

## 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.

- 101** Termin: Dienstag, 15.11.2022 – 17 bis 18 Uhr  
Ort: SkF Fulda, Karlstraße 30  
Gebühr: 2 €  
Leitung: Bernd Krieg, SkF Fulda  
Anmeldung: Bernd Krieg 0661/8394-22

*Beurteile Menschen eher nach ihren Fragen  
als nach ihren Antworten.*

*Voltaire*

**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](http://www.weisbeck.de)      [schreinerei@weisbeck.de](mailto: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](http://www.weisbeck.de) • [bestattungen@weisbeck.de](mailto:bestattungen@weisbeck.de)

## 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.



**102** Termin: Mittwoch, 22.03.2023 – 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.

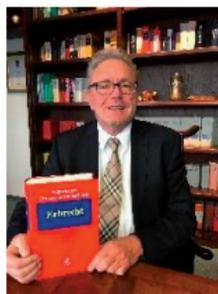
**103** Termin: Montag, 21.11.2022 – 19.00 Uhr  
Montag, 13.02.2023 - 19.00 Uhr

Leitung: Felizitas Dehler, Gundula Vey

## 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.

104

Termin: Dienstag, 18.10.2022 – 19 bis 21 Uhr

Gebühr: 5 €

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

## 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.



## Teil 1. Ein Tag im Leben der Hühner!

Woher kommen die Hühner? Wie leben die 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.

## Teil 2. Die eigene Hühnerhaltung!

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.

- 105** Termin: Montag, 20.03.2023 – 19 bis 21.30 Uhr  
Gebühr: 10 €  
Leitung: Hermann Fien

Weitere Infos unter: [www.Huhnolulu.de](http://www.Huhnolulu.de)

## Angebote in „Lamahausen“

### ZEIT FÜR MICH - Frauen(t)räume

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.

- 106** „Freundinnen-Zeit“  
Termin: Sonntag, 23.04.2023 – 15 bis 17 Uhr

- 107** „Lebenslieder entdecken“  
Termin: Sonntag, 04.06.2023 – 15 bis 17 Uhr

- 108** „Wer bin ich? – Wer will ich sein?“  
Termin: Sonntag, 27.08.2023 – 15 bis 17 Uhr

- 109** „Typisch Frau?!“  
Termin: Sonntag, 24.09.2023 – 15 bis 17 Uhr

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

## Heilsame Wildkräuter

Bei einem Wald- und Wiesen Spaziergang sammeln wir Wildkräuter, lernen deren heilende Wirkung kennen und stellen daraus Heilsames zum Mitnehmen und Köstliches für die Pausenverpflegung her.

110

Termin: Samstag, 03.06.2023 - 11 bis 15 Uhr  
Gebühr: 25 €  
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth  
Leitung: Sonja Bopp

## MediTier mal!

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

111

Termin: Sonntag, 07.05.2023 - 15 bis 17 Uhr  
Gebühr: 15 €  
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth  
Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier

## Achtsamkeit - Stressmanagement - Resilienz

### Wertschätzung - Ein Baustein für mehr Glück

Impulsvortrag



Über Wertschätzung wird viel gesprochen. Doch was verbirgt sich genau hinter dem Wort "Wertschätzung"? Was ist, wenn ich Wertschätzung für meine Arbeit und mein Engagement in Beruf, Familie und Ehrenamt schmerzlich vermissen? Was kann ich tun, um mehr Wertschätzung zu erhalten? Und wie kann auch ich meinen Mitmenschen, meiner Umwelt und mir persönlich wertschätzender begegnen?

Diesen Fragen wollen wir im Rahmen eines Impulsvortrages nachgehen, mit dem Ziel, dass Sie in Zukunft noch zufriedener, vertrauensvoller und glücklicher durch das Leben gehen.

ONLINE 

112

**Termine:** Mittwoch, 16.11.2022 – 19 bis 20.30 Uhr  
(online)  
Mittwoch, 29.03.2023 – 19.30 bis 21 Uhr  
(präsent in der Familienbildungsstätte)

**Gebühr:** 5 €

**Leitung:** Petra Merz, Neuhof

## Stressmanagement

### Ein Tagesseminar für mehr Balance im Leben



Fühlen auch Sie sich von den täglichen Anforderungen oder durch die aktuellen Krisen in der Welt gestresst?

Wenn Sie wissen möchten, wie Sie aus dem Hamsterrad aussteigen und besser mit stressigen Situationen umgehen können, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Wir schauen uns folgende Themen an, die wir auch durch Übungen vertiefen:

Welche Stressarten gibt es? Wie macht Stress sich bemerkbar?

Welche Auswirkungen hat Stress?

Wie komme ich von der Anspannung in die Entspannung?

Welche äußeren und inneren Stressauslöser gibt es? Wie gehe ich damit um?

An diesem Samstag wollen wir uns verschiedene Möglichkeiten anschauen, wie Sie mehr Balance in Ihr Leben bringen können.

113

**Termin:** Samstag, 25.02.2023,  
9.30 bis 16.30 Uhr

**Gebühr:** 40 €

**Leitung:** Petra Merz, Neuhof

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Resilienz – Ein Tag für mehr Widerstandskraft in herausfordernden Zeiten

Wir können hoffen, dass die aktuellen Krisen in der Welt bald vorbeigehen und dann alles wieder beim Alten ist oder wir können Krisen als Chance sehen, Dinge anders zu machen und so gestärkt aus einer Krise 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.

114

Termin: Samstag, 06.05.2023 - 9.30 bis 16.30 Uhr

Gebühr: 40 €

Leitung: Petra Merz, Neuhof



## Reisen in die europäische Geschichte

### Vortragsreihe

Es handelt sich um eine Vortragsreihe zu zentralen Orten und Zeiten der europäischen Kulturgeschichte.

Jede Reise führt zu einem konkreten Ort und einer konkreten Zeit (z. B. in das Athen des Sokrates oder das Florenz der Medici) und erkundet mit aussagekräftigen Dokumenten in Wort und Bild das Leben und Denken der jeweiligen Kultur. Daraus sollen allgemeine Prinzipien und Tendenzen abgeleitet werden, die unseren Kulturraum Europa bis heute geprägt haben. Ziel ist ein vertieftes Verständnis unserer europäischen Gemeinsamkeiten. Die Vorträge hängen insofern zusammen; dennoch kann jeder für sich besucht werden.

## Kreta - der Stier und die Wiege Europas

Unsere erste Reise führt nach Kreta, zum Mythos von Europa, und dem Stier, zum Palast von Knossos, und zum Labyrinth des Minotaurus. Wer waren die rätselhaften Minoer? Friedliche Ästheten, seefahrende Machtpolitiker oder nur eine Phantasie des 19. Jahrhunderts?

Wie auch immer, Europas Geschichte muss in Kreta beginnen.

**115** Termin: Montag, 20.03.2023 – 19 bis 21 Uhr  
Gebühr: 7,50 €

Leitung: Martin Jansen,  
Lehrer für Latein und Geschichte

## Troja – Unterwegs mit Homer

Unsere zweite Reise bleibt im östlichen Mittelmeer. Homers Ilias und seine Odyssee, zwei Urtexte Europas, zeigen uns die in jeder Hinsicht faszinierende Welt der bronzezeitlichen Ägäis. Zahlreich sind die Stationen: von Ithakas sonnigen Höhen, dem goldreichen Mykene und der Burg von Tiryns schließlich zu den Schiffen der Griechen am Strand von Troja.

**116** Termin: Montag, 27.03.2023 – 19 bis 21 Uhr  
Gebühr: 7,50 €

Leitung: Martin Jansen,  
Lehrer für Latein und Geschichte

### Katholische Familienbildungsstätte Helene Weber

Neuenberger Str. 3-5  
36041 Fulda

Tel.: 0661/92 84 30

E-Mail: [info@fbs-fulda.de](mailto:info@fbs-fulda.de)

Internet: [www.fbs-fulda.de](http://www.fbs-fulda.de)



Folgen Sie uns jetzt auf Instagram!

