

22

23

Katholische
Familien-



Bildungsstätte

Helene Weber
FULDA



Familie gemeinsam leben

Programm 2022/2023



Katholische Familienbildungsstätte Fulda

Neuenberger Str. 3-5
36041 Fulda

☎ (0661) 9 28 43-0
📄 (0661) 9 28 43-19
E-Mail: info@fbs-fulda.de
Internet: www.fbs-fulda.de

Erwin Schick
Leiter, ☎ 9 28 43-12
E-Mail: leitung@fbs-fulda.de

Rita Schöppner
Diplom-Sozialpädagogin, ☎ 9 28 43-13
E-Mail: familie@fbs-fulda.de

Felizitas Dehler
Diplom-Sozialpädagogin,
Gundula Vey
Erzieherin,
☎ 9 28 43-14
E-Mail: kinder@fbs-fulda.de

Verwaltung:
Angela Barnett
Vanessa Kram
Sonja Reus
E-Mail: info@fbs-fulda.de

Hauspflege:
Mirsada Halilovic

Träger:
Bistum Fulda
Abteilung Pastoral-Bildung-Kultur
Domkapitular Thomas Renze
Dezernat Familie und Beziehung
Sebastian Pilz
Am Paulustor 5
36037 Fulda
☎ (0661) 87-0



Auskunft und Anmeldung

Montag bis Donnerstag von	8.30 bis 12.00 Uhr
und von	14.00 bis 16.00 Uhr
Freitag von	8.30 bis 11.30 Uhr

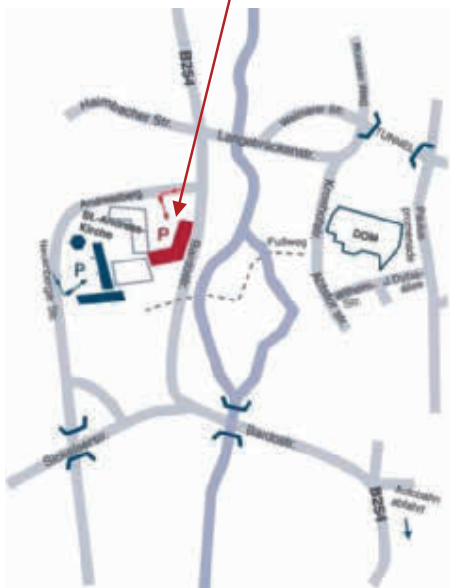
In den Schulferien ändern sich die Öffnungszeiten.
Bitte beachten Sie den Anrufbeantworter.

Das Büro der Familienbildungsstätte

ist geschlossen:

vom	24.10.2022	bis	29.10.2022
vom	22.12.2022	bis	07.01.2023
am	20.02.2023	(Rosenmontag)	
am	19.05.2023	(beweglicher Ferientag)	
am	09.06.2023	(beweglicher Ferientag)	
vom	07.08.2023	bis	25.08.2023

Katholische Familienbildungsstätte Fulda



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln sind wir erreichbar mit
den Linien 3 + 5, Haltestelle: Bonifatiushaus.

Unser Team



Leitung

Erwin Schick

Verwaltung

v. l.: Vanessa Kram

Sonja Reus

Angela Barnett



Pädagogische Mitarbeiterinnen

v. l.: Rita Schöppner

Gundula Vey

Felizitas Dehler

Hauspflege

Mirsada Halilovic



Willkommen



Liebe Freunde der Katholischen Familienbildungsstätte Helene Weber!

Seit dem ersten Corona-Lockdown sind nun mehr als zwei Jahre vergangen. Jahre der Einschränkungen und der Vorsichts- und Rücksichtsmaßnahmen, der Solidarität. In gewisser Weise eine Ausnahmesituation! Aber keine Zeit des Stillstandes, sondern auch eine Zeit des Aufbruches und der Weiterentwicklung.

In der Familienbildungsstätte Fulda haben wir neue Formate entdeckt und entwickelt.

Seit 2021 sind wir Pilotstandort innerhalb des Projektes der Arbeitsgemeinschaft Hessischer Familienbildungsstätten „Familienleben und Digitalisierung“ und versuchen durch Projekte, wie „Oma Helene“, einem Instagram-Auftritt und einem eigenen YouTube-Kanal, Ihnen auch auf anderen Ebenen zu begegnen.

Im neuen Programm haben wir Onlineveranstaltungen mit dem Symbol extra gekennzeichnet.

ONLINE



Natürlich steht im Vordergrund unserer Arbeit die persönliche Begegnung mit Ihnen, aber dem digitalen Weg wollen und können wir uns nicht verschließen.

Organisatorisch hat sich im letzten Jahr durch die Strukturveränderung innerhalb des Bistums Fulda auch etwas geändert. Wir gehören jetzt zur Abteilung *Lebensalter & Familie* im Fachbereich Pastoral – Bildung – Kultur. Damit wird der Blick auf unsere Motivation nochmals verdeutlicht:

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

Erwin Schick

und die Mitarbeiterinnen der Familienbildungsstätte
Fulda

Erwachsene

1 Glauben und Leben	09
• Angebote in „Lamahausen“	12
• Achtsamkeit, Stressmanagement, Resilienz	13
• Reisen in die europäische Geschichte	15
• Angebote für Frauen	17
• Familie/Partnerschaft/Kommunikation	18
• Präventionsschulungen	20
• Exkursionen und Wanderexerzitien	21
• Gesprächskreise	22
• Angebote für Senioren	23
• Angebote mit dem Kloster Hünfeld	25
• Angebote mit dem Kloster Frauenberg	31
• Tod und Trauer	34
2 Gesundheit	41
3 Bewegung/Gymnastik	47
4 Entspannung	55
5 Kreatives	63
• Handwerkliches Gestalten	63
• Textiles Gestalten	65
• Umgang mit der Kamera	67

Junge Familien & Eltern

1 Erziehung	69
• Erziehung - Pädagogische Angebote	69
2 Kess erziehen	79
3 Allein erziehen	85
4 Eltern mit Kindern	87
• Krabbeltreff, Zwergenspielkreis, Spielkreis	87
• Eltern/Kind-Aktivitäten	89
• Angebote mit dem Forum Michaelshof	92
• Besichtigungen	95

Kinder & Jugendliche

1 Gruppenangebote	97
• Vorschule und Gruppenangebote	97
2 Kreatives	103
• Kreatives im Jahreskreis	103
3 Bewegung	107
• Entspannung und Bewegung	107
4 Ferien	109
• Ferienkurse	109

Teilnahmebedingungen und Datenschutz

Datenschutz

115

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 schreinerei@weisbeck.de

Ihr zuverlässiger Berater und Helfer



Weisbeck
Bestattungsinstitut

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



RE-STATTIER
 FÜR ALLE ANFORDERUNGEN

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

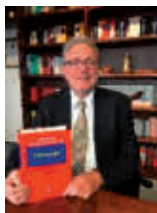
Termin: Montag, 21.11.2022 – 19.00 Uhr
Montag, 13.02.2023 - 19.00 Uhr

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.



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

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 Dirl

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

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 mall

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 vermissem? 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

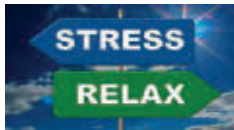
Termine: Mittwoch, 16.11.2022 – 19 bis 20.30 Uhr
(online)
Mittwoch, 29.03.2023 – 19.30 bis 21 Uhr
(präsent in der Familienbildungsstätte)

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
Internet: 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

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

Ehevorbereitungsseminar

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

Die perfekte Gelegenheit, um

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

Anmeldungen und weitere Kursangebote finden Sie auf:

www.ehevorbereitung.bistum-fulda.de

EPL - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

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



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Angebote für Senioren

Erzählcafé

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



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

- 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

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

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 Betrugsmaschen 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

Frauenfrühstück

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

Beginn ist um 8.30 Uhr mit der Eucharistiefeier in der Klosterkirche und anschließendem Frühstück. Ab 10 Uhr ist Beginn des thematischen Teils.

