

# *Kursprogramm*

*September 2024 bis Februar 2025*



Kursprogramm September 2024 bis Februar 2025

*Mit-ein-ander*  
**HERZENsräume schaffen**



Liebe Interessierte,

der gemeinnützige Verein stellt sich die Aufgabe, Menschen von der Geburt bis zum Tod, mit verschiedenen Angeboten zu begleiten. Das Ziel des Vereins ist es, ein lebenswertes, gemeinschaftliches und vielseitiges Umfeld zu gestalten.

Wir freuen uns auf ehrliche, echte und menschenfreundliche Begegnungen.

# Fortlaufende Kurse

**Kurs**

**Yin Yoga**

Im Yin Yoga haben wir Zeit, allen Stress, alle Überforderung, allen Zeitdruck abzulegen. Diese Yogapraxis schafft einen Raum, um wieder ganz bei sich selbst anzukommen, sich wieder zu spüren. Durch die lang angehaltenen Übungen, die meist im Liegen oder Sitzen ausgeführt werden, sprechen wir tiefliegende Gewebe und Körperbereiche an. Dem Körper wird Zeit gegeben, um Blockaden, Verspannungen zu lösen. Der Körper kommt zur Ruhe und regeneriert sich und der Geist genießt die Stille, die durch das Üben entsteht.

**Referentin:** **Sabine Gebhardt**, Yogalehrerin  
**Ort:** Kinderturnhalle, Kindergartenstraße 2  
92546 Schmidgaden  
**Termine:** jeweils Dienstag  
Kurs 1: 17.00 – 18.30 Uhr  
Kurs 2: 19.00 – 20.30 Uhr  
17.09.24, 24.09.24, 01.10.24, 08.10.24, 15.10.24, 22.10.24  
**Kursbeitrag:** **60,00 €**  
**Anmeldung:** Theresia Dobler, Tel. 0176 34018550

**Vorschau zu weiteren Terminen**

**Block 2:** 05.11.24, 12.11.24, 19.11.24, 26.11.24, 03.12.24, 10.12.24

## Kurs

### Deine Zeit

#### Zeit für dich – Selbstfürsorge

Der Kurs unterstützt dich durch Atemübungen, Klang, Qi Gongübungen und Meditation zu entspannen und bei dir anzukommen um für deinen Alltag wieder gestärkt zu sein.

- Referentin:** Margot Schmidl  
**Ort:** Ort wird auf der Homepage bekannt gegeben  
**Termine:** jeweils Mittwoch von 19.00 – 20.00 Uhr  
09.10.24, 13.11.24, 11.12.24, 08.01.25, 12.02.25  
Die Termine können einzeln gebucht werden.  
**Kursbeitrag:** 12,00 € pro Abend  
**Anmeldung:** Margot Schmidl, Tel. 09435/8882

*Bitte Decke, Matte und bequeme Kleidung mitbringen*

## Kurs für Kinder

### Musik – Tanz – Bewegung

(Alter 3-6 Jahre)

Kindertanzstunde für Kinder von 3 bis 6 Jahren. Spielerisch und altersgerecht erlernen die Kinder sich zur Musik zu bewegen, sowie Takt- und Rhythmusgefühl. Freude, Spaß, Fröhlichkeit und ein tolles Miteinander stehen im Vordergrund.

Eltern und Großeltern können gerne ihre Kinder begleiten und sind eingeladen, mitzutanzten. Bring bitte mit: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Stoppersocken, etwas zu trinken

- Referentin:** Anna Look, Ingrid Weinfurter  
**Ort:** in Schmidgaden  
**Termine:** jeweils Montag von 15.30 – 16.15 Uhr  
30.09.24, 14.10.24, 04.11.24, 18.11.24  
**Kursbeitrag:** 16.00 € / 4`er Block  
**Anmeldung:** Ingrid Weinfurter, Tel. 0172/6439652

