

## Unsere Veranstaltungsorte:

**Die Montagsreihe in Präsenz** findet im Gemein-dehaus Heilig Geist in Balingen-Mitte, Heilig-Geist-Kirchplatz 4 statt. Dieses ist direkt bei der Heilig-Geist-Kirche.

**Parken** können Sie bei der Friedhofskirche in der Tübinger Straße oder im Parkhaus der Sparkasse in der Alten Hechinger Straße.

**Die Online-Veranstaltungen** finden über ZOOM statt. Der Einladungslink wird in der Regel am Veranstaltungstag verschickt. Falls dieser nicht an-kommt, bitte auch im Spam-Ordner nachschauen.

## Wir

... sind offen für Frauen jeden Alters  
... freuen uns über kulturelle / religiöse Vielfalt

## Unser Ziel ist, dass Sie

... Ihre Gesundheit neu entdecken  
... Körper, Geist und Seele im Blick haben  
... Ihre Ressourcen erkennen und nutzen  
... neue Erfahrungen machen können

## Wir wollen

... gegenseitige Unterstützung von Frauen fördern  
... die Situation von Frauen verbessern  
... die politischen Rahmenbedingungen für Frauen stärken

Die KAG, unsere Kooperationspartnerin, bietet

**Beratungen zu Fragen rund um Mütterkuren, Mutter-Kind-Kuren oder Kuren für pflegende Angehörige** an.

Einen Beratungstermin erhalten Sie unter:  
kurberatung-Stgt@blh.drs.de

„Sei freundlich zu Deinem Leib,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“  
(Teresa v. Avila)



## Herzliche Einladung! Wir freuen uns auf Sie!

Das Team vom Frauenflug:

Monika Blocher (KEB): info@keb-zak.de

Eva-Maria Dietz (SE Balingen): eva-maria.dietz@drs.de

Andrea Grabherr (KAB/KAG): agrabherr@blh.drs.de

Infos und Anmeldung bei der Katholischen  
Erwachsenenbildung: [www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)  
07433-9011030 oder info@keb-zak.de

Bitte achten Sie auch auf die Veröffentlichungen auf der  
Homepage [www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de) und in der Tagespresse.



Zollernalb

Hl.-Geist-Gemeinde  
Balingen

## Programm Februar - Juli 2025 der Montagsreihe im

# Frauen- flug

frisch ~ lebensfroh ~  
umwerfend ~ gesund

# Programm der Montagsreihe

**MONTAG, 17.02.2025, 19:00 - 20:30 UHR**

## **Keine Angst vor der Angst**

Vortrag - Gespräch - Impulse

Angst ist ein Gefühl, das wohl jeder von uns kennt und das uns ein treuer Begleiter ist. Sie kann uns warnen, motivieren etwas zu tun oder auch etwas zu lassen.

Bekommt sie die Überhand, raubt sie uns den Verstand und blockiert uns auf der Handlungsebene.

Wie können wir sie mental in ihre Schranken weisen und wie können uns alternative Heilmethoden wie Spagyrik, Bach-Blüten oder Homöopathie bei unseren Bewältigungsstrategien unterstützen?

Leitung: Gabriele Seifert, Apothekerin

Ort: Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

Beitrag: 7,00 €

Anmeldung: bis 13.02.2025



**MONTAG, 17.03.2025, 18:30 - 20:45 UHR**

## **Weidenflechten**

Workshop

Unter fachkundiger Anleitung von Elisabeth Danner aus Wald- burg nehmen wir uns 2 Stunden Zeit für Arbeit mit unseren Händen. Der Kopf darf abschalten.

Wir arbeiten mit Naturmaterial, mit frisch geschnittenen Weiden aus eigenem Anbau, ungespritzt und unbehandelt, in verschiedenen leuchtenden Rindenfarben.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, die Technik ist einfach zu erlernen. Flechten lernt man sowieso in erster Linie durch Üben, gefolgt von Üben und dann wieder Üben ;-)

Wir beginnen alle zusammen mit einem einfachen Herz. Je nach Geschick sind mehrere Herzen möglich, die dann auch abgewandelt werden können. Oder wir folgen unserer kreativen Intuition und fertigen nach dem ersten Herz ein anderes kleines Geflecht, das zum vorhandenen Material passt.

Leitung: Elisabeth Danner, Naturpädagogin

Ort: Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

Beitrag: 15,00 € Workshopgebühr, zzgl. 10,00 € Materialkosten für Weiden (Material direkt bei der Kursleiterin bezahlen)

Anmeldung: bis 10.03.2025

**MONTAG, 07.04.2025, 19:00 - 21:15 UHR**

## **Frauengesundheit mit den 5 Säulen nach Kneipp**

Workshop

Die Kneippschen Säulen - Lebensordnung, Bewegung, Ernährung, Wasser und Heilkräuter - können bei regelmäßiger Anwendung eine wunderbare Basis für Gesundheit und Wohlbefinden bilden.

