Inhaltsverzeichnis

Erwachsene

1 Glauben und Leben 09

- Angebote in „Lamahausen“ 10
- Achtsamkeit, Stressmanagement, Resilienz 12
- Angebote für Frauen 14
- Angebote Dezernat Familie und Beziehung 15
- Angebote mit der KEG Hessen 16
- Familie - Partnerschaft - Kommunikation 16
- Präventionsschulungen 18
- Bibelwanderwoche 20
- Gesprächskreise 20
- Angebote für Senioren 21
- Angebote mit dem Kloster Hünfeld 24
- Angebote mit dem Kloster Frauenberg 27
- Tod und Trauer 30
- Trauergottesdienst 33

2 Gesundheit 37

3 Bewegung/Gymnastik 41

4 Entspannung 49

5 Kreatives 55

- Handwerkliches Gestalten 55
- Textiles Gestalten 56

100 Jahre Sieger Köder

Im Jahr 2025 wäre der Malerpfarrer Sieger Köder aus Wasseralfingen/Aalen 100 Jahre alt geworden. Im Rahmen eines Vortragsabends wird sich mit der Lebensgeschichte dieses bedeutenden Seelsorgers und Künstlers, der „mit seinen Bildern predigen" möchte, beschäftigt.

Eine größere Zahl seiner Originale können angeschaut werden und es wird Literatur über den Schwaben aus der Ostalb vorgestellt. Und doch geht es vor allem um die Botschaft der Bilder, die Sieger Köder den Menschen geschenkt hat.

101 Termin: Dienstag, 04.11.2025 – 19 bis 21 Uhr
Gebühr: 7 €
Leitung: Marion Seitz

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 sinnvollerweise 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. Dabei werden auch das Pflichtteilsrecht naher Familienangehöriger und entsprechende Vermeidungsstrategien erörtert. Aber auch die Erbschaft- und Schenkungssteuer muss bei jeder Vermögensnachfolge Berücksichtigung finden.

102 Termin: Dienstag, 10.03.2026 – 19 bis 20.30 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Dr. Gerhard Schlitt, Rechtsanwalt, Notar, Fachanwalt für Erbrecht

Erwachsene

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, 28.10.2025 – 18.30 Uhr
Dienstag, 03.02.2026 – 18.30 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Elfi Makowka, exam. Krankenschwester
Dipl. Sozialpädagogin

Angebote in „Lamahausen“

Zeit für mich

Ein besonderes generationenübergreifendes Angebot für Mädchen und Frauen von 16 bis 88 (und darüber hinaus)

Kreativ, naturnah, bei tierisch spannenden Begegnungen, meditativen Impulsen und im Austausch miteinander nehmen wir uns Zeit für uns, probieren Neues aus und erspüren im -Alltag oft verschüttete Kraftquellen.

104

Termin: Sonntag, 14.06.2026 – 15 bis 17 Uhr
Gebühr: 15 €
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth
Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier

Erwachsene

Wildkräuter – Werkstatt: Köstliches aus der Natur

Bei einem Wiesenspaziergang sammeln wir Wildkräuter, lernen deren heilende Wirkung kennen und stellen daraus ein köstliches Menü her, das wir zum Abschluss gemeinsam genießen.

105

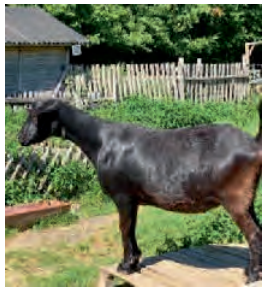
Termin:	Samstag, 06.06.2026 - 11 bis 15 Uhr
Gebühr:	40 €
Ort:	Lamahausen, Hilders-Rupsroth
Leitung:	Sonja Bopp

MediTier mal!

Erleben Sie eine besinnliche Hofzeit und eine ganz besondere Begegnung mit Lamas, Alpakas und schwarzen Schafen. Erspüren Sie die Tiere im Miteinander, begleitet von meditativen Impulsen, Geschichten und Zeit zum Innehalten.

106

Termin:	Sonntag, 24.05.2026 - 15 bis 17 Uhr
Gebühr:	15 €
Ort:	Lamahausen, Hilders-Rupsroth
Leitung:	Sr. Debora Schneider, Karin Grygier



Honorartätigkeit im Eltern-Kind-Bereich

Wir freuen uns in unserer Einrichtung immer wieder über Teamzuwachs in unserem Honorarbereich und über Menschen, die Freude im Umgang mit Kindern und Eltern haben und uns in unseren Krabbel-, Spielkreis- und Vorschulkursen als Kursleitung unterstützen möchten.
Interessierten bieten wir die Möglichkeit, unser Haus und die Konzepte unserer Eltern-Kind-Arbeit kennenzulernen und über eine mögliche Honorartätigkeit als Kursleitung in unserer Einrichtung ins Gespräch zu kommen.
Pädagogische Erfahrungen sind willkommen.
Melden Sie sich gerne bei Angela Barnett oder Gundula Vey unter kinder@fbs-fulda.de oder Tel.: 0661-87678

Achtsamkeit - Stressmanagement - Resilienz

Gelassen bleiben in einer Welt, die immer schneller wird - Digitalen Medien & KI mit Achtsamkeit begegnen

Ständig erreichbar, ständig informiert – doch wann haben Sie das letzte Mal wirklich durchgeatmet?

In diesem Kurs geht es darum, wie wir die digitale Welt bewusst gestalten können, statt uns von ihr treiben zu lassen. Gemeinsam betrachten wir unseren aktuellen Medienalltag und entdecken dabei versteckte Stressquellen. Anschließend entwickeln wir kleine, alltagstaugliche Schritte für mehr Leichtigkeit und mentale Stärke – unterstützt durch Achtsamkeit, kurze Meditationsübungen und praktische Alltagstools.

Neben Smartphone, Social Media & Co. begleitet uns inzwischen auch die Künstliche Intelligenz – mal hilfreich, mal herausfordernd: Chatbots, automatische Empfehlungen, smarte Assistenten. Was bedeutet das für uns als Menschen? Wir werfen einen Blick auf diese Entwicklungen und finden gemeinsam heraus, wie wir auch im Umgang mit KI achtsam, gelassen und menschlich bleiben.

Dieser Kurs ist kein Technikkurs – Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Stattdessen steht Ihre innere Balance im Mittelpunkt: Wie schaffen wir es, gelassen und achtsam zu bleiben, trotz (oder gerade wegen) der digitalen Reizüberflutung? Wie stärken wir unsere Selbstwahrnehmung und schützen uns vor Überforderung? Kleine praktische Übungen zu Körperwahrnehmung und Atmen helfen uns, mehr in Ruhe, Entspannung und Gelassenheit zu kommen.

Für wen: Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihr digitales Leben achtsamer, entspannter und gesünder gestalten möchten – egal ob beruflich stark digital eingebunden oder privat viel online unterwegs. Auch Menschen, die neugierig auf KI sind oder sich von ihrer Entwicklung herausgefordert fühlen, finden hier Raum für neue Perspektiven.

107

Termin: Samstag, 28.02.2026 – 9.30 bis 16.30
Gebühr: 50 €
Leitung: Petra Merz, Andrea Hohmann

Ich darf „Nein" sagen – und „Ja" zu mir

Weil Selbstfürsorge die Grundlage dafür ist, kraftvoll für andere da zu sein.

„Kannst du mal eben …?" und schon sagen wir „Ja", obwohl wir eigentlich „Nein" meinen. Ob in der Familie, im Job oder im Freundeskreis: Viele Frauen kennen das Gefühl, immer für andere da zu sein und sich dabei selbst zu verlieren. Die Tage sind voll, die To-do-Listen lang. Am Abend bleibt oft nur die Frage: „Und wo bleibe ich?"

Heute sage ich Ja zu mir – nicht aus Egoismus, sondern aus Verantwortung: Denn nur wenn ich gut für mich sorge und meine eigenen Grenzen kenne, kann ich mit Kraft und Klarheit für andere da sein.
In diesem Workshop nehmen wir uns bewusst Zeit für uns selbst. Wir gehen der Frage nach, warum es oft so schwerfällt, Nein zu sagen und wie wir lernen können, liebevoll und klar unsere eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.
Neben Raum für Austausch und Reflexion erwarten Sie praktische Impulse für mehr innere Stärke, Übungen zur Selbstfürsorge und kleine Rituale, die helfen, Kraft zu tanken – für Körper, Geist und Seele. Gönnen Sie sich diesen Tag – für sich selbst und für ein Leben mit mehr Balance, Klarheit und Selbstachtung.

108

Termin: Samstag, 07.03.2026 – 9.30 bis 16.30
Gebühr: 50 €
Leitung: Petra Merz

Resilienz – Ein Tag für mehr Widerstandskraft in herausfordernden Zeiten

Manchmal werden wir im Leben ganz schön gefordert. Die Kinder sind anstrengend, der Chef erwartet Überstunden usw. Wir können hoffen, dass solche herausfordernden Zeiten schnell vorbeigehen und dann alles wieder beim Alten ist. Oder wir sehen Krisen und Herausforderungen als Chance, Dinge anders zu machen und sogestärkt daraus hervorzugehen. Dabei helfen uns die sieben Säulen der Resilienz. Wenn Sie Ihre Widerstandskraft stärken wollen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir schauen uns jede einzelne Säule an und kommen dann mit kleinen Übungen in die praktische Umsetzung.

