

PROGRAMM 2023



SA., 25. FEBRUAR

13:00 - 18:00 Uhr

Workshop: Güte Beziehungen entstehen durch wertschätzende Kommunikation mit Rita Reichenbach-Lachenmann (Bildungsreferentin LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.)

Wenn Menschen zusammenkommen, treffen ganz verschiedene Persönlichkeiten aufeinander. Jeder Mensch hört, reagiert und nimmt anders wahr. Schnell entsteht ein Missverständnis: Der eine sagt etwas und beim anderen kommt es anders an als es gemeint war. Rita Reichenbach-Lachenmann führt uns im interaktiven Workshop durch die Grundlagen wertschätzender Kommunikation.

Für eine kleine Verpflegung ist gesorgt.



18



Doris Morgenstern
doris-morgenstern@
hotmail.de **bis 18.02.**



Mitglieder: kostenlos
Nicht-Mitglieder: 20,00 €



Ev. Gemeindehaus ML
Bräugasse 10
74594 Kreßberg

DO., 16. MÄRZ

18:30 - 20:00 Uhr

Online-Workshop: Sinn und Erfüllung im Alltag – Wie unterstütze ich mich selbst bei der Realisierung meiner Möglichkeiten in verschiedenen Lebensbereichen? mit Marco Giannechini (Arzt, Neurowissenschaftler, Motivationstrainer, Autor)

Gerade als Frau versucht man oft, allen gerecht zu werden und verliert dabei seine eigenen Ziele aus den Augen. Wie kann ich Erfüllung im Alltag - auch außerhalb des Berufs - finden? Was sind meine Talente? Wie motiviere ich mich jeden Tag? Wie gehe ich mit Krisen um? All diesen Fragen geht Marco Giannechini in einer 360-Grad-Analyse verschiedener Lebensbereiche nach und zeigt mit praktischen Übungen, wie man eine Balance schaffen und sich seinen persönlichen Zielen wieder annähern kann.

Der Workshop findet online statt und wird ins BC-Vereinsheim in Marktlustenau übertragen. Bei Teilnahme im Vereinsheim besteht nach dem Workshop die Möglichkeit zum Austausch. Für Getränke ist gesorgt.



--



Kathrin Benkenstein
kathrin.benkenstein@
sonnenkinder.org **bis 09.03.**
*(mit Angabe, ob Teilnahme
online oder im Vereinsheim)*



Mitglieder: kostenlos
Nicht-Mitglieder: 10,00 €



Online via Teams **oder**
BC-Vereinsheim ML
Kornmarktstraße 15
74594 Kreßberg

SA., 25. MÄRZ

13:00 - 18:00 Uhr

Workshop: Wir backen leckeres Kleingebäck mit Angelika Chevalier (Hobby-Bäckerin und Rezeptbuchautorin)

Angelika Chevalier backt mit uns in ihrer Backstube verschiedenes Kleingebäck wie Croissants, schwäbische Seelen, Baguettes und Bagles. Sie zeigt uns Tricks und Kniffe rund um die Herstellung von leckeren Backwaren.



10



Ulrike Friedl
ulireiss@web.de
bis 18.03.



Mitglieder: 10,00 €
Nicht-Mitglieder: 15,00 €



Angelika Chevalier
In den Hirtenäckern 7
74597 Stimpfach



Neu- und Nicht-Mitglieder
sind herzlich willkommen!



MI., 19. APRIL

18:00 - 21:00 Uhr

Exkursion: Wildkräuter

mit Nicole Hengster (Kräuterpädagogin und Gastwirtin)

Wir lernen die kulinarischen Genüsse der Wildkräuter unserer Gegend kennen. Nicole Hengster zeigt uns auf Wiesen rund um Rot am See, welche Kräuter dort wachsen und wie wir sie in der Küche verwenden können. Anschließend genießen wir in ihrem Gasthaus „Zum Rössle“ ein vegetarisches Menü aus den gesammelten Kräutern, das der Gastwirt und Koch Wolfgang Hengster für uns zubereiten wird.



50



Nina Löchner

ninaloechner@gmx.de

bis 12.04.



Mitglieder: 22,00 €

Nicht-Mitglieder: 27,00 €

*Im Preis inkl. sind Menü,
Wildkräuterlimo u. Wasser.*



Gasthaus Zum Rössle

Hauptstraße 46

74585 Rot am See

SA., 13. MAI

16:00 - 18:00 Uhr

Exkursion: Gartenführung und Schaumweinverkostung

mit Hans-Jörg Wilhelm (Inhaber Genuss-Portal Hohenloher Schaumweine)

Wir besichtigen die historische Gartenanlage und lernen, wie aus alten Obstsorten (Quitte, Birne, Apfel u.a.) Schaumwein hergestellt wird. Der Erzeuger Hans-Jörg Wilhelm führt uns in die Geschichte der traditionell handwerklichen Herstellung ein. Nach der Gartenführung dürfen wir uns auf eine Schaumweinverkostung freuen (es gibt in dem umfangreichen Repertoire auch alkoholfreie Varianten).

