

### **Workshop 1 „Nanitas - Nanas im Kleinformat“**

Nanita, bunte, dicke Frauenskulpturen verbreiten gute Laune und feiern die weiblichen Formen. Wir beginnen mit einer zirka 20 cm grossen Figur aus einem Drahtgestell. Auf das Gestell modellieren wir die runde Form einer Nana mit einer holzhaltigen Modelliermasse. Die Figur wird geschliffen und bunt angemalt mit leuchtenden Acrylfarben. Zuletzt lackieren wir die Figur. Sie ist nun veredelt und glänzt wie Porzellan. Die bunte Frauenskulptur erfreut das Auge und lässt das Herz höher schlagen. **Leitung: Daniela Häbig**, Künstlerin aus Freiburg im Breisgau [www.daniela-haebig.de](http://www.daniela-haebig.de)

**Workshop 2 Feuer meiner Stimme** Heilsame Klänge, kraftvolle Gesänge, mit Lust aus dem Bauch heraus, das belebt Körper und Seele. Der innere Funke erhält eine Stimme. Es gibt viel Raum, die ureigene Stimme neu auszuprobieren. Lieder und Gesänge aus verschiedenen Kulturkreisen begleiten wir mit Tanz und Bewegung. Kommt mit auf eine "stimmige" Reise!

**Leitung: Elke Voltz**, Sängerin, Songwriterin, Dozentin für ganzheitliches Stimmtraining, Persönlichkeitsentfaltung und Gesang. Mitbegründerin der Band "Kick La Luna" [www.elkevoltz.de](http://www.elkevoltz.de), [www.kicklaluna.com](http://www.kicklaluna.com)

### **Workshop 3 Streifzug durch ein essbares Paradies**

Früher war es Alltag Wildkräuter zu sammeln. Heute werden wir sie für uns entdecken. Wir streifen durch die Landschaft rund um das Kräuterwerk und sehen, was Mutter Erde uns zeigt. Was kann uns helfen, was können wir essen? Einiges werden wir sammeln.

**Leitung Yolanda Hug** Kräuterwerk im Strohturm.

**Workshop 5 Pilates** Die Pilates Methode ist ein Ganzkörpertraining zur Stabilisierung und Kräftigung der tief liegenden Stütz- und Haltungsmuskulatur. Das Zentrum wird von innen heraus gestärkt, sodass Bewegungen im Alltag flüssig und effektiv gelingen. Unterstützt durch ein bewusstes Atmen werden Gelenke und Muskeln schonend gestärkt. Die Pilates Methode eignet sich als regelmässiges Körpertraining zum Korrigieren von Haltungproblemen. Hilft bei Verspannung und Gelenkproblemen.

**Leitung: Bettina Meuli**, Trainerin Pilates, Qi Gong, Escrima. Tanztherapeutin FPI/ DGT [www.bettinameuli.ch](http://www.bettinameuli.ch)

**Workshop 6 Qi Gong** Da geht es um 7 „B“: B-wegen, B-handeln, B-lüften, B-feuchten, B-schallen, B-ruhigen, B-wundern. Und dann ein „G“: G-niessen.

**Leitung: Ursula Rathgeb** Eurasische Wanderschaften unlimited. Geografisch, philosophisch, kulinarisch, literarisch, politisch, poetisch, musikalisch.

### **Workshop 4 Naturkosmetik: Tausendschön**

Wir stellen Produkte wie Peeling, Gesichtswasser und Maske mit wohlriechenden Düften her und verwöhnen uns damit. Ein unvergesslicher Vormittag: Energie, Wohlbefinden und Erholung für Körper und Seele tanken! **Leitung: Yolanda Hug**, [www.kraeuterwerk.ch](http://www.kraeuterwerk.ch) [www.strohturm.ch](http://www.strohturm.ch)

### **Workshop 7 Escrima**

Escrima ist eine philippinische Kampfkunst. An zentraler Stelle stehen die vielseitigen Schlagabfolgen mit zwei Stöcken. Dazu kommen Angriff- und Abwehrvarianten welche mit einem Stock ausgeführt werden. Alles ist aufgebaut auf den 12 Grundsschlägen. Beim Escrima werden Lust und Freude am kämpferischen Kontakt zugelassen, eingeübte Muster erweitert und ein flexibles Reagieren auf Veränderungen gefördert. Escrima unterstützt die Bewusstheit und Gewandtheit im Umgang mit Nähe und Distanz.

