

Kursprogramm 2020

Wachstum für Pflanzen und Menschen

Anmeldung
Renate Lorenz
079 288 13 21
mail@renate-lorenz.ch



Gartencoaching – der Weg zum Wissen wie Sie Ihren Garten zeit- und kraftsparend pflegen, dass es eine Freude ist in Ihrem Gartenparadies zu wirken und zu leben. Exklusiv für Sie – jeden Monat treffen wir uns bei Ihnen im Garten, besprechen die anfallenden Arbeiten und führen Sie gemeinsam aus. Melden Sie sich für weitere Auskünfte!

Für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden. Coaching bei Stress, Krisen, Burn-out, Blockaden, beruflicher Neuorientierung, ...

Renate Lorenz
Beratung & Coaching

Innere Ringstrasse 7
3600 Thun

März

einfach.natürlich.wachsen

17. März 18-20 Uhr Münsingen, Schwand
Gemüsebaukurs durch die ganze Saison
31. März 19.30 Uhr Gartenbauverein Thun und Umgebung
Vortrag: Gärtnern nach dem Mondkalender
21. April 18-20 Uhr Münsingen, Schwand
Gemüsebaukurs durch die ganze Saison
29. April 15-17.30 Uhr Thun, Aarefeldgarten
Wildkräuter im Garten kennen und essen
11. Mai 17 Uhr Thun, Aarefeldgarten
GartenPlausch - Erfahrungsaustausch
19. Mai 18-20 Uhr Münsingen, Schwand
Gemüsebaukurs durch die ganze Saison
04. Juni 17-19 Uhr Thun, Aarefeldgarten
Gesunde Pflanzen auf natürliche Weise
12. Juni 17-20 Uhr Bioterra Emmental
Rosen – ein Genuss für Herz, Augen, Nase und Gaumen
13. Juni 13-16 Uhr Bioterra Berner Oberland
Rosen – ein Genuss für Herz, Augen, Nase und Gaumen
16. Juni 18-20 Uhr Münsingen, Schwand
Gemüsebaukurs durch die ganze Saison
17. Juni 17-19 Uhr Thun, Aarefeldgarten
Boden im Hitzestress
23. Juni 17 Uhr Thun, Aarefeldgarten
GartenPlausch - Erfahrungsaustausch
26. Juni 16-17.30 Uhr Bioterra Berner Oberland
Blumen und Gründüngungen im Gemüsebeet
13. Aug. 17 Uhr Thun, Aarefeldgarten
GartenPlausch - Erfahrungsaustausch
18. Aug. 18-20 Uhr Münsingen, Schwand
Gemüsebaukurs durch die ganze Saison
15. Sept. 18-20 Uhr Münsingen, Schwand
Gemüsebaukurs durch die ganze Saison
16. Okt. 17-19 Uhr Thun, Aarefeldgarten
Einfach richtig kompostieren
20. Okt. 18-20 Uhr Münsingen, Schwand
Gemüsebaukurs durch die ganze Saison

August

einfach.persönlich.wachsen

- 22./23. Feb. 9-17 Uhr VDMS, Aarau
Stress lass nach!
08. Mai 19 Uhr Monte Sana, Solothurn
Vortrag: Logosynthese® - Worte wirken Wunder
16. Mai 9-17 Uhr Netzkpunkt-Zimlisberg/Rapperswil BE
Gelassen in anspruchsvollen Zeiten
09. Juni 9-17 Uhr SRK Berner Oberland BeoCare, Thun
Stress lass nach!
12. Sept. 9-16.30 Uhr Thun
Gelassen in anspruchsvollen Zeiten
24. Nov. 14-17 Uhr Thun
Gestärkt in die Weihnachtszeit

THUN

Gemeinschaftsgarten Aarefeld Schulhausstrasse 13, 3600 Thun

Wildkräuter im Garten

..... erkennen, sammeln, zubereiten und geniessen

Inkl. Unterlagen und Degustation

Fr. 80 Mi. 29. April 15-17.30 Uhr

Gesunde Pflanzen auf natürliche Weise

Vorbeugende, pflanzenstärkende Massnahmen helfen unseren Pflanzen gesund zu wachsen.

Inkl. Unterlagen

Fr. 45 Do. 04. Juni 17-19 Uhr

GartenPlausch

Treffen zum Gartenrundgang, Erfahrungsaustausch und Fachsimpeln.

Pro Abend

Fr. 20 Mo. 11. Mai Do. 13. Aug. Di. 23. Juni jeweils 17 Uhr

Boden im Hitzestress - optimale Bodenpflege im Sommer

Angepasste Bodenpflege hilft heisse und regenfreie Perioden zu meistern.

Inkl. Unterlagen

Fr. 45 Mi. 17. Juni 17-19 Uhr

Einfach aber richtig kompostieren

Kompost im Hausgarten ist der wertvollste Dünger. Kompost pflegen, beurteilen und im Garten verwenden.

Inkl. Unterlagen

Fr. 45 Fr. 16. Okt. 17-19 Uhr

Gartenbauverein Thun und Umgebung Pfarreisaal St. Marien, 3600 Thun

www.gartenbauverein-thun.ch

Vortrag

Gärtnern nach dem Mondkalender

Di. 31. März 19.30 Uhr

MÜNSINGEN

Gärtnerei Artha Samen Schwand, 3110 Münsingen

Gemüsebaukurs

Das eigene Gemüse anbauen - egal ob kleiner oder grosser Garten oder im Hochbeet. Durch die ganze Saison gibt's Wissenswertes zum Anbau von Gemüse. Sie richten sich jeweils nach den aktuellen Arbeiten im Garten. Der Schwand ist unser Lernort. Eigene Fragen können eingebracht werden. Themen: Anzucht, Mischkulturen, Kultur- und Pflegearbeiten, biologischer Pflanzenschutz, Düngung, Kompostieren und Bodenpflege. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Einzelne Kurstage können besucht werden, wenn freie Plätze vorhanden sind (Fr. 45 pro Abend).