109

Termin: Samstag, 28.03.2026 – 9.30 bis 16.30 Uhr
Gebühr: 50 €
Leitung: Petra Merz

Erwachsene

Angebote für Frauen

Work-Life-Balance für Mütter

Egal, ob Mama, Partnerin, Freundin, Berufstätige – als Frau jonglierst du tagtäglich eine Vielzahl von Anforderungen. Dabei kommen deine eigenen Bedürfnisse oft zu kurz und du verbleibst mit Müdigkeit oder schlechtem Gewissen.
Der Workshop bietet Raum für dich, um deine eigenen Bedürfnisse zu erforschen. Mit verschiedenen Übungen erkunden wir deine persönlichen Kraftquellen, die Kunst, deine Grenzen wahrzunehmen und Raum für Dich und deine Präsenz in Beruf, in der Familie und unter Freunden zu schaffen.

110

Termine: Samstag, 22.11.2025 – 9.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 30 € plus Beitrag zum Buffet
Leitung: Elena Werner

Berufliche Neu-Positionierung für Mütter

Du möchtest nach der Elternzeit wieder ins Berufsleben einsteigen und weißt noch nicht wie? Die Geburt eines Kindes hat einiges verändert und du fragst dich, für wen oder was du deine Zeit einsetzen möchtest. Prioritäten können sich verschieben und du jonglierst als Mama, Frau, Partnerin und Berufstätige tagtäglich eine Vielzahl von Anforderungen. Der Workshop bietet Raum für dich, um deine eigenen Bedürfnisse zu erforschen und deine privaten und beruflichen Sehnsüchte zu entdecken.
Was dich erwartet:

- Du gewinnst Klarheit über Deine Bedürfnisse – beruflich wie privat als Frau, Mutter, Partnerin
- Du findest heraus, was Dir Energie schenkt und was Dir Energie raubt
- Ein wertschätzender Raum für maximal 10 Personen
- Zeit für Dich zum Reflektieren, Lachen und Durchatmen

111

Termin: Samstag, 14.03.2026 – 9.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 30 € plus Beitrag zum Buffet
Leitung: Elena Werner

Gerne können Sie in der Familienbildungsstätte auch GUTSCHEINE für unsere Kurse zum Weiterverschenken erwerben!

MeTime: Ein Abend für Frauen

Treten Sie heraus aus Ihrem Hamsterrad und gönnen Sie sich Raum für sich selbst. Im Kreis wundervoller Frauen kommen wir zusammen, um uns gegenseitig zu inspirieren, zu stärken und wieder neu mit Lebensenergie zu füllen.
Freuen Sie sich auf kreative Übungen, Yoga, Meditation und Entspannung. Es wird auch Zeit geben, um sich auszutauschen, zu lachen und einfach das Leben zu genießen.
Entdecken Sie etwas Neues über sich selbst und verbinden Sie sich mit anderen auf eine nähernde, herzliche Art und Weise.

112

Termine: Freitag, 07.11.2025, 20 bis 22 Uhr
Freitag, 20.03.2026, 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Nadine Lamparter

Angebote Dezernat Familie und Beziehung

Jedes Jahr gibt es einen "Tag der Ehejubiläen", bei dem in einem Wortgottesdienst Paare den Segen empfangen können.
Ein bunter Nachmittag und Abend runden den Tag in Fulda ab.
Weitere Informationen:

www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de

Erwachsene

Angebote in Kooperation mit der KEG Hessen

Stimme im Fokus

Die Stimme ist das Instrument des Jahres 2025.
In diesem Workshop geht es um SIE! Ihre Stimme muss im Alltag oft Höchstleistung bringen. Was können Sie also für Ihre Stimme tun? Sie erhalten wertvolle Einblicke und praktische Techniken, um die Stimme im Arbeitsalltag effektiv und gesund einzusetzen.

Ziele des Workshops:

- Bewusster und sicherer Umgang mit der eigenen Stimme
- Praktische Aufwärmübungen
- Techniken zur Stimmbildung
- Stimmgesundheit
- Ideen für den Einsatz von Musik und Gesang im Kita-Alltag entwickeln

Termin: Samstag, 22.11.2025, 9 bis 13 Uhr
Gebühr: 35 €
Leitung: Andrea und Samuel Rübsam

Familie - Partnerschaft - Kommunikation

Ehevorbereitungsseminar

Verliebt, verlobt ... und bald verheiratet. Die Hochzeit ist für ein Paar ein ganz besonderer Tag, der lange geplant wird. Neben all den praktischen Vorbereitungen rund um die Hochzeit, tut es gut, sich als Paar einen Tag lang eine Auszeit zu nehmen.

Die perfekte Gelegenheit, um

- sich einzustimmen auf das Versprechen, das man sich gegenseitig gibt,
- sich auszutauschen über die Vorstellungen des gemeinsamen Lebensweges,
- sich selbst und den Partner noch ein kleines Stück besser kennen und lieben zu lernen,
- sich Gedanken darüber zu machen, dass Gott als Dritter mit auf dem Weg ist.

Anmeldungen und weitere Kursangebote finden Sie hier:

EPL - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

In wissenschaftlichen Studien zeigt sich immer wieder deutlich, dass die Zufriedenheit der Paare mit ihrer Paarbeziehung wesentlich davon abhängt, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösungsfertigkeiten 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.

113 Termin: Freitag, 07.11.2025 – 17 Uhr bis
Sonntag, 09.11.2025 – 13 Uhr

Freitag, 11.09.2026 – 17 Uhr bis
Sonntag, 13.09.2026 – 13 Uhr

Gebühr: 475 € pro Paar
Teilnehmerzahl: 4 Paare
Ort: Bonifatiuskloster Hünfeld
mit Übernachtung und Verpflegung
Referenten: Kathrin Drescher-Mattern,
Markus Drescher

Erwachsene

114	Termin:	Freitag, 14.11.2025 – 17.30 bis Sonntag, 16.11.2025 – 13 Uhr
115	Termin:	Freitag, 20.02.2026 – 17.30 bis Sonntag, 22.02.2026 – 13 Uhr
116	Termin:	Freitag, 12.06.2026 – 17.30 bis Sonntag, 14.06.2026 – 13 Uhr
117	Termin:	Freitag, 13.11.2026 – 17.30 bis Sonntag, 15.11.2026 – 13 Uhr

Gebühr:	350 € pro Paar – inkl. Verpflegung
Teilnehmerzahl:	4 Paare
Ort:	Familienbildungsstätte Fulda ohne Übernachtung
Referenten:	Stefanie Schiffhauer, Thomas Kaufmann

Präventionsschulung

Prävention von sexualisierter Gewalt für ehrenamtlich Tätige in Pfarreien

Um in allen katholischen Pfarreien, 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 es, alle Mitarbeitenden zu sensibilisieren und zu informieren, damit Prävention und Intervention wirksam umgesetzt werden können. So entstehen sichere Orte, an denen potenzielle Täter und Täterinnen keine Chance haben.

Die Schulungsthemen sind u.a.: Basiswissen zu sexualisierter Gewalt, Sensibilisierung für Gefährdungsmomente, Reflexion der eigenen Haltung zu Nähe und Distanz, Grenzen setzen und Grenzverletzungen wahrnehmen, Handlungsschritte bei Mitteilungen oder Beobachtungen, Präventionsmaßnahmen.

präventi n
im bistum fulda

Hier geht es zu den Schulungsangeboten:

Sie können sich sehr gerne bei allen Fragen zur Prävention im Bistum Fulda an die Fachstelle Prävention wenden:
praevention@bistum-fulda.de

INSTITUTIONELLES SCHUTZKONZEPT DER FAMILIENBILDUNGSSTÄTTEN:

präventi n
im bistum fulda

FAMILIENBILDUNG
IM BISTUM FULDA
KATHOLISCHE KIRCHE

Informationen zum Institutionellen Schutzkonzept finden Sie hier:

Erwachsene

Bibelwanderwoche

Bibelwanderwoche – Das Leben des Erzvaters Josef!

Eine spannende Biographie wartet auf uns in den letzten Kapiteln des alttestamentlichen Buches Genesis. Schilderungen menschlicher Höhen und Tiefen erwarten uns, aber auch von Gottes rettendem Eingreifen. Durch Josef schenkt Gott seinem Volk in bedrängender Zeit eine neue Zukunft. Auf der Bibelwanderwoche folgen wir den Spuren dieses Erzvaters und gewinnen neue Impulse für unseren eigenen Lebens- und Glaubensweg.

