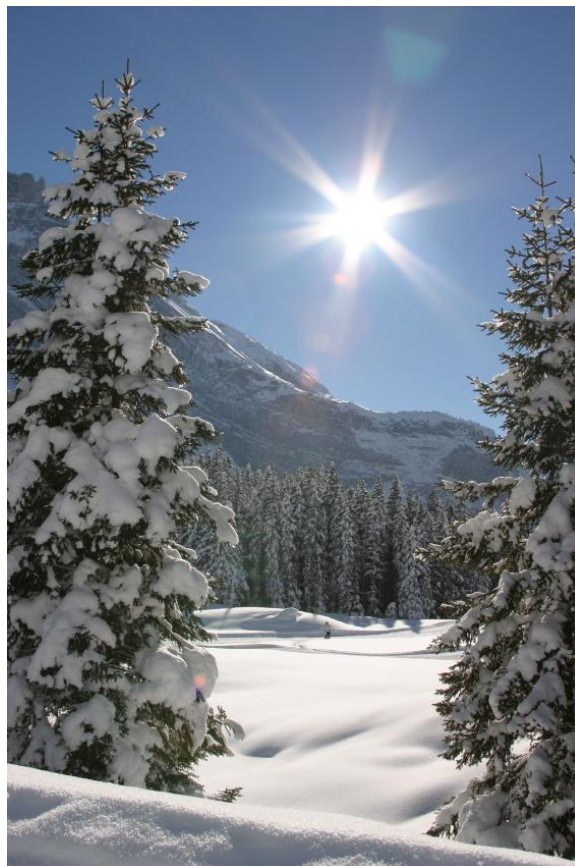


# KRAFT für LEBEN

Speckbacherstraße 30 - 6020 Innsbruck  
Lisa 0699-16202020 Irene 0650-2324531  
[www.kraftfuerleben.org](http://www.kraftfuerleben.org)  
ZVR-Zahl 613430763

## Jänner bis März 2012



**K**raft-**R**uhe-**A**ktion-**F**reude-**T**oleranz  
**L**achen-**E**rleben-**B**eobachten-**E**rzählen-**N**achdenken





# Rein ins Neue Jahr 2012



**2012 – ein Jahr, das eine besondere Ausstrahlung hat.**

Manche fürchten sich vor Wirtschaftskrise, Erdachsenverschiebungen und großen Umwälzungen. Andere setzen große Hoffnungen in Befreiung von altem Ballast auf verschiedenen Ebenen.

**Wir im KfL** sind Menschen, die sich eingestehen, dass wir nicht „wissen“, was das Jahr bringen wird. Statt uns aber in Angst und Sorge zu stürzen oder Luftschlösser zu bauen, **bauen wir auf unsere eigene Kraft**. Sie zu entfalten und zu stärken, indem wir uns um seelische, geistige und physische Gesundheit kümmern, indem wir uns auf Lebensfreude am Alltäglichen ausrichten und Dankbarkeit als Kraftquelle entdecken und entwickeln. Wir versuchen auch, wo immer es uns möglich ist, unserer Natur und der Menschheit in ihrem So-Sein offen und aufmerksam zu begegnen und **alles zu tun, was dem LEBEN dient**.

Toleranz, Mitmenschlichkeit, Gerechtigkeit, Vertrauen, Freundschaft, Freude sind Werte, die wir einander schenken möchten. Dies geschieht in Seminar- u. Workshopangeboten, in Einzelarbeit mit qualifizierten Mitarbeitern (Lebens- und Sozialberatung, spirituelle Beratung, Kinesiologie...) und vor allem auch in unserem **KfL-Gemeinschafts-Club**, dem dieses Programmheft in erster Linie gewidmet ist.

