

23 24



Katholische
Familienbildungsstätte Fulda



Helene Weber
FULDA

Familie

gemeinsam

leben



gemeinsam
bewegen



gemeinsam
wachsen



gemeinsam
lernen

JAHRESPROGRAMM

Katholische Familienbildungsstätte Fulda
Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda

0661 / 87 – 680
info@fbs-fulda.de



fbs.fulda



Familienbildungsstätte Fulda



Katholische Familienbildungsstätte Fulda

Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda



(0661) 87-680



info@fbs-fulda.de

Erwin Schick - Leiter

 (0661) 87-677

 leitung@fbs-fulda.de

Rita Schöppner - Diplom-Sozialpädagogin

 (0661) 87-679

 familie@fbs-fulda.de

Felizitas Dehler - Diplom-Sozialpädagogin

 (0661) 87-678

 kinder@fbs-fulda.de

Gundula Vey - Erzieherin

 (0661) 87-678

 kinder@fbs-fulda.de

Stefanie Loyal - Religionspädagogin

 (0661) 87-678

 kinder@fbs-fulda.de

Verwaltung:

Angela Barnett, Vanessa Kram, Sonja Reus

 (0661) 87-680

 info@fbs-fulda.de

Hauspflege:

Mirsada Halilovic

Träger:

Bistum Fulda

Fachbereich Pastoral-Bildung-Kultur

Abteilung Lebensalter und Familie

Dezernat Familie und Beziehung

Sebastian Pilz

Am Paulustor 5

36037 Fulda

 (0661) 87-0



Auskunft und Anfahrt

Auskunft und Anmeldung

Montag bis Donnerstag: 8.30 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 16.00 Uhr

Freitag: 8.30 bis 11.30 Uhr

In den Schulferien ändern sich die Öffnungszeiten.
Bitte beachten Sie den Anrufbeantworter.

Das Büro der Familienbildungsstätte ist geschlossen:

Herbstferien	23.10.2023	-	28.10.2023
Weihnachtsferien	27.12.2023	-	13.01.2024
Rosenmontag	12.02.2024		
Bewegl. Ferientag	10.05.2024		
Bewegl. Ferientag	31.05.2024		
Sommerferien	29.07.2024	-	16.08.2024

Anfahrt mit dem Auto:

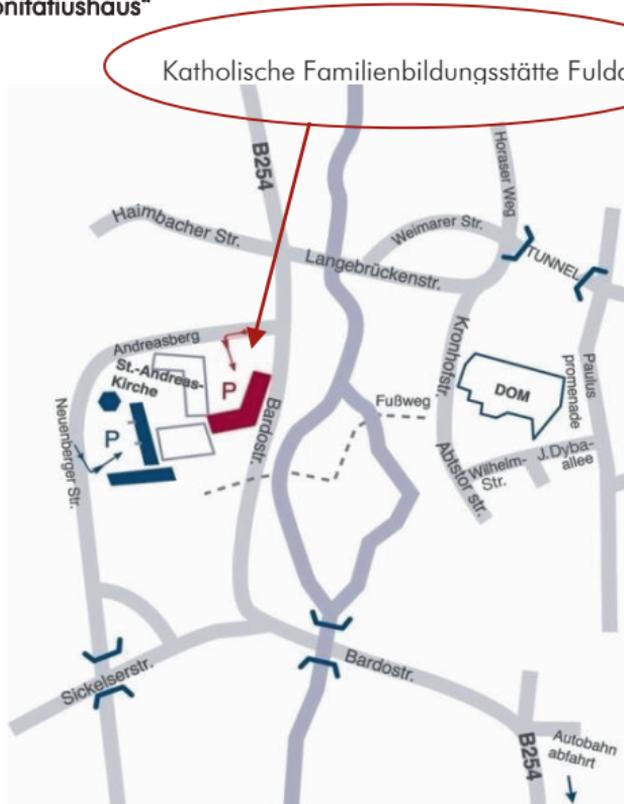
Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda

-Einfahrt zum Parkplatz gegenüber der Tankstelle, Straße am Andreasberg-

Anfahrt mit dem Bus:

Ab dem Hauptbahnhof „ZOB Fulda“: Linie 3 in Richtung Maberzell/Bimbach
Linie 5 in Richtung Neuhof/Giesel

Haltestelle: „Bonifatiushaus“



Unser Team



Erwin Schick
- Leitung -



Angela Barnett, Sonja Reus, Vanessa Kram
- Verwaltung -



Stefanie Loyal, Felizitas Dehler, Rita Schöppner, Gundula Vey
- Pädagogische Mitarbeiterinnen -



Mirsada Halilovic
- Hauspflege -

Willkommen



65 Jahre Katholischen Familienbildungsstätte Helene Weber in Fulda

Seit dem Jahre 1958 gibt es die Familienbildungsstätte in Fulda! Entstanden als Mütterschule Fulda mit dem Umzug ins Helene-Weber-Haus in der Goethestraße unter dem Namen Familienbildungsstätte und seit 2010 als Katholische Familienbildungsstätte Helene Weber am Neuenberg auf dem Gelände des Bonifatiushauses. Seit 65 Jahren steht die Familienbildungsstätte im Dienst der Familien in Fulda und in der Region Fulda. Wir wollten und wollen Familien begleiten und unterstützen, damit sie ihr Leben besser meistern können. Dieser Auftrag gilt auch für die Zukunft für die nächsten Jahre.

Um uns zukunftsfähiger aufzustellen, haben wir in den letzten Monaten unsere Internetseite überarbeitet, damit Sie unsere aktuellen Angebote schneller wahrnehmen können. Unsere Internetadresse lautet www.fbs-fulda.de. Zusätzliche Informationen finden Sie auf unserer Instagramseite: fbs.fulda

Ab Oktober bieten wir Ihnen darüber hinaus mit dem Online buchen auf unsere Internetseite eine zusätzliche Anmeldemöglichkeit, um Ihnen das Anmelden zu unseren Kursen zu erleichtern!

Wir freuen uns mit Frau Stefanie Loyal, eine neue Mitarbeiterin im religionspädagogischen Bereich, begrüßen zu können. Sie verstärkt und unterstützt unseren familienpastoralen Ansatz der Arbeit der Familienbildungsstätte.

Wir möchten Sie und Ihre Familie auf dem Hintergrund unserer christlichen, katholischen Überzeugung begleitend unterstützen und sind zuversichtlich, dass dies uns mit Gottes Hilfe gelingen wird.

Erwin Schick

und die Mitarbeiterinnen der Familienbildungsstätte
Fulda



HERZLICH
WILLKOMMEN

Erwachsene

1 Glauben und Leben	09
• Angebote in „Lamahausen“	12
• Achtsamkeit, Stressmanagement, Resilienz	13
• Angebote für Frauen	14
• Angebote Dezernat Familie und Beziehung	15
• Familie/Partnerschaft/Kommunikation	15
• Präventionsschulungen	18
• Exkursionen und Wanderexerzitien	19
• Gesprächskreise	19
• Angebote für Senioren	20
• Angebote mit dem Kloster Hüfeld	23
• Angebote mit dem Kloster Frauenberg	27
• Tod und Trauer	30
2 Gesundheit	37
3 Bewegung/Gymnastik	41
4 Entspannung	49
5 Kreatives	57
• Handwerkliches Gestalten	57
• Textiles Gestalten	59
• Umgang mit der Kamera	61

Familien & Eltern

1 Erziehung	63
• Erziehung - Pädagogische Angebote	63
2 Kess erziehen	71
3 Allein erziehen	77
4 Eltern mit Kindern	79
• Krabbeltreff, Zwergenspielkreis, Spielkreis	79
• Eltern/Kind-Aktivitäten	81
• Angebote Dezernat Familie und Beziehung	84
• Besichtigungen	87
• Angebote mit den Chören am Fuldaer Dom	90

Kinder & Jugendliche

1 Gruppenangebote	91
• Vorschule und Gruppenangebote	91
2 Kreatives	95
• Kreatives im Jahreskreis	95
3 Bewegung	99
• Entspannung und Bewegung	99
4 Ferien	101
• Ferienkurse	101

Teilnahmebedingungen und Datenschutz

Datenschutz	109
--------------------	------------

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.

101

Termin: Donnerstag, 12.10.2023 – 19 bis 21 Uhr

Gebühr: 5 €

Leitung: Dr. Gerhard Schlitt, Rechtsanwalt,
Notar, Fachanwalt für Erbrecht

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.

Erläuterungen des Betreuungsgesetzes und praktische Tipps für die eigene Vorsorge.

- 102** Termin: Dienstag, 14.11.2023 – 17 bis 18 Uhr
Ort: SkF Fulda, Karlstraße 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 Großenlüder-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 Großenlüder
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

BESTATTER
VOM HANDWERK GEPRÜFT

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: Mittwoch, 21.02.2024 – 18.30 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Elfi Makowka, exam. Krankenschwester
Dipl. Sozialpädagogin

Spielkreis leiten

Wir suchen in unserer Einrichtung immer wieder Frauen und Männer, die Freude am Umgang mit Eltern und kleinen Kindern haben und einen Spielkreis leiten möchten.

An diesem Abend stellen wir Ihnen das Konzept unserer Eltern-Kind-Gruppenarbeit vor und es gibt erste Informationen, wie man eine Eltern-Kind-Gruppe organisiert und die Treffen erlebnisreich gestaltet.

Wenn Sie eine Honorartätigkeit in unserem Haus übernehmen möchten, besprechen wir mit Ihnen dann gerne weitere Schritte.

104 Termin: Montag, 18.03.2024 – 18.30 – 20.00 Uhr
Leitung: Felizitas Dehler, Gundula Vey

Die Hühner kommen ... auch zu Dir!

Das Leben der Hühner und ein Leben mit Hühnern

Seit ca. 10.000 Jahren lebt der Mensch bereits mit Hühnern und macht sie sich zu Nutze. Hühner und ihre Bedürfnisse kennenlernen, Zusammenhänge verstehen und zum nachhaltigen Handeln anregen, darum geht es in diesem Vortragsabend.



Woher kommen Hühner? Wie leben Hühner? Was fressen sie? An anschaulichen Beispielen wird der normale Tagesablauf der Hühner aufgezeigt, sodass Sie nachvollziehen können, welche Auswirkung die Tierhaltung auf die Tiere hat und wie sich das Leben als Hühnerhalter positiv verändert!

Die Natur als Lebensgrundlage erfahren – und der schonende Umgang mit ihr ist für uns die Voraussetzung für gerechte Lebensmöglichkeiten. Hier wird gezeigt, wie sie durch die eigene Hühnerhaltung immer eigene Eier haben, ihren Biomüll stark verringern und ein positives Handeln im Lebens- und Arbeitsalltag erlangen können.

An diesem Abend wird auch die Möglichkeit erläutert, Hühner und alles was zur Hühnerhaltung nötig ist, zu mieten, um sich so in die Thematik einzufinden.

105 Termin: Montag, 18.03.2024 – 19 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 20 €
Leitung: Hermann Fien

Weitere Infos unter: www.Huhnolulu.de

Angebote in „Lamahausen“

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, 28.04.2024 - 15 bis 17 Uhr
Gebühr: 15 €
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth
Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier

Zeit für mich

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

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

- 107** Wie geht es mir eigentlich?
Die Kunst mit sich selbst umzugehen
Termin: Sonntag, 05.05.2024 – 15 bis 17 Uhr

- 108** Was uns im Leben antreibt:
Für Träume ist es nie zu spät
Termin: Sonntag, 08.09.2024 – 15 bis 17 Uhr
Gebühr: 15 €
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth
Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier

Wildkräuter –

Heilsames und Köstliches aus der Natur

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

- 109** Termin: Samstag, 01.06.2024 - 11 bis 15 Uhr
Gebühr: 30 €
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth
Leitung: Sonja Bopp

Achtsamkeit - Stressmanagement – Resilienz

Heute sage ich „ja“ zu mir

Wir kümmern uns um unsere Familie, bleiben länger an der Arbeit, um schnell noch etwas fertig zu machen, erledigen die Einkäufe für unsere älter werdenden Eltern, backen den Kuchen fürs Sportfest und, und....

Unsere Tage sind prall gefüllt mit Aufgaben. Wir fühlen uns gestresst. Und abends fragen wir uns: „Wo bleibe ich?“ oder „Was habe ich heute für mich getan?“

Geht es Ihnen auch so? Dann gönnen Sie sich einen Tag zum Krafttanken (Körper, Geist und Seele) nur für sich.

Gemeinsam wollen wir Möglichkeiten finden, eine bessere Balance zwischen den Ansprüchen von außen und unseren eigenen Bedürfnissen in unser Leben zu bringen. Dabei probieren wir auch gleich kleine Zwischenstopps/Pausen für den Alltag aus.



110 Termin: Samstag, 18.11.2023 oder 02.12.2023,
9.30 bis 16.30 Uhr
Gebühr: 50 €
Leitung: Petra Merz, Neuhof

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 so gestärkt 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.

111 Termin: Samstag, 24.02.2024 -
9.30 bis 16.30 Uhr
Gebühr: 50 €
Leitung: Petra Merz, Neuhof

Angebote für Frauen

Rendezvous mit dir

Ein Angebot nur für Frauen

Der Alltag als Allround-Talent ist oft herausfordernd und hat die Fähigkeit, uns aus der eigenen Mitte zu locken. Irgendetwas ist immer im Kopf auf der „To-Do-Liste“ und das „Mental load“ ist eine permanente Anstrengung für Geist und Körper.

Hier mal aussteigen und eine Weile nur im „Jetzt“ verweilen ist mein Angebot an dich.

Wir werden einen Tag gemeinsam tanzend mit Tänzern aus der ganzen Welt verbringen. Mal beschwingt und anspruchsvoll und dann wieder meditativ. Alle Tänze werden sorgsam gemeinsam erarbeitet und anschließend freudvoll getanzt.

Dies wirkt regenerierend auf Geist und Körper und gleichzeitig vitalisierend. Warum tanzend? Weil der Tanz das magische Geheimnis birgt, mit allen Sinnen im Augenblick zu verweilen. Wir kommen somit in den „Flow“ mit seiner zauberhaften Wirkung.

Die Pausen verbringen wir gemeinsam bei einem Mitbring-Bufferet. Bei schönem Wetter nutzen wir die Kraft der Natur und tanzen unter freiem Himmel barfuß in der Wiese.

Fühle dich eingeladen in eine Auszeit für Körper, Geist und Seele!

112

Termine: Samstag, 14.10.2023 – 10 bis 16 Uhr
Sonntag, 05.11.2023 – 10 bis 16 Uhr
Jeder Tag ist eine geschlossene Einheit

Gebühr: 50 € plus Beitrag zum Buffet

Leitung: Meta-Marie Jacobi

Verwöhnabend für Frauen

Einfach mal einen Abend aussteigen aus dem Alltagstrubel und all den Pflichten. Wir geben Ihnen Gelegenheit, einfach mal die Seele baumeln zu lassen, zu träumen, Ruhe und Stille zu erleben und Ihre Kreativität zu entdecken.

Wir kommen bei uns an und stärken uns im Kreis wundervoller Frauen unter anderem mit Bewegung, Musik und Meditation.

113

Termin: Mittwoch, 15.11.2023 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Nadine Lamparter

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Angebote Dezernat Familie und Beziehung

Bewegte Zeiten

Tanzwochenende für Frauen

Es gibt so Vieles, das uns in diesen Zeiten bewegt oder auch lähmt. Musik, die uns mitnimmt, kann da helfen – kann ein Weg des Umgehens sein! Das Tanzwochenende lädt ein, durch und mit Musik in Bewegung zu kommen, zu tanzen. Tanzen in jeder Form ist Ausdruck von dem, was in uns steckt, ob zu modernen Klängen, meditativer oder traditioneller Musik. Tanzen kann auch Ausdruck des Glaubens sein. Schon in der Bibel wird getanzt. So werden wir auch da auf Spurensuche gehen.

Es bedarf keinerlei tänzerischer Voraussetzung, um dabei zu sein. Geeignetes Schuhwerk und bequeme Kleidung reichen aus.

Termin: Freitag, 15.12.2023 – 16 Uhr bis
Sonntag, 17.12.2023 – 14 Uhr

Gebühr: 141 €

Leitung: Mechthild Carlet

Ort: Tagungs- & Erholungszentrum Hohe Rhön
Fischzucht 1, Bischofsheim

Anmeldung an: kontakt@gmdm.de

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 auf:
www.ehevorbereitung.bistum-fulda.de

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 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, einzüben. 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.