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Abendessen in der Langenburger Gegend.



40



Kathrin Benkenstein

kathrin.benkenstein@

sonnenkinder.org **bis 06.05.**

*(mit Angabe, ob Interesse an
gemeinsamem Abendessen)*



Mitglieder: 10,50 €

Nicht-Mitglieder: 16,50 €



GenussPortal

Mühlgasse 4

74595 Langenburg-

Unterregnbach

SO., 11. JUNI

09:30 - 12:30 Uhr

Vortrag & Workshop: Wir lernen Lebensmittel zu fermentieren

mit Margarete Sprenger (ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin)

Was geschieht bei der Fermentation? Wir erfahren Wissenswertes über Wirkung und Vorteile rund um die Darmgesundheit, das Immunsystem, die Darm-Hirn-Verbindung und die Mikrobiom-Forschung. Außerdem lernen wir anhand zweier Methoden selbst zu fermentieren.



25



Laura Schönau

laura.bartelmess@

googlemail.com **bis 28.05.**



Mitglieder: 10,00 €

Nicht-Mitglieder: 15,00 €

*Verbrauchsmaterialkosten
werden separat berechnet.*



Ev. Gemeindehaus ML

Bräugasse 10

74594 Kreßberg

DO., 20. JULI

17:30 - 19:30 Uhr

Workshop: Eisherstellung aus Heumilch

mit Nina Sohl (Inhaberin Eismanufaktur moo)

Wir stellen Demeter-Heumilcheis her und verkosten es im Anschluss. Nina Sohl zeigt uns, wie Milcheis, Joghurteis und Sorbet hergestellt werden. Neben der Eisherstellung lernen wir, was Heumilch so besonders macht, wie die Lieferkette aussieht und was hinter Demeter steckt.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, den Abend in der Weinbar Josef in Schrozberg ausklingen zu lassen.



15



Nina Löchner

ninaloechner@gmx.de

bis 22.06.

*(mit Angabe, ob Interesse an
Besuch der Weinbar)*



Mitglieder: 30,00 €

Nicht-Mitglieder: 35,00 €



moo Eismanufaktur

Kälberbacher Straße 5

74575 Schrozberg



*Neu- und Nicht-Mitglieder
sind herzlich willkommen!*



SA., 02. SEPTEMBER

14:00 - 16:00 Uhr

Workshop: Mama / Papa, ich will einen Zopf!

mit Doris Morgenstern (Friseurmeisterin und Inhaberin Sternschnitt)

Wie gelingt ein schöner Zopf für Kinder? Pünktlich zum Volksfest zeigt uns Doris Morgenstern verschiedene Flechtfrisuren und wir lernen, wie das Frisurenmachen ohne Ziepen funktioniert. Damit das Flechten gleich geübt werden kann, wäre es gut, wenn jeder ein Modell mitbringt (muss nicht unbedingt ein Kind sein).



15



Doris Morgenstern
doris-morgenstern@
hotmail.de **bis 26.08.**



Mitglieder: 15,00 €
Nicht-Mitglieder: 20,00 €



LandFrauen-Raum ML
In den Weidengärten 3
74594 Kreßberg

SA., 30. SEPTEMBER

16:30 - 21:00 Uhr

Exkursion & Workshop: Stadtführung in Dinkelsbühl und Käse-Workshop mit

Alina Schultheiß (Inhaberin GourmetRaum)

Wir lernen bei einem einstündigen Rundgang Sehenswürdigkeiten der Dinkelsbühler Altstadt kennen und erhalten eine Einführung in die wechselvolle Geschichte der ehemaligen Reichsstadt mit Einblicken in das Leben im Mittelalter. Im Anschluss zeigt uns Alina Schultheiß im Workshop zum Foodpairing (z.B. Käse mit Schokolade) wie wir Käse geschmackvoll und außergewöhnlich kombinieren können. Danach lassen wir den Abend bei einem Vesper mit Käse und Feinkost ausklingen.



25



Jenny Gary
jenny.haus@gmx.de
bis 23.09.



Mitglieder: 20,00 €
Nicht-Mitglieder: 25,00 €



Tourismusinformation
Altrathausplatz 14
91550 Dinkelsbühl

*Das Feinkostvesper ist im
Preis inklusive, Getränke
sind separat zu bezahlen.*

MI., 11. OKTOBER

19:00 - 21:00 Uhr

Workshop: Hilfe in der Erkältungszeit

mit Milena Schneider und Marlene Scholz (Heilkräuterpädagoginnen und Inhaberrinnen Kräuterhütte Waldtann)

Um für die Erkältungszeit gewappnet zu sein, setzen wir aus Harzen und Nadeln von Tanne, Fichte, Kiefer und Douglasie einen Ölauszug an und verarbeiten ihn zu einem wohltuenden Harzbalsam weiter. Harzbalsam kann vielfältig eingesetzt werden: Es wird beispielsweise bei Schnupfen und Husten auf Brust, Rücken und Fußsohlen aufgetragen, um das freie Durchatmen zu erleichtern.