118

Termin:	Dienstag, 16.06.2026 bis Samstag, 21.06.2026
Gebühr:	Auf Anfrage
Leitung:	Dorothea Hohmann
Ort:	Tagungs- und Erholungszentrum „Hohe Rhön“, Bischofsheim/Rhön
Begleitung:	Dekanin Sabine Tümmler Ev. Kirche Kurhessen Waldeck

Gesprächskreise

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 Benediktinerinnen trägt deren Ernährungslehre dazu bei, Krankheiten vorzubeugen und hilft gesund und aktiv zu leben. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

119

Temine:	Dienstag, 16.09./18.11./16.12.2025 Dienstag, 20.01./17.02./17.03./ 14.04./19.05./16.06.2026
Dauer:	jeweils von 19 bis 20.30 Uhr
Gebühr:	3 € pro Abend
Leitung:	Anne-Marie Reichelt

Erwachsene

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.

120

Termine: Freitag, 05.09.2025, 23.01.2026 und 22.05.2026
Dauer: 14-tägig von 14.30 bis 16.30 Uhr
Gebühr: 8 € inkl. Kaffee und Kuchen
Leitung: Betty Felber/Karin Müller

Teilnahme ist jederzeit möglich.

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.

121

Termine: Freitag, 14.11.2025 – 14.30 Uhr
Freitag, 23.01.2026 – 14.30 Uhr
Freitag, 19.06.2026 – 14.30 Uhr
Gebühr: 8 € inkl. Kaffee und Kuchen
Leitung: Maren Brandt, Dipl. Pflegewirtin (FH)
Referentin für Pflege und Sozialberufe

Hilfe und Pflege im Alter

Ein Mitarbeitender vom Pflegestützpunkt im Landkreis Fulda spricht über das Thema "Pflegegrade". Hierbei besteht auch die Gelegenheit, eigene Fragen zu stellen.

122

Termin: Freitag, 20.03.2026 – 14.30 Uhr
Gebühr: 8 € inkl. Kaffee und Kuchen

Erwachsene

Geistig fit im Alter!
Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+

Getreu dem Motto "Vorbeugen ist besser als Heilen" bietet ganzheitliches Gedächtsnistraining eine Möglichkeit, das Gedächtnis in angenehmer Atmosphäre und in netter Gesellschaft nachhaltig zu trainieren.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder besondere 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 sich im Austausch mit anderen Anregungen für den Alltag zu holen.

123

Termin:	Freitag, 06.03.2026 – 14.30 Uhr
Gebühr:	8 € inkl. Kaffee und Kuchen
Leitung:	Barbara Straub, Gedächtnistrainerin

Erwachsene

Einkehrtag für Senioren

124

Termin: Freitag, 17.04.2026 – 14 bis 17 Uhr
Gebühr: ca. 10 €
Leitung: Sr. Hildegard Wolters, OSB

Maiandacht

125

Termin: Freitag, 22.05.2026 – 14.30 Uhr
Leitung: Egon Bott, Betty Felber

Erwachsene

Angebote in Kooperation mit dem Bonifatiuskloster Hünfeld

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

Thema: In Würde bis zuletzt – Wer hilft mir?
Termin: Mittwoch, 08.08.2025
Referent: Dr. Ambros Greiner

Thema: Erfahre heilsames Singen und Chanten
Termin: Mittwoch, 24.09.2025
Referentin: Frau Brigitte Dechant

Thema: Fenster mit drei Hälften – der Bonifatiuszylus in der Klosterkirche
Termin: Mittwoch, 05.11.2025
Referent: Pater Norbert Wilczek OMI

Thema: Warum schrieben die Evangelisten die Weihnachtsgeschichten?
Die Weihnachtsgeschichten verstehen
Termin: Mittwoch, 10.12.2025
Referentin: Frau Patricia Kraus

Gebühr: Frühstück 13,50 €

Um vorherige Anmeldung (auch telefonisch) wird gebeten.

Yoga der Herzverbundenheit – Herzenskräfte entfalten

In uns allen lebt eine Sehnsucht nach tiefer Verbundenheit. Dabei spielt der Zugang zu uns und unserem Herzen eine zentrale Rolle. Aus ihm empfangen wir Intuition, sind mit unseren Gefühlen verbunden. Wenn wir uns mit einer einfühlsamen Yogapraxis zutiefst im eigenen Körper wohlfühlen, dabei Entspannung finden und uns über den Atem bewusst erfahren, entwickelt sich ein Verbundenheitsgefühl mit uns selbst und dem, was uns in der Tiefe ausmacht. Daraus können sich die heilsamen Herzensqualitäten entfalten: Wohlwollen, Empathie, liebende Güte, Nachsicht, auch für uns selbst. Sie führen über unser liebevolles Zugewandtsein in eine echte Verbindung mit dem Leben und allem Lebendigen.

Das Seminar möchte Raum bieten für die Erfahrung, mit dem eigenen Herzen verbunden zu sein.
Achtsame Asanapraxis mit verschiedenem Fokus, Ausgerichtetheit der Gedanken, geführte Meditationen bilden den Rahmen, sich mit sich wohlzufühlen und die Herzenskräfte zu stärken.

Termin: Samstag, 15.11.2025 – 9.30 Uhr bis
Sonntag, 16.11.2025 – 13 Uhr
Gebühr: 245 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Bitte eigenen Yogabedarf mitbringen
Leitung: Sabine Atkinson, Yogalehrerin (BDY/EYU)
Info: www.sa-yoga.de/seminare/sayoha@gmx.de

Malen und Yoga im Kloster

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. Yoga und Malen verschmelzen miteinander zu einer tief erlebbaren Einheit.

Termin: Samstag, 22.11.2025 – 9.30 Uhr bis
Sonntag, 23.11.2025 – 13 Uhr
Gebühr: 215 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Malmaterial steht gegen einen Kostenbeitrag von 5 bis 10 € zur Verfügung, auch eigene mitgebrachte Farben können Verwendung finden.
Leitung: Sabine Atkinson, Yogalehrerin (BDY/EYU)
Bernd Baldus, Kunsttherapeut und Maler (DFKGT/BBK)
Info: www.berndbaldus.de

Einen Tag lang Besinnung – Oasentag

Der Oasentag ist eine Einladung, einen Tag mit Gott zu verbringen. Es ist die Möglichkeit, einmal einen Tag aus dem Alltag auszusteigen und zur Besinnung zu kommen. Jeder der Oasentage steht unter einem bestimmten Thema, mit dem wir uns an diesem Tag auseinandersetzen wollen. Dieser Tag will uns zur Ruhe einladen und zu Besinnung.

Termine: Mittwoch, 10.09.2025 – 9.30 Uhr bis 17 Uhr
Mittwoch, 19.11.2025 – 9.30 Uhr bis 17 Uhr
Gebühr: 33 € für Mittagessen und Kaffee
Leitung: P. Karl-Heinz Vogt OMI

Erwachsene

Männerseelsorge - Männerabend

Termin: Sonntag, 09.11.2025
18.00 Uhr Messe in der Hauskapelle,
anschließend ein einfaches Abendessen
Geistlicher Impuls und gemeinsames Gespräch
Gebühr: 15 €

„Tauet Himmel den Gerechten" – Stille Tage im Advent

Weihnachtsvorbereitung für Senioren

Der 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 der Frage nach, welche Hoffnung Gott für uns bereithält.

Termine: Donnerstag, 11.12.2025 – 15 Uhr bis
Sonntag, 14.12.2025 – 13 Uhr
Gebühr: 280 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Leitung: Liselotte Sorg, Pfarrer Johannes Stadler

Weihnachten im Kloster begehen

mit Frauen und Männern über 60 Jahren

All diejenigen, die Weihnachten nicht alleine verbringen und das Fest der Geburt Christi ganz bewusst feiern möchten, sind in unser Kloster eingeladen. Gemeinsam bereiten wir uns auf den Heiligen Abend vor, feiern das Christfest und die anschließenden Tage.

Termine: Dienstag, 23.12.2025 – 15 Uhr bis
Samstag, 27.12.2025 – 13 Uhr
Gebühr: 375 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Leitung: P. Karl-Heinz Vogt OMI, P. Vitus Laib OMI,
Liselotte Sorg, Pfarrer Johannes Stadler

Erwachsene

Informationen und Anmeldung zu allen Angeboten des Bonifatiusklosters:

Bonifatiuskloster
Klosterstraße 5, 36099 Hünfeld
Tel.: 06652-94537
E-Mail: gaestebuero@bonifatiuskloster.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

Zeit: Freitag 17 Uhr bis Samstag 18 Uhr
Termine: 07./08.11. – 05./06.12.2025
16./17.01. – 20./21.02. – 20./21.03
17./18.04. – 08./09.05. – 19./20.06.
14./15.08.2026
Begleitung: Pater Max Rademacher OFM

Erwachsene

Eucharistie meditativ

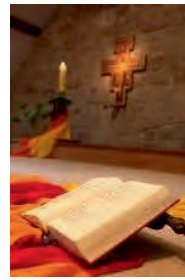
„Riten und Bilder sind unentbehrlich, wo und wenn vom Letztgültigen und vom Beständigen die Rede ist“

Dieser Gottesdienst, der vier Mal pro Jahr angeboten wird, möchte helfen, den rituellen Ablauf der Eucharistiefeier wieder tiefer zu verstehen. Mit zeitgemäßem Liedgut, meditativen Elementen und liturgischem Tanz sollen die heilenden Kräfte wieder neu erfahren werden.