Die sich anschließende Diskussion endet gegen 11.15 Uhr.

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

Um vorherige Anmeldung (auch telefonisch) wird gebeten.

Jeden kann es treffen!

Seminar für pflegende Angehörige und Schwererkrankte
(z.B. Tumorkranke)

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 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 – Exerzitien 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 Exerzitien 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

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

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.

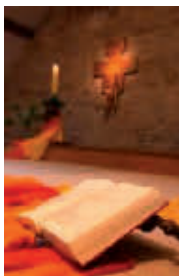
Termine: Samstag, 17.09. und 17.12.2022
Samstag, 25.02. und 27.05.2023
jeweils um 18 Uhr in der Klosterkirche

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

Wanderexerzitien 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

Alle Gespräche sind auch per Telefon oder Skype möglich.

Einzelbegleitung

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

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

Termine: nach Absprache jederzeit möglich

Gesprächskreise

Kreative Angebote als Trauerarbeit (Einzeln oder in kleinen Gruppen). Für Erwachsene mit und ohne Kinder
Zentrum für Trauernde Brüder-Grimm-Straße 2, 36119 Rommerz
(Terminvereinbarung auf Anfrage): 06655 / 9876 912

Dialog Trauernder

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

Wie trauern Kinder?

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

Wenn Eltern um ein Kind trauern

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

Einzelgespräche oder Paargespräche sind auch nach längerer Zeit möglich.

Abschied von Oma und Opa

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

Meine Urne selbst gestalten

Haben Sie sich in Ihrem Leben schon einmal Gedanken über Ihre eigene Beerdigung gemacht? Haben Sie konkrete Vorstellungen? Möchten Sie Ihre eigene Beerdigung vorbereitet wissen?

Dazu gehört auch die Art und Weise, wie man bestattet werden will. Warum nicht die eigene Urne selbst gestalten und damit 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 Trau-
erfahrungen werden in einzelnen Modulen und innerhalb aller Mo-
dule ermöglicht.

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

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

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

Jedes Modul kann auch einzeln gebucht werden.

Detaillierte Modulübersicht auf Anfrage:

info@trauern-warum.allein.de

Termin: auf Anfrage (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



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES



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 EKA), „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
Web: www.malteser-fulda.de

Ein Licht für Dich "KRAFT FÜR MEINE WURZELN"

ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST FÜR ALLE,
DIE UM EIN KIND TRAUERN



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

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 DepressionSeite 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.

205 **Termin:** Montag, 28.11.2022 - 19.30 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: 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

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.

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

Caritasverband für die Regionen Fulda und Geisa e.V.

Wilhelmstraße 8, 36037 Fulda



Geschäftsstelle Telefax

0661 / 2428-300
0661 / 2428-309

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

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

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

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
 Internet: www.fbs-fulda.de

 Folgen Sie uns jetzt auf Instagram!
[fbs.fulda](https://www.instagram.com/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

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

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 Lijpers, 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

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

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.

325	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, Halix valgus (Ballenzehen), Fersensporn, schmerzende Füße und einiges mehr sind kein unabwendbares Schicksal, das es ohnmächtig und tatenlos zu ertragen gilt. Unsere Füße sind ein wahres Wunderwerk der Natur, das es (wieder) zu entdecken, zu würdigen und zu pflegen gilt.

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

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

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

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 bewältigenSeite 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

„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.



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.

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.



Günter Tucher – Klangschaalen-Praktiker
Mail: guenther-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
Beginn: Dienstag, 11.10.2022
18 und 19.15 Uhr

Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 € |
| 331 | Thema: Entspannter Kiefer
Beginn: Dienstag, 29.11.2022
18 und 19.15 Uhr

Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 € |
| 332 | Thema: Schultern & Nacken ganz entspannt
Beginn: Dienstag, 10.01.2023
18 und 19.15 Uhr

Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 € |
| 333 | Thema: Hüfte & Beine ganz entspannt
Beginn: Dienstag, 28.02.2023
18 und 19.15 Uhr

Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 € |
| 334 | Thema: Entspannte Augen
Beginn: Dienstag, 18.04.2023
18 und 19.15 Uhr

Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 € |
| 335 | Thema: Entspannter Rücken
Beginn: Dienstag, 30.05.2023
18 bis 19.15 Uhr

Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
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



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

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



Tel.: 0661 1097 720
Saturnstraße 14,
36041 Hainbach
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.

ENTSPANNUNG

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

KREATIVES

Dauer:

10 Abende, je 90 Minuten

Gebühr:

120 €

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

Leitung:

Sabine Atkinson

Yogalehrerin BDY/EYU

Yoga-Therapie und Einzelunterricht

www.sa-yoga.de

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.

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

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Malen und Yoga im Kloster Hünfeld

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

Info: sayoha@gmx.de /
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 wohltun 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 /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!



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

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

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

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!

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Textiles Gestalten

Nähkurs für Anfänger

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

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

- 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.



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



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

0151 / 103 223 74

0661 / 92 84 314

Erziehung – Pädagogische Angebote

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Abenteuer Erziehung

Beratungsangebot

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

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

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin.

Vertraulich - kostenfrei - keine langen Wartezeiten!

Wir sind gerne für Sie da.

Termine: nach Vereinbarung
Leitung: Rita Schöppner,
 Dipl.-Sozialpädagogin
Tel.: 0661/9284313



Kleine Worte - große Wirkung

Sinnvolle Sprachmuster in der Erziehung

Off können kleine Worte etwas in uns Menschen bewirken. Sowohl im Positiven, als auch im weniger Positiven.

Frau Krimmel ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet fast täglich mit Kindern. Sie entführt dabei die Kinder in die wunderbare Welt der Hypnose. Dabei ist ihr aufgefallen, dass häufig kleine Missverständnisse und das gesagte Wort weitreichende Folgen haben können.

Sie berichtet aus ihrem Praxisalltag und erklärt, wie man besser mit dem Mitmenschen kommuniziert und somit vielleicht auch Missverständnisse vermeiden kann.

560 **Termin:** Mittwoch, 05.10.2022 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 7 €
Leitung: Astrid Krimmel
 Heilpraktikerin für Psychotherapie

Das Jahr vor der Einschulung

Interaktives Seminar

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

561 Termin: Donnerstag, 13.10.2022 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Rita Schöppner
Dipl. Sozialpädagogin

Eltern im Dialog – Mit Kindern in Beziehung sein

Gruppenangebot für Eltern mit Kindern von 0 bis 6 Jahren

Das Familienleben ist wundervoll und eine große Herausforderung zugleich. Die Beziehungen zu unseren Kindern fühlen sich dabei nicht immer leicht an. Dabei tauchen Fragen auf wie: „Bin ich eine gute Mutter? Bin ich ein guter Vater?“ oder „Machen wir das richtig?“ Gemeinsam in einer Elterngruppe wollen wir die Beziehungen zu Kindern in den Blick nehmen und uns über Alltagserfahrungen austauschen. Ziel ist, Impulse und Ideen zu erhalten, wie das Familienleben gestaltet werden kann, sodass sich alle wohlfühlen.

Als Grundlage dienen die vier Werte Jesper Juuls „Verantwortung, Authentizität, Gleichwürdigkeit und Integrität“, die dazu führen, Beziehungen zu Kindern aus einem neuen Blickwinkel heraus zu betrachten. Ich selbst bin Mutter von zwei Jungs, Kindheitspädagogin und Familienberaterin und möchte Eltern begleiten, in ihre Kraft zu kommen und sie in ihrer Elternrolle zu stärken.

