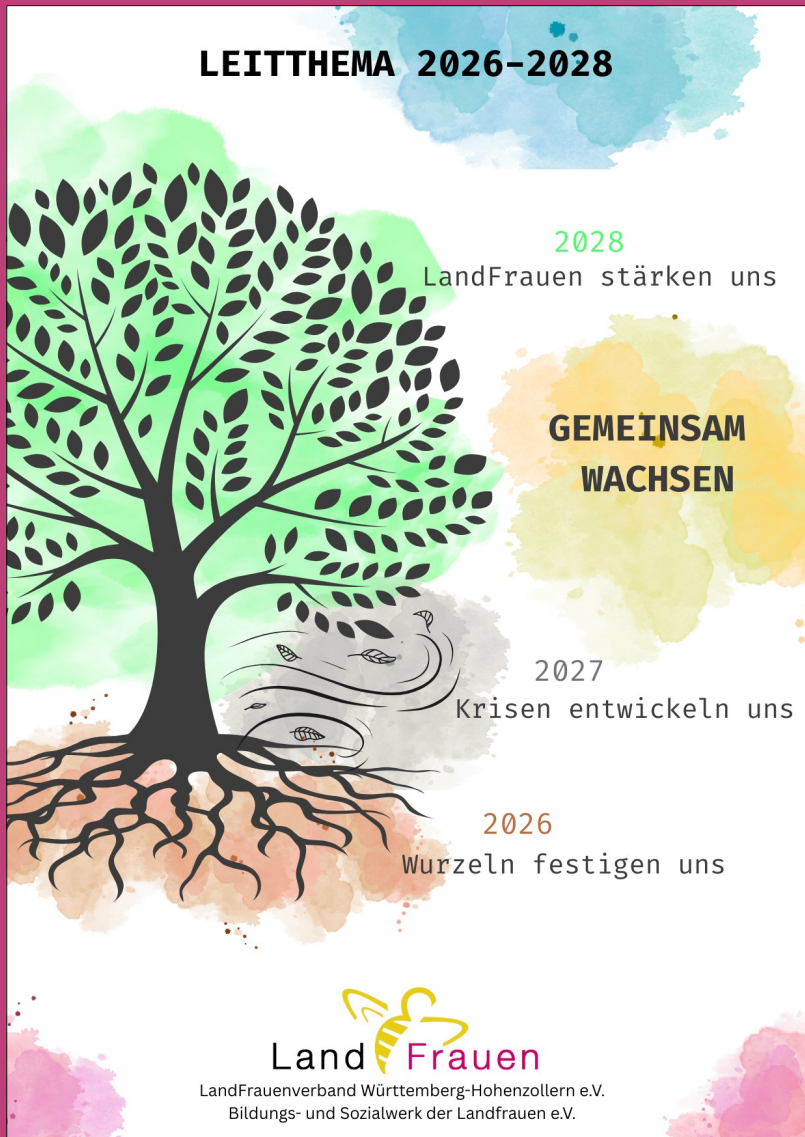


Bildungs- und Sozialwerk der Landfrauen e.V.



Bildungs- angebote 2026-28

*Wir bringen
Bildung
aufs Land!*

Land  Frauen

LandFrauenverband Württemberg-Hohenzollern e.V.
Bildungs- und Sozialwerk der Landfrauen e.V.
Gartenstraße 63, 88212 Ravensburg
www.landfrauen-wh.de

Inhalt

Ihre Ansprechpartnerinnen	3
Leitthema 2026-2028	4
Junge LandFrauen	5
Angebote für LandFrauen-Führungsteams auf Landes-, Kreis- und Ortsebene	
Zweitägiges Seminar für Führungs- und Nachwuchskräfte: Fit fürs Ehrenamt	6
Struktur und Organisation im LandFrauenverband	6
Kommunikation & Persönlichkeit	7
Führen im Verband & Verein	8
Berufliche und persönliche Weiterbildung für Frauen im ländlichen Raum	
Coaching für Existenzgründerinnen im Ländlichen Raum	9
Social Media und Online-Marketing	9
Frauenkompetenz im Agrarbüro	10
Unternehmerinnentag	10
Starke Frauen – starkes Land. Sozioökonomische Beratung im Ländlichen Raum	11
Finanzen und Versicherung	12
Selbstvermarktung und Handel	12
Alternative Heilmethoden	12
Alltagskompetenzen für Frauen im ländlichen Raum	
Mentale Gesundheit	13
Naturprodukte & Naturheilkunde	15
Haushaltswissen	15
Ernährung	15
Familie & Leben	17
Prävention	18
Kooperationspartner und weitere Bildungsanbieter	19
Impressum	20



Bildungs- und Sozialwerk der Landfrauen e.V.

Gartenstraße 63, 88212 Ravensburg

Tel. 0751/3607-60

E-Mail: landfrauenverband-wh@lbv-bw.de

www.landfrauen-wh.de



Ihre Ansprechpartnerinnen

Christa Fuchs

Vorsitzende

E-Mail: landfrauenverband-wh@lbv-bw.de

Martina Krattenmacher

Landesgeschäftsführerin

Tel. 0751/3607-60

E-Mail: martina.krattenmacher@lbv-bw.de

Cornelia Grömminger

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit,
Veranstaltungsmanagement

Tel. 0751/3607-61

E-Mail: cornelia.groemminger@lbv-bw.de

Kathrin Schneider

Bildungskoordinatorin
für Frauen- und Agrarthemen

Tel. 0751/3607-62

E-Mail: kathrin.schneider@lbv-bw.de

Carmen Reiter

Finanzen und Controlling,
Veranstaltungsmanagement

Tel. 0751/3607-63

E-Mail: carmen.reiter@lbv-bw.de

Folgen Sie uns auf:

www.facebook.com/landfrauenverband

www.instagram.com/landfrauenverband

www.linkedin.com/in/landfrauenverband-württemberg-hohenzollern-7731332a9/



Bildungs- und Sozialwerk der Landfrauen e.V.

