



Kursheft
Kurse, Workshops, Seminare

Wintersemester 2010/2011



Hof Land in Sicht

Am Uelkenberg 8
23619 Zarpfen

Telefon: (04533) 53 30

Fax: (04533) 798 056

Email: hof-landinsicht@web.de

oder

e.niemann-lebenshilfe@web.de

Bankverbindung:

Sparkasse Holstein
Lebenshilfe und Beratung

Kto.: 189 036 700

Blz.: 213 522 40

Kursverzeichnis

Gesundheit -----	1
Kreatives -----	5
Lebensfragen -----	12
Sprachen -----	17
Theologie und Glaube -----	18
Personenverzeichnis -----	21

Personenverzeichnis:

Bianca Firchow

Tel: 04533-610114

Ergotherapeutin und

Fachkraft für Sozialwesen und Hauswirtschaft

(mehr: www.hof-landinsicht.de)

Ellen Niemann

Tel: 04533-5330

Persönlichkeitstrainerin, Seelsorgerin

Vikarin der Anskar-Kirche Hamburg

(mehr: www.hof-landinsicht.de)

Birgitta Spitzner

Tel: 0451-792361

MTA (Medizinisch-Technische Assistentin)

In Ausbildung: Christliche Beraterin/Ignis

Fachbereich Gesundheit

LiS0001 Stressbewältigung

Tempo bestimmt unser Leben: Leistungsdruck, Zeitnot, ständig wachsende Anforderungen im Beruf und im Privatleben. Stress ist allgegenwärtig und kann – bei falscher Dosierung – unserer Gesundheit nachhaltig schaden.

Auch psychischer Stress stellt oft eine große Belastung für uns dar. Doch es gibt eine gute Nachricht: **Wie gestresst wir sind, haben wir selbst in der Hand.**

In jeder Situation „**HERR DER LAGE**“ zu bleiben, darum soll es in diesem Workshop gehen.

Beschäftigen wollen wir uns u.a. mit den Themen:

- Stress, was ist das?
- Nicht jeder Stress macht krank
- Symptome
- Wie kann ich körperlichen/seelischen Stress vermeiden
- Stress-Auslöser
- Stress-Bewältigung

Leitung: Ellen Niemann

Termine: a.) Fr. 15.10.2010 von 18.⁰⁰ – 20.⁰⁰ Uhr
 Sa. 16.10.2010 von 10.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr
 b.) Fr. 25.02.2011 von 8.⁰⁰ – 20.⁰⁰ Uhr
 Sa. 26.02.2011 von 10.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr

Kosten pro Person: € 35,--

Mitzubringen: Schreibsachen

Für Getränke und eine kleine Mahlzeit am Samstag ist gesorgt.

LiS0002 Die zerstörerische Macht der Gedanken

Sorgen, Zweifel, Verwirrung, Wut, Angst und Verzweiflung sind Angriffe auf unsere Gedankenwelt und beeinflussen massiv unsere Gefühle und unser Wohlbefinden. Es gibt Wege und Möglichkeiten, die Kontrolle über die eigenen Gedanken zu gewinnen und inneren Frieden zu finden.

Leitung: Ellen Niemann

Termin: a.) Fr. 03.12.2010 von 18.⁰⁰ – 20.⁰⁰ Uhr
 Sa. 04.12.2010 von 10.⁰⁰ – 16.⁰⁰ Uhr
 b.) Fr. 11.03.2011 von 18.⁰⁰ – 20.⁰⁰ Uhr
 Sa. 12.03.2011 von 10.⁰⁰ – 16.⁰⁰ Uhr

Kosten pro Person: € 35,--

Mitzubringen: Schreibsachen

Für Getränke und eine kleine Mahlzeit am Samstag ist gesorgt.

LiS0003 Krisenbewältigung einmal anders. Wie können Klage- und Dankpsalmen dabei helfen?

Lebenskrisen können uns immer wieder aus der Bahn werfen. Hilflos stehen wir der Wut, Trauer, Ungerechtigkeit und Angst gegenüber. Dieser Kurs will uns herausführen aus dieser Handlungsunfähigkeit und uns Mut machen, die Dinge neu anzupacken und nach vorne zu schauen.