*Viel Freude beim Lesen, vor allem aber auch im „Mit-uns-Sein“,  
wünscht euch eure Lisa Kutmon, KfL-Obfrau*

\* \* \*

---

**Regelmäßig aktuelle Informationen:**

**wöchentl.Kraft-Newsletter:** mail an [e.kutmon@kraeffuerleben.org](mailto:e.kutmon@kraeffuerleben.org)

**wöchentl.Kraft-News-sms:** sms an 0699-16202020 (für KfL-Mitglieder gratis, für Nicht-Mitglieder € 10 für 12 Monate)



# KFL-WOCHENENDCLUB

(nur für KfL-Mitglieder)

DATUM & UHRZEIT	VERANSTALTUNG	ANMELDE-SCHLUSS	ANMELDUNG & INFO
So., 1.1. 15 – 17 Uhr	<b>NEUJAHRSTAROT</b> mit Lisa K. & Brigitta	Fr.-Mittag, 30.12.	Irene 0650-2324531 (s.S.8)
Sa., 7.1. ab ca. 12 Uhr	<b>RODELN in Scharnitz</b> mit Angelika	Do.-Mittag, 5.1.	Angelika 0699-12381967
Sa., 14.1. 14 Uhr	<b>EISLAUFEN</b> am Sparkassenplatz mit Irene & Elli	Fr.-Mittag, 13.1.	Irene 0650-2324531
So., 22.1. 14 – ca.18 Uhr	<b>SHIATSU</b> <i>„Hands-in-motion“</i> mit Alice und Karin H.	Bitte früh genug Termine vereinbaren!	Terminvergabe bei Irene 0650-2324531 (s.S.8)
Sa., 28.1. 19.30 Uhr	<b>BALL</b> ungehindert behindert – Motto: <i>„KARIBIK... wir tauchen ab...“</i>	So früh wie möglich Tischplatz reservieren!!	Irene 0650-2324531 (s.S.10)
So., 5.2. 16.30 Uhr	<b>Kreative Malwerkstätte</b> mit Gitti Schneider	Fr.-Mittag, 3.2.	Irene 0650-2324531 (s.S.6)
Sa, 11.2. 10 – 12 Uhr	<b>TAROT-MATINÉE</b> mit Lisa, Brigitta & Irene	Fr.-Mittag, 10.2.	Irene 0650-2324531 (s.S.8)
Sa., 18.2. 10 – 14 Uhr	<i>„LINSEN STATT KRAPPEN“</i> Linsenkochen mit Michaela	Dienstag, 14.2.	Michaela Larch 0660-4053777 (s.S.10)
So., 26.2. 16.30 Uhr	<b>Kreative Malwerkstätte</b> mit Gitti Schneider	Fr.-Mittag, 24.2.	Irene 0650-2324531 (s.S.6)
So.,4.3. ca.15 Uhr	<b>KINO-NACHMITTAG</b> mit Irene (Film wird bekanntgegeben)	Fr.-Mittag, 2.3.	Irene 0650-2324531
Sa., 10.3. ab ca.12 Uhr	<b>RODELN</b> mit Babsi (Ziel wird bekanntgegeben)	Fr.-Mittag, 9.3.	Babsi 0650-9050381
Sa., 17.3. 14 Uhr	<b>PERSÖNLICHE MANDALAS</b> mit Angelika & Karin	Fr.-Mittag,16.3.	Angelika 0699-12381967
Sa., 24.3. 14 Uhr	<b>ÜBERRASCHUNGS- NACHMITTAG</b> im KfL mit Inge V.	Fr.-Mittag, 23.3.	Irene 0650-2324531
So., 25.3. 16.30 Uhr	<b>Kreative Malwerkstätte</b> mit Gitti Schneider	Fr.-Mittag, 23.3.	Irene 0650-2324531 (s.S.6)
Sa., 31.3. ab ca. 12 Uhr	<b>Winterspaziergang</b> mit Heidi & Irene (Ziel wird bekanntgegeben)	Fr.-Mittag, 30.3.	Irene 0650-2324531

NEU!NEU!NEU!NEU!NEU!NEU!NEU!NEU!NEU!NEU!

## Die Gründung des KfL-CHORS – „Lieder die das Herz bewegen“

Vier Schnupperabende  
jeweils wöchentlich  
am Dienstag um 19.30 Uhr im KfL:  
7., 14., 21. & 28. Februar



Im Zuge dieser vier Schnupperabende wird sich - auch mit Euren Wünschen und Ideen - alles Weitere herauskristallisieren! Unsere Chorleiterin *Babsi Plank* und Initiatorin *Lisa Kutmon* freuen sich auf alle, die FREUDE am Singen und LUST auf verlässliche, entspannte, fröhliche und doch auch intensive Proben haben!