15



Milena Schneider
info@kraeuterhuette.de
bis 04.10.



Mitglieder: 25,00 €
Nicht-Mitglieder: 30,00 €



LandFrauen-Raum ML
In den Weidengärten 3
74594 Kreßberg

*Im Preis inklusive ist ein
kleiner „Kräuter-Snack“.*

DO., 19. OKTOBER

18:00 - 21:00 Uhr

Workshop: Handlettering für Anfänger

mit Anke Habelt (Inhaberin aha! suse)

Anke Habelt bringt uns die moderne Form der Kalligrafie näher. Durch den Einsatz von verschiedenen Stiften und Techniken können schnell selbst Karten und kleine Kunstwerke gestaltet werden.



20



Heidi Baumann
heidi.koeffler@gmx.de
bis 12.10.



Mitglieder: 35,00 €
Nicht-Mitglieder: 40,00 €



LandFrauen-Raum ML
In den Weidengärten 3
74594 Kreßberg

*Im Preis inkl. ist eine erste
kleine Grundausrüstung.*





Neu- und Nicht-Mitglieder
sind herzlich willkommen!





MI., 15. NOVEMBER
19:30 - 22:00 Uhr

Workshop: Häkeln und Makramee sind nur was für Omas? Nicht bei uns!
mit Ulrike Friedl und Lisa Grieb (Hobby-Kunsthänderinnen)

Ulrike Friedl und Lisa Grieb zeigen uns, wie vielseitig und kreativ man mit Wolle und Kordeln sein kann und welche hübschen Dinge daraus entstehen. Gemeinsam knüpfen wir kleine Anhänger für Weihnachten, die an Geschenke oder Weihnachtsbäume gehängt werden können.

 15  **Ulrike Friedl**
ulireiss@web.de
bis **08.11.**



 Mitglieder: 5,00 €
Nicht-Mitglieder: 8,00 €


 LandFrauen-Raum ML
In den Weidengärten 3
74594 Kreßberg


MI., 13. DEZEMBER
18:00 - 22:00 Uhr

Weihnachtsfeier & Bastel-Workshop: Festliche Geschenkverpackungen
mit Michaela Haberzettl (GONIS-Beraterin)

Die Weihnachtsfeier kombinieren wir dieses Jahr mit einem Bastel-Workshop. Wir gestalten Geschenktüten, die immer wieder verwendet werden können, sowie ein kleines Tisch-Goodie für Gäste. Anschließend genießen wir ein Weihnachtessen in gemütlicher Atmosphäre. *Bitte eine (Papier-) Schere mitbringen.*

 80  **Diana Belschner**
diana.belschner@gmx.de
bis **06.12.**

 Mitglieder: 20,00 €
Nicht-Mitglieder: 25,00 €

 Ev. Gemeindehaus ML
Bräugasse 10
74594 Kreßberg

*Weihnachtessen und
Bastelmaterial sind im
Preis inklusive, Getränke
sind separat zu bezahlen.*

Wir sind ...

... ein loser Zusammenschluss junger und junggebliebener Frauen aller Ortsvereine der LandFrauen in der Gemeinde Kreßberg. Seit April 2022 treffen wir uns regelmäßig in gemütlicher Runde zu Workshops, Ausflügen, Vorträgen und viermal im Jahr zu einem LandFrauen-Stammtisch.

Wenn du Lust hast, neue Frauen kennenzulernen, dich auszutauschen, eigene Ideen einzubringen und spannende Aktivitäten oder Vorträge in der Gemeinschaft erleben möchtest, bist du herzlich eingeladen, bei unserem nächsten Programmpunkt oder Treffen vorbeizukommen.

Wir freuen uns immer über neue Gesichter.

Eure



Stammtisch für alle Kreßberger LandFrauen

DO., 26. JANUAR, 19:30 Uhr
Landgasthof Adler, Mariäkappel

MI., 05. APRIL, 19:30 Uhr
Landgasthof Neuhaus, Neuhaus

MI., 28. JUNI, 19:30 Uhr
Landgasthof Hirsch, Marktlustenau

MI., 04. OKTOBER, 19:30 Uhr
Gasthaus Zum Adler, Schönbronn

Anmeldung jeweils bis 1 Woche
vorher bei [kathrin.benkenstein@
sonnenkinder.org](mailto:kathrin.benkenstein@sonnenkinder.org)

Wir sind Mitglied:



im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des
LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.



Neu- und Nicht-Mitglieder
sind herzlich willkommen!

