

25. Tettninger Frauentage - Vorwort



Auf der Rückfahrt von München von einem Frauenkongreß saßen 1982 mehrere Tettninger Frauen zusammen im Zug.

Dies war die Geburtsstunde der Tettninger Frauentage.

Wir blicken zurück auf 25 Jahre - Jahre grenzenloser Vielfalt.

Frauen aus allen Kulturen, egal welcher Hautfarbe, Religion und Alter waren und sind uns willkommen.

Und es ist uns ein Anliegen, den Frauen eine wohltuende Auszeit zu bereiten.

Wir haben Spaß und gestalten die beiden Tage mit Liebe und Begeisterung, jedes Jahr aufs Neue mit einem vielfältigen Angebot an Workshops und einem schönen Rahmenprogramm - und darauf sind wir stolz.

Herzlich Willkommen zu den 25. Tettninger Frauentagen!

Das Vorbereitungsteam 2017

Martina Feustle Iris Hehne-Häberle
Caroline Lindenmüller Karin Huster Uschi Manetta Monika Röck
Conny Schütz Kirsten van Bruggen Barbara Vorrath Gabi Weber

**Vielen Dank an alle Helfer!
Wir freuen uns über Rückmeldungen jeder Art!**

Workshop 1

Die „3M´s“

Meditation - wir integrieren nach dem ganzheitlichen Ansatz des "WEG DER MITTE".

Malen - begleitetes Malen hilft eigene Energiepotentiale zu entdecken oder sich von Ballast zu befreien! Zusammen, miteinander, gemeinsam malen ist der Gewinn für die Persönlichkeitsentwicklung.

Mantra - Mystischer Laut, eingeschlossen in eine Klangstruktur.

Die Magischen Worte wurden vor Jahrtausenden von tief meditierenden indischen Risiko und Weisen empfangen. " Mantra singen ist wie ein Boot, mit dem man in den See der eigenen Seele rudern kann ".

Bitte mitbringen:

Matte, warme Decke/ Socken, Fingerfarben und Malpapier/ Malkarton und Plastiktischdecke

Leitung:

Shalini Schmid

Teilnehmerinnen:

12

Liebe Teilnehmerinnen!

Auch dieses Jahr könnt Ihr die Angebote der kreativen Workshops auf unserer Homepage anschauen.

Wir haben eine Bildergalerie erstellt, damit Ihr Euch schon im Vorfeld einen Überblick verschaffen könnt, für welchen Workshop Ihr Euch entscheidet.

Also ran an den PC!

Viel Spaß beim Anschauen und Lust holen zum Nachmachen unter

www.tettnangerfrauentage.de

Workshop 2

Frauen brauchen schöne Handtaschen!

Was wäre eine Frau ohne eine praktische Handtasche für jede Gelegenheit?
Wir nähen von Hand mit **Nadel** und **Faden** eine Filztasche aus **vorgefertigtem Filz**.

Das Grundmodell gestalten wir dann mit persönlichen Accessoires.
Also ran an Filz, Nadel und Faden.....
und viel Spaß beim Sticheln.

Materialkosten: ca. 20.00-25.00 €

Leitung:

Margret Vorrath

Teilnehmerinnen:

8

Workshop 3

„Frau - Sein mit der Inneren Balance“

Unterstützung des Frau - Seins und der Innern Balance durch Heil-Pflanzen in Verbindung mit Entspannungstechniken.

Wir wollen uns mit unterschiedlichen Pflanzen beschäftigen und verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten austesten.

Inhalte:

- Pflanzen Rendezvous
- Herstellung von Salben für die natürliche Schönheit
- Räuchern im Jahreskreis
- Phantasiereisen / Entspannungsübungen
- Pflanzenmeditation

Kostenbeitrag: ca. 5.00 € (für die Salben)

Leitung:

Reinhilde Maier

Teilnehmerin

8

Workshop 4

Upcycling-Schmuck-Kollektion aus Papier

Aus alten Zeitungen, Zeitschriften oder Papieren fertigen wir durch wickeln, falten, falzen, färben oder strukturieren interessante Perlen, Broschen, Anhänger, Ohrschmuck oder Ringe. Es können eine zusammenhängende Schmuck-Kollektion oder Einzelstücke entstehen. Deko für Tisch, Fenster oder Geschenke können ebenfalls aus Papier hergestellt werden. Genaues kleinteiliges Arbeiten sollte Freude machen, ansonsten sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen:

Werkzeug und Zubehör:

Schneideunterlage, Cutter, Stahl-Lineal, Bleistift, Papierschere, kleine spitze Bastelschere, 2 Borstenpinsel fein, Klebestift, transparent trocknender Kleber/Leim, kleine Kartonreste/alter Deckel (für Leim), Klarlack matt, Schaschlikspieße rund, Zahnstocher Holz, Styroporstück (zum Trocknen der Rohlinge).