562 Termin: Montag, 17.10.2022 – 20 bis 22 Uhr
5 Abende
Gebühr: 35 €
Leitung: Jasmin Hundt

ONLINE

*Dinge, die man als Kind geliebt hat,
bleiben im Besitz des Herzens bis ins hohe Alter.*

Khalil Gibran, 1883-1931

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Elternstammtisch

Offener Gesprächskreis für Eltern

In geselliger Runde wollen wir in diesem offenen Treffen den wichtigsten Fragen rund um das Thema Erziehung auf den Grund gehen und miteinander ins Gespräch kommen. Zu sehen, dass man als Eltern nicht alleine mit seinen Problemen ist, kann eine hilfreiche Erfahrung sein. Gemeinsam werden wir nach Lösungen suchen und Antworten finden.

563 **Termin:** Donnerstag, 20.10.2022 - 20 bis 22 Uhr
Donnerstag, 16.03.2023 - 20 bis 22 Uhr

Leitung: Rita Schöppner
Dipl. Sozialpädagogin

Die Teilnahme ist kostenfrei

Medienkonsum – Wie viel ist gut für mein Kind?

Vortragsabend für Eltern

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

564 **Termin:** Mittwoch, 02.11.2022 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 7 €

Leitung: Anne Heidel, Medienbeauftragte

Homöopathie - sanfte Medizin für Säuglinge und Kleinkinder

Vortragsabend für Eltern

Die homöopathische Behandlung kann deutlich zur gesunden Entwicklung unserer Kinder beitragen - psychisch und körperlich. Beispiele aus der Praxis zeigen die Anwendungsgebiete in der Kinderheilkunde.

565 **Termin:** Dienstag, 08.11.2022 – 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 7 €

Leitung: Claudia Schieke, Heilpraktikerin

Kindern Grenzen setzen

Interaktives Seminar

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

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

566 **Termin:** Donnerstag, 10.11.2022 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Rita Schöppner
Dipl. Sozialpädagogin

Das linkshändige Kind

Vortragsabend für Eltern

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

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

567 **Termin:** Donnerstag, 10.11.2022 - 19 bis 21 Uhr
Gebühr: 7 €
Leitung: Cordula Exler
Ergotherapeutin

➤ Den Stift im Griff

Schreiben lernen mit der linken Hand siehe Seite 98

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Hochsensible Kinder - Hilfe zur Selbsthilfe

Ein Vortrag für Eltern, Lehrer und Erzieher

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

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



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

568 **Termin:** Montag, 14.11.2022 - 19 bis 20.30 Uhr
Donnerstag, 09.03.2023 - 19 bis 20.30 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Verena Anders
Coach für Persönlichkeitsentwicklung

Ein Abend für Väter

Interaktives Seminar für Papas

Erziehung wird heute immer noch verstärkt mit der mütterlichen Präsenz assoziiert. Doch inzwischen weiß auch die Erziehungswissenschaft um die wichtige Bedeutung der Väter. An diesem Abend wollen wir in gemütlicher Runde ins Gespräch kommen, uns informieren und austauschen.

569 **Termin:** Donnerstag, 17.11.2022 - 20 bis 22 Uhr
Donnerstag, 22.06.2023 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Holger Schöppner

Hilfe, ich schreie mit meinem Kind -

„Wege aus der Brüllfalle“ -Ein FILMABEND

Interaktives Seminar

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

570

Termin: Donnerstag, 24.11.2022 - 20 bis 22 Uhr

Gebühr: 5 €

Leitung: Rita Schöppner
Dipl. Sozialpädagogin

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Burn-out-Falle "Familienalltag"

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

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

571

Termin: Donnerstag, 19.01.2023 - 20 bis 22 Uhr

Gebühr: 5 €

Leitung: Rita Schöppner
Dipl. Sozialpädagogin

Körperliche Aktivität im Kindesalter

Die pädiatrische Sportmedizin ist eine junge Disziplin. Sie hat die umfassende Betreuung sporttreibender Heranwachsender zur Aufgabe. Das Ziel ist die Vermeidung von Inaktivität bei gleichzeitigem Erhalt der körperlichen und geistigen Gesundheit unserer Kinder.

Dieser Vortrag befasst sich mit diesem Themenbereich und es wird gleichzeitig Gelegenheit gegeben, Fragen zu stellen.

572

Termin: Dienstag, 07.02.2023 - 20 bis 22 Uhr

Gebühr: 7 €

Leitung: Dr. med. Jannos Siaplaouras
Kinderkardiologe

ADS - ADHS

Was bedeutet diese Diagnose für Familien?

Interaktives Seminar

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

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

573 **Termin:** Donnerstag, 09.02.2023 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Rita Schöppner
 Dipl. Sozialpädagogin

Sanfte Begleitung in der Trotzphase

Seminar

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

Ein Erfahrungsaustausch rundet den Abend ab.

574 **Termin:** Dienstag, 14.03.2023 – 19.30 bis 21 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Anna Abt

Verhaltenstherapie als Eltern anwenden

Vortragsabend für Eltern

Wie Sie als Eltern sinnvoll und durchdacht die Erziehung mit einfachen Methoden aus der Verhaltenstherapie verändern können.

Sie erhalten an diesem Abend einen kurzen und vereinfachten Überblick über kleine Interventionen und einfache Methoden, um den Umgang mit ihren Mitmenschen zu verbessern. Auch schauen wir uns gemeinsam an, wie sinnvoll es ist, sich vorab Gedanken zu machen, bevor wir handeln.

Frau Astrid Kimmel ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und hat eine Ausbildung in Hypnosetherapie und in Verhaltenstherapie. Sie wird Ihnen auf humorvolle Art und Weise zeigen, dass Sie bereits Verhaltenstherapie anwenden und erklärt Ihnen, wie Sie das noch weiter „optimieren“ können. Zudem bekommen Sie eine kleine Übung gezeigt, die Sie zu Hause umsetzen können.

Junge Familien & Eltern

Damit stärken Sie das Selbstbewusstsein der Kinder und stärken den Zusammenhalt der Familie.

- 575** Termin: Donnerstag, 23.03.2023 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 7 €
Leitung: Astrid Kimmel
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Pubertät - das Abenteuer erwachsen zu werden

Interaktives Seminar

Wenn wir Eltern unseren Kindern peinlich werden, ist es soweit – die Pubertät ist da! Wie man es schaffen kann, trotz kritischer und rebellischer Phasen den Kontakt zu den Jugendlichen nicht zu verlieren und familienrelevante Regeln aufrechtzuerhalten, möchte dieser Elternabend aufzeigen. Neben Information bleibt genügend Zeit für gemeinsamen Austausch und Lösungsansätze.

- 576** Termin: Donnerstag, 11.05.2023 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Rita Schöppner
Dipl. Sozialpädagogin

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

Was trägt dich ins neue Jahr siehe Seite 17

Familienspiele für drinnen und draußen

Interaktives Seminar

Wer kennt das nicht: es ist schlechtes Wetter und man weiß nicht, wie die Kinder beschäftigt werden sollen. Ebenso stößt der im Kleinkindalter so beliebte Spaziergang immer mehr auf Protest. An diesem Abend erhalten Sie ein umfassendes Angebot verschiedener In- und Outdoorspiele vom Kleinkind- bis ins Grundschulalter. Einiges werden Sie auch direkt vor Ort ausprobieren können. Ziel ist es, dass jeder Teilnehmer ein paar neue Ideen mit nach Hause nehmen kann, denn es gibt kaum eine bessere Förderung für unsere Kinder als die Möglichkeit, ausgiebig und abwechslungsreich zu spielen.

- 577** Termin: Donnerstag, 15.06.2023 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Rita Schöppner
Dipl. Sozialpädagogin

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

La Leche Liga e.V.

Offener Stilltreff in der Familienbildungsstätte

Alle interessierten Schwangeren und Mütter sind mit Baby herzlich eingeladen.