114 Termin: Freitag, 01.12.2023 - 17 Uhr bis
Sonntag, 03.12.2023 - 13 Uhr

Freitag, 20.09.2024 – 17 Uhr bis
Sonntag, 22.09.2024 – 13 Uhr

Gebühr: Ca. 375 € pro Paar

Teilnehmerzahl: 4 Paare

Ort: Bonifatiuskloster Hüfeld
mit Übernachtung

Referent: Kathrin Drescher-Mattern,
Markus Drescher



Jedes Jahr wird von dem Dezernat Familie und Beziehung ein Segnungsgottesdienst für Ehepaare im Rahmen eines Begegnungstages angeboten. Weitere Informationen:

www.ehevorbereitung.bistum-fulda.de



116 Termin: Freitag, 17.11.2023 - 17 Uhr bis
Sonntag, 19.11.2023 - 13 Uhr

117 Termin: Freitag, 02.02.2024 - 17 Uhr bis
Sonntag, 04.02.2024 - 13 Uhr

118 Termin: Freitag, 28.06.2024 - 17 Uhr bis
Sonntag, 30.06.2024 - 13 Uhr

119 Termin: Freitag, 22.11.2024 - 17 Uhr bis
Sonntag, 24.11.2024 - 13 Uhr

Gebühr: Ca. 250 € pro Paar
Teilnehmer: 4 Paare

Ort: Familienbildungsstätte Fulda
ohne Übernachtung

Referent: Stefanie Schiffhauer,
Thomas Kaufmann



Generationen- und geschlechtersensible Pastoral:
JAHRESPROGRAMM 2023



Präventionsschulung 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 Präventionsverordnung 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 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 sechsstündigen 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.

125 **Termin:** Mittwoch, 11.10.2023 - 18 bis 21 Uhr
Mittwoch, 18.10.2023 - 18 bis 21 Uhr

Dauer: 2 Abende jeweils 3 Std.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Anmeldung:

Familienbildungsstätte Fulda, Tel.: 0661-87680 oder
info@fbs-fulda.de

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

Exkursionen und Wanderexerzitien

Ökumenische Bibelwanderwoche

Apostelgeschichte – Entstehung der Kirche

„Was sagt die Bibel zum Sinn des Lebens. Über diese und ähnliche Fragen möchten wir bei den täglichen Wanderungen durch die Rhön nachdenken.“

**120**

Termin: Montag, 10.06.2024 bis
Freitag, 14.06.2024

Gebühr: Auf Anfrage

Leitung: Dorothea Hohmann

Ort: Schönstattzentrum Dietershausen

Begleitung: Prof. Dr. Elmar Predel, Fulda

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 Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

**121**

Termine: Dienstag, 19.09./17.10./14.11./19.12.2023
Dienstag, 16.01./20.02./19.03./16.04./
21.05./18.06./16.07.2024

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 Termine: Freitag, 15.09.2023, 12.01.2024 und 19.04.2024

Dauer: 14-tägig von 14.30 bis 16.30 Uhr

Gebühr: 6 € 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.



123 Termine: Freitag, 17.11.2023 - 14.30 Uhr
Freitag, 26.01.2024 - 14.30 Uhr
Freitag, 28.06.2024 - 14.30 Uhr

Gebühr: 6 € 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.

124 Termin: Freitag, 03.05.2024 - 14.30 Uhr

Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen



Die Kunst des Papierfaltens

Die Kunst des Papierfaltens - im Papier stecken ungeahnte Möglichkeiten.

125 Termin: Freitag, 01.12.2023 - 14.30 Uhr

Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen

Leitung: Marlene Fechner

Betrugsprävention

Im Rahmen der Kampagne "SENIOREN SIND AUF ZACK" klärt das Polizeipräsidium Osthessen über aktuelle Betrugsmaschen auf.

"Falsche Polizeibeamte, Einzeltrick-betrüger und Schockanrufe" - all diese Bedrohungen sind heute leider Realität geworden. Daher klärt Kriminalhauptkommissar Hohmann über die Maschen der Täter auf und macht die Zuhörer fit, denn "SENIOREN SIND AUF ZACK".

126 Termin: Donnerstag 13.06.2024 - 14.00 Uhr

Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen

Leitung: Herr Veenker

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 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.

127 Termin: Freitag, 08.03.2024 - 14.30 Uhr
Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen
Leitung: Barbara Straub, Gedächtnistrainerin

Einkehrtag für Senioren

128 Termin: Freitag, 22.03.2024 - 14 bis 17 Uhr
Gebühr: ca. 10 €
Leitung: Sr. Hildegard Wolters, OSB

Maiandacht in der Kapelle des Bonifatiushauses



129 Termin: Freitag, 17.05.2024 - 14 Uhr
Leitung: Egon Bott, Betty Felber

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

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. Ab 10 Uhr ist Beginn des thematischen Teils.

Die sich anschließende Diskussion endet gegen 11.15 Uhr.

Thema: **Wir haben einen Auftrag als Diener und Dienerinnen der Hoffnung in unserer Welt**

Praktische, biblische und spirituelle Gedanken und Vorschläge für eine gute Zukunft in der Welt und in der Kirche

Termin: Mittwoch, 13.09.2023

Referent: Pater Felix Rehbock OMI

Thema: **„Zwischen Lachen und Weinen schwingt die Schaukel unseres Lebens“**

Termin: Mittwoch, 11.10.2023

Referent: Schwester Maria Isabell von den Schönstattschwestern

Thema: **Wie junge Menschen für den Glauben begeistern?**

Kirchliche Jugendarbeit heute

Termin: Mittwoch, 22.11.2023

Referentin: Pater Andre Kulla OMI, Jugendkloster in Fulda

Thema: **Biblisch...?**

Termin: Mittwoch, 14.02.2024

Referent: Frau Patricia Kraus

Thema: **Thema wird noch bekanntgegeben**

Termin: Mittwoch, 13.03.2023

Referent: Frau Relindis Knöchelmann aus Fulda

Thema: **Der synodale Weg**

Erneuerung oder Niedergang

Termin: Mittwoch, 24.04.2024

Referent: Pfarrer Dr. Michael Müller

Thema: **Schöpfungsglaube und Weltverantwortung**

Termin: Mittwoch, 15.05.2024

Referentin: Pfarrer Jürgen Gossler

Thema: Kräuter
Termin: Mittwoch, 19.06.2024
Referent: Frau Kircher-Storch

Thema: Was kommt nach der Pfarrgemeinde?
Wie geht es weiter, wenn immer weniger Menschen in die Kirche gehen?

Termin: Mittwoch, 14.08.2024
Referent: Diakon Godehard Grammel
Gebühr: je Vormittag 12,50 €

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

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, 18.11.2023 – 9.30 Uhr bis
Sonntag, 19.11.2023 – 13 Uhr
Gebühr: 170 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Leitung: Sabine Atkinson, Yogalehrerin (BDY/EYU)
Bernd Baldus, Kunsttherapeut und Maler (DFKGT/BBK)
Info: www.berndbaldus.de

Den Akku aufladen

Der Atem ist essentiell für die gesunde Funktion unseres Körpers. Im Yoga kennt man den Zusammenhang von Atmung und Lebensenergie, auch Prana genannt, und deren feinstoffliche Wirkungen auf das menschliche System. Der Prana steht für diese umfassende Lebenskraft, die alles durchdringt und in allem Lebendigen gegenwärtig ist. Wenn wir jedoch nicht mehr in der Lage sind diese Kraft zu bewahren, fühlen wir uns energielos, schwach, leer oder blockiert, die Gesundheit leidet. Damit sich die Energie nicht nur ins Außen verliert, können wir lernen den Prana zu sammeln und zu konzentrieren. Hier setzt Pranayoga an - direkt beim Atem, den er in vielfältiger Weise subtil in die Körperpraxis des Yoga einbezieht. Damit stärken wir uns ganzheitlich, sorgen für Ausgewogenheit und tiefes Wohlbefinden. Unsere Tatkraft, strahlende Gesundheit und innere Stärke spiegeln den wieder erlangten Zustand konzentrierter Lebenskraft.

Termin: Freitag, 01.12.2023 – 9.30 Uhr bis
Sonntag, 03.12.2023 – 13 Uhr
Gebühr: Auf Anfrage
Leitung: Sabine Atkinson, Lehrerin BDY/EYU

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

„Tauet Himmel den Gerechten“ – Stille Tage im Advent

Weihnachtsvorbereitungen 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, 07.12.2023 – 15 Uhr bis
Sonntag, 10.12.2023 – 13 Uhr
Gebühr: 305 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Leitung: Liselotte Sorg, Pfarrer Johannes Stadler

Weihnachten im Kloster begehen

mit Frauen und Männern über 50 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:** Samstag, 23.12.2023 – 15 Uhr bis
Mittwoch, 27.12.2023 – 13 Uhr
Gebühr: 360 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Leitung: P. Karl-Heinz Vogt OMI, P. Vitus Laib OMI,
Liselotte Sorg, Pfarrer Johannes Stadler

Kar- und Ostertage erleben

Besinnungstage für Senioren

Vom „Hosianna“ über das „Kreuzige ihn“ bis hin zum festlichen „Halleluja“ – dieser Spannungsbogen prägt die Liturgie der Tage von Palmsonntag bis Ostern.

Wir laden Sie ein, vom Alltagstrubel abzuschalten und sich Zeit zu nehmen für Ruhe, Besinnung, Meditation und Gespräche in der Gruppe sowie zu einfachem kreativem Tun, um dem Osterfest mit Freude entgegenzugehen.

- Termin:** Donnerstag, 28.03.2024 – 15 Uhr bis
Montag, 01.04.2024 – 13 Uhr
Gebühr: 355 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Leitung: Liselotte Sorg, Pfarrer Johannes Stadler und
P. Vitus Laib OMI

Meditationskurs: Balance für Körper, Geist und Seele

Tage der Selbstfürsorge für Frauen

Unser Seminar bietet Frauen einen bunten Strauß an erdenden Elementen an, um sich gestärkt und mit mehr Klarheit im Leben wiederzufinden. In einem achtsamen und geschützten Rahmen laden wir dazu ein, mehr Leichtigkeit und Freude ins Leben einziehen zu lassen. Unter anderem werden wir uns im Tanz ganz ins Hier und Jetzt begeben und es entsteht die Möglichkeit, sich selbst zu entdecken.

Alte Glaubensmuster können aufgespürt werden und im Ballast in einem befreienden Ritual abgeworfen werden. Meditation lenkt den Blick nach innen auf das Wesentliche, es entsteht innere Klarheit und Wahrheit, öffnet das Herz und schenkt Vertrauen, Liebe und Dankbarkeit. Übungen aus dem Yoga und der Kinesiologie sowie verschiedene Entspannungsmethoden ergänzen unser Angebot. Selbstverständlich bleibt genug Raum für reflektierten Austausch, um Selbstfürsorge auch im Alltag verankern zu können.

- Termin:** Donnerstag, 11.04.2024 – 18 Uhr bis
Sonntag, 14.04.2024 – 13 Uhr
Gebühr: 130 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Leitung: Herta Hess und Roswitha Ressel

Meditation und meditatives Malen

In der Stille geschehen die großen Dinge, nicht im Lärm und Aufwand der äußeren Ereignisse, sondern in der Klarheit des inneren Sehens ... (Romano Guardini)

Der Alltag mit seinen Anforderungen lässt dieses Spüren seiner selbst kaum zu. Der Mensch braucht Auszeiten, in denen er Ruhe einübt und sich auf den Weg zu sich selbst aufmacht. Sehnsucht nach Tiefe, nach dem göttlichen Ursprung, dem Selbst, der inneren Quelle wird einem bewusst.

Die Stille ist der Raum, in dem ich mir selbst und dem göttlichen Ursprung begegnen kann. Meditation holt den Menschen im Alltag ab und führt ihn in die Ruhe. Es ist ein Einüben der Ruhe und Hinführen in die Stille, in die innere kraftpendende Tiefe. Das meditative Malen möchte zum freien intuitiven Malen bewegen, ganz ohne Beurteilung. Die Elemente der Tage und auch die Ruhe im Kloster fördern den Prozess des inneren Weges – jeden Tag anders, neu, tiefer! - Mögen wieder Lebendigkeit, Kraft, Freude und Ruhe für den Alltag aufsteigen!

- Termin:** Montag, 13.05.2024 – 18 Uhr bis
Freitag, 17.05.2024 – 9.30 Uhr
Gebühr: 505 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Leitung: Jutta Schlier
Malerin und Exerzitienbegleiterin

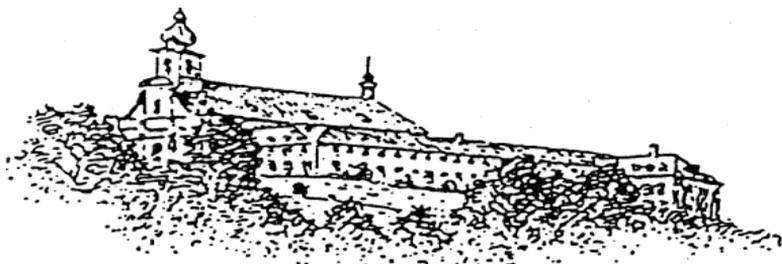
Informationen und Anmeldung zu allen Angeboten des Bonifatiusklosters:

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: 06./07.10. – 17./18.11. - 08./09.12.2023
12./13.01. – 16./17.02. – 15./16.03. –
19./20.04. – 17./18.05. – 14./15.06. –
05./06.07.2024 und nach Vereinbarung
Begleitung: Pater Max Rademacher OFM

*Der Herr geht seine Wege mit uns,
glücklich, wer sie kennt.
Glücklicher noch,
wer diese Wege des Herrn
mit dem Herrn geht.*

Johannes Schuurman

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. „In allem ist etwas zu wenig.“ Sie braucht die Begegnung mit dem ganz Anderen. Deshalb die Einladung zum „Nachtgebet im Advent“. Diese Abende sollen helfen, sich zu öffnen für die befreiende Botschaft der Heiligen Nacht.



- Termine:** Sonntag, 03.12./10.12./17.12.2023
jeweils um 20.30 Uhr
im Meditationsraum des Gästehauses
- Dauer:** ca. 45 Minuten

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, 23.09. / 16.12.2023
Samstag, 24.02./01.06./28.09./30.11.2024
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,
05.10./09.11./30.11./14.12.2023
11.01./01.02./14.03./11.04./02.05./
16.05./13.06./04.07.2024
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, 11.11.2023
Samstag, 09.03.2024
jeweils um 20.30 bis 22 Uhr

„Lass das Alte hinter Dir“ – 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: Freitag, 29.12.2023 – 17 Uhr bis
Montag, 01.01.2024 – 17 Uhr
Leitung: Pater Max Rademacher OFM, Fulda

„Was ich nicht erlernt habe, das habe ich erwardert“

(Goethe)

Wanderexerzitien im Spessart

Wir laden Sie auch in diesem Jahr ein, im Spessart zu wandern. „Was ich nicht erlernt habe, das habe ich erwardert“ – Unter diesem Motto möchten wir Erfahrungen machen, die unser Leben prägen. Deshalb wollen wir keine Mühe scheuen, um Schritt für Schritt im Pilgern zu uns selbst – und zu Gott zu finden.

Wir erfahren das Leben als eine Weg-Geschichte, darin die uralten Fragen: Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Wer geht mit uns? Wem begegnen wir? Mit wem gehen wir? Erlebnisse und Erfahrungen, Gespräche und Überlegungen geben immer wieder eine Antwort. Von der unendlichen Weg-Geschichte Gottes mit uns Menschen soll hier die Rede sein. Nicht nur in besonderen Ereignissen, sondern gerade im täglichen Leben dürfen wir ahnen und erfahren: Überall geht Gott mit uns.

Termin: Montag, 18.09.2023 bis Freitag, 22.09.2023
Leitung: Angelika Umlauf, Pater Max Rademacher OFM, Fulda

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 Leiter des Referats Trauerarbeit im Generalvikariat Fulda, Klinische Ausbildung, Weiterbildung in Pastoralpsychologie, Trauerbegleitung (Erwachsene und Familien), Palliative Care, Ethikberater im Gesundheitswesen.



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: Priesterseminar Fulda, Familienbildungsstätte Fulda
oder in Rommerz (Dienstszitz Werner Gutheil)

Termine: nach Absprache jederzeit möglich

Gesprächskreise

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

Dialog Trauernder

Jahreszeitliches und thematisch bezogenes Gesprächsangebot im Priesterseminar Fulda (Sprechzimmer 2)
Termine auf Anfrage per Mail: info@trauern-warum-allein.de
Einmal im Monat donnerstags zwischen 17.30 Uhr und 19 Uhr.
(Anmeldung erforderlich)

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.

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 auch die Art und Weise, wie man bestattet werden will. Warum nicht die eigene Urne selbst gestalten und damit beithalten?

Angebot im Rahmen des Kreativzentrum Trauerarbeit Studio B. in Rommerz. Es können auch kurzfristige Termine vereinbart werden.

