



Vorsitzende Wilma Ochmann 04662 6144773 Kassenwartin Klaudia Deidert 04662 881949  
Schriftführerin Britta Enewaldsen 04662 7291

Zum Jahresbeginn möchten wir euch zu zwei Yoga Auszeiten einladen.

*“ Winterruhe & Herzöffnung - Entspannendes Yoga bei Kerzenschein “* mit Suppe im Anschluss.

**Termin: Samstag, 10. Januar 2026 15:00 bis 17:30**  
**Ort: Zonnewol Yogastudio, Lecker Chaussee 5, Leck-Klintum**

In dieser Yogastunde genießen wir sanfte Dehnung, leichte Atemübungen und wohltuende Entspannung - wahlweise auf der Matte oder auf dem Hocker.  
Bei Kerzenschein finden wir Ruhe und Wärme.  
Zum Abschluss gibt es eine warme Gemüsesuppe aus lokalem, saisonalem Bio-Gemüse und Kräutertee.

**Kosten : 40 € inkl. Suppe, Tee und einen Wohlfühl-Roller als kleine Erinnerung**

Ein Nachmittag für Herz, Seele und Gemeinschaft “ Kraft & Klön - Tied för di “

**Mittwoch, 14.01. 18.00 Uhr** Dämmererschoppen bei Sorbas, Flensburger Str. 39

2. Yoga Angebot

*“ Mit Schwung ins neue Jahr - Sanftes Yoga für Rücken und Gelenke “* mit Suppe im Anschluss.

**Termin : Samstag, 24. Januar 2026 10:00 bis 12:30**  
**Ort : Zonnewol Yogastudio, Lecker Chaussee 5, Leck-Klintum**

Mit einfachen Bewegungen für Rücken, Schultern und Gelenke bringen wir den Körper in Schwung und schenken uns neue Energie für die kommenden Monate. Alle Übungen sind auch auf dem Hocker möglich. Im Anschluss gibt es eine warme Gemüsesuppe, Tee, eine kurze Passage aus der yogischen Philosophie und Zeit zum Klönen.

**Kosten : 40 € inkl. Suppe, Tee und einen Wohlfühl Roller**

**Für beide Termine gilt - begrenzte Teilnehmerzahl**  
**Anmeldung jeweils bis eine Woche vor dem Veranstaltungstermin !**  
bei Wilma Ochmann Tel: 04662 - 6144773 oder Mail an [info@landfrauen-leck.de](mailto:info@landfrauen-leck.de)

**Donnerstag, 29. Januar 2026 um 16:30 in Achtruper Stuben,**

findet unsere Jahreshauptversammlung statt.  
Gesonderte Einladung erfolgt fristgerecht.



**LandFrauen** Verein Leck und Umgebung e.V.

Vorsitzende Wilma Ochmann 04662 6144773 Kassenwartin Klaudia Deidert 04662 881949  
Schriftführerin Britta Enewaldsen 04662 7291

**Mittwoch, 11.02. um 18:00 Uhr** Dämmerschoppen bei Sorbas, Flensburger Str. 39

Vorschau:

Feb. : Kneipenquiz  
Wellness Wochenende auf Föhr - nur noch Warteliste  
März : Osterbasteln im Ideenhafen der Nordsee Akademie  
Kinoabend der LandFrauen Vereine Südtondern in Niebüll  
April : Erste Hilfe Auffrischung  
Mai : Frühlingsfrühstück  
Tagesfahrt mit den Niebüllern LandFrauen zu Lödings Spargelhof

Und natürlich jeden 2. Mittwoch im Monat Dämmerschoppen bei Sorbas.

Wir freuen uns immer über Gäste, egal ob Mann oder Frau.

Unsere Homepage ist nun von Julia auf den neuesten Stand gebracht und ist richtig toll geworden. Schaut mal rein !

Julia hat sehr viel Zeit investiert. Dafür ein großes "Dankeschön ". Sagt es ihr, wenn euch die Homepage gefällt.

Herzliche Grüße,  
im Namen des Vorstandsteam

Wilma Ochmann