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

Termine: jeweils erster Dienstag im Monat

Nähere Informationen und telefonische Beratung bei:

Tamara Honikel, Stillberaterin, Tel.: 06650-477



Wer ist die „La Leche Liga“?

Die La Leche Liga Deutschland e.V. (LLL) ist Teil einer weltweiten gemeinnützigen Organisation, die seit über 50 Jahren in nun 76 Ländern der Erde tätig ist. Die LLL ist international anerkannt, arbeitet politisch und konfessionell unabhängig und berät die Welt-Gesundheitsorganisation (WHO) und UNICEF in allen Fragen des Stillens. Die Arbeit der LLL wird ausschließlich durch ehrenamtlich tätige, ausgebildete Stillberaterinnen geleistet, die selbst gestillt haben.

elternbriefe



Folge uns jetzt auf Instagram:



fbs.fulda

ERZIEHUNG

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



Familienbildungsstätte Fulda

17 Abonnenten

KESS ERZIEHEN

**Schau auf unserer Website vorbei –
Einfach den QR-Code scannen:**



ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

**Katholische
Familienbildungsstätte
Helene Weber**

Neuenberger Str. 3-5
36041 Fulda

Tel.: 0661/92 84 30

E-Mail: info@fbs-fulda.de

Internet: www.fbs-fulda.de



Folgen Sie uns jetzt auf Instagram!
fbs.fulda



Familienbildungsstätte Fulda

Kwie **kooperativ**:

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

Ewie **ermutigend**:

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

Swie **sozial**:

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

Swie **situationsorientiert**:

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

Weitere Informationen: www.kess-erziehen.de

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

Anmeldungen für die Präsenzkurse:

Familienbildungsstätte, Tel.: 0661-928430, info@fbs-fulda.de

Anmeldungen für die Online-Kurse:

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

Von Anfang an

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

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



Die Themen der fünf Kurseinheiten:

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

Junge Familien & Eltern

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

ONLINE

Beginn: Online Zoom Meeting
Mittwoch, 21.09.2022 - 20 Uhr
Mittwoch, 11.01.2023 - 20 Uhr
Donnerstag, 22.06.2023 - 20 Uhr

Dauer: 5 Abende, je 2 ½ Stunden

Gebühr: 30 € inkl. Elternhandbuch

Leitung: Monika Goldbach

Anmeldung an:

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

Weniger Stress. Mehr Freude.

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

Der Kurs stellt die durch Ermutigung gestützte Entwicklung des Kindes und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt.

Mütter und Väter erhalten eine praktische, ganzheitliche orientierte Erziehungshilfe. Gleichzeitig wird eine Vernetzung interessierter Eltern angeregt.

Die Themen der fünf Kurseinheiten:

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

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



ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

ERZIEHUNG

580 Beginn:

Präsenzkurse:

Dienstag, 18.10.2022 - 19.30 Uhr
Mittwoch, 23.11.2022 - 09.30 Uhr
Dienstag, 31.01.2022 - 19.30 Uhr
Dienstag, 28.03.2023 - 19.30 Uhr
Dienstag, 30.05.2023 - 19.30 Uhr

Dauer: 5 Abende, je 2 ½ Stunden
Gebühr: 22,50 € plus 7,50 € Elternhandbuch
Leitung: Sabine Vey
Ort: Familienbildungsstätte Fulda

Anmeldung an:

Familienbildungsstätte, Tel.: 0661-928430
info@fbs-fulda.de

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

Weniger Stress. Mehr Freude.

Beginn: Donnerstag, 08.09.2022 – 19 Uhr
Dauer: 5 Abende, je 2 ½ Stunden
Gebühr: 22,50 € plus 7,50 € Elternhandbuch
Kath. Kindergarten St. Michael,
Ort: Hilders-Eckweisbach
Leitung: Monika Goldbach

Anmeldung an:

Frau Spiegel, Tel.: 06681-8536,
kita-eckweisbach@bistum-fulda.de

ELTERN MIT KINDERN

ONLINE

Beginn: Online Meeting
Donnerstag, 10.11.2022 - 20 Uhr
Donnerstag, 16.02.2023 - 20 Uhr
Mittwoch, 21.06.2023 - 20 Uhr

Dauer: 5 Abende, je 2 ½ Stunden
Gebühr: 30 € inkl. Elternhandbuch
Leitung: Monika Goldbach

Anmeldung an:

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

Weitere Termine auf Anfrage bei:

Johanna Jelitto-Müller,
johannajelitto@gmx.de

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

ERZIEHUNG

Abenteuer Pubertät

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

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

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN



Die Themen der fünf Kurseinheiten:

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

581

Beginn: Mittwoch, 12.10.2022 - 19.30 Uhr
Dienstag, 28.02.2023 - 19.30 Uhr

Dauer: 5 Abende, je 2 ½ Stunden

Gebühr: 22,50 € plus 7,50 € Elternhandbuch

Leitung: Petra Zentgraf

Anmeldung an:

Familienbildungsstätte Fulda,
Tel.: 0661-928430, info@fbs-fulda.de

Weitere Termine auf Anfrage bei:

Eva-Lotte Neuhaus,
eva-lotte.neuhaus@bistum-fulda.de

Allein / Getrennt erziehen

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

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

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

Die Themen der sechs Kurseinheiten:

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

Der Elternkurs geht darauf ein

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

Beginn:

Nur als Online Zoom Meeting

Dienstag, 01.11.2022 – 20 Uhr

Donnerstag, 23.02.2023 – 20 Uhr

Dauer:

6 Abende, je 2 ½ Stunden

Gebühr:

30,-€ inkl. Elternhandbuch

Leitung:

Franziska Lederer

ONLINE



Anmeldung an:

Fachbereich Pastoral-Bildung-Kultur/

Bischöfliches Generalvikariat,

Frau Hasenauer, Tel.: 0661-87353,

familieundbeziehung@bistum-fulda.de

Hand in Hand

Kurs für Großeltern

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

582 Beginn Mittwoch, 22.02.2023 – 18.30 Uhr

Dauer: 6 Abende, je 2 ½ Stunden

Gebühr: 27,-€ plus 7,50 € Handbuch

Leitung: Monika Goldbach

Anmeldung an:

Familienbildungsstätte Fulda,

Tel.: 0661-928430, info@fbs-fulda.de

Staunen - fragen - Gott entdecken

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

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

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

In fünf Einheiten werden folgende Themen vertieft:

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

Beginn auf Anfrage bei: Eva-Lotte Neuhaus,

eva-lotte.neuhaus@bistum-fulda.de

Monika Goldbach

monika@villagoldbach.de

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Allein erziehen

Treffen der Alleinerziehenden

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

585

Termin: jeden 2. Samstag im Monat auf Anfrage
10.09./15.10./10.12.2022
14.01./11.02./11.03./13.05./
17.06./08.07.2023

Dauer: 15 bis 18 Uhr

Leitung: Rita Schöppner
Dipl.-Sozialpädagogin

Kostenfrei

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

Nähere Informationen finden Sie unter:
www.alleinerziehende-fulda.de



„Zeit für mich“

Ein Wohlfühl-Wochenende in der Rhön

Religiöses Wochenende für Alleinerziehende mit ihren Kindern

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

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

586 Termin: Freitag, 18.11.2022 - 17 Uhr bis
Sonntag, 20.11.2022 - 14 Uhr
Leitung: Rita Schöppner
Dipl.-Sozialpädagogin
Ort: Ludwig-Wolker-Haus, Kleinsassen

Tag der Begegnungen

für alleinerziehende Mütter und Väter

Tag der Begegnung für alleinerziehende Mütter und Väter

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

Ob Ernährung, Entspannung oder erzieherische Fragen, für jeden ist etwas dabei.