Keine Anmeldung nötig! Vorerst kostenlos!

\* \* \*

## KfL-Gemeinschafts-Club

### KfL-Club-CAFÉS

(gratis für KfL-Mitglieder)

- ❖ **Montag: 15 – 17 Uhr KfL-CAFÉ mit Angelika & Karin**  
Gemütliches Miteinander (Basteln und kreatives Schaffen, Gedankenaustausch, Geschichten)
- ❖ **Mittwoch: 15 – 17 Uhr KfL-CAFÉ mit Irene & Brigitta oder Inge V.**  
Unter dem Motto „*Alles darf sein!*“ steht die Caférunde im Zeichen der Spontaneität und des „Fließen-Lassens“. Kreative Ideen, Lebenseindrücke und neue Impulse gewinnt der Mittwoch-Treff durch Brigitta und Inge V.

## Wöchentliche KFL-WORKSHOPS & SEMINARE

(Info & Anmeldung bei Irene Gartner 0650-2324531)

### WICHTIGE NEUERUNGEN:



- ⇒ Bitte für alle MONTAG-WORKSHOPS bei Irene anmelden! (Mindestteilnehmer 3 / max. 10)
- ⇒ Einlass ab 18 Uhr zum gemeinsamen gemütlichen Einstimmen mit Tee / Workshopbeginn: um 19 Uhr

### MONTAG-WORKSHOPS

**Stärkendes, Heilsames & Spielerisches !!!**

**Jeweils Montag: 19 – 20.30 Uhr**

**Ort:** KfL, Speckbacherstr.30

**Kosten:** € 4 KfL-Mitglieder / € 7 Nicht-Mitglieder mit Block  
(Einzelpreise ohne Block € 5 / € 8)

- ⇒ **HEALING SONGS** mit *Herta Schneider*  
Healing Songs, Gospels, Mantras, afrikan., slawische u.a. rhythmische u. meditative Lieder aus aller Welt / Atemübungen / Energiearbeit  
**Termine: 23.1., 20.2. & 12.3.**
- ⇒ **KINESIOLOGIE UND TIBETISCHE KLANGSCHALEN** mit *Mag. Ruth Benkovic*  
Im Wechsel von Aktivität und Passivität finden wir körperliches, seelisches und geistiges Gleichgewicht.  
**Termine: 9.1., 6.2. & 5.3.**
- ⇒ **TROMMELABENDE** mit *Reinhard Schätzer*  
...an denen wir die Stimme der Trommel hören und fühlen. Wir spielen Grundrhythmen, die sich mit jeder Spielart vereinen lassen und erkennen, wie leicht das Trommelspiel erlernbar ist.  
**Termine: 2.1., 30.1., 27.2. & 26.3.**  
**Kosten für Leihtrommel: € 5**
- ⇒ **„SO EIN THEATER!“** mit *Armin Staffler* (Theaterpädagoge) –  
In Zusammenarbeit des Vereins *Kraft für Leben & spectACT* – Verein für politisches und soziales Theater  
**Termine: 16.1., 13.2. & 19.3.**  
Jeder Termin kann auch einzeln besucht werden. Die offene und „absichtslose“ Theatergruppe unter der Begleitung von Armin Staffler findet ihre Fortsetzung und wird möglicherweise ihre Absichtslosigkeit verlieren, wer weiß...  
*„Theater ist ein Raum, zwei Menschen und Leidenschaft!“*  
(Lope de Vega)

## QI GONG & MEHR... mit Irene Gartner



**Dienstag: 9.30 – 11.30 Uhr**

**Ort:** KfL, Speckbacherstr.30

**Kosten:** € 4 KfL-Mitglieder / € 7 Nicht-Mitglieder mit Block  
(Einzelpreise ohne Block € 5 / € 8)

Als Wellness- und Gesundheitstrainerin schöpft Irene aus einem großen Repertoire und Erfahrungsschatz. Der eine oder andere liebevolle Impuls für eine positive und kraftvolle Sicht der Dinge rundet das Programm ab!