Leitung: Ellen Niemann

Termin: 06.11.2010 von 11.⁰⁰ – 14.⁰⁰ Uhr

Kosten pro Person: € 15,--

Mitzubringen: Schreibsachen

LiS0004 **Schulter- Nackenentspannung**
Ein Kurs für Paare

Ein perfektes Geschenk zum Valentinstag! ♥

Lernen Sie in diesem Kurs, Ihren Partner im Schulter- Nackenbereich zu verwöhnen und stress- und alltagsgeplagte Schultern zu entspannen. In diesem Kurs lernen Sie diese besondere Technik direkt an Ihrem/Ihrer Partner/in.

Leitung: Bianca Firchow
Termin: 3 x Do. 17.02.; 24.02.; 03.03.2011 von 20.⁰⁰ – 21.⁰⁰ Uhr
Kosten pro Paar: € 20,00
Mitzubringen: Bequemes, schulterfreies Oberteil oder Bademantel

LiS0005 **Entspannung**

Seien wir mal ehrlich – zur Ruhe kommen, sich entspannen kommt bei den meisten Menschen viel zu kurz. Ihrer Gesundheit zuliebe sollten Sie aber genau das hin und wieder einmal tun.
In diesem Kurs lernen Sie systematische Muskelentspannung, die jederzeit und an jedem Ort einsetzbar ist.
Gönnen Sie sich diesen Kurs! Ihr Körper und Ihre Seele werden es Ihnen danken.

Leitung: Bianca Firchow
Termin: Ab dem 05.10.2010 jeden Dienstag von 18.³⁰ bis 19.³⁰ Uhr
Kosten pro Person: jeweils € 5,00
Mitzubringen: Decke, Isomatte, dicke Socken, bequeme Kleidung, warmen Pullover/Jacke.

LiS0006 **Der bewusste Umgang mit den eigenen Ressourcen**
(Achte auf dich selbst!)

Fühle ich mich gesund? Bin ich glücklich? Lebe ich das, was ich leben möchte?
Was steckt in mir – und womit beschäftige ich mich? Kenne ich meine eigenen Ressourcen?
Mit diesen und ähnlichen Fragen wollen wir uns in diesem Workshop beschäftigen.

Leitung: Ellen Niemann
Termin: a.) Sa. 23.10.2010 von 10.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr
 b.) Sa. 26.03.2011 von 10.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr
Kosten pro Person: € 25,--
Mitzubringen: Schreibsachen



Praxis für Lebenshilfe und Beratung
Ellen Niemann

Angebote:

- = Einzel- und Paarberatung
- = Coaching
- = Seminare
- = Podiatrie

Fachbereich: Kreatives

LiS0007 Türschilder aus Holz

Ein Blickfang für die Eingangstür.
In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr individuelles Türschild zu bauen.
Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Ein Projekt für Sie allein oder für Ihre ganze Familie.

Leitung: Bianca Firchow
Termin: 3 x Do. 10.3.; 17.3.; 24.3.2011 von 15.⁰⁰ – 16.³⁰ Uhr
Kosten: Einzelperson: € 15,-- Familie: € 20,--
plus Materialkosten
Mitzubringen: Alte Kleidung

LiS0008 Wir bauen ein extravagantes Vogelhaus

Vogelhaus ist nicht gleich Vogelhaus. Bauen Sie für Ihre Garten- oder Balkonmitbewohner eine exklusive Wohn- und Nistmöglichkeit. Ob als Standard-, Hoch- oder Reihenhauses, als Bungalow oder Villa – auf jeden Fall ein besonderer Blickfang.