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

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

587 Termin: Samstag, 22.04.2023 - 10 bis 17 Uhr
Leitung: Rita Schöppner

*Was du auch tust,
tu es in Fröhlichkeit;
dann tust du das rechte
und tust es auch recht.*

Augustinus

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Krabbeltreff, Zwergenspielkreis und Spielkreis

Krabbeltreff

Das spannende ERSTE JAHR mit Ihrem Baby

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



Die Kursleiterinnen bringen in die Kurse ein reichhaltiges Angebot an Informationen, Gesprächsthemen, Bewegungsspielen, sensomotorischen Übungen, Liedern u.v.m. ein. Selbstverständlich sind auch Eltern mit entwicklungsverzögerten Babys willkommen. Wir bieten die Krabbeltreffs vom 3. bis zum 12. Lebensmonat an.

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

Zwergenspielkreis und Spielkreis

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

Den Eltern bietet sich die Möglichkeit:

- Kontakte mit Eltern gleichaltriger Kinder zu knüpfen
- Spielgefährten für ihr Kind zu finden
- Erfahrungen auszutauschen und neue Anregungen aufzunehmen
- Wir bieten Zwergenspielkreise bzw. Spielkreise täglich vormittags und nachmittags an

Zwergenspielkreis

Eltern-Kind-Treff für 1-2 jährige Kinder

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

Spielkreis

Eltern-Kind-Treff für 2-3 jährige Kinder

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

Leitung der Eltern-Kind-Kurse:

Anna Abt	Angela Barnett	Doris Bayer
Ulrike Ebert	Monika Girbardt	Dolores Heinberg
Stefanie Loyal	Sandra Pitzus	Melanie Tommasino
Gundula Vey	Monika Vey	Sabine Vey
Constanze Vogel		

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

Spielkreis für junge Eltern

mit Kindern bis 3 Jahren

Du bist Mutter/Vater und unter 25 Jahre alt? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Hier kannst du mit anderen jungen Müttern/Vätern ins Gespräch kommen, Fragen stellen, dich über Herausforderungen, eigene Wünsche, Träume und Erfahrungen austauschen und Freundschaften knüpfen.

Dein Kind kann währenddessen mit anderen Kindern spielen und sich entfalten. Genau hier sollst du dich wohlfühlen, du selbst sein und auf Gemeinsamkeiten mit anderen Eltern treffen

588 Beginn: Mittwoch, 21.09.2022 – 15.30 bis 17 Uhr
Späterer Kurseinstieg auf Anfrage möglich
Gebühr: 6 € pro Treffen
Leitung: Anna Abt

Besonderes Angebot

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

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Eltern / Kind Aktivitäten

ERZIEHUNG

Spiel- und Bewegungsstunde

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

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



589

Termin:

Dienstag, 06.09.2022 – 16 Uhr
Mittwoch, 07.09.2022 – 15.45 Uhr
Dienstag, 10.01.2023 – 16 Uhr
Mittwoch, 11.01.2023 – 15.45 Uhr

Dauer:

12 / 10 Nachmittage, je 1 Stunde

Gebühr:

72 €/ 60 € für Eltern mit Kind

Leitung:

Rita Schöppner

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Pumuckel erwartet euch – Alpaka-Zeit in Lamahausen

Eine besondere Zeit mit den Alpakas Pumuckel, Diego, Pedro und den anderen tierischen Freund/innen. Freuen Sie sich auf Märchen, Informationen und erlebnisreiche Begegnungen mit den kuscheligen Gefährten.

590

Termin:

Montag, 03.10.2022 – 14.30 bis 16.30 Uhr

Gebühr:

7 € pro Person

Leitung:

Sr. Debora Schneider, Karin Grygier

Ort:

Lamahausen, Hilders-Rupsroth

MAWIBA – Super Mama-Fitness

MAWIBA ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining für Schwangere, Mamas mit Babys und alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben. MAWIBA bietet durch ein Expertenteam speziell angefertigte Choreografien zur Beckenbodenaktivierung und Verbesserung der Körperhaltung. Dabei steht der Spaß an der Bewegung und am Tanzen an erster Stelle.

- 591** **Beginn:** Dienstag, 01.11.2022 – 9.30 Uhr
 Dienstag, 17.01.2023 – 9.30 Uhr
 Dienstag, 25.04.2023 – 9.30 Uhr
 6 Vormittage je 1 Stunde
Gebühr: 75 €
Leitung: Vicky Link, MAWIBA – Trainerin

ERZIEHUNG

Bilderbuchnachmittag für Großeltern mit Enkeln

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren

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

An unserem Großeltern-Enkel-Nachmittag unternehmen wir eine Entdeckungsreise in die Welt der Bilder und Wörter. Zusammen mit Oma und Opa lauschen die Kinder einer Bilderbuchgeschichte und werden dazu kreativ.

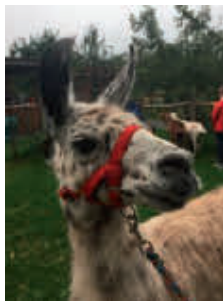
KESS ERZIEHEN

- 592** **Termin:** Mittwoch, 02.11.2022 – 15 bis 16.30 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Gundula Vey

ALLEIN ERZIEHEN

Advent bei den Tieren

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



ELTERN MIT KINDERN

- 593** **Termin:** Sonntag, 11.12.2022 - 14.30 bis 16.30 Uhr
Gebühr: 8 € pro Person
Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth

Junge Familien & Eltern

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Angelspaß für Mütter/Väter mit ihren Kindern

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



594

Termin: Sonntag, 25.06.2023 - 10 bis 16 Uhr

Gebühr: 15 €

Startgebühr für Erwachsene 5 €

Leitung: Hans Dieter Bittner

Kanufahren für Kinder mit ihren Eltern

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

595

Termin: Samstag, 08.07.2023 - 14 bis 17 Uhr

Samstag, 09.09.2023 - 14 bis 17 Uhr

Gebühr: 15 € pro Person

Leitung: Übungsleiter des Kanu-Clubs Fulda

... ohne Strom läuft wir!

DOMHOFER
ELEKTROTECHNIK

INFO: 0 66 57 / 91 92 22

36145 Hofbieber • info@domhoefer.de

Angebote des Forum Michaelshof im Dezernat Familie und Beziehung



ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

"Der Stern, der etwas sagen will"

Familienseminar zum Beginn der Adventszeit

Können Sterne denn sprechen? Das ist hier die Frage. Inge Penner empfiehlt: „Du musst deinen Kopf frei bekommen, die Zeit anhalten, deine Aufmerksamkeit nach innen richten und der Stimme deines Herzens Gehör schenken.“ In dieser ‚Sprachschule‘ können Mütter, Väter, Kinder und durchaus auch Großeltern die Worte des Advents neu entdecken, sich begegnen, ins Gespräch kommen, kreativ werden und in Gemeinschaft einen bewussten Adventsanfang feiern.

Termin: Freitag, 25.11.2022 – 17 Uhr bis
Sonntag, 27.11.2022 – 14 Uhr

Gebühr: Auf Anfrage

Ort: Bonifatiushaus, Fulda

Leitung: Prof. Dr. Cornelius Roth,
Relindis Knöchelmann
und das Team „Kinderprogramm“

Anmeldung an:
Forum-michaelshof@bistum-fulda.de

Wir sind eingeladen zum Leben

Familien- und Erstkommunionkinderwochenende

Mit der gesamten Familie ein tolles Wochenende erleben, dazu laden wir ein.

Es geht darum, das große Fest „Erstkommunion“ in den Blick zu nehmen. Ein für alle Altersgruppen entsprechendes Programm mit kreativen Angeboten für Kopf, Hand und Herz erwartet Sie. Die vielfältigen Impulse sorgen für spannende Begegnungen untereinander.

Das gemeinsame Familienwochenende kann helfen, die Erstkommunion zu einem Fest werden zu lassen, bei dem sowohl Kinder als auch Eltern Freude und Segen erleben.