Termine: Samstag, 27.09./ 29.11.2025
Samstag, 28.02./ 25.04./19.09.2026
jeweils um 18 Uhr in der Klosterkirche

Miteinander Bibel teilen und Eucharistie feiern

Im Bibelteilen 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,
25.09./09.10./13.11./11.12.25
15.01./18.02./19.03./23.04./
21.05./18.06./13.08./17.09.26
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 dem 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, 15.11.2025 – 20.30 bis 22 Uhr
Samstag, 31.01.2026 – 20.30 bis 22 Uhr

„Schon läuft zu End die Zeit…" – Gemeinsam ins neue Jahr

Ob ein Jahr neu wird, liegt nicht am Kalender, es liegt an uns, ob wir es neu machen…

Neu anfangen zu denken, neu anfangen zu sprechen, neu anfangen zu leben.

W. Willms

Auf dem Frauenberg ankommen – Ruhe finden – auf das alte Jahr zurückschauen – gemeinsam beten und schweigen – einen Weg zurücklegen – sich heilen lassen – Eucharistie feiern

Termin: Montag, 29.12.2025 – 17 Uhr bis
Donnerstag, 01.01.2026
Leitung: Pater Max Rademacher OFM, Fulda

Vom Unbegreiflichen ergriffen werden!

Ostern feiern auf dem Frauenberg

Die Heilige Woche anders erleben, in Gemeinschaft mit vielen anderen, mit Suchenden und Fragenden, im Austausch und Schweigen, in Begegnung und Alleinsein.
Täglicher Impuls, Eucharistiefeier, Stundengebet, Schriftgespräch, Zeiten der Stille, Möglichkeit zum persönlichen Gespräch, Anbetung, Einführung in die Liturgie der österlichen Tage, Gelegenheit zur Mitarbeit im Haus, die eigene Osterkerze entstehen lassen.

Termin: Samstag, 28.03.2026 bis
Sonntag, 05.04.2026
Wer zum Palmsonntag noch nicht anreisen kann, kann auch an jedem anderen Tag der Woche dazu kommen.
Leitung: Pater Max Rademacher OFM, Fulda

Tod und Trauer

Angebote für Trauernde

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.
Werner Gutheil, Diözesanseelsorger für Trauernde und Referent für Trauerarbeit im Bistum Fulda, Klinische Ausbildung, Weiterbildung in Pastoralpsychologie, Trauerbegleitung (Erwachsene und Familien), Palliative Care, Ethikberater im Gesundheitswesen und Traumatherapie sowie biographische Sinnseelsorge nach Viktor Frankel.

Terminvereinbarung: 0661 / 87-579
Terminanfragen per E-Mail:
Werner.gutheil@trauern-warum-allein.de

Alle Gespräche sind auch per Telefon oder Skype möglich.

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: Familienbildungsstätte Fulda
oder in Rommerz (Dienstsitz Werner Gutheil)
oder per Telefon
oder per Whatsapp auch bildgebend

Termine: nach Absprache jederzeit möglich

Kreative Formen der Trauerarbeit

Kreative Angebote als Trauerarbeit (einzeln oder in kleinen Gruppen), für Erwachsene mit und ohne Kinder
Zentrum für Trauernde, Brüder-Grimm-Straße 2, 36119 Rommerz (Terminvereinbarung auf Anfrage): 06655 / 9876 912 oder 0661-87 579 oder per Mail

Biographisches Schreiben

Der Verstorbene Dr. Otto Zsock, Leiter des Viktor Frankl Instituts Fürstenfeldbruck hat ein Konzept zum Thema „Heilendes biographisches Schreiben" entwickelt, das Werner Gutheil durchlaufen hat. Im Rahmen der Weiterbildung der Sinnseelsorge nach Frankl wird dieses Konzept von Werner Gutheil in Einzelbegleitungen und künftig in Kursen angeboten. Dabei schreiben nach einer Struktur die Teilnehmenden ihre Geschichte der Großeltern, Eltern, die eigene Geschichte (einschließlich der Geschwister) und künftige Vorstellungen von der eigenen Zukunft auf. Am Ende werden konkrete Fragen beantwortet.
Die jeweiligen Texte werden zeitnah vorgelesen, entweder in der geschlossenen Gruppe oder im Einzelgespräch.
Es ergeben sich insgesamt ca. 4 Einheiten, deren Termine mit der Leitung abgestimmt werden.

Rückfragen und Anmeldung bei
Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de

Angebote für Trauerbegleitung

Diözesanseelsorger für Trauernde Werner Gutheil

Vortragsangebote:

Wie trauern Kinder?

Informationsgespräch für Eltern, deren Kinder um einen geliebten Angehörigen trauern.
Bei Bedarf kann hieraus eine Gesprächsgruppe entstehen.
Anmeldung von Interessenten über die Familienbildungsstätte, mindestens 5 Personen.

Wenn Eltern um ein Kind trauern

Stille Geburten sind sehr schmerzhaft. Bei einer akuten Situation können bereits im Vorfeld bei einem Telefonat oder einem persönlichen Gespräch Möglichkeiten besprochen werden, wie mit der Situation umgegangen werden kann.
Einzelgespräche oder Paargespräche sind auch nach längerer Zeit möglich.

Abschied von Oma und Opa

Kinder brauchen in der Trauer Unterstützung und Begleitung. Wenn geliebte Großeltern oder sogar Elternteile sterben, macht es Sinn, Kinder ihrem Alter gemäß zu begleiten. Wenn der Tod plötzlich kommt, können eigene Erfahrungen und Gefühle den angemessenen Umgang mit den Kindern blockieren.

Erwachsene

Besichtigungen im Garten der Erinnerung

Der Garten der Erinnerung in Rommerz gibt Hinterbliebenen die Möglichkeit, Nachlässe (z.B. die Lieblingstasse, die letzten Schuhe, Reiseerinnerungsstücke), die nicht behalten, aber auch nicht entsorgt werden sollen, einen letzten Platz zu geben. Sie erhalten eine Zeit der Würdigung und Wertschätzung, unterliegen aber zugleich der Vergänglichkeit. Die Erinnerungsstücke können persönlich abgegeben werden, wobei ein Gespräch und eine Besichtigung stattfindet.
Gruppen können ebenfalls Termine zur Besichtigung der Erinnerungsstücke und Kunstobjekte von Werner Gutheil, die im Garten ausgestellt sind, vereinbaren.

Kreative Kunsttherapeutische Arbeit

Der Garten der Erinnerung bietet Platz für kunsttherapeutisches Arbeiten, im Gespräch mit Werner Gutheil, mit weiteren Personen oder alleine. Materialien und Anregung werden geboten und miteinander abgesprochen. Ziel ist es, eine andere Form des Zugangs zu sich selbst zu finden. Dabei ist nicht das Ergebnis sondern das Tun entscheidend.
Am Ende kommen Erkenntnisse über sich selbst heraus, die mitgenommen werden oder im Garten ihren Platz finden. Basteln ist etwas anderes, als das, was hier angeboten wird.

Ruhe finden und Platznehmen für eigene Gedanken

Im Garten der Erinnerung gibt es viele Sitzgelegenheiten, die mit anregenden Themen verbunden sind. Alleine, im Gespräch oder mit anderen, sind diese Orte zugänglich. Die kunsttherapeutischen Arbeiten von Werner Gutheil regen an für eigene Assoziationen. Einladung ist immer nach Absprache möglich.

Meine Urne selbst gestalten

Haben Sie sich in Ihrem Leben schon einmal Gedanken über Ihre eigene Beerdigung gemacht? Haben Sie konkrete Vorstellungen? Möchten Sie Ihre eigene Beerdigung vorbereitet wissen?
Dazu gehört die Art und Weise, wie man bestattet werden will. Warum nicht die eigene Urne selbst gestalten und damit bereithalten? Angebot im Rahmen des Kreativzentrums Trauerarbeit Atellier Bonsalus in Rommerz. Es können auch kurzfristige Termine vereinbart werden.

Anfragen und Terminvereinbarung über 0661 / 87-579
Begleitung: Werner Gutheil

Erwachsene

Trauergottesdienst

Termin: Sonntag, 07.12.2025 - 15 Uhr
Ort: Christuskirche, Lindenstraße, Fulda

Martin Weisbeck
BAU- UND MÖBELSCHREINEREI
Ladenbau · Treppenbau · Innenausbau
Holz- und Kunststoff-Fenster · Bestattungsinstitut
St.-Laurentius-Straße 20
36137 Großenlüder-Bimbach
Telefon: 0 66 48/ 6 18 31
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
BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT
Schlitzer Straße 92
36039 Fulda-Horas
Tel. 0 66 1 / 380 49 49
St.-Laurentius-Str. 20
36137 Großenlüder
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

Malteser
...weil Nähe zählt.

Gesprächskreise für Trauernde

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 Teilnehmenden 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, 01.09./15.09./06.10./13.10./03.11./17.11./01.12.2025, 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort: Malteser Hospiz-Zentrum, Fulda

Anmeldung erforderlich

Wandern für Trauernde

Das Angebot des Wanderns in der Gruppe kann dazu ermutigen, wieder in „Bewegung" zu kommen, neue Kontakte zu anderen Betroffenen zu knüpfen, sich auszutauschen oder in der Gruppe die Natur zu genießen.