**fbs.fulda**



**Familienbildungsstätte Fulda**

**Schau auf unserer  
Website vorbei –  
Einfach scannen:**



## Angebote für Frauen

### 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.

**117** Termin: Mittwoch, 19.10.2022 - 20 bis 22 Uhr  
Gebühr: 10 €  
Leitung: Nadine Lamparter

### Me Time – Auszeit für Frauen zum Beginn des neuen Jahres 2023

Was trägt Sie ins neue Jahr?

ONLINE 

Jedes Jahr bringt die ein oder andere Überraschung mit sich. Sicherlich auch das Jahr 2023. Fühlen Sie sich bereit dafür? Wir bieten die Möglichkeit, auf eine besondere Art und Weise in das Jahr 2023 zu starten. Gemeinsam mit Frauen aus dem ganzen Bistum treffen wir uns bei Ihnen zu Hause – vor dem Bildschirm. Mit Hilfe von Meditationen, Impulsen, Austausch, persönlicher Ich-Zeit und musikalischen Einspielungen werden wir auf die Suche gehen, was Sie in das neue Jahr trägt.

Geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre Mailadresse an. Den Zugangslink für das erste Treffen bekommen Sie Anfang Januar. Natürlich können Sie auch nur an einem oder zwei Treffen teilnehmen. Sie benötigen ein internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und Kamera.

Wir freuen uns auf Sie!

**118** Termin: Freitag, 06.01.2023 – 20 Uhr  
Freitag, 03.02.2023 – 20 Uhr  
Freitag, 03.03.2023 – 20 Uhr

Dauer: 45 Minuten

Gebühr: 15 €

Leitung: Victoria Angelstein (Fulda)  
Anna Hartmann (Hanau)  
Katharina Pieper (Kassel)

## Selbstbehauptungskurs für Frauen (ab 16 Jahren)

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

119	Termin:	Sonntag, 26.02.2023 - 10 bis 16 Uhr
	Gebühr:	40 €
	Leitung:	Ulrike, Vogler, Herbert Hohmann Ausbilder in der Selbstverteidigungssportart Jujutsu

## Familie – Partnerschaft - Kommunikation

### Ehevorbereitungseminar

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](http://www.ehevorbereitung.bistum-fulda.de)

### EPL - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

In wissenschaftlichen Studien zeigt sich immer wieder deutlich, dass die Zufriedenheit der Paare mit ihrer Partnerschaft wesentlich davon abhängt, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten führen zu Missverständnissen, eskalierenden Streitsituationen und häufig auch zum Scheitern der Beziehung.

EPL bietet Paaren die Möglichkeit, sich mögliche ungewollte Kommunikationsfehler im Gespräch miteinander bewusst zu machen und gemeinsam Regeln für eine gute, die Beziehung vertiefende Kommunikation, einzuüben. Die Paare üben Fertigkeiten ein, die sich förderlich auf den Gesprächsverlauf auswirken.

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

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.

**120** Termin: Freitag, 18.11.2022 - 17 Uhr bis  
Sonntag, 20.11.2022 - 13 Uhr  
Freitag, 01.12.2023 - 17 Uhr bis  
Sonntag, 03.12.2023 - 13 Uhr

Gebühr: 375 € pro Paar

Teilnehmerzahl: 4 Paare

Ort: Bonifatiuskloster Hünfeld  
mit Übernachtung

Referent: Kathrin Drescher-Mattern,  
Markus Drescher



**121** Termin: Freitag, 04.11.2022 - 17 Uhr bis  
Sonntag, 06.11.2022 - 13 Uhr

**122** Termin: Freitag, 10.02.2023 - 17 Uhr bis  
Sonntag, 12.02.2023 - 13 Uhr

**123** Termin: Freitag, 23.06.2023 - 17 Uhr bis  
Sonntag, 25.06.2023 - 13 Uhr

**124** Termin: Freitag, 03.11.2023 - 17 Uhr bis  
Sonntag, 05.11.2023 - 13 Uhr

Gebühr: 250 € pro Paar

Teilnehmer: 4 Paare

Ort: Familienbildungsstätte Fulda  
ohne Übernachtung

Referent: Stefanie Schiffhauer,  
Thomas Kaufmann

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

**125** Termin: Mittwoch, 21.09.2022 - 18 bis 21 Uhr  
Mittwoch, 28.09.2022 - 18 bis 21 Uhr

Dauer: 2 Abende jeweils 3 Std.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

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

**126** Termin: Donnerstag, 08.09.2022 - 18 bis 21 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei!

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

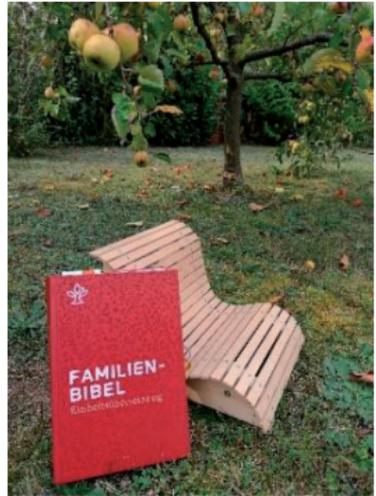
## Exkursionen und Wanderexerzitien

### Ökumenische Bibelwanderwoche

#### Apostelgeschichte – Entstehung der Kirche

„Ihr werdet meine Zeugen sein, in Jerusalem und ganz Judäa und Samaria bis an die Enden der Erde.“ Apg. 2

Mit dieser Verheißung Jesu an seine Jünger beginnt die Apostelgeschichte. Wenn wir den Aposteln Jesu nachzuspüren versuchen, klingt der Titel vielversprechend. Im 1. Jh. schildert der Autor (Lukas) mit ansteckender Begeisterung, wie Christen die Botschaft der ersten Generation vom auferstandenen Christus verbreiten.



Bei dieser Bibelwanderwoche in der Rhön wollen wir uns mit diesem „Geschichtsbuch“ näher beschäftigen.

- 127** Termin: Samstag, 22.07.2023 bis Donnerstag, 27.07.2023  
Gebühr: Auf Anfrage  
Leitung: Dorothea Hohmann  
Ort: Bonifatiuskloster Hünfeld  
Begleitung: Dekanin Sabine Tümmeler, Cuxhagen

*Bildung jeder Art hat doppelten Wert,  
einmal als Wissen,  
dann als Charaktererziehung.*

*Herbert Spencer*

## 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 sind herzlich willkommen!



**128** Beginn: Dienstag, 20.09./18.10./15.11./20.12.2022  
Dienstag, 17.01./21.02./21.03./18.04./  
16.05./20.06./18.07.2023

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.

**129** Termin: Freitag, 09.09.2022, 20.01.2023 und  
12.05.2023

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

GLAUBEN UND LEBEN

### 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.

- 130** Termin: Freitag, 18.11.2022 - 14.30 Uhr  
Freitag, 20.01.2023 - 14.30 Uhr  
Freitag, 23.06.2023 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen  
Leitung: Maren Brandt, Dipl. Pflegewirtin (FH)  
Referentin für Pflege und Sozialberufe

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

### Hilfe und Pflege im Alter

Der Sozialarbeiter Martin Kersting vom Pflegestützpunkt im Landkreis Fulda spricht über das Thema "Pflegegrade". Hierbei besteht auch die Gelegenheit, eigene Fragen zu stellen.

- 131** Termin: Freitag, 28.04.2023 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen

KREATIVES

### Die Kunst des Papierfaltens

Die Kunst des Papierfaltens - im Papier stecken ungeahnte Möglichkeiten.

- 132** Termin: Freitag, 02.12.2022 - 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 Betrugsmaschinen auf.

"Falsche Polizeibeamte, Enkeltrickbetrüger 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".

**133** Termin: Freitag 17.02.2023 - 14.30 Uhr

Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen

Leitung: Marco R. Hohmann

## Geistig fit im Alter!

### Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+

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

Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder besonderen Fähigkeiten, um Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung und vieles mehr durch gezielte Übungen zu fördern und zu fordern. Sie brauchen lediglich etwas Zeit und Freude am Denken.