## Offenes Angebot

### Das Sonnengebet

Der Morgen ist die geeignete Zeit für die Durchführung des Sonnengebets. Mit leichten Körperübungen werden die belebenden Lichtstrahlen des neuen Tages mit dem ganzen Körper aufgenommen und begrüßt, sowie die Kraft der inneren Sonne wahrgenommen. Zu jeder Haltung der Übungsreihe gibt es einen kurzen, meditativen Impuls um gestärkt in den Tag zu gehen. Das Sonnengebet wird ohne Leistungsdruck durchgeführt und ist für alle Altersstufen geeignet. Eingeladen sind alle die den Tag bewusst mit Körper, Geist und Seele begrüßen möchten. Bitte eine Matte oder Decke als Unterlage mitbringen. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

- Referentin:** Ingrid Weinfurter  
**Ort:** Wiese beim Spielplatz, Bachstraße, Schmidgaden  
**Termine:** jeweils Donnerstag, 7.30 Uhr – ca. 8.00 Uhr, solange das Wetter und die Temperaturen es erlauben Einstieg ist jederzeit möglich, es ist keine Anmeldung erforderlich (in den Ferien findet die Übungsreihe nicht statt)  
**Kursbeitrag:** es fallen keine Kursgebühren an, Spenden gerne zu Gunsten des Vereins Herzensprojekt LebensKREIS

*Informationen gerne bei Ingrid Weinfurter, Tel. 0172/6439652*



# September

## Vortrag

### Kurzsichtigkeit bei Kindern

Im Vortrag werden folgende Themen besprochen:

1. Wie kann ich erkennen, ob mein Kind gut sehen kann?
2. Was bedeutet Kurzsichtigkeit?
3. Was sind die Ursachen für Kurzsichtigkeit?
4. Myopiemanagement, was ist das?
5. Was können Sie tun, um bestmöglich gegen das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit vorzugehen?

Anschließend besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

**Referentinnen:** Pia Aumeier, Optikmeisterin, Optikmeisterin  
**Ort:** Cafe Lawendls, Maximilianstr. 8, 92421 Schwandorf  
**Termine:** 25.09.24, 18.45 – ca. 19.45 Uhr  
**Kursbeitrag:** freiwillige Spende für den Verein

## Wanderung

### Rundwanderweg Rödlaserhütte

Wir starten unsere Wanderung an der Rödlaserhütte. Der Kurt Heinold und Hermann Frieser Gedächtnisweg ist 13,4 Kilometer lang, wobei rund 93 Prozent davon nicht asphaltiert sind. Der Gedächtnisweg ist unter der Obhut des Oberpfälzer Waldvereins. Anschließend Einkehr im „Gasthaus zur Rödlaserhütte“ zum Mittagessen.

**Referent:** Robert Reil, zertifizierter DWV-Wanderführer  
**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz Rödlaserhütte, Rödlas 4, 92242 Hirschau  
**Termine:** Sonntag, 29.09.24, 9.00 Uhr, Wanderzeit 3,5 Std.  
**Kursbeitrag:** freiwillige Spende für den Verein  
Die Termine können einzeln gebucht werden  
**Anmeldung:** Theresia Dobler, Tel. 0176 34018550



Aussichtsturm Rödlas

# Oktober

## Familienveranstaltung

### Fest der 4 Elemente

Ein Nachmittag mit Aktivitäten um die 4 Elemente, Wasser, Feuer, Erde Luft mit allen Sinnen zu erfahren. Es wird gespielt, gebastelt und mit den Elementen experimentiert. Eingeladen sind Familien mit Kindern jeden Alters. Es wird Kaffee, Tee und Kuchen angeboten.

