Trier, Luxemburg oder Echternach, Metz oder Nancy. Auch nach Lothringen, ins 3Länder-Eck (Saar-Lor-Lux) oder in die Pfalz und darüber hinaus nach Wissembourg oder Weinheim.

Gerne stimme ich mein Angebot auf Ihre Wünsche ab!

Saarlandweit

Honorar: 1-2 Stunden: 85,-€ - 105,-€, Halbtagestour (4 Stunden): 175,-€, Tagetour: 250,-€
SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Susanne Marzen-Schwindling * neu *

- 1) Trommel dich frei! -
Rhythmus- und Trommelworkshop für Erwachsene**

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „Die Götter haben uns drei Dinge gegeben, um unsere Sorgen zu vergessen - es waren Trommel, Tanz und Gesang!“

Mein Name ist Susanne Marzen-Schwindling und ich freue mich darauf gemeinsam mit allen Interessierten auf eine Reise in die Welt der westafrikanischen Rhythmen zu gehen! Im Workshop vermittele ich interaktiv grundlegende Schlagabfolgen und leicht zu erlernende Rhythmen auf der Djembé (Felltrommel). Wir erfahren Interessantes über das Verständnis von Musik in Afrika, die Herkunft und Geschichte des jeweiligen Rhythmus` und Singen und bewegen uns. Ziel meiner rhythmuspädagogischen Workshops ist es die einzelnen Teilnehmenden mit ihren Fähigkeiten abzuholen, Neues zu vermitteln und dieses neue Wissen innerhalb der Gruppe direkt umzusetzen. Positiver Nebeneffekt des Trommeln und der Bewegung ist die Stärkung des Immunsystems, die Verbesserung der Beweglichkeit und des Körpergefühls. Rhythmisiche oder musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gute Laune und Spaß am gemeinsamen Musizieren stehen beim Workshop im Vordergrund. Teilnehmerinnen und Teilnehmer und Teilnehmer, die bereits ein Instrument besitzen, können ihre Djembé gerne zum Workshop mitbringen. Für alle anderen Teilnehmenden kann ein Instrument gegen eine Leihgebühr von 3,00€ gestellt werden.

Der Kurs findet im Workshopformat mit 3 Zeitstunden statt.

Saarlandweit

Honorar: 350,- € + km
SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-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

Mörsdorf, Stefan**1) Lesung aus seinem Buch „Wein, Mönch und Gesang“**

Seine "Lesungen" bestehen zu einem Dritteln aus Lesen, zu einem Dritteln aus Erzählen und einem Dritteln aus Lachen!

Klapptext zu seinem Buch:

Alles hat seine Zeit!

Über ein viertel Jahrhundert lang war Stefan Mörsdorf mit großem Engagement eine der prägenden Figuren der saarländischen Umweltpolitik. Zunächst als ehrenamtlicher Vorsitzender des NABU, dann zehn Jahre lang als saarländischer Umweltminister.

Im Juli 2012 platzte urplötzlich ein Blutgefäß in seinem Kopf. Er überlebte die Hirnblutung, doch seither ist Stefan Mörsdorf linksseitig gelähmt. Doch Stefan gibt nicht auf. Mit Gottvertrauen und unglaublicher Zähigkeit schaffte er es, den Rollstuhl zu verlassen und wieder auf den eigenen Beinen zu stehen und erste Schritte zu gehen. Vier Jahre später legte er eine erste kleine Etappe auf dem Jakobsweg zurück. Es sollte nicht seine einzige bleiben. Inzwischen ist Stefan im achten Pilgerjahr unterwegs und erzählt im vorliegenden Buch seine Erlebnisse und Entdeckungen auf dem Weg durch Burgund. Der engagierte Katholik nimmt uns mit in die reichhaltige Geschichte der alten Kulturlandschaft Burgunds. Er zeigt uns die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt am Wegesrand. Aber auch an den kleinen und großen Abenteuern des Pilgeralltags lässt er den Leser teilhaben.

