

## Seminare - Begegnung - Austausch

---

---

**„Stille Zeit“ im Lebensquell**  
Samstag 15. Dezember um 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Ein Jahresausklang - mit sich selbst in Frieden kommen, bewusst wahrnehmen und eine Rückschau auf das vergangene Jahr halten, um Situationen aufzulösen und eine neue Sichtweise auf das Geschehen zu erhalten. Am Ende des Nachmittags wird gewickelt, bitte ein hübsch verpacktes Geschenk mitbringen (Wert ca. 10.- Euro).

Moderation: Uta-Maria Freckmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie - [www.praxis-freckmann.de](http://www.praxis-freckmann.de). Dauer ca. 2,5 Stunden. Teilnahmegebühr: pro Person 50,- €, ggfs. auf Spendenbasis. Für Mitglieder und Ehrenamtliche des Lebensquell kostenlos.

---

---

**Spiritueller Gesprächskreis - jeden 2ten Samstag im Monat um 14.00 Uhr (Einlass ab 13.30 Uhr).**

Dieser Gesprächskreis für Frauen findet einmal im Monat statt mit dem Ziel, sich gegenseitig zu unterstützen. Gespräche über Herausforderungen und die Suche nach Lösungen auf dem spirituellen Weg. Welche Wertmaßstäbe sollten hierbei angesetzt werden und wo findet man Antworten auf die ungeklärten Fragen, die sich einem stellen?

Moderation Uta-Maria Freckmann. Dauer ca. 2,5 Stunden. Teilnahmegebühr: pro Person 50,- €, ggf. auf Spendenbasis. Für Mitglieder und Ehrenamtliche des Lebensquell und von Phoenix-Netzwerk ([www.phoenix-netzwerk.de](http://www.phoenix-netzwerk.de)) kostenlos.



## Informationen - Abläufe

---

---

**Seminarräume zu vermieten**  
Bilder-Rundgang auf der Homepage:  
[www.lebensquell-duderstadt.de](http://www.lebensquell-duderstadt.de)



In den Veranstaltungsräumen finden interessante **Seminare** statt zu Lebenshilfethemen, Spiritualität im Alltag, Nachhaltigkeit, alternativer Medizin und Ökologie. In unserem **SHOP**: [www.lebensquell-duderstadt.de/shop](http://www.lebensquell-duderstadt.de/shop), gibt es **handgefertigte Waren** aus Holz mit Gravuren, Recycling- und Naturmaterialien.

Gern werden die Räume zu Sonderkonditionen für Selbsthilfegruppen, kulturell-kreative und ökologische Initiativen zur Verfügung gestellt, die sich für die Erde, Tier- oder Mitwelt engagieren. **Bei Interesse bitte per Telefon melden: 05527 - 916 97 23**

---

---

**Die Teilnahme an Seminaren ist nur mit Anmeldung (mind. 1 Woche vorher) möglich.** Weitere Vorträge oder Aktionen zu werthaltigen Themen wie Ökologie, neue Gemeinschaften, Konsensfindung und aus dem spirituellen Themenbereich, werden gesondert im Austausch, in der Flyerbox (hängt im Eingang) und auf der Homepage bekannt gegeben. **Einlass ist eine halbe Stunde vor dem Beginn einer Veranstaltung!**

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

Bilder lizenziert von fotolia.de und pixabay.com



## Veranstaltungen

für  
das zweite Halbjahr  
2018

### Alternatives Beratungszentrum

- \* Beratung \* Intervention \*
- \* Warentauschraum \*
- \* Aktionen \* Seminare \*

[www-lebensquell-duderstadt.de](http://www-lebensquell-duderstadt.de)

### Öffnungszeiten

Montag 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 SIE:  
Zu allen VERANSTALTUNGEN  
ist eine Anmeldung nötig!**

Anmeldungen bitte per Telefon  
05527 - 916 97 23 oder per E-Mail:  
freckmann@lebensquell-duderstadt.de,  
oder direkt im Lebensquell.