**Ort:** Ort wird auf der Homepage bekannt gegeben  
**Termin:** Sonntag, 06.10.2024, 14.30 – 16.30 Uhr  
**Kursbeitrag:** freiwillige Spende für den Verein

## Workshop

### Tanztherapie zum Kennenlernen

Tanztherapie ist keine perfekte Schrittabfolge, die dich heilt. Sondern sie bedeutet authentische Begegnung mit dir selbst, um deinen Körper wahrnehmen und spüren zu lernen. Tanztherapie bedeutet Veränderung, die du vollziehen kannst, wenn du verstehst, was dir dein Körper durch seinen einzigartigen Ausdruck mitteilen möchte. Es erwarten dich praktische Übungen und Erläuterung der Möglichkeiten dieser Therapieform.

**Referentin:** Monika Urbanova, Tanz- und Bewegungstherapeutin,  
**Ort:** Studio Ein-Klang, Am Mähntor 6, 92507 Nabburg  
**Termin:** Sonntag, 06.10.24, 17.00 Uhr oder Mittwoch 09.10.24, 9.00 Uhr, Dauer 90 Min.

**Anmeldung:** Monika Urbanova, 0178-97 34336 (per whats app)  
www-monika-urbanova.de, das Kennenlernen ist vergütungsfrei

## Workshop für Kinder

### Kreativ Werkstatt – Basteln mit Naturmaterialien

Für Kinder von 6 – 10 Jahre

Mit Materialien aus Wald und Flur lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Zum Anstoß des kreativen Prozesses werden verschiedene Projekte (z.B. Windspiel, Gartenstecker, Türschilder) vorgestellt. Materialien und Werkzeuge werden gestellt.

**Referentin:** Edith Hesi  
**Ort:** Gelände Waldkindergarten NaturREICH Stulln  
**Termin:** Samstag, 26.10.24, 13.00 – 16.00 Uhr  
**Kursbeitrag:** 7,00 € pro Einheit (inkl. Materialkosten)  
**Anmeldung:** Edith Hesi, Tel. 01575/8851243

## Workshop

### Allerheiligen- Spitzel backen

Für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene

Was wäre Allerheiligen ohne Spitzel? So wird an diesem Nachmittag, ein Hefeteig zubereitet und daraus ein Zopf geflochten und gebacken. Jeder darf sein Allerheiligen-Spitzel mit nach Hause nehmen und ein gemeinsamer Hefezopf wird am Ende verkostet.

**Referentin:** Theresia Dobler, Ingrid Weinfurter  
**Ort:** in Schmidgaden  
**Termin:** Mittwoch, 30.10.24, (Herbstferien), 13.00 – 16.30 Uhr  
**Kursbeitrag:** Kinder, incl. Getränke und Zutaten: 15,00 €  
Erwachsene, incl. Getränke und Zutaten: 20,00 €  
**Anmeldung:** Theresia Dobler, Tel. 0176 34018550

# November

## Vortrag

### Buchvorstellung mit anschließendem Gespräch

„Im Sturm lernt das Herz fliegen“ ein Buch über Abschied, Tod und Sterben  
Ein Handbuch für die letzte große Reise von Basilissa Jessberger

Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben.  
Eines ist sicher – für dich – für mich – wir werden irgendwann einmal sterben.  
Wir können nicht wählen, ob wir dem Tod begegnen wollen. Doch wir können wählen, wie wir ihm begegnen wollen.  
In einer gemütlichen Runde werden an diesem Abend Passagen aus dem Buch gelesen und anschließend gemeinsam darüber gesprochen. Ein Thema, das uns alle betrifft.

**Termin:** Donnerstag, 07.11.24, 19.00 Uhr  
**Ort:** in Schmidgaden  
**Kursbeitrag:** freiwillige Spende für den Verein  
**Anmeldung:** Ingrid Weinfurter, Tel. 0172/6439652

## Kurs

### Ukulele für Teens und Erwachsene ab 15 Jahren,

Modul 1

Ukulele Kennenlernen für Teens und Erwachsene ab 15 Jahren  
Du lernst, die Ukulele zu stimmen, die richtige Haltung des Instruments, mindestens einen Akkord und eine sehr einfache Liedbegleitung. Mit dem Erlernten spielen wir einige einfache Lieder.  
Außerdem gebe ich Tipps zum Kauf einer eigenen Ukulele. Notenlesen ist nicht nötig. Bitte Schreibzeug mitbringen. Eine Ukulele wird gestellt und kann für 15,-€ (80,- € Kautions) bis zum nächsten Modul ausgeliehen werden.

