

MONTAG, 17.02.2020, 19–21 UHR

„Jeden Tag das gleiche Outfit!“ - vom „fairantwortlichen“ Umgang mit Kleidung

Vortrag mit Gespräch

Immer mehr Menschen wünschen sich einen verantwortlichen Umgang mit natürlichen Ressourcen und probieren alternative Konsumformen aus. Annette Reif beschäftigt sich seit 3 Jahren mit Nachhaltigkeitsthemen, vor allem im Bezug auf Kleidung. In ihrem Vortrag erzählt sie darüber, wie es ist jeden Wochentag das gleiche Outfit zu tragen. Sie gibt praktikable Tipps wie frau „fairantwortlicher“ mit Kleidung umgehen kann. Ihr Vortrag macht Mut das eigene Konsumverhalten zu überdenken.

In Anschluss an den Vortrag stellt Theresa Schweizer, Leiterin der SECONTIQUE in Albstadt, ein Projekt vor, das sich regional für mehr Nachhaltigkeit in der Mode einsetzt.

Leitung Annette Reiff, Bloggerin, Aldingen; Theresa Schweizer
Projektkoordinatorin Secontique Albstadt

Ort Kath. Gemeindehaus, Hl.-Geist-Kirchplatz 4, Balingen

Beitrag 8,- €

Ohne Anmeldung!

Programm der Montagsreihe

MONTAG, 18.05.2020, 19 – 20.30 UHR

„Du bist da auf meinen Wegen“ - Frauenfreundschaft in meinem Leben

Vortrag mit Gespräch

Unsere Frauenfreundschaften zeigen, wie viele Erfahrungen mit Frauen möglich sind. Ob Freundin, Schwester, Kollegin, Mutter oder Lehrerin: Frauen beeinflussen unsere Entwicklung. Wir fühlen uns ermutigt, gefördert, konfrontiert und mit neuen Impulsen auf den Weg gebracht. Der Abend stellt die Frage: Welche Beziehungswerte werden eröffnet? Wir spüren den prägenden Begegnungen und Erfahrungen nach und sichern deren positive Essenz in Worten und Gesten für uns. Impulse hierzu liefert Focusing, eine achtsamkeitszentrierte Methode, die Erinnern, Fühlen und Körperspüren zusammenbringt.

Leitung Friedgard Blob, Dipl. Psychologin, Dipl. Pädagogin, Leiterin des Focusing Zentrums Tübingen

Ort Kath. Gemeindehaus, Hl.-Geist-Kirchplatz 4, Balingen

Beitrag 7,- €

Ohne Anmeldung!

MONTAG, 09.03.2020, 19 UHR

„How to be a woman“

Chanson-Abend mit Regina Greis, Gesang und Ayten Sabety, Piano

„Wann ist ne Frau ne Frau?“ Diese Frage stellt sich frau nicht nur, wenn sie vor dem Spiegel steht. Was wird von Frauen heute erwartet? Welche Erwartungen stellt frau an sich selbst? Was ist Klischee und was Realität - zwischen Abschminken und Zwetschgenkuchen?

Regina Greis stellt sich diesen Fragen in ihrem Chanson-Programm „How to be a woman“ und schlüpft dabei in immer neue Rollen. Mit einem bunten Potpourri an Stücken besingt sie die Vielfältigkeit der Frau und beleuchtet mit ihren Chansons unterschiedliche Frauentypen - mal witzig, mal frivol, mal frech, mal sentimental. Unterstützt wird sie von Ayten Sabety am Klavier. Freuen Sie sich auf eine heiteren Abend mit Schirm, Charme und Manolos.

Künstlerinnen Regina Greis, Opernsängerin mit Schwerpunkt Chanson und Schauspiel, Ayten Sabety, Pianistin

Ort Kath. Gemeindehaus, Hl.-Geist-Kirchplatz 4, Balingen

Beitrag 12,- €

Ohne Anmeldung!

MONTAG, 15.06.2020, 19 – 21.15 UHR

“Superfood - Super gut?“ - Was steckt in unseren Lebensmitteln?

Vortrag mit Kostproben

Goji – und Aroniabeeren, Chiasamen und Co. sollen besonders gesund sein. Superfood liegt voll im Trend, je exotischer desto besser, je unbekannter desto cooler.

Ingeborg Weckenmann, Landratsamt Zollernalbkreis, Sachgebiet Ernährung, spricht über Trends und Tatsachen. Gesundheitsversprechen werden hinterfragt. Exotisches Superfood wird mit heimischen Produkten, die vor unserer Haustüre wachsen, verglichen. Es werden einfache Rezepte vorgestellt, die schnell und problemlos mit regionalen Lebensmitteln zubereitet werden können. Freuen Sie sich auf kleine Kostproben zu den Rezepten!

Leitung Ingeborg Weckenmann, Landratsamt Zollernalbkreis, Sachgebiet Ernährung

Termin Mo., 15.06.2020, 19.00 – ca. 21.15 Uhr

Ort Kath. Gemeindehaus, Hl.-Geist-Kirchplatz 4, Balingen

Beitrag 9,- €

Anmeldung bis 08.06.2020!

MONTAG, 20.04.2020, 19-20.30 UHR

“Und dann kam Pia!“ - du hast uns gerade noch gefehlt!

Lese- und Gesprächsabend

Vor 7 Jahren kam die kleine Pia als Baby zu Familie Fischer. Zu diesem Zeitpunkt hatte Rebecca Dernelle-Fischer und ihr Mann bereits zwei leibliche Kinder und Pia, ein Kind mit Behinderung, kam nun als drittes Kind in die Familie.

Mit großer Offenheit und ohne rosarote Brille erzählt Rebecca Dernelle-Fischer in ihrer Lesung die spannende Geschichte der Adoption eines besonderen Kindes mit Down-Syndrom. Der Entscheidungsprozess war eine Achterbahn der Gefühle. Lachen, weinen, mutige Schritte wagen und immer wieder zweifeln. Rebecca Dernelle-Fischer lässt uns an diesem Abend an ihrer ganz besonderen Familiengeschichte teilhaben und erzählt, wie glücklich Pia ihre Eltern und Geschwister gemacht hat. Eine Geschichte, die Mut machen kann!

Referentin Rebecca Dernelle-Fischer, Psychologin, Autorin

Ort Kath. Gemeindehaus, Hl.-Geist-Kirchplatz 4, Balingen

Beitrag 7,- €

Ohne Anmeldung!

MONTAG, 13.07.2020, 19–21.30 UHR

Waldbaden am Eichhörnchenweg

Frauen- f l u g unterwegs

Waldbaden - ein neuer Trend, der helfen soll, Stress zu bewältigen und seine innere Ruhe zu finden. Der Ansatz des Waldbadens stammt aus Japan und wird dort Shinrin Yoku genannt, was frei übersetzt so viel bedeutet wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Unter Waldbaden versteht man das bewusste Verweilen im Wald mit dem Zweck, sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Waldbaden kann nicht nur helfen Stress abzubauen, sondern auch das Immunsystem zu stärken, Schlafstörungen zu mindern und den Blutdruck zu senken.

Leitung Silke Schmocker, Entspannungspädagogin
Ort Bad Imnau, Treffpunkt Hotel Fürstenhof

Beitrag 10,-

Anmeldung bis spätestens 06.07.2020!