

HIGHLIGHTS

Kräuterführung und Kräuteresrig

Waltraud Maier

Wilde Kräuter und Blüten erleben in der Küche eine Renaissance. Doch was ist das, was wir im Wald, auf der Wiese und am Wegesrand finden? Ist es tatsächlich der Löwenzahn oder die wilde Möhre? Oder ist es ein ungenießbarer oder gar giftiger Verwandter der bekannten Pflanze?

Zu jeder Jahreszeit finden wir eine Fülle gesunder und schmackhafter Kräuter, zu denen Sie Tipps für die Verwendung erhalten. Zusammen setzen wir einen Wildkräuteresrig an, der mit Blüten angereichert wird.



Die Pflanzenheilkunde ist eine Methode ohne wissenschaftlichen Nachweis und ist als Ergänzung der Schulmedizin zu verstehen.

Bitte mitbringen: 2 Behältnisse mit jew. ca. 150 ml Fassungsvermögen.

303016 | Di, 24.03., 17:00 – 19:15 Uhr, 1 Termin, 3 UE

Treffpunkt: Parkplatz Nächstenbach zwischen Zunsweier u. Diersburg
7 – 12 Teilnehmende: 19 Euro, Materialkosten: ca. 5 Euro

Stark sein - Anti-Mobbing-Training für Kinder

Sandra Freynhofer

Untersuchungen der Bertelsmann Stiftung ergaben, dass jedes 3. Kind in Deutschland im Alltag Erfahrungen mit Mobbing und überfordernden Konfliktsituationen macht. Es wird immer wichtiger, Kindern mentale Stärke, Widerstandsfähigkeit und den achtsamen, respektvollen und liebevollen Umgang mit sich und anderen zu vermitteln. Neben Strategien für verschiedene Konfliktsituationen geht es hier auch um die Wahrnehmung von Grenzen, Selbstliebe und Empathie sich und anderen gegenüber.

Die Kinder erlernen Strategien für alltägliche Herausforderungen, Mobbing-Prävention und Stärkung des Selbstbewusstseins. Die Inhalte werden durch einen Methodenmix aus interaktiven Rollenspielen, spannenden Geschichten und Gesprächsrunden zur Wissensvermittlung in kindlicher Sprache und mit Spiel und Spaß vermittelt. Am Ende des Trainings werden die Kinder durch unterschiedliche Situationen getestet und bekommen bei richtigem Verhalten eine Urkunde.

Damit sich das Gelernte im Unterbewusstsein festigen kann, wird die letzte Stunde mit einer Meditation beendet.

Der Kurs sollte nachhaltig sein, daher bekommen die Eltern am letzten Termin eine ca. 30-minütige Info, was und wie vermittelt wurde.

Das Training basiert auf dem Konzept vom TÜV-zertifizierten Ausbildungsinstitut „stark auch ohne Muckis“.



Stark sein - Anti-Mobbing-Training für Kinder von 5-11 Jahren

105382 | Fr, ab 17.04., 14:30 – 16:45 Uhr, 4 Termine, 12 UE

Stark sein - Anti-Mobbing-Training für Kinder von 5-11 Jahren

105384 | Fr, ab 19.06., 14:30 – 16:45 Uhr, 4 Termine, 12 UE

Niederschopfheim, Neue Grundschule, An der Hohberghalle, Klassenzimmer 4

5 – 6 Teilnehmende: 55 Euro

Portugal: Von Porto nach Lissabon - Filmvortrag Teil 2

Bernd Tacke

In Porto, das am Fluss Douro liegt und Zentrum der Portweinproduktion ist, beginnt der zweite Teil des Portugal-Films von Bernd Tacke und schließt damit an den Teil 1 aus dem vergangenen Semester an.

Von Porto geht es nach Coimbra, der alten Universitätsstadt, die im Spätmittelalter auch einmal Hauptstadt Portugals war. In der Stadt leben heute etwa 30.000 Studenten, die zum Teil in den traditionellen Studentenwohngemeinschaften, den Republicas wohnen, die seit dem 16. Jahrhundert zu einem lebendigen Kulturleben in der Stadt beitragen.

Nächste Station ist Fatima, der bedeutendste Wallfahrtsort Portugals, wo sich das nach den Marienerscheinungen entstandene Heiligtum befindet. Endpunkt ist die geschichtsträchtige portugiesische Hauptstadt Lissabon am Fluss Tejo, die im Film ausführlich vorgestellt wird.



Vortrag | Do, 26.03., 19:00 Uhr

Hofweier, Rathaus, Freiburger Str. 30, Sitzungssaal

Karten an der Abendkasse: 5 Euro