



... LÄDT EIN:

zum teilen, gestalten, fördern und erfahren. So wie eine Pusteblume möchten wir Ideen in die Welt bringen, diese mit euch teilen und weiter gestalten, bis wir ein Gefühl von angekommen sein erfahren. Dann ist es richtig, dann passt es zu unserem Leben.

Welche Themen treiben euch um? Schreibt uns. Oder finde es in einer unserer Workshops Veranstaltung heraus.

---

## VERBÜNDE DICH MIT DEM ERFOLG

Was treibt dich wirklich an?  
mit Wolfgang U.Lauer



**AUFTAKT-VERANSTALTUNG ZUR BERUFLICHEN VERÄNDERUNG**  
Samstag, 11.02.2023, 10-12 Uhr im Bürgerhaus Zella-Mehlis

Wie aus den persönlichen Potenzialen die individuelle Berufung erwächst, der eigene Weg sich abzeichnet und dafür unterschiedlichste Förderung genutzt werden können.

Auf Dich warten jede Menge Impulse, potentielle Synergien und mögliche Kooperationen für die Entwicklung Deiner Ideen, Deine persönliche Entfaltung sowie Deine Ressourcen einer wie auch immer gearteten beruflichen Veränderung oder gar Selbstständigkeit.

Bitte mit Anmeldung!

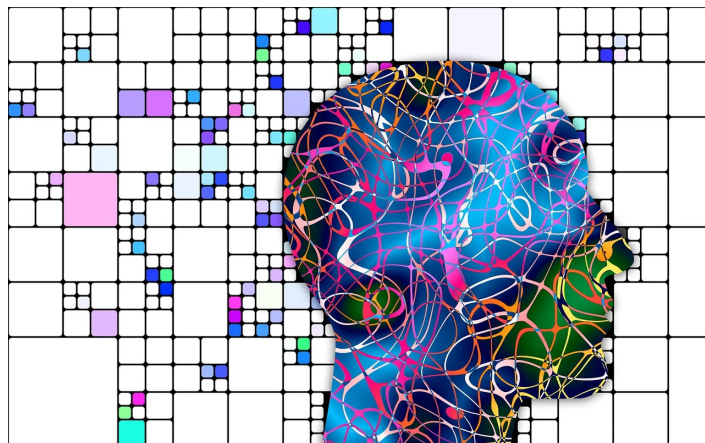
Unkostenbeitrag: 20€

---

## AUS- UND WEITERBILDUNG ZU

### "SPIELREGELN IM KOPFKINO"

Mit Wolfgang U. Lauer



#### TRAINING ZUR VERMITTLUNG DER METHODEN

Dienstag 14.02.2023 18:30-21 Uhr im Bürgerhaus Zella-Mehlis

In mehreren Modulen erwerben wir die Grundlagen zur Bildkommunikation, die wir gemeinsam in der Gruppe erlernen, wobei auf die jeweiligen individuellen Situationen Bezug genommen werden kann. Dazu gehören:

- fundierte Kenntnis,
- interdisziplinäres Verständnis,
- praktische Strategien,
- wirksame Techniken und
- professionelle Vermittlungskompetenz

für herausfordernde Situationen und Personen im beruflichen wie persönlichen Alltag.

Die Anzahl der Module und auch Zeitpunkt definieren wir gemeinsam beim ersten Treffen.

Wir bitten um Anmeldung.

**Unkostenbeitrag: je 15 €**

---

## PERMAKULTUR STAMMTISCH

Anzucht von Jungpflanzen



**STAMMTISCH**

Montag 20.02.2013 16:30-18:30 Uhr im Bürgerhaus

Hast du Interesse am Thema Permakultur? Dann könnte unser monatlicher Stammtisch einen Besuch wert sein.

Wir wollen mehr als Wissen teilen. Wir wollen gemeinsam anpacken, Saatgut und Pflanzen tauschen und Beobachtungsübungen in unseren Gärten durchführen. Damit wir unsere Gärten noch passender zu unseren jeweiligen Bedürfnissen gestalten können.

Neugierig? Komm gerne zum Schnuppern vorbei!

---

## DAS KUNSTWERK BIST DU

Verschiedene Wege, sich selbst zu entdecken



### TAGESWORKSHOP

Sonntag, 26.02.2023, 10-17 Uhr im Bürgerhaus und Scheune Zella-Mehlis

8 Wegweiserinnen stellen ihre Methoden vor

ABLAUF:

Wir stellen an diesem Tag verschiedene Wege vor, sich besser kennenzulernen und selbst zu verstehen. Dabei laufen mehrere Kurse parallel, sodass jeder Teilnehmer bis zu drei Kurse besuchen kann.