Aus dem engagierten Umweltpolitiker ist ein Pilger mit Leib und Seele geworden.

Saarlandweit

Honorar: 100,- € + km

Museum St. Wendel (im Mia Münster-Haus, St. Wendel)

Steitz, Friederike

museum@sankt-wendel.de

www.museum-wnd.de

Das Museum:

Die Dauerausstellung zur Kunst- und Kulturgeschichte präsentiert St. Wendeler Persönlichkeiten des späten 18. und 19. Jahrhunderts. Ein Bereich widmet sich dem Pastellmaler Nikolaus Lauer (1753-1824) und seinen Schülern. Diese Porträts zeigen Mitglieder der St. Wendeler Gesellschaft, von denen einige Biografien bekannt sind.

Musikliebhaber*innen können das Leben und Werk von Philipp Jakob Riotte (1776–1856) kennenlernen, der in den 1830er Jahren einer der am häufigsten aufgeführten Komponisten Wiens war. Der gesellschaftliche Wandel im 19. Jahrhundert spiegelt sich auch in der Lebensgeschichte der Herzogin Luise von Sachsen-Coburg-Saalfeld (1800 -1831), die 1824 nach St. Wendel, der Hauptstadt des damals zum Herzogtum Sachsen-Coburg gehörenden Fürstentums Lichtenberg, verbannt wurde. Zugleich vermittelt die Ausstellung Wissenswertes zu Themen wie zeitgenössische Mode, Porträtmalerei und Übergang zur Fotografie oder die Technik des Bronzegusses. Dem Namensgeber der Stadt ist ein eigener Ausstellungsbereich gewidmet. Im Zentrum steht dort der barocke Gemäldezyklus, der in 21 Bildern das Leben des hl. Wendelin erzählt. Dem Leben und Werk der St. Wendeler Malerin Mia Münster (1894-1970) ist ebenfalls ein eigener Ausstellungsbereich gewidmet. Sie umfasst zahlreiche Modezeichnungen, die Ende der 20er Jahre in Berlin entstanden sind, Landschaftsbilder sowie Bilder, die das Alltagsleben der Menschen darstellen. Wechselnde Ausstellungen sind fester Bestandteil im Programm des Museums. Über die aktuell laufenden Ausstellungen und Termine können Sie sich auf unserer Website informieren.

Wechselausstellungen:

- 21.11.2025 – 15.02.2026: Dirk Rausch „Passagen – Druck und Aquarell“
- 10.05.2026 – 27.09.2026: Kunst und Kommerz 1915 – 1935. Modezeichnungen von Mia Münster und Schaufensterfiguren im Dialog
- Winter'26: Gabriele Langendorf und Absolventen, Figurative Malerei

Kunstvermittlung:

- Führungen:

Führungen zu Dauer- und Wechselausstellungen: 40,- € pro Gruppe.

- Workshops:

Die Workshops bestehen aus einer Entdeckungstour durch die Dauerausstellung mit anschließendem Kreativwerden und dauern 2 Stunden. Materialkosten jeweils 3,- €/ Person.

Druckwerkstatt: Hochdruck, Tiefdruck oder experimentelle Drucktechniken.

Collage-Workshop: Aus alten Papieren werden fantasievolle Figuren- und Landschaftsbilder gestaltet.

Portrait-Workshop: Wie werden Menschen in den Kunstwerken dargestellt? Wie möchten wir selbst dargestellt werden und wie sehen uns Andere? Diese Fragen führen uns zu eigenen Portraits.

Scherenschnitt: Beim Scherenschnitt-Workshop werden Schattenbilder auf Papier gezeichnet und ausgeschnitten. Dadurch entstehen spannende Silhouetten.

Weitere Veranstaltungstermine entnehmen Sie bitte unserer Website.

Öffnungszeiten:

Di, Mi, Fr 10 – 16.30 Uhr, Do 10 – 18 Uhr, Sa 14 – 16.30 Uhr

So, Feiertage 14 – 18 Uhr

Der Eintritt in das Museum ist frei.

