

Kursprogramm

März - August '25

Schmidgaden - Stulln - Schwarzenfeld





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.

1. Vorstand: Theresia Dobler, Telefon 09435/502363
Theresia.dobler@gmx.de

2. Vorstand: Ingrid Weinfurter, Telefon 09435/9501
ingridweinfurter@web.de

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

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

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: Schmidgaden

Termine: jeweils Dienstag
Kurs 1: 17.00 – 18.30 Uhr
Kurs 2: 19.00 – 20.30 Uhr
Block 1: 04.02., 11.02., 18.02.,
11.03., 18.03., 25.03.25

Kursbeitrag : 60,00 €

Anmeldung: Theresia Dobler, Tel. 0176 34018550

Vorschau zu weitere Terminen:

Block 2: 01.04., 08.04., 29.04., 13.05., 20.05., 27.05.2025



Fortlaufende Kurse

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: Schmidgaden

Termine: jeweils Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
19.03.25, 16.04.25, 21.05.25
Die Termine können einzeln gebucht werden

Kursbeitrag: 12,00 € pro Abend

Organisation und Anmeldung: Margot Schmidl 09435 8882

Bitte Decke,
Matte und
bequeme Kleidung
mitbringen

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.

Referentin: Ingrid Weinfurter

Ort: Wiese beim Spielplatz, Bachstraße, Schmidgaden

Termine: jeweils Donnerstag, 8.00 – ca. 8.30 Uhr,
Einstieg ist jederzeit möglich,
es ist keine Anmeldung erforderlich
Bei Regen entfällt die Veranstaltung.
(in den Ferien findet die Übungsreihe nicht statt)

Kursbeitrag: freiwillige Spende für unseren Verein

Ort: Informationen gerne bei Ingrid Weinfurter,
Tel. 0172 6439652

Fortlaufende Kurse

Kurs

Tauche ein in die Welt der Aromareisen

Ein Kurs, der dir Momente der Entspannung, des Loslassens und innerer Balance schenkt.

In jeder Einheit verbinden wir die kraftvolle Wirkung ätherischer Öle mit geführten Meditationen. Während die wohltuenden Düfte dich sanft umhüllen, begleite ich dich auf einer Reise, die dich dabei unterstützt, den Alltag hinter dir zu lassen, mentale Stärke aufzubauen und deine innere Ruhe zu finden.

Ziel dieses Kurses ist es, dein emotionales Wohlbefinden und deine mentale Gesundheit zu fördern. Die Kombination aus Düften und Meditation hilft, Stress abzubauen, deine Konzentration zu stärken und deine Energie zu revitalisieren. Du wirst nicht nur entspannt aus jeder Aromareise zurückkehren, sondern auch hilfreiche Tools mitnehmen, um mehr Ruhe und Gelassenheit in deinen Alltag zu bringen. Dieser Kurs ist offen für alle, die sich für ganzheitliche Entspannung und Selbstfürsorge interessieren – Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Lass dich auf diese besondere Erfahrung ein und entdecke, wie kleine Momente der Achtsamkeit Großes bewirken können.

Referentin: Natascha Frimberger

Ort: Schmidgaden

Termin: Donnerstag, 13.03, Beginn: 19.00 – ca. 20.00 Uhr

Kursbeitrag: 25 €

Anmeldung: Theresia Dobler, Tel. 0176 34018550



MÄRZ

Welt der Aromareisen

Kurs

Ukulele für Teens und Erwachsene ab 15 Jahren, Modul 3

Voraussetzungen: Inhalte aus Modul 2

(Akkorde C, F, G7, Abschlag und Wechselschlag in verschiedenen Kombinationen). Wir wiederholen die Lieder aus Modul 2 und wenden dabei die Wechselschlagbegleitung an. Du lernst den Akkord D-Moll kennen, welche eine neue Klangfarbe in die Tonart C-Dur einbringt und somit die Begleitung klanglich interessanter und abwechslungsreicher macht. Das Erlernte üben wir an neuen Liedern. Notenlesen ist nicht nötig. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Referentin: Nadine Plöb

Ort: Rosenweg 1, 92546 Rottendorf

Termin: Mo 24.03, 19.30 – 21.30 Uhr

Kursbeitrag: 5 – 10 Teilnehmer je 20 €

Anmeldung: bis 14.03. unter 0151 22013336
oder 09438 5139330

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

Stammtisch

Miteinander HerzensRÄUME schaffen

Stammtisch für Vereinsmitglieder und Interessierte
Austausch – Begegnung – Kennenlernen
Ehrliche, echte und menschenfreundliche Begegnungen
Wir freuen uns auf euer Kommen.