Junge Familien & Eltern

ERZIEHUNG

Termine: Freitag, 27.01.2023 – 18 Uhr bis
Sonntag, 29.01.2023 – 13 Uhr
Freitag, 03.03.2023 – 18 Uhr bis
Sonntag, 05.03.2023 – 13 Uhr
Gebühr: Auf Anfrage
Ort: Bonifatiushaus, Fulda
Leitung: Dezernat Familie und Beziehung
Anmeldung an:
Familieundbeziehung@bistum-fulda.de

KESS ERZIEHEN

Ein Fest für Dich und mich

Feier der Kartage & Ostersonntag

Mehrgenerationenseminar

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



ALLEIN ERZIEHEN

Termin: Mittwoch, 05.04.2023 – 17 Uhr
bis Sonntag, 09.04.2023 – 14 Uhr
Gebühr: auf Anfrage
Leitung: Relindis Knöchelmann und Team
Ort: Bonifatiushaus Fulda

ELTERN MIT KINDERN

Gespräche am Brunnen

Auszeit für Mütter mit Klein- und Vorschulkindern

Der Brunnen ist in vielen Kulturen bis heute der Treffpunkt für Frauen. Hier bewegen sie im Gespräch das Leben.

Die Auszeit für Mütter lädt ein, den Alltag loszulassen, abzuschalten, sich mit erfrischenden Impulsen, mit Momenten der Ruhe und Stille beschenken zu lassen: Ganz im Heute zu sein und für das Morgen Kraft zu sammeln.

Termin: Montag, 21.08.2023 – 15 Uhr bis
Freitag, 25.08.2023 – 14 Uhr
Gebühr: Auf Anfrage
Ort: Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld,
Eichenweg 2, 37318 Uder
Leitung: Mechthild Carlet, Bad Mergentheim
Esther Dürolf und Team
Anmeldung an:
Forum-michaelshof@bistum-fulda.de

Ein Betreuungsteam wird den Kindern ein buntes Programm anbieten. Es wird Zeiten für Mütter alleine und gemeinsam mit den Kindern geben.

Anmeldung und weitere Informationen:
Forum Michaelshof, Domdechanei 5, 36037 Fulda,
Tel.: 0661 / 87676
E-Mail: forum-michaelshof@bistum-fulda.de

FAKT- Fuldaer Asthma-Kinder-Training



In einer kleinen Gruppe lernen 6 bis 8 Kinder im schulpflichtigen Alter bzw. Kleinkinder zusammen mit ihren Eltern an vier Nachmittagen mit Asthma im Alltag gut umzugehen.

Träger ist der Fuldaer Arbeitskreis für Pneumologie und Allergologie e. V. (0661/76715), Praxis Dr. med. Ansgar Forderer, Kinderarzt/Asthmatrainer Adalbertstr 1, 36039 Fulda.

Hier können Sie alles über Termine, Anmeldeverfahren und Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse erfahren.
Weitere Informationen zur Asthma-Schulung und FAKT-Team finden Sie unter: www.Asthmaschulung.de

Termin: 1. 30.09./01.10.2022 und 14./15.10.2022
2. 10./11.03.2023 und 24./25.03.2023
3. 02./03.06.2023 und 16./17.06.2023

ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Besichtigungen

Haldenbegehung auf dem Kaliberg in Neuhof

Für Kinder ab 5 Jahren mit Eltern



596 Termin: Samstag, 15.10.2022 - 14 bis 17 Uhr

Gebühr: 3 € für Erwachsene,
Kinder sind frei

Festes Schuhwerk ist erforderlich!

Besichtigung der Feuerwache

Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

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

Das sind Fragen, die gerne beantwortet werden. Hier darf

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



597 Termin: Freitag, 03.02.2023 - 15 bis 17 Uhr
Mittwoch, 19.04.2023 - 17 bis 19 Uhr

Gebühr: 3 € für Erwachsene,
Kinder sind frei

Leitung: Melanie Medler

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

Die Welt der Honigbiene -

Kleine Biene ganz groß

Besuch des Lehrbienenstandes in Neuhoof für Familien mit Kindern im Grundschulalter

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



Besucher erwartet ein angepasstes Angebot an Vorträgen, praktischen Übungen und spielerischen Lernangeboten. Kinder wie auch Erwachsene können an unserem Lehrbienenstand die Honigbiene in ihrem ökologischen Lebensraum hautnah erleben und verstehen lernen.

598

Termin: Samstag, 03.06.2023 - 10 bis 12 Uhr
Gebühr: 6 € je Teilnehmer
Ort: Lehrbienenstand Neuhoof
Leitung: Thomas Heil, 1. Vorsitzender des Imkervereins Neuhoof und Umgebung



ERZIEHUNG

KESS ERZIEHEN

ALLEIN ERZIEHEN

ELTERN MIT KINDERN

Vorschule und Gruppenangebote

Bald bin ich ein Schulkind

Kurs zur Vorbereitung auf die Schule

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

Unser Angebot der Vorschulkurse unterstützt das Kennenlernen und Einüben kognitiver, kreativer und sozialer Kompetenzen, die mit dem Lebensbereich Schule auf die Kinder zukommen.



Sinnes- und Wahrnehmungsübungen, Bewegungs- und Rollenspiele, Konzentrations- und Entspannungsübungen werden altersgerecht und spielerisch in den Kursen durchgeführt. Pädagogischer Ansatz hierfür ist, die vorhandenen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen jedes einzelnen Kindes aufzugreifen und somit das Kind in verbindlich begegnender Form auf die kommenden Aufgaben vorzubereiten.

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

Beginn der Vorschulkurse 2022/2023 ist in der Woche vom:
19. bis 23. September 2022

Anmeldungen für die Vorschulkurse 2023/2024 werden ab sofort entgegengenommen!

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

Gebühr: 210 €

Leitung: Elke Bräuning Angela Barnett
Felizitas Dehler Brita Dimmerling
Silvia Dimmerling Kirsten Emunds
Stefanie Loyal Sandra Pitzus

Den Stift im Griff –

Schreiben lernen mit der linken Hand

Für Kinder, die im Sommer 2023 eingeschult werden

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

- 610** Beginn: Donnerstag, 02.03.2023
 Gruppe 1: von 14.30 bis 15.30 Uhr
 Gruppe 2: von 16.00 bis 17.00 Uhr
 Dauer: 4 Nachmittage
 Gebühr: 25 €
 Leitung: Cordula Exler, Linkshänderberaterin

- **Das linkshändige Kind**
 Vortragsabend für ElternSeite 72

Entdeckerreise – Der Fuldaer Dom für Spürnasen

Für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

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

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



- 611** Termin: Freitag, 14.10.2022 – 16 Uhr
 Gebühr: 5 €
 Leitung: Petra Sorg

"Willkommen im Märchenland"

Kinder im Alter von 5 bis 9 Jahren erleben Märchen

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

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

Die goldene Gans

612 Termin: Dienstag, 11.10.2022 - 15 bis 17 Uhr

Die Prinzessin auf der Erbse

613 Termin: Mittwoch, 16.11.2022 - 15 bis 17 Uhr

Frau Holle

614 Termin: Dienstag, 24.01.2023 - 15 bis 17 Uhr

Der Froschkönig

615 Termin: Mittwoch, 22.03.2023 - 15 bis 17 Uhr

Gebühr: 7 €

Leitung: Gundula Vey, Dipl.-Bibliothekarin



➤ Bilderbuchnachmittag für Großeltern mit Enkeln

Für Kinder von 4 bis 7 JahrenSeite 72

November Monat des Buches



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

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

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

Gut, dass es dich gibt!

Für Schulkinder von 7 bis 10 Jahren

Du bist wundervoll und einzigartig. Deshalb musst du nicht erst etwas Besonderes leisten, um geliebt zu werden.