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

**134** Termin: Freitag, 03.03.2023 - 14.30 Uhr

Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen

Leitung: Barbara Straub, Gedächtnistrainerin

## Einkehrtag für Senioren

**135** Termin: Freitag, 31.03.2023 - 14 bis 17 Uhr

Gebühr: ca. 10 €

Leitung: Sr. Hildegard Wolters, OSB

## Maiandacht in der Kapelle des Bonifatiushauses



136

Termin: Freitag, 26.05.2023 - 14 Uhr

Leitung: Egon Bott, Betty Felber

## Angebote in Kooperation mit dem Bonifatiuskloster Hünfeld

Informationen und Anmeldung zu allen folgenden Angeboten:

### Bonifatiuskloster

Klosterstraße 5, 36099 Hünfeld Tel.: 06652-94537

E-Mail: [gaestebuero@bonifatiuskloster.de](mailto:gaestebuero@bonifatiuskloster.de)

## 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.

<b>Thema:</b> Assoziierte Assoziierte? Was ist denn das?	GLAUBEN UND LEBEN
<b>Termin:</b> Mittwoch, 12.10.2022	
<b>Referent:</b> Pater Bernhard Haas OMI	
<b>Thema:</b> Kraftquelle Klostergarten Mit Kräuter durch das Jahr	GESUNDHEIT
<b>Termin:</b> Mittwoch, 09.11.2022	
<b>Referentin:</b> Schwester Christa, Abtei St. Maria Fulda	
<b>Thema:</b> Weihnachten feiern Weihnachtssymbole verstehen	BEWEGUNG
<b>Termin:</b> Mittwoch, 07.12.2022	
<b>Referent:</b> Pater Karl-Heinz Vogt OMI	
<b>Thema:</b> Der Sinn der Fastenzeit	ENTSPANNUNG
<b>Termin:</b> Mittwoch, 22.02.2023	
<b>Referent:</b> Pater Karl-Heinz Vogt OMI	
<b>Thema:</b> Fasten, der königliche Weg Verschiedene Fastenarten	KREATIVES
<b>Termin:</b> Mittwoch, 08.03.2023	
<b>Referent:</b> Annette Leimbach	
<b>Thema:</b> Sucht Frauen als Betroffene, Frauen als Angehörige eines Suchtkranken Partners oder Kindes	
<b>Termin:</b> Mittwoch, 17.05.2023	
<b>Referentin:</b> Sophie Roland-Zahri	
<b>Thema:</b> Die Bienen – eine bedrohte Spezies	
<b>Termin:</b> Mittwoch, 14.06.2023	
<b>Referent:</b> Hans-Georg Biedenbach	
<b>Thema:</b> Familienbildungsstätte Fulda Im Dienst der Familie	
<b>Termin:</b> Mittwoch, 12.07.2023	
<b>Referent:</b> Erwin Schick	
<b>Thema:</b> 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	
<b>Termin:</b> Mittwoch, 13.09.2023	
<b>Referent:</b> Pater Felix Rehbock OMI	
<b>Gebühr:</b> je Vormittag 12,50 €	

Um vorherige Anmeldung (auch telefonisch) wird gebeten.

## Jeden kann es treffen!

Seminar für pflegende Angehörige und Schwereerkrankte (z.B. Tumorpatienten)

Zuerst ist es für alle Familienmitglieder selbstverständlich, wenn ein Familienmitglied schwer erkrankt ist, dieses zu Hause zu versorgen. Doch mit der Zeit kann dies zu einer großen Belastung und Herausforderung für den Erkrankten und die anderen Familienmitglieder werden. Nicht nur die pflegerischen Anforderungen bestimmen den Alltag, sondern auch das Familienleben allgemein verändert sich. Einiges gelingt und einiges scheint nicht mehr steuerbar zu sein bzw. nur unter großen Mühen leistbar.

Dieses Seminar richtet sich an all diejenigen, die sich dieser Aufgabe stellen. Nicht nur eine kleine Verschnaufpause im versorgenden Alltag soll dieses Seminar den Teilnehmern bieten, sondern auch fachkundige und professionelle Unterstützung und Informationen werden angeboten. Ein Austausch unter erfahrener Anleitung soll den Wiedereinstieg nach dem Seminar in den Alltag erleichtern.

**Termine:** Freitag, 23.09.2022 – 18 Uhr bis  
Sonntag, 25.09.2022 – 13 Uhr

Freitag, 09.12.2022 – 18 Uhr bis  
Sonntag, 11.12.2022 – 13 Uhr

Freitag, 24.02.2023 – 18 Uhr bis  
Sonntag, 26.02.2023 – 13 Uhr

Freitag, 05.05.2023 – 18 Uhr bis  
Sonntag, 07.05.2023 – 13 Uhr

**Gebühr:** 333,50 Euro (inkl. Unterbringung und Verpflegung)

**Leitung:** Hubert Blanz

## 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, 19.11.2022 – 9.30 Uhr bis  
Sonntag, 20.11.2022 – 13 Uhr

**Gebühr:** 170 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

**Leitung:** Sabine Atkinson, Yogalehrerin (BDY/EYU)  
Bernd Baldus, Kunsttherapeut und Maler (DFKGT/BBK)



## 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-fulda.de/giropay) erfahren.



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Fulda

## „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, 08.12.2022 – 15 Uhr bis  
Sonntag, 11.12.2022 – 13 Uhr  
**Gebühr:** 280 € (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:** Freitag, 23.12.2022 – 15 Uhr bis  
Montag, 27.12.2022 – 13 Uhr  
**Gebühr:** 360 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Leitung:** P. Karl-Heinz Vogt OMI, P. Vitus Laib OMI,  
Liselotte Sorg, Pfarrer Johannes Stadler

## „Herr, lehre uns beten“

#### Eine kleine Gebetsschule – Exerziten für Frauen

Zum christlichen Leben gehört ganz wesentlich das Gebet. Das Gebet ist das Atmen der Seele. Wir alle wissen, wenn man nicht mehr atmet, dann stirbt man. Vielleicht haben deshalb viele Menschen ihren Glauben verloren, weil sie nicht mehr beten. Andererseits ist das Beten Ausdruck unseres Glaubens.

Diese Exerziten möchten helfen, sich wieder neu ins Gebet einzüben. Vielleicht können Sie auch Anregungen bekommen, um wieder intensiver beten zu können.

- Termine:** Montag, 27.02.2023 – 18 Uhr bis  
Freitag, 03.03.2023 – 9.30 Uhr  
**Gebühr:** 190 € + 10 € Materialkosten  
(Unterkunft und Verpflegung stehen noch nicht fest)  
**Leitung:** P. Karl-Heinz Vogt OMI  
**Anmeldung:**  
Frauenseelsorge im Bistum Fulda, Tel.: 0661-87356,  
[frauenseelsorge@bitum-fulda.de](mailto:frauenseelsorge@bitum-fulda.de)

## Kar- und Ostertage für Familien

Die Zeit von Gründonnerstag bis Ostersonntag wollen wir familiengerecht verbringen. Auf diese Weise haben Eltern und Kinder (bis ca. 14 Jahren) die Möglichkeit, Ostern als Familie zu erleben und an der gesamten Osterliturgie teilzunehmen. Dabei wird es für Erwachsene auch ruhigere Zeiten mit Impulsen und Kinderbetreuungsangeboten geben, zum persönlichen Gebet sowie Austausch als Paar oder mit anderen Eltern. Gleichzeitig gibt es für Kinder Spiel- und Bewegungsangebote sowie kreative Elemente, die zu Ostern passen und die helfen, die Osterliturgie besser zu verstehen.