Ort: Cafe Gärtnerei Ziereis,
Schwarzenfeld, Am langen Graben 15

Termin: Donnerstag 27.03.2025, 19.30 Uhr

Anmeldung: nicht erforderlich

 **Ziereis**
Streu- und Gartenzentrum

Ukulele Modul 3

Stammtisch

Workshop

Bachblütenworkshop

Bach-Blüten- benannt nach Dr. Edward Bach. Er hatte in den 1930iger Jahren erkannt, dass seine Patienten bevor sie krank geworden sind, unter bestimmten Gemütszuständen gelitten haben. Er benannte diese mit: Angst, Unsicherheit, Sorge usw. Sein Bestreben war es, einfache Mittel für jeden Haushalt zur Verfügung zu stellen, damit jede sich selbst und ihrer Familie helfen kann. Er fand zunächst 12 Blumen/Bäume etc. die geeignet waren, später wurden daraus 36 Bach-Blüten. Da er homöopathischer Arzt war, wusste er wie man Pflanzen potenziert, damit diese auf Seelenebene wirken und in der Folge dann auf den Körper. Im günstigsten Fall der Körper gar nicht mehr mit Symptomen reagieren muss. An diesem Abend wollen wir einige wichtige Bachblüten kennen lernen und erfahren wie wir dieses wunderbare System für uns selbst und für unsere Lieben verwenden können.

Referentin: Ulrike Prucker-Pöllath, Heilpraktikerin

Ort: Schmidgaden

Termin: Donnerstag, 03.04.25, 19.00 Uhr

Kursbeitrag: 8 €

Anmeldung: Theresia Dobler, Tel. 0176 34018550



Kreativwerkstatt

Osterbastelei

Mit Materialien aus Wald und Flur lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Zum Anstoß des Kreativen Prozesses werden verschiedene Projekte vorgestellt. Materialien und Werkzeuge werden gestellt.

Referentin: Jenny Weiß, Floristin und Edith Hesi, die Kreative

Ort: Gelände Waldkindergarten NaturREICH in Stulln

Termin: Freitag, 11.04.25 in zwei Gruppen:
15.00 - 17.00 Uhr (Kinder 6 - 12 Jahre),
18.30 - 21.00 Uhr (Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene)

Kursbeitrag: 10 € (inkl. Materialkosten)

Anmeldung: Edith Hesi, Tel. 01575 8851243

Familienveranstaltung

Beltane - Heia Walpurgisnacht

Mit Tanz, Gesang und kleinen Ritualen wollen wir gemeinsam die warme Jahreszeit begrüßen und die Fruchtbarkeit der Erde feiern. Für das leibliche Wohl ist mit Speisen und Getränken, gegen eine freiwillige Spende für den Waldkindergarten NaturREICH, gut gesorgt.

Veranstalter: Elternbeirat, Waldkindergarten NaturREICH

Ort: Gelände Waldkindergarten NaturREICH in Stulln

Termin: Samstag, 26.04.25, 16.30 – Open End

Kursbeitrag: Spende für den Waldkindergarten

Anmeldung: nicht erforderlich

Wanderung

Feistelberggrundweg, Wernberg

Wir starten unsere Wanderung unterhalb der Burg Wernberg. Ein ganz besonderes Etappenziel ist ein Abstecher zur Christopherus Quelle und zur Taddäus-Kapelle. Eine gestalterische Besonderheit des Kirchleins ist die ausgeführte Sgraffitodarstellung des Apostels Judas Taddäus. Weiter dem Weg folgend erreichen wir die "Rote Marter", wunderschön im Wald gelegen. Über die Ortschaft Feistelberg und wenige Kilometer weiter geht es nach Oberköblitz. Die dortige St. Emmeram-Kirche steht auf einem Hügel, der an zwei Seiten von schluchtartigen Gräben umgeben ist. Anschließend geht es gemütlich weiter nach Unterköblitz zum Mittagessen ins Gasthaus Sperl. Nach dem Essen marschieren wir zum Ausgangspunkt nach Wernberg-Köblitz zurück.