Wir wollen heute einmal genau auf dich schauen – Was macht dich ganz einzigartig? Was kannst du schon alles, was hast du schon gelernt?

An verschiedenen Stationen bist du eingeladen, dich auszuprobieren bei kreativem Tun, Singen, Spielen und Bewegen.

Und wir wollen Gott Danke sagen für all die Begabungen und Talente, die uns geschenkt wurden.

616 Termin: Dienstag, 28.02.2023 - 15 bis 17 Uhr

Gebühr: 7 €

Leitung: Felizitas Dehler, Gundula Vey

„Wir sind das Salz in der Suppe ...“ Kinderaktionstag

Für Grundschulkinder

Eine Suppe ohne Salz? Schmeckt ziemlich fad!

Eine Welt ohne Kinder? Wäre nicht vorstellbar!

Wir sind an diesem Tag dem Salz auf der Spur. Wo kommt es her? Wozu braucht man es? Und geht es auch ohne?

Wir werden schmecken und experimentieren, Geschichten vom Salz hören und damit kreativ werden. Und auch darüber nachdenken, dass Jesus gesagt hat: „Ihr seid das Salz der Erde.“

Was hat er damit wohl gemeint?



617

Termin: Samstag, 13.05.2023, 10 bis 15 Uhr

Gebühr: 15 € inkl. Mittagessen

Leitung: Fellizitas Dehler, Gundula Vey

**Weitere Aktionstage der
Familienbildungsstätte finden am**

**Dienstag, den 09.05.2023 und
Mittwoch, den 27.09.2023**

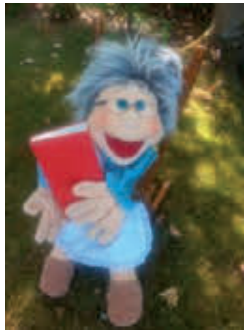
während der Landesgartenschau statt.



FULDA 2.023
LANDESGARTENSCHAU

Hallo, liebe Kinder!

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



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

Eure *Oma Helene*



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

Gib einfach auf Youtube in die Suche ein:
Familienbildungsstätte Fulda

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



Familienbildungsstätte Fulda
17 Abonnenten

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Kreatives im Jahreskreis

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Filzen mit Wolle, Wasser und Seife

Für Kinder ab 7 Jahren

Gemeinsam erlernen wir die Technik des Filzens. Wir beginnen zunächst Kleinigkeiten anzufertigen (z.B. Bälle, Anhänger, Schlangen). Später kannst du auch größere Dinge (Schals, Taschen, usw.) herstellen – nach eigenen Vorstellungen – für dich selbst oder als Geschenk.

Was du dazu brauchst? Lust und Freude, etwas Neues auszuprobieren!

618 Beginn: Mittwoch, 19.10.2022 – 15 Uhr
 Dauer: 3 Nachmittage, je 1,5 Stunden
 Gebühr: 15 € + 4 € Materialkosten
 Leitung: Juliane Kulgemeyer

Kerzenziehen aus Bienenwachs

Für Mädchen und Jungen ab 7 Jahren

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

Sie sind ein geeignetes Weihnachtsgeschenk.



619 Termin: Samstag, 19.11.2022 – 10 Uhr
 Samstag, 19.11.2022 – 14.15 Uhr
 Dauer: je 2 ¼ Stunden
 Gebühr: 9 € + 5 € Materialkosten - bei evtl. Mehrbedarf Zusatzkosten nach Gewicht
 Leitung: Betty Felber

Basteln für Weihnachten

Für Grundschulkinder

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

620 Termin: Freitag, 25.11.2022 - 15 bis 17.15 Uhr
 Gebühr: 9 € + 4 € Materialkosten
 Leitung: Tanja Müller

„In der Weihnachtsbäckerei ...“

Für Grundschulkinder

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

621

Termin: Freitag, 09.12.2022 – 15 bis 17.15 Uhr
Gebühr: 9 € + 4 € Materialkosten
Leitung: Tanja Müller

Sternstunden im Advent

Für Mädchen und Jungen von 6 bis 10 Jahren

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



622

Termin: Samstag, 03.12.2022 – 10 bis 16 Uhr
Gebühr: 15 € inkl. Mittagessen
Leitung: Gundula Vey

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

Der Wortgottesdienst beginnt um 15.00 Uhr.

Adventlicher Familienwortgottesdienst



GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Samstag, 03. Dezember 2022
um 15.00 Uhr
in der Kapelle des Bonifatiushauses
Neuenberger Str. 3-5, Fulda

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

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

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

Osterbasteln

Für Grundschulkinder

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

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



623 Termin: Freitag, 17.03.2023 – 15.30 bis 17.45 Uhr
 Gebühr: 9 € + 4 € Materialkosten
 Leitung: Tanja Müller

„Osterbackstube“

Für Grundschulkinder

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

624 Termin: Freitag, 31.03.2023 – 15.30 bis 17.45 Uhr
 Gebühr: 9 € + 4 € Materialkosten
 Leitung: Tanja Müller.
 Bitte eine Dose und eine Schürze mitbringen



Hallo, liebe Kinder!

Ich bin es wieder, eure Oma Helene.

Auch in diesem Jahr möchte ich für euch wieder Märchen und Geschichten vorlesen und hoffe, dass ihr viel Freude daran haben werdet. Wer beim Zuhören genau aufpasst, kann sogar etwas gewinnen.

Wenn ihr Lust habt, könnt ihr meine Videos auf YouTube immer dann schauen, wenn ihr ein bisschen entspannen möchtet. Aber das ist nicht alles, denn ich begleite euch durch das ganze Jahr. So habe ich für euch Playlists ausgesucht mit Liedern passend zu den jeweiligen Jahreszeiten, da können wir dann gemeinsam singen, wenn wir basteln oder backen.

Na, seid ihr neugierig geworden?

Besucht mich, ich freue mich schon auf euch alle!



Entspannung und Bewegung

Selbstbehauptungskurs

Kinder sind potentiell "leichte Opfer" für gewalttätige Übergriffe. Dieser Selbstbehauptungskurs kann Kinder selbstsicherer und stärker machen.

Es werden verschiedene Konfliktsituationen mit Rollenspielen behandelt und geübt.

Für Grundschulkinder

Nur 4. Klasse

625 Termin: Sonntag, 29.01.2023 - 10 bis 16 Uhr

Für Mädchen

Ab 11 Jahren

626 Termin: Sonntag, 02.04.2023 - 10 bis 16 Uhr

Für Jungen

Ab 11 Jahren

627 Termin: Sonntag, 19.03.2023 - 10 bis 16 Uhr

Gebühr: 40 €

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

Turnzwerge ganz groß

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

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

628 Beginn: Montag, 05.09.2022 – 15 Uhr
Montag, 09.01.2023 – 15 Uhr
Freitag, 09.09.2022 – 15 Uhr

Dauer: 12 / 10 Nachmittage, je 1 Stunde

Gebühr: 72 € / 66 €

Leitung: Rita Schöppner

Yoga für Kinder:

Zum Auspowern, Entspannen und Runterkommen

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

629

Beginn: Dienstag, 27.09.2022 – 15.30 Uhr

Dauer: 8 Nachmittage, je 1,5 Stunden

Gebühr: 64 €

Leitung: Nadine Lamparter

Grümel
SEKUNDEHANDKaufhaus

Sie finden bei uns gebrauchte:

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

Unsere Dienstleistungen:

- Haushaltsauflösungen
- Entrümpelungen
- Möbelabholungen

Montag - Freitag
10 - 17 Uhr
0661 - 90 29 340

Staubenallee 6
36041 Fulda - Münsterfeld
Linie 4 ● Washingtonallee
kaufhaus@gruemel.de
www.gruemel.de

Das SecondHandKaufhaus wird gefördert durch:

Kreisjobcenter LANOKREIS Fulda

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Ferienkurse

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Herbstferien:

von Montag, 24.10.2022 bis Freitag, 28.10.2022

Weihnachtsferien:

von Montag, 22.12.2022 bis Freitag, 06.01.2023

Osterferien:

von Montag, 03.04.2023 bis Freitag, 21.04.2023

Sommerferien:

von Montag, 24.07.2023 bis Freitag, 01.09.2023

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

Ein Tag im Marionettentheater

Für Kinder ab 6 Jahren

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

Natürlich gibt es auch einen kleinen Imbiss.