**Referentin:** Nadine Plöbl  
**Ort:** Rosenweg 1, 92546 Rottendorf  
**Termin:** 18.11.24, 19.30 – 21.30 Uhr  
**Kursbeitrag:** 20,00 €, 5 – 10 Teilnehmer  
**Anmeldung:** Organisation und Anmeldung: Nadine Plöbl, Tel. 0151 22013336  
Nadine Plöbl, Anmeldung bis 08.11. unter 0151/22013336 oder 09438/513933

## Workshop

### Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu® (japanisches Heilströmen) stammt aus Japan. Es heißt übersetzt: Die Kunst des Schöpfers für den mitfühlenden Menschen. Im Jin Shin Jyutsu kennt man 26 SES (Sicherheitsenergieschlüssel), ähnlich den Akupunkturpunkten in der chinesischen Medizin. Desweiteren kennt man 12 Organströme, ähnlich den Meridianen in der TCM (trad. Chin. Medizin) Das Besondere ist: durch einfaches Berühren der SES können wir uns harmonisieren. Mir selbst helfen, mich selbst kennen lernen. Meine Hände habe ich immer dabei!

Wir wollen an diesem kleinen Abendworkshop mehr über diese Kunst hören und auch einige praktische Übungen ausprobieren.

**Referentin:** Ulrike Prucker-Pöllath, Heilpraktikerin, Selbsthilfelerherin für Jin Shin Jyutsu®  
**Ort:** in Schmidgaden  
**Termine:** Donnerstag, 21.11.24, 19.00 – 21.00 Uhr  
**Kursbeitrag:** freiwillige Spende für den Verein  
**Anmeldung:** Theresia Dobler, Tel. 0176 34018550

## Workshop

### Adventskranz binden

**Advent- Advent ein Lichtlein brennt.**

Ein Adventskranz darf nicht fehlen. In einer gemütlichen Atmosphäre bindest du deinen individuellen Kranz für Tisch oder Tür mit duftenden Zweigen. Saisonales Schnittgrün (Tanne, Kiefer, Tule ...) und Naturmaterialien wie Zapfen, Beeren werden zur Verfügung gestellt. Eine Tasse Tee/Glühwein und Plätzchen runden unsere gemütliche Zusammenkunft ab.

Mitzubringen sind: Ein Strohkrans als Basis für deinen Adventskranz, Bindedraht, Gartenschere. Dieser Kurs eignet sich auch für Anfänger.

**Ort:** Pfarrheim Schmidgaden  
Pfarrer-Willkofer-Str.1, 92546 Schmidgaden  
**Termin:** Mittwoch, 27.11.2023, 18.30 – ca. 21.30 Uhr  
**Kursbeitrag:** 20,00 €  
**Anmeldung:** Theresia Dobler, Tel. 0176/34018550

# Dezember

## Offenes Angebot

### Adventsgärtlein

Das Adventsgärtlein ist eine meditative, stimmungsvolle Feier, die auf die Adventszeit einstimmt. Eine Spirale die aus Zweigen gelegt ist wird durchschritten. In der Mitte der Spirale leuchtet eine große Kerze. Beim Hineingehen in die Spirale kommen die Kinder zu diesem Licht in der Mitte und entzünden ihr „Apfellicht“ daran, tragen es nach außen, stellen es ab und tragen somit symbolisch das Licht in die Welt. Eingeladen sind Familien und alle die, die diese stimmungsvolle Feier zur Adventszeit mit erleben möchten. Dieses einfache Ritual hat eine tiefe Wirkung auf die Kinder und alle die sich Zeit nehmen. Anschließend wird Tee, Glühwein und Lebkuchen auf Spendenbasis angeboten. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