Dr. Berthold Neu *teilweise neu*

Fototeam Nahe-Schaumberg

Wir sind eine Gruppe ambitionierter Foto- und Videografen mit langjähriger Erfahrung in der Produktion anspruchsvoller und informativer Audiovisions-Schauen.

In unseren Vorträgen präsentieren wir die schönsten Foto- und Filmsequenzen unserer kommentierten Exkursionen und Fernreisen.

Für Ihren Vortragstermin stellen Sie sich aus unserem Portfolio einen oder mehrere Lang- oder Kurzbeiträge wie gewünscht zusammen.

Referenten: Dr. Berthold Neu, Manfred Schröder, Jürgen Mai

Fotoschauen:



- 1) **Bella Italia - Amalfi, Capri und Sorrent - Impressionen vom Golf von Neapel**
Manfred Schröder (38 Min)



- 2) **Viva Barcelona - Bilderbogen der katalanischen Metropole**
Manfred Schröder (23 Min)



- 3) **Benin - vom Sklaventor zur Unabhängigkeit**
Renate Schiestel-Eder, Manfred Schröder (30 Min)



- 4) **Kappadokien - Wiege des Christentums in einem islamischen Land**
Manfred Schröder (25 Min)



- 5) **Bardenas Reales -
Landschaft vom anderen Stern**
Manfred Schröder (5 Min)



- 6) **Las Medulas - Römisches Erbe und
Naturwunder vereint im Herzen Spaniens**
Manfred Schröder (4 Min)



- 7) **Kaleidoskop - Facetten des Lebens**
Manfred Schröder (21 Min)



- 8) **Ferropolis - Stadt aus Eisen**
Manfred Schröder (6 Min)



- 9) **Lost Place - Altes Stadtbäd Leipzig**
Manfred Schröder (8 Min)



10) Spanische Synagoge in Prag
Manfred Schröder (6 Min)



11) St. Nicolai zu Leipzig - Friede sei mit Euch
Manfred Schröder (5 Min)



12) Valencia - Stadt der Künste & Wissenschaften
Manfred Schröder (11 Min)



13) Impressionen in Schwarzweiß
Manfred Schröder (12 Min)



14) Zwischen Orient und Okzident:
Malta - Insel im Herzen des Mittelmeeres
Manfred Schröder (20 Min)



15) Norwegische Impressionen
Jürgen Mai (7 Min)



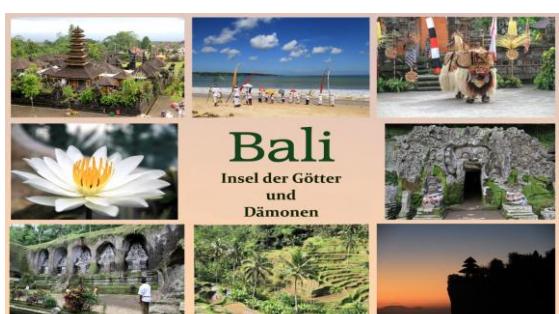
16) Die Lofoten - Inseln im Licht
Jürgen Mai (52 Min)



17) Island - Insel aus Feuer und Eis
Jürgen Mai (82 Min)



18) Island im Winter
Jürgen Mai (9 Min)



19) Bali - Insel der Götter und Dämonen
Jürgen Mai (38 Min)



Java

Menschen
Tempel
Vulkane

20) Java - Menschen, Tempel und Vulkane
Jürgen Mai (38 Min)



21) Naheland Urlaubsland -
Von der Quelle bis zur Mündung
Jürgen Mai (35 Min)



22) Südfrankreich - Flusslandschaften
Ardèche, Gorges du Tarn, Dordogne
Jürgen Mai (44 Min)



23) Schweden – der Süden * neu *
Mit dem Wohnmobil unterwegs
Jürgen Mai (84 min)