## FREITAG-KREATIV-WORKSHOPS

### WICHTIGE NEUERUNG:



⇒ **Bitte auch für die FREITAG-KREATIV-WORKSHOPS bei Irene anmelden! (Mindestteilnehmer 3 / max. 10)**

## KREATIVES MALEN

mit Karin Wechselberger



**Freitag: 17 – 18.30 Uhr**

**Ort:** in der Selbsthilfe Tirol (Innrain 43, Parterre)

**Kosten:** € 5 KfL-Mitglieder / € 8 Nicht-Mitglieder mit Block  
(inkl. Material) Einzelpreise ohne Block € 6 / € 9

**Termine: 20. + 27.1., 17.2., 9.,16. + 30.3.**

⇒ **KREATIVES MALEN am Wochenende** mit Gitti Schneider

Bitte bei Irene anmelden: 0650-2324531!

**Sonntag: 16.30 – 18.30 Uhr**

**Ort:** in der Selbsthilfe Tirol (Innrain 43, Parterre)

**Kosten:** € 8 KfL-Mitglieder / € 13 Nicht-Mitglieder (inkl. Material und anschließender Jause)

**Termine: 5.2., 26.2. & 25.3.**

## KREATIVES SCHREIBEN

mit Mag. Tina Bader & Helga Leiseder-Moser



**Freitag: 17 – 18.30 Uhr**

**Ort:** KfL, Speckbacherstr. 30

**Kosten:** € 4 KfL-Mitglieder / € 7 Nicht-Mitglieder mit Block  
(Einzelpreise ohne Block € 5 / € 8)

**Termine mit Tina: 3.2, 10.2. & 23.3.**

**Termine mit Helga: 13.1., 24.2. & 2.3.**

# KFL-MONATSGRUPPEN

(Info & Anmeldung bei Irene Gartner 0650-2324531)

**ANALYSE UNSERER TRÄUME & KABBALAH**  
mit *Dr. Paul Kennedy*

**Geschlossene Monatsgruppe: ANALYSE UNSERER TRÄUME**

⇒ Termine Gruppe 1: Mittwoch 19 – 21 Uhr: 25.1. & 29.2.

⇒ Termine Gruppe 2: Mittwoch 19 -21 Uhr: 11.1 & 1.2.

**Geschlossene Monatsgruppe: KABBALAH**

⇒ Termin: Mittwoch 19 – 21 Uhr: 18.1.

Ort: KfL, Speckbacherstr. 30

Kosten: € 65 für KfL-Mitglieder / € 85 für Nicht-Mitglieder

(Interessenten für neue geschlossene Monatsgruppen ab März können sich ab sofort bei Irene melden: 0650-2324531 / [irene.gartner@gmx.net](mailto:irene.gartner@gmx.net))



**DAS GEHEIMNIS DES GEBURTSDATUMS mit Veronika Haider**  
Teil II - Pentalogische Geburtsdaten-Analyse

**NEUE GESCHLOSSENE MONATSGRUPPE!**

Termine: Freitag jeweils 19 Uhr

30.12. 2011 & 13. + 20.1., 10. + 17.2. & 9.3. 2012

Ort: KfL, Speckbacherstr. 30

Kosten für alle 6 Termine:

€ 60 für KfL-Mitglieder / € 90 für Nicht-Mitglieder



\* \* \*

## KfL-SPECIALS & weitere NEUHEITEN

**MANTRASINGKREISE mit YÂDAVA,**  
Musiker & Klangreisender

⇒ Sonntag, 11. Dezember 2011: 17 – ca. 19.30 Uhr

⇒ Freitag, 9. März 2012: 19 – ca. 21 Uhr

Kosten: € 10 für KfL-Mitglieder / € 12 für Nicht-Mitglieder

Ort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben!

Anmeldung: bei Lisa 0699-16202020



**KfL-TAROT-KREISE**  
mit Lisa Kutmon, MSc.  
Dipl. LSB, intuitive Tarotberaterin

⇒ **NEUJAHRSTAROT – Was unterstützt MICH im Neuen Jahr?**

**Sonntag, 1. Jänner: 15 – ca. 18 Uhr**

Wir begrüßen das Neue Jahr und öffnen uns dafür, mit Hilfe des **Tarots als Spiegel unserer Inneren Weisheit** zu erkennen, was uns bei der Bewältigung unserer Herausforderungen und/oder der Stärkung der Lebensfreude unterstützen kann.