Liebe LandFrauen, liebe ehrenamtlich Verantwortliche,

der LandFrauenverband Württemberg-Hohenzollern e.V. hat 1984 das Bildungs- und Sozialwerk der Landfrauen e.V. gegründet, um die Bildungsangebote direkt zu den Menschen in den ländlichen Raum zu bringen.

Wir LandFrauen gestalten und prägen das Leben im ländlichen Raum maßgeblich mit und tragen die Bedürfnisse der Bäuerinnen, junger LandFrauen und erwerbstätiger Frauen mit deren Familien durch unsere Veranstaltungen in die Gesellschaft.

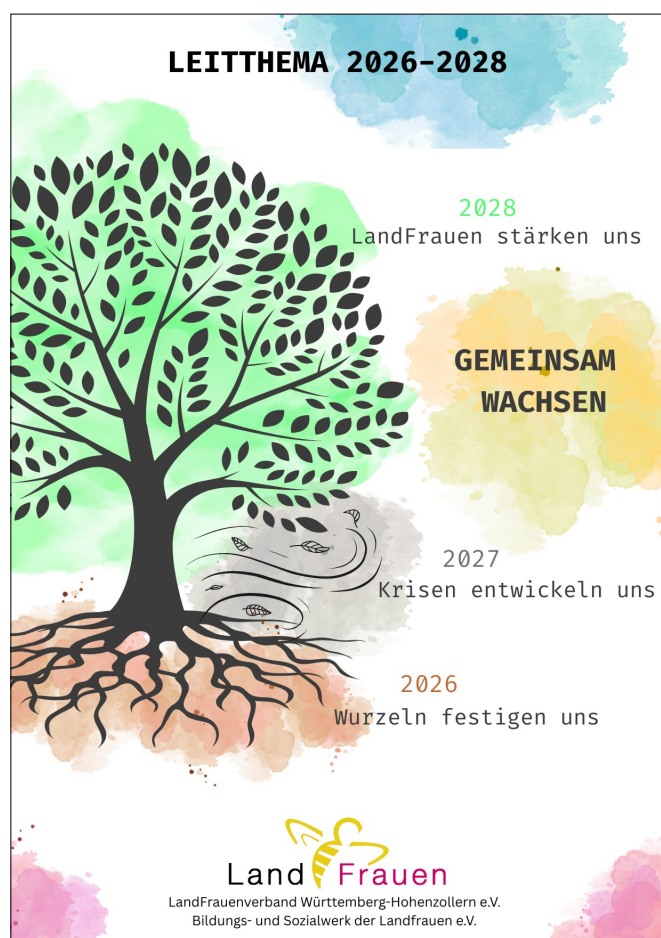
„**Gemeinsam wachsen**“ – unter dieses Leitmotiv stellen wir die kommenden drei Jahre. Wachsen bedeutet, sich weiterzuentwickeln, Neues zu lernen und sich gegenseitig zu stärken. Dies gelingt besonders dann, wenn wir es gemeinsam tun: im Austausch, im gegenseitigen Unterstützen und im offenen Miteinander.

Im Jahr 2026 begleitet uns das Motto „**Wurzeln festigen uns**“. Unsere Herkunft, unsere Traditionen und unsere Werte geben uns Halt. Sie sind das Fundament, auf dem wir Neues wagen und in die Zukunft aufbrechen können.

2027 heißt es dann „**Krisen entwickeln uns**“. Herausforderungen gehören zum Leben – doch sie machen uns widerstandsfähig, kreativ und mutig. In schwierigen Zeiten zeigt sich, wie wichtig Zusammenhalt ist, und wie sehr wir voneinander lernen können.

2028 steht schließlich unter dem Motto „**LandFrauen stärken uns**“. Die Gemeinschaft der LandFrauen schenkt Kraft und Rückhalt. Sie eröffnet Möglichkeiten, gibt Sicherheit und inspiriert dazu, gemeinsam neue Wege zu gehen.

So entsteht Schritt für Schritt ein lebendiger Prozess: Wir festigen unsere Wurzeln, wachsen an Herausforderungen und schöpfen Stärke aus der Gemeinschaft. Auf diese Weise können wir **gemeinsam wachsen** – nachhaltig, zukunftsorientiert und voller Zuversicht.





Wir heißen „Junge LandFrauen“ bei uns willkommen!

Unser LandFrauenverband möchte gerade auch jungen Frauen (u40) einen Ort für Austausch und Vernetzung bieten.

Bereits bundesweit gibt es ein Netzwerk für Junge LandFrauen. Dort tauschen sich regelmäßig engagierte, junge Frauen aus ganz Deutschland aus und diskutieren ihre Themen, die sie im Alltag begleiten.

Dieses Engagement wollen wir weiter fördern und in Zukunft verstärkt Angebote für junge Frauen und für deren Engagement in unserem Verband anbieten.

Wir unterstützen unsere Kreise bei der Nachwuchsgewinnung!