Material

Papiere: Zeitungspapier, Zeitschriften, weißes Papier, gesammeltes Papier

Zusätzlich, wenn vorhanden, bitte nicht extra kaufen:

alle Arten von Papieren, die du zuhause hast, weiß oder farbig, glatt oder rau, was sich im Alltag findet ...,

Aquarellfarben und Pinsel, Wasserglas, Stempel, Schablonen, entsprechende Farben, Perlen, Lederbänder, Nylonschnur, Broschennadeln, kleine Sicherheitsnadeln, sehr große Sicherheitsnadel, etc.

Leitung:

Evelyn Selegrad

Teilnehmerinnen:

8

Workshop 5

"Windlichter - Lichtergeflechte"

Wir wollen Lichtblicke für die dunkler werdende Jahreszeit schaffen.

Aus Weiden flechten wir Windlichter am Stock und Lichterkegel der etwas anderen Art. Für eine Beleuchtung mit Kerzen, Leuchtschnüren oder Glühlampen. Ob als Deko für den Garten oder als stimmungsvolle Eingangsbeleuchtung in der dunklen Jahreszeit.

Das Geflecht schafft ein lebendiges Licht- und Schattenspiel, das drinnen wie draußen ein Hingucker ist und heimelige Stimmung verbreitet.

Zur Auswahl stehen ganz einfache und/oder etwas anspruchsvollere Techniken. Die Zeit sollte gut für 2 Windlichter reichen.

Bitte mitbringen:

Stöcke eurer Wahl mit - Durchmesser am oberen Ende etwa 2 Fingerbreit.

Der Stecken muss nicht unbedingt durch und durch kerzengerade sein, lediglich auf den oberen 20-30 cm sollte er senkrecht nach oben zeigen. Wer es also lieber krumm und verzwirbelt mag, darf auch ungewöhnliche Formen mitbringen.

Bitte mitbringen: eine scharfe(!) Gartenschere, mit der man knappkantig abschneiden kann und einen Pfriem (oder eine Stricknadel).

Materialkosten:

Grundpauschale: 10 Euro für das erste Werkstück, für jedes weitere Werkstück 5 Euro.

Leitung:

Elisabeth Danner

Teilnehmerinnen:

8

Workshop 6

Klangerlebnis – Phantasiereise – Meditation – Massage

Herzliche Einladung an alle, die die sanften und harmonischen Klänge und Schwingungen der Klangschalen kennen- und erleben möchten.

Anfangs gibt es eine kurze Einführung rund um die Herstellung und Wirkung der Klangschalen und Klang-Massagen.

Danach werden wir gemeinsam in eine faszinierende Welt der Ruhe, der Harmonie und der Kraft eintauchen.

Wir erlernen gemeinsam die Handhabung der Klangschalen und erleben die Wirkung einer Klangschalenmassage.

Bei der Klangmeditation werden wir an wunderschöne, farbenreiche Orte geführt.

Dort erleben und spüren wir, wie durch die langanhaltenden und magisch anmutenden Töne der gesamte Körper in Schwingung gerät und selbst Teil des Klanges wird...

Und irgendwann lässt man einfach los....

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Isomatte, warme Socken, Decke, Kissen

Leitung:

Christiane Lanz

Teilnehmerinnen:

8

Workshop 7

Acrylmalerei auf Keilrahmen

Nach dem Vorbild expressionistischer Maler wie Chagall und Matisse widmen wir uns der weißen, noch unberührten Leinwand.

Dabei locken wir unsere ganze Kreativität hervor.

Egal ob du ganz pur mit Pinsel und Acrylfarbe malen möchtest oder vielleicht Lust auf eine Collage mit Spachtelmasse hast, sei mutig und selbstbewusst und probiere es einfach aus.

Am Ende freust du dich über dein einzigartiges, ausdrucksstarkes Kunstwerk. Eine Ausstellungsmöglichkeit im Rathaus Tett nang gibt es für diesen Workshop auch.

Bitte mitbringen:

großen Wasserbehälter (Joghurteimer 500ml),

große Kunststoffdeckel als Recycle Paletten, alte Lappen, Gefriertüte und Küchenrolle, Tischschutz und Kleiderschutz, evtl Collagematerial.

Falls zur Hand: Acrylpinsel, Spachtel, Leinwand.

Materialkosten: Farben, Pinsel und bespannte Keilrahmen je nach Bedarf.

Leitung:

Ulla Piontek

Teilnehmerinnen:

8

Workshop 8

Afrikanisches Trommeln

Trommeln und singen, klatschen und klappern:

An Djembe und Bass, mit Glocken, Hölzern und Rasseln wollen wir uns das Lebensgefühl aus den Ländern holen,

in denen Trommel-Rhythmen zum täglichen Leben gehören,

aber auch zu besonderen Anlässen und Festen.

Leitung:

Anne Oswald

Teilnehmerinnen

10

Workshop 9

Nähen macht glücklich!

Und vor allem Kleidung für sich selbst nähen macht glücklich.