**Termin:** Donnerstag, 06.04.2023 – 18 Uhr bis  
Sonntag, 09.04.2023 – 13 Uhr

**Gebühr:** Erwachsene: 150 €  
Kinder von 0-5 Jahren frei  
Kinder 5-10 Jahren: 50 €  
Kinder 10-14 Jahren: 60 €

**Leitung:** J. u. T. Hillenbrand,  
P. Felix B. Rehbock OMI und Team

## Erholung für Leib und Seele im Kloster

### Gönnen Sie sich selbst – Lebensqualität im Alter

Die Ferienwoche im Kloster unterbricht Ihren Alltag und lässt Sie innehalten. Auf das eigene Leben blickend, können Sie von neuem Kraftschöpfen und sich neu ausrichten. Wir wollen uns viel Zeit nehmen, zu uns selbst gut zu sein – Zeit für eine positive Bewusstseinsbildung, Zeit für gute Gedanken und Zeit für wohlthuende Ruhe und Erholung. Gönnen Sie sich diese besonderen Tage für mehr Lebensqualität und Zufriedenheit im Alter. Dafür bieten wir Ihnen gute Anregungen auf der Grundlage christlicher Werte. Lassen Sie Ihre Seele baumeln.

**Termin:** Sonntag, 09.07.2023 – 15 Uhr bis  
Sonntag, 16.07.2023 – 13 Uhr

**Gebühr:** steht noch nicht fest

**Leitung:** Liselotte Sorg,  
Pfarrer Johannes Stadler,  
P. Karl-Heinz Vogt OMI

Information und Anmeldung zu allen Angeboten:

### Bonifatiuskloster

Klosterstraße 5, 36099 Hünfeld Tel.: 06652-94537  
E-Mail: [gaestebuero@bonifatiuskloster.de](mailto: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:** 14./15.10. – 11./12.11. – 09./10.12.2022  
20./21.01. – 10./11.02. – 17./18.03. -  
21./22.04. – 12./13.05. – 02./03.06. –  
07./08.07.2022 und nach Vereinbarung

**Begleitung:** Pater Max Rademacher OFM

### Nachtgebet im Advent

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

**Termine:** Sonntag, 27.11. / 04.12. / 11.12. / 18.12.2022  
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 wird viermal im Jahr angeboten und 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, 17.09. und 17.12.2022  
Samstag, 25.02. und 27.05.2023  
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, 06.10. / 20.10. / 03.11. / 17.11. / 01.12. und 15.12.2022  
19.01. / 16.02. / 09.03. / 30.03. / 27.04. / 25.05. / und 29.06.2023  
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, 26.11.2022  
Samstag, 25.03.2023  
jeweils um 20.30 bis 22 Uhr

## „Neues wagen“ – 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:** Donnerstag, 29.12.2022 – ab 17 Uhr bis  
Sonntag, 01.01.2023 – 17 Uhr

**Leitung:** Pater Max Rademacher OFM, Fulda

## „Was ich nicht erlernt habe, das habe ich erwandert“ – Goethe

### Wanderexerziten in der Rhön

Wir laden Sie auch in diesem Jahr wieder ein, in der Rhön zu wandern. „Was ich nicht erlernt habe, das habe ich erwandert“ – Unter diesem Motto möchten wir Erfahrungen machen, die unser Leben prägen. Die Rhön ist ein wahres Wanderparadies. 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, 22.05.2023 bis Samstag, 27.05.2023

**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.

Diözesanseelsorger für Trauernde Werner Gutheil 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](mailto: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 (Einzel 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](mailto: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 be-reithalten?

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 Trauerbegleitende

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](mailto:info@trauern-warum.allein.de)

**Termin:** auf Anfrage (aufgrund der aktuellen Situation ist es empfehlenswert, sich auf eine Interessentenliste setzen zu lassen)

**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 Teilnehmer zu lernen und Wege aus der Trauer ins Leben zu finden.

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

**Termine:** montags, 14-tägig, 18 bis 20 Uhr  
**Ort:** Malteser Hospiz-Zentrum, Fulda

Anmeldung erforderlich

## Trauergesprächsabende für Frauen mit schulpflichtigen Kindern

Eine besondere Herausforderung für junge Witwen ist – neben der eigenen Trauer – die alleinige Verantwortung für die Kinder und für die Existenz der Familie zu tragen.

Die Gruppe lädt ein, sich mit anderen betroffenen Frauen über die veränderte Lebenssituation und die besonderen Bedürfnisse der Kinder auszutauschen.

**Termine:** donnerstags, einmal monatlich,  
20 bis 21.30 Uhr

Anmeldung erforderlich.

Der Einwahllink wird am Vortag per E-Mail versandt.

## 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 Jugendtrauerbegleiterinnen beraten Angehörige im Umgang mit der Trauer von Kindern und Jugendlichen. Für Kinder und Jugendliche sind auch Einzelbegleitungen möglich.

**Ort:** Malteser Hospiz-Zentrum, Fulda

**Termine:** nach Absprache

## 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

## Offener Treff für trauernde Männer

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

**Termine:** Einmal monatlich montags, 19.30 bis 21 Uhr

**Ort:** Malteser Zentrum (ehemals EIKA), „Cafe Malta“  
Am Vierzehnheiligen 9, Fulda  
Anmeldung erforderlich

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

*Ludwig Thoma*

## Wandern für Trauernde

Für Trauernde ist es eine große Herausforderung einen neuen Sinn im Leben zu erkennen und somit sprichwörtlich wieder in Bewegung zu kommen. Das Angebot des gemeinsamen Wanderns kann dazu ermutigen. Im Laufen kann die tragende Kraft der Erde körperlich gespürt werden, die Solidarität in der Gemeinschaft von Betroffenen Erleichterung verschaffen. Es kann Freude bereiten, sich gemeinsam an der Natur zu erfreuen und wertvolle und schöne Momente miteinander zu teilen.

Rundwanderungen von sieben bis zehn Kilometer in der Rhön mit Impulsen zur persönlichen Auseinandersetzung oder zum Austausch in der Gruppe

**Termine:** Samstag, 03.09. / 01.10./ 05.11. und 03.12.2022

jeweils ab 13 Uhr

Termine für 2023 auf Anfrage

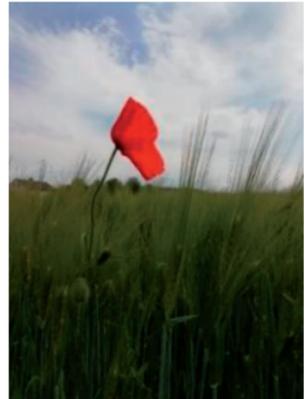
**Anmeldung erforderlich**

Bitte den jeweiligen Startpunkt und weitere Infos im Hospiz-Zentrum erfragen.

## „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:** Samstag, 15.10.2022 – 10 bis 14 Uhr

**Gebühr:** 20 €

**Ort:** Malteser Hospiz-Zentrum

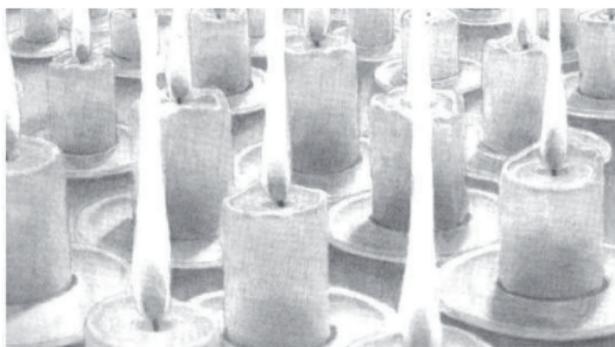
Anmeldung an:  
Malteser Hospiz-Zentrum, Tel.: 0661-86977-250

## Nähere Informationen und Terminabsprachen:

Malteser Hospiz-Zentrum  
Ambulanter Hospizdienst DA-SEIN  
An Vierzehnheiligen 9, 36039 Fulda  
Tel.: 0661 / 86977-250  
E-Mail: [hospizzentrum.fulda@malteser.org](mailto:hospizzentrum.fulda@malteser.org)  
Web: [www.malteser-fulda.de](http://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, 04.12.2022 - 15 Uhr  
**Ort:** Christuskirche, Lindenstraße, Fulda

*Unsere Vollkommenheit besteht  
Zum größten Teil darin,  
dass wir einander in unseren  
Unvollkommenheiten ertragen*

*Franz von Sales*

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Gesundheit

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

### Ätherische Öle

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

Erfahren Sie die wunderbare Wirkung ätherischer Öle auf unseren Körper sowie auf unser Immunsystem und wie Sie diese anwenden können.