Um junge Frauen als Nachwuchs für unseren Verband zu begeistern, sind wir auf Sie und Ihre Arbeit in den Kreisen angewiesen, denn nur durch Ihre Kenntnisse und Kontakte vor Ort können wir neue Mitglieder und engagierte Frauen gewinnen.

Der Landesverband hat zu Ihrer Unterstützung ein Konzept für Kennenlern-Veranstaltungen für junge Frauen entwickelt. Wenn Sie Anregungen oder Unterstützung im Bereich der Jungen LandFrauen benötigen, holen Sie sich erste Ideen bei uns und informieren Sie sich in der Geschäftsstelle, wir unterstützen Sie gern!

Hier finden Sie eine Auswahl an Themenfeldern, die Sie für Ihre Jungen LandFrauen Events nutzen können!

Entspannung & Erholung, Selbstliebe

- ◆ Klangschaalen-Massage in der Gruppe
- ◆ Kräuterwanderung
- ◆ Meditationsabend & Ausklang mit Wein/Cocktails
- ◆ Yoga mit anschließendem Einkehren/Weinabend

Basteln & Handwerken

- ◆ Wandpflanzen-Projekt, Hängende Gärten als Mini-Workshop
- ◆ Makramee knüpfen
- ◆ Schweißen für Frauen
- ◆ Weidenkorb flechten
- ◆ Motorsägenkurs
- ◆ Do-it-yourself Permakultur-Garten anlegen
- ◆ Verpackungsfrei einkaufen
- ◆ Kleidertausch-Partys
- ◆ Upcycling-Nähkurs
- ◆ Handlettering

Persönlichkeitsentwicklung

- ◆ Entscheidungsfindung/Selbstständigkeit von Kindern fördern
- ◆ Lerntypen der Kinder feststellen
- ◆ Workshop: Was ist ein Wertegerüst – was sind meine Werte?

Berufliche und persönliche Weiterentwicklung

- ◆ Entscheidungen treffen – aber wie vorgehen?
- ◆ Büro organisieren
- ◆ Zeit- & Stressmanagement
- ◆ Konfliktlösung & Streitschlichtung
- ◆ Impulsvorträge (ca. 1,5 Stunden) zu Erziehungsfragen/Elternthemen
- ◆ Gewaltfreie Kommunikation, themenzentrierte Interaktion

Finanzen/Altersvorsorge

- ◆ Seminar: Wie baue ich Vermögen auf? Wie sichere ich mich für die Zukunft ab? Ist die Rente sicher?

Kochen

- ◆ Traditionen wahren/Bewährtes erhalten: Alte regionale Gerichte nachkochen
- ◆ Vortrag: Erklärung von Bio-Siegeln, Demeter usw.
- ◆ Fermentieren

Angebote für LandFrauen-Führungsteams auf Landes-, Kreis- und Ortsebene

Zweitägiges Seminar für Führungs- und Nachwuchskräfte: Fit fürs Ehrenamt

Dieses Seminar wird aus Mitteln des Projekts „Fit fürs Ehrenamt“ vom Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat Baden-Württemberg gefördert.

Mit unserem zweitägigen Seminar für ehrenamtlich engagierte Frauen bieten wir neue Impulse für die Verbandsarbeit. Das Seminar steht dabei jeweils unter einem jährlich wechselnden Veranstaltungsmotto, zu dem Referenten aus der Praxis eingeladen sind. In verschiedenen kurzweiligen Themeneinheiten werden theoretisches Know-how vermittelt, Praktisches erlernt sowie Austausch & Beteiligung ermöglicht.

Termin: 1 x jährlich im Frühjahr

Ort: Bauernschule Bad Waldsee

Struktur und Organisation im LandFrauenverband

Grundlagenseminar LandFrauenverband von A-Z

- ◆ Verbands- und Vereinsstruktur
- ◆ Datenschutz im Verein (DSGVO)

Schulung für neue Kassiererinnen

- ◆ Grundlagen der Buchhaltung
- ◆ Kassenführung und Belege: Wie sieht ein guter Buchhaltungsordner aus?
- ◆ ordnungsgemäße Buchung/Dokumentation Zahlungsvorgänge wie z. B. Mitgliedsbeiträge, Rechnungen, Fahrtkosten, Honorare, Spenden
- ◆ Bildung von Rücklagen

Veranstaltungen richtig organisieren

- ◆ Bedeutung der Bildungsarbeit vor Ort
- ◆ Themen interessant veröffentlichen
- ◆ Veranstaltungsnachweise

Angebote für LandFrauen-Führungsteams auf Landes-, Kreis- und Ortsebene

Kommunikation & Persönlichkeit

I. Smalltalk im Netzwerk – kleines Gespräch mit großer Wirkung (halber Tag)

Inhalt:

- ◆ Sinn und Zweck von Smalltalk
- ◆ Die 5 W-s im kleinen Gespräch
- ◆ Welche Körpersprache und Auftreten Smalltalk fördern
- ◆ Situative Einstiege üben

II. Präsentieren – Workshop gegen feuchte Hände: Wie präsentiere ich mich als Vorstandsmitglied? (ganzer Tag)

Inhalt:

- ◆ Wirkung der eigenen Körpersprache und Stimme
- ◆ Ziel- und adressatengerechter Aufbau einer gelungenen Präsentation
- ◆ Umgang mit Nervosität und Lampenfieber
- ◆ Individuelles Feedback inkl. Auftreten und Erscheinungsbild

