

Studententag zur Misereor Fastenaktion 2019

Leitwort: „Mach was draus: Sei Zukunft!“



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Im Fokus der Fastenaktion stehen junge Menschen in El Salvador mit ihren Ideen, Hoffnungen und Zukunftsplänen. Ausgehend von ihren eigenen Stärken und Fähigkeiten gestalten sie ihr Leben und ihr soziales Umfeld so, dass sich ihre Lebenssituation verbessert. In dem zentralamerikanischen Land, in dem Armut, Gewalt und Kriminalität das öffentliche Leben stark einschränken, sind junge Menschen mit ihren Perspektiven und ihrem Mut, Hoffnungsträger(innen) für eine bessere Zukunft in Würde und Sicherheit. Ihr soziales und bürgerschaftliches Engagement trägt dazu bei, dass sich ihr Umfeld positiv verändert und gestärkt wird.

In El Salvador beeinträchtigen neben Armut und fehlenden Arbeitsplätzen marodierende Jugendbanden das tägliche Leben. Die ausbleibenden staatlichen Maßnahmen und die geringen Entwicklungsmöglichkeiten führen dazu, dass viele Menschen das Land auf der Suche nach einer besseren Zukunft verlassen.

Wie ist Wandel dennoch möglich? Wie ist dennoch gutes Leben zu gestalten?

Das eigene Potential zu erfahren und selbst Verantwortung für sich und sein Lebensumfeld zu übernehmen, ist der ganzheitliche Ansatz der MISEREOR-Projektpartner in El Salvador. Beim Partner in der Hauptstadt San Salvador erarbeiten junge Menschen, ausgehend von ihren Kompetenzen und Interessen, persönliche Lebenspläne. Dabei wird ein freundliches und friedliches Miteinander inmitten einer Situation der Gewalt erlebt. Die Organisation FUNDASAL unterstützt junge Menschen, die sich ein Zuhause und damit eine Perspektive in ihrem Land aufbauen. Sie machen sich gemeinsam stark für ihr Umfeld und ein friedliches sowie soziales Miteinander.

101

Beginn: Samstag, 09.02.2019 – ab 9.30 Uhr,
Bonifatiushaus Fulda

Referent: Florian Meisser

Leitung: Steffen Jahn, missio-Referent

Vollmachten im Betreuungsfall

Wer denkt schon daran, wenn es ihm gut geht, dass sich plötzlich alles ändern könnte? Ein Unfall, eine schwere Krankheit, eine Behinderung können jeden von uns in die Lage bringen, in der man selbst keine sinnvollen Entscheidungen mehr treffen kann.

Im Alter, wenn die geistigen Kräfte schwinden, ist es nicht selten, dass auch der Überblick über finanzielle und rechtliche Dinge nachlässt. In diesen Situationen ist nicht automatisch Verlass darauf, dass die nächsten Angehörigen es an unserer Stelle regeln und rechtsverbindliche Entscheidungen für uns treffen. Denn dies dürfen sie nur, wenn sie dazu im Voraus eine „rechtsgeschäftliche Vollmacht“ erhalten haben.

Erläuterung des Betreuungsgesetzes und praktische Tipps für die eigene Vorsorge.

102

Termin: Donnerstag, 01.11.2018 - 17 bis 18 Uhr
Ort: skf Fulda, Karlstr. 30
Gebühr: 2 €
Leitung: Bernd Krieg, skf Fulda
Anmeldung: Bernd Krieg 0661/8394-22



Martin Weisbeck
BAU- UND MÖBELSCHREINEREI

Ladenbau · Treppenbau · Innenausbau
Holz- und Kunststoff-Fenster · Bestattungsinstitut

St.-Laurentius-Straße 20 Telefon: 0 66 48/ 6 18 31
36137 Großenlöder-Bimbach Telefax: 0 66 48/ 6 18 53
Mobil: 0171/ 310 42 69

www.weisbeck.de schreinerei@weisbeck.de

Ihr zuverlässiger Berater und Helfer



Weisbeck
Bestattungsinstitut

Schlitzer Straße 92 St.-Laurentius-Str. 20
36039 Fulda-Horas 36137 Großenlöder
Tel. 0 66 1 / 380 49 49 Tel. 0 66 48 / 6 18 31
Mobil 0 171 / 310 42 69 • Telefax 0 66 48 / 6 18 53
www.weisbeck.de • bestattungen@weisbeck.de

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Die Bedeutung von Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Den letzten Lebensabschnitt mitgestalten

Thema des Vortrags sind praktische Hinweise zur eigenen Vorsorge. Angesprochen werden medizinische und ethische Aspekte, sowie aktuelle gesetzliche Regelungen, die beim Ausfüllen der Formulare bedacht werden sollten.

103

Termin: Dienstag, 25.09.2018 – 19.30 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Elfi Makowka, exam. Krankenschwester,
Diplom Sozialpädagogin

Richtig schenken und vererben

Vorsorgen bei Krankheit, Alter und Tod

Der Vortrag befasst sich in besonderer Weise mit der Notwendigkeit der Errichtung von Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen, falls man nicht mehr selbst handlungsfähig ist und eine gerichtliche Betreuung vermeiden will.



Außerdem wird die Problematik von Übergabeverträgen erörtert, insbesondere die Frage, welche Gegenleistungen – auch im Hinblick auf einen Sozialhilferegress – noch sinnvoller Weise vereinbart werden sollten.

Der Referent gibt aber auch einen Überblick über die gesetzliche Erbfolge und beantwortet die Frage, ob und in welcher Form letztwillige Verfügungen errichtet werden sollten. Vom privatschriftlichen Einzeltestament bis hin zum gemeinschaftlichen, sogenannten „Berliner Testament“ und Erbverträgen wird der Referent in verständlicher Form darlegen, wie eine letztwillige Verfügung zu errichten ist und welchen Inhalt sie haben sollte, um spätere Rechtsstreitigkeiten zu vermeiden. Mit der im Jahre 2010 in Kraft getretenen Erbrechtsreform haben sich auch einzelne Regelungen im Rahmen des Pflichtteilsrechts geändert, die ebenfalls Gegenstand des Vortrags sein werden. Auch die aktuelle Erbschaftssteuerreform wird bei dem Vortrag mitberücksichtigt werden.

104

Termin: Mittwoch, 27.03.2019 – 19 bis 21 Uhr
Gebühr: 5 €
Referent: Dr. Gerhard Schlitt, Rechtsanwalt,
Notar, Fachanwalt für Erbrecht

Psst ... Wir streiten uns nicht“

Den Worten Streit/Konflikt haftet oft ein negatives Gefühl an.

Sie strengen uns an und zerstören die ersehnte Harmonie. Aber was wäre, wenn ein anderer Blick helfen würde Konflikte als Chance zu sehen?

Wie könnte eine veränderte Haltung oder auch eine entsprechende Kommunikation dazu aussehen?

Ein Austausch darüber, zum Überdenken und neue Ideen finden.

105 Termin: Mittwoch, 13.03.2019 – 19.30 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Maria Dölle
Dipl. Religionspädagogin
Systemische Beraterin SG

„Märchen und Geschichten in der Arbeitswelt ... oder von der Kunst, Stroh zu Gold zu spinnen!

Traditionelle Märchen und Geschichten sind als Spiegel der Gesellschaft zu betrachten und setzen sich so immer auch mit dem Verhältnis von Mensch und Beruf auseinander.

Sie ziehen sich wie ein goldener Faden durch alle Kulturen und Zeiten. In ihrer Bildsprache sind altes Wissen und allgemeingültige menschliche Werte verborgen, die uns gerade in der heutigen Zeit immer noch und wieder als Wegweiser im Geflecht sozialer Interaktionen dienen können.

Märchenhelden zeigen hohe Problemlösungs- und Sozialkompetenzen und oft ein beachtliches Umsetzungsvermögen. Kompetenzen also, die im Berufsalltag durchaus gefragt sind.

Andererseits finden sich aber auch die Schattenseiten in einem Arbeitsleben wieder wie Neid, Mobbing, Frust oder Überforderung.

An diesem Abend lassen wir uns von Märchenhelden Wege aufzeigen zu einem kreativen Denken, das neue Perspektiven eröffnet.

106 Termin: Donnerstag, 31.01.2019 – 20 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Ingeborg Jakobi, Märchenerzählerin

Vitamine für die Seele

So habe ich mir mein Leben aber nicht vorgestellt!

Einkehrtag zum Thema Stress, Druck und ständige Müdigkeit

Das Hamsterrad dreht und dreht sich: Verpflichtungen, Termine, Wünsche. Gefühlt gibt es keinen Ausstieg aus dem sich immer weiterdrehenden Rad. Oder doch?

Im Austausch miteinander, in einer Zeit für sich und in kleinen Wahrnehmungsübungen wird Raum sein, eigene „Antreiber“ auf die Schliche zu kommen, über diese nachzudenken und sie aus einer anderen Perspektive betrachten zu können.

107

Termin: Samstag, 26.01.2019 - 9 bis 16 Uhr

Gebühr: auf Anfrage

Ort: Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster

Leitung: Adela Charvat, Psychologin

Maria Dölle, Dipl. Religionspädagogin
Systemische Beraterin SG

Ort und Anmeldung: Bildungs- und Exerzitienhaus
Kloster Salmünster
Tel.: 06056-91931-10

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Jetzt beginnt wieder die stressigste Zeit im Jahr!

„ADVENT!“

Hilfen zur Entschleunigung

Kaum eine Zeit im Jahr ist so gefüllt und stressig wie der Advent. Einladungen zu Advents- und Weihnachtsfeiern, die Wohnung schmücken, viel zu organisieren und einzukaufen für die Festtage, Karten schreiben und vieles mehr ...

Manchmal schleicht sich da der Gedanke ein: „Um was geht es eigentlich wirklich im Advent?“

Der Frage wird nachgegangen und mit Hilfe biblischer Gestalten Anregungen für die Gestaltung des Advents bedacht.

108

Termin: Mittwoch, 28.11.2018 – 20 bis 22 Uhr

Gebühr: 5 €

Leitung: Maria Dölle, Dipl. Religionspädagogin,
Systemische Beraterin

Adventliche Begegnungen

Ein Besinnungstag im Advent für Frauen jeden Alters

109

Termin: Samstag, 08.12.2018 – 10 - 16 Uhr
Gebühr: 15 €
Ort: Abtei St. Maria, Fulda, Nonnengasse
Leitung: Sr. Hildegard Wolters, OSB

Angebote in „Lamahausen“

Gottes Liebe erspüren und Kraftquellen neu entdecken

Machen Sie sich mit dem menschlichen und dem tierischen Team aus Lamahausen auf die Suche...

Mit Mara, unserer Eselin und Maja, dem Schaf, sowie Leo, dem Lama und Fidelma, der Ziege und Muckel, dem Alpaka machen wir uns auf den Weg, um unser Leben liebevoll anzuschauen. Meditationen mitten in der Natur laden ein, sich dem Glauben vertrauensvoll zu öffnen. Menschliche Begegnungen laden ein, voller Hoffnung neue Schritte zu wagen.

110

Beginn: Sonntag, 26.05.2019 – 14 – 17 Uhr
Gebühr: 13,50 € pro Person inkl. Kaffee und Kuchen
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth
Leitung: Sr. Debora Schneider

Zeit für mich – ein Tier-Natur-Erfahrungswochenende für Frauen

Losgelöst vom Alltag, mitten in der Natur und im gemeinschaftlichen Miteinander wollen wir uns auf die Suche nach unseren Kraftquellen machen. Was ist es, das uns trägt? Wo finden wir Halt? Was macht uns Freude und eröffnet neue Perspektiven?

Ein Wochenende mit Tierbegegnungen, Naturerfahrungen, Meditationen, Spaziergängen und Zeit für Gespräche und ein geselliges Miteinander.

111

Beginn: Samstag, 29.06.2019 und
Sonntag, 30.06.2019 –
jeweils von 10.30 – 18.30 Uhr
Gebühr: 90 € pro Person
inkl. Verpflegung: ÜN/F optional buchbar
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth
Leitung: Sr. Debora Schneider

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Familie – Partnerschaft – Kommunikation

GLAUBEN UND LEBEN

Liebe - Partnerschaft – Ehe (Ehevorbereitung)

Ein Seminar für junge Paare, die heiraten wollen. In diesem Seminar haben Paare die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe miteinander und mit anderen Paaren durch verschiedene Impulse, über Fragen der Ehe ins Gespräch zu kommen.

- Unsere Vision von Ehe
- Die kirchliche Eheschließung
- Ehe als Sakrament

GESUNDHEIT

112

Termine: auf Anfrage Februar / März 2019
jeweils von 9 bis 17 Uhr
Gebühr: 16 €

BEWEGUNG

Sie können uns auch im Internet unter:

www.fbs-fulda.de

besuchen.

ENTSPANNUNG

„Unsere Zeit in deinen Händen“

Begegnungs- und Besinnungswochenende für Paare

„Wer hat an der Zeit gedreht...?“ Wo ist nur die Zeit geblieben. Sie rinnt nur so durch die Hände. Gestern waren die Kinder klein und jetzt...? Sie schicken sich an ausziehen, sind aus dem Haus oder kommen schon mit ihren eigenen Kindern zu Besuch. Wir sitzen wieder zu zweit auf dem Sofa und können ungestört Tatort schauen. Wo ist nur die Zeit geblieben? Sie ist aufgehoben in Gottes Händen, so singen wir in dem Lied „Meine Zeit steht in deinen Händen“. Zu diesem Wochenende sind Paare eingeladen, die gerne mit anderen über diese Lebensphase in den Austausch kommen und sich mit Impulsen für ihren Glauben beschenken lassen wollen.

KREATIVES

ERNÄHRUNG

113

Termin: Freitag, 19.10. bis Sonntag, 21.10.2018
Freitag, 17 Uhr bis Sonntag 13 Uhr
Gebühr: 170 € / 220 € pro Paar
Leitung: Relindis Knöchelmann und Erwin Schick

Partnerschaft in der Krise

Einzel- oder Paarberatung

Mit Unterstützung kann es gelingen, bestehende Beziehungsmuster anzusehen und Konflikte aufzulösen.

Kostenfrei - Termin auf Anfrage

Carolin Höning-Steinmann

Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Beraterin,

Tel.: 0661-9284312

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG



BISTUM FULDA

Caritasverband für die Regionen Fulda und Geisa e.V.

Wilhelmstraße 8, 36037 Fulda

Geschäftsstelle

0661 / 2428-300

Telefax

0661 / 2428-309

- Sozial- und Lebensberatung Fulda 0661 / 2428-320
- Sozial- und Lebensberatung Geisa 036967 / 59288-0
- Sozial- und Lebensberatung Hünfeld 06652 / 2513
- Sozial- und Lebensberatung Vacha 036962 / 177731
- Sozialdienst für Gehörlose 0661 / 2428-330
- Telefax für Gehörlose 0661 / 2428-333
- Schuldner- und Insolvenzberatung 0661 / 2428-340
- Betreutes Wohnen für psychisch und suchtkranke Menschen 0661 / 2428-350
- Caritas-Zentrum für Sucht- und Drogenhilfe 0661 / 2428-360
- EnergieSparCheck 0661 / 2428-366
- Sozialdienst für Ausländer 0661 / 2428-370
- Flüchtlingsberatung 0661 / 2428-351
- Kleidermarkt 0661 / 2428-380
- Wohnungslosenhilfe Haus Jakobsbrunnen 0661 / 242773-0
- Straffälligen- und Haftentlassenenhilfe 0661 / 242773-15
- Bahnhofsmision 0661 / 73327
- Jugendsozialarbeit 036967 / 59288-13
- Caritas-Sozialstationen häusliche Pflege
- Fliedertal 06655 / 4883
- Lüdertal 06648 / 40135
- Fulda 0661 / 22101
- Hünfeld 06652 / 73324
- Vorderrhön 06659 / 4679
- Ulstergrund 06681 / 1605
- Geisa-Vacha 036967 / 59288-11
- Schulungskurse für pflegende Angehörige 0661 / 77855

www.not-sehen-und-handeln.de • www.caritas-pflegt.de

EPL

EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

In wissenschaftlichen Studien zeigt sich immer wieder deutlich, dass die Zufriedenheit der Paare mit ihrer Partnerschaft wesentlich davon abhängt, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten führen zu Missverständnissen, eskalierenden Streitsituationen und häufig auch zum Scheitern der Beziehung. EPL bietet Paaren die Möglichkeit, sich mögliche ungewollte Kommunikationsfehler im Gespräch miteinander bewusst zu machen und gemeinsam Regeln für eine gute, die Beziehung vertiefende Kommunikation einzuüben. Die Paare üben Fertigkeiten ein, die sich förderlich auf den Gesprächsverlauf auswirken.

Entwickelt und evaluiert wurde das EPL-Training vom „Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, München“.

Wissenschaftliche Begleitstudien zeigen, dass Paare auch noch Jahre nach dem Kurs von der Teilnahme profitieren.

Termin: Freitag, 01.02.2019 - 17 Uhr bis
Sonntag, 03.02.2019 - 13 Uhr

Gebühr: 215 € pro Paar
Teilnehmerzahl: 4 Paare
Referent: Thomas Kaufmann, Stefanie Schiffhauer



„Werbung Sparkasse“

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Präventionsschulungen

Präventionsschulungen gegen sexualisierte Gewalt für ehrenamtlich Tätige in Pfarrgemeinden

Um in allen katholischen Kirchengemeinden, Vereinen und Verbänden ein Klima der Achtsamkeit zu schaffen und wirksam für den Schutz von Kindern und Jugendlichen einzutreten, sind in der Präventionsordnung im Bistum Fulda verbindliche Maßnahmen eingeführt worden.

Zu diesen gehören Präventionsschulungen aller ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter/innen in der katholischen Kirche. Ziel ist, alle Mitarbeitenden zu sensibilisieren und zu informieren, damit Prävention und Intervention wirksam umgesetzt werden können. So entstehen sichere Orte, an denen potentielle Täter und Täterinnen keine Chance haben.



Die Schulungsthemen sind unter anderem Basiswissen zu sexualisierter Gewalt, Sensibilisierung für Gefährdungsmomente, Reflexion der eigenen Haltung zu Nähe und Distanz, Grenzen und Grenzverletzungen, Krisenintervention und Präventionsmaßnahmen. Die Inhalte werden praxisnah und mit verschiedenen Methoden bearbeitet.

An der **6-stündigen Basisschulung** sollten Menschen teilnehmen, die in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit engen (regelmäßigen) Kontakt mit Kindern und Jugendlichen haben und die Maßnahmen mit Übernachtungen begleiten, wie z.B. Katechet/innen in der Vorbereitung auf Erstkommunion und Firmung.

114

Termin: Freitag, 16.11.2018 und 23.11.2018

Dauer: 2 Abende, jeweils von 19 bis 22 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Die **3-stündige Infoveranstaltung** richtet sich unter anderen an: Pfarrsekretärinnen, Hausmeister, Küster/innen, Organist/innen, Chorleiter/innen, Vertreter/innen der kirchlichen Gremien und alle, die gelegentlich mit Kindern und Jugendlichen in den Pfarrgemeinden zu tun haben.

115 Termine: Dienstag, 27.11.2018 – 19 bis 22 Uhr
Dienstag, 05.02.2019 - 19 bis 22 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Weitere Terminabsprachen für Gruppen oder Pfarrverbände können über die Familienbildungsstätte Helene Weber vermittelt werden.

Angebote für Frauen

Schminken – typgerecht-stilsicher-vorteilhaft

Gekonnt unterstreiche ich meine Persönlichkeit Schritt für Schritt mit Profitipps.