**Leitung: Bettina Meuli**, siehe WS 5

### **Workshop 8 Klangyoga: Herzensklänge**

In meiner Stimme klingt die Stimmung meines Herzens an. Spielerisches Erforschen von tönendem Bewegen im Klangyoga bedeutet anstrengungslose Atem- und Energiearbeit und ermöglicht tiefe Erfahrungen mit mir selber. Das Herz als Erkenntnisraum lädt ein zum inneren Wachstum unter Achtung der eigenen Grenzen.

**Leitung: Yaira Yonne-Konishi** Ausbildungsleiterin TapasYogaSchule, Dirigentin, Singerin [www.yairayonne.ch](http://www.yairayonne.ch)

### **Workshop 9 Standard Tänze Führen und Führen lassen für Paare und Singles**

Beim StandardTanzen haben wir nahen Körperkontakt. Mit meinen Techniken und Strategien lernen die TanzPaare in diesem Kurs, was genau PaarHarmonie in den Standard Tänzen ausmacht. Vorkenntnisse in den StandardTänzen sind für diesen Kurs Bedingung.

**Leitung: Cornelia Plaz** arbeitet mit dem Anliegen, den Paar Tanz als FreizeitVergnügen zu fördern. Die PaarHarmonie liegt ihr dabei besonders am Herzen. Seit 19 Jahren ist Cornelia Inhaberin der [www.tanzschulebaar.ch](http://www.tanzschulebaar.ch)

### **Workshop 10 Wenn Füsse baden gehen: Verwöhn sie!**

Unsere Füsse tragen uns ein Leben lang und leisten Schwerstarbeit. Die Füsse sind die Körperteile die am wenigsten Pflege bekommen. Dabei sind gesunde Füsse die Basis für unsere Bewegung. Ein guter Grund die Füsse mal zu verwöhnen mit einem Fussbad, Fusspeeling und einem Massageöl, welches wir selber herstellen.

**Leitung: Yolanda Hug**, [www.kraeuterwerk.ch](http://www.kraeuterwerk.ch) [www.strohturm.ch](http://www.strohturm.ch)

# Lesbentagung

## Herzberg

**12.-17. April 2017**  
**Anreisedatum individuell**

**Lesbentagung Herzberg**  
**für alle interessierten Frauen**  
[www.lesbentagung.ch](http://www.lesbentagung.ch)

# Programm

## Mittwoch

Ab 14:00 Wandern mit Hedy (2-3 h)  
18.00 - 19:00 Einfaches Nachtessen

## Donnerstag

08:00 - 09:30 Frühstück  
Ab 09:30 Wandern mit Hedy  
(Vormittag 1-2 h, Nachmittag 2-3 h)  
12:00 - 13:00 Mittagessen  
13:00 - 18:00 WS 1: Kreativworkshop „Nanitas“  
13:30 - 18:00 Private Singstunde mit Elke Voltz: 70 CHF  
18:30 - 19:30 Nachtessen  
20:00 - 22:30 5Rhythmen Tanz mit Monika Ortner

## Freitag

08:00 - 10:00 Frühstück  
10:00 - 12:00 WS 1: Kreativworkshop „Nanitas“  
10:00 - 12:00 WS 2.1: Feuer meiner Stimme  
12:15 - 12:30 Begrüssung mit Herzberg Team  
12:30 - 13:30 Mittagessen  
14:00 - 18:00 WS 1: „Nanitas“  
14:00 - 18:00 WS 2.2: Feuer meiner Stimme  
14:00 - 18:00 WS 3: Kräuter suchen  
18:30 - 19:30 Nachtessen  
20:00 - 20:30 Geschichte der Lesbentagung mit Trudi  
20:30 - 22:30 Heilsame und kraftvolle Gesänge mit Elke

**Jeden Abend** DVDs, Spiele und / oder jassen

# Programm

## Samstag

08:00 - 10:00 Frühstück  
09:00 - 12:30 WS 4: Naturkosmetik: „Tausendschön“  
09:30 - 12:30 WS 2.3: Feuer meiner Stimme  
09:30 - 10:45 WS 5.1: Pilates mit dem Softball  
11:00 - 12:15 WS 5.2: Pilates mit dem Circle  
12:45 - 13:45 Mittagessen  
14:00 - 18:00 WS 2.4: Feuer meiner Stimme  
14:00 - 18:00 WS 6: Qi Gong  
14:00 - 18:00 WS 7.1: Escrima  
18:30 - 19:30 Nachtessen  
20:00 - 21:00 Austausch: „Alt + frei: Freuden + Tücken“  
mit Christel Jäck  
21:00 - 24.00 Disco mit DJane Olivia,  
in separatem Gebäude ☺  
(bei Interesse bis später als Mitternacht)

## Sonntag

08:00 - 10:00 Frühstück  
10:00 - 12:00 WS 8.1: Klangyoga: Herzensklänge  
10:00 - 12:00 WS 9: Standardtanz: Führen + Führen lassen  
10:00 - 11:00 WS 5.3: Pilates mit den Toningballs  
11:05 - 12:05 WS 5.4: Pilates mit dem Theraband  
12:15 - 13:30 Mini Markt, danach Mittagessen  
14:00 - 18:00 WS 7.2: Escrima (ähnlich 7.1)  
14:00 - 18:00 WS 8.2: Klangyoga: Herzensklänge  
14:00 - 18:00 WS 9: Standardtanz: Führen + Führen lassen  
18:30 - 19:30 Nachtessen  
19:30 - 20:30 Ausstellung von Produkten  
20:30 - 22:00 Hackbrett - Konzert mit Barbara Schirmer

## Montag

08:00 - 10:00 Frühstück  
09:30 - 12:30 WS 7.3: Fortsetzung Escrima  
09:30 - 12:30 WS 8.3: Klangyoga: Herzensklänge  
09:30 - 12:30 WS 10: Wenn Füsse baden gehen  
12:45 - 13.45 Mittagessen  
14:00 Gemeinsamer Abschluss mit  
kleinen Präsentationen von Workshops

# Organisation

## Trudi Gobbi

Glärnischstr. 3  
8340 Hinwil  
Tel. 043 537 85 37  
trudi.gobbi@gmx.ch

## Hedy Strebel

Dorfstrasse 61  
5210 Windisch  
Tel. 056 441 51 67  
hedy.tagung@gmx.ch

- ❖ Vollpension biologische Küche - auf Wunsch vegetarisch
- ❖ Zimmervergabe gemäss Anzahl Nächte und Anmeldeihenfolge
- ❖ 3-er oder 4-er Zimmer: Schlafsack mitbringen
- ❖ Bitte Hausschuhe mitbringen
- ❖ Es sind genügend Parkplätze vorhanden
- ❖ **Abmeldegebühr bis 12. März 2017:** 50 CHF  
Spätere Abmeldung keine Rückvergütung.  
Versicherung (gültig für ein Jahr) für annullierte Reisen oder Event auf Grund von Krankheit wird sehr empfohlen
- ❖ Bei Absage einer Referentin aus Krankheitsgründen besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Kurskosten. Wir würden uns bemühen, eine befriedigende Lösung zu finden

## Anmeldung: [www.lesbentagung.ch](http://www.lesbentagung.ch)

Bei schriftlicher Anmeldung bitte komplett ausfüllen

### Wahl Workshops (WS) 360 CHF pauschal (2 Tage 250 CHF)

- WS 1 NANITAS mit Daniela Häbig
- WS 2.1 Feuer meiner Stimme mit Elke Voltz
- WS 2.2 Feuer meiner Stimme mit Elke Voltz
- WS 2.3 Feuer meiner Stimme mit Elke Voltz
- WS 2.4 Feuer meiner Stimme mit Elke Voltz
- WS 3 Kräuter suchen mit Yolanda Hug
- WS 4 Wellness + Naturkosmetik mit Yolanda Hug
- WS 5.1 Pilates mit Bettina Meuli
- WS 5.2 Pilates mit Bettina Meuli
- WS 5.3 Pilates mit Bettina Meuli
- WS 5.4 Pilates mit Bettina Meuli
- WS 6 Qi Gong mit Ursula Rathgeb
- WS 7.1 Escrima mit Bettina Meuli
- WS 7.2 Escrima mit Bettina Meuli
- WS 7.3 Escrima mit Bettina Meuli
- WS 8.1 Klangyoga mit Yaira Yonne-Konishi
- WS 8.2 Klangyoga mit Yaira Yonne-Konishi
- WS 8.3 Klangyoga mit Yaira Yonne-Konishi
- WS 9 Standardtänze mit Cornelia Plaz
- WS 10: Wenn Füsse baden gehen: Yolanda Hug
- 5 Rhythmen Tanz mit Monika Ortner
- Donnerstag 13:30 private Singstunde mit Elke
- Donnerstag 14:45 private Singstunde mit Elke
- Donnerstag 16:00 private Singstunde mit Elke
- Donnerstag 17:15 private Singstunde mit Elke
- Austauschen: „Alt und frei - Freuden und Tücken“ mit Christel Jäck
- Geschichte der Lesbentagung mit Trudi

## Anmeldung: [www.lesbentagung.ch](http://www.lesbentagung.ch)

Bei schriftlicher Anmeldung bitte komplett ausfüllen

### Zimmerpreis pro Nacht mit Kost und Logis bei mindestens 3 Nächten (weniger Nächte auf Anfrage)

- Einzelzimmer mit Dusche / WC 147 CHF
- Einzelzimmer mit Lavabo 117 CHF
- Doppelzimmer mit Dusche / WC 117 CHF
- Doppelzimmer mit Lavabo 97 CHF
- 3-er/4-er Zimmer: Schlafsack mitbringen 72 CHF
- Ankunft aufs Mittagessen 18 CHF
- Vegetarisch
- Sonderwunsch in Bezug auf Essen z.B. Allergie  
.....
- Wünsche Zimmer zusammen mit:  
.....
- Präsentation 1 Minute Mini Markt:  ja  nein
- Sonntag ab 20.00 Uhr Ausstellung Produkte
- Ich möchte ab Bahnhof Aarau von einer  
Tagungsteilnehmerin mit Auto abgeholt werden  
Tag:.....Zeit: .....
- Ich könnte Anzahl .... Tagungsteilnehmerinnen ab  
Bahnhof Aarau in meinem Auto mitnehmen  
Tag:.....Ungefähre Zeit: .....
- Transfer Mittwoch ab Staffelegg 14:06
- Transfer Donnerstag ab Staffelegg 09:06
- Transfer Donnerstag ab Staffelegg 11:06
- Transfer Donnerstag ab Staffelegg 18:06
- Transfer Freitag ab Staffelegg 09:39
- Andere Zeiten 10 CHF pro Fahrt  
Tag:.....Zeit: .....

## Anmeldung: [www.lesbentagung.ch](http://www.lesbentagung.ch)

Bei schriftlicher Anmeldung bitte komplett ausfüllen

### Schriftlich an: Hedy Strebel Dorfstrasse 61 5210 Windisch

Name: .....

Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ / Wohnort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Unterschrift: .....

Auf vielseitigen Wunsch erhalten alle interessierten  
Teilnehmerinnen vor Ort eine Teilnehmerinnenliste

**Lesbentagung Herzberg  
für alle interessierten Frauen**  
[www.lesbentagung.ch](http://www.lesbentagung.ch)