Beginn ist 10 Uhr mit einer Übersicht aller angebotenen Kurse. Jeder Kurs dauert etwa eine dreiviertel Stunde. Zwischen den Veranstaltungen sind auch Einzelgespräche möglich.

**Eintritt: 20€**

**Wer an Meditationen teilnehmen möchte, bitte eine Matte oder Decke und/ oder ein Kissen mitbringen.**

#### AUSWAHL DER KURSE:

##### **Erkenne deine Individualität und die deiner Kinder - Familie als Ort ich Selbst sein zu können**

Der Alltag in Familien fühlt sich manchmal alles andere als leicht an. Denn so einzigartig wie wir auf diese Welt kommen, so unterschiedlich sind wir auch. Mit Human Design lernst du ein System kennen, mit dem du deine Energie und die deiner Kinder kennenlernen und eure Bedürfnisse und Handlungen besser verstehen kannst. Human Design zeigt dir, warum du bestimmte Regeln für die „Kinder-Erziehung“ und den Druck, die perfekte Mama oder der perfekte Papa zu sein, loslassen darfst.

*Julia Hecker, Pädagogin, Weiterbildnerin, Coach*

##### **Human Design Ernährung - Anhand deiner Geburtsdaten findest du heraus, welcher Ernährungstyp du bist.**

Es gibt unzählige Diäten und Ernährungsformen, aber DU bist nicht jeder... DU bist DU & hast somit eine ganz eigene Form dich zu ernähren. Welche das ist, finden wir anhand deiner Geburtsdaten heraus.

*Loreen Schmidt - Human Design Ernährung*

##### **Der Seelenbaum als Spiegel deiner SELBST**

Ich zeige dir, wie du mit Hilfe des Seelenbaumhoroskopes deine individuellen Facetten deiner Persönlichkeit kennenlernen kannst. Denn der Seelenbaum beschreibt deinen Lebensweg, sowie deine Lebensaufgabe. Körper, Geist und Seele werden damit in ihrer Gesamtheit angesprochen und in Einklang gebracht.

*Monique Nennstiel, Shaping Wings, Lehrerin & Holistische Gesundheit*

**Wofür ist gerade die beste Zeit? Durch natürliche Zyklen verstehen, wo sich gerade dein SELBST befindet.**

Wo stehe ich gerade? Was will mir das Leben sagen? Wofür ist gerade die beste Zeit? Ich zeige dir, wie du mit Hilfe diverser Zyklen (Lebenszyklus, Mondzyklus, Chakren) deinen individuellen Standpunkt findest. Denn die Zyklen beschreiben deine aktuelle Entwicklung und wofür jetzt die beste Zeit ist - ganz im natürlichen Rhythmus im Rahmen einer Meditation.

*Stephanie, Spirituelle Lehrerin & Lichtarbeiterin*

**Wegweiser Intuition - mit Kartenlegen den Zugang zu Deiner inneren Stimme erhalten**

Unser Leben kann aus vielen verschiedenen Perspektiven betrachtet werden, aber nur du selbst weißt, tief in dir drin, was gerade das Beste für dich ist. Relativ schnell kommen wir allerdings aus dem Gleichgewicht. In diesem Workshop erhaltet ihr eine Einführung in das intuitive Kartenlegen und wir beantworten gemeinsam offene, individuelle und kollektive Themen und Fragen.

*Frederike Fernández, intuitives Medium & spiritueller Coach*

**Beziehungskisten - Wie du dich in Beziehungen zu anderen selbst erkennst**

Alle Beziehungen in unserem Leben haben einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Entwicklung. Oft verknüpfen wir Liebe mit bestimmten Bedingungen, die wir an uns und andere stellen. In diesem Workshop betrachten wir mit Hilfe verschiedener Reflexionsübungen die Beziehungen in deinem Leben zu dir und zu anderen und erarbeiten Wege, die zu mehr Harmonie in den Lebensbereichen führen werden.

*Susann Schares, Mentorin für harmonische Beziehung*

**Begegnungen & Zugänge zur einzigartigen Ausdruckskraft unseres Gesichtes**

Wie siehst du dich selbst? Inspiriert von den magischen Blicken der 64 Weisheitshütern der Künstlerin Rosy Aronson - spüren wir den einzigartigen Linien und Aspekten unseres Gesichtes nach. Wir laden ein, zu einem „miteinander Einlassen“ - zu dem Beginn einer Selbsterfahrungsreise - zum Entdecken, Erkennen, Erfühlen und Eintauchen. Denn das

Wunderwerk unseres Antlitzes ist es, mit dem wir in unserer Ganzheit, jeden Tag aufs Neue, der Welt begegnen dürfen.