116 Termin: Mittwoch, 20.03.2019 – 19.30 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Christine Jordan
Stil – Farbe – Kosmetikberatung

Verwöhnabend für Frauen

Einfach mal einen Abend aussteigen aus dem Alltagstrubel und all den Pflichten.

Wir geben Gelegenheit, einfach mal die Seele baumeln zu lassen, zu träumen, Ruhe und Stille zu erleben und ihre Kreativität zu entdecken.

In gemütlicher Atmosphäre bei Musik und Kerzenschein lernen wir einfache Elemente zur Entspannung, meditative Ruherituale und Verwöhn-Massagen kennen.

117 Termin: Mittwoch, 14.11.2018 – 20 bis 22 Uhr
Mittwoch, 27.03.2019 – 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Susanne Kalkofen, Entspannungspädagogin

Selbstbehauptungskurs für Frauen (ab 16 Jahre)

Fast jede Frau hat nachts allein auf der Straße ein mulmiges Gefühl. Selbstverteidigungskurse können dazu beitragen, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken und ihre individuellen Handlungskompetenzen zu erweitern. Verschiedene Techniken und Methoden werden geübt.

118

Termin: Sonntag, 25.11.2018 – 10 bis 16 Uhr
Sonntag, 17.02.2019 – 10 bis 16 Uhr

Gebühr: 30 €

Leitung: Ulrike Vogler, Herbert Hohmann
Ausbilder in der Selbstverteidigungssportart Jujitsu

Tagesworkshop: „Wenn die Kinder flügge werden – Lebenslust statt Lebensfrust“

Dieser Workshop richtet sich an alle Mütter, die sich jahrelang der liebevollen Fürsorge und Erziehung ihrer Sprösslinge gewidmet haben und nun vor der Herausforderung stehen, dass ihre Kinder das Nest verlassen.

Viele Frauen hinterfragen sich in solchen Situationen: Wofür werde ich noch gebraucht! Was gibt es jetzt noch Sinnvolles für mich zu tun? Und genau darum geht es in diesem Workshop!

Die angelegten Stärken, Ressourcen und Kompetenzen zu entdecken. Die eigenen Träume und Wünsche ernst zu nehmen. Sich selbst besser kennen zu lernen und neue Perspektiven zu erschaffen. Der Leitgedanke des Workshops: „Weniger Lebensfrust und wieder hin zur mehr Lebenslust!“

119

Termin: Samstag, 23.02.2019 – 10 bis 17 Uhr

Gebühr: 30 €

Leitung: Manuela Leibold
Psychologische Lebensberaterin



Gesprächskreise

Gesprächskreis: Literatur am Vormittag

Dieser Gesprächskreis möchte ein Ort der Anregung, der Auseinandersetzung und des Gespräches sein. Literatur wird vorgestellt und diskutiert.

120

Beginn: Dienstag, 28.08.2018
Dienstag, 15.01.2019
Dauer: 14-tägig von 10 bis 11.30 Uhr
Gebühr: 2 € je Vormittag
Leitung: Sabine Seifert

Teilnahme ist jederzeit möglich.

Gesprächskreis der „Freunde der Hl. Hildegard von Bingen“

Eine große Heilige, deren Weisheit heute mehr denn je Bedeutung hat. Mit Hilfe des 800 Jahre alten Wissens der Benediktiner-Nonne trägt deren Ernährungslehre dazu bei, Krankheiten vorzubeugen und hilft gesund und aktiv zu leben. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!



121

Termine: Dienstag, 21.08./ 18.09. / 16.10.
20.11. und 18.12.2018
Dienstag, 15.01. / 19.02. / 19.03.
21.05. und 18.06.2019
Dauer: jeweils von 19 bis 20.30 Uhr
Gebühr: 2,50 € pro Abend
Leitung: Annemarie Reichelt

Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren

„Aktiv älter werden“

Ob Sie die Begegnung mit Gleichgesinnten pflegen wollen, Information, Bildung, Kultur und Kreativität suchen: unser Programm bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten.

Wir laden Sie ein.

122

Beginn: Freitag, 17.08.2018, 25.01.2019 und
03.05.2019
Dauer: 14-tägig von 14.30 bis 16.30 Uhr
Gebühr: 5 € pro Nachmittag inkl. Kaffee und Kuchen
Leitung: Betty Felber/Karin Müller

Teilnahme ist jederzeit möglich.

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Angebote für Senioren

Erzählcafé

In der Welt der Geschichten geht nichts verloren ... lautet unser Motto für das Erzählen, Erinnern, Lachen und Lauschen.

Je faltenreicher wir werden, umso vielfältiger werden unsere Geschichten. Die gesammelten und erzählten Lebenserinnerungen sind für alle Beteiligten eine Bereicherung, denn uns werden wieder Geschichten einfallen, die wir fast vergessen haben.

123

Termin: Freitag, 16.11.2018 – 14.30 Uhr
Freitag, 22.02. / 31.05.2019 – 14.30 Uhr

Gebühr: 5 € inkl. Kaffee und Kuchen

Leitung: Maren Brandt, Dipl. Pflegewirtin (FH)
Referentin für Pflege und Sozialberufe



Rechtzeitig vorsorgen

Der Sozialarbeiter Martin Kersting vom Pflegestützpunkt im Landkreis Fulda spricht über das Thema „Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patiententestament“. Hierbei besteht auch die Gelegenheit, eigene Fragen zu stellen.

124

Termin: Freitag, 28.09.2018 – 14.30 Uhr

Gebühr: 5 € inkl. Kaffee und Kuchen

Leitung: Martin Kersting

Ingwer – Heilpflanze des Jahres 2018

Eine bewährte Heilpflanze – auch heute nützlich.

125

Termin: Freitag, 19.10.2018 – 14.30 Uhr

Gebühr: 5 € inkl. Kaffee und Kuchen

Leitung: Betty Felber

Geistig fit im Alter!

Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+

Getreu dem Motto „Vorbeugen ist besser als Heilen“ bietet Ganzheitliches Gedächtnistraining eine Möglichkeit, das Gedächtnis in angenehmer Atmosphäre und in netter Gesellschaft nachhaltig zu trainieren. Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder besonderen Fähigkeiten, um Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung und vieles mehr durch gezielte Übungen zu fördern und zu fordern. Sie brauchen lediglich etwas Zeit und Freude am Denken.

Ziel des Kurses ist es, stressfrei und ohne jeglichen Leistungsdruck Ihr Gedächtnis zu trainieren, in Gemeinschaft Neues zu lernen und im Austausch mit anderen, sich Anregungen für den Alltag zu holen.

- 126** Termin: Freitag, 02.11.2018 – 14.30 Uhr
Gebühr: 5 € inkl. Kaffee und Kuchen
Leitung: Barbara Straub, Gedächtnistrainerin

„Glück oder Pech, wer kann es sagen?“

Von den Wechselfällen im Leben

An diesem Nachmittag werden mit Hilfe von Liedern, Märchen, Rätseln und Texten bekannter Autoren verschiedene Aspekte zu den Wechselfällen des Lebens vertieft.

- 127** Termin: Freitag, 30.11.2018 – 14.30 Uhr
Gebühr: 5 € inkl. Kaffee und Kuchen
Referentin: Christine Osafo, Märchenerzählerin

„Drei Könige aus dem Morgenland ...“

Geschichten und Legenden rund um den Dreikönigstag

In seiner Weihnachtsgeschichte berichtet der Evangelist Matthäus auch von Sterndeutern aus dem Osten und ihrer Suche nach dem neugeborenen König der Juden. In der christlichen Tradition wurden aus diesen „Weisen aus dem Morgenlande“ im Laufe der Jahrhunderte die Heiligen Drei Könige, deren Hochfest am 6. Januar gefeiert wird.

Seit dem 3. Jahrhundert n. Chr. ranken sich um sie und ihre Suche zahlreiche Legenden und Geschichten, deren Botschaft auch für Menschen unserer Zeit aktuell ist.

- 128** Beginn: Freitag, 25.01.2019 - 14.30 Uhr
Gebühr: 5 € pro Nachmittag inkl. Kaffee und Kuchen
Leitung: Christine Osafo, Märchenerzählerin

Die Kunst des Papierfaltens

Die Kunst des Papierfaltens – im Papier stecken ungeahnte Möglichkeiten.

129

Termin: Freitag, 08.02.2019 – 14.30 Uhr
Gebühr: 5 € inkl. Kaffee und Kuchen
Referent: Marlene Fechner

Akupressur als Heilverfahren für Senioren

Die Akupressur hat den enormen Vorteil, dass man sie einfach und ohne Geräte oder Mittel anwenden kann. Die Hände reichen völlig aus.

Daher kann man bei unerwartet auftretenden Beschwerden sofort für Linderung sorgen. Aber auch bei länger bestehenden gesundheitlichen Problemen kann die Akupressur helfen.

130

Termin: Freitag, 22.03.2019 – 14.30 Uhr
Gebühr: 5 € inkl. Kaffee und Kuchen
Referent: Dr. Stephan Sevcik, Apotheker

Einkehrtag für Senioren

Thema: Friedenswege gehen

131

Termin: Freitag, 12.04.2019 – 14 bis 17 Uhr
Gebühr: ca.10 €
Leitung: Sr. Hildegard Wolters, OSB
Ort: Abtei St. Maria, Fulda, Nonnengasse

Maiandacht in der Kapelle St. Josef am Tränkhof



132

Termin: Freitag, 17.05.2019 – 14 Uhr
Leitung: Hiltrud Wahl, Egon Bott

„Heilkräuter – rund um das Bonifatiushaus“

Zu einer Vielfalt an Heilkräuter vor Ort gibt es Informationen über Inhaltsstoffe, Heilwirkung und Anwendungsmöglichkeiten.

133

Termin: Freitag, 03.05.2019 – 14.30 Uhr
Gebühr: 5 € inkl. Kaffee und Kuchen
Leitung: Betty Felber



Veranstaltungen des Seniorennetzwerks im Bistum Fulda

Mit Ball und Smoveys

Übungstag für Engagierte in der Seniorenarbeit mit Seniorengymnastik.

Bälle und Smoveyringe sind für Sitzgymnastikrunden mit Senioren wie geschaffen. Bälle wecken Kindheitserinnerungen und verleihen den Übungen einen spielerischen Anstrich. Smoveys, die grünen Schwungringe aus Österreich, sind ein geniales Aktivierungs- und Entspannungsgerät

Termin: Samstag, 18.08.2018
10 bis 16 Uhr
Trainerin: Christine Stüb, Monika Leibold
Gebühr: 10 € incl. Mittagessen und Getränk

Infos und Anmeldung: seniorennetzwerk@bistum-fulda.de
Tel.: 0661/87-467 Fax: 0661/87-578

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Werkstatttag zur Seniorenpastoral:

Gemeinsam stark!

Zusammenarbeit und Wertschätzung von Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen.

Wie erleben wir Zusammenarbeit und wie funktioniert sie?
Zusammenarbeit fördern und Selbständigkeit Einzelner wahren – wie geht das?

Hauptamtliche in der Rolle als Kümmerer oder Ermöglicher – was entspricht mir mehr?

Letztverantwortlichkeit – wie gelingt es, dass viele auf gute Weise verantwortlich sein können?

Ehrenamt: vielfältig, attraktiv, beispielhaft

Konkrete Ergebnisse z.B. gemeinsame Weiterbildungen.

Termin: Donnerstag, 27.09.2018
9.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Bonifatiushaus Fulda

Infos und Anmeldung: seniorennetzwerk@bistum-fulda.de

Tel.: 0661/87-467 Fax: 0661/87-578

Anmeldung bis 3. September 2018

Angebote in Kooperation mit dem Bonifatiuskloster Hüfeld

Frauenfrühstück

Frauen jeden Alters sind eingeladen einander zu begegnen, Fragen zu erörtern, Neues zu entdecken und sich an Leib, Geist und Seele mit einem gemeinsamen Frühstück und guten Gesprächen zu stärken.

Beginn um 8.30 Uhr mit der Eucharistiefeier in der Klosterkirche und anschließendem Frühstück. Ab 10 Uhr Beginn des thematischen Teils. Die sich anschließende Diskussion endet gegen 11.15 Uhr.

Thema: Die Barmherzigen Schwestern von Fulda
Ihr Werden im Gestern, Heute und Morgen

Termin: Mittwoch, 17.10.2018

Referentin: Schwester Birgit, Generaloberin

Thema: Tot ist tot! Oder? –
Was kommt nach dem Tod?
Unsere christliche Hoffnung

Termin: Mittwoch, 21.11.2018

Referent: P. Karl-Heinz Vogt OMI

Thema: *Die Krippe – Entstehung der Krippendarstellung und ihre Entwicklung in der Geschichte*
Termin: Mittwoch, 12.12.2018
Referent: Werner Hegmann

Thema: Ein deutsches Schicksal
Was einen 16jährigen trieb, durch ein Minenfeld in die Freiheit zu kriechen
Termin: Mittwoch, 23.01.2019
Referent: Berthold Dücker

Thema: Ganzheitliche Ernährung - *Vorstellung nach der traditionellen chinesischen Medizin*
Termin: Mittwoch, 20.02.2019
Referentin: Dr. Barbara Ramrath

Thema: Gottes guter Garten - *Wohlbefinden und Hilfe durch Wildkräuter und Heilpflanzen*
Termin: Mittwoch, 13.03.2019
Referentin: Barbara Kircher-Storch

Thema: Köstlichkeiten aus der Klosterküche
Das neue Kochbuch von Br. Karl Thier
Termin: Mittwoch, 08.05.2019
Referent: Br. Karl Thier OMI

Thema: „Über Trauer spricht man nicht!“ *Eine kleine Gebrauchsanweisung zum Verstehen von Trauer*
Termin: Mittwoch, 12.06.2019
Referent: Hubert Blanz

Gebühr: auf Anfrage

Um vorherige Anmeldung (auch telefonisch) wird gebeten.



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Frauengespräche 2019

Es gibt viele Frauen, die einmal im Monat an unserem Frauenfrühstück teilnehmen. Da viele Frauen, vor allem jüngere Frauen, berufstätig sind, können sie am Frauenfrühstück nicht teilnehmen. Deshalb bieten wir an drei Abenden ein Frauengespräch an. Wir beginnen mit dem Abendessen um 18.30 Uhr. Um 19.15 Uhr folgt der thematische Teil mit anschließender Gesprächsrunde. Ende gegen 21 Uhr.

Thema: Der Evangelist Lukas
Ein Arzt wird Evangelist (zum Lukasjahr)

Termin: Mittwoch, 20.02.2019

Referent: P. Josef Katzer OMI

Thema: Köstlichkeiten aus der Klosterküche
Das neue Kochbuch von Br. Karl Thier

Termin: Mittwoch, 15.05.2019

Referent: Br. Karl Thier OMI

Gebühr: auf Anfrage

Um vorherige Anmeldung (auch telefonisch) wird gebeten.

Männerabende

Spirituelles, Nachdenkliches und Interessantes für Männer jeden Alters.

Wir beginnen mit dem Abendessen um 18.30 Uhr. Um 19.15 Uhr folgt der thematische Teil mit anschließender Gesprächsrunde, die gegen 21 Uhr endet.

Thema: Tot ist tot! Oder? – *Was kommt nach dem Tod?*
- Unsere christliche Hoffnung

Termin: Mittwoch, 21.11.2018

Referent: P. Karl-Heinz Vogt OMI

Thema: Ostervorbereitung für Frauen und Männer
Möglichkeit zur Beichte

Termin: Mittwoch, 10.04.2019

Referent: P. Josef Katzer OMI

Thema: „Über Trauer spricht man nicht“
Eine kleine Gebrauchsanweisung zum Verstehen von Trauer

Termin: Mittwoch, 12.06.2019

Referent: Hubert Blanz

Gebühr: auf Anfrage

Um vorherige Anmeldung (auch telefonisch) wird gebeten.

Schweigeexerzitien

Mit Einzelbegleitung für Frauen und Männer

Thema: „Jesus streckte sofort die Hand aus...“ – An der Hand Gottes wird alles gut.

Einzelexerzitien bieten eine gute Gelegenheit, die Zuneigung Gottes erfahren zu dürfen. Durch einen kurzen Impuls am Morgen soll jeder Tag eingeleitet werden. Es bleibt viel Zeit für die Teilnehmer/innen zum persönlichen Meditieren. Wir verbringen diese Tage im Schweigen.

Das Schweigen soll helfen, dass wir immer ruhiger werden und so in unserer eigenen Mitte ankommen können. Das Schweigen ist ein ganz wesentliches Element dieser Tage. Jeden Tag sind die Teilnehmer zu einer meditativen Eucharistiefeyer eingeladen.

Das tägliche persönliche Gespräch mit dem Exerzitienbegleiter gehört zu dieser Form der Exerzitien. Das Gespräch soll Anregung und Hilfe sein.

Termin: Samstag, 01.09.2018 – 18 Uhr bis
Samstag, 08.09.2018 – 10 Uhr

Gebühr: 400 €

Leitung: P. Karl-Heinz Vogt OMI



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Trauer leben

Ein Wochenende für Trauernde



Der Tod eines nahen Angehörigen oder eines geliebten Menschen ist ein einschneidendes Erlebnis. Oft verändert er das Leben so sehr, dass es „neu gelernt werden“ muss.

Nach den ersten Tagen der Lähmung und ohnmächtigen Trauer kommen Zeiten, in denen wir anfangen nachzudenken, Zeiten, in denen die Trennung immer mehr empfunden wird.

Das Grübeln beginnt (und bleibt?). Die Frage „Warum?“ kommt auf. „Wo gibt es Antwort?“ Man hadert mit dem Schicksal und spürt: Irgendwie muss es weitergehen. Manchmal scheint es, dass das Leben keinen Sinn mehr hat.

In diesen Phasen der Trauer ist es gut, Menschen zu finden, die Gleiches erleben und erleiden oder durchlitten haben.

Das Wochenende „Trauer leben“ lädt dazu ein, sich auszutauschen, neuen Mut und neue Hoffnung zu schöpfen, Trost und Rat zu finden.

Information, Austausch, Besinnung, Gebet, Ritual

Termin: Freitag, 28.09.2018 – 18 Uhr bis
Sonntag, 30.09.2018 – 13 Uhr

Gebühr: 180 €

Leitung: Christel Orth und P. Werner Pieper OMI

Leben resilient gestalten

Unser Leben ist komplexer und schnelllebig, es entstehen beruflich wie privat öfter Belastungssituationen.

In diesen Phasen können wir „resilienter“ sein: Aus der Physik kommend beschreibt Resilienz Eigenschaften und Methoden, mit welchen Problemen und Krisen widerstandsfähiger und sicherer begegnet werden kann. Resilientes Verhalten ist lernbar.

In diesem Seminar entwickeln die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Strategien, um den Schwierigkeiten und Herausforderungen in ihrem Leben mit entwickelten Ressourcen zu begegnen und dabei aktiv ihr Leben gestalten.

Inhalt dieses Seminars u.a.: Einführung in die Resilienz und Resilienzforschung, individuelle Belastungen im Arbeits- und Privatleben, Reflexion der eigenen Denk- und Verhaltensmuster im Umgang mit Druck, Krisen und Stress; Kennenlernen und Anwenden verschiedener Methoden und Techniken für eine resiliente und selbstwirksame Lebensgestaltung.