⇒ **TAROT MATINÉE - Meine Masken und ICH**

**Samstag, 11. Februar: 10 – 13 Uhr**

Die Faschingsmasken haben Hochsaison – wir wenden uns unseren oft unbewusst getragenen Masken und gespielten Rollen zu und lassen uns vom **Tarot als Spiegel unserer Inneren Weisheit** zeigen, welche Masken wir tragen, wozu sie uns dienen und/oder wobei sie uns blockieren.

**Kosten der TAROT-KREISE:** € 15 KfL-Mitglieder / € 20 für Nicht-Mitglieder pro Termin. Sonderermäßigung für KfL-Mitglieder nach Absprache mit Lisa

**Anmeldung:** bei Brigitta Schuh (Tel. 0699-19660972) oder [e.kumton@kraeffuerleben.org](mailto:e.kumton@kraeffuerleben.org)

**SHIATSU-„Hands-in-motion“**  
mit Alice Neuböck & Karin Höpperger

**Am Sonntag, den 22. Jänner, ab 14 Uhr** habt Ihr wieder die Möglichkeit, Euch verwöhnen zu lassen –

**SHIATSU** (übersetzt: *Fingerdruck*):

- aktiviert die Selbstheilungskräfte im Körper
- bringt die Energie zum Fließen
- trägt zum Wohlbefinden bei

**Ort:** KfL, Speckbacherstr. 30

**Kosten:** Spenden in Papierform zugunsten des Vereins

**Termine:** werden zw. 14 und 18 Uhr stündlich vergeben – Bitte rechtzeitig mit Irene 0650-2324531 vereinbaren!!



**KfL - SELBSTERFAHRUNGSGRUPPE**  
mit Lisa Kutmon, MSc.  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin;  
ausbildungsberechtigt für  
**LSB-Einzel- & Gruppenselbsterfahrung**



**Termine:**

Mittwoch immer 14-tägig: **10 – 12 Uhr: 18.1., 1., 15. + 29.2. & 14.3.**

**Ausrichtung:**

Wer sich selbst so wie er ist - unabhängig von der Meinung anderer - gut wahrnehmen und wertschätzen kann, öffnet **seinen einzigartigen ganz persönlichen Raum für Lebensfreude, Selbstliebe und Selbstheilung**. Diesen Raum wollen wir durch angeleitete Atem- und energetische Schlüsselarbeit nach Gerd B. Ziegler, sowie verschiedene Übungen in kleinen Gruppen erschließen, stärken und schließlich immer mehr genießen und in unseren Alltag integrieren.

Für die Arbeit in dieser Gruppe möchte ich vor allem die bei Gerd B. Ziegler ([www.gb-ziegler.de](http://www.gb-ziegler.de)) erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten als Essenztrainerin und intuitive Tarotberaterin einsetzen. Sie eignen sich besonders gut für diese Ausrichtung und die Arbeit in Gruppen.

**Teilnahme:**

**Ein Einstieg in die Gruppe** ist nach Rücksprache jederzeit möglich. Nach einem ersten **Probenvormittag auf Spendenbasis** - je nach dem, wie du es erlebt hast - musst du dich ggf. entscheiden, zumindest 8 Abende in Folge verlässlich zu kommen. So kann eine Vertrauen fördernde Gruppenstabilität zu deinem u. zum Wohl der anderen Teilnehmer entstehen.

