

**Mittwoch, den 02. September um 19.00 Uhr**

**„Rückzug und Kontakt, eine stimmige Balance finden“** Vortrag von Doris Harmening, Göttingen, Ärztin "Energie und Bewusstsein", SP Hochsensibilität  
Viele (hoch)sensible Menschen leben sehr zurückgezogen. Manche sehnen sich nach mehr Kontakt, wissen aber nicht, wie sie ein gesundes Gleichgewicht finden können: Ich liebe die Stille und bin gern allein/ Ich muss mit meiner Energie haushalten/ Ich habe Angst, mich nicht gut genug abgrenzen zu können/ Allein fühle ich mich sicher/ Im Kontakt bin ich zu verletzlich/...Sich annehmen und die Grenzen erweitern. Wie geht das? Kostenbeitrag 10.– Euro

**Samstag, den 12. September um 13.30 Uhr,  
Blumen, Stauden- und Samen-Tauschbörse**

Herbstzeit ist Staudenpflanzzeit. An diesem Nachmittag kann man seltene Raritäten, interessante Neuerscheinungen oder alte bewährte Samen und Blumenstauden miteinander tauschen. Tauschbörse - für die Vielfalt im Beet und den freundschaftlichen Gartentipp. Dauer: maximal 2 Stunden. Bitte rechtzeitig anmelden, Kostenbeitrag 1.– Euro.

**Donnerstag, den 24. September um 19.00 Uhr  
Talent- und Tauschbörse**

Bügeln gegen Regal aufbauen, putzen gegen Kinder hüten, Lampe aufhängen gegen Kuchen backen... Talente und Fähigkeiten weiter zu geben und andere dadurch zu unterstützen, macht nicht nur Freude, sondern kann ungeahnte Ressourcen wecken. Eintritt frei

**Sa. 26.09. von 13.30-20.00 und So. den 27.09. von 9.00-16.00 Uhr. Meditatives Interventionswochenende „Geben und Nehmen im Gruppengeschehen“**  
Uta-Maria Freckmann, Heilpraktikerin Psych. Mit Wahrnehmungsübungen, Gruppenaufgaben und gemeinsamer Intervention (Lösungen suchen zu einem Thema) können diese beiden Tage zu mehr Klarheit und gesundem Grenzbewusstsein führen. Den Fragen: „Was will ich geben“ und „Was brauche ich“- innerhalb einer Gemeinschaft, soll dabei genug Raum gegeben werden. Kostenbeitrag 49.- Euro inklusive Snacks und Getränke.

**Lebensquell-AKTION:** Als Hilfe für die Erdbebenopfer hat Frau Heike Schwedhelm einige ihrer schönen Bilder gespendet, um damit die Menschen zu unterstützen, die ihr Heim oder ihre Bleibe durch das Erdbeben verloren haben.

Die einzelnen Bilder kann man sich im Schaufenster, oder im Internet-Shop [www.lebensquell-shop.de](http://www.lebensquell-shop.de), anschauen und jederzeit auf die Kunstwerke bieten (per Telefon, E-Mail oder direkt im Lebensquell-Laden). **Der Erlös der Aktion geht komplett an die Nepal-Hilfe.**



Homepage: [www.lebensquell-duderstadt.de](http://www.lebensquell-duderstadt.de)  
sowie auf Facebook, Twitter und Google+

**MITBIETEN per Telefon:**  
05527– 94 98 772 oder per E-Mail:  
[freckmann@lebensquell-duderstadt.de](mailto:freckmann@lebensquell-duderstadt.de)  
oder direkt im Lebensquell-Laden.

Waren aus dem Lebensquell-Laden gibt es  
auch in unserem Shop:  
[www.lebensquell-shop.de](http://www.lebensquell-shop.de)

Lebensquell-Duderstadt ist ein Projekt von Uta-Maria Freckmann, entwickelt auf der Grundlage der Ideen von Manuela Schindler.

Bilder lizenziert von fotolia. und pixabay.com



## Veranstaltungskalender

Juli  
August  
September  
2015

**Multi-kreatives Zentrum  
Alternative  
Wirtschaftsmodelle**

**Kurse \* Vorträge \* Workshops \*  
Seminare \* Tauschbörsen \* Aktionen**  
[www-lebensquell-duderstadt.de](http://www-lebensquell-duderstadt.de)

**Öffnungszeiten**  
Montags ist Ruhetag  
Di.- Fr. 10.00-13.00 und 15.00-18.00 Uhr  
Samstags 10.00-13.00 Uhr  
und zu den Veranstaltungen

**Inhaberin: Uta-Maria Freckmann**

**BITTE BEACHTEN:  
ZU SÄMTLICHEN VERANSTALTUNGEN  
ist eine Anmeldung nötig,  
auch wenn sie kostenlos sind !!!**

**Anmeldungen bitte per Telefon:  
05527– 94 98 772 oder per E-Mail:  
uta-freckmann@online.de,  
oder direkt im Lebensquell-Laden.**