Termin: Freitag, 26.10.2018 – 18 Uhr bis
Samstag, 27.10.2018 – 13 Uhr

Gebühr: 120 €

Leitung: Michael Möller

Männereinkehrtag

Für Männer ab 20 Jahren auf der Suche nach einem lebendigen Glauben

Ein Treffen für Männer, die auf der Suche nach einem Leben aus dem Glauben sind und Gleichgesinnte suchen.

Beim Männereinkehrtag gibt es Austausch mit anderen Männern, praktische Impulse für ein christliches Leben, Gemeinschaftserfahrung, Gebetszeiten, leckeres Essen und vieles mehr.

Termin: Samstag, 01.12.2018 – 15 Uhr bis
Sonntag, 02.12.2018 - 12 Uhr

Gebühr: 70 €

Leitung: P. Martin Wolf OMI,
Christoph und Michael Happ,
Matthias Krause

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

„Tauet Himmel den Gerechten“ - Stille Tage im Advent

Weihnachtsvorbereitung für Senioren

Advent ist nicht nur die Zeit der Vorbereitung auf das Weihnachtsfest, sondern auch eine intensive Zeit der Hoffnung. Gott will unser Leben und unsere Welt erneuern. – Was verspricht uns der Glaube für unser Leben? Gemeinsam bereiten wir uns auf die Feier der weihnachtlichen Festgeheimnisse vor und gehen den Fragen nach, welche Hoffnung Gott für uns bereithält.

Impulse, gemeinsames Gebet, Gottesdienste, gemütliches Beisammensein

Termin: Montag, 10.12.2018 – 15 Uhr bis
Donnerstag, 13.12.2018 – 13 Uhr

Gebühr: 240 €

Leitung: Liselotte Sorg Pfr. Johannes Stadler



Frauen im Stammbaum Jesu

Ein Beitrag zum Weltfrauentag

Das Matthäusevangelium beginnt damit, den Stammbaum Jesu aufzulisten, und so zu zeigen, dass Gott in der konkreten Geschichte der Menschen wirkt. Unter den genannten Menschen befinden sich gerade einmal vier Frauen. An diesem Abend werfen wir einen Blick darauf, wer diese Frauen sind, warum gerade sie an dieser Stelle auftauchen und welche Impulse für uns heute daraus erwachsen.

Vortrag und Möglichkeit zum Gespräch

Termin: Montag, 18.03.2019, 19.30 - 21 Uhr

Leitung: P. Jens Watteroth OMI

Gebühr: Keine Kosten.

Um eine Spende wird gebeten.

Christlicher Männer-Brunch

Ein herzhafter Vormittag für Männer

Ein lockeres Samstagstreffen für christliche Männer.

Wir starten mit der heiligen Messe und modernen christlichen Liedern. Anschließend gibt es einen deftigen Brunch. Es gibt während des Brunchs einen praktischen Impuls und die Möglichkeit zum Austausch mit Gleichgesinnten.

Herzliche Einladung an alle interessierten Männer ab 20 Jahren.

Termin: Samstag, 04.05.2019, 10 – 13 Uhr

Gebühr: 15 €

Leitung: P. Martin Wolf OMI, Michael und
Christoph Happ, Matthias Krause

Die Kraft der Gedanken -

Mentaltraining

Gedanken sind kraftvoll.

In diesem Seminar lernen wir, wie wir sie durch gezielte Übungen und bildhafte Vorstellungen so lenken können, dass wir in allen Bereichen unseres Lebens mehr Erfüllung, Gesundheit und Erfolg erfahren dürfen.

Grundlegendes Wissen aus den Bereichen der Psychologie und der Medizin sowie lebensnahe Beispiele zeigen uns, wie wertvoll das Mentaltraining sein kann.

Die verschiedenen Übungen, die auch zu Hause angewandt werden können, helfen, sich besser zu entspannen, Gedanken und Kräfte zu sammeln und mit ihrer Hilfe mehr Erfolg zu erfahren.

Termin: Samstag, 18.05.2019, 10 – 16 Uhr

Gebühr: 50 €

Leitung: Brigitta Jungschaffer

Information und Anmeldung zu allen Angeboten:

Bonifatiuskloster

Klosterstraße 5, 36088 Hünfeld

Tel.: 06652-94537

E-Mail: gaestebuero@bonifatiuskloster.de

Fortbildung für Erzieher/innen

In Kooperation mit der KEG
findet folgende Fortbildung statt:



„Das Drama der perfekten Eltern“

Ein Vortrag über die Rolle des Narzissmus im Zusammenleben von Eltern und Kind

Was erleben Kinder von egozentrischen Eltern? Welche Probleme können in der frühen Beziehung entstehen, wenn Eltern in ihren Gefühlen und Bedürfnissen zu sehr um sich selbst kreisen? Welche langfristigen Folgen und Belastungen ergeben sich für Menschen, deren Eltern einem narzisstischen und perfektionistischen Lebensstil folgen?

In diesem Vortrag wird der Psychologe und Körpertherapeut Thomas Harms darüber berichten, wie Sie narzisstische Orientierungen im Erziehungsalltag erkennen können, wie sich narzisstisch bedingte Kontaktbrüche im Gefühlsleben der Kinder abbilden und was Eltern tun können, um Enttäuschungen und rasende Wut im Erziehungsalltag zu überwinden.

134

Termin: Mittwoch, 31.10.2018, 19.30 Uhr

Gebühr: 10 € / 5 € für Studierende

Referent: Thomas Harms,

Psychologe und Körperpsychotherapeut

Ort: Marienschule Fulda, Aula, Lindenstr. 27

Stressbewältigung und Burnoutprävention

Wieder so ein Tag, der einfach zu wenige Stunden hat, um alles zu erledigen, was ansteht?

Wir alle kennen diese Momente, in denen die Wellen hochschlagen, in denen wir das Gefühl haben, den Aufgaben und Anforderungen, die an uns beruflich, wie privat gestellt sind, nicht gerecht werden zu können.

Ziel des Seminars ist, Möglichkeiten zu entdecken, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen und damit langfristig stressbedingten Beschwerden vorzubeugen.

135

Termin: Samstag, 17.11.2018 – 9.30 bis 15.30 Uhr

Gebühr: 35 €

Leitung: Andrea Farnung, Heilpraktikerin und
Kräuterpädagogin

Spiel und Bewegung in der Turnhalle

Für Kinder zwischen 2 und 5 Jahren gibt es im Turnraum eine Menge zu entdecken, zu lernen und unzählige Bewegungserfahrungen zu machen.

Viele verschiedene Materialien und Geräte lassen eine Vielzahl von Übungen und Spielen zu unvergesslichen Stunden in der Turnhalle werden.

Unsere Fortbildung soll Ihnen neue Ideen und Impulse geben sowie Altbekanntes auffrischen.

136

Termin: Samstag, 26.01.2019 - 10 bis 14 Uhr
Gebühr: 25 €
Leitung: Susann Kalkofen

Tanzen mit Kindern im Frühling und Sommer (Ü3 Jahre) „Traumtänzer und Zauberwesen“

Tanzen fördert Konzentration, schult Koordination, kleine Reime und Lieder wirken sich positiv auf die Sprachentwicklung aus, aber vor allem macht es Spaß.

In der Fortbildung erarbeiten wir kleine Tanz- und Rhythmusspiele für den Morgenkreis und für Zwischendurch. Bewegungsgeschichten für Turnraum oder Tänze für Feste sind ebenso Bestandteil wie viele Ideen zur Umsetzung in der Gruppe oder altersgerechten Variationen.

Dank dem ausgeteilten Skript kann in der Einrichtung sofort losgetanzt werden.

137

Termin: Samstag, 23.03.2019 - 9 bis 13 Uhr
Gebühr: 30 €
Leitung: Anna Feuerstein, Tanzpädagogin
Ort: Studio B2, Rabanusstr. 9, Fulda



Exkursionen und Wanderexerzitionen

Bibelwanderwoche

Thema: „Das Buch Jesaja“

Das Buch Jesaja gleicht einer mittelalterlichen Kathedrale, an der viele begabte Baumeister über Jahrhunderte gebaut haben. Wenn wir heute eine solche Kirche besuchen, stehen wir beeindruckt vor einem Gesamtkunstwerk und können zugleich viele Zeugnisse lebendigen Glaubens entdecken, die die Menschen des Mittelalters buchstäblich in Stein gehauen haben.

Auf die gleiche Weise lädt uns das alttestamentliche Buch ein, es als eine ins Wort gefasste Kathedrale zu besuchen und zu erkunden.

Dies wollen wir beim Wandern durch den Vogelsberg tun. Als „Kathedralführer“ wird Dr. Andreas Ruffing uns auf diesem Rundgang durch das Prophetenbuch begleiten.

138

Termin: Sonntag, 04.08. bis Freitag, 09.08.2019

Gebühr: auf Anfrage

Leitung: Peter Schmitt

Ort: Kolping-Feriendorf, Herbstein

Begleitung: Dr. Andreas Ruffing, Fulda

Hauptgeschäft
Steinweg 5
36132 Eiterfeld-Arzell
Tel. 06672/419
Mo. - Fr. 9 - 19 Uhr
Samstag 9 - 16 Uhr

Filiale
Friedrich-Dietz-Str. 3
36093 Künzell
bei **HelmErs**
Mo. - Fr. 9 - 19 Uhr
Samstag 9 - 18 Uhr

**Schuhhaus
ZENTGRAF**

**KINDERSCHUHE
in riesiger Auswahl**

www.schuh-zentgraf.de

Angebote mit dem Kloster Frauenberg



Einkehren im Kloster - Wüstentag / Oasentag

Oasentage sind ein Angebot aufzutanken. Vielleicht ist der Alltag zu einer Wüste geworden und Oasen sind längst ausgetrocknet. Oasentage sind ein Angebot, Stille zu erleben, im Gespräch und mit der Heiligen Schrift neue Impulse für den Alltag zu finden.

Vesper am Freitagabend - Impuls zur Einführung in den Wüstentag – Laudes am Samstagmorgen - auf Wunsch Gesprächsbegleitung.

Anreise: Freitag 17 bis 18 Uhr

Ende: Samstagabend

Termine: 14./15.09. – 19./20.10.2018

16./17.11. – 14/15.12.2018

Termine 2019 auf Anfrage

Begleitung: Pater Max Rademacher OFM

Eucharistie meditativ

„Riten und Bilder sind unentbehrlich, wo und wenn vom Letztgültigen und vom Beständigen die Rede ist“.

Dieser Gottesdienst wird viermal im Jahr angeboten und

möchte helfen, den rituellen Ablauf der Eucharistiefeyer wieder tiefer zu verstehen. Mit zeitgemäßem Liedgut, meditativen Elementen und liturgischem Tanz sollen die heilenden Kräfte wieder neu erfahren werden.

Termine: Samstag, 22.09.2018 und 08.12.2018
jeweils um 18 Uhr in der Klosterkirche



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Miteinander Bibel teilen und Eucharistie feiern

Im Bibel-Teilen kommen Menschen miteinander anhand von Bibeltexten ins Gespräch. Dabei steht die Botschaft der Bibel im Mittelpunkt und ihre Aktualität für uns heute. So ergibt sich die Möglichkeit, Gott zu uns sprechen zu lassen.

Termine: Donnerstag, 13.09 / 27.09. / 25.10. / 08.11. /
29.11./13.12.2018

Donnerstag, 17.01. / 31.01. / 07.02./ 28.02. /
14.03. / 28.03. / 11.04./ 09.05./
23.05. / 06.06.2019

jeweils um 20 Uhr

im Meditationsraum des Gästehauses

Dauer: ca. 45 Minuten

Nacht der Lichter

Der Name „Nacht der Lichter“ bezieht sich auf die in Taizé jeden Samstagabend stattfindende Lichtfeier, in der der Auferstehung Jesu Christi gedacht wird. Auf den Frauenberg findet diese Lichtfeier mit Gebeten und Gesängen aus Taizé zweimal im Jahr statt.

Die Feier schließt mit einer Kreuzverehrung. Jeder ist eingeladen, zum Kreuz zu kommen und alle Lasten, eigene wie fremde, dem Gekreuzigten zu übergeben.



Termine: Samstag, 03.11.2018
jeweils um 20.30 bis 22 Uhr
Termin für 2019 auf Anfrage

Nachtgebet im Advent

Das Kirchenjahr ist eine therapeutische (heilende) Einheit. Der Advent ist die Zeit der Sehnsucht. Über Sehnsüchte wird in unserer rational geprägten Zeit kaum gesprochen. Zu viele denken, wir haben ja alles aber die Sehnsucht des menschlichen Herzens ist zu groß, als dass sie innerweltlich gestillt werden könnte.

Termine: Samstag, 01.12./08.12./15.12./22.12.2018
jeweils um 20.30 Uhr
im Meditationsraum des Gästehauses

Dauer: ca. 45 Minuten

WERBUNG VON „ANTONIUS“ 1 Seite

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

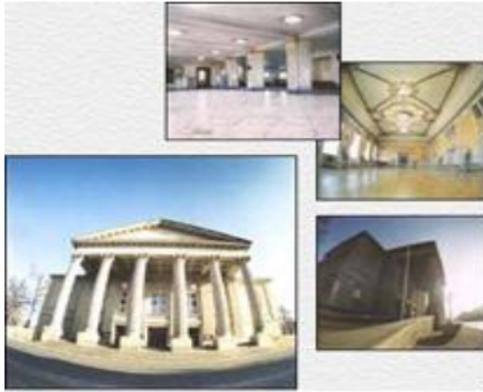
BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Theaterfahrten nach Meiningen und Eisenach



Die Piraten von Penzance

Komische Oper von William Schwenck/Arthur Sullivan

Die ebenso charmante wie schräge Komödie nimmt das übersteigerte Pflichtgefühl der viktorianischen Zeit aufs Korn. In Deutschland noch ein Geheimtipp, im englischsprachigen Raum ein absoluter Renner.

139 Termin: Sonntag, 07.10.2018
Ort: Staatstheater Meiningen

Der Nussknacker

Ballett mit der Musik von Peter Illitsch Tschaikowsky

Das Publikum zeigt sich begeistert von der anmutigen, erfindungsreichen Inszenierung, in der das ganze Ensemble durch beschwingte Heiterkeit überzeugt.

140 Termin: Sonntag, 02.12.2018
Ort: Landestheater Eisenach

Lauf doch nicht weg!

Schauspiel von Philip King

Das Lustspiel ist zum viel gespielten Klassiker geworden. Mit seinem Sprachwitz bietet es alles, was sich ein Theaterpublikum wünschen kann.

Am Ende stehen ein paar Pfarrer zu viel auf der Bühne und bringen die Polizei zur Verzweiflung: Wer ist denn wer?

141 Termin: Sonntag, 24.02.2019
Ort: Staatstheater Meiningen

Blues Brothers

Musical von Dan Aykroyd/John Landis

Der erste Weg nach der Entlassung aus dem Gefängnis führt Jack Blues mit seinem Bruder Elwood in das Waisenhaus, in dem sie ihre Kindheit verbracht haben. Mutter Oberin klagt ihr Leid, das Heim braucht dringend Dollar, um eine drohende Schließung abzuwenden.

Die beiden Ganoven wollen ein „Ding drehen“, die Oberin will kein schmutziges Geld. In heiliger Mission wollen sie ihre Kumpane wieder zusammenbringen und helfen.

142 Termin: Montag, 22.04.2019
Ort: Staatstheater Meiningen

Schwarzwaldmädel

Operette von Leon Jesse

Die liebenswerten Melodien gelten in der Opernwelt als Ohrwürmer.

143 Termin: Sonntag, 16.06.2019
Ort: Landestheater Eisenach



Abfahrt aller Theaterfahrten **10 Uhr am ZOB in Fulda**

Nach einem gemeinsamen **Mittagessen** ist genügend Zeit für einen Stadtgang.

Beginn der Aufführung um 15 Uhr

Rückkehr gegen 19 Uhr in Fulda.

Gebühr beträgt ca. 35 € (Gebührenermäßigung für Senioren)

Leitung: Hiltrud Wahl

Tod und Trauer

Trauerangebote des Da-SEIN Hospizdienstes der Malteser



Malteser

...weil Nähe zählt.

Trauerbegleitung ist Unterstützung für Menschen mit aktuellen oder weiter zurückliegenden Verlusterfahrungen. Sie bietet einen fachkundigen und geschützten Rahmen, um Trauer zu bearbeiten, Gefühlen Raum zu geben, den Alltag neu zu strukturieren und neues Vertrauen in das Leben aufzubauen.

Einzelbegleitung

Eine Einzelbegleitung bietet Trauernden die Möglichkeit zur intensiven Auseinandersetzung mit der eigenen, veränderten Situation und den oftmals widersprüchlichen Gefühlen. Das Angebot richtet sich auch an Hinterbliebene nach Mehrfachverlusten, Verlusten durch Unfall, Katastrophen, Suizid u.ä.

Ort: Malteser Hospiz-Zentrum, Fulda
Termine: nach Absprache jederzeit möglich



Gesprächskreise

Nach einer gewissen Zeit der Trauer, suchen Betroffene den Kontakt zu Menschen mit ähnlichen Trauererfahrungen. In geführten Gesprächsrunden erhalten sie Impulse, um der Trauer Ausdruck zu verleihen, von den Erfahrungen und Strategien der anderen Teilnehmer zu lernen und Wege aus der Trauer ins Leben zu finden.

Trauergesprächskreise werden in der Regel zweimal jährlich mit jeweils sieben Gruppentreffen angeboten. Die Einheiten bauen aufeinander auf. Eine Teilnahme an den sieben Treffen sollte möglich sein.

- Termine: Montag, 03. 09.2018 und Februar 2019
18 bis 19.30 Uhr
Gebühr: 30 €
Ort: Malteser Hospiz-Zentrum, Fulda
Anmeldung erforderlich

Begleitung von Kindern und Jugendlichen

Auch Kinder und Jugendliche trauern. Häufig wird ihre Trauer übersehen, da sie sich anders zeigt als bei Erwachsenen. Erfahrene und qualifizierte Kinder- und Jugendtrauerbegleiterinnen beraten Angehörige im Umgang mit der Trauer von Kindern und Jugendlichen. Für Kinder und Jugendliche sind auch Einzelbegleitungen möglich.

- Ort: Malteser Hospiz-Zentrum, Fulda
Termine: nach Absprache

Stammtisch für trauernde Männer

Das Angebot eines offenen Stammtisches für trauernde Männer bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen betroffenen Männern. Die Gesprächsinhalte richten sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer aus.

- Termine: Montag, 03.09. / 01.10. /05.11./03.12.2018
2019 auf Anfrage
Ort: Gaststätte „Goldenes Rad“, Karlstr. 25, Fulda
Anmeldung erforderlich

Meditation

Trauernde sind auf der Suche nach innerem Halt, Geborgenheit und Gelassenheit. Sie brauchen Orientierung, weil ihre Welt aus den Fugen geraten ist. Der Blick nach innen verhilft zu mehr Klarheit für die Seele und ein positiveres Lebensgefühl. Sie hilft wieder in Balance zu kommen.

Termine: Montag, 10.09. / 24.09. / 08.10. / 22.10. /
05.11. / 19.11. / 03.12. / 17.12.2018
2019 auf Anfrage

Gebühr: 10 € pro Abend
zugunsten des „Hospiz Förderverein Fulda e.V.“

Ort: Malteser Hospiz-Zentrum Fulda
Anmeldung erforderlich

Nähere Informationen und Terminabsprachen:

Malteser Hospiz-Zentrum
Ambulanter Hospizdienst DA-SEIN
An Vierzehnheiligen 9, 36037 Fulda
Tel.: 0661 / 8680272-0
E-Mail: hospizzentrum.fulda@malteser.org

„Ein Licht für Dich“

Ökumenischer Gottesdienst für alle, die um ein Kind trauern.