*Maria Babett Allstädt - Lightwork und Geldcoaching; Sabine Hühner - Fotokünstlerin*

**Du bist reine Energie! Spüre sie und lass los, was nicht mehr zu Dir gehört!**

Alles besteht nur aus Energie - auch Du! In diesem Workshop erfährst Du mehr darüber und lernst, diese Energie zu fühlen. Welche Energie tut Deinem System wirklich gut und welche darfst Du loslassen? Und vor allem, wie kannst Du beides unterscheiden? Du bekommst ein Werkzeug an die Hand, das Dir zeigt, was für Dich das Richtige ist.

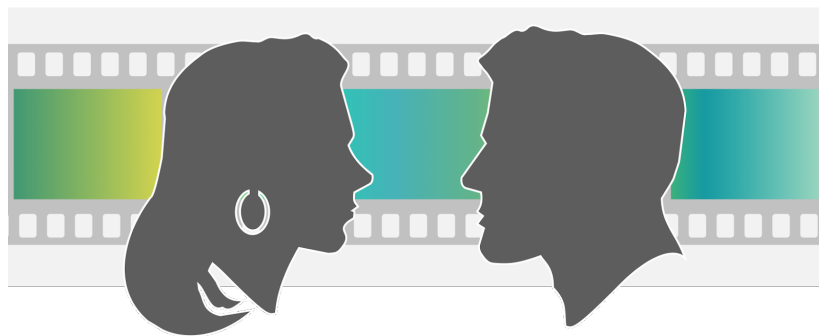
*Janet Weitzmann, Einfach in Balance, Spirituelles Heilen & Intuitives Coaching*

**Nutze diesen Tag, um jede Methode kennenzulernen und auszuprobieren!**

---

## FORTSETZUNG: BILDKOMMUNIKATION

Lerne die Spielregeln deines Kopfkinos kennen!



**TAGESVERANSTALTUNG**

**Samstag, 04.03.2023 10-18 Uhr im Bürgerhaus**

Nach einem erfolgreichen und gut besuchten Einführungsabend am 18.01. hat sich Wolfgang Lauer bereit erklärt auch in Zukunft in Zella-Mehlis Gast zu sein mit folgenden Themen:

## Veranstaltung 1

### **Versteh mich doch! Lerne die Spielregeln deines Kopfkinos kennen**

*Bereits stattgefunden am 18.01.*

## Veranstaltung 2

### **04.03.2023 Wahrnehmung, Wirkung, Souveränität**

Praktisch, konkret und lebensnah trainieren wir mentale, nonverbale und verbale Strategien und Techniken, die uns befähigen, vielfältige Situationen und unterschiedlichste Personen in Beruf und Alltag souverän zu managen. Erfolg oder Misserfolg - Das Gedächtnis entscheidet.

**Eintritt: 60€ pro Tag** (ursprünglich 75€, Aufwind beteiligt sich mit 15€ pro Teilnehmer, Senioren und Geringverdiener zahlen 45€)

**Nur mit Voranmeldung.**

**Wir bitten um Überweisung vorab auf unser Konto:**

IBAN DE20840500001706493505

Teilnehmerzahl: 7 bis max. 12 Personen

Vorschau weiterer Veranstaltungen dieser Reihe:

## Veranstaltung 3

### **10.06.2023 Beziehungs- und Konfliktregulierung**

Je besser wir berücksichtigen, wie jemand die Welt um sich herum wahrnimmt, innerlich verarbeitet, speichert und sich demgemäß verhält, desto lustvoller werden wir Beziehungen knüpfen, entwickeln, regulieren und entfalten. Gleiches gilt im Umgang mit Konflikten. Das Wie bestimmt das Was.

## Veranstaltung 4

### **November (voraussichtlich 25.11.2023) Selbstmanagement durch Kunstrezeption**

Über das Malen lagern wir sanktionsfrei das aus, was in uns vorgeht. Auch Spielfilme widerspiegeln beim genaueren Betrachten unseren eigenen Film und offenbaren zugleich unsere Möglichkeiten, was wir künftig besser tun oder lassen sollten. Beides prüfen wir auf ihre Wirkung und den nachhaltigen Nutzen für unser Verhalten.