Erfahrene Trauerbegleiter laden monatlich zu einer Wegstrecke von 7 bis 10 km ein. Am Ziel besteht die Möglichkeit zur Einkehr in einer Gaststätte.

Termine: Termine ab September 2025 auf Anfrage
Ort: Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.
Anmeldung erforderlich

Auferstehen ist unser Glaube,
Wiedersehen unsere Hoffnung,
Gedenken unsere Liebe.

Augustinus

Kindertrauergruppe für Kinder (6 -11 Jahren)

Die Teilnahme an einer Kindertrauergruppe ermöglicht Kindern, über ihre Trauer zu reden oder mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Sie erleben in der Gruppe, dass sie mit ihren Erfahrungen nicht alleine sind. Parallel zu den Gruppentreffen der Kinder besteht für die Eltern eine Möglichkeit des Austauschs im „Elterncafe".

Termine: Samstag, 30.08./20.09./25.10./29.11./13.12.2025 10 bis 12 Uhr
Ort: Malteser Hospizzentrum
Anmeldung erforderlich!

Offener Gesprächskreis für trauernde Eltern

Die thematischen Gesprächsabende unter der Leitung von erfahrenen Trauerbegleitern sollen ermutigen, im Miteinander einen Weg durch die Trauer zu suchen und in Verbundenheit mit dem verstorbenen Kind weiter zu leben.

Termine: jeweils ein Mittwoch monatlich, 19 - 21 Uhr
Termine auf Anfrage
Ort: Malteser Hospizzentrum
Anmeldung erforderlich!

Einzelbegleitung für trauernde Erwachsene, Eltern, Kinder und Jugendliche

Schnell kehren die Menschen im Umfeld der Trauernden wieder zurück in ihren Alltag, den es für Trauernde oft so nicht mehr gibt. Mit einem qualifizierten Trauerbegleiter begleiten wir Sie auf Ihrem Weg durch die Trauer. Kindertrauerbegleiter beraten Sie im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer bei Kindern.
Erstgespräche finden unverbindlich nach Absprache im Hospizzentrum statt.

Nähere Informationen und Anmeldungen:

Malteser Hilfsdienst e.V.
Malteser Hospiz-Zentrum
An Vierzehnheiligen 9, 36039 Fulda
Tel.: 0661 / 86977-250
Mobil: 0151-40783617
E-Mail: hospizzentrum.fulda@malteser.org
Web: www.malteser-fulda.de

Banking leicht gemacht: dank vieler smarter Kontoservices und einer ausgezeichneten App.

Fragen Sie uns einfach! Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen alle Vorteile.

0661 857-0
www.sparkasse-fulda.de/girokonto

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Fulda

Gesundheit

Ätherische Öle

Sie möchten etwas für Ihre GESUNDHEIT tun? Lernen Sie die naturreinen ätherischen Öle von *doterra* kennen.

Erfahren Sie die wunderbare Wirkung ätherischer Öle auf unseren Körper sowie auf unser Immunsystem und wie Sie diese anwenden können.
Natürliche Möglichkeiten für einen gesunden Lebensstil und wie Sie sich und Ihre Familie damit unterstützen können, werden vorgestellt.

201 Termin: Mittwoch, 11.03.2026 – 19 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 7,50 €
Leitung: Angela Barnett

Kräuterwissen im Kräuterkissen

Kräuter wirken wohltuend auf unseren Geist und Körper. Noch bei unseren Vorfahren war es üblich, Matratzen und Kissen mit Kräutern zu füllen. Kräuterkissen können beruhigend, leicht anregend, schmerzlindernd und entspannend auf den menschlichen Organismus wirken.

Wir möchten in diesem Workshop einen ersten Einblick in die Kräuterkunde geben und über die Wirkungsweise einiger heimischer Kräuter informieren sowie eine Kissenhülle selbst bedrucken und befüllen.

202 Termin: Mittwoch, 29.10.2025 – 18 bis 20 Uhr
Mittwoch, 26.11.2025 – 18 bis 20 Uhr
Gebühr: 15 € + 5 € Materialkosten
Leitung: Marion Sauer

Fasten - Heilfasten

Ein Weg zum Einklang von Körper und Geist

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

203 Termin: Montag, 23.02.2026 - 20 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Dr. Barbara Schüßler-Fien

Erwachsene

Heilfasten als Energiequelle

Fasten nach Dr. Otto Buchinger

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

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

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

204	Termine:	1. Abend: Donnerstag, 26.02.2026 2. Abend: Montag, 02.03.2026 3. Abend. Donnerstag, 05.03.2026
	Dauer:	jeweils von 18.30 bis 20 Uhr
	Gebühr:	22,50 €
	Leitung:	Petra Sorg

Richtige Atmung

Dein Atem – das größte Gesundheitsgeheimnis des Lebens

Entdecke, welche ungeheure Lebenskraft in deinem Atem steckt.

„Wer nur halb atmet, lebt auch nur halb."
Acharya Milind Kumar Bhardway

Einatmen, ausatmen, fertig. Richtig zu atmen ist ein zentrales Element unserer Gesundheit. Doch viele Menschen atmen falsch. Und leiden deshalb unter Atemnot, Rücken- und Kopfschmerzen, unter Konzentrationsschwäche, psychischem Stress und Müdigkeit.

Der Atem ist ein **Schlüssel**, der uns jederzeit zur Verfügung steht, immer und überall! Er ist weit mehr als nur die Versorgung mit Sauerstoff – er ist **unsere Verbindung zu unserer Lebendigkeit**. Atem ist Lebensenergie, je intensiver wir atmen, umso mehr Energie steht uns zur Verfügung.

Erfahre die Kraft deines Atems bei diesem Seminar und erlerne Übungen, mit denen du die Kraft der Atmung aktiv für dich nutzen kannst.

205	Beginn:	Samstag, 24.01.2026
	Dauer:	9.30 bis 14.30 Uhr
	Gebühr:	45 €
	Leitung:	Michaela Vogt

SomnyFit Schlaftraining

Finden Sie zurück zu erholsamem Schlaf

Eine gute Schlafqualität ist essenziell für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Leider leiden viele Menschen unter Schlafproblemen wie Ein- oder Durchschlafstörungen, Schlaflosigkeit oder unruhigem Schlaf. Wenn auch Sie Schwierigkeiten haben, erholsamen Schlaf zu finden, könnte ein Training zur Verbesserung der Schlafqualität das Richtige für Sie sein.

SomnyFit ist ein umfassendes Schlaftrainingsprogramm, welches aus verschiedenen Komponenten besteht, die u.a. darauf abzielen, belastende Gedanken und Ängste, die den Schlaf stören können, zu reduzieren. Durch regelmäßige Übungen lernen Sie, Ihren Körper und Geist zu beruhigen und in einen entspannten Zustand zu versetzen, der förderlich für einen guten Schlaf ist.

Inhalte des Trainings sind u. a.:

- Hintergrundwissen über Schlaf
- Gesunden Schlaf planen
- Stress und Auswirkungen auf das Schlafen – Stress reduzieren
- Gesunder Lebensstil – gesünderer Schlaf
- Gut gebettet – richtige Gestaltung der Schlafumgebung
- Schlafrituale und Schlafpositionen

206

Beginn:	Dienstag, 27.01.2026 – 18.00 Uhr
Dauer:	6 Abende, je 90min
Gebühr:	78 €
Leitung:	Michaela Vogt, SomnyFit Trainerin

Gerne können Sie in der Familienbildungsstätte auch GUTSCHEINE für unsere Kurse zum Weiterverschenken erwerben!

Erwachsene

Aus der Bahn geworfen?

Gesprächskreis

An Burn-out, Long-Covid u.ä. erkrankt, Reha/Kur gemacht und nun? Wie geht es weiter in Ihrem Leben, was hat sich zum Positiven hin verändert, wo braucht es noch mehr Unterstützung und neue Impulse, um gestärkt aus der Lebenskrise hervorzugehen. Dieser Kurs schafft Raum, Ihre begonnenen Veränderungen weiter zu führen.

In einem geschützten Rahmen werden Sie begleitet durch

- Unterstützende Gespräche
- Vitalisierende Körperübungen
- Rituale zur Selbstwirksamkeit

207

Beginn:	Dienstag, 28.10.2025 + 02.12.2025 + 13.01.2026 + 03.02.2026 + 03.03.2026 + 21.04.2026
Dauer:	6 Termine, je 18.30 bis 20.30 Uhr
Gebühr:	96 €
Leitung:	Sabine Kroth

Gesund und beweglich durch die Wechseljahre

In diesem Seminar wollen wir uns der " heißen Phase " widmen. Wechseljahre können schweißtreibend sein, das körperliche und seelische Gleichgewicht kann aus den Fugen geraten und uns belasten. Diese Zeit ist nicht immer einfach und stellt für viele von uns eine Herausforderung dar.

Das Seminar bietet Handwerkszeug, sich besser zu verstehen und wird kombiniert mit ausgewählten Qigong-Übungen für Frauen. Ein informatives Wochenende zum Wohlfühlen und Entspannen.