Termin: Sonntag, 09.12.2018 - 15 Uhr
Ort: Christuskirche, Lindenstraße,
Fulda



Patenschaften
für
Kinder

in der Region Fulda

Wir suchen ehrenamtliche
Patinnen und Paten

Ein gemeinsames Projekt von



Sozialdienst
katholischer
Frauen e.V.



Gesundheit

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Basische Ernährung –

Für mehr Energie und Lebensfreude

Die Säure-Basen-Balance ist die Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden und dauerhaft gute Stimmung.

Die Balance langfristig zu halten ist leicht, wenn wir das Wissen über die Logik der Natur kennen und umsetzen. Satt sein bedeutet, auf allen Ebenen gut genährt zu sein.

- 201** Termin: Mittwoch, 17.10.2018 – 19 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Cornelia John
Institut für basische Anwendungen



Farbenrausch und Kräutersegen –

Mit starken Abwehrkräften in die Erkältungszeit!

Vortrag zum Thema Immunsystem, Heilpflanzen für Herbst und Winter.

- 202** Termin: Dienstag, 23.10.2018 – 19.30 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Andrea Farnung, Heilpraktikerin,
zertifizierte Kräuterpädagogin

"Unser Essen – was tut gut, was hat das Potential uns krank zu machen?"

Eine besondere Betrachtung der lebensnotwendigen Fettsäuren und wie sie der Landwirt beeinflusst.

Die Bedeutung des Fettsäureverhältnisses bei der Alltagsnahrung hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Gehirnleistungen bei Jugendlichen und Älteren, Sehkraft, entzündliche Prozesse im Körper werden maßgeblich durch bestimmte essentielle Fettsäuren beeinflusst.

Das Fettsäurenverhältnis beeinflusst auch das gesamte Herz-Kreislauf-Geschehen. Gibt es Lebensmittel, die dieses Geschehen positiv oder auch negativ beeinflussen?

Der Vortrag richtet sich auch besonders an Jugendliche, Mütter und Menschen mit Risiken an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken. Er kann zudem eine wesentliche Hilfe sein, ob Ihre zweite Lebenshälfte relativ gesund oder eher chronisch krank verläuft.

203 Termin: Donnerstag, 08.11.2018 – 19.30 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Dr. Peter Hamel, prom. Agrarwissenschaftler
„Traditioneller Landwirt“ und Bauer aus Leidenschaft

„bodytalk“- Was unser Körper verrät - Vortrag

Körpersprache spielt eine viel größere Rolle, als die meisten Menschen bewußt wahrnehmen. Wir entwickeln individuelle Gewohnheiten zu gehen, zu essen, zu sitzen, zu kommunizieren, um Balance herzustellen an Körper und Seele. Wer diese Signale seines Körpers kennt, kann sie für sich nutzen.

Termin: Dienstag, 23.10.2018 – 19 Uhr
Gebühr: 5 €

Workshop: Samstag, 27.10.2018 und
Sonntag, 28.10.2018

Information und Anmeldung:
Thomas Frankenbach, Akademie für Somat. Intelligenz,
Tel.: 0661-90158040

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Fasten - Heilfasten

Ein Weg zum Einklang von Körper und Geist.

Informationen zum Heilfasten allgemein und zur Vorbereitung auf den Kurs "Heilfasten als Energiequelle".

204 Termin: Donnerstag, 14.03.2019 - 20 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Dr. Barbara Schübler-Fien

Heilfasten als Energiequelle

Fasten nach Dr. Otto Buchinger

Heilfasten mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte und führt zu einem kräftigen Energie-Schub, steigert die geistige Leistungsfähigkeit und den Gute-Laune-Pegel.

In diesem gruppenspezifischen Kurs, der ärztlich begleitet wird, gibt es Anregungen für eine gesunde Lebensweise, kombiniert mit Musik und Meditation.

Ziel der Gruppe ist es, 10 Tage gemeinsam zu fasten.

205 Termin: 1. Abend: Montag, 18.03.2019
2. Abend: Donnerstag, 21.03.2019
3. Abend: Montag, 25.03.2019
Dauer: jeweils von 18.30 bis 20 Uhr
Gebühr: 15 €
Leitung: Petra Sorg

Eine Welt voller Klänge – jenseits der Worte

Ein Schnuppertag mit Klangschalen zum „sich wohlfühlen“

Entdecken Sie für sich einen Weg zur Entspannung, zur Ruhe zu kommen, vielleicht auch um sich selbst ein Stückchen näher kommen.

Genießen Sie in einer Gruppe die Vielfalt eines Klangfeldes von tönenden Klangschalen. Gönnen Sie sich und ihrem Körper eine wohltuende Klangmassage.

206 Termin: Samstag, 23.03.2019 – 9.30 bis 17 Uhr
Gebühr: 35 € (inkl. Mittagessen und Getränke)
Leitung: Günter Tucher, Angelika Hölzel

Die grüne Hausapotheke im Frühjahr - Wiesenkräuter

Während eines Streifzugs durch die Wiese lernen wir die heilsame Wirkung unserer heimischen Wildkräuter kennen.

Wir stellen eine Tinktur aus Spitzwegerich, die unter anderem zur Behandlung von Insektenstichen geeignet ist, für unsere grüne Hausapotheke her und besprechen Verwendungsmöglichkeiten verschiedener alkoholischer Pflanzenauszüge.

Jeder Teilnehmer erhält ein umfangreiches Skript mit Hintergründen, Tipps und Rezepturen.

207

Termin: Dienstag, 30.04.2019 –
17.30 bis 20.30 Uhr

Gebühr: 25 €

Leitung: Andrea Farnung

Ort: Kräuterwerkstatt Rhön, Ebersburg-Thalau

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG



Genuss für die Region!

**Beste Rohstoffe für beste Qualität –
das sieht man und das schmeckt man.**

BÄCKEREI HAPP GmbH & Co. KG

Fuldaer Straße 13 | 36119 Neuhof | T 06655 9621-0
www.baecker-happ.de

Gymnastik

Ganzkörpertraining für Frauen jeden Alters

Inhalte der Kurse:

- Gezielte Übungen für den ganzen Körper
- Beckenboden-Training
- Übungen von Kopf bis Fuß
- Herz-Kreislauf-Training
- Konditionstraining

Einige Kurse richten sich besonders an ältere Menschen. Auch sie sollten etwas für ihre Fitness tun, um die Beweglichkeit zu erhalten und dadurch die Gefahr von Stürzen und Gelenkerkrankungen zu verringern.

Montag: 13.08.2018 und 14.01.2019 jeweils um
8.00 Uhr (301) 9.00 Uhr (302)
10.00 Uhr (303) 18.15 Uhr* (304)
19.15 Uhr* (305)

Dienstag: 14.08.2018 und 15.01.2019 jeweils um
9.30 Uhr (306) 17.30 Uhr (307)
19.00 Uhr* (308) 20.15 Uhr* (309)

Mittwoch: 15.08.2018 und 16.01.2019 jeweils um
8.30 Uhr (310) 9.30 Uhr (311)

Donnerstag: 16.08.2018 und 17.01.2019 jeweils um
8.15 Uhr (312) 9.30 Uhr (313)
17.30 Uhr (314) 19.30 Uhr (315)

Freitag: 17.08.2018 und 18.01.2019
18.00 Uhr (316)

Dauer: je 1 Stunde
Gebühr: 3,50 € je Stunde

*** Dieser Kurs findet in der Turnhalle der Marienschule, Lindenstraße 27, Fulda statt.**

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Sport für Herren

- 317** Beginn: Freitag, 17.08.2018 – 19 Uhr
Freitag, 18.01.2019 – 19 Uhr
Dauer: 12 Abende, je 1 1/2 Stunden
Gebühr: 63 €
Leitung: Rita Schöppner

Dieser Kurs findet in der Turnhalle der Marienschule, Lindenstraße 27, Fulda statt.

Wirbelsäulengymnastik für Herren

Wirbelsäulengymnastik für Männer

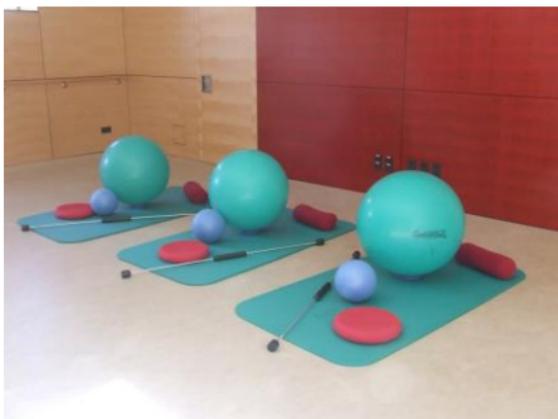
Zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie zur Gesunderhaltung der Wirbelsäule.

In einer kleinen Gruppe von Gleichgesinnten lernen Sie funktionelle Übungen zur Muskelkräftigung - bei einfachen Entspannungsübungen können Sie vom Alltag abschalten. Das Erlernen von rückengerechtem Verhalten schützt Sie vor weiteren Verspannungen und Schmerzen.

- 318** Beginn: Dienstag, 15.01.2019 – 18.30 Uhr
Dienstag, 30.04.2019 – 18.30 Uhr
Dauer: 12/10 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 54 /45 €
Leitung: Karin Will

Unsere Gymnastikkurse werden von folgenden – staatlich geprüften Gymnastiklehrerinnen, Sportlehrerinnen sowie Bewegungstherapeutinnen durchgeführt:

Ursula Gehring	Karin Müller
Iris Mikkelsen	Heide Schmitt
Rita Schöppner	Karin Will



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

TRX-Suspension-Training

TRX-Suspension-Training ist eine effektive Ganz-Körper-Trainingsmethode.



In jeder Einheit trainieren Sie immer mit Ihrem eigenen Körper(gewicht) gegen die Schwerkraft und können innerhalb von Sekunden den Schwierigkeitsgrad der Übungen selbst bestimmen. Erste spür- und sichtbare Erfolge stellen sich meist bereits nach 3-4 Trainingseinheiten ein.

Dieses Training ist eine optimale lebenslange Gesundheitsvorsorge für Jedermann - jede Frau. Gewichtsprobleme, mangelnde Beweglichkeit oder fehlende Ausdauer sowie nachlassende Kraft gehören der Vergangenheit an.

319 Beginn: Montag, 14.01.2019 – 17 und 18.15 Uhr
Montag, 29.04.2019 – 17 und 18.15 Uhr
Dauer: 10 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 70 €

320 Beginn: Donnerstag, 17.01.2019 – 18.30 Uhr
Dauer: 10 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 70 €

321 Beginn: Freitag, 17.08.2018 – 17 Uhr
Freitag, 05.04.2019 – 17 Uhr
Dauer: 10 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 70 €

Leitung der Kurse: [Gabriela Pöhlmann](#),
Personal Trainerin für TRX-Suspension

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

smovey –

Bewegung & Schwung mit den grünen Ringen

Das Trainingsgerät "smovey" eignet sich zur Mobilisierung und Kräftigung, aber auch Entspannung des Körpers.

Das Besondere an den Ringen sind die vier Stahlkugeln im Inneren, die eine Vibration entstehen lassen, die bis in die Tiefenmuskulatur hinein wirkt. Dadurch werden sensomotorische und neuronale Reize ausgelöst, die sich auf Muskeln, Gewebe, Organe und das Nervensystem auswirken. Gleichzeitig werden damit die Handreflexzonen stimuliert.

Egal wie alt Sie sind, mit gezielten Übungen trainiert "smovey" die Balance, Koordination und Ausdauer und kräftigt die Muskulatur, es mobilisiert und entspannt. Darüber hinaus stärkt das Training das Herz-/Kreislauf- und Immunsystem, das Bindegewebe, es verbrennt Körperfett und regt den Stoffwechsel an.

322 Beginn: Dienstag, 15.01.2019 – 19.30 Uhr
Dienstag, 02.04.2019 – 19.30 Uhr
Dauer: 10 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 60 €

323 Beginn: Mittwoch, 16.01.2019 – 17 und 20.30 Uhr
Mittwoch, 03.04.2019 – 17 und 20.30 Uhr
Dauer: 10 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 60 €

Leitung der Kurse: Monika Leibold



Pilates für Fortgeschrittene

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Pilates basiert auf sechs Prinzipien:

Konzentration - Präzision - Kontrolle - Zentrierung - Atmung - Bewegungsfluss

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

- 324** Beginn: Mittwoch, 23.01.2019 – 18.15 und 19.30 Uhr
Mittwoch, 08.05.2019 – 18.15 und 19.30 Uhr
Dauer: 10 / 8 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 40 € / 32 €
Leitung: Susanne Weinbörner

Body-Balance-Pilates

Pilates ist ein sanftes, sehr effektives Ganzkörpertraining und beruht auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist. Es ist ein Training von Wahrnehmung, Stabilisation, Koordination, Muskelgleichgewicht und Haltung.

Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung der tiefer liegenden, stabilisierenden, jedoch oft schwachen Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur. Es soll ein Muskelgleichgewicht erreicht werden, das die natürliche Haltung fördert und erhält. Mit dem Body-Balance-Pilates schaffen wir ein starkes Fundament, das für mehr Stabilität im Körper sorgt.

Geeignet ist dieser Kurs zur Prävention von Rückenschmerzen, bei Haltungsschwäche, zur Schwangerschaftsnachsorge, bei Blasen-schwäche, zur Osteoporoseprophylaxe, zum Stressabbau und zum Ausgleich einseitiger Belastung im Beruf, Sport und Alltag.

- 325** Termin: Dienstag, 21.08.2018 – 8.30 Uhr
Dienstag, 22.01.2019 – 8.30 Uhr
Dauer: 10 Vormittage je 1 Stunde
Gebühr: 40 €
Leitung: Iris Mikkelsen

**Folgende Kurse von Birgit Parthesius-Lederle
finden in unserem Haus statt:**

Wirbelsäulen- und Osteoporosegymnastik (55 plus)

Bewegung ist die beste Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Durch gesundheitsorientierte, ganzheitliche Gymnastik wird Beschwerden vorgebeugt und vorhandene leichte Beschwerden gelindert. Mobilisation, Dehnung, Kräftigung und Haltungsschulung bilden die Säulen dieses Kurses. Abgerundet wird das Angebot durch Koordinations-, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen.

- Beginn: Freitag, 17.08.2018 – 7.30 Uhr
Freitag, 18.01.2019 – 7.30 Uhr
Freitag, 03.05.2019 – 7.30 Uhr
Dauer: 10 Vormittage, je 1 Stunde

P A L E B I

Ihre Adresse für ganzheitlich orientierte
Wellness- und Gesundheitsbehandlungen
und Präventionskurse

<u>Behandlungen</u>	<u>Präventionskurse</u>
→ Wirbelsäulenbehandlung nach Dom/Ereuss	→ Wirbelsäulengymnastik → Rückenschule
→ Fußzonenmassage	→ Pilates
→ Klassische Massage	→ Nordic Walking
→ Aromaölmassage	→ Autogenes Training
→ Hot-Stone-Massage	→ Progressive Muskelentspannung
→ BIO-Kräuterstempelmassage	→ Sturzprävention
→ Schröpfkopfmassage	→ Seniorengymnastik

Gerne gebe ich Ihnen nähere Information

Birgit Parthesius Lederle – Gymnastik- und Rückenschullehrerin -
Saalestraße 17, 36043 Fulda – Tel.: 0661/ 48314 oder 0157/ 74098277

Gegen Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie bei Ihrer Erstbehandlung einen
Nachlass von 5 Euro.

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Rücken- Fit

Wirbelsäulengymnastik II

Unter dem Aspekt des Muskelaufbau- und -ausdauertrainings werden variantenreiche Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung durchgeführt, die zu einer gesunden Körperhaltung führen. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Beginn: Montag, 13.08.2018 – 19.45 Uhr
Montag, 14.01.2019 – 19.45 Uhr
Montag, 29.04.2019 – 19.45 Uhr

Freitag, 17.08.2018 – 8.30 Uhr
Freitag, 18.01.2019 – 8.30 Uhr
Freitag, 03.05.2019 – 8.30 Uhr

Dauer: 10 Vormittage/Abende, je 1 Stunde

**Anmeldung und Information direkt bei
Frau Parthesius-Lederle, 0661/48314**

Entspannung

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Yoga zum Wohlfühlen

Yoga kann eine wichtige Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen. Wenn Yoga mehr ist als nur ein Angebot von Körperübungen – indem es konsequent den Atem und Geist einbezieht – wirkt es ganzheitlich. Langfristig stärkt es so die innere Stabilität und Ausgeglichenheit gegenüber den wachsenden Anforderungen in Beruf und Alltag. Auch das Immunsystem profitiert davon.

Körperübungen aus dem Hartha Yoga kräftigen die Tiefenmuskulatur, bringen Dehnung in verkürzte Bereiche und erweitern damit unser Bewegungsspektrum. Sie wirken – richtig dosiert und bewusst eingesetzt – ausgleichend auf einseitige Belastungen. Das Üben des Atems hilft gegen Stress und Unruhe. Bei passender Vorgehensweise sorgt es für einen ausgewogenen Energiehaushalt.

Yoga kann in jedem Alter ausgeführt werden und bedarf keiner speziellen Voraussetzungen. Mein Unterricht ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Bei körperlichen besonderen Bedingungen werden die Übungen angepasst.

330 Beginn: Montag, 10.09.2018 - 14.01.2019 und 29.04.2019
17 Uhr / 18.30 Uhr oder 20 Uhr
Dauer: 10 / 10 / 8 Kurstage je 90 Minuten
Gebühr: 100 € / 100 € / 80 €

331 Beginn: Donnerstag, 13.09.2018 – 17.01.2019 und 28.03.2019
17 Uhr / 18.30 Uhr oder 20 Uhr
Dauer: 10 / 10 / 8 Kurstage je 90 Minuten
Gebühr: 100 € / 100 € / 80 €

Leitung der Kurse: Sabine Atkinson
Yogalehrerin BDY/EYU



Yoga-Intensivwoche

In der ersten Sommerferienwoche bietet sich wieder die Gelegenheit an fünf aufeinander folgenden Tagen Yoga ganzheitlich zu praktizieren.

Mit der Zunahme von Kraft und Energie, Atemtiefe und innere Ruhe durch regelmäßiges intensives Üben wird ein rundum positives Körpergefühl gestärkt und zutiefst erfahrbar.

Geeignet für alle Interessierte, auch ohne Vorkenntnisse.

- 332** **Beginn:** Montag, 01.07.2019 bis Freitag, 05.07.2019
Dauer: täglich 9.15 Uhr oder 17.15 Uhr - 75 Minuten
Gebühr: 70 €
Kursort: 36043 Fulda, Ellerstraße 10
Anmeldung/Info: Sabine Atkinson, Yogalehrerin BDY/EYU
Tel.: 0661/9013900
E-Mail: info@sa-yoga.de

Malen und Yoga im Kloster Hünfeld

Im schöpferischen Tun, in Verbindung mit abwechslungsreichen Yogastunden, fällt es leicht, den Alltag hinter sich zu lassen und ganz bei sich anzukommen. Das Wechselspiel zwischen Körperarbeit und kreativem Schaffen fördert den inneren Ausgleich und wirkt so fast wie ein kleiner Kurzurlaub!