III. Future Skills – Welche Zukunftskompetenzen sind gefordert? (ganzer Tag)

Inhalt:

- ◆ Lernen von den Besten
- ◆ Resilienz und Selbstverantwortung aufbauen, aber wie?
- ◆ Die Veränderungskurve verstehen lernen
- ◆ Auch verlernen will gelernt sein

Referentin: Simone Oßwald, Trainerin, Coach und Mediatorin

Dauer: Online bzw. Tagesseminar

Teilnehmer: mind. 10

„Kreativtage“ ... Die etwas anderen Seminare

Themen/Titel:

1. Meine Ich-Elemente (Stärken, Werte, Talente)
2. Alltagsmanagement – Familie, Ehrenamt, Beruf und alles andere...
3. Weitermachen, verändern oder neu anfangen?
4. Ehrenamt aus Leidenschaft
5. Ich bin ich! Mein Stil – meine Marke

Referentin: Regina Groß, Soft-Skills- und IT-Trainerin

Dauer: Tagesseminare

Teilnehmer: max. 15

Angebote für LandFrauen-Führungsteams auf Landes-, Kreis- und Ortsebene

Führen im Verband & Verein

I. Führung – zielgerichtet zusammenarbeiten im Vorstandsteam

- ◆ Aufgabenteilung im Team
- ◆ Stärken nutzen
- ◆ Feste Termine im Jahresverlauf und ihre Vorbereitung

II. Fit für Ihr Ehrenamt im Verband – wie Sie lernen mit Ihren neuen Führungsaufgaben und den Erwartungen der Mitglieder umzugehen

Wie füllen Sie diese Rolle aus? Was sind Ihre Stärken, die Sie gewinnbringend in das Ehrenamt einbringen können? Und was erwarten die Kolleginnen im Vorstand und die Mitglieder von Ihnen?

III. „Es knirscht“ – Coaching für neue und bestehende Führungsteams

Konflikte sind immer auch eine Chance, die Zusammenarbeit oder die Ziele zu optimieren. Auch neue Teammitglieder können diese Veränderung begünstigen.

Referentin: Stephanie Lange, Coach und Moderatorin

Dauer: Tagesseminare

Teilnehmer: max. 15

Termin: Auf Anfrage, auch online möglich

Visible Woman Academy – Female Empowerment

Themen/Titel:

- ◆ Sichtbar, selbstbewusst & souverän
- ◆ Female Leadership: Die Vorteile weiblicher Führung
- ◆ Dein Selbstwert – Deine Stärke: Selbstliebe und positives Mindset

Referentin: Belkisa Geutner, Dozentin, Referentin und Trainerin

Berufliche und persönliche Weiterbildung für Frauen im ländlichen Raum

Coaching für Existenzgründerinnen im Ländlichen Raum

Das Coaching vermittelt fundiertes Grundlagenwissen für die Gründung und den erfolgreichen Aufbau einer selbstständigen Existenz. Der Austausch innerhalb der Gruppe ermöglicht ein unmittelbares Feedback zu den eigenen Ideen sowie deren direkte Erprobung an potenziellen Kundinnen. Gleichzeitig fördert die Gruppe den gegenseitigen Erfahrungsaustausch, bietet Motivation und Unterstützung und schafft wertvolle Vernetzungsmöglichkeiten mit anderen Gründerinnen.

Inhalte: „Entspannt zum eigenen Businessplan“, Zielgruppenanalyse, Umsatzrentabilitätsplanung, Vertrieb & Vermarktung, Marketing & Werbung, rechtliche Bedingungen und Förderungen

Umfang: 8 Schulungstage in Präsenz und ein Online-Abend

Teilnehmerzahl: Mind. 6, max. 16 Frauen

Termine:

2026: 31.01.-18.04.2026 im Schönstatt-Zentrum Aulendorf

2027: voraussichtlich Jan.-April 2027 in der Region Nordschwarzwald

Social Media und Online-Marketing

Die Schulung vermittelt praxisnahes Wissen zur professionellen Nutzung sozialer Netzwerke für die Präsentation von Unternehmen, Produkten und Dienstleistungen sowie zur Gewinnung und Bindung neuer Zielgruppen.

Inhalte: Online-Marketing-Grundlagen, Social-Media-Strategie und Zielgruppenansprache, Facebook, Instagram und weitere Kanäle, Content-Erstellung, rechtliche Rahmenbedingungen, Erfolgsmessung und Optimierung, Praxisbeispiele und Austausch in der Gruppe

Umfang: 4 Schulungstage in Präsenz und 6 Online-Abende

Teilnehmerzahl: Mind. 10, max. 20 Frauen

Termine: voraussichtlich April-Okt. 2027 im Raum Oberschwaben

Diese Vorhaben werden finanziert mit Mitteln der Europäischen Union im Rahmen des ELER und mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Gefördert
durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat



Bildungs- und Sozialwerk der Landfrauen e.V.

Berufliche und persönliche Weiterbildung für Frauen im ländlichen Raum

Frauenkompetenz im Agrarbüro

Diese Qualifikationen richten sich an Frauen, die Mitverantwortung im landwirtschaftlichen Betrieb übernehmen, dort ihr Büromanagement optimieren und ihre beruflichen Kompetenzen ausbauen wollen.

Grundlagen im Agrarmanagement

Inhalte: Zeit- und Stressmanagement, Betriebs- und Unternehmensführung (Vertrags- und Steuerrecht, Rechnungswesen, Controlling, Risikomanagement), Förderungs- und Verwaltungsaufgaben in der Landwirtschaft, Interne und externe Kommunikation

Umfang: 13 Schulungstage in Präsenz und 12 Online-Vormittage

Teilnehmerzahl: Mind. 10, max. 20 Frauen

Termine: voraussichtlich Nov. 2026-Febr. 2027 in Sigmaringen

Digitales Agrarmanagement

Inhalte: Einführung & effiziente Büroorganisation im Agrarbüro, Büroausstattung & digitale Programme, Schriftverkehr mit Word & KI-Tools, betriebliche Kostenkalkulation & Checklisten mit Excel, E-Mail-Postfach mit Outlook & Organisation mit OneNote, Termine & Aufgaben mit Outlook & Apps fürs Agrarbüro, Effiziente Nutzung eines Farmmanagementsystems, digitale Buchführung & Dokumentenmanagement

Umfang: 8 Schulungstage in Präsenz

Teilnehmerzahl: Mind. 10, max. 12 Frauen

Termine:

2026: 20.01.-25.03.2026 in Biberach

2027: voraussichtlich Okt.-Dez. 2027

Diese Vorhaben werden finanziert mit Mitteln der Europäischen Union im Rahmen des ELER und mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Gefördert
durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat

Unternehmerinnentag

Frauen, die einen eigenen Betrieb führen oder das Familienunternehmen unterstützen, stehen vor vielfältigen Herausforderungen:

Wie sieht das eigene Unternehmens- und Lebensmodell für die nächsten Jahre aus?

Welche Veränderungen stehen an? Was kann ich stemmen?

Wie werde ich den Aufgaben im Betrieb und in der Familie gerecht?

Wie kann ich meine Potenziale nutzen und mich auch persönlich weiterentwickeln?

Termin: Frühjahr 2028



Bildungs- und Sozialwerk der Landfrauen e.V.

Berufliche und persönliche Weiterbildung für Frauen im ländlichen Raum

Starke Frauen – starkes Land

Sozioökonomische Beratung im Ländlichen Raum

Für Frauen im Familienbetrieb ist der Alltag mit besonderen Herausforderungen verbunden – ob im Betrieb, in der Familie oder ganz persönlich. Soziale und wirtschaftliche Themen müssen gemanagt und vielfältige Rollen von Frauen ausgefüllt werden – als Unternehmerin, Chefin, Partnerin, Ehefrau und häufig auch Mutter und Tochter oder Schwiegertochter. Die Überlastung ist immer nur einen Schritt entfernt.

Hier setzt das Projekt „**Starke Frauen – starkes Land**“ an, gefördert vom Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat. Es beinhaltet eine sozioökonomische Beratung für Frauen im ländlichen Raum, d.h. für Bäuerinnen und Unternehmerinnen gleichermaßen. In Form von Vorträgen und Workshops geht es dabei um konkrete Hilfestellung und Unterstützung auf wirtschaftlicher und sozialer Ebene. Nicht weniger wichtig ist daneben der Austausch mit gleichgesinnten Frauen in einem Netzwerk, das als fester Anker fungieren soll und letztendlich zur Stärkung der eigenen Rolle als Unternehmerin beiträgt. Unser Ziel sind selbstbewusste, gestärkte Frauen – die Voraussetzung für ein starkes Land.

Impulsvorträge:

- ♦ **Auszeit für Körper und Seele – Stressbewältigung und Gesundheitsprävention**
- ♦ **Kommunikation im Familienbetrieb – eine Herausforderung für alle Generationen**
- ♦ **Die Bedeutung von Schlaf für deine Gesundheit**

Referentin: Christiane Mayer, SVLFG

- ♦ **Nachhaltig investieren**

Referentin: Karin Hampel, LBV-U

- ♦ **Heute schon an später denken – Vorsorge im Erb- und Familienrecht**

Referentinnen: Ines Roth und Maximiliane Steiger, Rechtsanwälte Roth und Partner

- ♦ **Miteinander statt Durcheinander: Erfolgreiche Kommunikation in der Familie**

Referentin: Stephanie Lange

- ♦ **Mitten im Leben – und wo ist mein Glück?**

Referentin: Tarja Prüss, Journalistin, Autorin und Finnlandexpertin

Das Projekt „Starke Frauen – starkes Land“ wird gefördert vom Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat Baden-Württemberg.



Baden-Württemberg
Ministerium für Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat



Bildungs- und Sozialwerk der Landfrauen e.V.

Berufliche und persönliche Weiterbildung für Frauen im ländlichen Raum

Finanzen und Versicherung

- **Grundlagenseminar Buchführung**
- **Zusammenarbeit mit Banken vor Ort**
- **Investitionen und Absicherung**

Referent*innen: Experten der LGG Steuerberatungsgesellschaft mbH/Deutschen Kreditbank AG/
LBV-Unternehmensberatungsdienste GmbH

Teilnehmer: mind.10

Termine: auf Anfrage, auch online

Gut versichert!