208

Beginn:	Freitag, 20.03.2026 – 17.30 bis 21 Uhr und Samstag, 21.03.2026 – 10 bis 15 Uhr
Dauer:	2 Tage
Gebühr:	100 €
Leitung:	Sabine Kroth, HP, Qigong Yangsheng Andrea Luley, Gesundheitspädagogin

Gymnastik

Gymnastik zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur

Ganzkörpertraining für Frauen jeden Alters

Inhalte der Kurse:

- Gezielte Ganzkörper-Übungen
- Beckenboden-Training
- Übungen von Kopf bis Fuß
- Herz-Kreislauf-Training
- Konditionstraining

Montag: 18.08.2025 und 12.01.2026, jeweils um
9.00 bis 10.00 Uhr (301)
10.00 bis 11.00 Uhr (302)
18.30 bis 19.30 Uhr (303)*

Dienstag: 19.08.2025 und 13.01.2026, jeweils um
19.00 bis 20.00 Uhr (304)*
20.15 bis 21.15 Uhr (305)*

Mittwoch: 20.08.2025 und 14.01.2026 um
8.30 bis 9.30 Uhr (306)

Donnerstag: 21.08.2025 und 15.01.2026, jeweils um
8.15 bis 9.15 Uhr (307)
9.30 bis 10.30 Uhr (308)
19.30 bis 20.30 Uhr (309)

Freitag: 29.08.2025 und 16.01.2026, jeweils um
18.00 bis 19.00 Uhr (310)
9.30 bis 10.30 Uhr (311)

Gebühr: 5 € je Stunde

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

Erwachsene

Sport für Herren

312 Termin: Montag, 18.08.2025 – 18.30 Uhr
Freitag, 29.08.2025 – 19 Uhr
Montag, 12.01.2026 – 18.30 Uhr
Freitag, 16.01.2026 – 19 Uhr

Dauer: 15 Abende, je 90 Minuten
Gebühr: 112,50 €
Leitung: Rita Schöppner

Montags finden die Kurse in der Turnhalle der Marienschule, Lindenstraße 27 und freitags in der Miriamhalle (Nähe Schlosstheater) 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.

313 Termin: Dienstag, 26.08.2025 – 18.30 Uhr
Dienstag, 13.01.2026 – 18.30 Uhr
Dienstag, 14.04.2026 – 18.30 Uhr

Dauer: 15 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 75 €
Leitung: Karin Will

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

Regina Bott
Iris Mikkelsen
Birgit Parthesius-Lederle
Rita Schöppner
Sabine Farnung
Karin Müller
Gabriela Pöhlmann
Karin Will

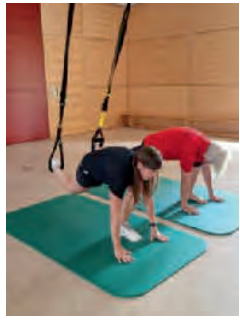
TRX-Suspension-Training

Haben Sie Lust auf effektives Bewegen, wissen aber nicht wie? Möchten Sie in einer Bewegungseinheit Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Kraft trainieren? Dann ist das Bewegen mit dem TRX-Suspension-Band die passende Ganzkörpermethode für Sie.

Die Übungen am TRX sind für Jede/n leicht erlern- und umsetzbar und es eröffnet sich u.a. die Möglichkeit, durch die Jahre entstandene Fehlbewegungsmuster zu erkennen und durch das Wiederholen natürlicher und somit gesunder Bewegungsabläufe wieder in Ihr körperliches Wohlbefinden zu kommen.

Der Grad der Anforderung kann zu jeder Zeit während der Ausführung individuell angepasst werden. Sie und Ihr Körper erleben sich als Team, indem Sie sich und ihm dem jeweiligen Moment angemessene = lösbare Aufgaben schenken. Somit ist ein positives Erlebnis garantiert. Seele und Mensch freuen sich.

314	Termin:	Montag, 08.09.2025 - 17 und 18.15 Uhr Montag, 12.01.2026 - 17 und 18.15 Uhr
315	Termin:	Donnerstag, 11.09.2025 – 18.15 Uhr Donnerstag, 15.01.2026 – 18.15 Uhr
316	Termin:	Freitag, 12.09.2025 – 16.50 Uhr Freitag, 16.01.2026 – 16.50 Uhr
	Dauer:	10 Abende, je 1 Stunde
	Gebühr:	70 €
	Leitung:	Gabriela Pöhlmann Staatl. Anerkannte Masseurin, Körpertherapeutin (Shiatsu und Fußreflexonen), TRX-Trainerin, Gentle Moving Trainerin nach Wim Luijpers, Personal-Trainerin



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.

317 Beginn: Dienstag, 19.08.2025 – 19.30 Uhr
Dienstag, 13.01.2026 – 19.30 Uhr
Dienstag, 14.04.2026 – 19.30 Uhr

318 Beginn: Mittwoch, 20.08.2025 – 17 Uhr
Mittwoch, 14.01.2026 – 17 Uhr
Mittwoch, 15.04.2026 – 17 Uhr
Dauer: 13 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 78 €
Leitung: Michaela Vogt, Smovey Master-Trainerin und Ausbilderin an der Smovey-Akademie

Me(e)hr Bewegung – gewusst wie!

Bewegen ist Leben

Unser heutiger Alltag ist durch Bewegungsarmut geprägt. Die Folgen im Laufe der Jahre: Beschwerden unterschiedlichster Art, angefangen von Bewegungseinschränkungen bis hin zu Schmerzen in allen Bereichen des Körpers und Menschen. Die vergessenen und verschütteten Schätze unserer vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten und -fähigkeiten wieder zu entdecken, sind Inhalt dieser Stunden. Gesunde Bewegungsgewohnheiten werden spielerisch gepflegt, bis sie erneut wieder natürliche und schmerzfreie Bestandteile des Lebens sind. Lassen Sie sich überraschen!

319 Beginn: Montag, 08.09.2025 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 11.09.2025 – 17.15 Uhr
Dauer: 10 Abende je 1 Stunde
Gebühr: 50 €
Leitung: Gabriela Pöhlmann

Erwachsene

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 tieferliegenden, 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 Blasenschwäche, zur Osteoporoseprophylaxe, zum Stressabbau und zum Ausgleich einseitiger Belastung im Beruf, Sport und Alltag.

320

Beginn: Freitag, 29.08.2025 – 8.30 Uhr (11 Termine)
Freitag, 23.01.2026 – 8.30 Uhr (8 Termine)
Freitag, 17.04.2026 – 8.30 Uhr (7 Termine)

Freitag, 29.08.2025 – 10.45 Uhr (11 Termine)
Freitag, 23.01.2026 – 10.45 Uhr (8 Termine)
Freitag, 17.04.2026 – 10.45 Uhr (7 Termine)

Montag, 19.01.2026 – 18.30 Uhr (6 Termine)

Dauer: 1 Stunde

Gebühr: 5,50 € / Stunde

Leitung: Iris Mikkelsen

321

Beginn: Dienstag, 26.08.2025 – 9.15 Uhr (10 Termine)
Dienstag, 20.01.2026 – 9.15 Uhr (8 Termine)
Dienstag, 21.04.2026 – 9.15 Uhr (8 Termine)

Mittwoch, 27.08.2025 – 18.15 / 19.15 Uhr
Mittwoch, 21.01.2026 – 18.15 / 19.15 Uhr
Mittwoch, 22.04.2026 – 18.15 / 19.15 Uhr

Dauer: 1 Stunde

Gebühr: 5,50 € / Stunde

Leitung: Bettina Krenzer

Gerne können Sie in der Familienbildungsstätte auch GUTSCHEINE für unsere Kurse zum Weiterverschenken erwerben!

Gehen im Park

"Gehen ist des Menschen beste Medizin".
Dieser Ausspruch von Hippokrates wird auch durch die moderne Wissenschaft immer mehr belegt. Beim Gehen werden viele gesundheitsfördernde und -erhaltende Prozesse angeregt. Es wirkt sich positiv auf unseren Bewegungsapparat, auf unser Herz-Kreislaufsystem, auf den Stoffwechsel, das Gehirn sowie die Psyche aus, wirkt stimmungsaufhellend, fördert Ausdauer und Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung.

Doch nicht immer sind wir in der Lage, diese ursprüngliche und natürliche Fortbewegungsart beschwerdefrei auszuführen. Rücken-, Knie-, Hüft- und/oder Fußschmerzen schränken die Freude am Gehen und sich bewegen ein. Diese Erscheinung positiv zu wandeln sowie spielerisch und ganz selbstverständlich in den Alltag zu integrieren, ist Inhalt dieser Stunden. Freuen Sie sich auf ein freudvolles Bewegen im schönen Park.

322

Beginn:	Freitag, 12.09.2025 – 18.15 Uhr Freitag, 16.01.2026 – 18.15 Uhr
Dauer:	9 Abende, je 1 Stunde
Gebühr:	63 €
Leitung:	Gabriela Pöhlmann, Physiotherapeutin

„ Jungbrunnen Füße“
Lebendige Füße – lebendiger Mensch

Senk-, Spreiz, Knick-, Platt-Fuß, Hallux valgus (Ballenzehen), Fersensporn, schmerzende Füße und einiges mehr sind kein unabwendbares Schicksal, das es ohnmächtig und tatenlos zu ertragen gilt. Unsere Füße sind ein wahres Wunderwerk der Natur, das es (wieder) zu entdecken, zu würdigen und zu pflegen gilt.