- 333** **Termin:** Samstag, 23.03.2019 – 9.30 Uhr bis Sonntag, 24.03.2019 – 13.30 Uhr
Gebühr: 100 € inkl. Übernachtung und Verpflegung zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch
Leitung: Sabine Atkinson, Yogalehrerin BDY/EYU
Bernd Baldus, Kunsttherapeut und Maler

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Qigong-Kurse

Qigong Yangsheng ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und dient dazu, die Selbstheilungskräfte zu stärken sowie die Koordination und die Stresstoleranz im Alltag zu verbessern.

Durch sanfte, gezielte Bewegungen, natürliche Atmung und Vorstellungskraft kommt es zur Regulierung und Vitalisierung des Qi-Flusses (Lebenskraft).

Wir werden Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng praktizieren. Ergänzt wird das Ganze durch Lockerungs-, Dehn- und Entspannungsübungen.

Qigong für Erwachsene am Vormittag

334 Termin: Donnerstag, 30.08.2018 – 13 Uhr
Donnerstag, 24.01.2019 – 13 Uhr
Donnerstag, 09.05.2019 – 13 Uhr
Dauer: 10 Vormittage, je 1 Stunde
Gebühr: 80 €

Qigong für Erwachsene am Abend

335 Termin: Mittwoch, 29.08.2018 – 18 Uhr
Mittwoch, 23.01.2019 – 18 Uhr
Mittwoch, 08.05.2019 – 18 Uhr
Dauer: 10 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 80 €

Leitung der Kurse:
Sabine Kroth
Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin
Qigong-Yangsheng-Kursleiterin
Shiatsu-Praktikerin GSD

SECONDHAND 
KAUFHAUS

Grümel

Haushaltswaren | Textilien | Bücher |
Unterhaltung | Möbel | Haushaltsauflösungen |

Öffnungszeiten: Montag - Freitag
9:00 - 12:30 + 13:30 - 17:00 Uhr

Steubenallee 6
36041 Fulda-Münsterfeld
Linie 4  Washingtonallee

www.gruemel.de | Tel. 0661 90 29 3-40

Yogareise 2019

*„Nimm dir jeden Tag Zeit, still zu sitzen und auf
Dinge zu lauschen.*

Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt.“

Kraftvolle Naturlandschaften an sorgfältig ausgewählten Orten bilden das Herzstück meiner Yogareise, die auch schon mehrfach auf den Kanarischen Inseln stattgefunden haben und vergangenes Jahr in Italien.

Unsere nächste Reise findet

vom 2. bis 9. Juni 2019

zur schönsten Jahreszeit in die herrliche Bergwelt Südtirols.

Das liebevoll familiengeführte Naturhotel bietet einladende Zimmer mit Balkon und Fernblick. Für das leibliche Wohl ist mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und zauberhaften Menüs bestens gesorgt. Im hauseigenen Wellnessbereich darf man sich bei Anwendungen nach alpenländischem Kräuterwissen verwöhnen lassen.

Tägliche Yoga-Einheiten morgens und abends bringen Körper, Geist und Seele in Einklang und bei Wanderungen durch die vorsommerliche Landschaft steht das Naturerleben ganz im Mittelpunkt.

Details zur Reise erhalten Sie gern auf Anfrage:
Sabine Atkinson, Yogalehrerin BDY/EYU
sayoha@gmx.de oder Tel.: 0661-9013900



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Feldenkreis

und Hanna Somatic Education (HSE)

Lernen Sie durch sanfte, kleine, langsame Bewegungen beweglicher zu werden, Schmerzen zu reduzieren, Stress abzubauen und zu entspannen.

Diese Kurse sind für alle - unabhängig von Alter, Vorkenntnis oder körperlicher Konstitution - die offen sind, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, um ihre eigene Entwicklungsfähigkeit zu entdecken.

- 336** Thema: **Schulter - Nacken ganz entspannt**
Termin: Dienstag, 31.07.2018 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 €

- 337** Thema: **Hüften und Beine ganz entspannt**
Termin: Dienstag, 23.10.2018 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

- 338** Thema: **Entspannter Kiefer**
Termin: Dienstag, 27.11.2018 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

- 339** Thema: **Entspannter Rücken**
Termin: Dienstag, 08.01.2019 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 €

- 340** Thema: **Beweglich sein ein Leben lang**
Termin: Dienstag, 26.02.2019 – 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 €

- 341** Thema: **Entspannte Augen**
Termin: Dienstag, 16.04.2019 – 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

- 342** Thema: **Entspannter Rücken**
Termin: Dienstag, 04.06.2019 – 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 €

- 343** Thema: **Schulter - Nacken ganz entspannt**
Termin: Dienstag, 23.7.2019 - 18 Uhr und 19.15 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 €



Feldenkrais Workshops

Diese Workshops sind für alle - unabhängig von Alter, Vorkenntnis oder körperlicher Konstitution - die offen sind, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, um ihre eigene Entwicklungsfähigkeit zu entdecken.

- 344** Thema: **Entspannter und Beweglicher**
Termin: Samstag, 13.10.2018 - 9.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 30 €

- 345** Thema: **Beweglicher durch entspannte Atmung**
Termin: Samstag, 17.11.2018 - 9.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 30 €

- 346** Thema: **Entspannter Gehen**
Termin: Samstag, 16.02.2019 - 9.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 30 €

- 347** Thema: **Entspannte Arme und Hände**
Termin: Samstag, 06.04.2019 - 9.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 30 €

Leitung der Kurse: **Stefan Leinweber**
Feldenkraislehrer
Somatic Education Couch
www.feldenkrais-leinweber.jimodo.com

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Handwerkliches Gestalten

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Pure Drahtkunst

Werden Sie kreativ und gestalten Sie Ihre Drahtobjekte für Haus und Garten selbst. Warum nicht einmal einen Korb oder eine Eule aus Draht flechten? Knorrige, formschöne Äste, Treibhölzer oder mit den Spuren der Zeit verblichene Holzstücke bieten unzählige Möglichkeiten Drahtobjekte in Szene zu setzen.

401

Termine: Freitag, 23.11.2018
Samstag, 09.03.2019
Dauer: 14.30 – 18.30 Uhr
Gebühr: 30 €
Leitung: Sabine Grob



Mosaik-Atelier

Willkommen zwischen Orient und Okzident

Aus Porzellan, Spiegel, Glas, Muscheln und Perlen entstehen ausgefallene Accessoires für Wohnung, Haus und Garten.

Ziersteine, Wandreliefs, Spiegelrahmen, Tischplatten und alte Schalen, Vasen und Blumenüber-töpfe erhalten ein neues Design.



402

Termine: Samstag, 02.02.2019 - 10 bis 16 Uhr
Sonntag, 03.02.2019 - 10 bis 12 Uhr
Gebühr: 65 € inkl. Material, Mittagessen, Kaffee und Kuchen
Leitung: Karin und Paul Möller

Percussion

Salsa Percussion für Anfänger

Salsa ist Lebensfreude

An diesem Abend wollen wir uns die Grundlagen des Salsa Rhythmus erarbeiten.

Rhythmusspiele, Bodypercussion und einfache Spieltechniken auf Kongas, Glocke und Claves lassen uns eintauchen in den Salsa Rhythmus.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle können mitmachen. Wenn vorhanden bitte Trommel mitbringen.

403 Termin: Sonntag, 10.02.2019 – 17 bis 20 Uhr
Gebühr: 20 €
Leitung: Juliane Jordan
Salsa Percussion für Anfänger

Kalligrafie-Schriftgestaltung

"Die Kunst der schönen Schrift"

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit der kalligrafischen Gestaltung von Karten. Lernen Sie die Kunst der „schönen Schrift“ kennen. Wir werden sowohl mit der Bandzugfeder, als auch mit der Spitzfeder und der Plakatfeder schreiben und unsere Glückwunschkarten, Weihnachtskarten mit Schnörkel und Schwüngen verzieren.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Kalligrafie-Material können Sie auch bei der Kursleiterin erwerben.



404 Termin: Freitag, 23.11.2018 – 18 bis 21 Uhr
Freitag, 05.04.2019 – 18 bis 21 Uhr
Gebühr: 16 € + 3 € Materialkosten
Leitung: Simone Kirsch

Was mitzubringen ist, erfahren Sie bei der Anmeldung!

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Textiles Gestalten

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Nähkurse für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand Ihre eigenen kreativen Ideen umsetzen können. Am Beispiel einer modischen Handtasche lernen wir alle zusammen den sicheren Umgang mit der Nähmaschine sowie die Grundlagen des Nähens.

Danach können Sie selbst entscheiden, ob Sie einen schönen Gürtel zaubern möchten, vielleicht T-Shirts oder Hosen aufpeppen möchten oder ob Sie einen Rock nähen. Wir lassen mit viel Freude "Unikate" entstehen, die Sie individuell machen, weil diese "Modestücke" keine andere Frau trägt.

405

Beginn: Donnerstag, 23.08.2018 - 19 Uhr
Donnerstag, 24.01.2019 - 19 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 2 1/4 Stunden
Gebühr: 45 €+ Materialkosten
Leitung: Christine Wehner

Nähkurse für Fortgeschrittene

406

Beginn: Montag, 06.08.2018 – 18.30 Uhr
Montag, 14.01.2019 – 18.30 Uhr
Montag, 29.04.2019 – 18.30 Uhr
Dauer: 8/6 Abende, je 3 Stunden
Gebühr: 80 €/60 € + Materialkosten
Leitung: Andrea Dücker

Nähkurse für Fortgeschrittene

407

Beginn: Freitag, 14.09.2018 – 9.30 Uhr
Freitag, 18.01.2019 – 9.30 Uhr
Dauer: 10 Vormittage, je 2 1/4 Stunden
Gebühr: 100 € + Materialkosten
Leitung: Ursula Fladung

Unsere Nähkurse finden in der Marienschule Fulda statt.
Eingang Nikolausstraße – Haus Maria Ward

Umgang mit der Kamera

"Nur kein Stress beim Fotografieren!"

Ein Kurs für alle, die gern fotografieren, aber sich nicht trauen an der Kamera mal was auszuprobieren.

Beim ersten Termin wird die Bedienung der eigenen Kamera erklärt und Fototipps und -tricks besprochen. Beim zweiten Termin gehen wir raus, üben und probieren mit und an der eigenen Kamera.

408

Beginn: Freitag, 31.08./07.09.2018 – 16 Uhr
Freitag, 29.03./05.04.2019 – 16 Uhr
Dauer: 2 Nachmittage, je 3 Stunden
Gebühr: 20 €
Leitung: Nicole Dietzel, Fotografin

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG



„Unser junges Glück!“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mit unserer Genossenschaftlichen Beratung sind Sie immer bestens vorbereitet. Also gleich informieren und Termin vereinbaren.



VR Genossenschaftsbank Fulda eG

vrgenbank-fulda.de

Kurse mit mediterranem Flair im Baumhausatelier Möller in Kerzell

Kulinarische Reise rund ums Mittelmeer

Laden Sie Ihre Freunde zu einem gemütlichen Kurzurlaub ein und überraschen Sie alle mit einem mediterranen Menü.

409 Termin: Dienstag, 18.09.2018 - 18 bis 22 Uhr
Gebühr: 35 € inkl. Lebensmittelumlage
Leitung: Karin Möller

Grüße aus Fernost mit asiatischen Leckereien

Mit raffinierten Aromen, würzigen Soßen und knackigem Gemüse, wollen wir die Köstlichkeiten Asiens kennenlernen. (Zur Information: Wir werden ein Fischgericht zubereiten, die restlichen Gerichte sind vegetarisch)

410 Termin: Dienstag, 23.10.2018 - 18 bis 22 Uhr
Gebühr: 35 € inkl. Lebensmittelumlage
Leitung: Karin Möller

Selbstgemacht und mitgebracht

Leckere Geschenke aus der Küche werden liebevoll verpackt und sind das ideale Geschenk nicht nur für Weihnachten.

411 Termin: Montag, 26.11.2018 - 18 bis 22 Uhr
Gebühr: 35 € inkl. Lebensmittelumlage
Leitung: Karin Möller

Bowls – Schüsseln voller Glück

Einzelne Lieblingszutaten wie Gemüse, Getreide, Obst, Salat und Soße werden in einer Schale ansprechend zusammengestellt. Mal süß, mal herzhaft, also ganz einfach Schüsseln voller Glück.

412 Termin: Dienstag, 15.01.2019 - 18 bis 22 Uhr
Gebühr: 35 € inkl. Lebensmittelumlage
Leitung: Karin Möller

Köstliche Momente zum Valentinstag

Unwiderstehliches aus dem Reich der Küche. Von Freunden für Freunde, denn "Liebe geht durch den Magen".

- 413** Termin: Donnerstag, 14.02.2019 –
18 bis 22 Uhr
Gebühr: 35 € inkl. Lebensmittelumlage
Leitung: Karin Möller

Mehl im Wandel –

Kreativ kochen und backen mit Spezialmehl

Wir lernen wertvolle Proteine aus Saaten, Hülsenfrüchte und Nüssen kennen. Kichererbsenmehl, Leinmehl, Hanfmehl oder auch Kokosmehl sind Spezialmehle und ideal für alle, die neugierig sind und sich bewusst ernähren möchten.

- 414** Termin: Dienstag, 02.04.2019 - 18 bis 22 Uhr
Gebühr: 35 € inkl. Lebensmittelumlage
Leitung: Karin Möller

Wildkräuter-Küche

Während eines kleinen Spaziergangs lernen wir essbare heimische Wildpflanzen kennen und begeben uns dann auf eine kulinarische Entdeckungsreise ins Reich der Wildkräuter.

- 415** Termin: Donnerstag, 02.05.2019
17.30 bis 22 Uhr
Gebühr: 35 € inkl. Lebensmittelumlage
Leitung: Andrea Farnung, Karin Möller

Entdeckungen fürs "Dolce Vita" - Italienischer Abend

Ganz im Zeichen des sprichwörtlichen süßen Lebens wollen wir köstliche Gerichte aus ganz Italien kennenlernen. Ein Abend für Genießer!

- 416** Termin: Montag, 17.06.2019 - 18 bis 22 Uhr
Dienstag, 18.06.2019 – 18 bis 22 Uhr
Gebühr: 35 € inkl. Lebensmittelumlage
Leitung: Karin Möller

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

ERNÄHRUNG

Krabbeltreff, Zwergenspielkreis und Spielkreis

Krabbeltreff

Das spannende ERSTE JAHR mit Ihrem Baby

Der Rückhalt einer Gruppe bedeutet eine große Unterstützung auf dem Weg „Familie leben“ zu lernen. Zu diesem Kurs sind Mütter und Väter mit ihren Babys eingeladen, die das erste Lebensjahr ihres Kindes bewusster erleben, mehr über seine Entwicklung erfahren, Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen möchten.



Die Kursleiterinnen bringen in die Kurse ein reichhaltiges Angebot an Informationen, Gesprächsthemen, Bewegungsspielen, sensomotorischen Übungen, Liedern u.v.m. ein. Selbstverständlich sind auch Eltern mit entwicklungsverzögerten Babys willkommen. Wir bieten die Krabbeltreffs täglich **vormittags oder nachmittags** 14-tägig/ bzw. wöchentlich bis zum 12. Lebensmonat an.

Beginn der Kurse: auf Anfrage
Gebühr: 5 € je Treffen
Dauer: je 1 1/2 Stunden

Ein Lächeln kostet weniger Elektrizität
und bringt viel mehr Licht.

Abbé Pierre

Zwergenspielkreis und Spielkreis

Kinder zwischen 1 und 3 Jahren können in altersgerechten Kursen in einem wöchentlichen Treffen erste soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen gewinnen, ohne die schützende Hilfe von Mutter oder Vater entbehren zu müssen.

Den Eltern bietet sich die Möglichkeit:

- Kontakte mit Eltern gleichaltriger Kinder zu knüpfen
- Spielgefährten für ihr Kind zu finden
- Erfahrungen auszutauschen und neue Anregungen aufzunehmen
- Spiele, Lieder, Reime und Materialien, die für Kleinkinder geeignet sind, kennenzulernen und auszuprobieren.

Wir bieten Zwergenspielkreise bzw. Spielkreise täglich vormittags und nachmittags an.

Zwergenspielkreis

Eltern-Kind-Treff für 1-2 jährige Kinder

Beginn der Kurse: auf Anfrage
Gebühr: 5 € je Treffen
Dauer: je 1 1/2 Stunden

Spielkreis

Eltern-Kind-Treff für 2-3 jährige Kinder

Beginn der Kurse: auf Anfrage
Gebühr: 6 € je Treffen
Dauer: je 2 Stunden

Leitung der Eltern-Kind-Kurse:

Doris Bayer	Angela Barnett	Corinna Eisenberg
Kirsten Emunds	Monika Girbardt	Karina Herold
Stefanie Höppner	Mechthild Lehnebach	Antonia Staubach
Gundula Vey	Claudia Vogel	Regina Vogel
Michaela Wehner	Sandra Wall	Olga Wall

Die Teilnahme an einem Krabbeltreff, Zwergenspielkreis oder Spielkreis beinhaltet einen Gutschein für eine kostenfreie Teilnahme an einem pädagogischen Seminarabend von Carolin Höning-Steinmann.

Besonderes Angebot

Auf Wunsch der Gruppe kann im Kurs ein Vortrag mit Austausch zu einem ausgewählten pädagogischen Thema stattfinden.

Erziehung – Pädagogische Angebote

ERZIEHUNG

Erziehung -

Keiner ist perfekt und fragen kostet nichts!

Manchmal reicht schon ein Telefonat oder ein Gespräch, um wieder klar zu sehen. Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Termin. Kostenlos – vertraulich – hier im Haus!

Termine: nach Vereinbarung

Leitung: Carolin Höning-Steinmann, Dipl.-Sozialpädagogin,
Systemische Beraterin

Tel.: 0661/9284313

KESS ERZIEHEN

Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter - Angebot der Malteser

571.000 Kinder verunglücken jährlich im Haus- und Freizeitbereich. Ca. 300 - 400 junge Menschen erleiden jährlich einen Schlaganfall. Könnten Sie richtig helfen?

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN



Malteser

...weil Nähe zählt.

Hier werden Sie in die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen eingewiesen. Von Atembeschwerden bei einem Pseudo-Krupp-Anfall bis hin zur Herz-Lungen-Wiederbelebung, von der Versorgung von Knochenbrüchen und Schnittwunden sowie zum richtigen Verhalten bei Verbrennungen und Verbrühungen werden die verschiedensten Notfälle besprochen und die Maßnahmen erklärt und eingeübt.

559

Termin: Samstag, 13.10. und 20.10.2018

Dauer: 2 Vormittage, 8.30 bis 12.30 Uhr

Gebühr: 28 € / Ehepaar 45 €

Leitung: Andreas Honikel, MHD

Umgang mit dem Trotzkind – die erste Autonomiephase

Für Eltern mit Kindern vom 1. bis 3. Lebensjahr

Hilfe, mein Kind wirft sich schreiend auf den Boden, will alles selbst machen, tobt, schlägt um sich und lässt sich nicht beruhigen. Oft hilft es, diese Phase zu verstehen. Aber wie reagiere ich im Alltag auf das nervenaufreibende Verhalten meines Kindes? Informationen, praktische Tipps, Ideen und Austausch an diesem Abend.

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

560

Termin: Donnerstag, 18.10.2018 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 4 €
Leitung: Carolin Höning-Steinmann
Dipl.-Sozialpädagogin

Geschwisterstreit

In Familien mit zwei und mehreren Kindern ist immer etwas los, nicht immer zur Freude der Eltern.