So oft tun wir Dinge für andere.

Beim Nähen ist es oft genauso; wir flicken und reparieren oder kürzen eine Gardine.

In diesem Kurs nähen wir nur für uns selbst etwas.

Wir nähen ein oder zwei Kleidungsstücke nach dem Buch

1 Schnitt 4 Styles von Rosape.

Die „Zutatenliste“ wird bei der Anmeldung besprochen, und ebenso sind dort die Modelle, die möglich sind, zu sehen.

Leitung:

Stella Selbmann

Teilnehmerinnen:

8

Workshop 10

Nadelfilzen

Weihnachtsmann oder Engel aus Filz

Wir erstellen durch verdichten von Schafwolle mit Filznadeln eine Weihnachtsmann (Engel)-Standfigur.

Farbige Schafs-Rohwolle verwandelt sich auf wunderbare Weise in kleine oder große Weihnachtsmänner, ideal als Dekoration in der Advents- und Weihnachtszeit oder als kleines Geschenk.

Beim Nadelfilzen wird ohne Wasser, Seife oder Rubbelbrett, sondern bequem am Tisch mit der Filznadel gearbeitet.

Materialkosten zwischen 5,00 und 10,00 Euro werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Leitung:

Anita Lobor

Teilnehmerinnen:

10

Workshop 11

Ukulele leicht lernen

In nur 5 Minuten das erste Lied begleiten können.

Mit der Ukulele ist das möglich.

In diesem Workshop lernen wir die Ukulele auf eine ganz besondere Weise kennen, ohne viel „Übestress“. Das selbst entwickelte Lehrkonzept vermittelt das Spielen auf der Ukulele in drei Stufen und verspricht von der ersten Stunde an Freude am Musizieren für jeden.

Durch schnelle Erfolge in der Liedbegleitung macht das Instrument von Anfang an viel Spaß und motiviert für weitere Lernschritte auch auf der Gitarre.

Es gibt viele Menschen die gerne singen und schon immer mal ihren Gesang mit ner Gitarre begleiten wollten - mit der Ukulele gelingt es garantiert.

Wir fangen mit leichten ein-zwei-und Dreiakkordliedern an bis hin zu aktuellen Rock/Pop Liedern.

Die Ukulele ist handlich klein und kann überall mit hingegenommen werden.

Ich bin gespannt und freue mich schon heute auf Euch.

Wer eine Ukulele besitzt, kann diese gerne mitbringen.

Für den Kurs können die Ukulelen ausgeliehen werden.

Leitung:

Iris Maucher

Teilnehmerinnen:

10

Workshop 12

Stampin`up - Papierbuch

In der Vorweihnachtszeit sind wir oft auf der Suche nach Kleinigkeiten, an denen die lieben Menschen um uns herum Freude haben - aber ab und zu ist auch Zeit, uns selber mit etwas Schönerem zu verwöhnen.

Beim Basteln mit Papier gibt es viele Möglichkeiten - dieses Jahr werden wir ein Mini-Fotoalbum im Leporello-Stil komplett selber herstellen und gestalten.

Das ist eine tolle Geschenkidee für die Oma, den Opa, die Gotti, die Freundin, den Ehemann usw.

Das Album kann uns aber auch selber Freude bereiten, wenn wir es (gefüllt mit unseren eigenen Bildern) bei einer gemütlichen Tasse Tee durchblättern und uns an schöne Momente erinnern.

Da jeder in unterschiedlichem Tempo arbeitet, werden vermutlich nicht alle das Album komplett mit Fotos füllen können. Es dürfen jedoch gerne schon 10 bis 15 Fotos im Format 9 x 13 (oder kleiner) mitgebracht werden - die übrigen Fotos sind daheim noch problemlos einzukleben.

Das ist natürlich nicht alles, anfangen werden wir am Freitag mit Weihnachtskarten, kleinen Verpackungen (z. B. als Mitbringsel gefüllt mit ein paar Pralinen oder als Willkommensgruß auf einer Kaffeetafel) und Geschenkanhängern.

Papiere, Klebemittel, Stempelzubehör, Stanzen usw. werden gestellt.

Wer hat, kann gerne Papierschere und Falzbein mitbringen.

Die Materialkosten betragen ca. 12 Euro und werden direkt im Kurs abgerechnet.

Leitung:

Yvonne Probst

Teilnehmerinnen:

8

Verbindliche Anmeldung

Name:

Vorname:

Alter:

Wohnort:

Telefon:

(bitte unbedingt angeben)

Ich möchte an folgendem Workshop teilnehmen:

Workshop Nr. _____

Titel:

Teilnehmerbeitrag: _____
Euro 40,- (Alleinerziehende 35,-/ Schülerinnen 20,-)

Unterschrift

Alternativworkshop:

Workshop Nr. _____

Titel: _____

Ich möchte an folgendem Luxusprogramm teilnehmen (wird ausgelost)

Name:

Luxusprogramm:

