



Fachbereich 1 Partnerschaft - Ehe - Familie

11 Partnerschaft - Ehe



Ehevorbereitungskurs Vreden

Beginn: Sa., 03.02.18, 14:30 - 18:00 Uhr, 2-mal
Ort: Pfarrheim St. Georg,
Freiheit 1, Vreden

Leitung: N.N.

11V001 (7,2 UStd.)

2. Teil: So., 04.02.18, 09:30 - 12:00 Uhr
Anmeldung im Pfarramt St. Georg Vreden,
T. 02564 883810.

Ehevorbereitungskurs Vreden

Beginn: Sa., 02.06.18, 14:30 - 18:00 Uhr, 2-mal
Ort: Pfarrheim St. Georg,
Freiheit 1, Vreden

Leitung: N.N.

11V002 (7,2 UStd.)

2. Teil: So., 03.06.18, 09:30 - 12:00 Uhr
Anmeldung im Pfarramt St. Georg Vreden,
T. 02564 883810.

Fachbereich 3 Gesundheit - Prävention - Ernährung

34 Gesunde Ernährung

Für alle nachfolgenden Koch- und Kreativkurse gilt:

Ort: Lehrküche der Felicitas-Schule,
Am Berkelsee 2, Vreden

Leitung: Christiane Wielers-Umme

Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleitung vor Ort abgerechnet. Mitzubringen sind eine Schürze und Behälter für Restspeisen.

Anmeldung bei Christiane Wielers-Umme,
T. 02862 5879061.

Exotische Früchte -

Süße Verführung des Südens

Beginn: Do., 18.01.18, 18:30 - 21:30 Uhr

34V001 9 € plus 9 € Lebensmittel (4 UStd.)

Die Vielfalt der exotischen Früchte im Supermarkt oder im Fachgeschäft ist riesengroß, doch wie schmecken Papaya, Granatapfel, Pitaya, Kaktusfeigen oder Mango, und wie werden sie richtig zubereitet? Süße, aber auch herzhaftere Rezepte mit den köstlichen Vitaminbomben des Südens werden gezaubert und anschließend verkostet.

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

Informationen zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.



Aromaküche für alle Sinne - Kochen mit neuen Gewürzen, frischen Kräutern, verschiedenen Essigen und Ölen

Beginn: Do., 12.04.18, 18:30 - 21:30 Uhr

34V002 9 € plus 9 € Lebensmittelumlage (4 UStd.)

Vieles, was wir besonders gern essen, kommt ursprünglich nicht vom heimischen Tisch, sondern wir lernen es bei Reisen in den Straßen und auf den Märkten dieser Welt lieben. Genussmärkte, mobile Küchen und Take-aways sprießen weltweit aus dem Boden und bieten unkompliziertes, hochwertiges Fast Food de Luxe an. Dort isst man es zum ersten Mal, verführt vom Duft der frischen, liebevollen Zubereitung und ganz ohne Besteck - so auf die Hand. Rezeptmäßig sind wir an diesem Abend auf vielen Märkten zu Hause und genießen die gesunden Köstlichkeiten zum Teil auf der Hand.

Aromaküche für alle Sinne - Kochen mit neuen Gewürzen, frischen Kräutern, verschiedenen Essigen und Ölen

Beginn: Mi., 16.05.18, 18:30 - 21:30 Uhr

34V003 9 € plus 9 € Lebensmittelumlage (4 UStd.)

Frische bekannte, aber auch wilde Kräuter, außergewöhnliche Gewürze und unterschiedliche Essige und Öle sind eine wahre Bereicherung in der Küche. Sie geben den Speisen einen neuen Pfiff und können durch ihr Aroma und ihre wertvollen Inhaltsstoffe den Körper positiv unterstützen. Entdecken Sie die Vielfalt der Möglichkeiten und genießen Sie ein köstliches Menü mit allen Sinnen.

Spiekeroog einmal anders erleben - aktive Entspannungsreise für Frauen

Beginn: Mo., 26.03.18, 15:00 Uhr

Ort: Haus Barmen auf Spiekeroog

Leitung: Christiane Wielers-Umme

32W008 530 € (4 TT)

Ende: Sa., 31.03.18, 10:00 Uhr

Zeit nur für mich - Kraft tanken - entspannen - bei mir ankommen! Kilometerweite Strände, Wind in den Haaren und Salz auf den Lippen spüren. Entspannen Sie auf der Perle des Naturschutzparks Wattenmeer, der grünen Insel Spiekeroog. Gewinnen Sie Abstand vom Alltag, lassen Sie die Seele baumeln und genießen Sie die vielfältigen Wohlfühlhalte. Von Impulsen am Morgen über kreative, meditative Einheiten am Nachmittag bis zur Entspannung am Abend werden die Tage uns Frauen gut tun. Belohnt werden wir mit dem Erlebnis, dass der Alltag und die Gedanken an ihn in den Hintergrund treten und wir uns ganz uns selbst widmen können. Zur Ruhe kommen, sich mit Vollpension verwöhnen lassen, Freiheit und Geborgenheit erfahren und eine Menge Kraft tanken. Tagsüber bleibt genügend Zeit zur freien Verfügung oder zum Erkunden der uralten Insel. Die Leitung erfolgt durch qualifizierte und erfahrene Entspannungs- und Gesundheitstrainerinnen.

Mindestteilnehmerzahl: 8. Ab 10 TN ermäßigt sich die Gebühr auf 499 €. Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Genauer Reiseverlauf und Details über Reisepreis und Konditionen sind nur erhältlich unter:

Praxis „Auszeit für mich“, Christiane Wielers-Umme, Entspannungstrainerin

Leitungsstiege 25 A, 46325 Borken-Weseke

Tel.: 02862 5879061, oder unter www.auszeit-fuer-mich.net.

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

Informationen zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.