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

Angebote für Trauerbegleitung

Diözesanseelsorger für Trauernde Werner Gutheil

Modularer Kurs für Trauerbegleitung

Der Kurs informiert über Grundkenntnisse in der Begegnung mit Trauernden, ihren Reaktionen und über den Umgang mit ihnen. Die Auseinandersetzung mit den eigenen biographischen Trauererfahrungen werden in einzelnen Modulen und innerhalb aller Module ermöglicht.

Der Kurs zielt auf die Befähigung im Umgang mit Trauernden. Dabei geht es um:

- eigene Erfahrungen mit Trauer
- Begegnungen und Anregungen im Umgang mit Trauernden bei Erwachsenen, aber auch bei Kindern und Jugendlichen
- Trauer in verschiedenen Umfeldern, wie Gemeinde, Schule, öffentliches Gedenken
- Praxisanregungen und Praxisfelder verschiedener Trauer

Am Ende kann ein Zertifikat ausgestellt werden, wenn bestimmte Module und insgesamt 80 UE besucht wurden.

Jedes Modul kann auch einzeln gebucht werden.

Detaillierte Modulübersicht auf Anfrage:

info@trauern-warum.allein.de

Termin: auf Anfrage

Ort: Kreativzentrum Studio B;
Brüder Grimm Str. 2, 36119 Rommerz

Leitung: Werner Gutheil





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: dienstags, 14-tägig, 18 bis 20 Uhr
Ort: Malteser Hospiz-Zentrum, Fulda

Anmeldung erforderlich

Begleitung von trauernden 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 Jugendtrauerbegleiter/innen beraten Angehörige im Umgang mit der Trauer von Kindern und Jugendlichen. Für Kinder und Jugendliche sind auch Einzelbegleitungen möglich.

Termine: nach Absprache
Ort: Malteser Hospizzentrum

*Es gibt Berge, über die man hinüber muss,
sonst geht der Weg nicht weiter.*

Ludwig Thomas

Kindertrauergruppe für Kinder (6 – 10 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 „Elterncafé“.

Termine: Einmal monatlich samstags, 10 bis 12 Uhr
Ort: Malteser Hospizzentrum
Anmeldung erforderlich

„Letzte Hilfe“-Kurs

Wie die Geburt als Eintritt in das Leben, so gehört auch das Sterben als Scheiden aus dem Leben zu unserem menschlichen Dasein. Das Sterben von Menschen macht uns jedoch oft hilflos. Mit dem „Letzte Hilfe“-Kurs soll der Hilflosigkeit entgegengewirkt und den Angehörigen mehr Sicherheit im Umgang mit Schwerstkranken und Sterbenden vermittelt werden.

Der Kurs möchte einladen, sich mit der eigenen Einstellung zu den Themen Krankheit und Tod auseinanderzusetzen. Im „Letzte Hilfe“-Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens sowie die Bedeutung von Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht als Möglichkeiten, diese Lebensphase selbstbestimmt zu gestalten. Er möchte Anregungen geben, wie Angehörige, den ihnen Nahestehenden, durch Zuwendung und kleine pflegerische Handreichungen Erleichterungen verschaffen können. Hospizdienste und Palliativmedizin können dazu beitragen, dass seelische und körperliche Schmerzen gelindert werden. Gemeinsam wird erarbeitet, wie auch der Abschied würdevoll gestaltet werden kann.



Termin: Freitag, 10.11.2023 – 16 bis 20 Uhr
Gebühr: 20 €
Ort: Malteser Hospiz-Zentrum
Anmeldung erforderlich!

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

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

Ein Licht für Dich "KRAFT FÜR MEINE WURZELN"

ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST FÜR ALLE,
DIE UM EIN KIND TRAUERN



Evangelische Christuskirche
Lindenstraße, Fulda-Stadt

TRAUERHILFE Fulda
Christliches Netzwerk
zur Trauerbegleitung

Termin: Sonntag, 10.12.2023 - 15 Uhr
Ort: Christuskirche, Lindenstraße, Fulda





**Mit giropay
online bezahlen
und Geld senden.**

Die kostenfreie Funktion Ihres Girokontos – jetzt mehr in unseren Filialen oder unter [s.de/giropay](https://www.sparkasse.de/giropay) erfahren.



Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Fulda**

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Gesundheit

Depressionen und depressive Zustände – Eine Krankheit aktiv bewältigen

Die Zahl depressiver Erkrankungen hat in den letzten Jahren stark zugenommen und stellen heute laut verschiedener epidemiologischer Studien, u.a. der WHO, einen Hauptteil sog. Volkskrankheiten dar. Depressionen haben sehr unterschiedliche Erscheinungsformen und können schwerwiegende Auswirkungen auf alle Lebensbereiche des Betroffenen haben.

Dabei gibt es gute und zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten, die in vielen Fällen helfen, die Erkrankung erfolgreich zu bewältigen und bei chronischen Verläufen entscheidend dazu beitragen, das Leiden wesentlich zu mindern und mit angepasst positiver Lebensgestaltung mit der Krankheit umzugehen.

Der Vortrag möchte medizinische Informationen zum Krankheitsbild, den Erscheinungs- und Verlaufsformen, den Ursachen und den Behandlungsmöglichkeiten geben. Das Anliegen dieses Vortrages ist es, das Wissen und die soziale Akzeptanz dieser Erkrankung zu erhöhen und die Betroffenen und Angehörigen zu ermutigen, sich fachliche Hilfe zu holen. Mein persönliches Anliegen ist dabei, den Betroffenen zu helfen, den Blick auf ihre eigenen Ressourcen und Selbsthilfefähigkeiten zu richten und den Mut zu finden, diese zu aktivieren. Wir wissen, dass die vielfältigen Formen aktiver Bewältigungsstrategien, wie sportliche Bewegungsaktivitäten, kreative Beschäftigungen, ob Singen, Tanzen, Malen, Basteln, Töpfern und anderes, wichtige ergänzende Therapiemaßnahmen zur erfolgreichen Krankheitsbewältigung sind.

201 Termin: Montag, 20.11.2023 - 18 bis 19.30 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Dr. med. Renate Heim,
Fachärztin für Psychiatrie

➤ **Gehen im Park**
Ein Bewegungsangebot für Menschen
mit und ohne DepressionSeite 45

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Ätherische Öle

Sie möchten etwas für Ihre GESUNDHEIT tun? Lernen Sie die naturreine ätherische 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.



- 202** Termin: Donnerstag, 12.10.2023 – 19 bis 21.30 Uhr
Donnerstag, 14.03.2024 – 19 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 7,50 €
Leitung: Angela Barnett

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, 19.02.2024 - 20 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Dr. Barbara Schüßler-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, zehn Tage gemeinsam zu fasten.

- 204** Termine: 1. Abend: Donnerstag, 22.02.2024
2. Abend: Montag, 26.02.2024
3. Abend: Donnerstag, 29.02.2024
Dauer: jeweils von 18.30 bis 20 Uhr
Gebühr: 22,50 €
Leitung: Petra Sorg

Basisch in Balance

Es ist der Wunsch von uns allen, Gesundheit, Schönheit und körperliche Leistungsfähigkeit ein Leben lang zu bewahren.

Die heutigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, gepaart mit Stress und Umwelteinflüssen, lassen uns aber zunehmend in die Übersäuerung geraten.

Ein ausbalancierter Säure-Basen-Haushalt stellt jedoch die Grundlage für dauerhafte Gesundheit, Attraktivität und Vitalität dar.

Das Konzept „Jentschuras Basenkur“ ist der Schlüssel zu einem ausgeglichenen Säuren-Basen-Haushalt, der Wegweiser zur innerlichen und äusserlichen Zufriedenheit.

205

Termin: Freitag, 20.10.2023 - 19.30 bis 21.00 Uhr
Gebühr: Freitag, 01.03.2024 – 19.30 bis 21.00 Uhr
10 € + 2 € für Lebensmittel
Leitung: Sarah Bernhardt

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 Pädagogische Angebote oder neue Themen, die Sie interessieren, handeln.

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: 0661/87 - 680 E-Mail: info@fbs-fulda.de

Caritasverband für die Regionen Fulda und Geisa e.V.

Wilhelmstraße 8, 36037 Fulda

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Geschäftsstelle Telefax

0661 / 2428-300

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
- Kleidermarkt 0661 / 2428-380
- Wohnungslosenhilfe Haus Jakobsbrunnen 0661 / 242773-0
- Straffälligen- und Haftentlassenenhilfe 0661 / 242773-15
- Bahnhofsmission 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

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



Katholische Familienbildungsstätte Fulda



Neuenberger Str. 3-5

36041 Fulda

0661 / 87 - 680

info@fbs-fulda.de

www.fbs-fulda.de



Familienbildungsstätte Fulda



fbs.fulda

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



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: 18.09.2023 und 15.01.2024 jeweils um
9.00 Uhr (301) 10 Uhr (302)
18.45 Uhr* (303)

Dienstag: 12.09.2023 und 16.01.2024 jeweils um
19.00 Uhr* (306) 20.15 Uhr* (307)

Mittwoch: 13.09.2023 und 17.01.2024 um
8.30 Uhr (308)

Donnerstag: 07.09.2023 und 18.01.2024, jeweils um
8.15 Uhr (310) 9.30 Uhr (311)
19.30 Uhr (313)

Freitag: 08.09.2023 und 19.01.2024
18.00 Uhr (314) 9.30 Uhr (304)

Dauer: je 1 Std.

Gebühr: 4,50 € je Stunde

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

*Die Fähigkeit, glücklich zu leben,
kommt aus einer Kraft,
die in der Seele wohnt.*

Marc Aurel

Sport für Herren

315 Termin: Montag, 11.09.2023 - 18.30 Uhr
Freitag, 08.09.2023 - 19 Uhr
Montag, 15.01.2024 - 18.30 Uhr
Freitag, 19.01.2024 - 19 Uhr

Dauer: 12 Abende, jeweils 1 ½ Stunden

Gebühr: 81 €

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.



316 Termin: Dienstag, 05.09.2023 - 18.30 Uhr
Dienstag, 16.01.2024 - 18.30 Uhr
Dienstag, 16.04.2024 - 18.30 Uhr

Dauer: 11 Abende, je 1 Stunde

Gebühr: 49,50 €

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 Bewegungen, 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.

317 Termin: Montag, 11.09.2023 - 17 und 18.15 Uhr
Montag, 15.01.2024 - 17 und 18.15 Uhr

318 Termin: Donnerstag, 14.09.2023 – 18.15 Uhr
Donnerstag, 18.01.2024 – 18.15 Uhr

319 Termin: Freitag, 08.09.2023 – 17 Uhr
Freitag, 19.01.2024 – 17 Uhr

Dauer: 12 Abende je 1 Stunde
Gebühr: 84 €

Leitung: Gabriela Pöhlmann
Staatl. Anerkannte Masseurin, Körpertherapeutin (Shiatsu und Fußreflexonen), TRX-Trainerin, Gentle Moving Trainerin nach Wim Lijpers, Personal-Trainerin



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

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.

321 Beginn: Dienstag, 12.09.2023 – 19.30 Uhr
Dienstag, 16.01.2024 – 19.30 Uhr
Dienstag, 16.04.2024 – 19.30 Uhr

322 Beginn: Mittwoch, 13.09.2023 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 17.01.2024 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 17.04.2024 – 17:00 Uhr

Dauer: 12 Abende, je 1 Stunde

Gebühr: 72 €

Leitung: Michaela Vogt, Smovey Master-Trainerin und Ausbilderin an der Smovey-Akademie

Me(e)hr Bewegung – gewusst viel!

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!

323 Beginn: Montag, 11.09.2023 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 14.09.2023 – 17.15 Uhr

Dauer: 12 Abende je 1 Stunde

Gebühr: 54 €

Leitung: Gabriela Pöhlmann

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

GLAUBEN UND LEBEN	<h2>Pilates am Vormittag</h2> <p>Pilates am Vormittag</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
GESUNDHEIT	
BEWEGUNG	<p>324 Beginn: Freitag, 15.09.2023 – 8.30 Uhr Freitag, 19.01.2024 – 8.30 Uhr Freitag, 19.04.2024 – 8.30 Uhr</p> <p>Dauer: 12 Vormittage je 1 Stunde</p> <p>Gebühr: 54 €</p> <p>Leitung: Iris Mikkelsen</p>
ENTSPANNUNG	<p>➤ Rückenfit durch den Familienalltag... S. 70</p>
KREATIVES	<h2>Gehen im Park</h2> <p>"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.</p> <p>Doch nicht immer sind wir in der Lage, diese menschliche Grundbewegungsart 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.</p>

325 Beginn: Freitag, 08.09.2023- 18.15 Uhr
Freitag, 08.03.2024 -18.15 Uhr

Dauer: 8 Abende, je 1 Stunde

Gebühr: 56 €

Leitung: Gabriela Pöhlmann, Physiotherapeutin



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Füße & Gesundheit

Lebendige Füße – lebendiger Mensch

Senk-, Spreiz, Knick-, Platt-Fuß, Halix 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 mit mir auf einen Tag „für und mit Ihren Füßen“!

326 Termin: Sonntag, 12.11.2023 – 9.30 bis 16 Uhr
Sonntag, März 2024 – 9.30 bis 16 Uhr
Sonntag, Mai 2024 – 9.30 bis 16 Uhr

Gebühr: 50 €

Leitung: Gabriela Pöhlmann
Staatl. Anerkannte Masseurin,
Fußreflexzonen-therapeutin,
Körpertherapeutin, TRX-Trainerin, Gentle
moving Trainerin nach Wim Lijpers

➤ [Depressionen und depressive Zustände](#)

Eine Krankheit aktiv bewältigenSeite 37

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 erneut 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.

327 Beginn: Samstag, 16.09.2023 – 10 Uhr
Samstag, 27.01.2024 – 10 Uhr
Samstag, 20.04.2024 – 10 Uhr

Dauer: 10 Vormittage, je 1 Stunde

Gebühr: 60 €

Leitung: Michaela Vogt,
Zertifizierte Hula Hoop Trainerin

Wirbelsäulengymnastik (Kraft) - Präventionskurs

Bewegung ist die beste Vorsorge gegen Rückenschmerzen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien der aufrechten Haltung kennen. Der Kurs beginnt mit einem Erwärmungsteil in Bewegung einschließlich Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule.

Im Hauptteil der Stunde werden Kräftigungsübungen für den Rücken, den Bauch, den Schultergürtel und den Nacken erarbeitet. Stabilisierende Übungen fließen in das Übungsprogramm mit ein. Dehnungsübungen und ein Entspannungsprogramm runden die Stunde ab. Durch diese gesundheitsorientierte Gymnastik werden Beschwerden vorgebeugt und vorhandene leichte Beschwerden können gelindert werden.

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

328 Beginn: Freitag, 22.09.2023 – 7.30 Uhr (ab 65 Jahren)
8.30 Uhr
Freitag, 19.01.2024 – 8.30 Uhr
Freitag, 19.04.2024 – 7.30 Uhr (ab 65 Jahren)
8.30 Uhr

Dauer: 10 Vormittage, je 1 Stunde

Gebühr: 100 €

Leitung: Birgit Parthesius-Lederle

Internationale Folkloretänze

Wöchentlich tanzen wir unterschiedliche internationale Tänze aus der ganzen Welt. Jede Woche wird eine neue Choreografie erarbeitet und die bereits Erlernten getanzt. So baut sich ein vielfältiges Repertoire auf, welches immer wieder neu zusammengestellt wird. Mal traditionell, mal nach neuen Choreografien und Musikstücken.

Vordergründig geht es beim gemeinsamen Tanzen um die reine Tanzfreude und das gemeinschaftliche Tanzerlebnis. Wir haben viel Spaß, lachen gemeinsam und Körper und Geist sind in Bewegung.

Im Verborgenen erleben die Tanzenden aber auch innere Prozesse. Tanzen vitalisiert, fordert heraus und regt innere Prozesse und bestimmte Hormone an.

Tanzen macht vor allem einfach glücklich!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieses Angebot gilt ab 12 Jahren bis ins hohe Alter.

329 Beginn: Mittwoch, 04.10.2023 - 19.30 bis 21 Uhr
Dauer: 10 Abende, je 1,5 Stunden
Gebühr: 55 €
Leitung: Meta-Marie Jacobi



Entspannung

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

„Dem Geheimnis von Klängen und von Stille auf der Spur“

Klangschalen-Schnuppertag

Ein Tag für Sie persönlich – zum Atemholen, zum Entspannen und zum Auftanken für Ihren Leib und für Ihre Seele.



Klänge und Stille im Wechsel, einfühlsame Lieder und Texte, meditative Bewegung.