Inkl. Unterlagen Di. 17. März Di. 18. August Fr. 300 Di. 21. April Di. 15. September Di. 19. Mai Di. 20. Oktober Di. 16. Juni jeweils 18-20 Uhr

BIOTERRA

Anmeldung über www.bioterra.ch/kurse

Rosen – ein Genuss für Herz, Augen, Nase und Gaumen

Wir lernen Rosen im Sommer richtig zu pflegen und Produkte aus Rosenblüten kennen. Mit Degustation von selbst hergestellten Rosenprodukten.

Bioterra Emmental Fr. 12. Juni 17-20 Uhr Bioterra Berner Oberland Sa. 13. Juni 13-16 Uhr

Blumen und Gründüngungen im Gemüsebeet

Bioterra Berner Oberland Fr. 26. Juni 16-17.30 Uhr

KURSLEITERIN

Renate Lorenz Coach, Bio-Gärtnerin und Erwachsenenbildnerin www.renate-lorenz.ch

Anmeldung

Renate Lorenz mail@renate-lorenz.ch

079 288 13 21

AARAU

Verband VDMS Infos und Anmeldung www.vdms.ch/kursprogramm/

Stress lass nach – Selbstcoaching mit Logosynthese®

Die Logosynthese® ist eine ganzheitliche Methode um die tieferliegenden Auslöser von Blockaden, Stress und Ängsten, sowie störenden Mustern zu neutralisiert mit Hilfe von 3 Sätzen. Ideal für das Selbstcoaching persönlicher Themen psychischer, körperlicher, beruflicher, familiärer oder finanzieller Art.

Sa./ So. 22./ 23. Feb. 9-17 Uhr

THUN

SRK Berner Oberland BeoCare Zentraler Ort in Thun

Anmeldung www.srk-bern.ch/de/oberland/fuer-sie-da/beocare-bildung/

Stress lass nach!

Wir alle kennen Situationen, wo wir uns gestresst oder überfordert fühlen und überreagieren. Häufig löst Stress auch Ängste aus, z.B. im privaten Umfeld, der Familie oder bei der Arbeit zu scheitern. Wir lernen eine Methode kennen, um das Leben gelassener, leichter und freudvoller zu machen.

Di. 09. Juni 9-17 Uhr

THUN

Zentraler Ort in Thun

Gelassen in anspruchsvollen Zeiten

Die meisten von uns kennen den Balanceakt um verschiedensten Ansprüchen im Alltag gerecht zu werden. Jedes Zuviel stresst und wir reagieren emotional statt ruhig und gelassen. Häufig stehen dahinter Ängste, Befürchtungen oder Erwartungen.

Wir drehen im Gedankenkarussell. Wir fühlen uns im Hamsterrad und nach einiger Zeit häufig auch energielos und erschöpft.

Das muss nicht sein!

Mit der Logosynthese® räumen wir auf mit Energieräubern.

Inkl. Unterlagen

Fr. 290 Sa. 12. Sept. 9-16.30 Uhr

Gestärkt in die Weihnachtszeit!

Mehr Gelassenheit statt Hektik und Stress

Weihnachten - Fest der Liebe und der Freude. Doch für viele ist Weihnachten belastend. Statt ruhig zu werden steigt der Puls. Stress hat viel mit Vorstellungen oder Erwartungen zu tun, wie etwas sein sollte oder sein könnte. Oder mit Erinnerungen an frühere, belastende Erfahrungen.

Wir gehen diesem Weihnachtsstress bei uns nach und neutralisieren belastende Erfahrungen.

Weihnachten ruhig, licht- und freudvoll zu geniessen – das ist unser Ziel!

Inkl. Unterlagen

Fr. 99 Di. 24. Nov. 14-17 Uhr

SOLOTHURN

Verein Monte Sana

Infos und Anmeldung www.montesana.ch/verein/programm/

Logosynthese® - Worte wirken Wunder

Kennenlernen der Logosynthese, ihrer Wirkungsweise und ihrer Anwendung.

Fr. 08. Mai 19 Uhr

ZIMLISBERG/RAPPERSWIL BE

Netzpunkt-Zimlisberg www.netzpunkt-zimlisberg.ch

Gelassen in anspruchsvollen Zeiten

Beschreibung siehe Kurs vom 12. September in Thun.

Inkl. Unterlagen

Fr. 290 Sa. 16. Mai 9-17 Uhr

MEIN_TAG!

Du hast Themen, die du gerne verändern willst oder mit denen du anders umgehen möchtest? Vielleicht stehen Entscheidungen an oder du suchst Klarheit, wie es in deinem Leben weiter gehen soll? Es gibt viele Gründe sich in diesen Situationen eine begleitete Auszeit zu gönnen.

Melde dich für ein kostenloses Vorgespräch um zu klären, ob das Angebot für dich das Richtige ist.

Umfang: Vorgespräch, Coachingtag 6 Std, Auswertung/Nachsorge 2 Std.