



Silke Blume ist als Kursleiterin neu dabei. Ihre größte Leidenschaft ist das Nähen. In den letzten Jahren sind immer mehr Upcycling-Projekte dazugekommen, hier im besonderen Erinnerungsstücke. | 241



Gemeindereferentin **Sandra Bonenkamp** möchte im Sinne des biblischen Verses „Damit sie das Leben in Fülle haben“ jedem die frohe Botschaft bringen. Gern begleitet sie auch Sie ein Stück auf Ihrem Weg. | 206, 234

Beate Brunst-Sprenger ist Musiklehrerin und weiß, „Musizieren hilft in allen Lebenslagen und macht Spaß!“ Deshalb leitet sie seit über 25 Jahren Blockflötenkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. | 130 – 134, 200



Den Partner/die Partnerin zu verstehen und sich verstanden zu fühlen, ist wichtig in einer Beziehung, weiß Sozialpädagogin **Kathrin Drescher-Mattern**. Daher bieten sie und ihr Mann Kommunikationstraining für Paare an. | 221

Als Ehe-, Familien- und Lebensberater ist **Marcus Drescher** in Kontakt mit vielen Paaren. Er erlebt, dass gelingende Kommunikation für eine zufriedenstellende Partnerschaft unerlässlich ist. Dabei unterstützt er Sie gerne. | 221



gemeinsam leben

„WIR SIND STARK, WENN WIR
ZUSAMMENHALTEN:
DIE STARKEN UND SCHWACHEN,
DIE JUNGEN UND ALTEN.“

Kurt Tucholsky



Als zertifizierte Trauerbegleiterin und Leiterin für Waldbaden begleitet **Astrid Froeb** Menschen mit viel Empathie durch Trauer und Veränderung. Ihre Methoden helfen, Ruhe, Kraft und neue Perspektiven zu finden. | 240

Pfarrer **Thomas Meyer** möchte Glaubenskompetenz durch Lebenskompetenz stärken. Hierfür bietet er seine Erfahrungen als Krankenhausseelsorger und Exerzitienbegleiter zu den Themen „Spiritualität und Lebensgestaltung“ an. | 210 – 212



Gemeindereferent **Timo Sachs** bietet seit Jahren Kurse bei uns an. Darin folgt er dem Trend zu pilgern, beginnt aber vor der eigenen Haustür. Er durchstreift unsere schöne Heimatstadt und freut sich, wenn Sie ihn begleiten. | 213, 563

Heilpraktikerin **Renate Vorwald** beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den Themen Kopfschmerzen und Migräne. Sie versucht zu vermitteln, welche unterschiedlichen Möglichkeiten der Hilfe und Behandlung es gibt. | 202 – 203



Miteinander, füreinander

Flötenspielkreis

Sie besitzen Kenntnisse auf der C- oder F-Blockflöte und spielen gerne im Ensemble? Dann sind Sie herzlich willkommen in unserem wöchentlichen Spielkreis. Sie können jederzeit Kontakt mit uns aufnehmen und sind zu einer unverbindlichen Schnupperstunde eingeladen.

200	A	Mittwoch	20.08.2025	15 Kurstage
	B	Mittwoch	21.01.2026	18 Kurstage
		Dauer	17:30 bis 18:30 Uhr	
		Gebühr	A: 105,00 Euro / B: 126,00 Euro	
		Leitung	Beate Brunst-Sprenger	

Kleine Auszeit

Wir lesen und besprechen Kurzgeschichten und ergänzen diese mit interessanten Informationen zu verschiedenen Themen oder einer Biographie. Dieser „Talk am Mittag“ ist offen für alle Frauen, die gerne lesen und sich austauschen möchten. Dabei ist auch immer Zeit für tagesaktuelle Ereignisse, die uns beschäftigen. Freuen Sie sich auf eine kleine Auszeit in angenehmer Runde.

201	A	Mittwoch	27.08.2025	6 Kurstage (14-täglich)
	B	Mittwoch	14.01.2026	9 Kurstage (14-täglich)
		Dauer	13:00 bis 14:30 Uhr	
		Gebühr	A: 42,00 Euro / B: 63,00 Euro	
		Leitung	Heike Knabe-Schneider	

Leben mit Spannungskopfschmerz und Migräne (Vortrag)

Immer mehr Menschen leiden an Migräne und Kopfschmerzen vom Spannungstyp. Die Häufigkeit variiert je nach Geschlecht und Alter, 10 bis 15 Prozent sind es insgesamt. Die Anzahl steigt stetig an. Aber was führt zu diesen beiden Kopfschmerzformen und was kann man tun? In diesem Vortrag werden aktuelle medizinische Daten zu Migräne und Spannungskopfschmerzen vermittelt und Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Auch für Fragen gibt es Raum.

202	A	Dienstag	02.09.2025	1 Kurstag
	B	Dienstag	27.01.2026	1 Kurstag
		Dauer	19:00 bis 20:30 Uhr	
		Gebühr	A, B: 7,00 Euro	
		Leitung	Renate Vorwald	

Leben mit Spannungskopfschmerzen und Migräne (Seminar)

Was kann bei mir zur Linderung und Veränderung führen?