**Kosten:** € 8 KfL-Mitglieder / € 12 für Nicht-Mitglieder pro Vormittag; Sonderermäßigung für KfL-Mitglieder nach Absprache mit Lisa

**Anmeldung:** bei Brigitta Schuh (Tel.: 0699-19660972) oder [e.kumton@kraeffuerleben.org](mailto:e.kumton@kraeffuerleben.org)

**„Aus dem Leben gegriffen“ -  
THEMENKISTE mit Bärbel & Robert Prantner**

⇒ **Am Freitag, den 27. Jänner, um 10 Uhr:**

**„Wie zähme ich ein Stachelschwein?“**

⇒ **Am Freitag, den 30. März, um 10 Uhr:**

**„Sage nicht JA, wenn Du NEIN sagen willst!“**

**Ort:** KfL, Speckbacherstr. 30 / **Anmeldung:** 0650-2324531

**Kosten:** € 5 KfL-Mitglieder / € 8 Nicht-Mitglieder mit Block  
(Einzelpreise ohne Block € 6 / € 9)



**„LINSEN STATT KRAPPEN!“  
LINSENKOCHEN mit Michaela Larch**

⇒ **Samstag, 18. Februar, 10 – 14 Uhr:**

Linsen zählen zu den Hülsenfrüchten und sind pflanzliche Eiweißspender. Sie enthalten auch wertvolle B-Vitamine, insbesondere das wichtige Nervenvitamin B6. Dieses hilft, körperlichen u. seelischen Belastungen besser standzuhalten. In diesem Kochkurs erfahren wir, wie Linsen geschmackvoll und in verschiedenen Varianten zubereitet werden können.



**Kosten:** (inkl. Kochen, Lebensmittel und Unterlagen mit Rezepten)  
€ 35 für KfL-Mitglieder / € 40 für Nicht-Mitglieder

**Leitung:** Michaela Larch, Ernährungs-, Lebens- und Sozialberaterin

**Ort:** *Sonderpädagogisches Zentrum Hall*, Wallpachgasse 5a

**Anmeldung:** direkt bei Michaela 0660-4053777

\* \* \*



**FASCHING im KfL**



**28. Jänner: BALL ungehindert behindert**

**„KARIBIK...wir tauchen ab...“ -**

**Der Ball fällt ins Wasser - und das ganz feucht-fröhlich!**

⇒ **Samstag, 28. Jänner 2012 - Einlass um 19.30 Uhr**

Und wieder einmal schwingt der KfL das Tanzbein in den Stadtsälen!

Wer will, kleidet sich dem Motto gemäß...

**Ort:** Stadtsäle, Universitätsstr.

**Karten:** € 20 / € 10 für Menschen mit keinem bis sehr geringem Einkommen - für den Erwerb der Karten ist jeder selbst verantwortlich!

**Tischplatzreservierung so schnell wie möglich: 0650-2324531!**

**„REIN INS NÄRRISCHE TREIBEN!“  
mit Elli & Irene**



Wir treffen uns am **FASCHINGSDIENSTAG, den 21. Februar im KfL**. Elli & Irene sorgen für entsprechendes Faschings-MAKE-UP (Das Motto steht noch nicht fest...) Und dann geht's gemeinsam auf den **FASCHINGSUMZUG** in die Innsbrucker Innenstadt.

**Anmeldung:** 0650-2324531

**Mitzubringen:** „An Hauf'n närrische Laune!!!“

## JAKOBSWEG 2012

mit Lisa Kutmon



*„Wir suchen die Erfüllung und nicht die Entbehrung“ -  
In kleiner und offener Gruppe 2x auf diesem spirituellen Weg*

Pilger-authentische, vielfältige Quartiere (Schlafsaal-Herbergen-Klöster-Gästehäuser-Hostals-Chalets-vielleicht auch einmal ein Einzelzimmer...) sind vorreserviert, ein Begleitfahrzeug für's Gepäck steht zur Verfügung!

⇒ **April/Mai 2012**

**4 Wochen zu Fuß durch Spanien**

**am Camino Francés von Pamplona nach Santiago de Compostela**

Für diese Etappe gibt es noch zwei freie Plätze – bitte bald melden, da wir noch sensationell günstige Flüge (340 Euro hin+retour) buchen können!