Die einzelne Anwendung, aber vor allem auch das Zusammenspiel der Kneippschen Säulen, lassen Prozesse im Körper entstehen, die vielerlei positive Auswirkung auf z.B. Herz-Kreislauf, Haut, Venen, Immunabwehr, Resilienz und vieles mehr haben können. Was ist nun die richtige Wahl, ein Kneippscher Guss oder ein Bad? Wie kommen Heilkräuter, Tees oder andere Zusätze zum Einsatz, oder wie baue ich die 5 Säulen sinnvoll in meinen Alltag ein - zu Hause, im Job oder in meiner Freizeit?

Erfahren und erleben Sie an diesem Abend die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp in Theorie und vielen verschiedenen praktischen Anwendungen.

Leitung: Ursula Rose, Gesundheitspädagogin SKA

Ort: Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

Beitrag: 8,00 € incl. Handout

Anmeldung: bis 31.03.2025

**MONTAG, 12.05.2025, 19:00 - CA. 20:15 UHR**

## **Bezaubernde Bücher und beglückende Beerenbrause**

Ein Buch-Vorstellungsabend der besonderen Art

Birgit Leibold, begeisterte Buchhändlerin, lädt an diesem Abend zu einer sommerlichen Reise durch die vielseitige Bücherwelt ein. Bei einem erfrischenden Getränk und mit viel guter Laune wird die Leiterin des Klosterladens im Kloster Kirchberg Lieblingsbücher und Neuerscheinungen vorstellen. Dabei reicht die bunte Buchpalette von witzig, unterhaltsam, neu erschienen, über spannend bis hin zu informativ. Für jeden Besucher hat sie einen passenden Buchtipps im Gepäck.

Frau Leibold ist außerdem enthusiastische Erzählkünstlerin. Somit kann es durchaus sein, dass sie auf einen Stuhl steigt, den Prolog eines Romans als Theaterstück performt oder ein Ermittlerduo live vorstellt. Überraschungen sind möglich und durchaus erwünscht.

Leitung: Birgit Leibold, Buchhändlerin, Erzählkünstlerin

Ort: Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

Beitrag: 8,00 € incl. Getränk

Anmeldung: bis 07.05.2025

**MONTAG, 02.06.2025, 19:00 - CA. 21:15 UHR**

## **Seifen - hautpflegend, umweltfreundlich und nachhaltig**

Vortrag und Workshop

Brauchen wir Duschgels mit Mikroplastik und Shampoos aufwendig in Plastik verpackt? Pflegt Seife unsere Haut?

In einem informativen Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über Seife und ihre Vorteile.

Im anschließenden Workshop werden Seifenbälle/Savonettes hergestellt, die sich wunderbar als hochwertige Hygiene- und Pflegeprodukte einsetzen lassen.

Alle Rohstoffe sind in Bio-Qualität.

Leitung: Martina Bitzer, Kräuterpädagogin, Imkerin, Aromaexpertin

Ort: Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

Beitrag: 17,00 € Workshopgebühr; zzgl. 5,50 Materialkosten (Material bitte direkt bei der Kursleiterin zahlen)

Anmeldung: bis 26.05.2025

**MONTAG, 21.07.2025, 18:30 - CA. 21:00 UHR**

## **Der Zauber der Sommersonwendkräuter**

Kräuterwanderung mit Imbiss

Im Juni und Juli schenkt uns die Natur zahlreiche Wildkräuter und Heilpflanzen. Wir befinden uns im Jahreskreis im Bereich der Sommersonnwende. Diese Zeit war bei unseren Vorfahren geprägt von großen Festen und Bräuchen. Die Heilkräuter sind zu dieser Zeit am heilkräftigsten, da sie die volle Kraft der zunehmenden Sonne in sich aufnehmen konnten.

Auf einem schönen Spaziergang unterhalb des Plettenbergs werden wir gemeinsam die wichtigsten Sonnenkräuter entdecken, etwas über deren Heilkraft und Anwendung, aber auch Spannendes über die Bräuche unserer Vorfahren in dieser besonderen Zeit erfahren. Mit ein paar Kostproben aus der Wildkräuterküche und einem Räucheritual schließen wir den Abend gemeinsam ab.

Hinweis: Bitte auf wettergerechte Kleidung und Schuhe achten.

Leitung: Michaela Koch, Phytopraktikerin

Ort: Ratshausen, alter Sportplatz

Beitrag: 17,00 € incl. kleinem Imbiss

Anmeldung: bis 14.07.2025