Die Teilnehmenden erhalten ein umfassendes Verständnis für diese Erkrankungen und ihre Unterschiede. Kenntnisse über die Zusammenhänge der Ursachen und der Entstehung beider Schmerzformen zu haben, ist die Basis für Veränderung. Bewusste Körperwahrnehmung, Entspannung, Stressabbau und das Wissen um emotionale Stärken können die Häufigkeit der Anfälle reduzieren. Auch die medikamentöse Behandlung wird ein Thema sein.

Alle Interessierten können mit ihrer Erkrankung und ihren bereits gemachten Erfahrungen und ihren Fragen kommen. Zur Minderung der körperlichen Spannungen ist die Progressive Muskelentspannung ein Baustein in der Behandlung sowohl der Migräne als auch der Spannungskopfschmerzen und wir werden sie einüben. Mit inneren Reisen lässt sich erfahren, was die individuellen Schritte sind, die zu einer Verbesserung führen können. Dabei werden die eigenen Stärken im Vordergrund stehen, die neue Wege im Umgang mit dem Geschehen ermöglichen.



Seminarinhalte:

- Vermittlung aktueller Daten zu Migräne und Spannungskopfschmerzen
- Raum für individuelle Fragen, Erfahrungen und Erwartungen
- Einführung in die Progressive Muskelentspannung in Lang- und Kurzform
- Erforschen der persönlichen Themen, die eine Rolle spielen
- Informationen über eine alternative oder medikamentöse Vorbeugung und/oder Behandlung

203	A	Dienstag	09.09.2025	6 Kurstage
	B	Dienstag	03.02.2026	6 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 56,00 Euro	
		Leitung	Renate Vorwald	

! Höchstens 12 Personen können teilnehmen.

■ Mit Ruhe und Sinn in den Ruhestand

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, insbesondere aus pädagogischen und sozialen Berufen, die in den kommenden Monaten in den Ruhestand gehen. Sie finden hier einen geschützten Raum für persönliche Reflexion, psychoedukative Impulse und eine kreative Auseinandersetzung mit dem bevorstehenden Lebensabschnitt. Neben Gruppengesprächen kommen Methoden aus der Biographiearbeit und Techniken aus dem Kunstbereich vor. Dabei entwickeln die Teilnehmenden individuelle Strategien, um psychisch gestärkt, körperlich achtsam und mit innerer Klarheit in den Ruhestand zu gehen.

Zentrale Themen sind unter anderem:

- Abschied vom Berufsleben
- Selbstbild und Lebensweg
- Bedürfnisse und Werte im neuen Lebensabschnitt
- Gestaltung des Alltags im Ruhestand
- Zukunftsaussichten und Ressourcenaktivierung

204	Donnerstag	30.10.2025	3 Kurstage (14-täglich)
	Dauer	18:30 bis 20:30 Uhr	
	Gebühr	42,00 Euro	
	Leitung	Malgorzata Konzok	



■ Lesung ANDERS GLEICH

China ist in aller Munde. Doch wer sind die Menschen, die dort leben? Wie sehen sie ihr Land? Welche Rolle spielen Glauben, Familie und Politik? Zwei Frauen wollten es wissen: Sie führten Interviews mit Gesprächspartnerinnen aus allen Gesellschaftsschichten. In den entstandenen Porträts fangen sie die weibliche Perspektive aus innerchinesischer Sicht ein. Die Frauen erzählen von ihrem Weg, ihren Werten, ihren Wünschen. Die Geschichten und Fotografien regen an, Menschen offen und neugierig zu begegnen.

205	Donnerstag	20.11.2025	1 Kurstag
	Dauer	19:00 bis 20:30 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei (Spenden sind erbeten)	
	Leitung	Miriam Leitner	

! In Kooperation mit dem Bildungsforum St. Michael im Kolpinghaus, Die Freiheit 2, Kassel



■ Walk and talk – ein seelsorgerisches Angebot

Zu zweit ein Stück gehen, im Gespräch Fragen klären und Perspektiven entwickeln. Verschwiegenheit ist selbstverständlich.

206	Termin	nach Vereinbarung
	Dauer	nach Vereinbarung
	Gebühr	kostenfrei
	Leitung	Sandra Bonenkamp

■ Wir jungen Alten

Wir sind Menschen ab 50, die sich frag(t)en: Beruf am Nagel, Kinder aus dem Haus – was nun? Wir wollen etwas tun, mitmachen und uns engagieren! So treffen wir uns in unserem Haus in Gesprächsgruppen oder zum kreativen Arbeiten und organisieren Vorträge, Diskussionen und andere Unternehmungen.

Unsere Angebote

- Wöchentliche Gruppengespräche sowie Einzelgespräche
- Holzwerkstatt, Kreativwerkstatt, Nadel & Faden (Handarbeiten)
- Hilfe bei Problemen am PC
- Veranstaltungen und Tagesausflüge
- Glasfusing nach Vereinbarung

	Termin	dienstags bis donnerstags
	Dauer	9:00 bis 18:00 Uhr

! Ort: „Wir jungen Alten“, Frankfurter Str. 207

! Fragen zu diesem Angebot richten Sie bitte an die Leiterin Patricia Deisel oder an Peter Freund von der Holzwerkstatt unter Telefon 0561 471852 oder per E-Mail an wja@caritas-kassel.de