- **Praxisnaher Überblick zu den Versicherungs- und Vorsorgemöglichkeiten für Bäuerinnen**
- **buchbar über SVLFG (kostenlose Beratung)**

Beraterin: Juliane Veas, SVLFG

Termine: auf Anfrage

Selbstvermarktung und Handel

- **Selbstvermarktung: regional und professionell mit modernen Vertriebswerkzeugen**
- **Zielgruppen-Analyse: Wie finde ich meine Zielgruppen und wie spreche ich sie an?**

Referentin: Stephanie Lange

Teilnehmer: mind.10

Termine: auf Anfrage, auch online

Alternative Heilmethoden

- **Homöopathie bei Pferden**

Referentin: Michaela Zell

Termine: auf Anfrage

- **Homöopathie für Haus- und Nutztiere - Verletzungen fachgerecht homöopathisch behandeln**
- **Homöopathie für Nutztiere - Hormonungleichgewicht homöopathisch behandeln**

Referentin: Dr. Christine Nowotzin

Termine: auf Anfrage

- **Pferdecoaching**

Referentin: Elisa Schreiber, EquiSoul Coaching

Termine: auf Anfrage

Mentale Gesundheit

Referentin: Die Tanja Köhler @; Diplom-Psychologin, systemische Beraterin, Autorin und Radiomoderatorin

Vorträge:

- Vorwärts heißt zurück zu mir!
- Die Rauhnächte - Durch die Rituale der Rauhnächte zu mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit (Vortrag zum Buch)
- Für DANKE ist es nie zu spät! (Vortrag zum Buch)

Seminar:

- Thema: Vorwärts heißt zurück zu dir! Selbstcoaching-Methoden richtig anwenden

Referentin: Saskia Winkler, Coaching, Training, Speaking, Überlingen

Vorträge:

- Vertraue auf Deine Intuition
- Höre auf dein Bauchgefühl
- Emotional Leadership

Workshop:

- Angstüberwindung
- Zielerreichung in Punkto Persönlichkeitsentwicklung

Referentinnen: Claudia Kühnen, Miriam Zatti-Herold, Trainerinnen und Dozentinnen für Kommunikation

Vorträge:

- Tausendfühler—Bewusst leben mit Hochsensibilität

Workshop:

- Workshop: Flow und Achtsamkeit – Hype oder Hilfe?
- Reflektieren lernen und umsetzen.

Referent: Josef Epp, Religionspädagoge und Seelsorger, Bad Grönenbach

Vorträge:

- Mich schützen und stärken – Resilienz im Alltag
- Wenn alles anders kommt – Krisen durchleben
- Damit die Zeit nicht verrinnt – dem Leben Tiefe geben
- Resilienz in Krisenzeiten
- Die eigenen Kräfte achten – dem Hamsterrad entkommen

Mentale Gesundheit

Referentin: Sigrun Kienle-Hohwy, Balancetrainerin, geprüfte Dozentin, Baint

- Vortrag/Workshop „BaReMo4You“ – Neue Energie und Kraft tanken, stark sein für den Alltag

Referentin: Manuela Dettling, „ars vitae – Coaching, Moderation, Beratung, Seminare“, Dornhan

Vorträge/Workshops:

- Lebensbalance
- Selbstfindung
- Zukunftsplanung
- Selbstmanagement
- Wie innen so außen (Innerliches und äußerliches Ausmisten)
- Übergänge in andere Lebensphasen (Ruhestand etc.)
- Wohn- und Einrichtungsplanung (kombiniert mit neuem Lebensentwurf)
- Persönliche Lebensführung
- Paar- und Familienthemen
- Mediation (Konfliktbearbeitung)

Referent: Markus Horn, IHK geprüfter TrauerRedner, Richtigen Worte

- Vortrag „Talk about Tod“ – Den Tod ins Leben zurückholen und ihm das Schwarze nehmen.

Naturprodukte & Naturheilkunde

Aromen & Öle

- Aromatherapie
- Ätherische Öle in der Erkältungszeit
- Ätherische Öle in der Altenpflege und Sterbe-Begleitung

Referentin: Elke Thimm, Tuttlingen

Naturprodukte & Naturheilkunde

- Das Gesundheits-ABC für die Frau
- Hildegard-Medizin mit allen Sinnen entdecken
- Heilkräuter, Schätze der Natur
- Wild- und Gartenkräuter – die grünen Kraftpakete
- Unser Darm – ein unterschätztes Organ
- Duftendes aus der Kräuterküche
- Der Säure-Basen-Haushalt: auf die Balance kommt es an
- Unsere Haut – ein großartiges Organ und Spiegel unserer Seele

Referentin: Elke Beiter, Haigerloch

Haushaltswissen

Haushalt easy meistern

Haushalt nervt? Muss nicht sein. Im Online Workshop zeigt Sophia Ziesel wie Putzen, Waschen, und Kochen schnell und unkompliziert klappen – mit praktischen Tipps für den Alltag.

Referentin: Sophia Ziesel, Hauswirtschafterin und Gewinnerin des Berufswettbewerbs

Ernährung

Vom Beet ins Glas

Das Seminar vermittelt praktische Grundlagen zum Einkochen, Einlegen und Konservieren, damit saisonale Früchte, Gemüse und Kräuter das ganze Jahr über genossen werden können.

Vom Beet in d' Kammer

Das Seminar vermittelt praktische Tipps zu Lagerbedingungen, Vorratshaltung und bewährten Methoden, um Ernte und Lebensmittel bestmöglich zu nutzen.

Inhalte des Vortrags:

- Selbstversorgung mit Lebensmitteln aus dem Garten und der Natur
- Verschiedene Lager- und Verwertungsmethoden (wieder) erlernen
- Praxiswissen und Tipps für den eigenen Haushalt

Referentin: Gerti Epple, Weiler

Ernährung

Käse aus Baden-Württemberg – Bestes aus Milch

Vom mild-cremigen Weichkäse bis hin zum kräftig-pikanten Allgäuer Emmentaler – die baden-württembergischen Käsesorten sind einfach unwiderstehlich.