320 Termin: Samstag, 04.11.2023 - 9 bis 17 Uhr
Gebühr: 35 € (inkl. Mittagessen und Getränke)
Leitung: Günter Tucher, Klang-Therapeut
Gisela Zoll

Aus der Stille heraus,
sich anrühren lassen von Klängen,
Schwingungen spüren,
die in die Tiefe gehen.

Bei beginnender Entspannung
fließende Energie wahrnehmen.
Schrittweise in Berührung kommen
mit der eigenen Mitte.

Mehr als eine gute Stunde Zeit.
Nur für sich selbst.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, ist das der erste Schritt



auf ihrem Weg, Neues zu entdecken und zu erleben.

Feldenkrais und Essential Somatics

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.

330 Thema: Entspannter Rücken
Beginn: Dienstag, 10.10.2023 - 18 und 19.15 Uhr
Mittwoch, 11.10.2023 - 18 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 €

331 Thema: Entspannter Kiefer
Beginn: Dienstag, 28.11.2023 - 18 und 19.15 Uhr
Mittwoch, 29.11.2023 - 18 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

332 Thema: Schultern & Nacken ganz entspannt
Beginn: Dienstag, 09.01.2024 - 18 und 19.15 Uhr
Mittwoch, 10.01.2024 - 18 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 €

333 Thema: Hüfte & Beine ganz entspannt
Beginn: Dienstag, 27.02.2024 - 18 und 19.15 Uhr
Mittwoch, 28.02.2024 - 18 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 €

334 Thema: Entspannte Augen
Beginn: Dienstag, 16.04.2024 - 18 und 19.15 Uhr
Mittwoch, 17.04.2024 - 18 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 €

335 Thema: Entspannter Rücken
Beginn: Dienstag, 28.05.2024 - 18 und 19.15 Uhr
Mittwoch, 29.05.2024 - 18 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 €

336 Thema: Schulter & Nacken ganz entspannt
Beginn: Dienstag, 16.07.2024 - 18 und 19.15 Uhr
Mittwoch, 17.07.2024 - 18 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 €

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

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: Entspannt und beweglicher

Termin: Samstag, 02.09.2023, 9.30 bis 12.30 Uhr

Gebühr: 30 €

338

Thema: Entspannter Gehen

Termin: Samstag, 17.02.2024, 9.30 bis 12.30 Uhr

Gebühr: 30 €

339

Thema: Entspannter Kiefer

Termin: Samstag, 06.04.2024, 9.30 bis 12.30 Uhr

Gebühr: 30 €

340

Thema: Entspannt und beweglicher

Termin: Samstag, 06.07.2024, 9.30 bis 12.30 Uhr

Gebühr: 30 €

341

Thema: Entspannte Augen

Termin: Samstag, 31.08.2024, 9.30 bis 12.30 Uhr

Gebühr: 30 €

Bitte bringen Sie zu den Feldenkrais-Kursen folgendes mit

- Bequeme Kleidung
- 2 Handtücher
- 1 Decke
- Warme Socken
-

Leitung der Kurse: Stefan Leinweber, Feldenkraislehrer
Somatics Education Coach
www.feldenkrais-leinweber.jimdo.co



Qigong – ausgewählt Übungen nur für Frauen

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.

342

Termine: Samstag, 25.11.2023
10 bis 14 Uhr, inkl. Pause

Samstag, 25.05.2024
10 bis 14 Uhr, inkl. Pause

Gebühr: 32 €
Leitung: Sabine Kroth
Qigong Yangsheng-Kursleiterin

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.

343

Beginn: Samstag, 02.12.2023 - 12 bis 17 Uhr

Gebühr: 30 €

Leitung: Michaela Vogt

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Yoga zum Wohlfühlen

GLAUBEN UND LEBEN

Viele Menschen haben Yoga für sich entdeckt und profitieren von seinen gesundheitlichen Vorteilen, die in großangelegten wissenschaftlichen Studien belegt sind. Da es sehr unterschiedliche Stile und Übungsmethoden gibt, ist es wichtig zu schauen, „wo man landet“ - nicht jeder Yogaunterricht ist für Jede/n geeignet. In diesen Yogastunden vereint sich Erfahrung aus über 20 Jahren Gruppenunterricht mit dem Schwerpunkt, Yoga angepasst zu vermitteln.

GESUNDHEIT

Körperliche Fitness ist keine Grundvoraussetzung, um Yoga auszuüben, Jede/r kann sich in den Kursstunden wiederfinden und sich dabei nach den eigenen Möglichkeiten richten. Ergänzend und unterstützend können Sie in EINZELSTUNDEN (zubuchbar) bei körperlichen Beschwerden oder anderen wesentlichen Themen im Sinne der YOGATHERAPIE begleitet werden.

BEWEGUNG

Yoga wirkt ganzheitlich, die Lebenskräfte stärkend, in Körper, Atem, Seele und Geist. Mein einfühlsamer Unterricht in persönlicher Atmosphäre lädt dazu ein, in diese wohltuend-heilsame Erfahrungswelt einzutauchen.

Gut zu wissen: Hathayoga, als körper- und atembetonte Form, ist durch die Krankenkassen anerkannt. Damit ist eine anteilige Rückerstattung von Kursgebühren möglich.

ENTSPANNUNG

344

Termin: Montag, 18.09.2023
Montag, 15.01.2024
Montag, 15.04.2024
jeweils 17 Uhr / 18.30 Uhr und 20 Uhr

345

Termin: Donnerstag, 21.09.2023
Donnerstag, 18.01.2024
Donnerstag, 18.04.2024
jeweils 17 Uhr / 18.30 Uhr und 20 Uhr

KREATIVES

Dauer: 10 Abende, je 90 Minuten

Gebühr: 120 €

Diese Yoga-Kurse sind als Prävention anerkannt (anteilige Gebührenerstattung durch die Krankenkassen)

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

Teilnahme-Voraussetzungen und Unterstützung für Ihr Wohlbefinden

An den Yogakursen kann Jede*r altersunabhängig, mit und ohne Vorkenntnisse, teilnehmen. Auch gesundheitliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da der Unterricht alle Bedingungen berücksichtigt. Gerne können Sie bei besonderen Anliegen zu Körper, Bewegung, Atem oder Psyche mit der Kursleiterin Kontakt aufnehmen. In den therapeutischen Einzelstunden geht sie persönlich und unterstützend auf Ihre Situation ein für individuelle Lösungswege. Geeignet auch zur Therapiebegleitung.

Infos und Anmeldung zum Einzelunterricht:
www.sa-yoga.de.

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Yogaurlaub 2024 - SÜDTIROL

WANDERN & YOGA – auftanken, erholen, Lebensfreude spüren!
1x im Jahr besteht die Möglichkeit, Urlaub mit Yoga zu verbinden. Zahlreiche Rückmeldungen zeugen von einer hohen und langanhaltenden Wirkung auf Erholungstiefe und Regeneration. Dafür sorgt auch eine liebevoll ausgewählte Urlaubsdestination mit Wohlfühlatmosphäre in landschaftlich schöner Umgebung, mit zahlreichen Ausflugsmöglichkeiten und viel Nähe zur Natur. Tägliche Yogastunden am Morgen und Abend bringen Körper und Geist in Balance. Geplante Zeiträume: Juni bzw. September 2024.

Details werden auf dieser Webseite veröffentlicht: www.sa-yoga.de
Bei Interesse hinterlassen Sie gerne Ihre Emailadresse, dann werden Sie rechtzeitig informiert.

Weitere Seminar-Angebote von Sabine Atkinson

PRANAYOGA im Kloster Hünfeld – siehe Seite 24

Freitag, 01.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 03.12.2023, 13 Uhr

INNEHALTEN UND STILL WERDEN

Schritte auf dem Weg zu Innerer Ruhe

Samstag, 10.02.24, 9.30 Uhr bis Sonntag, 11.02.24, 13 Uhr

MANTRAYOGA - Klang, Stille, Verbundensein

Authentisches Anwenden von Mantra als Bereicherung der eigenen Yogapraxis

Freitag, 28.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 30.06.24, 13 Uhr

Malen und Yoga

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Im schöpferischen Tun – im Wechselspiel mit abwechslungsreichen Yogastunden – fällt es leicht, den Alltag hinter sich zu lassen, um ganz bei sich anzukommen. Die entstehende Verbindung aus ganzheitlicher Körpererfahrung und kreativem Schaffen, frei von Leistungsdruck, fördert den Ausgleich und wirkt fast wie ein kleiner Kurzurlaub. Yoga führt nach innen, unterstützt im Loslassen und fördert die Freude, sich in der Welt der Farben auszudrücken. Durch ein gemeinsames inneres Thema verschmelzen Yoga und Malen miteinander zur erlebbaren Einheit. Künstlerische Vorkenntnisse sind dazu nicht nötig, können jedoch, wenn vorhanden, auch kreativ eingesetzt werden. Die Seminare variieren inhaltlich.

Elemente: Yogasequenzen. Maleinheiten. Verbaler Austausch
Materialien: Aquarell, Gouache, Farbstifte, Ölpastellkreiden

Termin: Samstag, 18.11.2023, 09.30 Uhr
bis Sonntag, 19.11.2023, 13:00 Uhr

Termin: Samstag, 20.04.2024, 09.30 Uhr
bis Sonntag, 21.04.2024, 13:00 Uhr

Gebühr: 80 € (100 € ab Seminar 18./19.11.2023)

Leitung: Sabine Atkinson
Yogalehrerin (BDY/EYU)
Bernd Baldus
Kunsttherapeut & Maler (DFKGT/BKK)

Anmeldung: gaestebuero@bonfiatiuskloster.de

Info: www.sa-yoga.de/
www.berndbaldus.de

Bitte bringen Sie Ihre eigene Yogaausstattung mit. Bei Bedarf stehen Sitzkissen/Meditationsbänkchen des Klosters zur Verfügung.

Material steht gegen einen Kostenbeitrag von 5-10 € zur Verfügung. Eigene Farben wie Acryl und auch Leinwände können mitgebracht werden.

*Was die Erde für den Baum ist,
ist die Stille für die Seele.*

Magnus Malm

Yoga-Intensivwoche

Gesundheit und Regeneration stehen ganz im Vordergrund, wenn Sie an fünf Tagen hintereinander 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.



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

346

Termin: Montag, 15.07.2024 bis
Freitag, 19.07.2024
Vormittagskurs: 9.15 - 10.30 Uhr
Abendkurs: 17.15 - 18.30 Uhr

Dauer: jeweils 75 Minuten

Gebühr: 75 €

Leitung: Sabine Atkinson

Achtsamkeit & Natur

Achtsame Naturbegegnung ist eine Meditationsform in Bewegung und im Freien, bei der unser Verbundensein mit der Natur im Vordergrund steht. Zu den verschiedenen Jahreszeiten, in den kraftvollen Landschaften von Rhön und Umgebung, erleben wir im achtsamen Wandern, Eintauchen, Stillwerden, die heilsamen Wirkungen auf unsere Lebenskräfte. Vielfältige Gesundheits- und Immunkraft fördernd schaffen wir ideale Bedingungen für Ruhe und Stille, Energie, innere Stärke und Resilienz.
Normale körperliche Fitness, keine Vorkenntnisse nötig.

Termine: Mehrmals im Jahr, samstags 10 - 13 Uhr
Veröffentlicht über www.sa-yoga.de sowie als Plakat in der FBS. Für genaue Infos können Sie dort Ihre Mail-Adresse hinterlassen.

347

Dauer: Jeweils 2-3 Stunden

Leitung: Sabine Atkinson

Treffpunkt: Zielort oder für Fahrgemeinschaften der FBS- Parkplatz

Mitzubringen: Gute Wanderschuhe, jahreszeitlich angepasste Kleidung, Getränk, kleiner Proviant

Handwerkliches Gestalten

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Herbstliche Deko

Für drinnen und draußen mit vielen Naturmaterialien

Ob Kränze, Herzen, Kugeln, bestückte Rinden oder Baumscheiben - die Natur bietet viele Möglichkeiten!

Material kann gerne mitgebracht werden, also mit offenen Augen durch die Natur gehen.



401

Termin: Mittwoch, 11.10.2023 - 18.30 Uhr

Dauer: 2 ½ Stunden

Gebühr: 15 € + 15 € Materialgeld

Leitung: Luise Bickert

Weihnachtliches selbst gestalten



Stimmungsvoll die Wohnung oder den Hauseingang ausschmücken mit selbst hergestellter Weihnachtsdekoration.

Wir binden oder stecken einen traditionellen Adventskranz, dekorieren eine Baumscheibe oder Rinde und basteln einen Wichtel mit Lichterkette. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

402

Termin: Mittwoch, 29.11.2023 - 18.30 Uhr

Dauer: 2 ½ Stunden

Gebühr: 15 € + 17 € Materialgeld

Leitung: Luise Bickert

Dekoratives für Frühjahr und Ostern

Im Frühjahr erwacht die Natur und mit grünen Zweigen, Blüten, Hasen, Eiern und Vögelchen lassen sich frische Dekorationen für Tisch und Haustür herstellen.

403

Termin: Mittwoch, 13.03.2023 - 18.30 Uhr
Dauer: 2 ½ Stunden
Gebühr: 15 € + 15 € Materialgeld
Leitung: Luise Bickert



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.

404 Termine: Samstag, 18.11.2023 - 11.00 Uhr
Freitag, 19.01.2024 - 14.00 Uhr
Samstag, 02.03.2024 - 11.00 Uhr
Dauer: 4 Stunden
Gebühr: 30 €
Leitung: Sabine Grob



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Kalligrafie – „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 Plakaffeder schreiben und unsere Glückwunschkarten, Weihnachtskarten und Osterkarten mit Schnörkel und Schwüngen verzieren.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kalligrafie-Material können Sie auch bei der Kursleiterin erwerben.

- 405** Termine: Freitag, 24.11.2023 - 18 bis 21 Uhr
Freitag, 15.03.2024 - 18 bis 21 Uhr
Gebühr: 20 € + 3 € Materialkosten
Leitung: Simone Kirsch

Was mitzubringen ist, erfahren Sie bei der Anmeldung!

Textiles Gestalten

Nähkurs 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.

- 406** Termine: Donnerstag, 28.09.2023 – 19 Uhr
Donnerstag, 25.01.2024 – 19 Uhr
Dauer: 8 Abende je 2 ¼ Stunden
Gebühr: 72 € + Materialkosten
Ort: Marienschule Fulda
Eingang Nikolausstraße – Haus Maria Ward
Leitung: Christine Wehner

Nähkurs für Fortgeschrittene

- 407** Termine: Montag, 11.09.2023 – 18.30 Uhr
Montag, 30.10.2023 – 18.30 Uhr
Montag, 04.03.2024 – 18.30 Uhr
- Dauer: 6 Abende je 3 Std.
- Gebühr: 72 € + 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 so Ihre individuellen Nähprojekte erfolgreich ab.

- 408** Termine: Donnerstag, 05.10.2023 – 15.30 Uhr
Donnerstag, 01.02.2024 – 15.30 Uhr
- Dauer: 6 Nachmittage, je 2 ¼ Stunden
- Gebühr: 60 € + Materialkosten
- Termine: Freitag, 22.09.2023 – 9.30 Uhr
Freitag, 26.01.2024 – 9.30 Uhr
- Dauer: 10/9 Vormittage
- Gebühr: 100 €/90 € + Materialkosten
- Leitung: Ursula Fladung

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Umgang mit der Kamera

Zeig doch mal, wie das geht!

Fotografieren mit Kamera oder Handy

Meist sind es nur Kleinigkeiten, die Bilder viel schöner werden lassen. Wie werden meine Bilder schärfer? Worauf sollte ich bei Personen-, Urlaubsbildern ect. achten?



Wir besprechen Tipps, Tricks und Einstellungen, die je nach Kamera und Handy leicht abgewandelt gut funktionieren. Das neue Wissen wenden wir gleich an und probieren es aus. Je nach Wetterlage am liebsten draußen.

Bitte mitbringen: gut!!! geladene Kamera / Handy und Stichpunkte, die dich interessieren. Bitte bei Anmeldung vermerken, ob Kamera oder Handy mitgebracht wird.

409

Termine:

Freitag,

06.10./ 13.10. und 20.10.2023, 16 Uhr

Freitag,

19.04./ 26.04. und 03.05.2024, 16 Uhr

Dauer:

3 Nachmittage, je 3 Stunden

Gebühr:

50 €

Leitung:

Nicole Dietzel, Fotografin

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

**DAS
SCHUHERLEBNIS
IN DER REGION**

Schuhhaus
ZENTGRAF

Steinweg 5
36132 Eiterfeld-Arzell
Tel.: 06672/419

Friedrich-Dietz-Str. 3
36093 Künzell
Tel.: 0661/4800767

info@schuh-zentgraf.de

kuenzell@schuh-zentgraf.de



Patenschaften
für
Kinder

in der Region Fulda

Wir suchen ehrenamtliche
Patinnen und Paten

Ein gemeinsames Projekt von



0151 / 103 223 74



0661 / 87 - 678

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Erziehung – Pädagogische Angebote

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Abenteuer Erziehung

Beratungsangebot

Das Leben mit Kindern und Jugendlichen wird niemals langweilig. Jedoch gibt es Situationen, da kommen wir an unsere Grenzen.