Dieser Tag mit und für Ihre Füße lädt Sie dazu ein, Ihre Füße aus dem Schattendasein ans Licht zu holen und einen erweiterten Blickwinkel auf das „Wurzelwerk Fuß“ sowie auf die mögliche Entstehungsgeschichte verschiedener Fußprobleme zu werfen. Eine Vielzahl von kleinen, feinen, alltagstauglichen Bewegungen und neue Gewohnheiten unterstützen Sie darin, Ihre Füße neu zu beleben.

Freuen Sie sich auf einen Tag „für und mit Ihren Füßen“!

323

Termin:	Sonntag, 26.10.2025 – 9.30 bis 16 Uhr Sonntag, März 2026 – 9.30 bis 16 Uhr Sonntag, Mai 2026 – 9.30 bis 16 Uhr
Gebühr:	55 €
Leitung:	Gabriela Pöhlmann Staatl. Anerkannte Masseurin, Fußreflexzonentherapeutin, Körpertherapeutin, TRX-Trainerin, Gentle moving Trainerin nach Wim Luijpers

Outdoortraining für Jedermann (von 10 bis 99 Jahre)

Mit einer Kombination aus Laufen und Gymnastikstunde im Freien möchten wir Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht steigern sowie die Kraft und Stabilität trainieren.
Mit wechselnden Trainingshilfsmitteln, unterschiedlichen Gangarten und Geschwindigkeiten wird die Leistungsfähigkeit von Mal zu Mal gesteigert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

324	Beginn:	Montag, 25.08.2025 – 17 Uhr
	Dauer:	12 Nachmittage, je 1 Stunde
	Gebühr:	66 €
	Leitung:	Sabine Schreiner

Hula Hoop

„Der Reifen bringt das unbeschwerte, kindliche Element des Spiels in die körperliche Bewegung zurück, jene Art unbekümmerter Freude, die man möglicherweise zuletzt als Kind erlebt hat."

Der Hula Hoop-Reifen erlebt heute sein großes Revival und ist bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt. Hula Hoop ist mehr als nur ein Spiel-Spaß für zwischendurch. Mit Hilfe des Reifens lässt sich der gesamte Körper effektiv trainieren. Mit den richtigen Übungen können alle Muskelgruppen beansprucht, definiert und gestärkt werden. Sowohl lange Ausdauer als auch explosive Kraft-Workouts sind möglich.

Aber auch ruhige Einheiten zum Entspannen können mit dem Reifen durchgeführt werden. Das „Hoppen" wird niemals langweilig und birgt echtes Suchtpotential in sich, da der Reifen sehr vielfältig eingesetzt werden kann. Ein tolles Gerät, mit dem man Bauchmuskeln, Beckenboden, Beweglichkeit und Balance trainieren kann. Und definitiv ein Training, das insbesondere auch für Männer hervorragend geeignet ist, da es die Körpermitte stärkt und gleichzeitig lockert. Markenreifen werden zur Verfügung gestellt.

325	Beginn:	Samstag, 23.08.2025 – 10 Uhr Samstag, 31.01.2026 – 10 Uhr Samstag, 18.04.2026 – 10 Uhr
	Dauer:	5 Vormittage, je 1 Stunde
	Gebühr:	35 €
	Leitung:	Michaela Vogt, Zertifizierte Hula Hoop Trainerin

Erwachsene

Wirbelsäulengymnastik / Ganzkörpertraining

Eine gute Methode, um Schmerzen in den Gelenken und in den Muskeln vorzubeugen bzw. bestehende Schmerzen zu lindern, ist Bewegung. In diesem Kurs wird Ihnen ein ganzheitliches Bewegungsprogramm angeboten. Vom Kopf bis zu den Zehen, von allem "Ebbes", also etwas.
Beginnen werden wir mit einem Erwärmungsprogramm in Bewegung, mit Mobilisation der Gelenke und Aktivierung der Lachmuskulatur. Kräftigung und Dehnung, Stabilisierung und Balance mit verschiedenen Geräten oder mit dem, was uns unser Körper an Kraft und Beweglichkeit an dem entsprechenden Tag anbieten kann.
Jede/r wird an dem Tag das Leisten dürfen, zu dem wir fähig sind. Ziel des Kurses ist es, Freude an der Bewegung zu vermitteln und mit einem Lächeln auf dem Gesicht den Kurs zu verlassen.

326

Beginn:	Freitag, 22.08.2025 – 8.30 Uhr Freitag, 16.01.2026 – 8.30 Uhr Freitag, 17.04.2026 – 8.30 Uhr
Dauer:	10 Vormittage, je 1 Stunde
Gebühr:	90 €
Leitung:	Birgit Parthesius-Lederle

Rückentraining „Starker Rücken – Starker Tag!"

Ein starker Rücken ist die beste Grundlage für einen schmerzfreien Alltag. In diesem Kurs erwartet Sie ein vielseitiges Training mit gezielten Übungen für Rücken, Rumpf und Haltung – ergänzt durch den Einsatz von Kleingeräten wie Bänder, Rollen oder Hanteln. Mobilisierend, kräftigend, entspannend – ideal für alle, die ihren Rücken stärken und sich dauerhaft wohler fühlen möchten.

327

Beginn:	Dienstag, 26.08.2025 – 8 Uhr Dienstag, 20.01.2026 – 8 Uhr Dienstag, 14.04.2026 – 8 Uhr
Dauer:	6 Vormittage, je 1 Stunde
Gebühr:	33 €
Leitung:	Iris Mikkelsen

Nordic Walking für Anfänger

Die Nordic Walking Stöcke haben Sie schon und suchen nun einen Kurs, um richtig loszulegen? In unserem Anfänger-Kurs werden wir in der Natur bei jedem Wetter etwas für die Gesamtfitness und die Gesundheit tun. In der Gruppe erlernen wir die Grundlagen der Technik und machen begleitende Übungen. Nordic Walking ist eine Ganzkörperaktivierung, bei der durch den Einsatz der Nordic Walking Stöcke beim Gehen auch der Oberkörper mit einbezogen wird. Mit Gleichgesinnten trainieren wir so Kraft, Ausdauer und Koordination.
Voraussetzung: ein Paar Nordic Walking Stöcke inkl. Handschlaufe mit Daumenöffnung (Trekking- bzw. Wanderstöcke sind nicht geeignet!)

328

Beginn:	Dienstag, 14.04.2026 – 9.15 Uhr
Dauer:	6 Vormittage, je 1 Stunde
Gebühr:	33 €
Leitung:	Iris Mikkelsen

Entspannung

Feldenkrais und Essential Somatics

Lernen Sie durch sanfte, langsame Übungen beweglicher zu werden, Schmerzen zu reduzieren, Stress abzubauen und zu entspannen.
Diese Kurse sind für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen und körperlicher Konstitution. Individuelle Lösungswege biete ich in meinen Einzelstunden an. Infos und Kontakt unter: https://feldenkrais-leinweber.jimdofree.com

330
Thema: Hüfte und Beine ganz entspannt
Beginn: Dienstag, 09.09.2025 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

331
Thema: Entspannter Kiefer
Beginn: Dienstag, 18.11.2025 - 18 und 19.15Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

332
Thema: Entspannter Rücken
Beginn: Dienstag, 13.01.2026 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

333
Thema: Schulter und Nacken ganz entspannt
Beginn: Dienstag, 24.02.2026 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

334
Thema: Entspannte Augen
Beginn: Dienstag, 14.04.2026 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

335
Thema: Hüfte und Beine ganz entspannt
Beginn: Dienstag, 02.06.2026 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

336
Thema: Entspannter Rücken
Beginn: Dienstag, 04.08.2026 - 18 und 19.15 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

Bitte bringen Sie zu den Feldenkrais-Kursen Folgendes mit:
Bequeme Kleidung, 2 Handtücher, 1 Decke, warme Socken
Leitung der Kurse: Stefan Leinweber, Feldenkrais-Lehrer
Somatics Education Coach
www.feldenkrais-leinweber.jimdo.com

Erwachsene

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.

337
Thema: Entspannter Gehen
Termin: Samstag, 08.11.2025, 9.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 30 €

338
Thema: Entspannt und beweglicher
Termin: Samstag, 14.02.2026, 9.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 30 €

Leitung: Stefan Leinweber, Feldenkrais-Lehrer
Somatics Education Coach
www.feldenkrais-leinweber.jimdo.com

Qigong

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.