Natürliche Möglichkeiten für einen gesunden Lebensstil und wie Sie sich und Ihre Familie damit unterstützen können werden vorgestellt.

201

**Termin:** Donnerstag, 06.10.2022 – 19 bis 21.30 Uhr  
Donnerstag, 03.11.2022 – 19 bis 21.30 Uhr

**Gebühr:** 7,50 €

**Leitung:** Jennifer Werner und Angela Barnett



### Alles über die Darmgesundheit

Ein gesunder Darm ist die Grundlage für unsere Gesundheit und ein gutes Wohlbefinden. Wenn Sie verstehen möchten, welches hochkomplexes Organ der Darm ist, wie er funktioniert, welche Aufgaben er im Körper hat und warum es so wichtig ist, sich gut um den eigenen Darm zu kümmern, dann sind Sie an diesem Infoabend richtig.

Sie bekommen ein paar Tipps und Tricks, wie Sie schnell und effektiv Ihre Darmgesundheit verbessern und stärken können. Sie erfahren, welche Probleme und Beschwerden ein ungesunder Darm mit sich bringen kann und was Sie dafür tun können, dass Ihr Darm gesund bleibt.

202

**Termin:** Mittwoch, 19.10.2022 – 19 bis 20.30 Uhr

**Gebühr:** 7,50 €

**Leitung:** Marianne Neumann

## 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.

**203** Termin: Montag, 14.11.2022 - 18 bis 19.30 Uhr

Gebühr: 5 €

Leitung: Dr. med. Renate Heim,  
Fachärztin für Psychiatrie

➤ [Der Depression Beine machen](#)  
Ein Bewegungsangebot für Menschen  
mit und ohne Depression .....Seite 52

## Basische Ernährung

### Für mehr Energie und Lebensfreude

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

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

Die Kursleiterin bringt Kostproben mit.

**204** Termin: Montag, 21.11.2022- 19.30 bis 21.30 Uhr

Gebühr: 10 € + 2 € für Lebensmittel

Leitung: Cornelia John – für ein basisches Leben

## Basische Langzeitbäder und basische Körperpflege

Vier bis zehn Stunden in der basischen Wanne – ohje!!! Doch basische Langzeitbäder können auch Freude machen, wenn Sie den Nutzen für sich erkennen. Der Körper wird optimal entsäuert, entgiftet, regeneriert und verjüngt – ein Gefühl von "wie neugeboren" zu sein, mit einer samtweichen Haut.

Hier einige Beispiele, wie basische Langzeitbäder hilfreich sein können:

- Zur Vorbeugung von Muskelkater und Säureschocks vor und nach sportlichen Hochleistungen
- Zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall und/oder zur weiteren Entsäuerung danach
- Bei verschiedenen Hauterkrankungen
- Bei Rheuma, Arthrose und Gicht u. a.

In diesem Vortrag teile ich meine langjährigen positiven Erfahrungen mit Ihnen und gebe Ihnen weitere Möglichkeiten der basischen Körperpflege mit auf den Weg.

<b>205</b>	<b>Termin:</b>	Montag, 28.11.2022 - 19.30 bis 21.30 Uhr
	<b>Gebühr:</b>	10 €
	<b>Leitung:</b>	Cornelia John - für ein basisches Leben

## 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: 0661/928430 E-Mail: [info@fbs-fulda.de](mailto:info@fbs-fulda.de)

## Gewichtsreduktionskurs:

### Locker leichter werden in 8 Wochen

Programm zum Abnehmen

Das Programm umfasst Informationen rund um vollwertiges und gesundes Essen sowie eine individuelle Ernährungs-typbestimmung. Ich eröffne Ihnen einen Weg zu einer nachhaltigen Veränderung Ihres Essverhaltens.

Außerdem schauen wir gemeinsam, wie Sie im Alltag mit schwierigen Situationen umgehen können, die die neuen Essgewohnheiten gefährden.

Sie werden begleitet von einer erfahrenen Gesundheitsförderin und Ernährungsberaterin.

<b>206</b>	<b>Beginn:</b>	Montag, 16.01.2023 – 19 bis 20.30 Uhr
	<b>Dauer:</b>	8 Wochen
	<b>Gebühr:</b>	60 €
	<b>Leitung:</b>	Marianne Neumann

## Caritasverband für die Regionen Fulda und Geisa e.V.

Wilhelmstraße 8, 36037 Fulda



<b>Geschäftsstelle</b>	<b>0661 / 2428-300</b>
<b>Telefax</b>	<b>0661 / 2428-309</b>
● 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
● Bahnmissionsmission	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](http://www.not-sehen-und-handeln.de) • [www.caritas-pflegt.de](http://www.caritas-pflegt.de)

## Ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden!

Krank durch falsches Essen? Das muss nicht sein. Denn mit einer ausgewogenen, pflanzlichen Ernährung können Sie viel für Ihre Gesundheit tun – sowohl Krankheiten vermeiden, als auch Symptome verbessern. Vielen Beschwerden aufgrund von ernährungsbedingten Erkrankungen, wie zum Beispiel Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten oder Verdauungsprobleme, können Sie mit einer Veränderung der Ernährung und des Lebensstils entgegenwirken.

**207** Termin: Mittwoch, 08.02.2023 – 19 bis 20.30 Uhr

Gebühr: 7,50 €

Leitung: Marianne Neumann  
Gesundheitsförderin und Ernährungsberaterin

## Fasten - Heilfasten

Ein Weg zum Einklang von Körper und Geist

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

**208** Termin: Montag, 06.03.2023 - 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 gruppendynamischen Kurs, der ärztlich begleitet wird, gibt es Anregungen für eine gesunde Lebensweise, kombiniert mit Musik und Meditation.

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

**209** Termin: 1. Abend: Donnerstag, 09.03.2023

2. Abend: Montag, 13.03.2023

3. Abend: Donnerstag, 16.03.2023

Dauer: jeweils von 18.30 bis 20 Uhr

Gebühr: 22,50 €

Leitung: Petra Sorg

## Was macht einen gesundheitsförderlichen Lebensstil aus?

Sie wünschen sich eine Veränderung Ihrer Lebensweise? In dieser Infoveranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihr gesundheitliches Gleichgewicht wiederherstellen und langfristig neue, gesundheitsförderliche Gewohnheiten in den Alltag integrieren können. Gesundheit ist nämlich kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess, der Fürsorge und Aufwand beinhaltet und den Sie persönlich aktiv durch eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise mitgestalten können.

- 210** Termin: Mittwoch, 22.03.2023 – 19 bis 20.30 Uhr  
Gebühr: 7,50 €  
Leitung: Marianne Neumann

*Glück ist das Einzige,  
was wir anderen geben können,  
ohne es selbst zu haben.*

*Carmen Sylva*

### Katholische Familienbildungsstätte Helene Weber

Neuenberger Str. 3-5  
36041 Fulda

Tel.: 0661/92 84 30

E-Mail: [info@fbs-fulda.de](mailto:info@fbs-fulda.de)

Internet: [www.fbs-fulda.de](http://www.fbs-fulda.de)



Folgen Sie uns jetzt auf Instagram!  
**fbs.fulda**



**Familienbildungsstätte Fulda**

**Schau auf unserer  
Website vorbei –  
Einfach scannen:**



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Gymnastik

### Gymnastik zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur

Ganzkörpertraining für Frauen jeden Alters

Inhalte der Kurse:

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

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

**Montag:** 05.09.2022 und 09.01.2023 jeweils um  
9.00 Uhr (301) 10 Uhr (302)  
18.45 Uhr\* (303) 19.30 Uhr (325)

**Dienstag:** 06.09.2022 und 10.01.2023 jeweils um  
17.30 Uhr (305)  
19.00 Uhr\* (306) 20.15 Uhr\* (307)

**Mittwoch:** 14.09.2022 und 11.01.2023 um  
8.30 Uhr (308)

**Donnerstag:** 08.09.2022 und 12.01.2023, jeweils um  
8.15 Uhr (310) 9.30 Uhr (311)  
17.30 Uhr (312) 19.30 Uhr (313)

**Freitag:** 09.09.2022 und 13.01.2023  
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, 05.09.2022 - 18.30 Uhr  
Freitag, 09.09.2022 - 19 Uhr  
Montag, 09.01.2023 - 18.15 Uhr  
Freitag, 13.01.2023 - 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, 13.09.2022 - 18.30 Uhr  
Dienstag, 10.01.2023 - 18.30 Uhr  
Dienstag, 25.04.2023 - 18.30 Uhr

Dauer: 12 Abende, je 1 Stunde

Gebühr: 54 €

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, 05.09.2022 - 17 und 18.15 Uhr  
Montag, 09.01.2023 - 17 und 18.15 Uhr

**318** Termin: Donnerstag, 08.09.2022 – 18.15 Uhr  
Donnerstag, 12.01.2023 – 18.15 Uhr

**319** Termin: Freitag, 09.09.2022 – 17 Uhr  
Freitag, 13.01.2023 – 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 Luijpers, Personal-Trainerin

## Wer rastet, der rostet - Ein Tag TRX-Training und mehr

Wer rastet der rostet - Ein Tag für mich

Wir Menschen sind von Natur aus "Beweglinge"! Und perfekt konzipiert und ausgestattet, mittels Bewegung unser tägliches Leben zu ermöglichen und zu meistern. Unser heutiger Alltag wirkt diesem Grundbedürfnis und Grundrecht allerdings oft aus Mangel an Gelegenheiten und einseitigen Belastungen entgegen. Unser Körper als geborenes Anpassungsorgan muss dies u.U. mit Fehlhaltungen und verschiedensten Beschwerden am Bewegungsapparat und im Gemüt beantworten.

Ein schleichender Prozess der Bewegungsverarmung beginnt, denn Bewegungen, die nicht ausgeführt werden, „vergisst“ der Körper aus ökonomischen Gründen. Im Englischen heißt es: Use it or loose it (nutze es oder du verlierst es).

An diesem Tag wollen wir gemeinsam erleben, wie dankbar und positiv unser Körper, unsere Seele und wir auf Bewegungsanreize und -möglichkeiten reagieren.

Und wie leicht und einfach sich ein Me(e)hr an Bewegungen in unseren Alltag integrieren lassen. Dabei geht es in erster Linie nicht um viel und anstrengend, sondern um regelmäßig und freudig im ganz individuellen Rahmen.

**320** Termin: Sonntag, 19.02.2023 - 9 bis 17 Uhr

Gebühr: 50 €

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

## smovey-

### Bewegung & Schwung mit den grünen Ringen

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

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

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

**321** Beginn: Dienstag, 06.09.2022 – 19.30 Uhr

Dienstag, 10.01.2023 – 19.30 Uhr

Dienstag, 25.04.2023 – 19.30 Uhr

**322** Beginn: Mittwoch, 07.09.2022 – 17 und 20.30 Uhr

Mittwoch, 11.01.2023 – 17 und 20.30 Uhr

Mittwoch, 26.04.2023 – 17 und 20.30 Uhr

Dauer: 12 Abende, je 1 Stunde

Gebühr: 60 €

Leitung: Michaela Vogt

## Pilates für Fortgeschrittene

### Pilates für Fortgeschrittene

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

### Pilates basiert auf sechs Prinzipien:

Konzentration - Präzision - Kontrolle - Zentrierung - Atmung - Bewegungsfluss

**323**

**Beginn:** Mittwoch, 07.09.2022 – 18.15 und 19.30 Uhr  
Mittwoch, 11.01.2023 – 18.15 und 19.30 Uhr  
Mittwoch, 26.04.2023 – 18.15 und 19.30 Uhr

**Dauer:** 12 / 10 Abende je 1 Stunde

**Gebühr:** 54 € / 45 €

**Leitung:** Susanne Weinbörner

## Pilates am Vormittag

### Pilates am Vormittag

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

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

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

**324**

**Beginn:** Freitag, 16.09.2022 – 8.30 Uhr  
Freitag, 13.01.2023 – 8.30 Uhr  
Freitag, 28.04.2023 – 8.30 Uhr

**Dauer:** 10 Vormittage je 1 Stunde

**Gebühr:** 45 €

**Leitung:** Iris Mikkelsen



[MAWIBA](#)

Tanzkonzept mit Beckenbodentraining.....Seite 89

## Der Depression Beine machen

Ein Bewegungsangebot für Menschen mit und ohne Depression

Laufen hat nachweislich eine positive Wirkung auf uns Menschen. Es wird stimmungsaufhellend, fördert Ausdauer und Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung.

Es verbessert das Körperempfinden, verhilft zu Erfolgserlebnissen und zu psychischer Stabilisierung.

Die Gruppe ist offen und für alle. Auch Menschen, die sich selbst als unsportlich betrachten, sind willkommen.

Es geht um Bewegung – nicht um Leistung. Inhalt des Kurses: Schwerpunkt Laufen und das, was die Laufbewegungsmuster fördert.

<b>325</b> Beginn:	Freitag, 09.09.2022- 18.15 Uhr Freitag, 13.01.2023 -18.15 Uhr Freitag, 28.04.2023 -18.15 Uhr
Dauer:	8 Abende, je 1 Stunde
Gebühr:	56 €
Leitung:	Gabriela Pöhlmann, Physiotherapeutin



## Füße & Gesundheit

### Lebendige Füße – lebendiger Mensch

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

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

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

- 326** Termin: Sonntag, 13.11.2022 – 9 bis 17 Uhr  
Sonntag, 07.05.2023 – 9 bis 17 Uhr
- Gebühr: 50 €
- Leitung: Gabriela Pöhlmann  
Staatl. Anerkannte Masseurin,  
Fußreflexzonentherapeutin,  
Körpertherapeutin, TRX-Trainerin, Gentle  
moving Trainerin nach Wim Lijpers

- [Depressionen und depressive Zustände](#)  
Eine Krankheit aktiv bewältigen .....Seite 42

## 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.

- 327** Beginn: Samstag, 24.09.2022 – 10.30 Uhr  
Samstag, 21.01.2023 – 10.30 Uhr  
Samstag, 29.04.2023 – 10.30 Uhr
- Dauer: 10 Vormittage, je 1 Stunde
- Gebühr: 60 €
- Leitung: Michaela Vogt  
Zertifizierte Hula Hoop Trainerin

## Wirbelsäulengymnastik (Kraft) 65 plus - 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, 07.10.2022 – 7.30 Uhr und 8.30 Uhr  
Freitag, 13.01.2023 – 8.30 Uhr  
Freitag, 28.04.2023 – 7.30 Uhr und 8.30 Uhr

Dauer: 10 Vormittage, je 1 Stunde

Gebühr: 100 €

Leitung: Birgit Parthesius-Lederle

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES



### 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.

## Entspannung

GLAUBEN UND LEBEN

### „Schweige und höre – neige Deines Herzens Ohr – finde die Stille“

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

GESUNDHEIT



BEWEGUNG

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

**329** Termin: Samstag, 25.03.2023 - 9.30 bis ca. 17 Uhr  
Gebühr: 35 € (inkl. Mittagessen und Getränke)  
Leitung: Günter Tucher und Gisela Zoll

Was mitzubringen ist, erfahren Sie bei der Anmeldung.

ENTSPANNUNG

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.