Inhalte des Vortrages:

- ◆ Geschichte des Käses
- ◆ Käseherstellung
- ◆ Einteilung der Käsesorten
- ◆ Bedeutung für die tägliche Ernährung
- ◆ Tipps und Tricks zum Umgang mit Käse im Haushalt

Sahne & Co.

Die Vorliebe für Süßes ist angeboren. Damit Naschereien den Blutzuckerspiegel jedoch nicht zu sehr in die Höhe schnellen lassen, empfiehlt es sich, das süße Vergnügen mit der Hauptmahlzeit zu kombinieren. Damit rückt die Nachspeise wieder ins Rampenlicht.

Inhalte des Vortrages:

- ◆ Warum wir Süßes lieben und die Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel
- ◆ Hauptdarsteller des Desserts: Sahne, Joghurt, Quark – Produktkunde
- ◆ Tipps und Tricks rund um Sahne und Gelatine

Milchzauber – gerührt, geschüttelt oder gemixt

Um einen leckeren Milchshake auf den Tisch zu bringen, braucht man nur einen Mixer, Milch oder Milchprodukte und ein paar magische Zutaten – und dann heißt es rühren, schütteln, shaken.

Inhalte des Vortrages:

- ◆ In was kann Milch verwandelt werden
- ◆ Was macht Milch und Milchprodukte in der täglichen Ernährung unverzichtbar
- ◆ Be- und Verarbeitung der Milch
- ◆ Milchirrtümer, Tipps und Tricks im Umgang mit Milchprodukten

Butter – purer Genuss

Vor tausenden von Jahren gelang es zum ersten Mal aus frischer Milch das köstliche, nahrhafte und haltbare Lebensmittel herzustellen. Bis heute hat sich an dem Herstellungsprinzip nichts geändert. Auch heute erfreut sich Butter großer Beliebtheit. Das liegt nicht zuletzt an dem unglaublich sahnigen und frischen Geschmack.

Inhalte des Vortrages:

- ◆ Wir „schütteln“ unsere eigene Butter
- ◆ Butterherstellung in der Molkerei
- ◆ Butter ein sehr naturbelassenes Produkt
- ◆ Butter beim Einkauf und in der Küche
- ◆ Freispruch für die Butter: Butter in der Ernährung

Referent*innen: Mitarbeiter*innen vom Milchwirtschaftlichen Verein Baden-Württemberg e.V.

Vorträge mit Verkostung

Mindestteilnehmerzahl: 30 Teilnehmer

Termine: Auf Anfrage

Familie & Leben

Mobbing ist kein Kavaliersdelikt!

Seit Langem belastet landwirtschaftliche Familien im Alltag das Mobbing ihrer Kinder. Der LandFrauenverband Württemberg-Hohenzollern hat eine Online-Umfrage zu genau diesem Thema mit erschreckendem Ergebnis durchgeführt. Was kann man tun, um Mobbing zu verhindern? Welche Initiativen und Arbeitsgruppen wurden hierzu geschaffen? Wie können betroffene Eltern ihre Kinder unterstützen? Diese und weitere Fragen werden in diesem Vortrag beantwortet.

Referentin: Führungskräfte des Ehrenamts, LandFrauenverband Württemberg-Hohenzollern

Veranstaltungsreihe „ElternWissen – Auf dem Weg zur starken Elternschaft“

Im Jahr 2024 neu etablierte Online-Vortragsreihe für alle Eltern und Großeltern mit (Enkel-)Kindern unterschiedlichen Alters, jeweils 19:30 – 21:00 Uhr

15.01.2026 **Die perfekte Hausapotheke – schnelle Hilfe leicht gemacht**

mit Simone Lutz, Apothekerin

19.05.2026 **Kinder auf dem Bauernhof – sicher spielen und erkunden**

mit Jürgen Ott, SVLFG

02.07.2026 **Wie geht das mit der Trauer? Kinder liebevoll begleiten**

mit Stefan Bitzer, Vorsorge- und Trauerberater

02.12.2026 **Patchwork-Familien – gemeinsam wachsen und gestalten**

mit Katharina Mittler, Systemische Therapeutin

Weitere Infos: landfrauen-wh.de/weiterbildung-11/unser-angebot/seminare/elternwissen/

Veranstaltungsreihe „FrauenWissen – Körper, Kopf und Kapital“

Im Jahr 2026 neu etablierte Online-Vortragsreihe für alle Frauen unterschiedlichen Alters, jeweils 19:30 – 21:00 Uhr

19.03.2026 **Die Sprache der Hormone – Frauenpower von innen**

mit Annette Loos, Heilpraktikerin und Beraterin bei hormonselbsthilfe.de

30.07.2026 **Verhandlungskraft für Frauen – Kommunikation, die wirkt**

mit Stephanie Lange, Unternehmensberaterin und Systemischer Coach

07.10.2026 **Clever mit Geld umgehen – Basics, Planung, Vorsorge**

mit Karin Hampel, Finanzberaterin bei der LBV-Unternehmensberatungsdienste GmbH

24.11.2026 **Kopfkin und Realität: Wie gesellschaftliche Bilder weibliche Sexualität prägen**

mit Lovis Waltner, Sexualpädagogin (Pfs) & Sexualberaterin (IsP)

Weitere Infos: landfrauen-wh.de/weiterbildung-11/unser-angebot/seminare/frauenwissen/

Kinder – aber sicher!