339
Termin: Dienstag, 19.08.2025, 17.15 bis 18.15 Uhr
Dienstag, 13.01.2026, 17.15 bis 18.15 Uhr
Dienstag, 28.04.2026, 17.15 bis 18.15 Uhr

Mittwoch, 20.08.2025, 11.45 bis 12.45 Uhr
Mittwoch, 14.01.2026, 11.45 bis 12.45 Uhr
Mittwoch, 29.04.2026, 11.45 bis 12.45 Uhr
Dauer: 10 Termine
Gebühr: 80 €
Leitung: Sabine Kroth
Qigong Yangsheng-Kursleiterin

Ausgewählte Qigong-Übungen nur für Frauen

340
Termin: Samstag, 25.10.2025, 10 bis 14 Uhr
Samstag, 18.04.2026, 10 bis 14 Uhr
Gebühr: 34 €
Leitung: Sabine Kroth
Qigong Yangsheng-Kursleiterin

Yoga zum Wohlfühlen

Viele Menschen haben Yoga für sich entdeckt und profitieren von seinen gesundheitlichen Vorteilen, die in vielen Studien belegt sind. Aufgrund sehr unterschiedlicher Stile und Übungsmethoden gilt es zu beachten, „wo man landet" - nicht jeder Yoga-Unterricht ist für Jede/n geeignet.

In meinen Yogakursen vereinen sich 25 Jahre Erfahrung im Gruppenunterricht mit dem Schwerpunkt, Yoga angepasst zu vermitteln. Somit ist mein Angebot an der jeweiligen Gruppe ausgerichtet und berücksichtigt ebenso Ihre persönlichen Möglichkeiten. Körperwahrnehmung, Atmung, Dehnung, Kräftigung, Entspannung sind die Tragsäulen meiner ganzheitlich wirksamen Yogastunden in persönlicher Atmosphäre. Lassen Sie sich einladen in diese wohltuend-heilsame Erfahrungswelt.

Gut zu wissen: Hatha Yoga ist durch die Krankenkassen anerkannt. Damit ist eine anteilige Rückerstattung der Kursgebühren möglich.

341 Termin: Montag, 01.09.2025
Montag, 02.03.2026
jeweils 17 Uhr / 18.30 Uhr und 20 Uhr

342 Termin: Donnerstag, 04.09.2025
Donnerstag, 05.03.2026
jeweils 17 Uhr / 18.30 Uhr und 20 Uhr

Dauer: 12 Abende, je 90 Minuten

Gebühr: 144 €
Diese Yoga-Kurse sind als Prävention anerkannt (anteilige Gebührerstattung durch die Krankenkassen)

Leitung: Sabine Atkinson
Yogalehrerin BDY/EYU
Yoga-Therapie und Einzelunterricht
www.sa-yoga.de

Teilnahme-Voraussetzungen und ganzheitliche Unterstützung für Ihr Wohlbefinden

An den Yogakursen kann Jede/r teilnehmen – altersunabhängig mit/ohne Vorkenntnisse. Gesundheitliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da der Unterricht entsprechende Gegebenheiten berücksichtigt. Gerne können Sie bei besonderen Anliegen mit mir Kontakt aufnehmen.
In meinen therapeutischen Einzelstunden unterstütze ich in persönlich fordernden Situationen und finde mit Ihnen individuelle Lösungswege. Mit den Mitteln des Yoga auch als sanfte Therapiebegleitung bewährt.
Infos unter: www.sa-yoga.de/kurse/einzelunterricht/

Erwachsene

Yoga-Intensivwoche

Gesundheit und Stärkung auf allen Ebenen stehen im Vordergrund, wenn Sie an fünf Tagen in die Erlebniswelt des Yoga eintauchen. Unabhängig vom Grad der Vorkenntnisse werden im täglichen Tun persönliche Fortschritte sichtbar als Resultat einer regelmäßigen Yogapraxis. Fundierte Asanas, Pranayama und Entspannung bieten den passenden Erfahrungsraum für Körper, Atem und Geist. Mit Freude und tief gegründet im Yoga werden Sie durch eine wohltuende und abwechslungsreiche Woche "auf der Matte" geführt.

343

Termin:	Montag, 06.07.2026 bis Freitag, 10.07.2026 Vormittagskurs: 9.15 bis 10.30 Uhr Abendkurs: 17.15 bis 18.30 Uhr
Dauer:	jeweils 75 Minuten
Gebühr:	75 €
Leitung:	Sabine Atkinson

Malen und Yoga im Kloster

Aus der Verbindung von kreativem Gestalten und inspirierendem Yoga entstehen Ruhe und Entspannung in fordernden Zeiten. Ein gemeinsamer roter Faden verknüpft die beiden Elemente auf geniale Weise.
Gerade wenn im Alltag Schöpferisches wenig Raum findet, ergibt sich hier eine Gelegenheit zum Auftanken und Loslassen. Umgeben von klösterlicher Stille empfängt Sie eine heitere Atmosphäre in netter Runde. Vorerfahrungen sind keine Bedingung.
Infos: www.sa-yoga.de und im Klosterprogramm

Kursleitung:	Bernd Baldus, Maler Sabine Atkinson, Yogalehrerin
Seminarort:	Bonifatiuskloster Hünfeld
Termine:	22/23. November 2025 21./22. März 2026
Anmeldung:	Gästebüro des Klosters

Weitere Angebote im Kloster Hünfeld:

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine besonders sanfte und ruhige Yoga-Art, bei der die Asanas (Positionen) länger gehalten werden. Dabei liegt der Fokus mehr auf den tieferen Körperschichten wie Gelenken, Bändern, Sehnen und vor allem auf den Faszien, weniger auf den Muskeln. Wir versuchen, ohne große muskuläre Anspannung in die Positionen zu gehen und geben uns ganz der Schwerkraft hin, mit dem Ziel des Loslassens und der Entschleunigung auf allen Ebenen: körperlich, geistig und seelisch.

Yin Yoga hat eine lange Tradition und wurzelt in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), in der das Konzept von Meridianen vorherrscht. Unter Meridianen versteht die TCM Energiebahnen, die den gesamten Körper durchziehen und Organe, Muskeln und Gewebe miteinander verbinden. Mithilfe von Yin Yoga sollen diese Energielinien stimuliert werden, um ein Gleichgewicht von körperlicher und mentaler Gesundheit zu bewirken.

344

Termin:	Samstag, 31.01.2026, 11 Uhr Samstag, 18.04.2026, 11 Uhr
Dauer:	6 Vormittage, je 1 Stunde
Gebühr:	42 €
Leitung:	Michaela Vogt Yin Yoga Trainerin

Patenschaften für Kinder in der Region Fulda

Wir suchen ehrenamtliche Patinnen und Paten

Ein gemeinsames Projekt von

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

FAMILIENBILDUNG FULDA
KATHOLISCHE KIRCHE

0151 / 103 223 74

0661 / 87 - 678

Erwachsene

Handwerkliches Gestalten

Kerzenziehen aus Bienenwachs

Aus heißem, flüssigem Bienenwachs und einem Docht können Kerzen in beliebiger Form und Größe gezogen werden.

Sie sind ein geeignetes Weihnachtsgeschenk.

401

Termin:	Sonntag, 30.11.2025 - 10.30 Uhr
Dauer:	1 Vormittag, 2 ¼ Stunden
Gebühr:	12 € + 5 € Materialkosten – bei evtl. Mehrbedarf Zusatzkosten nach Gewicht
Leitung:	Betty Felber

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.

402

Termine:	Montag, 17.11.2025 – 17.00 Uhr Samstag, 24.01.2026 – 11.00 Uhr Samstag, 21.03.2026 – 11.00 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Gebühr:	40 €
Leitung:	Sabine Grob

Erwachsene

Textiles Gestalten

Nähkurs für Fortgeschrittene

403

Termine:	Montag, 18.08.2025 – 18.30 Uhr Montag, 20.10.2025 – 18.30 Uhr Montag, 02.02.2026 – 18.30 Uhr Montag, 20.04.2026 – 18.30 Uhr
Dauer:	7 / 8 Abende je 3 Std.
Gebühr:	112 € / 128 € + Materialkosten
Ort:	Marienschule Fulda Eingang Nikolausstraße – Haus Maria Ward
Leitung:	Andrea Dücker

Für alle Nähbegeisterten mit und ohne Erfahrungen

Trauen Sie sich an Ihre Nähideen (auch Upcycling) mit fachmännischer Hilfe und Unterstützung. Lernen Sie Grundwissen über Stoffe, Schnitte und Zubehör und probieren Sie sich aus in Programmen Ihrer Nähmaschine oder Overlock.

Erfahren Sie Tipps und Tricks beim Nähen und Bügeln, die in Tutorials kaum gezeigt werden und schließen Sie so Ihre individuellen Nähprojekte erfolgreich ab.

404

Termine:	Mittwoch, 22.10.2025 – 15.30 Uhr (8x) Mittwoch, 28.01.2026 – 15.30 Uhr (6x)
Dauer:	8 / 6 Nachmittage, je 2 ¼ Stunden
Gebühr:	108 € / 81 € + Materialkosten
Termine:	Freitag, 24.10.2025 – 9.30 Uhr (8x) Freitag, 30.01.2026 – 9.30 Uhr (8x) Freitag, 17.04.2026 – 9.30 Uhr (5x)
Dauer:	8 / 8 / 5 Vormittage je 2 ¼ Stunden
Gebühr:	108 € / 108 € / 67,50 € + Materialkosten
Leitung:	Ursula Fladung