



Förderverein

JAKOB-BÜCHEL-HAUS e.V.

Erwachsenen-, Kinder- und Jugendarbeit

Kurse & Kurioses Konzerte für Jung & Alt



**Programm
Herbst/Winter
2026/27**

Inhalt

Kindergeburtstag

Kräuter-Kindergeburtstag 4

Musik für alle Altersstufen – nur online möglich!

»Los geht's! Einstieg in das Gitarrenspiel für Kinder, Jugendliche und Erwachsene« Der Kurs findet online statt 5

Kreatives und Gestalten

Gleichgesinnte für Nähgruppe 6

Neu! Töpfern / Kinderkurs: Töpfern mit Spaß und Phantasie 7

Neu! Töpfern / Erwachsenekurse: Workshops & fortlaufende Kurse . . 8

Neu! Töpfern: Workshops/Tagesangebote 9

Neu! Töpfern: Herbst-Mobile aus Ton 10

Neu! Töpfern: Workshops/Tagesangebote 11

Gesundheit und Entspannung

Wildkräuter-Workshops. 12

Privatveranstaltungen oder Firmen-Events 12

Naturkosmetik 13

Wildkräuter-Küche 14

Kräuterwanderungen 15

Hatha-Yoga – für die Wirbelsäule 16

Beckenbodentraining 16

Qigong – Lebenskraft stärken 17

TCM Akupressur KURS 18

Neu! Spieleabend im Jakob-Büchel-Haus – jeden 1. Dienstag 19

Neu! Walheim spielt! 19

Sprache und Literatur

Spanisch Kurse	20
--------------------------	----

Kunst und Kultur

Vortrag: Kornelimünster – ein Bergbauort! / Dr. Stresius	21
Konzert: fünflinge – pure vocals / Sonntag, 22. November. . .	22
Konzert: Quartett Chamber4Fun / Sonntag, 6. Dezember. . . .	23
Kunsthandwerkermarkt 15. November	24
Termine im Überblick	25

Anzeige: Der Förderverein sucht Sie!	26
Allgemeine Informationen	27
Beitrittserklärung Förderverein	28



Kräuter-Kindergeburtstag

Für kleine Kräuterhexen und -magiere wird der Geburtstag zum unvergesslichen Abenteuer! Gemeinsam mit der Kräuterhexe Ulrike tauchen die Kinder ein in die geheimnisvolle Welt der Wildkräuter.

Auf einer spannenden Entdeckungsreise sammeln wir die wilden Pflanzen direkt von der Wiese, erkunden sie mit allen Sinnen – sehen, riechen, fühlen und sogar schmecken! Dabei entstehen aus den gesammelten Schätzen zauberhafte Dinge, die jedes Kind stolz mit nach Hause nehmen darf.

Zwischen all den Kräutern erzählen wir magische Geschichten über ihre geheimen Heilkräfte und ihre besondere Bedeutung – so wird jede Pflanze zum kleinen Wunder.

Es gibt viele verschiedene Geburtstags-Themen zur Auswahl:

- sprudelnde Badekugeln
- Gänseblümchensalbe und Zaubertee
- Leckereien aus der Natur - selbstgemacht
- »Naturkosmetik« für ältere Kinder (Lippenbalsam etc.)
- uvm. (nach Absprache)



Termine	nach Absprache
Alter	6 - 12 Jahre
Teilnehmer	max. 8 Kinder
Kosten	nach Absprache (abh. vom Wildkräuter-Event) + 1,50 EURO pro Kind für den Förderverein Jakob-Büchel-Haus e.V.
Kursleitung	Ulrike Zahnow, Biologin und Kräuterexpertin
Anmeldung	Tel. 0176/21726220, Wilde-Kraeuter@gmx.de , www.wilde-kraeuter.com



»Los geht's! Einstieg in das Gitarrenspiel für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.« Der Kurs findet online statt.