⇒ **Erste Oktoberhälfte 2012**

**2 Wochen zu Fuß von Genf nach Le Puy en Velay / Frankreich**

Erstmals begleitet uns auf dieser Etappe auch *Holger-Yâdava*, ein begnadeter Musiker & Klangreisender. Das öffnet einen völlig neuen Raum für unsere Gruppe, jeden Einzelnen und die Menschen, denen wir begegnen werden. Diese Etappe bietet die Möglichkeit, mit etwas Wetterglück, einige Tage durch Goldene Herbstlandschaften entlang der *Rhône* und dann westwärts Richtung dem ersten großen Pilgerort und dem Beginn des ältesten dokumentierten Jakobsweges (via podiensis) nach *Le Puy* zu wandern. *Genf* und *Le Puy* sind gleichzeitig die bekanntesten kulturellen Orte auf dieser Etappe, die Schönheit der Natur (Weinberge, Obst, Berge, Hügel...) und der Liebreiz vieler mittelalterlicher Städtchen und Orte machen diesen stillen Wegabschnitt zu einer tagelangen Krafftase – „In der Ruhe liegt die Kraft“.

INFORMATIONEN bei Lisa Kutmon  
0699-16202020 / [e.kutmon@kraeffuerleben.org](mailto:e.kutmon@kraeffuerleben.org)

\* \* \*

### **WAS IST DER KULTURPASS? Er...**

- ⇒ ermöglicht Menschen mit finanziellen Engpässen die Teilnahme am kulturellen Leben
- ⇒ ist auch im KfL bei Obfrau Lisa Kutmon erhältlich (Tel.: 0699-16202020 / e-mail: [e.kutmon@kraeffuerleben.org](mailto:e.kutmon@kraeffuerleben.org))
- ⇒ berechtigt zum unentgeltlichen Eintritt bei den zahlreichen Partnereinrichtungen aus dem Kulturbereich (z.B.Landesmuseum): Die Liste liegt im KfL auf und ist auf <http://www.hungeraufkunstundkultur.at/tirol/kultureinrichtungen.html> abrufbar.

**Mit noch weihnachtlichen Düften in der Nase geht's bereits weiter in den Fasching und mit den ersten Blüten rutschen wir auch schon ins Frühjahr 2012 ...**



**... verschneite, verspielte Zeit  
...Zeit des Neuanfangs und der ersten Blüten  
... Zeit für Dich – und vielleicht auch  
Zeit für den Verein KRAFT für LEBEN(?!)**



**Speckbacherstr. 30, Innsbruck  
[www.krafftuerleben.org](http://www.krafftuerleben.org)**

**Für den Inhalt verantwortlich:  
Obfrau Lisa Kutmon, MSc,  
Tel. 0699-16202020  
[e.kutmon@krafftuerleben.org](mailto:e.kutmon@krafftuerleben.org)**

**INFORMATIONEN & ANMELDUNGEN** (wenn nicht anders angegeben):

- **Lebensberatung, Auskunft über Vorgehensweise bei finanziellen Notsituationen (auch anonym) und Jakobsweg:** Lisa Kutmon 0699-16202020 (Vertretung: Irene G. 0650-2324531 u. Dipl. LSB Conny Metzler: 0664-4232461)
- **Clubverantwortliche:** Irene Gartner 0650-2324531
- **Wochenenden:** Irene Gartner 0650-2324531
- **Seminare & Workshops** (wenn nicht anders angegeben): Irene G.0650-2324531
- **wöchentl. Kraft-News-Letter:** mail an [e.kutmon@krafftuerleben.org](mailto:e.kutmon@krafftuerleben.org)
- **wöchentl. Kraft-News-sms:** sms an 0650-2324531 (für KfL-Mitglieder gratis, für Nicht-Mitglieder 10 Euro für 12 Monate)

**KfL-MITGLIEDSCHAFT 120 Euro/Jahr oder 10 Euro/Monat:**



Mit Ihrer Mitgliedschaft oder Einmal-Spende unterstützen Sie unsere Arbeit mit und für Menschen sowie unser Engagement für eine menschlichere Welt!

**Bankverbindung:**

**Verein Kraft für Leben SPARDABANK BLZ 46660 Kt. 35176**

**NEUE KOOPERATION, DIE UNSERE ARBEIT BEREICHERT:**

**KfL=Ausgabestelle des KULTURPASSES** an einkommens-schwache Personen, die damit kostenlos viele kulturelle Angebote nutzen können. (Siehe dazu auch Seite 11 unten)