Leitung: Bianca Firchow
Termine: 3 x Do. 02.12.; 09.12.; 16.12.2010 von 16.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr
Kosten: € 15,--
plus Materialkosten
Mitzubringen: Alte Kleidung

LiS0009 Laubsägearbeiten zur Weihnachtszeit

Weihnachtsdekoration einmal nicht gekauft! Wir wollen z.B. Tannenbaumschmuck, kleine Geschenke und andere Deko-Artikel selber anfertigen.
Leitung: Bianca Firchow
Termine: 3 x Mo. 29.11.; 6.12.; 20.12.2010 von 16.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr
Kosten: € 15,--
plus Materialkosten
Mitzubringen: Alte Kleidung

LiS0010 Laubsägearbeiten zur Osterzeit

Sie suchen ein schönes Ostergeschenk oder möchten Ihre Osterdeko aufpeppen?
Wir wollen aus Holz schöne Werkstücke rund um das Thema Ostern bauen.
Ob Eierregal, Figuren, Osterfrühstücksbretter und vieles mehr. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.
(Anleitungen sind vorhanden.)

Leitung: Bianca Firchow
Termine: 3 x Mo. 07.04.; 17.04.; 21.04. 2011 von 16.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr
Kosten: € 15,--
plus Materialkosten
Mitzubringen: Alte Kleidung

LiS0011 Holzpuzzle herstellen

Bauen sie für oder mit Ihrem Kind ein Puzzle. Aus Sperrholz, Dübeln und Farbe kreieren Sie in diesem Kurs ein eigenes Holzpuzzle. Es muss aber nicht immer ein Puzzle für Kinder sein. Auch anspruchsvolle „Erwachsenen-Puzzle“ können Sie in diesem Kurs fertigen.

Leitung: Bianca Firchow
Termine: 3 x Do. 17.02.; 24.02.; 03.03.2011 von 17.⁰⁰ – 18.⁰⁰ Uhr
Kosten: € 15,--
plus Materialkosten
Mitzubringen: evtl. eigene Figurenvorlagen, alte Kleidung

LiS0012 Frühstücksbretter herstellen

Mit Raspel, Pfeile, Säge, Schmirgelpapier, Stemmeisen und Brennpeter stellen wir kreative Frühstücksbretter her.

Leitung: Bianca Firchow
Termine: 2 x Mi. 02.02.; 09.02.2011 von 10.⁰⁰ – 12.⁰⁰ Uhr
 2 x Do. 07.04.; 14.04.2011 von 10.⁰⁰ – 12.⁰⁰ Uhr
Kosten: € 24,--
plus Materialkosten
Mitzubringen: Falls vorhanden: Raspel, Pfeile, Säge, Stemmeisen, Brennpeter, alte Kleidung.

LiS0013 Wir fertigen uns ein eigenes Gesellschaftsspiel

Alle Gesellschaftsspiele schon gespielt? Keine richtige Herausforderung mehr – oder finden Sie kein passendes Spiel für die ganze Familie? Dann bauen sie sich Ihr eigenes, spannendes und zu Ihnen passendes Spiel selbst. Kommen Sie allein oder machen Sie aus diesem Kurs ein Familienprojekt.

Leitung: Bianca Firchow
Termin: 3 x Do. 11.11.; 18.11.; 25.11.2010 von 16.⁰⁰ – 17.³⁰ Uhr
Kosten: Einzelperson: € 15,-- ;Familie: € 20,--
plus Materialkosten
Mitzubringen: Alte Kleidung

LiS0014 Wir bauen eine Laterne

In diesem Kurs werden aus Pappe oder Holz, mit vielen bunten Farben oder tollen Papierbögen schöne, individuelle Laternen hergestellt.

Leitung: Bianca Firchow
Termine: 3 x Mo. 04.10.; 11.10.;18.10. von 16.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr
Kosten pro Person: € 12,00
plus Materialkosten
Mitzubringen: Alte Kleidung, evtl. Vorlagen

LiS0015 Kleisterpapier herstellen

Stellen Sie sich Ihr eigenes Geschenk-, Brief- und Einschlagpapier, Briefumschläge u.v.m. her. Die Musterbögen werden selbst gestaltet und mit unterschiedlichen Techniken hergestellt.

Leitung: Bianca Firchow

Termin: a.) 3 x Mi. 01.12.; 08.12.; 15.12.2010 von 18.³⁰ – 19.³⁰ Uhr

b.) 3 x Do. 10.03.; 17.03.; 24.03.2011 von 18.³⁰ – 19.³⁰ Uhr

Kosten pro Person: € 15,--

plus Materialkosten

Mitzubringen: alte Kleidung (auch Schuhe),
falls vorhanden: Pinsel, Kämmе, Spachtel,
Muster-Stempel, Schwämme..