Referent: Robert Reil, zertifizierter DWV-Wanderführer

Termin: Sonntag, 27.04.25

Treffpunkt: 9.30 Uhr, Wernberg, Wanderparkplatz (unterhalb Burg)

Etappe: 10 km, ca. 3h, 238 Höhenmeter

Kursbeitrag: freiwillige Spende für unseren Verein

Anmeldung: Theresia Dobler, Tel. 0176 34018550

APRIL

Bachblüten

Osterbastelei

Walpurgisnacht

Feistelberggrundweg

Workshop

Trommelnachmittag in der Natur

An einem schönen Ort in der Natur trommeln wir gemeinsam, um unsere Verbindung zur Erde und zum Kosmos zu stärken. In einer geführten Meditation reisen wir zu unseren drei Zentren im Körper ...

Zu Beginn reinigen wir noch unsere Aura mit einer Räuchermischung. Wenn du eine Rahmentrommel, Rasseln, Bonjos, Djemben oder ähnliches hast, kannst du sie gerne mitbringen. Es stehen auch Rahmentrommeln zur Verfügung.

Referentin: Birgit und Markus Köbele

Ort: Treffpunkt 14.00 Uhr Parkplatz Grimmerthal,
oder 13.40 Mittelschule Schmidgaden (Fahrgemeinschaften)

Termin: Samstag, 10.05.25, 14.00 Uhr – ca. 16.00 Uhr

Kursbeitrag: 30 €

Anmeldung: Theresia Dobler, Tel. 0176 34018550

Kurs

Ukulele für Teens und Erwachsene ab 15 Jahren, Modul 4

Voraussetzungen: Inhalte aus Modul 1-3 (Akkorde C, F, G7, Dm, Abschlag und Wechselschlag) In diesem Modul geht es vor allem um die Festigung der erlernten Griffe und der rhythmischen Begleitung im Zusammenspiel. Wir üben gemeinsam die Begleitung mit dem Wechselschlag und wiederholen die im letzten Modul erlernten Lieder. Du lernst einen weiteren Moll-Akkord kennen, nämlich A-Moll, der mit neuen Liedern eingeübt wird. Außerdem lernst du ein perkussives Element kennen, das in die Begleitung eingebaut werden kann. Notenlesen ist nicht nötig. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Referentin: Nadine Plöb

Ort: Rosenweg 1, 92546 Rottendorf

Termin: Montag 19.05.25, 19.30 – 21.30 Uhr

Kursbeitrag: 5 – 10 Teilnehmer je 20 €

Anmeldung: bis 09.05. unter 0151 22013336 o. 09438 5139330

Workshop

Die Fünf Tibeter

In diesem Kurs üben wir die Abfolge der Fünf Tibeter. Diese dynamischen Übungen, die Atmung und Bewegung in Einklang bringen, haben ihren Ursprung im klassischen Hatha Yoga. Die Übungen des Kreisels, der Kerze, des Halbmondes, der Brücke und des Berges können helfen, das energetische Gleichgewicht im Körper zu harmonisieren. Unter Anleitung wird auf die korrekte Ausführung der Übungen unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen geachtet. Die Anzahl der Wiederholungen wird wöchentlich bis auf 21 gesteigert, sind allerdings so ausgelegt, dass man diese ohne große Anstrengung machen kann. Die Fünf Tibeter dienen sowohl der Aktivierung als auch der Entspannung.

Referent: Markus Köbele

Ort: in Schmidgaden,
bei schönem Wetter im Freien, bei Regen
findet die Veranstaltung im Innenraum statt

Termin: Freitag, 23.05.25, 19.00 Uhr

Kursbeitrag: freiwillige Spende für unseren Verein

Anmeldung: Theresia Dobler, Tel. 0176 34018550

Bitte Matte und
bequeme Kleidung
mitbringen

GUTSCHEINE verschenken

Für alle Veranstaltungen können Sie auch Gutscheine erwerben.
Schenken Sie eine unterhaltsame, wohltuende und stärkende
Herzensprojekt-LebensKREIS-Veranstaltung.

