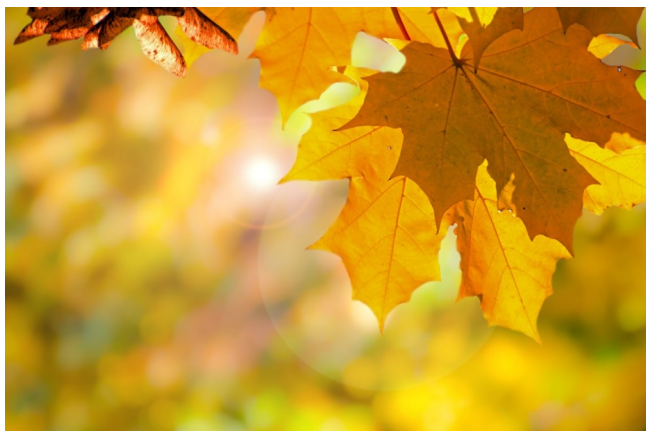


3 teiliges Seminar „Frausein im Wandel“ 1. Termin Samstag 09. April 2016 - 13.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Wieso entscheidet man mit dem Kopf und nicht mit dem Herzen? Wie oft spürt man ein inneres „Nein“, hört sich aber „Ja“ sagen? Liebt man sich und seinen Körper und akzeptiert sich so wie man ist? Gibt es Themen die man schon lange mit sich herumträgt, ohne zu einem zufriedenstellenden Ergebnis zu kommen? Alle diese Fragen können in einer Gruppe gelöst werden, dadurch können sich völlig neue Perspektiven ergeben und das Leben kann neuen Schwung bekommen. Lernen sich selbst besser wahrzunehmen und Akzeptanz zu üben, ist das Ziel dieses Seminars. Dies berührt alle Facetten des Lebens und es kann sein, dass man ungeahnte Möglichkeiten entdeckt, um sein Leben neu zu gestalten. Leitung: Uta-Maria Freckmann HP. Psych. Kostenbeitrag 17.- € pro Termin, einzeln buchbar. Thema heute: „Liebe zu sich selbst“, Was stärkt mich? Übungen und gemeinsame Gespräche. Weitere Termine im Mai und Juni - der Verlauf der Seminare wird unterstützt durch eine meditative Herangehensweise.

Samstag 30. April 2016 - Selbstmach-Tausch ab 13.30 Uhr

Selbstgefertigte Sachen, ob Leckereien wie Kuchen und Marmeladen oder Bastelartikel, Näh, Strick- und Häkelwaren - heute darf alles getauscht werden. Eine Anmeldung ist nötig, Eintritt frei!



Wir feiern 2. Geburtstag und laden alle Freunde, Bekannte und Kunden ganz herzlich ein zu Kaffee und Kuchen.

Am 16. April im Lebensquell ab 10.00 Uhr



Feiern Sie mit uns bei einem Tag der offenen Tür !

Wir freuen uns auf alle bekannten und neuen Besucher

Lebensquell ist eine private Initiative, ein soziales Projekt, um alternative Lebensmodelle zu erproben und bekannt zu machen. Wir stellen unsere Räume gern kulturell-kreativen und ökologischen Initiativen zur Verfügung, die sich für die Erde, Tier- oder Mitwelt engagieren wollen, entweder gegen Tausch oder gegen geringes Entgelt.

Bei Interesse bitte per Telefon melden:
05527- 94 98 772 oder per E-Mail:
freckmann@lebensquell-duderstadt.de,
oder direkt im Lebensquell-Laden.

Lebensquell-Duderstadt ist ein Projekt von Uta-Maria Freckmann, entwickelt auf der Grundlage der Ideen von Manuela Schindler.

Bilder lizenziert von fotolia. und pixabay.com



Veranstaltungen

April
Mai
Juni
2016

Multi-kreatives Zentrum
Alternative
Wirtschaftsmodelle

* Vorträge * Tauschbörsen *
* Aktionen * Seminare *

www-lebensquell-duderstadt.de

Öffnungszeiten

Montags ist Ruhetag

Di.- Fr. 10.00-13.00 und 15.00-18.00 Uhr

Samstags 10.00-13.00 Uhr
und zu den Veranstaltungen

Inhaberin: Uta-Maria Freckmann

**BITTE BEACHTEN:
Zu allen VERANSTALTUNGEN
ist eine Anmeldung nötig!**

Anmeldungen bitte per Telefon:
05527– 94 98 772 oder per E-Mail:
uta-freckmann@online.de,
oder direkt im Lebensquell-Laden.