LiS0016 Sammelmappen

Wie entsteht aus Pappe und Papier eine Sammelmappe (siehe Foto)?

Während dieses Kurses bauen wir individuelle und selbstgestaltete

Mappen - vom Bezugpapier bis zur gebrauchsfertigen Mappe.

Ein tolles Geschenk z.B. zum Schulanfang, Ausbildungs-, Studienbeginn
oder einfach zum Selber behalten.

Leitung: Bianca Firchow

Termine: a.) 4 x Do. 07.10.; 14.10.; 21.10.; 28.10.2010 von 18.³⁰ – 20.³⁰ Uhr

b.) 4 x Mi. 07.02.; 14.02.; 21.02.; 28.02.2011 von 16.³⁰ – 18.³⁰ Uhr

Kosten: € 25,--

plus Materialkosten

Mitzubringen: Alte Kleidung

LiS0017 Professionelles Arbeiten mit Pappe und Papier

In diesem Kurs werden Gebrauchsgegenstände aus Pappe und Papier gefertigt.

Ob nach Anleitung oder nach eigenen Ideen, Sie haben viele

Möglichkeiten: z.B.: Aufklappbare Bilderrahmen, Stifteboxen, Stifteköcher,
Zettelablagen, Zeitschriftensammler, Sammelmappen,
Karten mit Umschlag usw.

Tolle Geschenke oder Dinge zum Selber behalten.

Leitung: Bianca Firchow

Termine: 5 x Do. 13.01.; 20.01.; 27.01.; 03.02.; 10.02.2011.,
von 17.⁰⁰ – 18.³⁰ Uhr

Kosten pro Person: € 25,--

plus Materialkosten

Mitzubringen: Alte Kleidung

LiS0018 Skulpturen

In diesem Kurs werden Skulpturen aus Porenstein mit Sägen und Pfeilen geformt. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf – ob Fabelwesen, geometrische Figuren, menschl. Abbildungen oder Tiere, alles ist möglich. Die Skulpturen können durch die Witterungsbeständigkeit der Porensteine ihren Platz auch im Garten finden.

Leitung: Bianca Firchow

Termine: a.) 2 x Mi. 16.03.; 23.03.2011 von 10.⁰⁰ – 12.⁰⁰ Uhr

b.) 2 x Fr. 18.03.; 25.03.2011 von 17.⁰⁰ – 19.⁰⁰ Uhr

Kosten pro Person: € 20,--

plus Materialkosten

Mitzubringen: Alte Kleidung, falls vorhanden: Pfeilen, Säge, Handcreme

LiS0019 Arbeiten mit Peddigrohr

Vom Papierkorb, Tablett, Obst-, Frühstücks-, Einkaufskorb bis hin zum Blumenstreu Körbchen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Flechttechniken und stellen Ihren eigenen Korb her.

Leitung: Bianca Firchow
Termine: 4 x Di. 05.04.; 12.04.; 19.04.; 26.04.2011, von 10.⁰⁰ – 12.⁰⁰ Uhr
Kosten pro Person: € 20,--
plus Materialkosten
Mitzubringen: Alte Kleidung

LiS0020 Basteln mit dem Naturstoff Leder

In diesem Kurs können Sie das Handwerken mit Leder ausprobieren. Hier lernen Sie Leder zu nähen und zu bearbeiten um Taschen, Handytaschen, Portemonais, Schmuck u.v.m. herzustellen. Leder ist reißfest und strapazierfähig und es bedarf einiger Übung in der Handhabung.

Leitung: Bianca Firchow
Termine: a.) 3 x Do. 20.01.; 27.01.; 03.02.2011 von 19.³⁰ – 20.³⁰ Uhr
 b.) 3 x Di. 08.03.; 15.03.; 22.03.2011 von 16.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr
Kosten pro Person: € 15,--
plus Materialkosten
Mitzubringen: Alte Kleidung

Fachbereich Lebensfragen

LiS0021 Sinn des Lebens

Viele Menschen wundern sich, dass sie zwar viel zu tun haben, immer unterwegs sind und mit vielen Menschen Kontakt haben – aber sich dennoch alleine fühlen, einsam sind und das Gefühl haben, am Leben vorbei zu gehen.

