

## Seminare und Kurse

### Handlettering

Lernen Sie Handlettering, eine moderne Form der Schönschrift, unter der fachlichen Leitung von Kathrin Willmann.

**Termine:** Freitag, 28.10.2022 von 17.00-20.00 Uhr Kirstein`s Hoff, DGH, Verdener Straße 1, 27327 Martfeld

Samstag, 04.02.2023 von 11.00-14.00 Uhr Gemeindehaus Hoya, von Staffhorst Str. 7, 27318 Hoya

**Kosten:** 25,00 € für Vereinsmitglieder, 30,00 € für Nichtmitglieder, incl. Material

**Anmeldungen:** E-Mail: info@landfrauen-hoya.de, M. Grafe-Schröder 04251/ 983800

### Von der Mütze bis zum Socken

Unter fachlicher Unterstützung von Waltraud Elsner stricken wir in netter Runde unser neues Lieblingsstück! Vielleicht eine Mütze, ein Schal oder auch Socken. Anschauungsmuster und eine kleine Wollauswahl stellt Frau Elsner. Vorhandene Stricknadeln können gerne mitgebracht werden.

**Termine:** jeweils am Mittwoch, 26.10.22, 02.11.22 und 09.11.2022 von 18.00- 21.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Gemeindehaus Hoyerhagen, Rohlfener Str. 1, 27318 Hoyerhagen

**Kosten:** pro Termin 5,00 € für Vereinsmitglieder, 7,00 € für Nichtmitglieder, zzgl. evtl. Materialkosten

**Anmeldungen:** E-Mail: info@landfrauen-hoya.de, Imke Wicke, 04258 1369

### Anti-Stress-Training

Familie, Job, Haus, Garten, Haustiere, Vereine, Feste, Sport, ...deine To-Do-Listen sind endlos? Du versuchst alles mal eben irgendwie noch schnell zu erledigen? Stress? Was ist Stress überhaupt und was sind unsere individuellen Stressauslöser? Gemeinsam erarbeiten wir eine persönliche Strategie für mehr Gelassenheit und innere Kraft.

**Termin:** Samstag, 12.11.2022, 15.30 -18.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Kirstein`s Hoff, DGH, Verdener Straße 1, 27327 Martfeld

**Seminarleitung:** Katrin Dryhaus, Psychologische Beratung & Coaching

**Kosten:** pro Termin 25,00 € für Vereinsmitglieder, 30,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldungen:** E-Mail: junge@landfrauen-hoya.de oder Bettina Kehlbeck Tel. 0152/ 04171301

### „Klötzchen basteln“- Kreatives Gestalten mit Stabholzparkett

Basteln mit Klötzchen macht super viel Spaß und ist ganz einfach. Christine Scharnhusen zeigt uns, wie schöne oder nützliche Kleinigkeiten wie Tablett, Laternen oder auch Wanddekorationen entstehen.

**Termine:** Freitag, 02.12.2022 15.30-18.30 Uhr Gemeindehaus Asendorf, St.-Marcellus-Str.7.

Montag, 23.01.2023, 18.00-21.30 Uhr Gemeindehaus Hoya, v. Staffhorst Str. 7, 27318 Hoya

**Kosten:** 15,00 € für Vereinsmitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder zzgl. Materialkosten

**Anmeldungen:** Christine Scharnhusen, 0160/ 92159443

### Kochkurs „Heimat Herd“ mit den Köchen vom Forsthaus Heiligenberg

Kay Massan und Jochen Mönning sind Köche aus Passion. Sie leben ihren Beruf. „Regionale Produkte frisch nach Saison verarbeiten und dabei das Charakteristische der Region mit hoher Kochkunst verbinden“, so lautet ihre Küchenphilosophie. Erhalten Sie bei diesem Seminar einen kleinen Einblick in die Geheimnisse der Profiküche und freuen Sie sich auf Rezepte aus dem Kochbuch des Forsthausteams „Heimat Herd“.

**Termin:** Montag, 05.12.2022 oder 09.01.2023

**Veranstaltungsort:** Bavendam`sches Haus, Bahnhofsstr. 55, 27305 Bruchhausen-Vilsen

**Kosten:** 29,-€ - Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS statt.

**Anmeldungen:** Kerstin Gissel 0170/ 6188005, E-Mail: gisselkerstin@gmail.com

### Nähworkshops in Asendorf & Eystrup

Von Oktober bis Februar können sich Interessierte (Anfänger\*innen und Gelegenheitsnäher\*innen) treffen, um gemeinsam an der Nähmaschine kreativ zu sein. Wenn möglich, bitte Nähmaschine, Nähutensilien und Stoffreste mitbringen.

#### Nähworkshops in Asendorf

**Termine:** jeweils am Donnerstag, 20.10.2022, 17.11.2022, 15.12.2022, 19.01.2023, 16.02.2023 ab 19.00 Uhr

im Gemeindehaus Asendorf, St.-Marcellus-Str. 7

**Seminarleitung:** Kerstin Gissel

**Kosten:** pro Abend 3,00 €, für Nichtmitglieder 6,00 €

**Anmeldungen:** E-Mail: gisselkerstin@gmail.com

Kerstin Gissel 0170/6188005

#### Nähworkshops in Eystrup

**Termine:** jeweils am Donnerstag, 22.09.2022, 20.10.2022, 24.11.2022, 26.01.2023, 23.02. 2023, 19.00- 21.30 Uhr

im Gemeindehaus Eystrup, Kirchstr. 18,

**Seminarleitung** Christine Scharnhusen und Ursel Hill

**Kosten:** pro Abend 3,00 €, für Nichtmitglieder 6,00 €

**Anmeldungen:** E-Mail: [schneermann-eystrup@t-online.de](mailto:schneermann-eystrup@t-online.de),

Kirsten Schneermann 04254 2444