**Homepage:**  
[www.lebensquell-duderstadt.de](http://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 jeden Mittwoch zu den  
Öffnungszeiten (siehe Vorderseite)  
möglich!**

## Seminare - Begegnung - Austausch

---

---

### Baubiologie

**Samstag, den 07. Juli 2018, ab 15.00 Uhr**

Kaum ein Haus ist heutzutage frei von chemischen, physikalischen oder biologischen Belastungen. Da wir uns überwiegend in Innenräumen aufhalten, sollten wir uns und unserer Gesundheit zuliebe überlegen, ob wir uns in einer solch belasteten Umgebung aufhalten wollen und müssen.

Als Baubiologin habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, kranke Häuser und Wohnungen wieder gesund zu machen. Im Vortrag wird unter anderem auf die gesundheitlichen Risiken, die von Radon, Elektrosmog und Schimmelfall ausgehen, eingegangen.

Dozentin: Julia Monecke, Baubiologin und Messtechnikerin. Kostenbeitrag 10.-

---

---

### „Was hat die SEELE mit Gesundheit zu tun?“

**Freitag, den 20. Juli, Beginn 18.30 Uhr bis ca. 20.30**

Lernen Sie die Sprache Ihres Körpers und die Lebens- und Naturgesetze in einer lockeren Atmosphäre kennen. Erfahren Sie, welchen Einfluss Ihr Charakter auf Ihr Wohlbefinden hat, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist und Vieles mehr.

Am Vortragsabend selbst erhalten Sie viele Informationen, wie Sie die Lebens- und Naturgesetze in Ihrem Leben aktiv nutzen können. Dozentin: Heilpraktikerin Silvia Böhnlein, Kostenbeitrag 10.-

---

---

### Bauen und Wohnen

**Samstag, den 28. Juli ab 15.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr**

Dieser Vortrag richtet sich an Menschen, die ein naturgemäßes, gesundes, ökologisch orientiertes Bauen und Wohnen anstreben. Mit Hilfe von Sonnenhäusern, Passivhäusern und Tiny-Houses ist es möglich, seine Bedürfnisse zu decken, ohne künftige Generationen zu beeinträchtigen.

Der Vortrag gibt zahlreiche Einblicke und Hilfestellungen, worauf wir als Hausbesitzer und Bauherren achten sollten. Dozentin: Julia Monecke, Baubiologin und Messtechnikerin. Kostenbeitrag 10.-

---

---

### Tauschen im Waren-Tauschraum (40m<sup>2</sup> groß)

Tauschen für Jedermann immer am Mittwoch.

## Seminare - Begegnung - Austausch

---

---

### Der Säure-Basen-Haushalt

**Freitag 03. August 19.00 Uhr. 2ter Teil - Folgetermin Freitag 11. August 2018 um 19.30 Uhr**

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt – für die einen ist er der Inbegriff eines gesunden und ausbalancierten Lebens, für die anderen noch immer ein Buch mit sieben Siegeln. Wir geben Ihnen die passenden Schlüssel an die Hand und zeigen Ihnen, wie Sie mit kleinen, einfachen Schritten der Übersäuerung (Azidose) entfliehen. Dozentin: Heilpraktikerin Michaela Birkefeld, Kostenbeitrag 10.-

---

---

### Minimalismus/KonMari

**Am 11. August 2018, ab 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr**

Minimalismus, was ist das? Ein Trend, eine Geisteshaltung, eine Bewegung?

Es geht nicht darum, seinen Besitz aufzuzählen, sondern darum, Platz für die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu schaffen. Mehr Zeit, mehr Zufriedenheit, mehr Freiheiten – wer wünscht sich das nicht? In diesem Vortrag können Sie den minimalistischen Lebensstil kennenlernen. Es wird unter anderem auf die KonMari-Methode eingegangen, auf finanziellen und digitalen Minimalismus. Dozentin: Julia Monecke, Baubiologin und Messtechnikerin. Kostenbeitrag 10.-

---

---



### Spirituelle Raumreinigung

**Am 08. September 2018, ab 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr**

In diesem Vortrag werden Ihnen praktische Tipps an die Hand gegeben, um das Wohnumfeld zu reinigen und es wird auf die jeweiligen Bedürfnisse der unterschiedlichen Räume eingegangen. Wir besprechen, wie schlechte Energieeinflüsse uns Kraft rauben und wie wir sie los werden und uns stattdessen positive Energie in unser Wohnumfeld holen.

Dozentin: Julia Monecke, Baubiologin und Messtechnikerin. Kostenbeitrag 10.-