

### **Goldschmiedekurs**

In diesem Goldschmiedekurs können Sie Anhänger, Ringe oder Ohrschmuck aus Silber und Edelstahl entwerfen und fertigen oder ihre alten Schmuckstücke modern umgestalten. Wie wäre es mit einem Collier mit locker aufgereihten Perlen und Edelsteinen? Oder lieber ein trendiger Silber- und Edelstahlschmuck mit bunten Filzeinlagen? Überschweiß- und andere Goldschmiedetechniken bieten dabei viele Möglichkeiten der Gestaltung. Akzente in Gold und Edelsteine dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Falls Sie eine Lesebrille o.ä. benötigen, diese bitte mitbringen.

(Kurse mit Kindern stellen besondere pädagogische Anforderungen dar. Die Teilnehmerzahl muß daher auf wenige Kinder begrenzt sein.)

Samstag, 08.Oktober, 10-16 Uhr, mit Monika Ana Christ, Atelier für Alles, Kirchbergweg 15 Ailringen

### **Krav Maga Selbstverteidigung**

Krav Maga ist ein äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem, das ursprünglich aus Israel stammt. Es basiert auf natürlichen, bei jedem Menschen bereits vorhandenen Reflexen. Diese müssen nicht erst langwierig eintrainiert werden und sind auch unter hohem Druck schnell abrufbar. Die Reflexe werden durch direkte, einfache und effiziente Techniken ergänzt. Damit wird eine möglichst schnelle Beendigung von Angriffen erreicht. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung.

Freitag, 14.Oktober, 17-21 Uhr, mit Torsten Specht, Kulturscheune

### **Kuren mit der Biochemie nach Dr. Schüßler**

Wie komme ich gesund und fit durch den Winter? Wie stärke ich auf natürliche Weise mein Herz- Kreislaufsystem? Wie bekomme ich im Frühjahr soviel Energie und Power dass ich Bäume ausreißen kann? Mit Kuren von Schüßler-Salzen fördern und stärken Sie auf sanfte Weise ihre Gesundheit.

Donnerstag, 20.Oktober, 19-20.30 Uhr, mit Katja Matter, Kulturscheune

### **Hormone - kleine Stoffe mit großer Wirkung**

Solange unser Hormonhaushalt im Gleichgewicht ist, fühlen wir uns rundum wohl und gesund. Doch häufig gerät diese Balance im Laufe des Lebens ins Wanken. Im Vortrag bekommen sie einen Einblick in die Welt der Hormone. Es werden die häufigsten Ursachen für hormonelles Ungleichgewicht aufgezeigt sowie unterschiedliche Erscheinungsformen bei hormoneller Dysbalance besprochen. Ebenso erfahren sie , was man auf natürliche Weise selbst tun kann, um Müdigkeit, Burn Out und andere Beschwerden zu vermeiden und um sich rundum wohlzufühlen. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Krankenschwester.

Montag, 24. Oktober, 19.30-21.15 Uhr, mit Andrea Weckert, Kulturscheune

### **Goldschmiedepraktikum**

Wollt ihr einmal in den Beruf des Goldschmieds schnuppern? Wissen wie ein Ring entsteht? Was man bei einem Anhänger vom Entwurf bis zum fertigen Schmuckstück so alles macht und beachten muss? Dann seid ihr in der Goldschmiede von Monika Ana Christ genau richtig. Falls ihr ausgedientes altes Besteck aus Silber (versilbert) oder magnetischem Edelstahl habt dürft ihr dies gerne zum verarbeiten mitbringen. Zum Kennenlernen der Goldschmiedetechniken könnt ihr euren eigenen Ring, Anhänger oder Ohrschmuck entwerfen und fertigen.

Bitte Vesper und Getränke für die Mittagspause mitbringen.