Der Kurs „Einstieg in das Gitarrenspiel“ bietet einen Überblick über die verschiedensten Möglichkeiten eines der ältesten und beliebtesten Instrumente der Musikgeschichte, das in solistischen Darbietungen ebenso attraktiv ist wie in Kammermusik oder Liedbegleitung, in der Klassik ebenso heimisch wie in Flamenco und Folklore. Entdecken Sie den unwiderstehlichen Zauber der akustischen Gitarre! In Theorie und Praxis wird sowohl Anfängern wie Fortgeschrittenen, die ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen möchten, die erstaunliche Vielseitigkeit dieses populären Instruments nahegebracht. Am Ende des Kurses entscheiden Sie, ob es sich lohnt, der Gitarre auch in Zukunft Zeit und Energie zu widmen. Also? Lust auf's Gitarrenspiel? Starten Sie jetzt!



Termin	nach Absprache
Alter	nach Absprache
Kursleitung	Andrea Gémes, Musikpädagogin
Anmeldung	Tel. 0163/7704344 E-Mail: agemes@gmx.net



Gleichgesinnte für Nähgruppe

Eine kleine Gruppe Hobbyschneiderinnen sucht noch Gleichgesinnte, die in Gemeinschaft nähen und Erfahrungen austauschen möchten.
Nähmaschine und Material bitte mitbringen.

Termin	Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 19.30 – 21.30 Uhr Die Nähgruppe ist zur Zeit voll. Neuanmeldungen können leider nur auf eine Warteliste gesetzt werden.
Kosten	7,- EURO pro Quartal für den Förderverein Jakob-Büchel-Haus e.V.
Anmeldung	über das Jakob-Büchel-Haus Telefon: 02408/8 11 57 E-Mail: verwaltung@jakob-buechel-haus.de





Töpferkurse – gemeinsam kreativ entspannen!

Neu!

Tauche ein in die faszinierende Welt des Töpferns. Hier geht es nicht nur um das Gestalten mit Ton, sondern um das bewusste Erleben von Ruhe, Kreativität und Gemeinschaft.

Bei Aufbautechniken, also dem Töpfern ohne Scheibe, kannst du dich frei entfalten: ohne Druck, ohne Perfektionsanspruch, sondern mit viel Raum für Experimentierfreude und individuelle Ausdrucksformen. Ob du nun eine Lieblingstasse gestalten möchtest, fantasievolle Figuren erschaffst oder mit Naturmaterialien dekorierst – hier findest du die Freiheit, deine eigenen Ideen umzusetzen. Du kannst auch Erinnerungstücke schaffen, zum Beispiel das Spitzendeckchen der Oma, ein geliebtes Schmuckstück oder deinen Lieblingsspruch verewigen.

In kleinen Gruppen von maximal sechs Personen haben wir viel Spaß beim gemeinsamen kreativen Tun und ich kann euch intensiv begleiten.

Ob Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r – Töpfert gerne mit!



Töpfern mit Spaß und Phantasie

Neu!

Für Kinder ab 8 Jahren

Kreative Köpfe aufgepasst! - Mit Ton kann ihr so viele wunderbare Sachen selbst gestalten, von eurer Lieblingstasse über Dinosauriern bis hin zu Windlichtern oder den ganz eigenen abgefahrenen Ideen.

Lernt verschiedene Techniken kennen und eure Phantasie umzusetzen.

Die fertigen Werkstücke werden einmal gebrannt. Ihr könnt sie ca. vier Wochen nach dem Kurs abholen oder sie zusätzlich gegen einen Servicepreis von mir glasieren und ein zweites Mal brennen lassen.



Termin/Ort	dienstags von 16.00 – 18.00 Uhr im Jakob-Büchel-Haus
Dauer	ab 11. Oktober, 6 Termine á 120 Minuten
Kosten	120,- EURO Kursleitung + 30,- EURO Material und Brennservice, + 2,50 EURO Förderbeitrag Jakob-Büchel-Haus
Kursleitung/ Anmeldung	Fritzi Kersting, mail@carabus-ceramic.de, Tel. 0176 54106384, www.carabus-ceramic.de; Instagram: carabus ceramic



Töpfern – Workshops & fortlaufende Kurse

Fortlaufende Kurse für Erwachsene

(4 aufbauende Termine à 2 Stunden an gewähltem Wochentag)

Neu!