Ob telefonisch oder bei einem Spaziergang bei uns im Park, wir finden das passende Ambiente, damit Sie sich bei unserem Beratungsgespräch wohlfühlen.

**Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin.
Vertraulich - kostenfrei - keine langen Wartezeiten!
Wir sind gerne für Sie da.**

Termine: nach Vereinbarung
Leitung: Rita Schöppner,
Dipl.-Sozialpädagogin
Tel.: 0661/87679



Warum fühlt sich Elternsein oft so schwierig an?

Für Eltern mit Kindern von 1 bis 6 Jahren

Der Alltag mit Kindern ist oft eine große Herausforderung und verlangt von uns Eltern viel Kraft, Kreativität und Durchhaltevermögen. Konflikte treten oft auf und das Zusammensein fühlt sich hin und wieder ziemlich schwer an. Dabei wollen wir doch, dass es allen gut geht und wollen einfach nur „gute“ Eltern sein. Bei diesem Treffen wird viel Zeit sein, deinen eigenen Alltag zu betrachten und einen näheren Blick darauf zu werfen, wie in deiner Familie die Bedürfnisse aller Personen gesehen werden können. Du erhältst Impulse und theoretische Informationen, die dich stärken und deine Rolle als Mutter oder Vater festigen. Konflikte können so aus einer veränderten Sichtweise gesehen werden und sich leichter anfühlen.

Wir freuen uns sehr, dich und deine Familie näher kennenzulernen.

- 560** Termin: Samstag, 07.10.2023 –
9.30 Uhr bis 15.30 Uhr
Gebühr: 40 €
Leitung: Jasmin Hundt
Elementar- und Familienpädagogin M.A.,
Familienberaterin nach Famylab
www.beziehungsvoll-wachsen.de

Entspannter Start ins Leben

Was hat die Schwangerschaft und die Geburt mit der Entwicklung meines Kindes gemeinsam? In diesem Vortrag wird Ihnen gezeigt, wie Sie punktgenau und schnell eine Veränderung erzielen können.



RUHE, obwohl das Chaos mich umgibt

RÜCKZUG, obwohl mich gerade jeder dringend braucht

ENTSPANNUNG, obwohl mich gerade alles reizt und ich explodieren könnte

ZEIT, obwohl alles schon verplant ist

AUSGEGLICHENHEIT, obwohl ich hin und her gerissen bin

BESTIMMTHEIT, obwohl mir gerade der Halt und die Klarheit fehlt

- 561** Termine: Montag, 09.10.2023 – 19 bis 20.30 Uhr
Montag, 26.02.2024 – 19 bis 20.30 Uhr
Gebühr: 7 €
Leitung: Yvonne Weber

Hochsensible Kinder im Alltag begleiten

Das Leben mit hochsensiblen Kindern kann sehr bereichernd sein, wenn ein Grundverständnis für die Bedürfnisse der Kinder vorhanden ist. Wir sprechen darüber, was Hochsensibilität ist (oder nicht ist) und welche Möglichkeiten bestehen, den Alltag entspannt zu gestalten.

Frau Hof ist Coach für hochsensible Frauen und wird den Abend interaktiv gestalten, so dass es auch Raum für Fragen und Antworten gibt.

- 562** Termin: Donnerstag, 12.10.2023 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Kathrina Hof

Das Jahr vor der Einschulung

Interaktives Seminar

Wie können Eltern ihr Kind auf dem Weg zum Schulkind sinnvoll unterstützen? Dieses Seminar gibt praktische Tipps zur Konzentrationsförderung und zeigt Möglichkeiten auf, wie Kinder spielerisch im Alltag auf die Schule vorbereitet werden können.

563 **Termin:** Donnerstag, 19.10.2023 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Rita Schöppner
Dipl. Sozialpädagogin

Volksheilkunde als Begleiter für Babys und Kleinkinder

In der Volksheilkunde wurde über Jahrhunderte das Wissen und die Erfahrung der Menschen über traditionelle Rezepturen und die Wirkung von Pflanzen, Lebensmitteln und Behandlungsmöglichkeiten von Generation zu Generation weitergegeben. Es bestand ein großes Wissen um Symptome und deren Versorgung, oft fehlte jedoch das Wissen um Krankheit und deren Ursachen.

Auch heute wollen wir oft die Symptome einer Erkrankung möglichst naturnah begleiten, um den Krankheitsverlauf zu mildern und dem erkrankten Menschen Linderung zu verschaffen. Oft nutzen wir dafür unbewusst die Methoden aus der Volksmedizin. So werden Tees, Wickel, Wärmebehandlungen und vieles mehr angewendet, um dem erkrankten Menschen zu helfen. Dieser Abend darf Einblicke ermöglichen, wie man mit vorhandenen Substanzen einer Symptomatik begegnen und damit auch schon den kleinsten Erleichterungen verschaffen kann.

564 **Termin:** Donnerstag, 02.11.2023 –
20 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 7 €
Leitung: Meta-Marie Jacobi
Hebamme und Dipl.-Sozialpädagogin

Informationen und eine Übersicht mit allen Kindertagesstätten in katholischer Trägerschaft finden Sie ab September auf folgender Website → www.kita.bistum-fulda.de

Familienleben und Mediennutzung – Tipps und Tricks für eine gemeinsame Entdeckungsreise

Vortragsabend für Eltern

Immer früher kommen Kinder mit digitalen Medien in Berührung und wachsen ganz selbstverständlich damit auf. Die Familie ist dabei zumindest der erste Ort, an dem die Weichen für die Mediennutzung der Kinder gestellt werden und als Eltern stellt uns dies vor Fragen und Herausforderungen. Als Unterstützung bei dieser wichtigen Aufgabe, haben wir eine Referentin eingeladen, die an diesem Abend fachkundig informieren und wertvolle Tipps geben wird, wie Sie Ihre Kinder im Umgang mit Medien begleiten und fördern können. Neben einer "Entdeckungsreise" in kindliche Medienwelten werden wir wichtige Fragen besprechen, wie beispielsweise zum Fernsehgebrauch und die Nutzung von Handy, Computer, Tablet und Internet und damit verbundene Regelungen.

565 Termin: Mittwoch, 15.11.2023 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 7 €
Leitung: Anne Heidel, Medienbeauftragte

Kindern Grenzen setzen

Interaktives Seminar

Wer kennt es nicht – die Schreiattecke des Nachwuchses im Supermarkt. In diesem interaktiven Seminar werden Wege aufgezeigt, die nicht zur sofortigen Flucht aus dem Laden oder zu einem erhöhten Stressmoment führen müssen.

Gemeinsam mit den Eltern werden Strategien entwickelt, die das Zusammenleben mit den Kindern auch in Trotzphasen entspannter gestalten. Dies soll kein theoriebelasteter Abend werden, viel wichtiger ist der Austausch der Erlebnisse in der alltäglichen Praxis und das gemeinsame Erarbeiten situationsgerechter Lösungswege.

566 Termin: Donnerstag, 09.11.2023 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Rita Schöppner, Dipl. Sozialpädagogin



Familien & Familienmenschen unterwegs

Angebote für Familien im Bistum Fulda



Der nächste Familienpilgertag findet im Juni 2024 statt.
Weitere Informationen → siehe QR-Code

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Das linkshändige Kind

Vortragsabend für Eltern

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 plötzlich 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.

567 Termin: Donnerstag, 09.11. oder 16.11.2023
19 bis 21 Uhr

Gebühr: 7 €

Leitung: Cordula Exler
Ergotherapeutin

➤ Den Stift im Griff

Schreiben lernen mit der linken Hand siehe Seite 94

Zwischen Autonomie und Trotz – Sanfte Begleitung beim Selbständigwerden

Seminar

Im Verlauf dieser Veranstaltung werden Möglichkeiten aufgezeigt, das Verhalten des Kindes während der Trotzphase besser zu verstehen und die Eltern in ihrem Umgang damit zu stärken. Dadurch gelingt es, gemeinsam mit dem Kind, diese Zeit entspanner zu erleben.

Ein Erfahrungsaustausch rundet den Abend ab.

568 Termin: Donnerstag, 16.11.2023
19.30 bis 21 Uhr

Gebühr: 7 €

Leitung: Anna Abt

*Das Einmalige an Freundschaft ist die Kraft,
die man erhält, wenn man merkt,
dass jemand an einen glaubt.*

Ralph Waldo Emerson

Schulreife aus einem anderen Blickwinkel

Sie möchten die besten Voraussetzungen schaffen, dass Ihr Kind einen entspannten Start in die Schule hat? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie einfach es ist, eine Veränderung zu erzielen und Ihr Kind das zeigen kann, was wirklich in ihm/ihr steckt.



569

Termine: Montag, 11.12.2023 – 19 bis 20.30 Uhr
Dienstag, 23.04.2024 – 19 bis 20.30 Uhr
Gebühr: 7 €
Leitung: Yvonne Weber

Hilfe, ich schreie mit meinem Kind -

„Wege aus der Brüllfalle“ -Ein FILMABEND

Interaktives Seminar

Dieser Film zeigt in einfachen Schritten ein Konzept, Kindern auch in schwierigen Situationen des Alltags mit Respekt zu begegnen. Eltern spielen humorvoll die typischen Konflikte des Familienlebens nach und zeigen, dass es durchaus möglich ist, das Kind auch dann zu erreichen, wenn es Aufgaben erledigen soll, die es normalerweise im alltäglichen Leben verweigert. Ein unterhaltsamer Filmabend von Eltern für Eltern.

570

Termin: Donnerstag, 14.12.2023 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Rita Schöppner
Dipl. Sozialpädagogin

Burn-out-Falle "Familienalltag"

Wie man mit einfachen Tricks entspannter durch den Alltag kommen kann – Interaktives Seminar

Sowohl Eltern als auch Kinder fallen immer mehr dem sogenannten Freizeitstress zum Opfer. Das muss jedoch nicht sein. Mit einfachen Mitteln ist es möglich, den Alltag so zu strukturieren, dass alle Familienmitglieder zu mehr Freizeit und Miteinander gelangen. Gemeinsam werden wir ein System erarbeiten, das Übersicht und Hilfe bei der alltäglichen Planung bietet.

571

Termin: Donnerstag, 25.01.2024 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Rita Schöppner, Dipl. Sozialpädagogin

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

ADS - ADHS

Was bedeutet diese Diagnose für Familien?

Interaktives Seminar

ADS und ADHS sind in der heutigen Zeit Diagnosen, die als Verdachtsmomente sehr schnell ausgesprochen werden. Die Frage ist nur, sind diese immer berechtigt?

Dieses Seminar möchte über Symptomatik und Verlauf dieser beiden Syndrome informieren und Hilfen für Familien- und Schulleben aufzeigen, auf der anderen Seite aber auch dafür sensibilisieren, dass nicht jedes etwas lebhaftere Kind auch sofort unter diese Verhaltensauffälligkeit fällt.

572	Termin:	Donnerstag, 15.02.2024 - 20 bis 22 Uhr
	Gebühr:	5 €
	Leitung:	Rita Schöppner Dipl. Sozialpädagogin

Esstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Spätestens mit Beginn der Pubertät fühlen sich viele Jugendliche nicht mehr wohl in ihrem Körper, kombiniert mit den Leistungsansprüchen, denen junge Menschen oft gegenüberstehen, ist die Gefahr für eine beginnende Essstörung nicht mehr weit.

An diesem interaktiven Seminarabend lernen wir die häufigsten Essstörungen und ihre Symptome kennen und erarbeiten gemeinsam Strategien, unsere Kinder bestmöglich vor diesen Erkrankungen zu schützen.

573	Termin:	Donnerstag, 14.03.2024 - 20 bis 22 Uhr
	Gebühr:	5 €
	Leitung:	Rita Schöppner Dipl. Sozialpädagogin

Spielkreis leiten

Wir suchen in unserer Einrichtung immer wieder Frauen und Männer, die Freude am Umgang mit Eltern und kleinen Kindern haben und einen Spielkreis leiten möchten.

An diesem Abend stellen wir Ihnen das Konzept unserer Eltern-Kind-Gruppenarbeit vor und es gibt erste Informationen, wie man eine Eltern-Kind-Gruppe organisiert und die Treffen erlebnisreich gestaltet.

Wenn Sie eine Honorartätigkeit in unserem Haus übernehmen möchten, besprechen wir mit Ihnen dann gerne weitere Schritte.

103	Termin:	Montag, 18.03.2024 18.30 – 20.00 Uhr
	Leitung:	Felizitas Dehler, Gundula Vey

Akku leer - Das Spannungsfeld depressiver Symptome bei Kindern und Jugendlichen

„Lasst mich alle in Ruhe.“ – „Ich kann nicht mehr.“ – „Ich hab Bauchschmerzen.“ – „Ich weiß doch auch nicht, was mit mir los ist.“

Depressionen haben viele Gesichter.

„Stell dich nicht so an.“ – „Du musst es schon auch wollen.“ – „Ist sie jetzt psychisch krank?“ – „Daran ist Corona Schuld.“

Und der Umgang damit ebenfalls.

Die Veranstaltung bietet Impulse zum Thema Depressivität bei Kindern und Jugendlichen aus fachlicher Sicht, zeigt Facetten, beleuchtet Grauzonen. Sie öffnet den Raum, sich selbst diesem Thema anzunähern, die eigene Rolle als Mutter, als Vater, als Person, die mit Kindern und Jugendlichen arbeitet, zu reflektieren.

574 **Termin:** Donnerstag, 21.03.2024 - 20 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 7 €
Leitung: Verena Groß
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin,
Fulda

Rückenfit durch den Familienalltag

Wer kennt es nicht: Familie – Beruf – Haushalt.

Irgendwann wird alles zu viel und spätestens zu diesem Zeitpunkt meldet sich auch unser Rücken mit Verspannungen und Schmerzsignalen. Das muss jedoch nicht sein.

Wir wollen an diesem interaktiven Seminarabend gemeinsam unsere Stresssituationen beleuchten und werden kleine Tricks kennenlernen, mit denen wir den Alltag ein wenig entspannter angehen können: Da gibt es eine praktische Übungseinheit für eine gute Körperhaltung, die auch in turbulenten Zeiten vor Fehlbelastungen schützen kann.

575 **Termin:** Donnerstag, 16.05.2024 – 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Rita Schöppner
Dipl. Sozialpädagogin

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

K wie **kooperativ**:

Eltern und Kinder/Jugendliche können gut zusammenarbeiten. Sie verabreden gemeinsam Regeln und lösen Konflikte gemeinsam.

E wie **ermutigend**:

Väter und Mütter nehmen ihre Kinder/Jugendlichen so an, wie sie sind, und fördern ihre Selbstständigkeit.

S wie **sozial**:

Eltern und Kinder/Jugendliche sind gleichwertig. Mütter und Väter achten die sozialen Grundbedürfnisse der Kinder/Jugendlichen und legen Wert darauf, dass diese auch die Bedürfnisse der Eltern respektieren.

S wie **situationsorientiert**:

Mütter und Väter berücksichtigen die Bedingungen, die im Moment gegeben sind, und achten auf die vorhandenen Möglichkeiten bei sich wie bei den Kindern/Jugendlichen.

Weitere Informationen: www.kess-erziehen.de

Für die verschiedenen Altersphasen und Personengruppen gibt es passende Kursformate, die präsent oder digital als Online-Format stattfinden.

Anmeldungen für die Präsenzkurse:

Familienbildungsstätte, Tel.: 0661-87680, info@fbs-fulda.de

Anmeldungen für die Online-Kurse:

Frau Hasenauer, Tel.: 0661-87353,
familieundbeziehung@bistum-fulda.de

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.



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

Familien & Eltern

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.

ONLINE



- Beginn:** **Online Zoom Meeting**
Mittwoch, 15.11.2023 - 20 Uhr
Donnerstag, 22.02.2024 - 20 Uhr
- Dauer:** 5 Abende, je 2 ½ Stunden
- Gebühr:** 30,50 € plus 9,50 € Elternhandbuch
- Leitung:** Monika Goldbach

Anmeldung an:

Fachbereich Pastoral-Bildung-Kultur/
Bischöfliches Generalvikariat,
Frau Hasenauer, Tel.: 0661-87353,
familieundbeziehung@bistum-fulda.de

Präsenztermine auf Anfrage bei:

Monika Goldbach
monika@villagoldbach.de

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, ganzheitlich 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.



ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Familien & Eltern

ERZIEHUNG

576 **Beginn:** Dienstag, 12.09.2023 – 19.30 Uhr
Samstag, 16.09.2023 – 10 Uhr
Leitung: Sabine Vey und Johanna Jelitto-Müller

Beginn: Dienstag, 09.01.2024 – 19.30 Uhr
Samstag, 27.01.2024 – 10 Uhr
Leitung: Johanna Jelitto-Müller

Dauer: 5 Abende, je 2 ½ Stunden
Gebühr: 30,50 € plus 9,50 € Elternhandbuch
Ort: Familienbildungsstätte Fulda

Anmeldung an:
Familienbildungsstätte, Tel.: 0661-87680
info@fbs-fulda.de

ONLINE



KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

Beginn: **Online Meeting**
Donnerstag, 18.01.2024 - 20 Uhr
Dauer: 5 Abende, je 2 ½ Stunden
Gebühr: 30,50 € plus 9,50 € Elternhandbuch
Leitung: Monika Goldbach

Anmeldung an:
Fachbereich Pastoral-Bildung-Kultur/
Bischöfliches Generalvikariat,
Frau Hasenauer, Tel.: 0661-87353,
familieundbeziehung@bistum-fulda.de

Weitere Termine auf Anfrage bei:
Johanna Jelitto-Müller,
johannajelitto@gmx.de

Sabine Vey,
vey.sabine@googlemail.com

Franziska Lederer,
franziska.lederer@googlemail.com

Monika Goldbach,
monika@villagoldbach.de

ELTERN MIT KINDERN

Alle Elternkurse können in Kooperation mit Pfarrgemeinden, kath. Verbänden oder kath. Kindertagesstätten vor Ort angeboten werden. Die Familienbildungsstätte ist hier Ansprechpartner, nimmt mit dem Referenten/den Referentinnen Kontakt auf, die dann alles weitere organisieren.

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

577

Beginn: Dienstag, 20.02.2024 - 19.30 Uhr

Dauer: 5 Abende, je 2 ½ Stunden

Gebühr: 30,50 € plus 9,50 € Elternhandbuch

Leitung: Petra Zentgraf

Anmeldung an:

Familienbildungsstätte Fulda,

Tel.: 0661-87680, info@fbs-fulda.de

Weitere Termine auf Anfrage bei:

Eva-Lotte Neuhaus,

eva-lotte.neuhaus@bistum-fulda.de

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

*Eine neue Art zu denken ist notwendig,
wenn die Menschheit weiterleben will.*

Albert Einstein

Allein / Getrennt erziehen

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

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

Dauer: 6 Abende, je 2 ½ Stunden
Gebühr: 36 € plus 9,50 € Elternhandbuch

Termine auf Anfrage bei

Monika Goldbach,
monika@villa-goldbach.de

Franziska Lederer,
fanziska.lederer@googlemail.com

Hand in Hand

Kurs für Großeltern

Jede Zeit hat ihre eigenen Vorstellungen von Erziehung. Davon, wie Kinder sich verhalten sollen, was sich gehört und was nicht, was man erlauben kann oder besser verbieten sollte, und, und ... Kein Wunder, dass es im Erziehungsalltag zu unterschiedlichen Meinungen kommt. In wertschätzender Haltung gegenüber den unterschiedlichen Einstellungen bringt der Kurs die Generationen miteinander ins Gespräch.

- 578** **Beginn:** Donnerstag, 18.04.2024 – 18.30 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 2 ½ Stunden
Gebühr: 36 € plus 9,50 € Handbuch
Leitung: Monika Goldbach

Anmeldung an:

Familienbildungsstätte Fulda,
Tel.: 0661-87680, info@fbs-fulda.de

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.

Beginn auf Anfrage bei: Eva-Lotte Neuhaus,

eva-lotte.neuhaus@bistum-fulda.de

Monika Goldbach,

monika@villagoldbach.de

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Allein erziehen

Treffen der Alleinerziehenden

Jeden 2. Samstag im Monat bieten wir alleinerziehenden Müttern und Vätern die Möglichkeit, bei verschiedenen Freizeitangeboten in entspannter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen. Einmal nicht allein für alles verantwortlich sein und ein bisschen zur Ruhe kommen, das ist das Ziel dieser Nachmittage. Für Kinderbetreuung ist gesorgt. Wir freuen uns auf Sie.

579

Termine: jeden 2. Samstag im Monat auf Anfrage
16.09./14.10./09.12.2023
20.01./10.02./09.03./11.05./
08.06./06.07.2024

Dauer: 15 bis 18 Uhr

Leitung: Rita Schöppner
Dipl.-Sozialpädagogin

Kostenfrei

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

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.alleinerziehende-fulda.de



„Zeit für mich“

Ein Wohlfühl-Wochenende in der Rhön

Religiöses Wochenende für Alleinerziehende mit ihren Kindern

Kurz vor Beginn der Adventszeit wollen wir in beschaulicher Atmosphäre zur Ruhe kommen, den Stress des Alltäglichen hinter uns lassen.

Gespräche, Bewegung in der Natur und gemeinsames kreatives Gestalten sollen Alternativen zeigen, auch im anstrengenden Alltag eine Möglichkeit der Entspannung zu finden.

580

Termin: Freitag, 24.11.2023 - 17 Uhr bis
Sonntag, 26.11.2023 - 14 Uhr
Leitung: Rita Schöppner
Dipl.-Sozialpädagogin
Ort: Ludwig-Wolker-Haus, Kleinsassen

Tag der Begegnungen

für alleinerziehende Mütter und Väter

An diesem Tag wollen wir in verschiedenen Workshops Anregungen bieten, die das alltägliche Leben erleichtern können.

Ob Ernährung, Entspannung oder erzieherische Fragen, für Jede/n ist etwas dabei.

Für die Kinder gibt es während der Veranstaltung die Möglichkeit, kreative und sportliche Angebote zu nutzen.

Bei Suppe, Kaffee und Kuchen besteht die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen und neue Kontakte zu knüpfen. Mit einem gemeinsamen Gottesdienst im Park endet die Veranstaltung.

581

Termin: Samstag, 08.06.2024 - 10 bis 17 Uhr
Leitung: Rita Schöppner



 Familienbildungsstätte Fulda

**Katholische
Familienbildungsstätte Fulda**

Neuenberger Str. 3-5

36041 Fulda

0661 / 87 - 680

info@fbs-fulda.de

www.fbs-fulda.de

 fbs.fulda



ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Krabbeltreff, Zwergenspielkreis und Spielkreis

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

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 ab ca. drei Monaten 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 vom 3. bis zum 12. Lebensmonat an.

Beginn der Kurse: auf Anfrage
Gebühr: 6 € je Treffen
Dauer: je 1 ½ Stunden

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:

- ihr Kind beim Entdecken und Ausprobieren zu beobachten und zu begleiten
- Kontakte mit Eltern gleichaltriger Kinder zu knüpfen
- Erfahrungen auszutauschen und neue Anregungen aufzunehmen

Unsere Kursleiter/innen strukturieren den Ablauf der Kursstunden und ermöglichen es den Kindern, verschiedene Material-, Sinnes-, Sprach- und Bewegungserfahrungen zu machen. Von Montag bis Freitag gibt es verschiedene altersentsprechende Kurse.

Zwergenspielkreis

Eltern-Kind-Treff für 1-2 jährige Kinder

Beginn der Kurse: auf Anfrage
Gebühr: 6 € je Treffen
Dauer: je 1 ½ Stunden

Spielkreis

Eltern-Kind-Treff für 2-3 jährige Kinder

Beginn der Kurse: auf Anfrage
Gebühr: 7 € je Treffen
Dauer: je 2 Stunden

Leitung der Eltern-Kind-Kurse:

Anna Abt	Angela Barnett	Doris Bayer
Ramona Brähler	Ulrike Ebert	Monika Girbardt
Dolores Heinberg	Meta-Marie Jacobi	Sandra Pitzus
Marion Sauer	Gundula Vey	Constanze Vogel

Die Teilnahme an einem Krabbeltreff, Zwergenspielkreis oder Spielkreis beinhaltet einen Gutschein für eine kostenfreie Teilnahme an einem pädagogischen Seminarabend von Rita Schöppner.

Besonderes Angebot

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

**Der Weltladen -
anders als andere -
mit Respekt
für Mensch und Umwelt**

Einkaufs-Ideen, Produkt-Geschichten und mehr:
www.weltladen-fulda.de

40 Jahre
sind wir in Fulda ehrenamtlich tätig
für benachteiligte Menschen in der Welt

Wir suchen
weitere ehrenamtliche **Mitarbeiter** für unser Team

**WELTLADEN FULDA**
FAIR HANDELN LUCKENBERG 3

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Eltern / Kind Aktivitäten

ERZIEHUNG

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.



KESS ERZIEHEN

582

Beginn:

Dienstag, 12.09.2023 – 16 Uhr

Dienstag, 16.01.2024 – 16 Uhr

Dienstag, 16.04.2024 – 16 Uhr

Mittwoch, 13.09.2023 – 15.45 Uhr

Mittwoch, 17.01.2024 – 15.45 Uhr

Mittwoch, 17.04.2024 – 15.45 Uhr

ALLEIN ERZIEHEN

Dauer:

10 Nachmittage, je 1 Stunde

Gebühr:

60 € für Eltern mit Kind

Leitung:

Rita Schöppner

ELTERN MIT KINDERN

Familien- und Generationentanz

Eltern, Großeltern und Kinder (ab 5 Jahren) dürfen gemeinsam unter Anleitung Kreis-, Linien- und Formationstänze unterschiedlicher Kulturen erlernen und tanzen. Tanzen ist anregend für Körper und Geist. Somit für die Kindheit sowie auch im Alter eine wunderbare freudvolle Bewegungsform, die viel Spaß macht und von der Koordination bis zur Demenzprävention alles bietet. Wann kommen wir schon mal gemeinsam zusammen, um in unterschiedlichen Altersgruppen gemeinsam zu tanzen?

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

583

Termine:

Samstag, 30.09.2023 - 14 bis 17 Uhr

Samstag, 04.11.2023 - 14 bis 17 Uhr

Gebühr:

12 € pro Person

Leitung:

Meta-Marie Jacobi

Hofzeit zum Franziskustag

Das besondere Erlebnis für Groß und Klein zum Franziskustag: Erleben Sie die Begegnung mit unseren Tieren auf Augenhöhe und tauchen Sie ein in die Welt von Alpaka Pumuckel, Schwein Piggeldy, Eselin Mara und ihren anderen tierischen Freund/innen.

- 584** **Termin:** Dienstag, 03.10.2023 – 14 bis 16 Uhr
Gebühr: 8 € pro Person
Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth

Großeltern-Enkel-Nachmittag

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Gemeinsam etwas erleben – das ist sowohl für die Großeltern, als auch für die Enkel geschenkte Zeit.

Unsere Großeltern-Enkel-Nachmittage starten immer mit einer Geschichte. Mit all unseren Sinnen, mal mehr musikalisch, mal mit viel Farbe oder anderen Materialien werden wir dann kreativ und in Bewegung kommen.

Außerdem bleibt genug Zeit, um gemeinsam zu spielen und sich auszutauschen.

- 585** **Termine:** Ein kunterbunter Farbnachmittag
Mittwoch, 04.10.2023 – 15 bis 17 Uhr

Ein adventlicher Nachmittag
Montag, 04.12.2023 – 15 bis 17 Uhr

Ein musikalischer Nachmittag
Mittwoch, 24.01.2024 – 15 bis 17 Uhr

Ein tierischer Nachmittag
Mittwoch, 13.03.2024 – 15 bis 17 Uhr

Gebühr: 6 €

Leitung: Gundula Vey

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Babymassage meets Baby-Yoga

Durch die sanften Berührungen der Babymassage erfährt Ihr Baby Wärme, Zuwendung und Entspannung.

Bei der sanften Babymassage steht das Wohlbefinden im Vordergrund, wobei zugleich positive Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung der Haut erzielt werden. Babymassage fördert einen guten Schlaf und kann Schreistunden mindern.

Je nach Alter der Kinder werden verschiedene Möglichkeiten der Massage gezeigt. Ihr Baby sollte bei Kursbeginn 6-16 Wochen alt sein.

- 586** **Beginn:** Donnerstag, 05.10.2023 – 15 Uhr
Donnerstag, 01.02.2024 – 15 Uhr
Dauer: 5 Nachmittage, je $\frac{3}{4}$ Stunde
Gebühr: 25 €
Leitung: Sarah Schmidt

Advent bei den Tieren

Ein tierisch besinnlicher Adventssonntag: Geschichten und Gedanken zum Advent, spannende Begegnungen mit Lamas, Alpakas, Eseln, Ziegen, Schafen, Schweinen und anderen Tieren - und gemütlicher Abschluss bei heißen Getränken.



- 587** **Termin:** Sonntag, 17.12.2023 – 14 bis 16 Uhr
Gebühr: 8 € pro Person
Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth

Angelspaß für Mütter/Väter mit ihren Kindern

Herr Bittner, seit über 40 Jahren Leiter unseres Ferienkurses "Die Angelprofis", nimmt Sie unter seine Fittiche. Dann wird der Angeltag ein voller Erfolg.



588 **Termin:** Sonntag, 23.06.2024 - 10 bis 16 Uhr
Gebühr: 15 €
Startgebühr für Erwachsene 5 €
Leitung: Hans Dieter Bittner

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!

589 **Termin:** Samstag, 06.07.2024 - 14 bis 17 Uhr
Gebühr: 15 € pro Person
Leitung: Übungsleiter des Kanu-Clubs Fulda

Angebote des Dezernats Familie und Beziehung

Schritt für Schritt eine Brücke bauen

Familienseminar zum Beginn der Adventszeit

Den vielen adventlichen Bildern könnte man noch die Brücke hinzufügen. Groß und Klein sind eingeladen, mit Brückengedanken den Advent als eine Zeit zu beginnen, in der wir aufeinander zugehen, in der wir voneinander lernen.

Mütter, Väter, Kinder und durchaus auch Großeltern sind eingeladen, Bilder des Advents neu zu entdecken, sich zu begegnen, ins Gespräch zu kommen, kreativ zu werden und in Gemeinschaft einen bewussten Adventsanfang zu feiern. Eine Zeit, in der wir uns in die Augen sehen, in der wir von Mensch zu Mensch eine Brücke bauen.

Termin: Freitag, 01.12.2023 – 17 Uhr bis
Sonntag, 03.12.2023 – 14 Uhr
Gebühr: Auf Anfrage
Ort: Bonifatiushaus, Fulda
Leitung: Prof. Dr. Cornelius Roth,
Relindis Knöchelmann
und das Team „Kinderprogramm“

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

ERZIEHUNG

Dem Stern folgen

Mehrgenerationen- und Familienfreizeit zwischen den Jahren

Sie wollen zwischen den Jahren die Zeit intensiv miteinander erleben und doch soll jedes Familienmitglied auf seine Kosten kommen? Diese Familienfreizeit bietet genau das. Sie können die Begegnung mit anderen Familien genießen oder auch ihre eigenen Wege gehen. Der Silvesterabend ist eher besinnlich kreativ gestaltet und am 1. Januar wird das neue Jahr gefeiert. Dabei sein lohnt sich!

- Termine:** Mittwoch, 27.12.2023 – 18 Uhr bis
Dienstag, 02.01.2024 – 13 Uhr
- Gebühr:** Auf Anfrage
- Ort:** Gästehaus Kloster Hünfeld, Klosterstraße 5,
Hünfeld
- Leitung:** Dezernat Familie und Beziehung

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

Osterspuren: Suchen und finden

Mehrgenerationen- und Familienseminar in den Kartagen und an Ostersonntag

Gemeinsam die Kartage und den Ostersonntag erleben und gestalten. Durch Impulse, in Gesprächen, in der Stille und bei der Gestaltung lebendiger Gottesdienste neu entdecken: Ostern ist das Fest des Lebens! Jede Altersgruppe soll dabei in das Geschehen eintauchen können. Ein Babysitterdienst ermöglicht Eltern mit kleinen Kindern, gemeinsam an den Gottesdiensten teilzunehmen. Sie wollen intensiv und kreativ in der Gemeinschaft vieler Generationen die Kartage und den Ostersonntag feiern - dann herzlich willkommen.