Der gut gemeinte Wunsch "Nun vertragt euch doch" löst Konflikte meistens nicht. Aushalten oder einmischen - was ist richtig? Ist Geschwisterstreit etwas ganz Normales? Diese Fragen und mehr werden an diesem Abend beantwortet.

561

Termin: Donnerstag, 25.10.2018 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 4 €
Leitung: Carolin Höning-Steinmann
Dipl.-Sozialpädagogin



Junge Familien & Eltern

ERZIEHUNG

Hochsensible Kinder - Hilfe zur Selbsthilfe

Ein Vortrag für Eltern, Lehrer und Erzieher

Aufgrund besonderer Eigenschaften ihres Nervensystems nehmen hochsensible Menschen ihre Umgebung deutlicher wahr als andere. Sie erfassen die Welt und Stimmungen mit feinsten Antennen und allen Sinnen. Für derart begabte Menschen ist schnell alles zu laut, zu voll, zu nah etc.

Hochsensible Kinder entsprechen in ihrer körperlichen und intellektuellen Entwicklung der ihrer Mitschüler, doch sie sind schnell überfordert und erschöpft. Sie weichen dann auf unverständliche Verhaltensweisen aus.

Die Kinder lernen schnell, dass sie irgendwie anders sind als die anderen. Um geliebt zu werden und dazuzugehören beginnen sie, ihre übergroße Empathie dazu zu nutzen, Stimmungen ihrer Umwelt zu erahnen. Sie passen sich und ihr Verhalten entsprechend an, was in eine erneute Überforderung mündet. Ein Teufelskreis unverständlicher Verhaltensauffälligkeiten und Regulierungsversuche vom Umfeld beginnt. Der Vortrag gibt einen Einblick in das Erleben hochsensibler Kinder. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, mit Hochsensibilität umzugehen und den Kindern und deren Umgebung das Leben zu erleichtern.

562

Termin: Dienstag, 30.10.2018
Donnerstag, 21.03.2019
jeweils 19 – 20.30 Uhr

Gebühr: 10 €

Leitung: Verena Anders, Coach für
Persönlichkeitsentwicklung

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN



Das linkshändige Kind

Die Rechtshändigkeit ist für die meisten Menschen die erlebte Normalität. Schon Kinder merken schnell, dass viele Dinge und Tätigkeiten im Alltag für rechtsdominante Menschen geschaffen sind. Erst in der Begegnung mit einem/r Linkshänder/in fällt auf, welche Schwierigkeiten einfache Handgriffe haben können. Vielen Eltern fällt die Linkshändigkeit ihrer Kinder schon häufig vor dem Kindergarten deutlich auf. Dann sind Informationen und praktische Hilfen wichtig.

Das Elternseminar gibt Informationen zur Händigkeitentwicklung und -beobachtung, Vorstellung von Hilfsmitteln für Kindergarten und Schule, Anleitung zur richtigen Schreibhaltung/Blattlage, Hinweise zum Umgang bei unklarer Händigkeit.

563 Termin: Montag, 12.11.2018 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Andrea Zentgraf, Linkshänderberaterin

Notfallsituationen

im Säuglings- und Kleinkindalter

Tipps zum Umgang mit Fieber und Fieberkrämpfen, Durchfall, Erbrechen, Atem- und Kreislaufstörungen. Erste-Hilfe-Maßnahmen und Hinweise zu bedrohlichen Warnsignalen.

564 Termin: Dienstag, 20.11.2018 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 € / Eltern 7,50 €
Leitung: Cornelia Langner, Kinderärztin

Kinder gewaltfrei erziehen – mit Respekt geht´s besser

Wie ist der Klaps auf die Finger, den Po, die Ohrfeige ... in der Kindererziehung von heute einzuschätzen?

Wie kann ich mir als Mutter und Vater anders Respekt verschaffen?

Information und Austausch.

565 Termin: Donnerstag, 07.02.2019 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 4 €
Leitung: Carolin Höning-Steinmann
Dipl.-Sozialpädagogin

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Säuglingsernährung nach dem Abstillen - mit A2-Milch auf der sicheren Seite

Welche Mutter kennt das nicht – nach der relativ ruhigen und problemlosen Stillzeit kommen mit der Nahrungsumstellung die „kleinen Problemchen“ von Unverträglichkeiten.

Einige Kinder reagieren mit Juckreiz und leichten Hautrötungen, die in eine Neurodermitis übergehen können, andere mit geblähtem Bäuchlein und Bauchschmerzen.

Aus Australien scheint eine extrem einfache aber sehr wirkungsvolle Idee den Säuglingen beim Übergang ihrer Nahrung zu helfen. A2-Milch, eine Kuhmilch wie sie ursprünglich war, ist durch Rückkreuzungen der Kühe dort wieder verfügbar und zeigt enorme Erfolge bei der Kuhmilch-Unverträglichkeit und Kuhmilch-Allergien. Kaum ein Säugling dort erhält nicht A2-Milch.

Dr. Peter Hamel, ein engagierter Landwirt aus dem Vogelsberg, berichtet über Vorteile der A2-Milch und sagt uns, ab wann es diese Milch in Deutschland und bei uns geben wird.

566 Termin: Donnerstag, 07.02.2019 – 19.30 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Dr. Peter Hamel,
prom. Agrarwissenschaftler

Kindern Grenzen setzen

An diesem Abend bringen wir Klarheit in das Erziehungsthema Nr. 1 im Zusammenleben mit Kindern. Brauchen Kinder wirklich Grenzen? Wenn ja, welche und wie zeige ich sie auf? Infos, Tipps und Austausch.

567 Termin: Donnerstag, 21.03.2019 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 4 €
Leitung: Carolin Höning-Steinmann
Dipl.-Sozialpädagogin

Eine gute Idee ist es, zu einem entsprechenden Anlass einen Kurs zu schenken.

Einen Geschenkgutschein erhalten Sie in unserem Büro.

Kindliche Sexualität -

Doktorspiele & Co. für Eltern und Erzieher/innen

Für Eltern mit Kindern von 0 bis 8 Jahren

Bei Sexualität denken viele Menschen zunächst an Jugendliche und Erwachsene, nicht aber an Kinder. Wenn Sexualität mit Sex gleichgesetzt wird, ist es schwer vorstellbar, dass die Kinder sexuelle Bedürfnisse haben und ausleben.

Wie sexuell ist kindliche Sexualität? Mit welcher Haltung begegnen wir kindlicher Sexualität? Welche Rolle spielt Sexualität in der Entwicklung des kindlichen Selbstkonzepts, Selbstwertgefühls und der Identität?

Information und Austausch.

568

Termin: Dienstag, 26.03.2019 - 19 bis 21 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Birgit Schmidt-Hahnel
Sozialpädagogin

Pubertät - Ich bin doch kein Kind mehr!

Sie werden an diesem Abend Informationen zu dieser spannenden Entwicklungsphase des Kindes/Jugendlichen bekommen. Diese stürmische Zeit der Pubertät anzuschauen und zu verstehen, ist der erste Schritt zu einem konstruktiven Miteinander in dieser Phase. Austausch und Fragen stellen dürfen runden den Abend ab.

569

Termin: Donnerstag, 28.03.2019 – 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 4 €
Leitung: Carolin Höning-Steinmann
Dipl. Sozialpädagogin

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

**Fair gehan in
sind unser Beitrag für eine Bessere Welt!**

www.weltladen-fulda.de



Weltladen FULDA

Fachgeschäft für Fairen Handel
Löherstr. 44, Tel. (06 61) 7 39 56

Öffnungszeiten:
Mo.- Fr. 10 -18 Uhr, Sa. 10 -13 Uhr

Wie schütze ich mein Kind vor sexuellem Missbrauch

Erwachsene und Eltern müssen wissen, dass sexuelle Gewalt vielfältige Formen hat, meist im näheren Umfeld des Kindes geschieht und keine Ausnahmeerscheinung ist.

Sie können Ihre Kinder schützen, durch Ihr Wissen, Ihre Offenheit, Ihre Aufmerksamkeit, Ihr Vertrauen und durch Ihr Handeln.

An diesem Abend bekommen Sie die wichtigsten Informationen zu diesem Thema.

570

Termin: Donnerstag, 04.04.2019 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 4 €
Leitung: Carolin Höning-Steinmann
Dipl.-Sozialpädagogin

Was Schulkinder von ihren Eltern brauchen

Für Eltern mit Kindern vom 7. bis 12. Lebensjahr

Welche Entwicklungsaufgaben hat mein Kind in diesen Jahren vom Schuleintritt bis zur Pubertät zu leisten. Wie können Eltern es dabei unterstützen und begleiten. Können Grundlagen in der Beziehung gelegt werden, die dann durch die stürmische Zeit der Pubertät tragen? Infos, Ideen und Austausch.

571

Termin: Donnerstag, 11.04.2019 – 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 4 €
Leitung: Carolin Höning-Steinmann
Dipl. Sozialpädagogin

Wenn Kinder nach Gott fragen ...

„Mama, sag mal: Ist Gott ein Mann, eine Frau oder beides?“

Kinder entdecken die Welt, die sie umgibt, indem sie Fragen stellen. Dabei können sie oft so bohrend sein, sodass den Erwachsenen nicht selten die Antworten ausgehen.

Dieser Abend gibt Gelegenheit sich auf religiöse Spurensuche zu begeben und durch Gespräche mögliche Antworten auf solche Fragen zu finden.

572

Termin: Mittwoch, 03.04.2019 – 19.30 bis 21 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Maria Dölle, Dipl. Religionspädagogin,
Systemische Beraterin

Elterngeld und Elternzeit einfach erklärt

Rechtliches rund ums Kind – was ist nach der Geburt alles zu erledigen

Ein Kind ist ein wunderbares Geschenk. Ist es erstmal auf der Welt, wollen wir ihm unsere ganze Aufmerksamkeit schenken. Um dies tun zu können, empfiehlt es sich, bereits im Vorfeld einige Optionen durchzudenken und einiges vorab vorzubereiten – denn gut geplant ist schon halb erledigt.

Neben einer Übersicht, welche Behörden sind für was zuständig, was brauche ich wofür, welche Anlaufstellen und welche frühen Hilfen gibt es, soll ein Schwerpunkt auf den fast unendlichen Kombinationsmöglichkeiten der Elternzeit und des Elterngeldes liegen. Leicht erklärt an Beispielen und mit Hinweisen zu weiterführenden Informationsmöglichkeiten.

- 573** **Termin:** Dienstag, 19.03.2019 – 20 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Susanne Diegelmann,
Dipl.-Wirtschaftsjuristin (HS)

Kinder im Gleichgewicht

Ein guter Gleichgewichtssinn kann im Schulalltag Sprache, Schrift sowie Lese- und Rechenfähigkeiten unterstützen und erleichtern.

Mit Bewegung und Spiel wird das Gleichgewicht trainiert. Es fördert die Verknüpfung kognitiver, emotionaler und motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten.

- 574** **Termin:** Mittwoch, 08.05.2019 – 20 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Gertrud Muth, Motopädin,
Neurophysiologische Entwicklungsförderin

„Spielen ist die beste Form des Lernens!“

Der Schlüssel zum Erfolg

Geschätzte 15 000 Stunden spielen Kinder bis zu ihrem sechsten Lebensjahr. Die aktuelle Hirnforschung zeigt, dass Förderungsprogramme maßlos überschätzt werden. Viel besser ist es, sein Kind einfach frei spielen zu lassen.

Dieser Abend gibt u.a. einen Einblick in die Themen: Was macht das Spielen mit dem kindlichen Gehirn? Die sechs wichtigsten Spielphasen bei Kindern. Wieso Spielen glücklich und schlau macht – und zwar ganz von alleine.

- 575** **Termin:** Mittwoch, 22.05.2019 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Gertrud Muth, Erzieherin

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Filmabend

ERZIEHUNG

Hilfe, ich schreie mit meinem Kind –

"Wege aus der Brüllfalle"

Schnell besteht die Gefahr, dass Eltern die Geduld verlieren und dann losbrüllen, obwohl sie sich eigentlich vorgenommen hatten ruhig zu bleiben.

Der Film vermittelt in einfachen nachvollziehbaren Schritten ein Konzept, mit dessen Hilfe Eltern sich ohne zu schreien durchsetzen und ihre Kinder respektvoll behandeln können. Der Film ist für Eltern gemacht, wird von Eltern gespielt, macht Mut und zeigt, auch mit Humor, neue Wege für typische Alltagssituationen auf.

KESS ERZIEHEN

576

Termin: Donnerstag, 20.09.2018 - 20 bis 21 Uhr
Donnerstag, 16.05.2019 – 20 bis 21 Uhr
Gebühr: 4 €
Leitung: Carolin Höning-Steinmann
Dipl. Sozialpädagogin

ALLEIN ERZIEHEN



HERZ-JESU-KRANKENHAUS FULDA

eine Einrichtung der St. Vinzenz Krankenhaus gGmbH, Fulda

ELTERN MIT KINDERN

Kreißsaalführung im Herz-Jesu-Krankenhaus

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr findet ein Informationsabend mit Kreißsaalführung statt.

Treffpunkt Haupteingang – Eingangshalle



La Leche Liga e.V.

Offener Stilltreff in der Familienbildungsstätte

Alle interessierten Schwangeren und Mütter sind mit Baby herzlich eingeladen.

In ruhiger Atmosphäre, im Gespräch von Mutter zu Mutter, bieten wir Unterstützung, Ermutigung und Informationen rund um das Thema Stillen.

Die Treffen finden einmal im Monat dienstags von 15 bis 17 Uhr in der Familienbildungsstätte statt.

Nähere Informationen, Termie und telefonische Beratung bei:

Tamara Honikel, Stillberaterin

Tel.: 06650-477



ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Wer ist die „La Leche Liga“?

Die La Leche Liga Deutschland e.V. (LLL) ist Teil einer weltweiten gemeinnützigen Organisation, die seit über 50 Jahren in nun 76 Ländern der Erde tätig ist.

Die LLL ist international anerkannt, arbeitet politisch und konfessionell unabhängig und berät die Welt-Gesundheitsorganisation (WHO) und UNICEF in allen Fragen des Stillens. Die Arbeit der LLL wird ausschließlich durch ehrenamtlich tätige, ausgebildete Stillberaterinnen geleistet, die selbst gestillt haben

Sie können uns auch im Internet unter:

www.fbs-fulda.de

besuchen.

KESS erziehen: Von Anfang an

Ein Kurs für Eltern von Babys/Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren

Der Kurs stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Die Eltern werden darin unterstützt, die Entwicklung ihres Kindes zu fördern, indem sie feinfühlig agieren, das Kind in den Alltag einbeziehen und alltägliche Erfahrungsräume nutzen. Gleichzeitig fördert der Kurs die kommunikativen Fertigkeiten der Eltern.

Kess
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen

Die Themen der fünf Kurseinheiten:

- Ein neues Leben beginnt - Beziehung aufbauen
- Ermutigt die Welt erkunden - Selbständigkeit fördern
- Kompetenz erleben - Konfliktsituationen kess angehen
- Selbstbewusst werden - für sich sorgen
- Ich bin ich - Gemeinschaft leben

Im Elternkurs werden den teilnehmenden Müttern und Vätern eingefahrene Verhaltensweisen bewusst. Sie bekommen viele Anregungen und Unterstützung, neues Verhalten auszuprobieren, etwa Grenzen konsequenter zu setzen, zur Kooperation zu motivieren und respektvoller miteinander in der Familie umzugehen.

577

Termin: auf Anfrage
Dauer: 5 Abende, je 2 1/2 Stunden
Gebühr: 15 € / 20 € pro Paar
Leitung: Monika Goldbach
Sozialpädagogin

Dieser Elternkurs kann in Kooperation mit Pfarrgemeinden vor Ort angeboten werden. Die Familienbildungsstätte ist Ansprechpartner, informiert über laufende Angebote und nimmt Anmeldungen entgegen.

Das Elternhandbuch kann während des Kurses für 7,50 € erworben werden.

Weitere Informationen siehe www.kess-erziehen.de

KESS-erziehen: Weniger Stress - mehr Freude

Kurse für Eltern von Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren

Der Kurs stellt die durch Ermutigung gestützte Entwicklung des Kindes und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Mütter und Väter erhalten eine praktische, ganzheitliche orientierte Erziehungshilfe. Gleichzeitig wird eine Vernetzung interessierter Eltern angeregt.

Die Themen der fünf Kurseinheiten:

- Das Kind sehen - soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen - angemessen reagieren
- Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen - Probleme lösen
- Selbständigkeit fördern - Kooperation entwickeln.

Im Elternkurs werden den teilnehmenden Müttern und Vätern eingefahrene Verhaltensweisen bewusst. Sie bekommen viele Anregungen und Unterstützung, neues Verhalten auszuprobieren, etwa Grenzen konsequenter zu setzen, zur Kooperation zu motivieren und respektvoller miteinander in der Familie umzugehen.

578

Termin: auf Anfrage
Dauer: 5 Abende, je 2 1/2 Stunden
Gebühr: 15 € / 20 € pro Paar
Leitung: Monika Goldbach
Sozialpädagogin
Petra Zentgraf
Individualpsychologische Beraterin

Dieser Elternkurs kann in Kooperation mit Pfarrgemeinden vor Ort angeboten werden. Die Familienbildungsstätte ist Ansprechpartner, informiert über laufende Angebote und nimmt Anmeldungen entgegen.

Das Elternhandbuch kann während des Kurses für 7,50 € erworben werden.

Weitere Informationen siehe www.kess-erziehen.de

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

KESS-erziehen: Abenteuer Pubertät

Kurs für Eltern von Kindern und Jugendlichen zwischen 10 und 16 Jahren

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengende wie schöne Seiten in den Blick genommen. Der Kurs unterstützt Väter und Mütter in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperation entwickeln können.

Die Themen der fünf Kurseinheiten:

- Veränderungen wahrnehmen - die sozialen Grundbedürfnisse der Jugendlichen sehen
- Achtsamkeit entwickeln - Positionen beziehen
- Dem Jugendlichen das Leben zutrauen - Halt geben
- Das positive Lebensgefühl stärken - Konflikte entschärfen
- Kompetenzen sehen - das Leben gestalten

**579**

Termin: auf Anfrage
Dauer: 5 Abende, je 2 1/2 Stunden
Gebühr: 15 € / 20 € pro Paar
Leitung: Petra Zentgraf
Individualpsychologische Beraterin
Monika Goldbach, Sozialpädagogin

Dieser Elternkurs kann in Kooperation mit Pfarrgemeinden vor Ort angeboten werden. Die Familienbildungsstätte ist Ansprechpartner, informiert über laufende Angebote und nimmt Anmeldungen entgegen.

Das Elternhandbuch kann während des Kurses für 7,50 € erworben werden.

Weitere Informationen siehe www.kess-erziehen.de

KESS-erziehen: Für allein/getrennt Erziehende

Kurs für Mütter und Väter von Kindern im Alter von 3 bis 11 Jahren

Der Kurs basiert in wesentlichen Teilen auf dem Konzept „Kess-erziehen“: Weniger Stress. Mehr Freude.“ Situation und Bedürfnisse von allein/getrennt Erziehenden werden eigens berücksichtigt. Zudem widmet sich der Kurs der Frage, wie die für viele als schmerzhaft erlebte Situation ressourcenorientiert betrachtet, wie Kinder in ihrer Bewältigung der Situation unterstützt und die Wertschätzung dem anderen Elternteil gegenüber bewahrt oder gestärkt werden können.