**Ort:** Ort wird auf der Homepage bekannt gegeben  
**Termine:** Sonntag, 01.12.24, 16.00 – ca. 17.30

## Offenes Angebot

### Familien-Weihnachtssingen mit Ukulele-Begleitung

Die ganze Familie ist eingeladen, gemeinsam bekannte weihnachtliche und winterliche Lieder zu singen. Ein Nachmittag um die adventliche Stimmung mit Musik und Gesang zu erleben.

**Ort:** Gasthaus Anderl, Hauptstr. 19, 92546 Schmidgaden  
**Termin:** Sonntag, 15.12.24, 16.00 – 17.00 Uhr  
**Kursbeitrag:** Eintritt frei, Spenden zu Gunsten des Vereins Herzensprojekt LebensKREIS e.V

# Januar

## Jahreshauptversammlung des Vereins „Herzensprojekt“ LebensKREIS e.V.

Eingeladen sind alle Mitglieder.

**Ort:** Gasthaus Anderl, Hauptstr. 19, 92546 Schmidgaden  
**Termin:** Samstag, 11.01.2025, 18.30 Uhr, Jahreshauptversammlung  
Ab 19.30 laden wir alle Interessierten, die den Verein kennen lernen möchten, herzlich ein.  
Der Verein stellt sich und seine Anliegen und Interessen vor.

Vortrag

## Keine Energie – keine Lebensfreude

Neue Lebenskräfte schöpfen

Viele Menschen fragen sich wo ihre Energie, ihre Kraft geblieben ist. Sie fühlen sich als Opfer auf Grund der Umstände oder ihres Umfeldes. Hier ist es bewusst zu erkennen, was einen daran hindert, in seine Lebenskraft zu kommen. So ist es möglich, an der Situation etwas zu ändern und wieder mehr Lebensfreude zu genießen.

**Referentin:** Heike Plail, Heilpraktikerin  
**Ort:** Cafe Lawendl, Maximilianstr. 8, 92421 Schwandorf  
**Termin:** 15.01.25, 18.30 Uhr  
**Kursbeitrag:** freiwillige Spende für den Verein

Kurs

## Ukulele für Teens und Erwachsene ab 15 Jahren

Modul 2 – Quereinstieg möglich.

Voraussetzungen: Stimmen und Haltung des Instruments, C-Dur Akkord, Liedbegleitung mit Abschlagen (aus Modul „Kennenlernen“)

Du lernst die Begleitung mit drei verschiedenen Akkorden im Wechsel und wie man mit Hilfe eines Kapodasters damit hunderte von Liedern spielen kann. Das Erlernte erproben wir an verschiedenen Liedern. Rhythmisch lernst du den Wechselschlag kennen und wir üben eine einfache und überall anwendbare Liedbegleitung.

Notenlesen ist nicht nötig. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Eine Ukulele wird gestellt und kann für 15,- € (+ 80,- € Kautions) bis zum nächsten Modul ausgeliehen werden.

**Referentin:** Nadine Plöbl  
**Ort:** Rosenweg 1, 92546 Rottendorf  
**Termine:** 20.01.25, 19.30 – 21.30 Uhr  
**Kursbeitrag:** 20,00 €, 5 – 10 Teilnehmer  
**Anmeldung:** Nadine Plöbl, Anmeldung bis 10.01. unter 0151/22013336 oder 09438/5139330



# Februar

## Vortrag

### Hildegard von Bingen

Claudia Dobmeier beschäftigt sich schon über 20 Jahre mit der Hildegard-Medizin. Sie stellt uns eine Kurzbiografie der Hildegard von Bingen vor. An diesem Abend erfahren wir über die Hildegard - Medizin für Einsteiger und über die Grundlagen der Ernährung nach Hildegard, mit dem Schwerpunkt Dinkel.