**Alle Veranstaltungen finden im  
Lebensquell-Duderstadt statt, in der  
Apothekenstraße 2  
37115 Duderstadt**

**Der WARENTAUSCH im Lebensquell  
ist jederzeit zu den  
Öffnungszeiten möglich!**



**Wir freuen uns auf Ihren Besuch  
Uta-Maria Freckmann und Team**

## Juli 2015

---

---

**Samstag 04. Juli um 13.30 Uhr  
Angebot nur für Frauen  
Unsere KLEIDER– Tausch-Party startet wieder**  
Zu wenig Schrank für zu viel Kleidung?  
Wie wär's mit TAUSCHEN statt KAUFEN??? Die umweltfreundliche Alternative, die Geselligkeit schafft und Freude bereitet. Kleiderschrank ausräumen, gut erhaltene Sachen im Lebensquell vorbeibringen, Tauschpunkte erhalten und los geht's mit dem Kleider-Tausch (Übriggebliebenes kann man wieder mitnehmen). Zum Schluss küren wir wieder die Tausch-Queen.  
Kostenbeitrag 1.– Euro

---

---

**Samstag 11. Juli um 19.00 Uhr  
Beginenwesen in Duderstadt**  
Einladung in den Lebensquell, um über die Beginen (Übersetzung von Wikipedia: Seelschwestern, spirituelle, gute Frauen) zu informieren, mit dem Ziel der Gruppengründung. Wer waren die Beginen? Was waren die traditionellen Aufgaben? Welchen Hintergrund hatten die Beginen zur damaligen Zeit im Mittelalter? Sind ihre Werte noch zeitgemäß und was können sie heute bieten?  
Gesprächsrunde mit Uta-Maria Freckmann  
Eintritt 1.- Euro, ca. 1,5 Stunden

---

---

**Freitag 17. Juli um 19.00 Uhr  
Talente-Tausch. Wer kann was?** Hier kann man sich kennenlernen und miteinander seine Fähigkeiten austauschen. Kuchen backen, Texte korrigieren, Feierlichkeiten planen, Dekorieren, Basteln, Laminat legen, Deckenlampe anbauen und mehr. Verschüttete Talente und ungeahnte Fähigkeiten treten da plötzlich zutage. Getauscht wird nach Zeiteinheiten oder nach Absprache.  
Eintritt frei

---

---

**Vom 20. Juli bis 31. Juli machen wir  
Urlaub. Der Lebensquell-Laden bleibt  
in dieser Zeit geschlossen.**

---

---

## August 2015

---

---

**Freitag 07. August 2015 , 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr  
TAG des SCHENKENS**  
Wer schenkt nicht gern etwas und bekommt nicht ebenso gerne etwas geschenkt? Am Tag des Schenkens wird geschenkt - jeder kann in den Lebensquell kommen und sich 3 Geschenke aussuchen. **Für diese Aktion freuen wir uns über Spenden von Waren aller Art und Kleidung... DANKE an alle Spender die diese Aktion möglich machen !!!**  
Eintritt jederzeit frei zu den Öffnungszeiten.

---

---

**Freitag 14. August 2015 um 19.00 Uhr  
Not macht erfinderisch - „Den Blick für die Möglichkeiten öffnen.“**  
Gesprächsrunde mit Regina Kirchner  
Sich selbst organisieren und versorgen braucht zwar Selbstdisziplin, macht aber auch viel Freude und bringt Zufriedenheit mit sich. Regina Kirchner bringt ihre vielfältigen Erfahrungen in der Selbstversorgung in diese Gesprächsrunde ein und lädt alle Interessierten herzlich ein zum Austausch.  
Kostenbeitrag 10.– Euro

---

---

**Donnerstag 20. August um 19.00 Uhr  
Talente-Tausch. Wer kann was?** Beim Talente-Tausch kann man sich kennenlernen und bei Sympathie seine Fähigkeiten austauschen. So manch einer entdeckte bei sich schon ungeahnte Gaben, die erst beim Nachdenken zutage traten. Vom Kuchenbacken, PC-Nachhilfe und Tiere hüten über Reparaturen oder Raum-Dekoration ist alles möglich. Getauscht wird nach Zeiteinheiten, oder nach Absprache.  
Eintritt frei.

---

---

**Samstag 22. August 2015 um 13.30 Uhr  
KLEIDER– Tausch-Party nur für Frauen**  
Kleiderschrank ausräumen, gut erhaltene Sachen im Lebensquell vorbeibringen, Tauschpunkte erhalten und los geht's mit dem Kleider-Tausch (übrig gebliebenes kann man wieder mitnehmen). Bei jedem Kleider-Tausch gibt es auch eine Verschenke-Ecke.  
Kostenbeitrag 1.- €

---

---