Homepage:
www.lebensquell-duderstadt.de
sowie auf Facebook, Twitter und Google+

Alle Veranstaltungen finden im
Lebensquell-Duderstadt statt
Apothekenstraße 2
37115 Duderstadt



**Der WARENTAUSCH im Lebensquell
ist jederzeit zu den
Öffnungszeiten möglich!**

NEU: Flohmarktfächer zum Anmieten.

Maï 2016

**Samstag 21. Mai ab 10.00 Uhr
Blumen, Stauden- und Samen-Tauschbörse**

Jeder Gartenbesitzer hat interessante Blumen und Staudensorten im Garten, die zu tauschen sich lohnt. Tauschbörse - für die Vielfalt im Beet und den freundschaftlichen Gartentipp von Hobbygärtner zu Hobbygärtner. Dauer: maximal 2 Stunden. Kostenbeitrag 1.- Euro

**„Frausein im Wandel“ 2. Termin
Samstag 07. Mai 2016 - 13.30 Uhr bis 18.30 Uhr
Thema: Nähe-Distanz**

Ein ausgeglichenes Geben und Nehmen ist die Voraussetzung für funktionierende Beziehungen. Was braucht man, was will man geben? Wo sind natürliche Grenzen und wie kommuniziert man diese? Gemeinschaftsstärkende Übungen zu Nähe-Distanz. Wahrnehmungsübungen und Gesprächskreis. Leitung: Uta-Maria Freckmann HP. Psych.

Kostenbeitrag 17.- € pro Termin, einzeln buchbar.
3tlg. Seminarreihe, letzter Termin im Juni - der Verlauf der Seminare wird unterstützt durch eine meditative Herangehensweise.

Gedanken zum Tauschen

Geld regiert die Welt, bedeutet Glück und Unabhängigkeit. Das ist die Basis unserer Wirtschaft, und viele Menschen denken so. Aber es gibt immer mehr, die dieses Prinzip ablehnen und nach alternativen Konzepten suchen. Eins davon ist das Tauschen. Sachen nicht zu kaufen, nicht unbedingt lange zu besitzen, sondern zu tauschen – das liegt heute im Trend. Fast alles kann man tauschen: Bücher, Bohrmaschinen, Autos, Wohnungen, Kleidung, Lebensmittel, aber auch Wissen oder bestimmte Fähigkeiten und Talente. Warum Menschen lieber tauschen, verschenken oder bereits gebrauchte Dinge nutzen, dafür gibt es verschiedene Gründe. Meist sind es ideelle Ziele und nicht die eigene finanzielle Situation, die Menschen zum alternativen Wirtschaften führt. Für andere ist das Tauschen eine Möglichkeit zum bewussteren Umgang mit Ressourcen. Sie wollen etwas gegen Verschwendung tun. Auch der Schutz der Umwelt spielt für viele eine Rolle.

Zitat aus www.goethe.de

Juni 2016

**Samstag 04. Juni 2016 - 13.30 Uhr bis 18.30 Uhr
3tlg. Seminar „Frausein im Wandel“**

3.Termin Thema: Beziehungen „Vom Ich -zum Du und Ich - zum Wir“

Was macht gute Beziehungen aus? Was nährt mich, was mein Gegenüber? Wahrnehmungsübungen, freie Gruppenarbeit, Dankbarkeitsübungen und Brainstorming.

Leitung: Uta-Maria Freckmann HP. Psych.

Kostenbeitrag 17.- € pro Termin, einzeln buchbar.

Der Verlauf der Seminare wird unterstützt durch eine meditative Herangehensweise..

Dienstag 21. Juni ab 10 .00 Uhr

Großes Frühstücksbuffet

- gemeinsam mit Cafe Grenzenlos, jede Teilnehmerin bringt etwas dazu mit !

Anschließend Frauen-Kleider-Tausch

Wir küren die Tausch-Queen-

Eine Jury prämiert das schönste Tausch-Outfit.

Die Frau mit dem schönsten ertauschten Kleidungsstück gewinnt einen Preis, gespendet vom Lebensquell-Duderstadt.

Zum Frühstücksbuffet und Kleider-Kreisel sind alle Frauen herzlich eingeladen! Nicht mehr genutzte Kleidung, Accessoires, Schmuck und Schuhe mitbringen und tauschen. Der Eintritt ist frei!