Gutscheine erhältlich bei Theresia Dobler, Tel. 0176 34018550

MAI

Trommelnachmittag

Ukulele Modul 4

Die fünf Tibeter

Wanderung

Stadlern bis Ples'

Wir starten unsere Wanderung in Stadlern, oberhalb des Kalvarienberges, am Wanderparkplatz. Weiter führt die Wanderung nach Bügellohe, ein einzigartiges Dokument deutsch-tschechischer Geschichte. Auf dem Weg Nr.42 (Goldsteig) geht's zurück nach Stadlern. Mit den Autos fahren wir weiter nach Friedrichshäng. Von dort wandern wir ca. 2 km nach Tschechien zur Ortschaft Ples' wo wir zum Mittagessen einkehren. Nach dem Rückmarsch können wir noch zum Ausklang im Wirtshaus Gerstmeier bei Kaffee und Kuchen die Wanderung ausklingen lassen

Referent: Robert Reil, zertifizierter DWV-Wanderführer

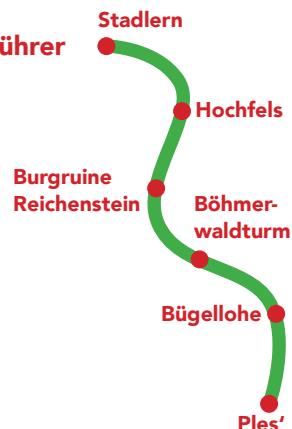
Termin: Sonntag, 25.05.25

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Stadlern, Wanderparkplatz

Etappe: 12 km, ca. 4h, 237 Höhenmeter

Kursbeitrag: freiwillige Spende für unseren Verein

Anmeldung: Theresia Dobler, Tel. 0176 34018550



Workshop

Kraftvolle Verbindung

Wir gestalten gemeinsam ein persönliches Edelstein-Diffuser-Armband, wunderschön und emotional unterstützend. Du wählst Edelsteine, die dich auf deinem Weg begleiten und stärken können. Wir helfen dir, die passenden Steine für deine Bedürfnisse zu finden. Dein Armband kann mit ätherischen Öl kombiniert werden, welches wir dir als kleines Geschenk mitgeben. In entspannter Atmosphäre erfährst du mehr über die Wirkung der Edelsteine und Öle und kannst dich austauschen. Am Ende des Workshops nimmst du auch Tools und Techniken mit, um im Alltag auf kraftvolle Verbindungen zurückzugreifen.

Referent: Jessica Uschold und Natascha Frimberger

Ort: in Schmidgaden,

Termin: Donnerstag, 05.06.25, 19.00 – 21.00

Kursbeitrag: 45 € inkl. Materialkosten

Anmeldung: Theresia Dobler, Tel. 0176 34018550

Stammtisch

Miteinander HerzensRÄUME schaffen

Stammtisch für Vereinsmitglieder und Interessierte
Austausch – Begegnung – Kennenlernen
Ehrliche, echte und menschenfreundliche Begegnungen
Wir freuen uns auf euer Kommen.

Ort: Cafe Gärtnerei Ziereis,
Schwarzenfeld, Am langen Graben 15

Termin: Donnerstag 26.06.25, 19.30 Uhr

Anmeldung: nicht erforderlich



Workshop

Waldkindergarten meets Naturschutz

Unter fachkundiger Anleitung der LBV Ortsgruppe Schwandorf werden Nistkästen und Fledermauskästen für das Gelände des Waldkindergartens NaturREICH angefertigt und an den geeigneten Stellen angebracht. Jeder der mithelfen möchte ist herzlich eingeladen.

Ort: Gelände Waldkindergarten NaturREICH in Stulln

Termin: Sonntag, 29.06.25, 9.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung: Edith Hesl, Tel. 01575 8851243



JUNI

Stadlern bis Ples'

Kraftvolle
Verbindungen

Stammtisch

Naturschutzworkshop

Familienveranstaltung

Liederabend

Alle Ukulelenspieler, Sänger und auch andere Instrumentalisten sind herzlich eingeladen, in lockerer Atmosphäre miteinander zu plaudern, zu singen und zu spielen. Texte mit Akkorden werden vorbereitet oder können auf Wunsch selbst mitgebracht werden.

Bei schönem Wetter mit Lagerfeuer, bei schlechter Witterung drinnen.

Ort: Schmidgaden, genauer Ort wird noch bekannt gegeben
Termin: Samstag, 05.07.25, 19.30 – 21.30 Uhr
Kursbeitrag: 5 €
Anmeldung: bis 25.06, bei Nadine Plöbl 0151 2201 3336

Offenes Angebot

Waldfest

In der Natur lässt es sich gut feiern

Ein Ausflug in den Wald ist immer ein besonderes Erlebnis. An diesem Nachmittag kommen wir mit Spielen, Geschichten und kleinen Bastelarbeiten der Natur näher. Wir verbringen eine Zeit im Wald und lernen dabei den achtsamen Umgang mit der Natur. Eingeladen sind Familien und alle Naturverbundene, die sich gerne in der Natur aufhalten. Bitte bringt eine Decke und etwas zum Picknicken mit, denn Bewegung in der Natur macht bekanntlich hungrig.

Ort: Gelände Waldkindergarten NaturREICH in Stulln
Termin: Sonntag, 13.07.25, 15.00 – 17.00 Uhr
Kursbeitrag: freiwillige Spende für den Verein
Anmeldung: nicht erforderlich



Offenes Angebot

Waldbaden an der Magdalenenkapelle

Vom Parkplatz des Badeweihers im Magdalenenental machen wir uns auf dem Weg zur Magdalenenkapelle. Wir tauchen in die Energie dieser besonderen Frau ein und lauschen den wertschätzenden Botschaften. Die Natur, der Wald, der Bach werden uns begleiten und uns helfen uns mit unserer eigenen Natürlichkeit wieder zu verbinden. Durch die Stille und Ruhe, die uns dieser besondere Ort schenkt wollen wir wieder gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Ort: Treffpunkt, Parkplatz Magdalenenental
Termin: Donnerstag, 24.07.25, 19.00 Uhr
Kursbeitrag: freiwillige Spende für den Verein
Anmeldung: nicht erforderlich

Kinder-Ferienprogramm

Ein Räuberleben

Die Kinder bauen ein Räuberlager und versuchen, sich von den Früchten des Waldes und den Beutezügen durch die Dörfer des Museums zu ernähren - angelehnt an das echte Leben des Räubers Heigl vom Kaitersberg. Was war wichtig für das Überleben eines Räubers vor 200 Jahren, was musste er alles wissen, welche Kräuter musste er kennen, in eine Apotheke konnte er ja schlecht gehen, ob es da überhaupt schon eine gab? Wie konnte er überhaupt Feuer machen, gab es da schon Feuerzeuge? All diese Fragen beantworten wir an diesem Räubertag und noch viele mehr ... Zum Abschluss hören sie Geschichten aus dem Räuberleben und essen im Räuberlager, solange die Beute reicht. Für Kinder ab 6 Jahren oder jünger mit Begleitperson

Referent: Eva Nussbaumer, Naturpädagogin
Ort: Freilandmuseum, Neusath
Termin: Samstag, 02.08.25, 9.00 – 13.00 Uhr
Kursbeitrag: 25 € inkl. Räuberbrotzeit und Eintritt Freilandmuseum
Anmeldung: bis 21.07.25 bei Theresia Dobler, Tel. 0176 34018550



WALDKINDERGARTEN NaturREICH in Stulln

**Der Verein Herzensprojekt LebensKREIS e.V.
ist Träger des Waldkindergartens NaturREICH.**

Wir möchten unseren Kindern die Möglichkeit geben,
im Reich der Natur das Leben kennenzulernen.

Zur Unterstützung dieses Projekt freuen wir uns
über helfende Hände, Sachspenden und Geldspenden -
denn nur zusammen kann man wachsen.

Die Kinder vom **Waldkindergarten NaturREICH** sagen DANKE!

ANMELDUNG
Kiga-Jahr 25/26
ab jetzt möglich bei
Theresia Dobler
0176 34018550

Konto Waldkindergarten NaturREICH
DE93 7505 1040 0031 8285 51 - Sparkasse im Landkreis Schwandorf