- Termin:** Mittwoch, 27.03.2024 – 17 Uhr
bis Sonntag, 31.03.2024 – 14 Uhr
- Gebühr:** auf Anfrage
- Leitung:** Relindis Knöchelmann und Team
- Ort:** Bonifatiushaus Fulda

ELTERN MIT KINDERN

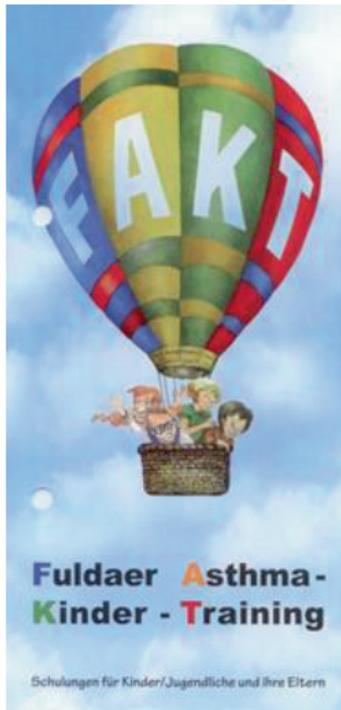
Anmeldung und weitere Informationen:

Dezernat Familie und Beziehung
Domdechanei 5, 36037 Fulda,
Tel.: 0661 / 87676



E-Mail: familieundbeziehung@bistum-fulda.de

FAKT- Fuldaer Asthma-Kinder-Training



ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

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

- Termin:**
1. 10./11.11.2023 und 24./25.11.2023
 2. 01./02.03.2024 und 15./16.03.2024
 3. 24./25.05.2024 und 07./08.06.2024

*Ich bitte nicht um Wunder und Visionen,
sondern um Kraft für den Alltag.*

Antoine de Saint-Exupery

Besichtigungen

ERZIEHUNG

Haldenbegehung auf dem Kaliberg in Neuho

Für Kinder ab 5 Jahren mit Eltern



KESS ERZIEHEN

590 Termine: Samstag, 07.10.2023 - 14 bis 17 Uhr
Samstag, 27.04.2024 – 14 bis 17 Uhr

Gebühr: 3 € für Erwachsene,
Kinder sind frei

Festes Schuhwerk ist erforderlich!

ALLEIN ERZIEHEN

Besichtigung der Feuerwache

Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Was macht eigentlich die Feuerwehr, wie sehen die Fahrzeuge von innen aus und sind Geräte und Kleidung eigentlich schwer?

Das sind Fragen, die gerne beantwortet werden.

Hier darf angefasst und ausprobiert werden. Wir werden hinter die Kulissen der Feuerwache Fulda schauen und uns die Arbeit der Feuerwehr einmal aus einer anderen Perspektive anschauen.



ELTERN MIT KINDERN

591 Termine: Freitag, 02.02.2024 - 15 bis 17 Uhr
Mittwoch, 17.04.2024 - 17 bis 19 Uhr

Gebühr: 3 € für Erwachsene,
Kinder sind frei

Leitung: Melanie Medler

Ort: Feuerwache Fulda, An St. Florian 4,
36041 Fulda

Bauernhof-Führung bei Bauer Hügel

Wie sieht es eigentlich auf einem Bauernhof aus? Welche Tiere leben dort und wie wachsen sie auf?

Das und vieles mehr werdet ihr bei dieser Führung über das Leben auf dem Bauernhof erfahren. Ihr dürft alle Fragen stellen, die Euch interessieren und am Schluss darf leckere Milch probiert werden.

- 592** **Termin:** Freitag, 24.05.2024 – 15.30 Uhr
(Treffen bereits um 15.15 Uhr)
Am Schluss besteht die Möglichkeit zum
Picknick, dafür bitte eine kleine
Rucksackverpflegung mitbringen
- Gebühr:** 3 € je Teilnehmer
- Ort:** Bauernhof Hügel, Fulda

Die Welt der Honigbiene - Kleine Biene ganz groß

Besuch des Lehrbienenstandes in Neuhoﬀ für Familien mit Kindern im Grundschulalter

Mmmmh – lecker so ein Honigbrötchen! Aber wo kommt er her, der Honig? Wie lebt wohl eine Honigbiene und was tut sie den ganzen Tag? Trägt eine Bienenkönigin eine Krone? Warum sind Bienen wohl so richtig wichtige Nutztiere? Und wie fühlt es sich an, in einem Imkeranzug zu stecken?



Besucher erwartet ein buntes Angebot an Vorträgen, praktischen Übungen und spielerischen Lerngelegenheiten.

Kinder wie auch Erwachsene können an unserem Lehrbienenstand die Honigbiene in ihrem ökologischen Lebensraum hautnah erleben und verstehen lernen.

- 593** **Termin:** Samstag, 08.06.2024 - 10 bis 12 Uhr
- Gebühr:** 3 € je Teilnehmer
- Ort:** Lehrbienenstand Neuhoﬀ
- Leitung:** Thomas Heil, 1. Vorsitzender des Imkervereins Neuhoﬀ und Umgebung

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

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.

Termine: jeweils erster Dienstag im Monat

Nähere Informationen und telefonische Beratung bei:

Tamara Honikel, Stillberaterin, Tel.: 06650-477



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.



Familienbildungsstätte Fulda



fbs.fulda



**Katholische
Familienbildungsstätte Fulda**

Neuenberger Str. 3-5

36041 Fulda

0661 / 87 - 680

info@fbs-fulda.de

www.fbs-fulda.de

Angebote in Kooperation mit den Chören am Fuldaer Dom

Eltern-Kind-Singen (2-3 Jahre)

Die Stimme und der Körper sind erste Instrumente, die Kinder erleben. Das gemeinsame Singen und Musizieren von Eltern und Kindern von Beginn an fördert nicht nur die eigene Musikalität, sondern auch die motorische und sprachliche Entwicklung. Bei einmal wöchentlich stattfindenden Kurseinheiten werden Kinder stets von einem Eltern- oder Großelternanteil 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.

Dauer: September 2023 – Juli 2024 (2 und 3 Jahre)
Beginn zwischen Anfang September bis Mitte Oktober möglich

Dienstags 16.05 bis 16.50 Uhr (2 Jahre)

Dienstags 15.15 bis 16 Uhr (3 Jahre)
Dienstags 16.55 bis 17.40 Uhr (3 Jahre)

Donnerstags 16 bis 16.45 Uhr (2 Jahre)
Donnerstags 16.50 bis 17.35 Uhr (3 Jahre)

Gebühr: 13 € monatlich

Ort: Räume der Chöre am Dom, Eduard-Schick-Platz 3, Fulda
Information und Anmeldung:
Chöre am Fuldaer Dom, Tel: 0661-87390,
choere-am-dom@bistum-fulda.de
www.domchor-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 begebender Form auf die kommenden Aufgaben vorzubereiten.

Qualifizierte Fachkräfte begleiten die Kinder in den Kursen (max. zwölf 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 2023/2024 ist in der Woche vom:
25. bis 29. September 2023

Anmeldungen für die Vorschulkurse 2024/2025 werden ab sofort entgegengenommen!

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

Gebühr: 210 €

Leitung: Lisa Les Bourdais Felizitas Dehler
 Brita Dimmerling Silvia Dimmerling
 Kirsten Emunds Ursula Hoppe
 Kristina Pappert Sandra Pitzus

Entdeckerreise – Der Fuldaer Dom für Spürnasen

Für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

Heute öffnet sich die Tür zu einem besonderen Ort – dem Fuldaer Dom. Symbole, Bilder, Heiligenfiguren, der Bischofsthron, die Sakristei – die Kinder erschließen sich den Dom ganz neu mit all ihren Sinnen.

Wie fühlt es sich z.B. an, auf der Schwurplatte zu liegen? Augen und Ohren auf, denn Petra Sorg hat packende Geschichten rund um den Dom.



611

Termin: Freitag, 20.10.2023 – 16 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Petra Sorg

"Willkommen im Märchenland"

Kinder im Alter von 5 bis 9 Jahren erleben Märchen

„Es war einmal vor langer, langer Zeit...“ – so lautet der Anfang vieler Märchen. Auch heute noch geht eine große Anziehungskraft von der Märchenwelt aus.

An unseren Märchennachmittagen reisen wir ins Märchenland. An jedem Nachmittag steht jeweils ein anderes Märchen im Mittelpunkt. Gemeinsam bauen die Kinder mit Bausteinen, Muggelsteinen, Tüchern und Naturmaterialien die Märchenwelt auf, in welcher dann mit Hilfe von Erzählfiguren das Märchen lebendig erzählt wird. Nach einer kleinen Bastelei und einem musikalischen Abschluss reisen wir zurück in unsere Welt.

612

Die goldene Gans
Termin: Mittwoch, 08.11.2023 - 15 bis 17 Uhr

613

Die Prinzessin auf der Erbse
Termin: Mittwoch, 21.02.2024 - 15 bis 17 Uhr

614

Rumpelstilzchen
Termin: Dienstag, 16.04.2024 - 15 bis 17 Uhr
Gebühr: 7 €
Leitung: Gundula Vey

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN



Großeltern-Enkel-Nachmittag

Für Kinder von 4 bis 7 JahrenSeite 82

Spurensucher

Für Kinder im Vor- und Grundschulalter

Gemeinsam wollen wir uns auf Spurensuche begeben. Wir werden zu Detektiven und wollen gemeinsam entdecken, was an verschiedenen Festtagen gefeiert wird. Wir hören von besonderen Menschen und ihren Erlebnissen mit Gott. Wir erfahren, was diese Menschen gemacht haben, dass wir uns noch heute an sie erinnern. Hierzu wollen wir zusammen ihre Geschichten hören und gestalten, verschiedene Dinge ausprobieren, Lieder singen und kreativ werden.

Der Hl. Franz von Assisi

615 Termin: Mittwoch, 11.10.2023
15 bis 17 Uhr

Die Hl. Elisabeth – Eine Heilige mit Vorbildcharakter

616 Termin: Samstag, 04.11.2023
9.30 Uhr bis 12 Uhr

Lichtmess – Wir lernen Simeon und Hannah kennen

617 Termin: Samstag, 27.01.2024
9.30 Uhr bis 12 Uhr

Ostern – Gott schenkt neues Leben

618 Termin: Mittwoch, 20.03.2024
15 bis 17 Uhr

Pfingsten - Jesus will immer bei uns sein

619 Termin: Samstag, 04.05.2024
9.30 bis 12 Uhr

Gebühr: 5 €

Leitung: Stefanie Loyal, Dipl.-Religionspädagogin
Ulrike Ebert

November Monat des Buches



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

Das Vorlesen von Bilderbüchern gibt Ihrem Kind nicht nur viele Entwicklungsanregungen, fördert das Sprachverständnis und die Kreativität, sondern stärkt auch die Eltern-Kind-Bindung durch viel Nähe und Geborgenheit bei der gemeinsamen Bilderbuchbetrachtung.

Wir stellen in den Gruppen ausgewählte Kinderbücher vor, geben Tipps zum Vorlesen und laden Sie ein, gemeinsam mit uns neue Bücher für Ihre Kinder kennenzulernen und die Faszination eines Buches wieder neu zu entdecken.

Den Stift im Griff –

Schreiben lernen mit der linken Hand

Für Kinder, die im Sommer 2024 eingeschult werden

Das Schreibenlernen 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.

620 Beginn: Donnerstag, 22.02. oder 29.02.2024
Gruppe 1: von 14.30 bis 15.30 Uhr
Gruppe 2: von 16.00 bis 17.00 Uhr

Dauer: 4 Nachmittage

Gebühr: 25 €

Leitung: Cordula Exler, Linkshänderberaterin

➤ Das linkshändige Kind
Vortragsabend für ElternSeite 67

Kreatives im Jahreskreis

GRUPPENANGEBOTE

„In der Weihnachtsbäckerei ...“

Für Grundschul Kinder

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

KREATIVES

621

Termin: Freitag, 01.12.2023 –
15.30 bis 17.45 Uhr

Gebühr: 9 € + 4 € Materialkosten

Leitung: Anne Dehler

BEWEGUNG

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.



FERIEN

622

Termine: Samstag, 02.12.2023 – 10 Uhr

Samstag, 02.12.2023 – 14.15 Uhr

Dauer: je 2 ¼ Stunden

Gebühr: 9 € + 5 € Materialkosten - bei evtl.

Mehrbedarf Zusatzkosten nach Gewicht

Leitung: Betty Felber

Basteln für Weihnachten

Für Grundschul Kinder

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

623

Termin: Freitag, 08.12.2023 –

15.30 bis 17.45 Uhr

Gebühr: 9 € + 4 € Materialkosten

Leitung: Anne Dehler

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 kreatives Tun auf das bevorstehende Weihnachtsfest einstellen können.



624

Termin: Samstag, 09.12.2023 – 10 bis 16 Uhr
Gebühr: 15 € inkl. Mittagessen

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

Der Wortgottesdienst beginnt um 15.00 Uhr.

Adventlicher Familienwortgottesdienst



Samstag, 09. Dezember 2023
um 15.00 Uhr
in der Kapelle des Bonifatiushauses
Neuenberger Str. 3-5, Fulda

GRUPPENGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

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

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

Osterbasteln

Für Grundschul Kinder

Freust du dich auch jedes Jahr, wenn es Frühling wird und das Osterfest vor der Tür steht?

So spannend ist es manchmal auf Ostern zu warten, dass man sich die Zeit am Besten mit Vorbereitungen für das Fest vertreibt und zusammen mit Gleichaltrigen ans Basteln geht.



625

Termin: Freitag, 08.03.2024 – 15.30 bis 17.15 Uhr

Gebühr: 9 € + 4 € Materialkosten

Leitung: Anne Dehler

Osterbackstube

Für Grundschul Kinder

Heute dürft ihr nach Herzenslust Teig kneten, Osterhasen und Küken ausstechen oder aus Hefeteig Nester formen.

626

Termin: Freitag, 22.03.2024 – 15 bis 17.15 Uhr

Gebühr: 9 € + 4 € Materialkosten

Leitung: Anne Dehler

Bitte eine Dose und eine Schürze mitbringen

*Heiterkeit und Frohsinn sind die Sonne,
unter der alles gedeiht.*

Jean Paul

Hallo, liebe Kinder!

Vielleicht kennen mich ja inzwischen schon einige von euch. Ich bin Oma Helene und seit zwei Jahren festes Mitglied im Team der Familienbildungsstätte. Inzwischen habe ich schon einiges ausprobiert. Ich bin für euch gewandert, habe Märchen für die verschiedenen Jahreszeiten gelesen und mit euch gebacken und gebastelt. Für mein nächstes Projekt brauche ich euch, liebe Kinder, ich möchte nämlich gemeinsam mit euch ein Sportvideo drehen, das dann auch im offenen Kanal der Stadt Fulda gesendet wird.



Na, wer hat Lust mit mir gemeinsam zu turnen? Bei Interesse meldet euch einfach per Mail unter (oma.helene@bistum-fulda.de), dann können wir gemeinsam durchstarten. Ich freue mich schon auf euch.

Eure *Oma Helene*



PS: Wer mich noch nicht kennt, kann mich gerne auf unserem YouTube-Kanal besuchen. Dort findet ihr auch viele Anregungen und Lieder für gemeinsame Familienaktivitäten.

Gib einfach auf Youtube in die Suche ein:

Familienbildungsstätte Fulda

Videos von Oma Helene usw. findest du auf unserem YouTube-Kanal:



Familienbildungsstätte Fulda

@familienbildungsstattenfulda 28 Abonnenten 64 Videos

Hallo und herzlich Willkommen auf unserem Kanal. Wir möchten Familien

GRUPPENGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Entspannung und Bewegung

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Turnzwerge ganz groß

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

In der Bewegungsstunde erwartet die Kinder Spaß und eine gute und abwechslungsreiche Mischung aus Kinderturnen, 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.

627 Beginn: Montag, 11.09.2023 – 15 Uhr
Montag, 15.01.2024 – 15 Uhr
Montag, 15.04.2024 – 15 Uhr

Dauer: 10 Nachmittage, je 1 Stunde

Gebühr: 60 €

Leitung: Rita Schöppner

Yoga für Kinder:

Zum Auspowern, Entspannen und Runterkommen

In unserer Yogastunde können sich die Kinder sanft und kreativ bewegen, Yoga ausprobieren und üben. Auf spielerische und phantasievolle Art, lernen sie Atem- und Meditationsübungen kennen und werden in ihrer Wahrnehmung gestärkt. Dabei haben sie die Möglichkeit, völlig unbewusst ihren Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

628 Beginn: Dienstag, 26.09.2023 – 15.30 Uhr
Dauer: 8 Nachmittage, je 1,5 Stunden
Gebühr: 64 €
Leitung: Nadine Lamparter





Grümel
DER BILDUNGSPARTNER

SECONDHANDKAUFHAUS

Sie finden bei uns gebrauchte:

- Haushaltswaren
- Möbel aller Art
- Bücher und Medien
- Kleidung und Textilien
- Dekorationsobjekte
- Antiquitäten und Raritäten

Unsere Dienstleistungen:

- Haushaltsauflösungen
- Entrümpelungen
- Möbelabholungen

Montag - Freitag

10 - 17 Uhr

0661 - 90 29 340

Steubenallee 6

36041 Fulda - Münsterfeld

Linie 4 📍 Washingtonallee

kaufhaus@gruemel.de

www.gruemel.de

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Das SecondHandKaufhaus wird gefördert durch:

Kommunales
Kreisjobcenter

LANDKREIS
FULDA

Ferienkurse

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Herbstferien:

von Montag, 23.10.2023 bis Freitag, 28.10.2023

Weihnachtsferien:

von Montag, 27.12.2023 bis Freitag, 13.01.2024

Osterferien:

von Montag, 25.03.2024 bis Freitag, 13.04.2024

Sommerferien:

von Montag, 15.07.2024 bis Freitag, 23.08.2024

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

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.