Wir wollen der Sache auf den Grund gehen und herausfinden: „Warum bin ich eigentlich hier?“

Leitung: Ellen Niemann
Termin: a.) Mi. 27.10.2010 von 18.³⁰ – 20.³⁰ Uhr
 b.) Mi. 16.02.2011 von 18.³⁰ – 20.³⁰ Uhr
Kosten pro Person: € 10,--
Mitzubringen: Schreibsachen

LiS0022 Dem Leben eine neue Richtung geben

Dem Leben eine neue, erfolgreiche Richtung geben – das wünschen sich viele Menschen.

Aber oft ist es so, dass wir uns mit unserer Situation, in der wir gerade stecken, arrangieren und abfinden. Das muss in keinem Fall so bleiben, denn wir haben es selbst in der Hand.

Leitung: Ellen Niemann
Termin: a.) 3 x Mi. 06.10.; 13.10.; 20.10.2010 von 18.³⁰ – 20.³⁰ Uhr
 b.) 3 x Fr. 14.01.; 21.01.; 28.01.2011 von 18.³⁰ – 20.³⁰ Uhr
Kosten pro Person: € 35,--
Mitzubringen: Schreibsachen

LiS0023 Umgang mit Verlust

Verlust und Trauer haben viele Gesichter. Der Tod eines geliebten Menschen, der Verlust der Gesundheit oder der Arbeit, Scheidung u.v.m. können uns in Krisen stürzen, von denen wir uns manchmal nur langsam erholen. Vielleicht sind innere Verletzungen ungeheilt geblieben oder vielleicht konnte Versöhnung nicht mehr stattfinden. So kann Unverarbeitetes "im Magen" liegen bleiben.

Leitung: Ellen Niemann

Termin: a.) Mi. 03.11.2010 von 18.³⁰ – 21.⁰⁰ Uhr

b.) Fr. 04.02.2011 von 18.³⁰ – 21.⁰⁰ Uhr

Kosten pro Person: € 10,--

Mitzubringen: Schreibsachen

LiS0006 Der bewusste Umgang mit den eigenen Ressourcen (Achte auf dich selbst!)

Fühle ich mich gesund? Bin ich glücklich? Lebe ich das, was ich leben möchte?

Was steckt in mir – und womit beschäftige ich mich? Kenne ich meine eigenen Ressourcen?

Mit diesen und ähnlichen Fragen wollen wir uns in diesem Workshop beschäftigen.

Leitung: Ellen Niemann

Termin: a.) Sa. 23.10.2010 von 10.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr

b.) Sa. 26.03.2011 von 10.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr

Kosten pro Person: € 25,--

Mitzubringen: Schreibsachen

LiS0003 Krisenbewältigung einmal anders. Wie können Klage- und Dankpsalmen dabei helfen?

Lebenskrisen können uns immer wieder aus der Bahn werfen. Hilflos stehen wir der Wut, Trauer, Ungerechtigkeit und Angst gegenüber. Dieser Kurs will uns herausführen aus dieser Handlungsunfähigkeit und uns Mut machen, die Dinge neu anzupacken und nach vorne zu schauen.

Leitung: Ellen Niemann

Termin: 06.11.2010 von 11.⁰⁰ – 14.⁰⁰ Uhr

Kosten pro Person: € 15,--

Mitzubringen: Schreibsachen

LiS0024 Konfliktbewältigung

In diesem Workshop soll es nicht darum gehen, Konflikte aus unserem Leben zu verbannen. Konflikte gehören zum Leben dazu, sie können uns weiterbringen, können Situationen positiv verändern und wirken oft kreativ in unser Leben hinein – aber natürlich nur dann, wenn ich weiß, wie ich mit Konfliktsituationen gut und richtig umgehen kann.