**Referentin:** Claudia Dobmeier, Apothekerin  
**Ort:** Gasthaus Anderl, Hauptstr. 19, Schmidgaden  
**Termine:** Donnerstag, 06.02.25, 18.00 Uhr  
**Kursbeitrag:** freiwillige Spende für den Verein

## Workshop

### Töpfern – Kreativ mit Ton

An einem Abend kannst du dich mit dem Werkstoff TON auseinandersetzen. Ihn fühlen, ausprobieren, damit arbeiten. Es wird gezeigt, was man aus Ton alles machen kann – ohne Töpferscheibe. Es gibt so viele Möglichkeiten! Danach wird gemeinsam der Glasurwunsch besprochen und in ca. 2 – 3 Wochen später kann dein Lieblingsstück abgeholt werden.

**Referentin:** Franziska Frank, Töpfermeisterin  
**Ort:** Werkstatt der Töpferei Frank, Schloßstr. 2, 92521 Schwarzenfeld  
**Termine:** Donnerstag, 13.02.25, 18.00 – 20.00 Uhr.  
**Kursbeitrag:** 45,00 €, inkl. Material und brennen, 10 – 12 Teilnehmer  
**Anmeldung:** Theresia Dobler, Tel. 0176/34018550

## Winterwanderung mit Einkehr

### Pfreimdtaluferspfad

Der Ringweg Pfreimdtal-Uferspfad gehört zu den schönsten Strecken, die die Oberpfalz dem Wanderer zu bieten hat. Gleich zwei Fernwanderwege führen ein Teilstück entlang der Strecke. (Goldsteig und Burgenweg). Kilometerlang folgt die abwechslungsreiche Route mal dem Talgrund, mal gräbt sie sich als Felsenpfad in den steilen Hang des Ufers der Pfreimd. Anschließende Einkehr im „Gasthaus Heuberger“ in Atzenhof zum Mittagessen.

**Etappenlänge:** ca. 12,5 km.  
**Wanderzeit:** ca. 3,5 Stunden

**Referent:** Robert Reil, zertifizierter DWV - Wanderführer  
**Ort:** Treffpunkt: Trausnitz, Ödmühle (vormals Seehotel Anzer)  
**Termine:** Sonntag, 16.02.25, 9.00 Uhr  
**Kursbeitrag:** freiwillige Spende für den Verein  
**Anmeldung:** Theresia Dobler, Tel. 0176/34018550

Eröffnung  
02. Sept. 24

*wir freuen uns*

## Gutscheine verschenken

Für alle Veranstaltungen können auch Gutscheine erworben werden. Schenken sie einen Gutschein für unterhaltsame, wohltuende und stärkende Herzensprojekt-LebensKREIS-Veranstaltungen.

**Gutscheine erhältlich bei der Vorstandschaft des Vereins.**



## Jetzt informieren

Weitere Infos über den QR-Code.  
**Wir freuen uns auf Sie!**







*Zueinander finden!  
Miteinander reden!  
Füreinander da sein!  
So sollten wir unsere Zukunft  
beschreiben und gestalten.*

*Oliver Groß (\*1959), Rhetor, Erzählphilosoph und Autor*

Möchtest du den Verein unterstützen freuen wir uns sehr über eine Mitgliedschaft, Spende, Mitarbeit.  
Melde dich gerne bei uns.

- 1. Vorstand:** Theresia Dobler, Telefon 09435/502363  
Theresia.dobler@gmx.de
- 2. Vorstand:** Ingrid Weinfurter, Telefon 09435/9501  
ingridweinfurter@web.de

Bankverbindung:  
Verein „Herzensprojekt LebensKREIS“  
VR Bank Mittlere Oberpfalz eG  
IBAN DE32 7506 9171 0000 1596 38  
BIC GENODEF1SW



herzensprojektlebenskreis.de