Samstag, 05. November, 10-16 Uhr, mit Monika Ana Christ, Atelier für Alles  
Kirchbergweg 15 Ailringen

### **PC-Einsteigerkurs**

Dieser Kurs richtet sich sowohl an PC-Neulinge als auch an Wiedereinsteiger und will die Berührungängste bei den ersten Schritten am Computer nehmen. Die wichtigsten Begriffe des EDV-Fachchinesisch werden erklärt und die Hardwarebestandteile eines Rechners vorgestellt. Die Grundlagen des Betriebssystems Windows, der Textverarbeitung (Word), von Internet und E-Mail werden vermittelt und geübt. Auf spezielle Fragen der Kursteilnehmer kann ausführlich eingegangen werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Montag, 07. November, 18.30-21.30 Uhr, mit Bruno Kastl, Bischof von Lipp Schule, Mulfingen

### **Bierbrauseminar**

Bier selber brauen - der etwas andere Kochkurs!

Selber brauen bereitet Freude, selber brauen ist kreativ, selber brauen ist etwas Besonderes. Weg vom "Einheitsbier", hin zu individuellen Rezepten und Zutaten. In diesem "Kochkurs" wollen wir Wasser, Hopfen und Malz auf ihrem Weg zum Bier begleiten. Wir werden maischen, rasten, läutern, und kochen, und natürlich auch testen, schmecken und probieren. Am Ende unseres Brautages haben Sie viel über Bier gelernt, wissen, wie aus Wasser, Hopfen und Malz Bier entsteht und können dies auch praktisch zu Hause umsetzen.

Für Essen und natürlich ausreichend Selbstgebrautes ist gesorgt. Materialkosten (Zutaten, Essen, Trinken) von 19,50 Euro werden mit dem Kursleiter direkt abgerechnet

Samstag, 12. November, 10-16 Uhr, mit Dieter Gundel, Kulturscheune

### **Lebensmittelunverträglichkeiten**

"Ernähre ich mich gesund?"

Sie essen ausreichend Obst und Gemüse und achten auf gesunde Inhaltsstoffe. Und dennoch haben Sie Völlegefühl, Bauchschmerzen oder Durchfall. Hinter Müdigkeit, Hautkrankheiten oder Kopfschmerzen können Unverträglichkeiten hinter bestimmten Stoffen stecken. Einige Menschen vertragen Fructose nicht, andere haben mit Milchprodukten oder Gluten Schwierigkeiten.

An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Donnerstag, 17. November, 19-20.30 Uhr, mit Katja Matter, Kulturscheune

### **Yoga**

Yoga ist ein aus Indien stammendes ganzheitliches Übungssystem. Yoga ist zudem ein Übungsweg der den Menschen in seiner ganzen Vielfalt anspricht. Sie lernen durch vielfältige Yoga - und Atemübungen den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden und den Körper und Geist leichter zu entspannen. Das Leben wird bewusster und harmonischer. Die verschiedenen Yogastellungen wirken auf den ganzen Körper. Die Atemübungen regen den Energiefluss im Körper an, durch die Entspannung wird Stress abgebaut. Die Übungen sind leicht zu erlernen und auch für Neueinsteiger geeignet. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

Mittwoch, 18. Januar 2017, 18-19 Uhr, mit Marion Kühn, Kulturscheune

## **Yoga**

Yoga ist ein aus Indien stammendes ganzheitliches Übungssystem. Yoga ist zudem ein Übungsweg der den Menschen in seiner ganzen Vielfalt anspricht. Sie lernen durch vielfältige Yoga - und Atemübungen den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden und den Körper und Geist leichter zu entspannen. Das Leben wird bewusster und harmonischer. Die verschiedenen Yogastellungen wirken auf den ganzen Körper. Die Atemübungen regen den Energiefluss im Körper an, durch die Entspannung wird Stress abgebaut. Die Übungen sind leicht zu erlernen und auch für Neueinsteiger geeignet. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

Mittwoch, 18. Januar 2017, 19:15-20:15 Uhr, mit Marion Kühn, Kulturscheune