650 Termin: Montag, 03.04.2023 – 11 bis 16 Uhr
Montag, 24.07.2023 – 11 bis 16 Uhr

Gebühr: 15 € + 2 € für Verpflegung

Ort: Marionettentheater Kistenhausen
Flieden-Schweben

Leitung: Sabine und Jürgen Jordan



Hinter die Kulissen schauen –

Fulda mal anders erleben!

Für Mädchen und Jungen von 6 bis 10 Jahren

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

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

651

Beginn: Montag, 03.04.2023
Montag, 24.07.2023
Dauer: 3 Vormittage, täglich 8.30 bis 12 Uhr
Gebühr: 24 € + 5 € Eintrittsgeld
Leitung: Petra Sorg

GRUPPENANGEBOTE

Gestalten mit Ton

Für Mädchen und Jungen ab 6 Jahren

Fertigt euch aus diesem faszinierenden Material eure ganz individuellen Kunstwerke, wie z.B. ein Frühstücksbrettchen, Schmuck oder Windspiele! Eure getöpferten Kunstwerke könnt ihr dann nach zwei Wochen in der Familienbildungsstätte gebrannt abholen.



KREATIVTES

652

Termin: Dienstag, 04.04.2023 von 9 bis 12 Uhr
Dienstag, 25.07.2023 von 9 bis 12 Uhr
Gebühr: 15 € + 15 € für Material und Verpflegung
Leitung: Sabine Jordan
Ort: Puppentheater Kistenhausen
Flieden-Schweben
Was mitzubringen ist, erfahrt ihr vor Kursbeginn!

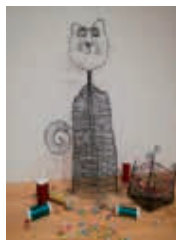
BEWEGUNG

FERIEN

Drahtkunst

Für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Kurs könnt ihr eurer Phantasie freien Lauf lassen und z.B. Traumfänger, Schmetterlinge und vieles mehr aus Draht gestalten. Eure Konzentration und Fingerfertigkeit wird dabei gefördert und kleine Kunstwerke werden entstehen.



653

Termin: Donnerstag, 13.04.2023 von 10 bis 13 Uhr
Gebühr: 20 € inkl. Material
Leitung: Julia Grob

Nähkurs für Mädchen

ab 12 Jahren

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

654

Termin: Montag, 24.07.2023

Dauer: 5 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr

Gebühr: 50 € + Materialkosten

Leitung: Ursula Fladung

Was mitzubringen ist, erfahrt ihr vor Kursbeginn!

Die Angelpromis

Für Mädchen und Jungen von 8 bis 12 Jahren

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

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



655

Beginn: Montag, 31.07.2023

Dauer: 5 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr
letzter Kurstag bis 16 Uhr

Gebühr: 50 € + Kosten für geangelte Fische

Leitung: Hans Dieter Bittner



Inklusives Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche



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



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

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



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

656

Beginn: Montag, 24.07.2023 bis Freitag, 28.07.2023

Dauer: 5 Vormittage, täglich 9 bis 12 Uhr

Gebühr: 25 € + 5 € Eintrittsgeld

Leitung: Rita Schöppner

Die Schwimmfähigkeit ist erforderlich!



GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Ferientag in Lamahausen –

Ein tierisch spannendes Erlebnis

Für Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 12 Jahren



Wenn sich das Schwein Frederik, der kleine Hahn Prinz Olga und das Alpaka Pumuckel, von den warmen Sonnenstrahlen wachgekitzelt auf den Weg machen, um nach einem leckeren Frühstück die anderen Hoftiere (Lamas, Esel, Alpakas, Ziegen, Schafe, Hühner, Puten, Pfauen, Hunde, Katzen) und die Ferienkinder zu begrüßen, dann steht einem abenteuerreichen Sommertag nichts mehr im Wege. Ihr seid eingeladen, die verschiedenen Tiere in Lamahausen kennenzulernen, mehr über ihre Lebensgewohnheiten zu erfahren und bei Spiel und Spass einen tollen Ferientag miteinander zu verbringen.



657 Termin: Samstag, 29.07.2023 – 10 bis 16 Uhr

Gebühr: 25 € inkl. Mittagsverpflegung

Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier

Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth

Die An- und Abfahrt muss selbst organisiert werden.

*In der Jugend lernen wir,
im Alter verstehen wir.*

Marie von Ebert-Eschenbach

Eine Woche rund ums Pferd

Für Mädchen und Jungen ab 7 Jahren

Kinder im Grundschulalter lernen nach kompetenter Anleitung den Umgang mit Pferden, ihr Verhalten und ihre Pflege kennen. Sind die Tiere gestriegelt und gebürstet, die Hufe sauber, sitzen Sattel und Trense richtig, wird aufgesessen und die Bewegung kann auf dem Pferderücken erlebt werden.

Herbstferien 2022

658 Beginn: Montag, 24.10.2022
Dauer: 5 Tage, täglich 9 bis 15 Uhr
Gebühr: 200 €

Weihnachtsferien 2022/2023

659 Beginn: Montag, 02.01.2023
Dauer: 5 Tage, täglich 9 bis 15 Uhr
Gebühr: 200 €

Osterferien 2023

660 Beginn: Montag, 03.04.2023
Montag, 17.04.2023
Dauer: 4 / 5 Tage, täglich 9 bis 15 Uhr
Gebühr: 160 € / 200 €

Sommerferien 2023

661 Beginn: Montag, 24.07.2023
Montag, 07.08.2023
Montag, 21.08.2023
Dauer: 5 Tage, täglich 9 bis 15 Uhr
Gebühr: 200 €

Leitung: Ursula Höhler, Reitlehrerin,
Dipl. Sozialpädagogin
und Mitarbeiterinnen
Ort: Reitstall Ursula Höhler,
Keutzelbacher Str. 9,
Flieden-Rückers



Was mitzubringen ist, erfahrt ihr vor Kursbeginn!

GRUPPENANGEBOTE

KREATIVES

BEWEGUNG

FERIEN

Teilnahmebedingungen und Datenschutz

Anmeldungen

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

Bitte beachten Sie:

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

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

Kursbestätigung

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

Bezahlung

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

Rückzahlung von Gebühren

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

Gebührenermäßigung

Eine Gebührenermäßigung ist in besonderen Fällen durch gesonderte Vereinbarung möglich.

Haftung

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

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

Datenschutz

Hinweise zum Datenschutz nach § 14 Kirchliches Datenschutzgesetz (KDG)

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

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

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

Teilnahmebedingungen und Datenschutz

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

Die Daten von Veranstaltungen werden in der Regel 10 Jahre nach Erfüllung gesetzlicher Vorgaben, sowie zum Schutz vor und Geltendmachung von Ansprüchen aufbewahrt.

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

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

Weitere Informationen zum Datenschutz im Bistum Fulda finden Sie unter: https://www.bistum-fulda.de/bistum_fulda/datenschutz/

Notizen

[illegible]

Notizen

[illegible]

Notizen

[illegible]

Katholische Familienbildungsstätte Helene Weber

Neuenberger Str. 3-5
36041 Fulda

Tel.: 0661/92 84 30

E-Mail: info@fbs-fulda.de

Internet: www.fbs-fulda.de



Folgen Sie uns jetzt auf Instagram!
fbs.fulda



Familienbildungsstätte Fulda