630 Termin: Montag, 23.10.2023 – 11 bis 16 Uhr
Montag, 25.03.2024 – 11 bis 16 Uhr
Montag, 15.07.2024 – 11 bis 16 Uhr

Gebühr: 15 € + 2 € für Verpflegung

Ort: Marionettentheater Kistenhausen
Flieden-Schweben

Leitung: Sabine und Jürgen Jordan

Gestalten mit Ton

Für Mädchen und Jungen ab 6 Jahren

Fertigt euch aus diesem faszinierenden Material eure ganz individuellen Kunstwerke, wie z.B. ein Frühstücksbrettchen, Schmuck oder Windspiele!

Eure getöpferten Kunstwerke könnt ihr dann nach zwei Wochen in der Familienbildungsstätte gebrannt abholen.



631 Termin: Dienstag, 24.10.2023 - 9 bis 12 Uhr
Dienstag, 26.03.2024 - 9 bis 12 Uhr
Dienstag, 23.07.2024 - 9 bis 12 Uhr

Gebühr: 15 € + 15 € für Material und Verpflegung

Leitung: Sabine Jordan

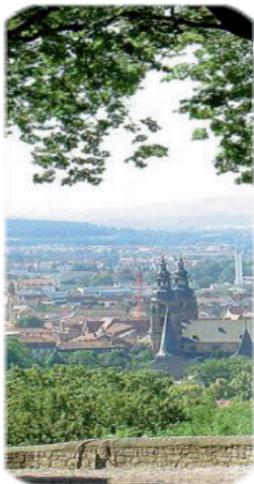
Ort: Puppentheater Kistenhausen
Flieden-Schweben

Was mitzubringen ist, erfahrt ihr vor Kursbeginn!

GRUPPENANGEBOTE

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!

Auch eine kindgerechte Stadtführung steht auf dem Programm. Langeweile ist ausgeschlossen!

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

632 Beginn: Montag, 25.03.2024
Montag, 15.07.2024

Dauer: 3 Vormittage, täglich 8.30 bis 12 Uhr

Gebühr: 24 € + 5 € Eintrittsgeld

Leitung: Petra Sorg

Auf dem Weg – dem Osterfest entgegen

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Wir wollen uns auf das Osterfest einstimmen, kindgemäß die Kar- und Ostertage betrachten und dem Ostergeheimnis auf die Spur kommen. Das passiert vor allem beim kreativen Tun, beim Singen, Gestalten und Geschichten hören. Und es bleibt genug Zeit zum Spielen und Toben.

633 Beginn: Montag, 25.03.2024
Dauer: 4 Vormittage, täglich 8.30 bis 12 Uhr

Gebühr: 32 €

Leitung: Julian Scholl

Filzen mit Wolle, Wasser und Seife

Für Kinder ab 7 Jahren

Gemeinsam erlernen wir die Technik des Filzens. Wir beginnen zunächst Kleinigkeiten anzufertigen (z.B. Bälle, Anhänger, Schlangen). Später kannst du auch größere Dinge (Schals, Taschen, usw.) herstellen – nach eigenen Vorstellungen – für dich selbst oder als Geschenk. Was du dazu brauchst? Lust und Freude, etwas Neues auszuprobieren!

634

Beginn: Dienstag, 09.04.2024
Dauer: 3 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr
Gebühr: 24 € + 4 € Materialkosten
Leitung: Juliane Kulgemeyer

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!

635

Beginn: Montag, 15.07.2024
Dauer: 5 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr
Gebühr: 50 € + Materialkosten
Leitung: Christine Wehner
Ort: Marienschule, Fulda

Was mitzubringen ist, erfahrt ihr vor Kursbeginn!

Nähkurs für Mädchen

ab 12 Jahren

In einer kleinen Gruppe könnt ihr wundervolle Nähprojekte unter Anleitung Schritt für Schritt herstellen. Mit viel Spaß lernt ihr eure Nähmaschine (besser) kennen und setzt eure eigenen Ideen um. Egal, ob du dich für ein einfaches Projekt, wie z.B. ein Kissen oder Utensilo entscheidest oder lieber Shorts und T-Shirt selbst nähen möchtest. Vielleicht hast du aber auch Lust, einem deiner Lieblingskleidungsstücke neues Leben einzuhauchen. Ich freue mich darauf, mit euch kreativ zu werden!

636

Termin: Montag, 12.08.2024
Dauer: 5 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr
Gebühr: 50 € + Materialkosten
Leitung: Ursula Fladung

Was mitzubringen ist, erfahrt ihr vor Kursbeginn!

Inklusives Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche



Sportkreis
Fulda-Hünfeld e.V.

In Kooperation mit dem Sportkreis Fulda-Hünfeld veranstaltet die katholische Familienbildungsstätte unter Schirmherrschaft von Herrn Weihbischof Prof. Dr. Diez eine inklusive Sportwoche in den Sommerferien, in der das Deutsche Sportabzeichen erlangt werden kann. Kinder und Jugendliche, sowohl mit als auch ohne Beeinträchtigung, trainieren gemeinsam für das Ziel, die Anforderungen in der Leichtathletik und im Schwimmen zu erreichen.



Am Freitag bekommen die jungen Sportler in einer feierlichen Zeremonie von unserem Weihbischof Herrn Prof. Dr. Diez die Urkunde und auch das Abzeichen verliehen.

Ziel dieser Freizeit ist jedoch nicht nur das Erreichen der notwendigen Zeiten und Weiten, sondern das Erlernen gegenseitiger Akzeptanz und Hilfsbereitschaft. Jeder, der in der Lage ist, 50 Meter am Stück zu schwimmen, kann sich bei uns anmelden.



Also, packt eure Turnschuhe ein, wir freuen uns schon auf Euch.

637

Beginn: Montag, 15.07.2024 bis
Freitag, 19.07.2024

Dauer: 5 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr

Gebühr: 25 € + 5 € Eintrittsgeld

Leitung: Rita Schöppner

Die Schwimmfähigkeit
ist erforderlich!



GRUPPENGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Kinder & Jugendliche

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Die Angelprofis

Für Kinder 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!



638

Beginn: Montag, 15.07.2024
Dauer: 5 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr
letzter Kurstag bis 16 Uhr
Gebühr: 50 € + Kosten für geangelte Fische
Leitung: Hans Dieter Bittner

JANs ANGELPARK

... ohne Strom läuftnix!

DOMHOFER
ELEKTROTECHNIK

INFO: 0 66 57 / 91 92 22
36145 Hofbleber • info@domhoefer.de

Ferientag in Lamahausen –

Ein tierisch spannendes Erlebnis

Für Kinder ab 8 Jahren



Wenn sich das Schwein Frederik, der kleine Hahn Prinz Olga und das Alpaka Pumuckel, von den warmen Sonnenstrahlen wachgekitzelt auf den Weg machen, um nach einem leckeren Frühstück die anderen Hoftiere und die Ferienkinder zu begrüßen, dann steht einem abenteuerreichen Sommertag nichts mehr im Wege.



Kinder ab 8 Jahren sind eingeladen, die verschiedenen Tiere in Lamahausen kennenzulernen, mehr über ihre Lebensgewohnheiten zu erfahren und bei Spiel und Spaß einen tollen Ferientag miteinander zu verbringen.

639

Termin: Samstag, 27.07.2024 – 10 bis 16 Uhr

Gebühr: 25 €

Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier

Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth

Die An- und Abfahrt muss selbst organisiert werden.

*Die Leute, die über sich selber lachen können,
die sind schon auf dem richtigen Weg.*

Isabella Schneider

GRUPPENGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Der Natur auf der Spur

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Wir wollen unsere Schöpfung mit all unseren Sinnen erleben. In unserem Ferienkurs beschäftigen wir uns jeden Tag mit einem anderen Element. Erde, Wasser, Luft und Feuer werden mit Hilfe von Experimenten, Spielen, Bastelaktionen, Geschichten und kleinen Exkursionen erlebbar.

Und auch mit dem Thema Naturschützen werden wir uns an einem Tag beschäftigen. Außerdem bleibt Zeit zum Spielen in unseren Räumen und auf dem Außengelände.

640

Beginn: Montag, 19.08.2024
Dauer: 5 Vormittage, täglich 8.30 bis 12.30 Uhr
Gebühr: 45 € + 5 € Materialkosten



Guten Morgen Frühstück

Genießen Sie frische Brötchen, Kaffee aus eigener Röstung, Wurst, Käse, Obst, Honig und Marmelade. Alle Zutaten von bester Qualität und natürlich aus der Region.

Eine Woche rund ums Pferd

Für Kinder ab 6 Jahren

Gemeinsam lernen wir spielerisch den Umgang mit unseren Pferden - von der Pflege bis hin zu den ersten Erfahrungen auf dem Pferderücken in der Reithalle und in der freien Natur. Unser Team freut sich auf viel Spaß und eine abwechslungsreiche Zeit mit den Kindern.

Herbstferien 2023

641 Beginn: Montag, 23.10.2023
Dauer: 5 Tage, täglich 9 bis 15 Uhr
Gebühr: 250 €

Osterferien 2024

642 Beginn: Montag, 25.03.2024
Montag, 08.04.2024
Dauer: 4 / 5 Tage, täglich 9 bis 15 Uhr
Gebühr: 200 € / 250 €

Sommerferien 2024

643 Beginn: Montag, 15.07.2024
Montag, 29.07.2024
Montag, 12.08.2024
Dauer: 5 Tage, täglich 9 bis 15 Uhr
Gebühr: 250 €
Leitung: Luise Schiefelbein
und Mitarbeiterinnen
Ort: „Reitschule unter der Kastanie“
Keutzelbücher Str. 9,
Flieden-Rückers



Reiten lernen
Reitschule Unter Der Kastanie, Flieden
www.reitschule-kastanie.de

GRUPPENGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Teilnahmebedingungen und Datenschutz

Anmeldungen

erbitten wir schriftlich, per E-Mail oder persönlich in unserem Büro. Sichern Sie sich den gewünschten Platz durch eine möglichst frühzeitige Anmeldung.

Bitte beachten Sie:

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr – auch wenn Sie aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können (z.B. Krankheit, sonstige Verhinderung).

Die Verpflichtung zur Zahlung der Kursgebühr entfällt nur dann, wenn die Anmeldung zwei Wochen vor Kursbeginn zurückgezogen wird (s.u. „Bezahlung“).

Kursbestätigung

Es erfolgen keine Kursbestätigungen. Bitte notieren Sie sich Ihre angemeldeten Termine. Wir benachrichtigen Sie, wenn Ihre Anmeldung nicht berücksichtigt werden kann bzw. sobald uns bekannt ist, dass die Veranstaltung ausfällt.

Bezahlung

Die Teilnehmergebühren werden mit der Anmeldung fällig. Im Falle der Verhinderung wird die Kursgebühr in voller Höhe erhoben, wenn nicht zwei Wochen vor Kursbeginn die Anmeldung zurückgezogen wird.

Rückzahlung von Gebühren

Teilleistungen, die nicht in Anspruch genommen werden (z.B. nicht genutzte Teilnehmerplätze oder nicht wahrgenommene Kursstunden), können nicht abgezogen oder erstattet werden.

Gebührenermäßigung

Eine Gebührenermäßigung ist in besonderen Fällen durch gesonderte Vereinbarung möglich.

Teilnahmebedingungen und Datenschutz

Haftung

Für Personen- oder Sachschäden, die Teilnehmenden im Zusammenhang mit dem Veranstaltungsbesuch oder der Teilnahme an Exkursionen entstehen (z.B. durch Unfall oder Diebstahl), wird keine Haftung übernommen. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung durch uns oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung unserer gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen sowie für sonstige Schäden, die auf einer grob fahrlässigen Pflichtverletzung durch uns oder auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung unserer gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen.

In Eltern-Kind-Angeboten liegt die Aufsichtspflicht nicht bei der jeweiligen Kursleitung, sondern bei der das Kind begleitenden Person.

Datenschutz

Hinweise zum Datenschutz nach § 14 Kirchliches Datenschutzgesetz (KDG):

Verantwortlich für die Erhebung und Verarbeitung der personenbezogenen Daten ist die Katholische Familienbildungsstätte Helene Weber Fulda des Bischöflichen Generalvikariats Fulda, Katholische Familienbildungsstätte Helene Weber, Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda, info@fbs-fulda.de.

Betrieblicher Datenschutzbeauftragter ist Herr Patric Rudtke, Paulustor 5, 36037 Fulda. datenschutz-bistum@bistum-fulda.de

Wir verwenden Ihre Daten (Name, Anschrift, Identifikations- und Kontaktdaten) in einem automatisierten System, ausschließlich zur Abwicklung, Verwaltung und Organisation der gebuchten Veranstaltungen und Seminare. Ohne die zur Verfügungsstellung dieser Informationen ist eine Teilnahme an anmeldepflichtigen Veranstaltungen nicht möglich.

Teilnahmebedingungen und Datenschutz

Soweit es für die Organisation und Durchführung dieser Veranstaltungen und Seminare erforderlich ist, geben wir Teilnehmerlisten an Tagungshäuser, Referenten und zuschussgebende Institutionen weiter. Rechtsgrundlage dazu ist § 6, Abs. 1 lit. c KDG zur Erfüllung des mit Ihnen geschlossenen Vertrages sowie das berechtigte Interesse zur Einholung von Fördermitteln bei zuschussgebenden Institutionen nach § 6, Abs. 1 lit.g KDG. Diesem berechtigten Interesse zur Weitergabe an zuschussgebende Institutionen können Sie jederzeit widersprechen, den entgangenen Zuschuss müssten wir Ihnen jedoch in Rechnung stellen.

Die Daten von Veranstaltungen werden in der Regel zehn Jahre nach Erfüllung gesetzlicher Vorgaben sowie zum Schutz vor und Geltendmachung von Ansprüchen aufbewahrt.

Gemäß KDG § 14 ff. haben Sie das Recht auf Auskunft seitens der Verantwortlichen über die betreffenden personenbezogenen Daten sowie auf Berichtigung, Löschung oder auf Einschränkung der Verarbeitung oder eines Widerspruchsrechts gegen die Verarbeitung sowie des Rechts auf Datenübertragbarkeit. Wenden Sie sich bitte hierfür an die Verwaltung der Katholischen Familienbildungsstätte Helene Weber Fulda.

Sie haben das Recht auf Beschwerde bei der Datenschutzaufsichtsbehörde: Diözesanbeauftragte für den Datenschutz, Frau Ursula Becker-Rathmair, Katholisches Datenschutzzentrum Frankfurt am Main, Domplatz 3, Haus am Dom, 60311 Frankfurt am Main, info@kdsz-ffm.de.

Weitere Informationen zum Datenschutz im Bistum Fulda finden Sie unter:

https://www.bistumfulda.de/bistum_fulda/datenschutz/

Bildquellen

Privat, Pexels, Pixabay, Privatpersonen aus dem Bistum



Familienbund der Katholiken



Das Hofcafé am antonius Hof lädt alle dazu ein in entspannter Atmosphäre zu genießen und zu verweilen. Hier können Sie Freunde treffen, neue Bekanntschaften schließen und dabei hausgemachte Köstlichkeiten genießen. Vom leckeren Frühstück über deftige Brotzeit, hausgemachte Kuchen und Limonade ist für jeden etwas dabei.

Gerne können Sie auch im kleinen Hofladen unsere Produkte entdecken und den Hof bei einem Spaziergang erkunden.

Hofcafé & Hofladen

Di – Sa: 9 – 17 Uhr
Mi: 9 – 21 Uhr



antonius
Hof

Sie möchten immer auf dem neuesten Stand sein? Dann folgen Sie uns auf Instagram.



Tel.: 0661 1097-720
Saturnstraße 14,
36041 Haimbach
hofcafe@antonius.de



Familien & Eltern



Erwachsene



Kinder & Jugendliche



**Katholische
Familienbildungsstätte Fulda**

Neuenberger Str. 3-5

36041 Fulda

0661 / 87 - 680

info@fbs-fulda.de

www.fbs-fulda.de



Familienbildungsstätte Fulda



fbs.fulda