## Veranstaltung 5



Januar 2024 (voraussichtlich 13.01.2024) **Fremdmanagement, Führung und Kommunikation**

Andere Personen zu führen heißt ihnen Struktur, Orientierung und Sicherheit zu geben und zwar auf ganz individuelle Art und Weise. Das zu erkennen, zu verstehen und zu gestalten ist das Ziel und der Weg dieser lebendigen Begegnung voller Interaktion jenseits üblicher Mainstream Empfehlungen.

---

## NEU IM FREIRAUM

Recycling von Wachsresten



### DENKEN IN KREISLÄUFEN

jeden Dienstag von 10-18 Uhr & jeden Donnerstag von 10-14 Uhr

Ab sofort könnt ihr beim nächsten Besuch des Repair Cafés nicht nur regionale Produkte wie Seife, Anhänger und Taschen kaufen, sondern auch eure alten Wachsreste abgeben. Wir sammeln sie, schmelzen sie ein und die fertigen Kerzen werden gegen eine kleine Spende abgegeben oder wir verschenken sie an unsere Ehrenamtlichen.

**Eine kleine Tat mit großer Wirkung.**

---

# ELEFANTEN UND MÜCKEN

Gesprächsreihe mit Julia Pöhlmann



EINE KLEINE GESCHICHTE  
KANN TIEF SEIN.

## VERANSTALTUNG

Freitag, 17. März 18 Uhr in der - Achtung Ortswechsel - Bibliothek im Rathaus!!

“Elefanten und Mücken” legt noch einmal nach! Nach einem äußerst kurzweiligen Abend mit drei “Powerfrauen” (Freies Wort) geht es nun in die Bibliothek am Rathaus.

Leiterin Daniela Bickel gibt sich die Ehre und stellt sich allen interessierten Fragen des Publikums. Auch auf zwei weitere Gesprächsgäste dürfen sich alle Neugierigen freuen.

Das Bürgergespräch “Elefanten und Mücken” ist immer kurzweilig, teilt unbeschwerte Erinnerungen, nachdenkliche Momente und wahre Geschichten.

Es ist ein Abend, der unsere Gemeinsamkeiten und Unterschiede zeigt. Wir feiern beides.

Wir sehen uns in der Bibliothek im Rathaus Zella-Mehlis.

Kostenfrei. Letzte Veranstaltung vor der Sommerpause.

---

## ZUKUNFT DENKEN MIT DANIELA DAHN

# & ULRIKE GUÉROT (ANGEFRAGT)

+++++++SAVE THE DATE!+++++++



## VERANSTALTUNG

Samstag, 22. April 17 Uhr

Die Kooperationsreihe von Provinzkultur, Aufwind und der Wendeinitiative wird fortgesetzt:

Am 22.04. kommen Daniela Dahn und Ulrike Guérot (angefragt) nach Suhl/ Zella-Mehlis. Sie zeigen mögliche Wege aus der festgefahrenen politischen Lage und zeichnen ihre Vision von einem Miteinander zwischen Menschen, zwischen Völkern.

Bald mehr!

---

WEITERE VERANSTALTUNGEN VON UNSEREN  
KOOPERATIONSPARTNERN

---

# OFFENER ABEND IMPROTHEATER



---

DAS VIRUS & FRIENDS PRÄSENTIEREN:

“MAESTRO IMPRO” - IMPROVISATIONSTHEATER



## VERANSTALTUNG

Samstag, 04. März 19 Uhr, Scheune am Bürgerhaus

Die Bretter, die die Welt bedeuten, liegen an diesem Abend in der Bürgerscheune.

Es wird theatral - und es wird sportlich. Das junge Ensemble "Das Virus" aus Zella-Mehlis lädt Gäste ein und zeigt den Wettkampf aller Theaterwettkämpfe: Den Maestro™

An diesem Abend hat das Publikum die Möglichkeit, seinen liebsten Darsteller/ seine Favoritin zu küren. Zella-Mehliser Jungschauspieler und tolle Gäste aus der Region sind im Wettstreit zu erleben.

Wer den Maestro™ kennt, weiß, dass in keiner anderen Impro-Vorstellung so viel geschwitzt wird, wie in dieser. Nur die mutigsten Jungschauspieler trauen sich in den Ring auf die Bühne, um ihr Können unter Beweis zu stellen. Mal spielen sie sich um Kopf um Kragen, mal spielen sie sich direkt in die Herzen der Zuschauer. Am Ende kann es nur eine:n Maestro - und das Publikum entscheidet, wer!