Leitung: Ellen Niemann

Termin: a.) 3 x Mi. 10.11.; 17.11.; 24.11.2010 von 18.³⁰ – 21.⁰⁰ Uhr

b.) 3 x Mi. 16.03.; 23.03.; 30.03.2011 von 18.³⁰ – 21.⁰⁰ Uhr

Kosten pro Person: € 35,00

Mitzubringen: Schreibsachen

LiS0025 50/60plus „...und jetzt gehöre ich zum ‚Alten Eisen‘“

Wenn Sie so denken, sind Sie in diesem Seminar richtig! Was ist mit all Ihren Erfahrungen und Erkenntnissen, Ihrem Know-how und Wissen, Ihren Beziehungen, Ihrer Weisheit und vielem mehr?

Wir möchten Sie ermutigen umzudenken. Wir wollen Ihnen die Faszination der zweiten Lebenshälfte zeigen.

Die Jahre zwischen 50 und 80 betragen 30 Jahre. Das sind genauso viele Jahre wie die zwischen 20 und 50. Sollte uns das nicht zum Umdenken anregen?

Leitung: Ellen Niemann

Termin: 2 x Mo. 18.10.; 25.10.2010 von 18.⁰⁰ – 20.⁰⁰ Uhr

Kosten pro Person: € 15,--

Mitzubringen: Schreibsachen

LiS0002 Die zerstörerische Macht der Gedanken

Sorgen, Zweifel, Verwirrung, Wut, Angst und Verzweiflung sind Angriffe auf unsere Gedankenwelt und beeinflussen massiv unsere Gefühle und unser Wohlbefinden. Es gibt Wege und Möglichkeiten, die Kontrolle über die eigenen Gedanken zu gewinnen und inneren Frieden zu finden.

Leitung: Ellen Niemann

Termin: a.) Fr. 03.12.2010 von 18.⁰⁰ – 20.⁰⁰ Uhr

Sa. 04.12.2010 von 10.⁰⁰ – 16.⁰⁰ Uhr

b.) Fr. 11.03.2011 von 18.⁰⁰ – 20.⁰⁰ Uhr

Sa. 12.03.2011 von 10.⁰⁰ – 16.⁰⁰ Uhr

Kosten pro Person: € 35,--

Mitzubringen: Schreibsachen

Für Getränke und eine kleine Mahlzeit am Samstag ist gesorgt.

LiS0001 Stressbewältigung

Tempo bestimmt unser Leben: Leistungsdruck, Zeitnot, ständig wachsende Anforderungen im Beruf und im Privatleben. Stress ist allgegenwärtig und kann – bei falscher Dosierung – unserer Gesundheit nachhaltig schaden.

Auch psychischer Stress stellt oft eine große Belastung für uns dar. Doch es gibt eine gute Nachricht: Wie gestresst wir sind, haben wir selbst in der Hand.

In jeder Situation „HERR DER LAGE“ zu bleiben, darum soll es in diesem Workshop gehen.

Beschäftigen wollen wir uns u.a. mit den Themen:

- Stress, was ist das?
- Nicht jeder Stress macht krank
- Symptome
- Wie kann ich körperlichen/seelischen Stress vermeiden
- Stress-Auslöser
- Stress-Bewältigung

Leitung: Ellen Niemann

Termin: a.) Fr. 15.10.2010 von 18.⁰⁰ – 20.⁰⁰ Uhr

Sa. 16.10.2010 von 10.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr

b.) Fr. 25.02.2011 von 18.⁰⁰ – 20.⁰⁰ Uhr

Sa. 26.02.2011 von 10.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr

Kosten pro Person: € 35,--

Mitzubringen: Schreibsachen

Für Getränke und eine kleine Mahlzeit am Samstag ist gesorgt.

LiS0004 **Schulter- Nackenentspannung**
Ein Kurs für Paare

Ein perfektes Geschenk zum Valentinstag! ❤️

Lernen Sie in diesem Kurs, Ihren Partner im Schulter- Nackenbereich zu verwöhnen und stress- und alltagsgeplagte Schultern zu entspannen. In diesem Kurs lernen Sie diese besondere Technik direkt an Ihrem/Ihrer Partner/in.