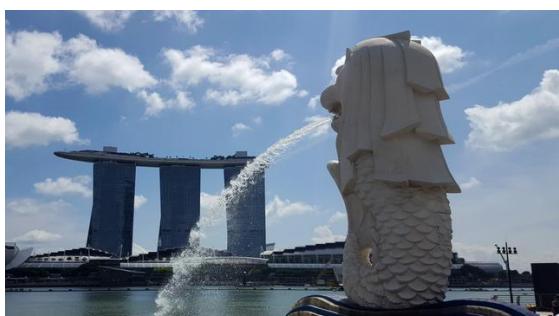
24) Karneval in Venedig
Berthold Neu (20 Min)



25) Niemandsland - Ein geheimnisvoller Ort
Berthold Neu (6 Min)



26) Das Müllerthal -
Die kleine Luxemburger Schweiz
Berthold Neu (14 Min)



27) Singapur - Metropole der Superlative
Berthold Neu (25 Min)



28) Unsere Tierwelt -
Naturfotograf Raimund Meisberger
Berthold Neu (10 Min)



29) AusRangiert - Rostige Riesen aus Stahl
Berthold Neu (6 Min)



30) Pareidolie - Illusion des Erkennens

Wenn das Gehirn Muster erkennt * neu *

Autoren: FOTOTeam NaheSchaumberg

Berthold Neu (5 Min)



31) Abriss - nach 150 Jahren * neu *

Demontage eines historischen Gebäudes

Berthold Neu (6,5 Min)

Aus dem Portfolio können mehrere Fotoschauen für einen Vortrag ausgewählt werden.

Saarlandweit

Honorar 100,- € + km

VII. Kreativität

Hübschen, Susanne * teilweise neu *

1) Großer Mooskranz

Wir gestalten aus verschiedenen Naturmaterialien ein Pflanzgefäß. Dieses füllen wir mit Frühlingsblüher und schmücken es mit Moos Zweigen und Rinde aus.

2) Loop oder Reif

Loop sind in der Floristik nicht mehr wegzudenken. Es gibt viele Varianten Sie zu gestaltenen. Freut euch auf einen kreativen Workshop, in dem es rund geht.

3) Tür Kranz

Aus Moos Zweigen und Wolle entsteht eine wunderschöner, bunter Tür Kranz. Gebündelte Zweige werden an gedrahtet und mit Wolle umwickelt. Ein bisschen Band darf es sein, fertig ist ein Schmuckstück für die Tür.

4) Voll auf Draht

Ein außergewöhnliches Gestaltungsmaterial aber aus Draht lassen sich schöne Gestaltungselemente zaubern, Nester, Windlichter, Vögel, Blüten und vieles mehr.

5) Gebundenes Moosherz

Ob im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter. Moosherzen gestalten passt zu jeder Jahreszeit. Das Herz wird aus Draht geformt und mit saisonalen Materialien ausgeschmückt.

6) Herbstzeit-Kürbiszeit

Ein Kürbis wird zum Hingucker für den Eingangsbereich. Aus Heu, herbstlichen Beeren und Früchten fertigen wir ein Kürbismännchen.

7) Weitere Themen gerne auf Anfrage * neu *

Saarlandweit

Honorar: Auf Anfrage + km

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 supersüße 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) Elche aus Knetbeton

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



4) Engel aus Knetbeton

Materialkosten ab 18,- € für 2 Engel



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

Schätsel, 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 von April bis August möglich
Honorar: 170,- € + km
SaarLandFrauen Bildungseinrichtung i. Gr.-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Theiß, Stefanie

1) Workshops zur modernen und individuellen Gestaltung von:

- **Adventskranz mit Wacholder, Tanne, Eukalyptus und Trockenblumen**
- **Türkranz mit Materialien passend zur Jahreszeit, natürlich modern**
- **DIY – Loop der Jahreszeit angepasst, moderne Elemente, trockene oder frische Blumen**
- **Trockenblumenkranz evtl. mit frischen Eukalyptus**

Bitte Schere, Gartenschere, Drahtschere, evtl. Klebepistole selbst mitbringen!

WND / NK
Honorar: 100,- € + km + Materialkosten