◆ Bauernhofftiere bewegen Kinder

◆ Tiergestützte Therapie und Pädagogik mit Schaf, Kuh und Co.

Referentin: Andrea Göhring, Agrartechnikerin, Tiertrainerin und Fachkraft für Tiergestützte Therapie/Pädagogik, Mengen-Rulfingen

Seminare für Frauen

◆ Veränderungen entdecken und gestalten: Heute ist dein Tag und jetzt ist die Zeit, zu beginnen!

◆ Nur Mut!

◆ Innere Stärke gewinnen

◆ Von Töchtern und ihren Müttern: Spannung garantiert

Referentin: Christiane Rösel, Diplom-Pädagogin und Gemeindepädagogin, Walddorfhäslach

Prävention

Resilienztraining / AD(H)S

Themen:

Burnout-Prävention, die Bewältigung von hohem mentalen Druck (Mental Load), insbesondere bei Eltern, Unterstützung bei Lernschwierigkeiten und den Umgang mit AD(H)S, Hochsensibilität und den Umgang mit starken Emotionen sowie die Stärkung von Teamdynamiken

Referentin: Nina Lorenz, Lerntherapeutin Schwerpunkt AD(H)S/Lernschwächen + Mental Load Coach, Sulz-Glatt

Achtsamkeit im Alltag

Innere Stärke, Klarheit und Selbstvertrauen sind kein Selbstverständnis. Als zertifizierter Life Coach zeigt die Referentin Wege auf, die inneren Ressourcen zu stärken und bewusster zu nutzen.

Referentin: Gabriele Kreidler, Mentaltrainerin

Frauengesundheit

Vorträge in Kooperation mit der Frauenakademie Tübingen

- ◆ Brustgesundheit und Früherkennung
- ◆ Eierstockkrebs – Der stille Feind
- ◆ Der Beckenboden – das unbekannte Terrain
- ◆ Myome
- ◆ Gebärmutterhalskrebs

Raus aus der Migräne – kann Bewegung helfen?

Vortrag

- ◆ Migräne ist mehr als Kopfschmerzen
- ◆ Wirksame Therapien
- ◆ Ausdauersport und Entspannungsübungen
- ◆ Konkrete Tipps für den Alltag

Referentinnen: Dr. Lea Friedrich und Dr. Aline Eden

Kann man Glück lernen?

Glück ist keine reine Glückssache – es lässt sich nachweislich erlernen. Der Vortrag zeigt auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse, wie Glück und Lebenszufriedenheit gezielt gefördert werden können.

Referentin: Anne Fundel, Pflegelehrerin

Untere Landwirtschaftsbehörden bei den jeweiligen Landkreisen

Die Bediensteten der Unteren Landwirtschaftsbehörden (ehemals Amt für Landwirtschaft) stehen grundsätzlich für fachliche Themen zur Verfügung. Vertreter und Vertreterinnen des Regierungspräsidiums können zu speziellen Themen über die Unteren Landwirtschaftsbehörden angefragt werden. Die Kontaktdaten zu den einzelnen Dienststellen finden Sie unter:

www.landwirtschaft-bw.de/pb/,Lde/Startseite/Dienststellen/Landratsaemter

lpb Landeszentrale für politische Bildung BW Baden-Württemberg

Die Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg (lpb) ist eine überparteiliche Bildungseinrichtung, die Politik praktisch und lebensnah vermittelt.

Nähere Informationen:
Landeszentrale für politische Bildung
Baden-Württemberg,
Lautenschlagerstr. 20, 70173 Stuttgart
www.lpb-bw.de

verbraucherzentrale *Baden-Württemberg*

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg ist ein unabhängiger und gemeinnütziger Verein, der Verbraucherinnen und Verbraucher in Fragen des privaten Konsums informiert, berät und unterstützt. Informationen zu aktuellen Themen und Veranstaltungen erhalten Sie unter: www.vz-bw.de
Vortragsanfragen an die Verbraucherzentrale:
per E-Mail: info@vz-bw.de oder per Telefon 0711/669110.

Landesbauernverband in Baden-Württemberg e.V.



Mit dem Landesbauernverband stehen Ihnen kompetente Ansprechpartner zu verschiedenen Themen zur Verfügung.

Die jeweiligen Ansprechpartner finden Sie unter:
www.lbv-bw.de

Landesbauernverband in Baden-Württemberg e.V.

Bopserstraße 17
70180 Stuttgart
Tel. 0711/2140-0
Fax: 0711/2140-177
Mail: lbv@lbv-bw.de

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau



Die SVLFG bietet ihren Versicherten honorarfreie Vorträge zu Fragen der landwirtschaftlichen Sozialversicherung an. Die Vorträge umfassen die gesamte Bandbreite von der Gesetzlichen Unfallversicherung über die Alterssicherung der Landwirte bis zur landwirtschaftlichen Kranken- und Pflegeversicherung.

Kontakt:
SVLFG
Vogelrainstraße 25
70199 Stuttgart
www.svlfg.de

Impressum:

Bildungs- und Sozialwerk der Landfrauen e.V.

Gartenstraße 63

88212 Ravensburg

Tel. 0751/3607-60

landfrauenverband-wh@lbv-bw.de

www.landfrauen-wh.de

Titelbild: LandFrauenverband Württemberg-Hohenzollern e.V.

Version 2026/1

Stand: 06/2026

Unsere **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** finden Sie unter:

www.landfrauen-wh.de



Land Frauen

Bildungs- und Sozialwerk der Landfrauen e.V.