Leitung: Bianca Firchow
Termin: 3 x Do. 17.02.; 24.02.; 03.03.2011 von 20.⁰⁰ – 21.⁰⁰ Uhr
Kosten pro Paar: € 20,00
Mitzubringen: Bequemes, schulterfreies Oberteil oder Bademantel

Fachbereich Sprachen

LiS0026 **Französisch für Anfänger**

Denken Sie im Urlaub auch manchmal: „Ach, könnte ich doch ein paar Worte in der Landessprache, das würde alles viel netter machen!“? Wir möchten Ihnen in unserem Französischkurs nicht nur Grundlagen dieser wunderschönen Sprache vermitteln, sondern Sie auch einladen, etwas von dem Zauber Frankreichs, seiner kulinarischen und kulturellen Schätze, zu entdecken.

Leitung: Birgitta Spitzner
Termin: Ab November 2010 jeden Mittwoch (20 x) von 10.⁰⁰ bis 11.³⁰ Uhr
Kosten pro Person: € 95,--
Mitzubringen: Schreibsachen

Fachbereich: Theologie/Glaube

LiS0027 **Gottes Stimme hören**

Sie fragen sich, wie Sie die Stimme Gottes in Ihrem Leben hören und seine Nähe spüren können? Oder Sie haben Zweifel, ob das überhaupt möglich ist?

In diesem Workshop wollen wir uns mit dem hörenden Gebet beschäftigen und der „Sache“ auf den Grund gehen.

Wie man auf „Empfang“ geht? Lassen Sie sich überraschen!

Leitung: Birgitta Spitzner
Termin: a.) Fr. 19.11.2010 von 19.⁰⁰ – 21.⁰⁰ Uhr
 Sa. 20.11.2010 von 11.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr
 b.) Fr. 18.02.2011 von 19.⁰⁰ – 21.⁰⁰ Uhr
 Sa. 19.02.2011 von 11.⁰⁰ – 17.⁰⁰ Uhr

Kosten pro Person: € 35,--

Mitzubringen: Bibel, Schreibsachen

Für Getränke und eine kleine Mahlzeit am Samstag ist gesorgt.

LiS0028 **Predigtwerkstatt**
„Wie entsteht eine Predigt“

In diesem Workshop wollen wir uns ganz praktisch mit dem Thema „Predigen“ beschäftigen.

Z.B.: Was macht eine Predigt aus? Wie ist sie aufgebaut?

Was ist bei der Auslegung von Bibelstellen zu beachten? Wie entsteht eine „alltagstaugliche“ Predigt? Themen- oder Textpredigt, Kriterien zur Beurteilung einer Predigt u.v.m.

Zum Schluss wird jeder Teilnehmer eine Predigt erarbeiten und halten.

Leitung: Ellen Niemann
Termin: 4 x Mi. 12.01.; 19.01.; 26.01.; 02.02.2011 von 18.³⁰ – 21.⁰⁰ Uhr
Kosten pro Person: € 35,--
Mitzubringen: Bibel, Schreibsachen

LiS0029 Prophetisches Hören und Reden

Mit diesem Workshop möchten wir den prophetischen Dienst in den Gemeinden stärken.
Dem Reden Gottes auf die Spur kommen, wissen, was die Bibel zum Thema Prophetie sagt, in der prophetischen Gabe wachsen und sie zum Dienst für andere einsetzen, verantwortliche Weitergabe prophetischer Worte, Kriterien zur Beurteilung von prophetischen Worten.
Auch wollen wir füreinander hören.

Leitung: Ellen Niemann
Termin: 3 x Mo. 01.11.; 08.11.; 15.11.2011 jeweils 10.⁰⁰ – 11.³⁰ Uhr
Kosten pro Person: € 21,--
Mitzubringen: Bibel, Schreibsachen, falls vorhanden Bibel

LiS0003 Krisenbewältigung einmal anders. Wie können Klage- und Dankpsalmen dabei helfen?

Lebenskrisen können uns immer wieder aus der Bahn werfen. Hilflos stehen wir der Wut, Trauer, Ungerechtigkeit und Angst gegenüber. Dieser Kurs will uns herausführen aus dieser Handlungsunfähigkeit und uns Mut machen, die Dinge neu anzupacken und nach vorne zu schauen.