Die Themen der sechs Kurseinheiten:

- Für sich sorgen – Soziale Grundbedürfnisse achten
- Sich und das Kind ermutigen – Verhaltensweisen verstehen
- Aus Kreisläufen aussteigen – Angemessen reagieren
- Den anderen wertschätzen – Selbstbewusstsein entwickeln
- Orientierung geben – Mitverantwortung stärken
- Konflikte lösen – Stress reduzieren

Der Elternkurs geht darauf ein ...

- wie Eltern als allein/getrennt Erziehende gut für sich sorgen und Ruhe und Kraft für den Alltag bekommen
- was Kinder für das Selbstwertgefühl brauchen
- wie Mutter/Vater die soziale Entwicklung des Kindes fördern
- wie sie wirksam und positiv mit störendem Verhalten umgehen können
- eine ermutigende Grundhaltung entfalten
- einen respektvollen und gleichwertigen Umgang miteinander gestalten können

580	Termin:	auf Anfrage
	Dauer:	6 Abende, je 2 1/2 Stunden
	Gebühr:	15 € / 20 € pro Paar
	Leitung:	Monika Goldbach Sozialpädagogin

Dieser Elternkurs kann in Kooperation mit Pfarrgemeinden vor Ort angeboten werden. Die Familienbildungsstätte ist Ansprechpartner, informiert über laufende Angebote und nimmt Anmeldungen entgegen.

Das Elternhandbuch kann während des Kurses für 7,50 € erworben werden.

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

KESS-erziehen:

Staunen - fragen - Gott entdecken

Kurs für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 10 Jahren

Kinder wollen ihre Welt begreifen: nicht nur wie alles funktioniert, sondern auch warum alles so ist, wie es ist. Und so stellen sie unweigerlich die kleinen und großen Fragen des Lebens.

Der Kurs unterstützt Eltern darin, ihr Kind zu ermutigen, Fragen zu stellen und eigene Gedanken und Ideen zu entfalten; seine seelische Entwicklung zu fördern; ihrem Kind zu helfen, sich selbst und die Welt besser zu verstehen; es auch in spiritueller Hinsicht zu begleiten; und vieles mehr ...

In fünf Einheiten werden folgende Themen vertieft:

- Die Beziehung zum Kind "kess" gestalten - das positive Lebensgefühl zu stärken
- Sich mit dem Kind auf die fragende Seite stellen - selbstentdeckendes Lernen stützen
- Mit dem Kind reden über Gott und die Welt - kindliche Gottesbilder achten
- Der Spiritualität Raum geben - sich von Gott anrühren lassen
- Das Leben gemeinsam leben, deuten, feiern - sich von christlichen Traditionen anregen lassen.

581

Termin: auf Anfrage
Dauer: 5 Abende, je 2 1/2 Stunden
Gebühr: 15 € / 20 € pro Paar
Leitung: Eva-Lotte Neuhaus
Gemeindereferentin

Dieser Elternkurs kann in Kooperation mit Pfarrgemeinden vor Ort angeboten werden. Die Familienbildungsstätte ist Ansprechpartner, informiert über laufende Angebote und nimmt Anmeldungen entgegen.

Das Elternhandbuch kann während des Kurses für 7,50 € erworben werden.

Weitere Informationen siehe www.kess-erziehen.de

ERZEIHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Allein erziehen

Treffen der Alleinerziehenden

Diese offene Gruppe möchte Kontakte und Begegnungen mit Menschen in der gleichen Lebenssituation vermitteln und zum Austausch und gegenseitiger Unterstützung anregen.

Während des Treffens sind die Kinder liebevoll betreut und können ebenfalls Kontakte aufbauen. "Ich bin nicht der Einzige, bei dem Papa und Mama getrennt leben", kann eine hilfreiche Erfahrung für die Kinder sein!

582 **Termin:** jeden 2. Samstag im Monat auf Anfrage

Dauer: 15 bis 18 Uhr

Leitung: Carolin Höning-Steinmann
Dipl.-Sozialpädagogin

Kostenfrei - bitte Kuchen mitbringen!

Wir sind Mitglied des Netzwerks für Alleinerziehende in Stadt und Landkreis Fulda.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.alleinerziehende-fulda.de



ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

ERZEIHUNG

Atemholen im Advent

Religiöses Wochenende für Alleinerziehende mit ihren Kindern

In der Hektik des Alltags ist es wichtig, von Zeit zu Zeit innezuhalten, um sich selbst und die eigenen Bedürfnisse in den Blick zu nehmen. Die Adventszeit lädt dazu besonders ein. Gemeinsam wollen wir neue Kraftquellen für den Alltag entdecken, bei uns selbst ankommen, Stille erfahren, Glauben leben und auffanken.

KESS ERZIEHEN

- 583** **Termin:** Freitag, 23.11.2018 - 17 Uhr bis Sonntag, 25.11.2018 - 14 Uhr
Leitung: Carolin Höning-Steinmann
Dipl.-Sozialpädagogin
Referentin: Petra Zentgraf
Dipl. Individualpsychologische Beraterin,
Trainerin Kess erziehen, Coach
Synchronizing
Ort: Ludwig-Wolker-Haus, Kleinsassen

ALLEIN ERZIEHEN

Kräuterführung

Für Alleinerziehende und ihre Kinder

Wir werden mit einem Glas Wildkräuterschorle begrüßt, durch den Kräutergarten und auf einem kleinen Spaziergang durch Wald und Wiesen geführt. Frische Kräuterbutter auf Baguette dürfen wir probieren und bekommen viele Tipps und Rezepte.

ELTERN MIT KINDERN

- 584** **Termin:** Samstag, 15.09.2018 - 15 bis 17 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Andrea Farnung

Märchen für Frauen

Märchen sind uns Frauen und Mütter auf unserem Weg durch die spannende Zeit Lebenshilfe und Unterstützung.

- 585** **Termin:** Samstag, 09.02.2019 – 14 bis 18 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Ingeborg Jakobi, Märchenerzählerin

Besichtigungen

"Haldenbegehung" auf dem Kaliberg in NeuhoF

Für Kinder ab 5 Jahren mit Eltern



586

Termin: Samstag, 15.09.2018 – 14 bis 17 Uhr
Frühjahr 2019 auf Anfrage
Gebühr: 5 € für Erwachsene, die für einen
wohltätigen Zweck gespendet werden,
Kinder frei

Festes Schuhwerk ist erforderlich!

Besichtigung und Plätzchenbacken

in der Bäckerei Happ in NeuhoF

Für Familien mit Kindern

Seit 1946 werden in der Bäckerei Happ frische Backwaren hergestellt.

Wie in der Backstube gearbeitet wird, können Sie mit der ganzen Familie bei einer Besichtigung erfahren. Außerdem werden leckere Weihnachtsplätzchen dabei gebacken und einen Snack für Sie bereit gehalten.

587

Termin: Samstag, 01.12.2018 – 10 bis 12 Uhr
Ort: NeuhoF, Fuldaer Str. 13
Gebühr: 5 € für Erwachsene,
die für einen wohlthätigen Zweck
gespendet werden

Eine freundliche Bitte:

Wenn Sie dieses Programmheft nicht mehr benötigen,
geben Sie es an Freunde und Bekannte weiter.

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Eltern / Kind Aktivitäten

ERZIEHUNG

Tanzmäuse

Für Kinder von 18 bis 36 Monate mit einer Begleitperson

Eine ganzheitliche Förderung durch Musik, Sprache und Bewegung. Diese Kombination wirkt sich positiv aus auf: Entwicklung von Bewegungsabläufen, Zusammenspiel von Motorik, Rhythmusgefühl und Sprachentwicklung, Koordination, Wahrnehmung sowie soziales Gruppenverhalten. Ziel ist es, Kinder altersgerecht und spielerisch zu fördern und den Eltern Material an die Hand zu geben, um auch zu Hause das im Kurs Geübte zu wiederholen.

KESS ERZIEHEN

- 588** **Beginn:** Donnerstag, 30.08.2018 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 18.10.2018 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 22.11.2018 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 17.01.2019 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 21.02.2019 – 10.45 Uhr
- **Dauer:** 5 Vormittage, je 40 Minuten
Gebühr: 45 € für Kind mit Begleitperson
Leitung: Anna Feuerstein
Ort: Studio 82 für Tanz und Bewegung
Rabanusstr. 9, 36037 Fulda

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Spiel- und Bewegungsstunde

Für 2 ½ bis 3 ½ -jährige Kinder mit ihren Eltern

In dieser Stunde sollen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern Gelegenheit haben, auf spielerische Weise ihren natürlichen Drang nach Bewegung zu entfalten. Unter Anleitung machen sie erste Erfahrungen mit Rhythmik und Bewegungserziehung.



- 589** **Beginn:** Dienstag, 22.01.2019 – 16.00 Uhr
Mittwoch, 23.01.2019 – 15.45 Uhr
- Dauer:** 10 Nachmittage, je 1 Stunde
Gebühr: 40 € für Eltern mit Kind
Leitung: Rita Schöppner

Advent bei den Tieren

Für Tierfreunde aller Generationen: Ein tierisch spannender Adventssonntag mit einer Wanderung mit Lamas, Alpakas, Eseln, Ziegen und gemütlichem Abschluss.

590

- Termin:** Sonntag, 16.12.2018
14.30 bis 16.30 Uhr
Gebühr: 20 € pro Familie/ 7 € pro Person
Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

Angelspaß für Mütter/Väter mit ihren Kindern

Herr Bittner, seit über 30 Jahren Leiter unseres Ferienkurses "kleine Angelkunde", nimmt Sie unter seine Fittiche. Dann wird der Angeltag im "Anglerparadies" in Friesenhausen ein voller Erfolg.



591

- Termin:** Sonntag, 16.06.2019 - 10 bis 16 Uhr
Gebühr: 15 €
Startgebühr für Erwachsene 5 €
Leitung: Hans Dieter Bittner

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Kanufahren für Kinder mit ihren Eltern

Auf geht's zum Kanufahren auf der Fulda! Nach einer kleinen theoretischen Einführung und ein paar Trockenübungen geht's ins Wasser. Wichtig: Diese Veranstaltung ist nur für Schwimmer!

592

- Termin:** Samstag, 15.06.2019 - 14 bis 17 Uhr
Gebühr: 15 € pro Person
Leitung: Übungsleiter des Kanu-Club Fulda

ERZIEHUNG

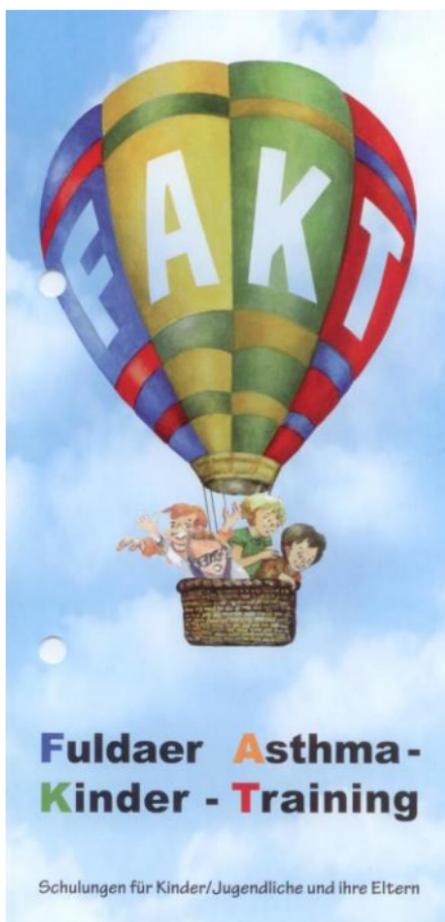
KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Fuldaer Asthma-Kinder-Training (FAKT)

In einer kleinen Gruppe lernen 6 bis 8 Kinder im schulpflichtigen Alter bzw. Kleinkinder zusammen mit ihren Eltern an vier Nachmittagen mit Asthma im Alltag gut umzugehen. Träger ist der Fuldaer Arbeitskreis für Pneumologie und Allergologie e. V. (0661/76715), Praxis Dr. med. Ansgar Forderer, Kinderarzt/Asthmatrainer Adalbertstr 1, 36039 Fulda. Hier können Sie alles über Termine, Anmeldeverfahren und Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse erfahren. Weitere Informationen zur Asthma-Schulung und FAKT-Team finden Sie unter: www.Asthmaschulung.de



Termine:

1. 07./08.09. und 21./22.09.2018
2. 26./27.10. und 09./10.11.2018
3. 15./16.03. und 29./30.03.2019
4. 10./11.05. und 24./25.05.2019

Eltern-Kind-Singen mit 2-3-jährigen Kindern

Die Stimme und der Körper sind erste Instrumente, die Kinder erleben. Das gemeinsame Singen und Musizieren von Eltern und Kindern gerade von Beginn an fördert nicht nur die eigene Musikalität, sondern auch die motorische und sprachliche Entwicklung des Kindes.

Beim einmal wöchentlich stattfindenden Eltern-Kind-Singen werden Kinder stets von einem Eltern- oder Großeltern teil begleitet. Am Jahreskreis orientiert, lernen die Kinder mit der Unterstützung der Eltern Singen und Musizieren in eingängigen Liedern und den ersten Umgang mit einfachen Orff-Instrumenten kennen. Kleine Tänze und Bewegungsspiele runden das Angebot ab.

Termin: Dienstags, 10.00 bis 10.45 Uhr (2-jährige Kinder)
Dienstags, 15.45 bis 16.30 Uhr (2-jährige Kinder)

Dienstags, 15.00 bis 15.45 Uhr (3-jährige Kinder)
Dienstags, 16.30 bis 17.15 Uhr (3-jährige Kinder)

Dauer: Donnerstags, 15 bis 15.45 Uhr (3-jährige Kinder)
August 2018 bis Juni 2020
Beginn im gesamten August 2018 möglich

Gebühr: 10 € monatlich

Ort: Räume der Chöre am Fuldaer Dom
Eduard-Schick-Platz 3, 36037 Fulda

Information und Anmeldung:
Chöre am Fuldaer Dom, Tel.: 0661/87-390
E-Mail: choere-am-dom@bistum-fulda.de



ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Vorschule und Gruppenangebote

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Bald bin ich ein Schulkind

Kurs zur Vorbereitung auf die Schule

Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule ist ein wichtiger Schritt im Leben eines Kindes.

Unser Angebot der Vorschulkurse unterstützt das Kennenlernen und Einüben kognitiver, kreativer und sozialer Kompetenzen, die mit dem Lebensbereich Schule auf die Kinder zukommen. Sinnes- und Wahrnehmungsübungen, Bewegungs- und Rollenspiele, Konzentrations- und Entspannungsübungen werden altersgerecht und spielerisch in den Kursen durchgeführt. Pädagogischer Ansatz hierfür ist, die vorhandenen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen jedes einzelnen Kindes aufzugreifen und somit das Kind in verbindlich begegnender Form auf die kommenden Aufgaben vorzubereiten.

Qualifizierte Fachkräfte begleiten die Kinder in den Kursen (max. 12 Kinder pro Gruppe) und vermitteln in unterschiedlichen Bereichen (Sprache, Umgang mit Mengen und Formen, Natur- und Sachkunde, musisch Kreatives, Bewegung, Religiöses) positive Erfahrungen und Freude am gemeinsamen Tun.



Beginn der Vorschulkurse 2018/2019 ist in der Woche vom:
03. bis 07. September 2018

Anmeldungen für die Vorschulkurse 2019/2020 werden ab sofort entgegengenommen!

Dauer: 30 Kurstage
vormittags von 9.15 bis 11.30 Uhr
nachmittags von 14.30 bis 16.45 Uhr

Gebühr: 180 €

Leitung: Elke Bräuning Felizitas Dehler
Kirsten Emunds Martina Hahn
Aylin Hunold Tanja Müller
Wilma Nau Elisabeth Pfortner
Elke Piaskowski

Den Stift im Griff –

Schreibenlernen mit der linken Hand

Für Kinder, die im Sommer 2019 eingeschult werden

Das Schreiben lernen mit der linken Hand hat einige Besonderheiten, da die Schreibrichtung von links nach rechts für Linkshänder etwas ungewohnter ist. An vier Nachmittagen erlernen die Kinder in spielerischen Übungen eine günstige Stifthaltung, die richtige Handhaltung und Blattlage. Eltern erhalten Informationen zur Unterstützung ihrer linkshändigen Kinder.

610

Beginn: Donnerstag, 07.03.2019

Gruppe 1: von 14.30 bis 15.30 Uhr

Gruppe 2: von 16.00 bis 17.00 Uhr

Dauer: 4 Nachmittage

Gebühr: 25 €

Leitung: Andrea Zentgraf,
Sozialpädagogin und Linkshänderberaterin

Nach Ende des Kurses - am Donnerstag, 28.03.2019
findet eine Elterninformation statt.

Domführung

„Kinder erforschen den Dom“

Für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

Aufmerksamkeit ist gefragt, wenn es unter dem Titel „Dom für Spürnasen“ um die packenden Geschichten des Fuldaer Doms geht.

Spielerisch erschließen sich die Kinder die Entstehung, lernen Bilder und Symbole, Heiligenfiguren, den Bischofsthron und vieles mehr kennen.

611

Termin: Samstag, 20.10.2018 – 14.00 Uhr

Gebühr: 5 €

Leitung: Petra Sorg

Eine gute Idee ist es, zu einem entsprechenden Anlass
einen Kurs zu schenken.

Einen Geschenkgutschein erhalten Sie in unserem Büro.

GRUPPENGEBÖTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Märchentag für Grundschul Kinder

"Es war einmal vor langer Zeit, als das Wünschen noch geholfen hat ..."

So lautet der Anfang vieler Märchen. Wir wollen an diesem Tag in die Welt der Märchen eintauchen und begegnen verschiedenen Märchenfiguren und Fabelwesen.

Eine Märchenrallye stellt uns vor knifflige Aufgaben. Wir werden kreativ beim Basteln und Gestalten. Fantasie und Abenteuer, Kreativität und Lesefreude werden dabei gefördert.

612

Termin: Samstag, 16.02.2019
10 bis 13 Uhr

Gebühr: 12 €

Leitung: Gundula Vey, Doris Bayer

Monat des Buches



Im November dreht sich in unseren Eltern-Kind-Gruppen alles um das Thema „Bücher“.

Wir stellen Ihnen ausgewählte Kinderbücher vor und laden Sie ein, gemeinsam mit uns neue Bücher kennen zu lernen und die Faszination eines Buches wieder neu zu entdecken.

"Märchenhafter Nachmittag"

Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren erleben Märchen

Es war einmal und ist immer noch

Wir hören und spielen das Märchen von der „**Goldenen Gans**“ und erfahren, wie der Dummling eine Prinzessin zum Lachen bringt. Außerdem wird mit goldenen Dingen gebastelt, wir rätseln, singen und tanzen.

613

Termin: Mittwoch, 14.11.2018
15 bis 17 Uhr

Gebühr: 8 €

Leitung: Gundula Vey, Dipl.-Bibliothekarin



Angebote in Kooperation mit den Chören am Fuldaer Dom

Musikalische Früherziehung

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Für Kinder ab 4 Jahren bieten die Chöre am Dom im Rahmen der einmal wöchentlich stattfindenden musikalischen Früherziehung die Möglichkeit zum spielerischen Erstkontakt mit der Musik. Tanz, Gesang, Rhythmik, die Arbeit mit orffschen Instrumenten und musikalische Spiele in Kleingruppen sind fester Bestandteil.

Erfahrene Musikpädagogen legen durch gezielte Lernimpulse besonders auf die Entwicklung des musikalischen Gehörs wert. Die Kinder erhalten einen Zugang zu Rhythmus, Klang und Melodie und erleben Freude daran.