KREATIVES

Günter Tucher – Klangschaalen-Praktiker  
Mail: [guenter-tucher@posteo.de](mailto:guenter-tucher@posteo.de)  
mobil: 0172-6640810

## Feldenkrais und Essential Somatic

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<br>Beginn: Dienstag, 11.10.2022<br>18 und 19.15 Uhr                |
|     | Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde<br>Gebühr: 50 €   |
| 331 | Thema: Entspannter Kiefer<br>Beginn: Dienstag, 29.11.2022<br>18 und 19.15 Uhr                |
|     | Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde<br>Gebühr: 35 €   |
| 332 | Thema: Schultern & Nacken ganz entspannt<br>Beginn: Dienstag, 10.01.2023<br>18 und 19.15 Uhr |
|     | Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde<br>Gebühr: 50 €   |
| 333 | Thema: Hüfte & Beine ganz entspannt<br>Beginn: Dienstag, 28.02.2023<br>18 und 19.15 Uhr      |
|     | Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde<br>Gebühr: 50 €   |
| 334 | Thema: Entspannte Augen<br>Beginn: Dienstag, 18.04.2023<br>18 und 19.15 Uhr                  |
|     | Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde<br>Gebühr: 35 €   |
| 335 | Thema: Entspannter Rücken<br>Beginn: Dienstag, 30.05.2023<br>18 bis 19.15 Uhr                |
|     | Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde<br>Gebühr: 50 €   |

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Feldenkrais – Workshop

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.

336

Thema: Schulter & Nacken ganz entspannt  
Beginn: Dienstag, 18.07.2023  
18 und 19.15 Uhr

Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde  
Gebühr: 50 €

337

Thema: Entspannter Kiefer  
Termin: Samstag, 18.02.2023, 9.30 bis 12.30 Uhr  
Gebühr: 30 €

338

Thema: Beweglicher durch entspannte Atmung  
Termin: Samstag, 15.04.2023, 9.30 bis 12.30 Uhr  
Gebühr: 30 €

339

Thema: Entspannter Gehen  
Termin: Samstag, 08.07.2023, 9.30 bis 12.30 Uhr  
Gebühr: 30 €

Leitung der Kurse: Stefan Leinweber, Feldenkraislehrer  
Somatic Education Coach  
[www.feldenkrais-leinweber.jimdo.co](http://www.feldenkrais-leinweber.jimdo.co)



Wenn du willst, dass die Welt sich ändert,  
musst du dich ändern.

Jim Rohn

## Qigong

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

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

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

**340** **Beginn:** Mittwoch, 21.09.2022  
Mittwoch, 11.01.2023  
Mittwoch, 26.04.2023  
Jeweils um 18.15 Uhr

**Dauer:** 10 Abende/Vormittage je 1 Stunde  
**Gebühr:** 80 €  
**Leitung:** Sabine Kroth  
Qigong Yangsheng-Kursleiterin

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Das Hofcafé auf dem antonius Hof lädt alle dazu ein in entspannter Atmosphäre zu genießen und zu verweilen. Hier kann man den Hof bei einem Rundgang erleben, Freunde treffen und neue Bekanntschaften schließen.

Und da es sich bei einem Happen am besten plaudert, gibt es eine kleine saisonale Auswahl an hausgemachten Speisen und Getränken.

Im kleinen Hofladen, der sich direkt neben dem Hofcafé befindet, können Sie die Produkte des Hofes einkaufen. Sie möchten den Hof bei einer Führung näher kennenlernen? Sprechen Sie uns an!

## Hofcafé & Hofladen

Di – Sa: 9 – 17 Uhr  
Mi: 9 – 21 Uhr  
Fr: Juli – Oktober  
bei gutem Wetter  
bis 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

## Yoga zum Wohlfühlen

GLAUBEN UND LEBEN

Moderne Forschungsmethoden belegen die positiven Wirkungen des Jahrtausende alten Gesundheitssystems Yoga. Damals wie heute vermittelt sich die Essenz von Yoga über den Weg der eigenen Erfahrungen mit Körper, Atem und Geist.

GESUNDHEIT

Viele haben bereits Yoga für sich entdeckt: Da es unterschiedliche Zugangsweisen gibt, ist es nicht immer leicht, das Richtige für sich zu finden. In meinem Unterricht biete ich eine Atmosphäre für Wohlbefinden, in der Sie zur Ruhe und inneren Sammlung kommen, den Körper auf sanfte und nachhaltige Weise dehnen, kräftigen und Entspannung erleben.

BEWEGUNG

„Hatha Yoga“ bezieht das ganze Bewegungsspektrum und den Atem ein und wirkt sich positiv auf Muskulatur, Gewebe, Organe, Stoffwechsel und Nervensystem aus. Es entsteht ein Gleichgewicht der Lebensprozesse mit umfassenden Auswirkungen auf die Gesundheit in jeder Altersphase. Zudem stärken wir Konzentration, Achtsamkeit und Stille, innere Stabilität und unser Immunsystem.

341

Termin: Montag, 12.09.2022  
Montag, 09.01.2023  
Montag, 27.03.2023

jeweils 17 Uhr / 18.30 Uhr und 20 Uhr

342

Termin: Donnerstag, 15.09.2022  
Donnerstag, 12.01.2023  
Donnerstag, 23.03.2023

jeweils 17 Uhr / 18.30 Uhr

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](http://www.sa-yoga.de)

KREATIVES

## Ergänzender Hinweis!

An meinem Yogaunterricht kann Jede/r altersunabhängig teilnehmen. Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder besonderen Anliegen zu Körper, Atem oder Psyche nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf. In meinen Einzelstunden erfahren Sie individuelle Unterstützung, auch therapiebegleitend. Ihr Wohlbefinden steht ganz im Mittelpunkt.

Infos und Anmeldung zu meinem Einzelunterricht:  
[www.sa-yoga.de](http://www.sa-yoga.de).

## Yoga-Online Kurs

Inzwischen ist Online-Unterricht nichts Außergewöhnliches mehr, gerade in Zeiten wie diesen. Im Unterschied zu anonymen Online-Angeboten biete ich Ihnen eine persönliche und vertrauensvolle Atmosphäre, die es auch Einsteiger/innen leicht macht, in der häuslichen Umgebung zu praktizieren. Unterstützend motivierendes Eingebundensein in einer gleichbleibenden Kleingruppe trägt zum Wohlfühlen bei. Auch wer nicht mobil ist, findet hier eine echte Alternative.

Die Yogastunden werden per Zoom übertragen. Vorausgesetzt wird ein Laptop/Tablet/PC oder aktuelles Handy sowie ein geeigneter Platz für die Yogamatte. Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass Entspannung, Ruhe und Achtsamkeit auch „online“ zu Hause einziehen können.

ONLINE

343

**Termin:** Donnerstag, 15.09.2022  
Donnerstag, 12.01.2023  
Donnerstag, 23.03.2023

Jeweils um 20 Uhr

**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  
[www.sa-yoha.de](http://www.sa-yoha.de)

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Malen und Yoga im Kloster Hüfeld

Im schöpferischen Tun, in Verbindung mit abwechslungsreichen Yogastunden, fällt es leicht, den Alltag hinter sich zu lassen, um 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, 19.11.2022, 09.30 Uhr  
bis Sonntag, 20.11.2022, 13:00 Uhr

**Gebühr:** 80 € +  
Übernachtung/Verpflegung 90 €

**Termin:** Samstag, 18.02.2023, 09.30 Uhr  
bis Sonntag, 19.02.2023, 13:00 Uhr

**Leitung:** Sabine Atkinson  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Bernd Baldus  
Kunsttherapeut & Maler

**Anmeldung:** [gaestebuero@bonfiatiuskloster.de](mailto:gaestebuero@bonfiatiuskloster.de)

**Info:** [sayoha@gmx.de](mailto:sayoha@gmx.de) /  
[atelier@BerndBaldus.de](mailto:atelier@BerndBaldus.de)

Glückliche Momente vergehen nie,  
wenn man sie im Herzen behält.

unbekannt

## Yogaurlaub 2022 - SÜDTIROL

WANDERN & YOGA – auftanken, erholen, Lebensfreude spüren!