Leitung: Ellen Niemann
Termin: 06.11.2010 von 11.⁰⁰ – 14.⁰⁰ Uhr
Kosten pro Person: € 15,--
Mitzubringen: Schreibsachen, falls vorhanden Bibel

LiS0030 Ein Streifzug durch die Bibel.

Wie alltagstauglich ist die Bibel? Kann sie uns heute wirklich noch etwas sagen?
Lassen sie sich überraschen, wie lebendig und alltagsnah dieses alte Buch wirklich ist.
Wir wollen gemeinsam in den Texten lesen und darüber sprechen.

Leitung: Ellen Niemann
Termin: 4 x Mo. 10.01.; 17.01.; 24.01.; 31.01.2011 von 18.³⁰ – 20.⁰⁰ Uhr
Kosten pro Person: € 20,--
Mitzubringen: Schreibsachen, falls vorhanden Bibel



Hof Land in Sicht e.V. Förderkreis So können Sie uns unterstützen.



Werden Sie Mitglied im Förderkreis Hof Land in Sicht e.V. und fördern Sie dadurch unter anderem den weiteren Aufbau des Projektes, Intensivierung der Diakonischen Arbeit an bedürftigen Menschen, u.v.m

Als Förderer können Sie über das Projekt Werbung schalten z.B. in den Kursheften oder im Internet.

Bei Interesse fordern Sie Informationsmaterial an oder schauen Sie unter: www.hof-landinsicht.de

Über uns

Der Hof „*Land in Sicht*“ ist ein Sozial- und Therapiehofprojekt, das sich im Aufbau befindet. Eines von vielen Fachbereichen innerhalb dieses Projektes ist die „*Praxis für Lebenshilfe und Beratung*“. Die Praxis bietet unter anderem Seminare, Kurse und Workshops an.

Der Leitsatz des gesamten Projektes lautet:
Menschen brauchen Menschen.

Dieses Thema soll in den Kursen und Seminaren aufgegriffen werden.

- Stärkung der sozialen Kontakte und Kompetenzen
- Neues erleben, Unbekanntes ausprobieren und kennen lernen/ Horizonte erweitern
- Fähigkeiten fördern
- Thematisierung von Alltagsthemen
- Den Glauben vertiefen

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter:

www.hof-landinsicht.de

Informationen

1. Kontakt

Hof Land in Sicht
Am Uelkenberg 8
23619 Zarpen

Tel: 04533-5330 (Familie Niemann)

Fax: 04533-798056

E-Mail: hof-landinsicht@web.de

www.hof-landinsicht.de

2. Anmeldung

Damit Sie an den Kursen teilnehmen können, benötigen wir eine schriftliche Anmeldung. Diese können Sie per E-Mail, per Fax (Formular ist im Netz unter: www.hof-landinsicht.de) oder per Post schicken. Mit der Anmeldung besteht Zahlungspflicht.

Eine schriftliche Bestätigung gibt es nicht. Bitte achten Sie auf den Kursbeginn.

3. Kursgebühr

Die Gebühr wird entweder auf das Konto:

Lebenshilfe und Beratung, Sparkasse Holstein

BLZ: 213 522 40, Kto.: 189 036 700

mit Angabe der Kursnummer eine Woche vor Kursbeginn überwiesen oder am ersten Kurstag bei dem jeweiligen Leiter bezahlt. Falls Sie von der Teilnahme zurücktreten möchten, bitten wir Sie, eine Woche vor Beginn des Kurses abzusagen. Wenn Sie nach dieser Woche absagen, muss 50% der Gebühr gezahlt werden. Evtl. Materialkosten fallen beim Kauf der Werkstücke, Skripte und/oder Materialien zusätzlich an.

Hier könnte Ihre Werbung stehen!

**Als Förderer des
Sozial- und Therapiehof-Projektes
Hof Land in Sicht e.V. haben Sie die
Möglichkeit, in unseren Kursheften
Werbung zu schalten und
auf der Website verlinkt zu werden.**

**Näheres unter www.hof-landinsicht.de
- Förderkreis**