- 614** **Beginn:** Im gesamten August 2018 möglich.
Dienstags, 16.00 – 16.45 Uhr
Dienstags, 16.45 – 17.30 Uhr
Donnerstags, 16.00 – 16.45 Uhr
- Dauer:** In der Zeit von August 2018 bis Juni 2020
- Gebühr:** 10 € monatlich
- Leitung:** Lydia Vetter und Luise Schumacher
- Ort:** Räume der Chöre am Fuldaer Dom
Eduard-Schick-Platz 3, 36037 Fulda

Information und Anmeldung:
Chöre am Fuldaer Dom, Tel.: 0661/87-390
E-Mail: choere-am-dom@bistum-fulda.de

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Kreatives im Jahreskreis

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Kerzenziehen aus Bienenwachs

Für Mädchen und Jungen ab 7 Jahren

Aus heißem, flüssigem Bienenwachs und einem Docht können Kerzen in beliebiger Form und Größe gezogen werden. Sie sind ein geeignetes Weihnachtsgeschenk.



615

Termin: Samstag, 24.11.2018 - 10 bis 12.15 Uhr

Gebühr: 9 € + 5 € Materialkosten - bei evtl. Mehrbedarf Zusatzkosten nach Gewicht

Leitung: Betty Felber

Basteln im Advent

Für Grundschul Kinder

Adventszeit ist Bastelzeit. Gemeinsam mit anderen Kindern macht es besonders viel Spaß schöne Weihnachtskarten, Christbaumschmuck, kleine Weihnachtsgeschenke und andere Weihnachtsbasteleien herzustellen.

616

Termin: Freitag, 30.11.2018 - 15 bis 17.15 Uhr

Gebühr: 9 € + Materialkosten

Leitung: Tanja Müller

In der Weihnachtsbäckerei ...

Für Grundschul Kinder

Heute dürft ihr nach Herzenslust Teig kneten, Plätzchen ausstechen und verzieren.

617

Termin: Freitag, 07.12.2018 - 15 bis 17.15 Uhr

Gebühr: 9 € + Materialkosten

Leitung: Tanja Müller

Bitte eine Dose und eine Schürze mitbringen.

Sternstunden im Advent

Für Mädchen und Jungen von 6 bis 10 Jahren

Wir möchten Kindern in dieser hektischen Zeit Sternstunden ermöglichen, in denen sie sich in aller Ruhe durch Singen, Spielen, Beten, Hören und kreativem Tun auf das bevorstehende Weihnachtsfest einstimmen können.

618 Termin: Samstag, 08.12.2018 - 10 bis 15.30 Uhr
Gebühr: 6 €
Leitung: Gundula Vey

Der Tag endet mit einem gemeinsamen adventlichen Wortgottesdienst, zu dem auch die Eltern herzlich eingeladen sind.

Der Wortgottesdienst beginnt um 14.30 Uhr.

Adventlicher Familiengottesdienst



Eingeladen sind alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer – jung und alt - Senioren, Eltern mit ihren Kindern, Jugendliche, Mitarbeiterinnen, Kursleiter/-innen und Freunde der Familienbildungsstätte Helene Weber.

**Samstag, 8. Dezember 2018
um 14.30 Uhr
in der Kapelle des Bonifatiushauses
Neuenberger Str. 3-5, Fulda**

Mit einer gemütlichen Kaffeetafel in unserer Familienbildungsstätte Helene Weber möchten wir den Adventsnachmittag ausklingen lassen.

GRUPPENGEBÖTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Schminken? Na klar: dezent, gekonnt, natürlich!

Für Mädchen im Alter von 12 bis 14 Jahren

Wie das geht zeige ich Euch an diesem Nachmittag, außerdem erfahrt Ihr einiges über Eure Haut und was ihr gut tut.

619 Termin: Mittwoch, 13.03.2019 - 16.30 bis 18.30 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Christine Jordan
Stil - Farbe - Kosmetikberatung

Was mitzubringen ist, erfahrt Ihr bei der Anmeldung.



Sie können uns auch im Internet unter:

www.fbs-fulda.de

besuchen.

Babysitter mit Diplom

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Von A wie Aufsichtspflicht bis Z wie Zähneputzen lernen angehende Babysitter in diesem Kurs praxisnah, worauf es bei der Baby- und Kinderbetreuung ankommt.

Im Babysitterkurs vermitteln wir wichtige Grundlagen über die Versorgung von Babys und Kleinkindern - altersgerechte Spielanregungen - gesunde Ernährung und Aufsichtspflicht - das Verhalten in schwierigen Situationen - Unfallverhütung, Kinderkrankheiten - Kontakt und Kommunikation mit den Eltern - 1. Hilfe-Maßnahmen bei Kindern ... und vieles mehr.

620 Beginn: Mittwoch, 21.11.2018 –
15.30 bis 17.30 Uhr und
Donnerstag, 22.11.2018 –
15.30 bis 18.30 Uhr

Gebühr: 20 €

Leitung: Felizitas Dehler, Michaela Wehner

Auf Nachfrage werden zusätzliche Kurse eingerichtet!



Babysitterkartei

Wir möchten es Eltern von kleinen Kindern ermöglichen, von Zeit zu Zeit "aufzuatmen".

Wir vermitteln Personen, die sich stundenweise als Babysitter zur Verfügung stellen. Wenn Sie einen Babysitter suchen, rufen Sie uns doch bitte an.

Entspannung und Bewegung

GRUPPENANGEBOTE

Yoga für Kinder

Für Kinder im Grundschulalter

Kinderyoga bietet in unserer heutigen leistungsorientierten Zeit einen hervorragenden Ausgleich.

Yoga hat eine positive Wirkung auf den ganzen Körper und verhilft außerdem zu einem stabilen psychischen Gleichgewicht.

Die Übungen werden im Kinderyoga spielerisch erlernt und sind in Sprüche, Geschichten und Spiele eingebaut. Bewegungs- und Entspannungsphasen wechseln sich ab.

Kinderyoga macht Spass, ist gesund, schenkt Kindern Lebensfreude, macht sie selbstbewusster und unterstützt sie in ihrer gesamten Entwicklung.

KREATIVES

BEWEGUNG

621 Beginn: Dienstag, 16.10.2018 - 15.45 Uhr
Dienstag, 12.03.2019 - 15.45 Uhr

Dauer: 5 Nachmittage, je 1 Stunde

Gebühr: 45 €

Leitung: Danja Panfil
Sozialpädagogin, Fachlehrerin,
Übungsleiterin für Kinderyoga

Was mitzubringen ist, erfahrt ihr bei der Anmeldung.

Auf Anfrage ist ein Kurs auch für ältere Kinder möglich.

FERIEN

Selbstbehauptungskurs

Für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Kinder sind potentiell "leichte Opfer" für gewalttätige Übergriffe. Dieser Selbstbehauptungskurs kann Kinder selbstsicherer und stärker machen. Es werden verschiedene Konfliktsituationen mit Rollenspielen behandelt und geübt.

622 Termin: Sonntag, 20.01.2019 – 10 bis 16 Uhr

Gebühr: 25 €

Leitung: Ulrike Vogler, Herbert Hohmann
Ausbilder in der Selbstverteidigungssportart
JuJutsu

"Turnzwerge ganz groß"

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

In der Bewegungsstunde erwarten die Kinder Spaß und eine gute und abwechslungsreiche Mischung aus dem Kinderturnen, der Psychomotorik und dem Thema "Toben und Entspannen". In phantasievollen Bewegungsgeschichten, kleinen Spielen und kreativen Übungen erlernen und festigen die Kinder mit Freude grundlegende motorische Fähigkeiten.

623 **Beginn:** Montag, 20.08.2018 – 15 bis 16 Uhr
Montag, 21.01.2019 – 15 bis 16 Uhr

Freitag, 24.08.2018 – 15 bis 16 Uhr
Freitag, 25.01.2019 – 15 bis 16 Uhr

Dauer: 12 Nachmittage/18 Nachmittage

Gebühr: 48 €/72 €

Leitung: Rita Schöppner, Susann Kalkofen

Komm mit auf die "Trauminsel"

Entspannungskurs für Vorschul- und Grundschulkinder

Der Schulalltag und der rasante Wandel der Zeit hinterlässt Spuren. Überreizte, aggressive, unruhige Kinder und Mangel an Bewegung, Phantasie und Konzentration nehmen zu.

Im Kurs haben die Kinder Gelegenheit einfach mal die Seele baumeln zu lassen, zu träumen, Ruhe und Stille zu erleben und ihre Kreativität zu entdecken.

An drei Vormittagen erlernen die Kinder die Grundform der Progressiven Muskelentspannung.

Auf spielerische Weise werden sie Entspannungsprofis und können sich dann in belastenden Situationen selbständig Erleichterung verschaffen.

624 **Beginn:** Samstag, 20.10.2018 – 10 bis 12 Uhr

Dauer: 3 Vormittage

Gebühr: 24 €

Leitung: Susann Kalkofen

Jeder Mensch muss bestrebt sein sich ein fröhliches Herz zu bewahren.

Frohe Menschen sind stark in der Nächstenliebe.

Arnold Jansen

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Ferienkurse

GRUPPENANGEBOTE

Herbstferien:

von Montag, 01.10.2018 bis Freitag, 12.10.2018

Weihnachtsferien:

von Montag, 24.12.2018 bis Freitag, 11.01.2019

Osterferien:

von Montag, 15.04.2019 bis Freitag, 26.04.2019

Sommerferien:

von Montag, 01.07.2019 bis Freitag, 09.08.2019

KREATIVES

Zu allen Vormittagskursen können die Kinder ab 8 Uhr in die Katholische Familienbildungsstätte kommen.

BEWEGUNG

Das Lernen erlernen mit der Mnemotechnik

Für Mädchen und Jungen vom 4. bis 7. Schuljahr

Rechnen, Lesen, Vokabeln = sich Unmengen an Wissen einprägen und behalten! In der Schule müssen sich die Kinder hohen Anforderungen stellen. Dabei helfen sicherlich bestimmte Techniken und Strategien, die das Merken erleichtern.

FERIEN

Es gibt nicht DIE Mnemotechnik, die für alle und jede(n) gleich gut geeignet ist. In diesem Kurs werden deshalb den Schülerinnen und Schülern verschiedene Strategien aufgezeigt und praktisch erprobt. In der Praxis ist es dann oft so, dass jede(r) mit der Zeit eine oder mehrere Lieblingstechniken findet.

Kursinhalt wird sein: Eselsbrücken einzusetzen, Gedichte lernen (und behalten), Merksätze bilden, die Loci-Methode (für Referate und Vokabeln), Zahlen merken leicht gemacht (auch mit Buchstaben-Kombinationen), Lernposter, Lernplakate (auch für Vokabeln), Mind Mapping und Akronyme.

701

Beginn: Donnerstag, 25.04.2019 und
Freitag, 26.04.2019

Dauer: 2 Vormittage, täglich 9.30 bis 13 Uhr

Gebühr: 30 €

Leitung: Sonja Michel,
Gedächtnistrainerin des BVGT e.V.

Holzchnitzen

Für Mädchen und Jungen von 6 bis 10 Jahren

Aus Holz lassen sich mit einem Schnitzmesser tolle Sachen herstellen. Das wusste schon Michel aus Lönneberga, der im Tischlerschuppen viele Holzmännchen anfertigte.

Auch wir wollen uns schöne Spielsachen aus Holz schnitzen, den richtigen und sicheren Umgang mit dem Schnitzmesser erlernen und viel Spass haben. Nebenbei fördert Schnitzen die Geschicklichkeit, Kreativität und Konzentration.

702 Termin: Freitag, 05.10.2018 – 9 bis 12 Uhr

Gebühr: 10 € + Materialkosten

Leitung: Sabine Jordan

Ort: Marionettentheater „Kistenhausen“,
Flieden-Schweben



Ein Tag im Marionettentheater

Für Kinder ab 6 Jahren

Ihr lernt unsere Märchenfiguren kennen und singt mit ihnen die Theaterlieder. Außerdem seht ihr euch die Geschichte vom kleinen Vampir an und baut euch eine lustige Strumpfpuppe.

Natürlich gibt es auch einen kleinen Imbiss.

703 Termin: Dienstag, 02.10.2018 – 11 bis 16 Uhr
Freitag, 26.04.2019 – 11 bis 16 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Marionettentheater Kistenhausen
Flieden-Schweben

Leitung: Sabine und Jürgen Jordan

GRUPPENGEBÖTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Hinter die Kulissen schauen – Fulda mal anders erleben!

Für Mädchen und Jungen von 6 bis 10 Jahren



Du wirst staunen! Wir schauen an ganz verschiedenen Orten mal hinter die Kulissen - lass Dich überraschen!

Eine kindgerechte Stadtführung steht auch auf dem Programm. Langeweile ist ausgeschlossen!

- 704** **Beginn:** Montag, 15.04.2019
Montag, 01.07.2019
Dauer: 3 Vormittage, täglich 8.30 bis 12 Uhr
Gebühr: 24 € + 4 € Eintrittsgeld
Leitung: Petra Sorg

Kinder-Kräuter-Werkstatt

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Durch die Natur streifen und schauen, was wächst! Wir entdecken Wildkräuter und lauschen spannenden Geschichten, kochen gemeinsam und stellen ein Pflanzenmittel gegen Insektenstiche her.

Gemeinsam werden wir kreativ und sammeln spannende Objekte, die wir nach LandArt-Manier künstlerisch in Szene setzen. Ob unser Feengarten tatsächlich Bewohner anlockt?

- 705** **Beginn:** Dienstag, 23.04.2019 bis
Freitag, 26.04.2019
Dauer: 4 Vormittage, täglich 9 bis 14 Uhr
Gebühr: 90 € inkl. Mittagessen
Leitung: Andrea Farnung, Kräuterpädagogin
Ort: Kräuterwerkstatt Rhön, Ebersburg-Thalau

Ferien-Erlebniswoche

Zeit zum Bewegen – Zeit zum Erleben

Für Mädchen und Jungen von 7 bis 10 Jahren

Ein abwechslungsreiches Programm mit Spiel, Spaß und Bewegung wartet auf dich.

- 706** Beginn: Montag, 01.07.2019
Dauer: 5 Vormittage, täglich 9 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 40 € + 15 € für Eintritt
Leitung: Susann Kalkofen

Junge Mode selbst genäht

Für Mädchen ab 12 Jahren

Wir lernen nach einer kurzen Einführung, wie die Technik der Nähmaschine funktioniert. Danach schneiden wir den Stoff zu und nähen so richtig los!

- 707** Beginn: Montag, 01.07.2019
Dauer: 5 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr
Gebühr: 40 € + Materialkosten
Leitung: Christine Wehner
Ort: Marienschule, Fulda
Was mitzubringen ist, erfahrt ihr vor Kursbeginn!

Mit Ton modellieren

Für Mädchen und Jungen von 6 bis 10 Jahren

Das Gestalten mit Ton ist für Kinder eine sinnliche Erfahrung und regt ihre Kreativität an. Wir machen uns mit diesem faszinierenden Material vertraut und probieren verschiedene Techniken aus.

Eure getöpfernten Kunstwerke könnt ihr dann nach 2 Wochen in der Familienbildungsstätte gebrannt abholen.

- 708** Termin: Freitag, 02.08.2019 von 9 bis 12 Uhr
Gebühr: 12 € + Materialkosten
Leitung: Sabine Jordan
Ort: Puppentheater Kistenhausen
Flieden-Schweben
Was mitzubringen ist, erfahrt ihr vor Kursbeginn!

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Kinder und Jugendliche

GRUPPENANGEBOTE

Die Angelprofis

Für Mädchen und Jungen von 8 bis 12 Jahren

Als Kind bin ich einem erfahrenen Angler wissbegierig ans Wasser gefolgt. Nun möchte ich meine Erfahrungen an Euch weitergeben.

Wir werden viel Spaß bei Theorie und Praxis haben, bei Wurfübungen am Aueweiher und an einem abschließenden Angeltag in Friesenhausen. Versprochen!



KREATIVES

BEWEGUNG

709

- Beginn:** Montag, 01.07.2019
Dauer: 5 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr
letzter Kurstag bis 16 Uhr
Gebühr: 40 €
+ Kosten für geangelte Fische
Leitung: Hans Dieter Bittner

FERIEN



*Fred und Mechthild Manz
Dietershausener Straße 1
36160 Dipperz/Friesenhausen
Tel. (0 66 57) 4 90*

Eine gute Idee ist es, zu einem entsprechenden Anlass einen Kurs zu schenken.

Einen Geschenkgutschein erhalten Sie in unserem Büro.



Ferientag in Lamahausen – Ich bin ich – meine Stärken entdecken

Für Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 12 Jahren

Ein tierisch starkes
Ferienerlebnis für
Kinder.

Die Begegnung mit
den Tieren unseres
Hofes lädt dazu ein,
sich selbst und das
Gegenüber kennen-
zulernen, Nähe und
Distanz zu erspüren
und das eigene
Selbstwertgefühl zu entwickeln.



710 Termin: Samstag, 06.07.2019 – 10 bis 16 Uhr

Gebühr: 20 € € inkl. Mittagsverpflegung

Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier

Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth

Die An- und Abfahrt muss selbst organisiert werden.



Eine Woche rund ums Pferd

Für Mädchen und Jungen ab 7 Jahren

Kinder im Grundschulalter lernen nach kompetenter Anleitung den Umgang mit Pferden, ihr Verhalten und ihre Pflege kennen.

Sind die Tiere gestriegelt und gebürstet, die Hufe sauber, sitzen Sattel und Trense richtig, wird aufgesessen und die Bewegung kann auf dem Pferderücken erlebt werden.

Herbstferien 2018

711

Beginn: Montag, 01.10.2018
Montag, 08.10.2018

Dauer: 4/5 Vormittage, täglich 9 - 12 Uhr
Gebühr: 76 €/95 €

Weihnachtsferien 2018

712

Beginn: Montag, 07.01.2019
Dauer: 5 Vormittage, täglich 9 - 12 Uhr
Gebühr: 95 €

Osterferien 2019

713

Beginn: Montag, 15.04.2019
Dienstag, 23.04.2019
Dauer: 4 Vormittage, täglich 9 - 12 Uhr
Gebühr: 76 €

Sommerferien 2019

714

Beginn: Montag, 01.07.2019
Montag, 15.07.2019
Montag, 29.07.2019
Dauer: 5 Vormittage, täglich 9 - 12 Uhr
Gebühr: 95 €
Leitung: Ursula Höhler, Reitlehrerin,
Dipl. Sozialpädagogin
und Mitarbeiterinnen
Ort: Reitstall Birkenbach, Fulda-Edelzell

Was mitzubringen ist, erfahrt ihr vor Kursbeginn!





Wichtiger Hinweis für Pfarreien und Gruppen in Fulda und Umgebung:

Die Katholische Familienbildungsstätte ist Ihnen gerne behilflich Kurse in den Pfarreien zu organisieren oder Angebote für Sie in der Familienbildungsstätte durchzuführen.

Dabei kann es sich um Seminare aus dem aktuellen Programm, besonders auch die religiösen Angebote, aber auch aus vorhergehenden Programmen, wie zum Beispiel: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training handeln oder neue Themen, die Sie interessieren.

Wenden Sie sich an uns. Wir werden versuchen Ihre Kurswünsche umzusetzen.



Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:

**Katholische Familienbildungsstätte Helene Weber
Neuenberger Str. 3-5**

36041 Fulda

Telefon: 0661/928430

E-Mail: info@fbs-fulda.de

Internet: www.fbs-fulda.de