Ich biete dir die Möglichkeit, in einem ruhigen und inspirierenden Umfeld kreativ zu arbeiten. Lerne drei unterschiedliche Aufbautechniken und verschiedene Dekorationstechniken kennen und setzt eure eigenen Ideen um. Ihr werdet intensiv in einer Kleingruppe (4-6 Personen) betreut und nehmt mindestens fünf Werkstücke mit nach Hause! Die Kurse starten alle vier Wochen an gewähltem Wochentag, sobald sich vier Töpferfreudige gefunden haben. Meldet euch einfach!

Ort: im gemütlichen Töpferatelier carabus ceramic, Dorfstraße 47, Aachen-Hahn

Termine	montags 19.00 – 21.00 Uhr donnerstags 19.00 – 21.00 Uhr freitags 10.00 – 12.00 Uhr
Dauer	jeweils 4 x 120 Minuten
Ort	Töpferatelier carabus ceramic, Dorfstraße 47, Aachen-Hahn
Kosten	120 EURO Kursleitung (15 EURO/h) + 44 EURO für Material/ Brennen (bis zu 2 kg Ton, Farben, Glasur, Energie für Schmelz- & Glasurbrand, Getränke, Aufwand fürs Glasieren und zweimalige Brennen und natürlich Tee und Kekse + 5,- EURO für den Förderverein Jakob-Büchel-Haus
Kursleitung/ Anmeldung	Fritzi Kersting, mail@carabus-ceramic.de, Tel. 0176 54106384, www.carabus-ceramic.de; Instagram: carabus ceramic



Neu!

Töpfern – Workshop/Tagesangebot 10-15 Uhr

In meinen Workshops tauchst du intensiv in ein bestimmtes Thema ein. Du kannst dich auf eine entspannte Atmosphäre freuen, in der wir gemeinsam kreativ werden und uns inspirieren lassen. Ein wunderschöner Auszeittag für dich!

1. Workshop	Sonntag: 4.10. oder 6.12.2026
Lieblingsbecher & Co	10 - 15 Uhr, 1 x 5 Stunden

Lerne, wie du alltägliche Gebrauchsgegenstände in Unikate verwandelst – perfekt für den Morgenkaffee oder als Geschenk!

2. Workshop	Samstag: 10.10. oder 21.11.2026
Plattentechnik	10 - 15 Uhr, 1 x 5 Stunden

Von Teller bis Vase – Entdecke die Vielfalt der Plattentechnik und gestalte funktionale und dekorative Objekte.

3. Workshop	Samstag: 26.09.2026
Natur & Ton	10 - 15 Uhr, 1 x 5 Stunden

Naturspaziergang, Töpfern & Dekorieren – Wir gehen gemeinsam auf Materialsuche in der Natur und dekorieren mit gefundenen Materialien in unsere Werke funktionale und dekorative Objekte.

4. Workshop	Sonntag: 13.09.2026 oder 13.12.2026
Tierisch kreativ	10 - 15 Uhr, 1 x 5 Stunden

Figuren gestalten – Ob niedliche Tiere oder fantasievolle Wesen – hier kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen.

5. Workshop	Sonntag: 29.11. oder 20.12.2026
Adventstöpfern	10 - 15 Uhr, 1 x 5 Std.

Adventstöpfern für die ganze Familie – Weihnachtsdeko von Windlichtern bis Weihnachtsmännern oder das worauf ihr Lust habt.

Im Angebot enthalten:

- 5 Stunden Kursleitung in einer kl. Gruppe (4-5 Teilnehmer:innen)
- Material & alles was man zum Töpfern braucht
- Energie fürs zweimalige Brennen
- Glasurservice
- Getränke, Kekse und Mittagssnack (leckere Quiche mit Salat)

Wunschtermine für Gruppen ab 4 Personen:

Du möchtest mit Freund:innen, Familie oder Kolleg:innen einen besonderen Tag erleben? Ich biete gerne individuelle Wunschtermine an – sei es für Geburtstage, Teambuilding oder andere Anlässe. Meldet euch einfach!

Ort	Töpferatelier carabus ceramic, Dorfstraße 47, Aachen-Hahn
Kosten	135,-Euro (Erwachsene) / 100,- Euro (Kinder) pro Termin p.P.
Kursleitung/Anmeldung	Fritzi Kersting, mail@carabus-ceramic.de, Tel. 0176 54106384, www.carabus-ceramic.de; Instagram: carabus ceramic



»Herbst-Mobile aus Ton gestalten«

Neu!

Für Teilnehmer/innen ab 14 Jahren
Lasse deiner Kreativität freien Lauf und erlebe wie sich der Werkstoff Ton unter deinen Händen zu einzigartigen Anhängern für ein Mobilé formt. Ich zeige dir die Grundtechniken im Umgang mit Ton und biete verschiedene Materialien wie z.B. Stempel oder Naturmaterialien an, um die Anhänger zu gestalten. In diesem Kurs geht es nicht um ein perfektes Endergebnis, sondern darum, sich auf den sinnlichen Werkstoff Ton zulassen und mit den eigenen Händen individuelles zu formen, das so nur du Bitte Kleidung tragen, der man den Schaffensprozess ansehen darf, oder mitbringen.



Termin 1: Formen

Mittwoch, 16. September 2026

18.30 - 20.30 Uhr, 1 x 120 Minuten

Termin 2: Glasieren

Mittwoch, 5. Oktober 2026

18.30 - 20.30 Uhr, 1 x 120 Minuten

Termin 3: Herbst-Mobile

Mittwoch, 14. Oktober 2026

Zusammensetzen

18.30 - 20.00 Uhr, 1 x 90 Minuten

Ort

3 Termine im Jakob-Büchel-Haus

Kosten

Kosten: 65,-Euro + 3,50 Euro Förderbeitrag
Jakob-Büchel-Haus

Kursleitung/ Anmeldung

Kerstin Holtz-Gielchen, handtat.kh@gmail.com,
Tel.: 0157 55351245, www.handtat-kreativ.de

**Neu!****Schmuckworkshop »All you can bead«**

Für Teilnehmer/innen ab 14 Jahren

Tauche in die schillernde Welt der Perlen ein und kreiere deinen eigenen Schmuck. Du stellst dir eigene Farbkombinationen zusammen, spielst mit Formen und Mustern und erlernst die Fädeltechnik.

Termin	Mittwoch, 28. Oktober 2026 18.30 - 20.30 Uhr, 1 x 120 Minuten
Kosten	40,-Euro + 2,50 Euro Förderbeitrag Jakob-Büchel-Haus
Kursleitung/ Anmeldung	Kerstin Holtz-Gielchen, handtat.kh@gmail.com, Tel.: 0157 55351245, www.handtat-kreativ.de

**Neu!****Workshop »Keramikschüssel bemalen«**

Für Teilnehmer/innen ab 14 Jahren

Egal ob du sie als Müllschüssel, für deine Bowl oder irgendetwas anderes nutzt, lass deine Fantasie raus und kreiere deine individuelle Schüssel.

Termin	Mittwoch, 18. November 2026 18.30 - 20.30 Uhr, 1 x 120 Minuten
Kosten	45,-Euro + 2,50 Euro Förderbeitrag Jakob-Büchel-Haus
Kursleitung/ Anmeldung	Kerstin Holtz-Gielchen, handtat.kh@gmail.com, Tel.: 0157 55351245, www.handtat-kreativ.de

**Neu!****Workshop »Gläser bemalen«**

Für Teilnehmer/innen ab 14 Jahren

Gestalte 2 Gläser mit deinem individuellen Dekor. Zur Auswahl stehen 2 Weingläser oder 2 Trinkgläser.

Termin	Mittwoch, 9. Dezember 2026 18.30 - 20.00 Uhr, 1 x 90 Minuten
Kosten	40,-Euro + 2,50 Euro Beitrag für den Förderverein Jakob-Büchel-Haus e.V
Kursleitung/ Anmeldung	Kerstin Holtz-Gielchen, handtat.kh@gmail.com, Tel.: 0157 55351245, www.handtat-kreativ.de



Wildkräuter-Workshops

Ich lade Euch herzlich ein zu einer Entdeckungsreise in die wunderbare Welt der Wildkräuter. In meinen Workshops zeige ich Euch, wie Ihr aus frischen Pflanzen wohltuende Öle, Tinkturen und Salben herstellen könnt – kleine Schätze aus der Natur, die das Immunsystem stärken, die Atemwege unterstützen und sanft durch die Wechseljahre begleiten.

Auch die Heilkräuter für die Seele, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit schenken, kommen nicht zu kurz.

Mit viel Praxis und fundiertem Wissen biete ich Euch eine bereichernde Erfahrung, die Körper und Geist auf natürliche Weise stärkt.

Erlebt die Kraft der Wildkräuter und entdeckt, wie einfach und erfüllend es sein kann, die Natur als Verbündete für Gesundheit und Wohlbefinden zu nutzen.

Kursinhalte:

- Pflanzenauszüge: Öle, Tinkturen, Oxydels...
- Salben&Cremes aus Heilkräutern
- Wildkräuter für das Immunsystem
- Heilpflanzen bei Atemwegserkrankungen
- Mit Wildkräutern durch die Wechseljahre
- Heilkräuter für die Seele
- uvm.



Ort	Workshops: Jakob-Büchel-Haus in Walheim bzw. Kräuterwanderungen: in der Natur rund um Walheim
Termine	Die Veranstaltungen finden meist meist Sa oder So ab 14 Uhr statt und werden aktuell auf meiner Internet-Seite veröffentlicht: www.wilde-kraeuter.com
Kosten	Workshops: 60-80,-EURO inkl. Mat. und Skript + 2,50 EURO Förderbeitrag Jakob-Büchelhaus Kräuterwanderungen: 22-25,-EURO /Person inkl. kleiner Verkostung und Skript (außer „Naturapotheke“ und „Outdoor-Menü“)
Kursleitung	Ulrike Zahnow, Dipl.Biol. und Kräuterexpertin Tel. 0176/21726220, Wilde-Kraeuter@gmx.de www.wilde-kraeuter.com



Privatveranstaltungen oder Firmen-Events

Alle o.g. Angebote können nach Absprache auch privat oder geschäftlich gebucht werden. Weitere Infos und alle aktuellen Kurse unter: www.wilde-kraeuter.com/Programm



Naturkosmetik

Immer mehr Menschen reagieren empfindlich auf Konservierungsstoffe oder synthetische Duftstoffe und setzen deshalb auf Bio-Produkte für Haut und Haar. Doch auch diese enthalten oft lange Zutatenlisten und sind nicht selten ziemlich teuer.

In meinen Naturkosmetik-Kursen zeige ich Euch, wie Ihr mit wenigen, sorgfältig ausgewählten Zutaten Eure ganz persönliche Naturkosmetik herstellen könnt – genau abgestimmt auf Eure Bedürfnisse und Vorlieben.

Gemeinsam kreieren wir eine Vielzahl an Körperpflegeprodukten, wie Cremes, Bodylotions, Zahnputzpulver, Deo und vieles mehr. Dabei tun wir nicht nur unserer Haut etwas Gutes, sondern sparen auch ganz nebenbei eine Menge Plastikverpackungen ein.

Die Zutaten sind, wenn möglich, bio und aus der Region. Hochwertige ätherische Öle sowie selbst hergestellte Heilkräuter-Öle und -Tinkturen runden die Rezepturen ab und schenken den Produkten ihre besondere Kraft.

Alle im Workshop hergestellten Produkte dürfen selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Kursinhalte:

- pflegende Hand- und Körpercreme & Bodylotion
- individuelle Gesichtspflege
- natürliche Deocreme und Zahnpflege
- natürliche Haarpflege (folgt)
- Heilkräuter für die Seele
- uvm.



Ort	Workshops: Jakob-Büchel-Haus in Walheim bzw. Kräuterwanderungen: in der Natur rund um Walheim
Termine	Die Veranstaltungen finden meist meist Sa oder So ab 14 Uhr statt und werden aktuell auf meiner Internet-Seite veröffentlicht: www.wilde-kraeuter.com
Kosten	Workshops: 60-80,-EURO inkl. Mat. und Skript + 2,50 EURO Förderbeitrag Jakob-Büchelhaus Kräuterwanderungen: 22-25,-EURO /Person inkl. kleiner Verkostung und Skript (außer „Naturapotheke“ und „Outdoor-Menü“)
Kursleitung	Ulrike Zahnow, Dipl.Biol. und Kräuterexpertin Tel. 0176/21726220, Wilde-Kraeuter@gmx.de www.wilde-kraeuter.com



Wildkräuter-Küche

Zurück zur Natur! Wildpflanzen sind unser ursprüngliches Gemüse.

Sie sind ganz umsonst, schmecken hervorragend und enthalten viel mehr wertvolle Inhaltsstoffe als ihre gezüchteten Verwandten.

Aus selbst gesammelten und mitgebrachten Wildkräutern und -blüten der Saison bereiten wir einfache Köstlichkeiten zu. Eine Geschmacks-Explosion mit garantier-tem Wohlbefinden! Es kann daraufhin passieren, dass einem beim Anblick von »Unkräutern« auf dem nächsten Spaziergang oder im eigenen Garten das Wasser im Mund zusammen läuft. :)

Ganz nebenbei lernt Ihr die essbaren Wildkräutern und -Blüten in der unmittelbaren Umgebung kennen und erfahrt Wissenwertes über ihre Inhaltsstoffe und Heilwirkung.

Im Anschluss gibt es eine kleine Rezepte-Sammlung zum Mitnehmen.

Kursinhalte:

- „Wilde Koch-Abende“ mit leicht nachzukochenden Köstlichkeiten aus Wildkräutern und -blüten der Saison
- uvm.



Ort	Workshops: Jakob-Büchel-Haus in Walheim bzw. Kräuterwanderungen: in der Natur rund um Walheim
Termine	Die Veranstaltungen finden meist meist Sa oder So ab 14 Uhr statt und werden aktuell auf meiner Internet-Seite veröffentlicht: www.wilde-kraeuter.com
Kosten	Workshops: 60-80,-EURO inkl. Mat. und Skript + 2,50 EURO Förderbeitrag Jakob-Büchelhaus Kräuterwanderungen: 25,-EURO /Person inkl. kleiner Verkostung und Skript (außer „Naturapotheke“ und „Outdoor-Menü“)
Kursleitung	Ulrike Zahnow, Dipl.Biol. und Kräuterexpertin Tel. 0176/21726220, Wilde-Kraeuter@gmx.de www.wilde-kraeuter.com



Kräuterwanderungen

In kleinen Gruppen von bis zu 12 Personen treffen wir uns an schönen Plätzen in der Natur und wandern eine Strecke von max. 3 km. Wir betrachten dabei die Pflanzen, die uns auf unserem Weg begegnen mit allen Sinnen und lernen, sie von anderen zu unterscheiden.

Jede Kräuterwanderung steht unter einem besonderen Thema – zum Beispiel Frühjahrskräuter gegen Wintermüdigkeit, Frauenkräuter, Wildkräuter und Beeren im Herbst oder essbare Bäume. Gemeinsam lernen wir eine überschaubare Auswahl an Pflanzen an ihrem natürlichen Lebensraum kennen und erfahren viel Wissenswertes über ihre Heilkraft und Verwendung in der Küche, aber auch Historisches, Magisches und das ein oder andere Pflanzenmärchen.

Bei manchen Wanderungen bereiten vor Ort etwas Leckeres oder Nützliches daraus zu – einen Tee, einen Wildkräutersalat, ein Sirup oder eine Tinktur, ganz nach Thema und den verfügbaren Pflanzen.

Zum Abschluss bekommt jede/r Teilnehmer/in ein kleines Skript mit den wichtigsten Infos zu den Pflanzen unserer Wanderung sowie wertvolle Tipps zum Sammeln und Trocknen.

Themen der Kräuterwanderungen:

- Saisonale Wildkräuter-Wanderungen
- Wanderungen mit speziellen Themen:
 - Frauenkräuter-Wanderung
 - Nadelbaum-Wanderung
 - Baumfrüchte – Wanderung
 - Einheimische Giftpflanzen
- Kräuterwanderung & Naturapotheke mit Herstellung von allerlei Kräutertees, Tinkturen oder Salben
- Kräuterwanderung & „Outdoor-Menü“ mit Sammeln von Wildkräutern und Zubereitung eines bunten Wildkräuter-Menüs in der Natur

Ort	Workshops: Jakob-Büchel-Haus in Walheim bzw. Kräuterwanderungen: in der Natur rund um Walheim
Termine	Die Veranstaltungen finden meist meist Sa oder So ab 14 Uhr statt und werden aktuell auf meiner Internet-Seite veröffentlicht: www.wilde-kraeuter.com
Kosten	Workshops: 60-80,-EURO inkl. Mat. und Skript + 2,50 EURO Förderbeitrag Jakob-Büchelhaus Kräuterwanderungen: 25,-EURO/Person inkl. kleiner Verkostung und Skript (außer „Naturapotheke“ und „Outdoor-Menü“)
Kursleitung	Ulrike Zahnow, Dipl.Biol. und Kräuterexpertin Tel. 0176/21726220, Wilde-Kraeuter@gmx.de www.wilde-kraeuter.com



Hatha-Yoga – für die Wirbelsäule

Bewegungs-, Atmungs- und Entspannungsübungen gehören zu jeder Übungsstunde. Die positiven Auswirkungen auf die Haltung und die Steigerung der Energie sind im Alltag bald zu spüren. Yoga bietet gezielte Möglichkeiten, Rückenbeschwerden zu lindern. Die Kurse laufen durchgehend. Schnupperstunden können jederzeit vereinbart werden.

Termine	montags 10.00 – 11.30 Uhr montags 17.30 – 19.00 Uhr mittwochs 20.00 – 21.30 Uhr donnerstags 18.30 – 20.00 Uhr donnerstags 20.00 – 21.30 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten
Kosten	103,- EURO + 7,- EURO für den Förderverein Jakob-Büchel-Haus e.V.
Kursleitung/ Anmeldung	Silvia Gehde, Heilpraktikerin, Yogatrainerin SKA, Telefon: 0241/95 66 197 Mobil: 0176/235 27999



Beckenbodentraining

Mit Hilfe von gezielten Wahrnehmungsübungen wird der Beckenboden spürbar gemacht, aktiviert und danach trainiert. Konsequentes Üben der vermittelten Fertigkeiten bringt oft innerhalb von 3 Wochen schon deutlich spürbare Erfolge. Am Kursende können Sie selbständig weiter üben und weitere Erfolge erzielen.

Termine	mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr
Dauer	4 Übungseinheiten á 60 Minuten
Kosten	45,- EURO + 6,- EURO für den Förderverein Jakob-Büchel-Haus e.V.
Kursleitung/ Anmeldung	Silvia Gehde, Heilpraktikerin, Yogatrainerin SKA, Tel. 0241/95 66 197, Mobil: 0176/235 27999