Kommen Sie mit mir auf eine Reise ins klimatisch verwöhnte Südtirol als Gast im familiären Naturhotel mit Tradition und Sinn für Gaumenfreuden. Erleben Sie täglich Yogastunden, die Körper, Geist und Seele wohl tun und schenken Sie sich das, was so selten geworden ist – Zeit für sich selbst und Ihre Gesundheit!

**Termin:** Sonntag, 16.10.2022  
bis Sonntag, 23.10.2022

**Gebühr:** 350 € zzgl. HP (Doppelzimmer zur Einzel- oder Doppelbelegung)

**Leitung:** Sabine Atkinson, Yogareiseleitung

**Info:** [www.sa-yoga.de](http://www.sa-yoga.de) /[sayoha@gmx.de](mailto:sayoha@gmx.de)

## Yoga-Intensivwoche

Nutzen Sie eine Woche für sich, Ihre Gesundheit und Regeneration. Tauchen Sie an fünf aufeinander folgenden Tagen in die Erlebniswelt des Yoga ein. Es erwartet Sie ein ganzheitliches Übungsprogramm, das sich an Ihren Bedürfnissen ausrichtet und mit Kompetenz und Freude vermittelt wird. Sie werden mehr Energie und Lebensfreude erfahren und Raum schaffen für innere Ruhe, tiefen Atem und ein kraftvoll-positives Körpergefühl. Der Sommer kann kommen!



344

- Termin:** Montag, 24.07.2023  
bis Freitag, 28.07.2023  
Vormittagskurs: 09.15 Uhr  
Nachmittagskurs: 17.15 Uhr
- Dauer:** jeweils 75 Minuten
- Gebühr:** 75 €
- Leitung:** Sabine Atkinson

## Achtsamkeit & Natur

Natur ist für Gesundheit und Wohlbefinden von großer Bedeutung. Damit Sie mehr sein kann als nur reine Kulisse, ist es wesentlich, mit ihr unmittelbar in Verbindung zu kommen. Achtsamkeit und das Bewusstsein, Teil der Natur zu SEIN, kann wieder Balance zwischen Mensch und Natur herstellen und zu beidseitiger Heilung beitragen.

Verschiedene Methoden aus Yoga, Achtsamkeitspraxis, Meditation, Qigong und Sinnesschulung unterstützen den Prozess auf Wanderungen in Rhön und näherer Umgebung.

Dauer: jeweils ca. 2 Stunden

- Termin:** Infos unter: [www.sa-yoga.de](http://www.sa-yoga.de)
- Gebühr:** 20 € (Spezialpreis für Familien)
- Leitung:** Sabine Atkinson

Sechs Stunden sind genug für die Arbeit.  
Die anderen Stunden sagen zum Menschen. Lebel!  
Lukian von Samosata

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Handwerkliches Gestalten

### 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, 28.09.2022 - 18.30 Uhr  
Dauer: 2 ½ Std.  
Gebühr: 15 € + 12 € Materialgeld  
Leitung: Luise Bickert

### Weihnachtliches selbst gestalten



Stimmungsvoll die Wohnung ausschmücken mit selbst hergestellter Weihnachtsdekoration.

Wir binden oder stecken einen traditionellen Adventskranz, dekorieren eine Baumscheibe oder Rinde und basteln einen Wichtel mit Lichterkette.

- 402** Termin: Mittwoch, 23.11.2022 - 18.30 Uhr  
Dauer: 2 ½ Std.  
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.

403	Termine:	Samstag, 08.10.2022 - 10.00 Uhr
		Freitag, 11.11.2022 - 14.00 Uhr
		Samstag, 28.01.2023 - 10.00 Uhr
		Freitag, 03.03.2023 - 14.00 Uhr
		Dauer: 4 Stunden
Gebühr:	30 €	
Leitung:	Sabine Grob	



## Kalligrafie - Schriftgestaltung

"Die Kunst der schönen Schrift"

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit der kalligrafischen Gestaltung von Karten. Lernen Sie die Kunst der "schönen Schrift" kennen.

Wir werden sowohl mit der Bandzugfeder als auch mit der Spitzfeder und der Plakatfeder schreiben und unsere Glückwunschkarten, Weihnachtskarten mit Schnörkel und Schwüngen verzieren.



Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kalligrafie-Material können Sie auch bei der Kursleiterin erwerben.

404	Termin:	Freitag, 02.12.2022 - 18 bis 21 Uhr
		Freitag, 31.03.2023 - 18 bis 21 Uhr
		Gebühr: 20 € + 3 € Materialkosten
Leitung:	Simone Kirsch	

Was mitzubringen ist, erfahren Sie bei der Anmeldung!

## Textiles Gestalten

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

### 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.

405

**Termin:** Donnerstag, 29.09.2022 - 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

406

**Termin:** Montag, 31.10.2022 - 18.30 Uhr  
Montag, 06.02.2023 - 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.

**407** Termine: Donnerstag, 06.10.2022 - 9.30 Uhr  
Donnerstag, 19.01.2023 - 9.30 Uhr  
Donnerstag, 27.04.2023 - 9.30 Uhr

Dauer: 6 / 4 Vormittag, je 2 ¼ Stunden

Gebühr: 60 € / 40 € + Materialkosten

Termine: Freitag, 23.09.2022 – 9.30 Uhr  
Freitag, 20.01.2023 – 9.30 Uhr  
Freitag, 28.04.2023 – 9.30 Uhr

Dauer: 10 / 6 Vormittage

Gebühr: 100 € / 60 € + Materialkosten

Leitung: Ursula Fladung

## Patchwork Schnupperkurs

Tauchen Sie ein in die Welt der Muster, Farben und Stoffe.

Erlernen Sie eine traditionelle Handwerkskunst mit dem modernen Twist von heute. Wir werden kreativ und zaubern einen Kissenbezug mit einfachen, aber effektvollen Patchworkmustern.

**408** Termine: Montag, 10.10.2022 – 9 Uhr  
Montag, 17.10.2022 – 18 Uhr

Dauer: 1 Vormittag , 1 Abend je 3 Stunden

Gebühr: 10 € + Materialkosten

Leitung: Paula Vielhaber

Was mitzubringen ist, erfahren Sie bei der Anmeldung.

**DAS  
SCHUHERLEBNIS  
IN DER REGION**

**Schuhhaus  
ZENTGRAF**

Steinweg 5  
36132 Eiterfeld-Arzell  
Tel.: 06672/419  
info@schuh-zentgraf.de

Friedrich-Dietz-Str. 3  
36093 Künzell  
Tel.: 0661/4800767  
kuenzell@schuh-zentgraf.de

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Patchwork Basic Kurs

Erlernen Sie die Basics des Patchworkens und unterschiedliche Patchworkmuster kennen, die Sie während des Kurses zu einem wunderschönen Wandbehang verarbeiten.

Im Kurs zeige ich außerdem verschiedene Schneide- und Nähtechniken und werde das „Geheimnis“ des effektvollen Farben- und Musterkombinierens lüften.

**409**

**Beginn:** Montag, 13.02.2023 – 9 Uhr  
Montag, 13.02.2023 – 18 Uhr

**Dauer:** 5 Vormittage, 5 Abende je 3 Stunden

**Gebühr:** 72 € + Materialkosten

**Leitung:** Paula Vielhaber

Was mitzubringen ist, erfahren Sie bei der Anmeldung.

## 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.

**410**

**Beginn:** Freitag, 07.10./21.10.2022 – 16 Uhr  
Freitag, 11.11./18.11.2022 – 16 Uhr  
Freitag, 10.03./17.03.2023 – 16 Uhr

**Dauer:** 2 Nachmittage, je 3 Stunden

**Gebühr:** 25 €

**Leitung:** Nicole Dietzel, Fotografin



## Patenschaften für Kinder

in der Region Fulda

Wir suchen ehrenamtliche  
Patinnen und Paten

Ein gemeinsames Projekt von



Sozialdienst  
katholischer  
Frauen e.V.

Katholische  
Familien-  
Bildungsstätte  
HELENE-WEBER-HAUS

0151 / 103 223 74

0661 / 92 84 314

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES