

# 1 Glaube und Leben

Religion im Alltag	6
Erziehung – Unterstützung und Anregungen	13
Perspektiven in Lebenskrisen	17
Generationsübergreifende Themen	21
Gelingende Partnerschaft	27
Speed Stacking	29

## Religion im Alltag

### Kreis für junge Familien / Familienkreis in der Pfarrei Mariae Namen

Alle Familien, die sich einen Austausch mit anderen Familien wünschen und Interesse haben sich mit religiösen und spirituellen Fragen, mit Erziehungsthemen und Familienalltagsthemen zu beschäftigen oder auch gemeinsame Freizeit zu verbringen, sind eingeladen zu einem ersten Treffen. Denkbar sind Veranstaltungen die gemeinsam mit den Kindern stattfinden, oder auch nur mit dem Erwachsenenkreis.

Bei einem ersten Treffen können weiteren Fragen besprochen werden.

Termin: Mittwoch, 03.11.2010  
Uhrzeit: 20.00 Uhr  
Ort: Pfarrsaal, Dechant-Diel-Haus,  
Leitung: Reiner Modenbach, Pfarrer  
Petra Krahwinkel, Familienbildungsstätte

### Advent und Nikolaus in der Familie gestalten

Eine geheimnisvolle Zeit, so wird die Adventszeit oft bezeichnet. In diesem Seminar soll der Frage nachgegangen werden, wie kann z.B. der Nikolaustag für Kinder und Eltern gestaltet werden? Welche Chancen liegen in den religiösen Festen? Sie erhalten an diesem Abend Anregungen, wie diese Zeit in der Familie gestaltet werden kann, so dass sie als eine bereichernde Zeit erlebt wird.

Termin: Dienstag, 30.11.2010  
Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr  
Gebühr: 6,00 Euro  
Leitung: Petra Krahwinkel, Dipl.-Religionspädagogin,  
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

### Besinnlicher Abend in der Adventszeit – Zeit um die Seele baumeln zu lassen

Nr.

2

Ein Abend, um der adventlichen Sehnsucht nach Stille, nach Zeit haben und Gesprächen nachzuspüren. Mit meditativen Elementen, Bibeltexten und adventlichen Düften.

Termin: Dienstag, 14.12.2010  
Uhrzeit: 20.00 – 21.30 Uhr  
Gebühr: 6,00 Euro,  
Leitung: Petra Krahwinkel, Dipl.-Religionspädagogin,  
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

### Glaubensseminar für Frauen in der Fastenzeit

Nr.

3

In Verbindung mit der Bibel sollen in diesem Glaubensseminar persönliche Situationen reflektiert und der Frage nachgegangen werden, hat der Glaube an Gott geholfen (m)eine Krisenzeit zu bewältigen? Da die Abende aufeinander aufbauen ist es wichtig, dass Sie an allen Abenden teilnehmen können. Inhalte: u.a. Bibel teilen, Reflexion eigener Lebenserfahrungen durch Einzelbesinnung und durch Gespräch, Lieder, Gebet und Austausch.

Termin: Dienstag, 15.03.2011 bis 29.03.2011  
Dauer: 3 Treffen  
Uhrzeit: 20.00 – 21.30 Uhr  
Gebühr: 18,00 Euro  
Leitung: Petra Krahwinkel, Dipl.-Religionspädagogin,  
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin  
Mindestens 6 max. 12 Teilnehmerinnen

### Zusammensein mit einem Freund – Beten nach Teresa von Avila

Nr.

4

In Hainburg leben Schwestern des Karmelordens, gegründet im 16. Jh. in Spanien durch Teresa von Avila. Dieser Einkehrtagsnachmittag führt in die Gebetsweise der Teresa von Avila ein. Neben Vortrag und Gesprächen werden auch zwei fünfzehnminütige Schweigemeditationen in die Gebetsform der Karmelitinnen einführen. Das Gebet der Vesper bildet den Abschluss des Nachmittages.

Termin: Dienstag, 25.01.2011  
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr  
Gebühr: mind. 6,00 Euro als Spende für die Karmelitinnen  
Leitung: Sr. Maria, Konvent der Karmelitinnen, Hainburg  
[www.teresianischer-karmel.de](http://www.teresianischer-karmel.de)

## Ein Tag im Kloster Engelthal

Nr.

5

„Der Engel, nach dem ihr Euch seht: Siehe, er ist schon unterwegs...“

Mit Liedern, Gebeten, biblischen Texten, biblischen Erzählfiguren, Impulsen und Gesprächen Stärkung für das eigene Leben erfahren.

Termin: Donnerstag, 16.12.2010

Dauer: 1 Tag

Uhrzeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro, inkl. Mittagessen und Kaffee,

Leitung: Sr. Caterina Görge, OSB / Petra Krahwinkel

[www.abtei-kloster-engelthal.de](http://www.abtei-kloster-engelthal.de)

Bei einer Absage nach dem 13.12.2010 müssen die Kursgebühren bezahlt werden. Wir fahren mit dem eigenen PKW und bilden Fahrgemeinschaften.

Nr.

## Ein Tag im Kloster Engelthal

6

„Hört und ihr werdet leben!“ Jes 55,3

Einkehrtag mit dem Thema „Hören“

Termin: Donnerstag, 07.04.2011

Dauer: 1 Tag

Uhrzeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro, inkl. Mittagessen und Kaffee,

Leitung: Maria Magdalena Hörter, OSB

Bei einer Absage nach dem 04.04.2011 müssen die Kursgebühren bezahlt werden. Wir fahren mit dem eigenen PKW und bilden Fahrgemeinschaften.

Nr.

## „Kommt und seht“ – Spirituell-meditativer Spaziergang mit Singen

7

Ein Spaziergang durch den Park der Martin-Luther-Stiftung, unterbrochen von meditativen und biblischen Texten und gemeinsamen Singen.

Termin: Dienstag, 24.05.2011

Uhrzeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Leitung: Brigitte Rohde, Pfarrerin Martin-Luther-Stift  
Petra Krahwinkel, Dipl. Rel. päd, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Treffpunkt ist am Haupteingang des Martin-Luther-Stifts (Briefkasten)

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

Nr.

8

## „Bei Dir ist die Quelle des Lebens“ (Ps 36) – Eutoniewochenende mit biblischen Impulsen im Bonifatius- kloster Hünfeld

Im Seminar wird die körperlich-geistige Wahrnehmungsfähigkeit durch eutonische Übungen gefördert. Weitere Elemente sind: Bibelarbeit mit biblischen Erzählfiguren, Gespräche und Jesusgebet. Eutonie (Wohlspannung) ist ein einfacher und zugleich intensiver Weg, den eigenen Körper neu und bewusster zu erleben. In Ruhe und in kleinen Bewegungen spüren Sie Ihrem eigenen Rhythmus nach. Durch Achtsamkeit und wohlthuende Zuwendung, die Sie Ihrem Körper in den Übungen schenken, können Blockaden aufgelöst werden. Geübt wird überwiegend im Liegen auf dem Boden. Das Jesusgebet ist eine Form der christlichen Meditation. Es verbindet seit dem 3. Jahrhundert den eigenen Atemrhythmus mit einem heiligen Wort (z. B. „Jesus“). Sie sind eingeladen, an diesem Wochenende Ihre Quellen zu stärken oder neu zu entdecken. Elemente: Eutonie (Wohlspannung), Bibelarbeit, Jesusgebet – bitte Wolldecke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Bekleidung mitbringen.

Termin: Freitag bis Sonntag, 29.10.2010 bis 31.10.2010

Uhrzeit: Freitag 18.00 Uhr – Sonntag, 13.00 Uhr

Gebühr: 148,00 Euro für TN aus dem Bistum Fulda  
170,00 Euro für TN anderer Bistümer

Leitung: Simone Thoma, Eutoniepädagogin  
Petra Krahwinkel, Dipl. Rel. päd, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Hinweis: Zu dieser Veranstaltung kann eine ausführliche Ausschreibung angefordert werden. Anmeldung direkt beim Kloster Hünfeld.



Nr. 8 a

**„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“  
(Teresa von Avila) – Eutonie und Jesusgebet**

Während des Seminars wird durch eutonische Übungen die körperlich-geistige Wahrnehmungsfähigkeit gefördert. Ein weiteres Element wird das Jesusgebet sein. Die eutonischen Übungen bilden jedoch den Schwerpunkt des Seminars. Eutonie (Wohlspannung) ist ein einfacher und zugleich intensiver Weg, den eigenen Körper neu und bewusster zu erleben. In Ruhe und in kleinen Bewegungen spüren Sie ihrem eigenen Rhythmus nach. Durch Achtsamkeit und wohlthuende Zuwendung, die Sie Ihrem Körper in den Übungen schenken, können Blockaden aufgelöst werden. Geübt wird überwiegend im Liegen auf dem Boden. Das Jesusgebet ist eine Form der christlichen Meditation. Es verbindet seit dem 3. Jahrhundert den eigenen Atemrhythmus mit einem heiligen Wort (z.B. „Jesus“). Elemente: Eutonie (Wohlspannung), Jesusgebet – bitte Wolledecke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Bekleidung mitbringen.

Termin: Freitag bis Sonntag, 28.01.2011 bis 30.01.2011  
Uhrzeit: Freitag, 18.00 Uhr – Sonntag, 13.00 Uhr  
Gebühr: 148,00 Euro für TN aus dem Bistum Fulda  
170,00 Euro für TN anderer Bistümer

Leitung: Simone Thoma, Eutoniepädagogin  
Hinweis: Zu dieser Veranstaltung kann eine ausführliche Beschreibung angefordert werden. Anmeldung direkt beim Kloster Hüfelfeld.

Nr. 9

**Bedeutende Persönlichkeiten der Geschichte: Edith Stein**

Jüdin, Christin, Karmelitin, Opfer des Nationalsozialismus

Termin: Mittwoch, 16. 03.2011  
Uhrzeit: 19.30 – 21.30 Uhr  
Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Marion Seitz, Dipl.-Religionspädagogin,  
Dipl.-Sozialarbeiterin

Bitte geben Sie das Programm  
auch in Ihrem  
Bekanntenkreis weiter.

Nr. 10

**Bedeutende Persönlichkeiten der Geschichte: Albert Schweitzer**

Musiker, Theologe, Philosoph, Arzt und Nobelpreisträger

Termin: Mittwoch, 21.03.2011  
Uhrzeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Marion Seitz, Dipl.-Religionspädagogin,  
Dipl.-Sozialarbeiterin

Nr. 11

**„Wenn mein Herz voll ist, davon will mein Mund erzählen ...“**

Bibelkreis für Erzieherinnen und Erzieher.  
Die religionspädagogische Arbeit in den christlichen Kindertagesstätten ist ein wichtiges Modul im hessischen Bildungs- und Erziehungsplan. Wie kann diese religionspädagogische Arbeit gelingen? Dieser Gesprächs- und Bibelkreis möchte unterstützend wirken. Zum einen durch die persönliche Auseinandersetzung mit dem christlichen Glauben, durch biografische Erfahrungen der Teilnehmenden und durch Anregungen und Impulse aus dem Schatz der biblischen Erzählungen. Dies kann zu neuen Erkenntnissen und Motivationen führen, die den konkreten Kita-Alltag bereichern.  
Neben dem Einsatz von Biblischen Erzählfiguren und weiteren Elementen der Bibelarbeit werden der persönliche Austausch über Glaubenszweifel und Glaubensgewissheiten den Bibelkreis prägen.

Termine: Di. 28.09.2010 / Do. 09.12.2010 /  
Di. 22.02.2011 / Do. 26.05.2011

Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro pro Treffen

Leitung: Petra Krahwinkel, Dipl. Religionspädagogin,  
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,  
Kursleiterin für Biblische Erzählfiguren ABF e.V.

Bitte zu den einzelnen Treffen anmelden.

Nr. 12

**Informationsabend zum Jakobspilgerweg**

Informationsabend zum Pilgern allgemein und für den Pilgertag am Dienstag 7. Juni 2011. Neben Vorstellung des Jakobsweges geht es auch um praktische Fragen wie Ausrüstung und Vorbereitung.

Termin: Dienstag, 07.06.2011

Uhrzeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Fredy F. Henning, evang. Pfr.

## Pilgertag auf dem Jakobsweg von Hanau-Wilhelmsbad bis Frankfurt-Bergen-Enkheim – Unterwegs mit dem Wüstenprediger Johannes

Nr.

12 a

Sich pilgernd auf den Weg zu machen – dazu lädt der Abschnitt des Jakobsweges von der Fulda an den Main ein. Mit dem Jakobsweg soll an die geistige Tradition der Fernpilgerfahrt angeknüpft werden. Der Dreiklang von Aufbrechen, Unterwegssein und Ankommen kann als Sinnbild des eigenen Lebens und als Zugehen auf Gott erlebt werden. Zu diesem Weg gehören Zeiten der Andacht, Besinnung und des Schweigens sowie des Singens und Betens. Inhaltlich begleiten soll uns dabei der Wüstenprediger Johannes, feiern wir doch am 24. Juni den Johannestag.

Termin: Sonntag, 26.06.2011

Uhrzeit: 8.30 – 18.00 Uhr

Gebühr: Teilnehmerzahlabhängig

Leitung: Fredy F. Henning, evang. Pfr.

Petra Krahwinkel, Dipl. Rel.päd,  
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Treffpunkt: Eingang Kurpark Wilhelmsbad – Die Strecke beträgt ca. 16 Kilometer und endet in Frankfurt Bergen-Enkheim mit Anschluss an Öffentliche Verkehrsmittel.

Zu diesem Pilgertag wird ein Informationsabend angeboten am Dienstag 7. Juni 2011 um 19.30 Uhr in Hanau. Neben Vorstellung des Jakobsweges geht es auch um praktische Fragen wie Ausrichtung und Vorbereitung.

Nr.

78

## Wochenendfahrt nach Colmar und ins Elsass – Die Botschaft des Isenheimer Altars

Zur besseren Planung erbitten wir Voranmeldungen. Diese Fahrt führt die Teilnehmenden ins Elsass. Der Frühling ist im Elsass besonders reizvoll und angenehm. Im Mittelpunkt des Wochenendes steht die intensive Beschäftigung mit der Botschaft des Isenheimer Altars im Museum „Unter Linden“ in Colmar. Des Weiteren soll die Möglichkeit bestehen Colmar zu besichtigen und das wunderschöne Bild der „Maria im Rosenhag“. Weitere Sehenswürdigkeiten auf der Fahrt sollen sein: die romanische Kirche in Ottmarsheim und die Beschäftigung mit Albert Schweitzer in seinem Heimatort Gunsbach.

Beginn der Fahrt: Samstag: 09. 04 2011, 7:30 Uhr

Rückkehr voraussichtlich: Sonntag, 10. 04. 2011 gegen 20:30 Uhr

Es ist eine Mindestteilnehmerzahl von 20 erforderlich.

Anmeldeschluss: 25.03. 2011

Kosten: ca. 150 Euro

Leitung: Marion Seitz, Dipl.-Religionspädagogin,  
Dipl.-Sozialarbeiterin

## Erziehung – Unterstützung und Anregungen

Nr.

14

### So viel Fürsorge wie nötig, so viel Selbstständigkeit wie möglich Erziehen mit Herz und Verstand

Eltern lieben ihre Kinder und wollen für sie das Beste; dabei vergessen sie manchmal, dass Kinder neben der elterlichen Fürsorge auch ein gewisses Ausmaß an Selbstständigkeit benötigen. Wann wie viel Fürsorge und wie viel Selbstständigkeit „richtig“ wären, hängt jeweils vom Alter bzw. von der Entwicklungsstufe des Kindes und von seiner persönlichen Ausprägung ab.

Bei diesem Elternabend geht es um Erziehungsziele und kindliche Bedürfnisse, um Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie, die den Eltern als Orientierung in der Kindererziehung dienen sollten und um den Stellenwert des selbstständigen Tuns für die geistige, seelische, körperliche und soziale Entwicklung des Kindes.

Die Referentin wird auch darstellen, warum Selbstständigkeit die Entwicklung des Selbstwertgefühls beim Kind fördert und wie Selbstständigkeit das Heranreifen wichtiger Widerstandskräfte (Resilienz) unterstützt.

Der Vortrag richtet sich an alle Eltern von Kindern zwischen null und dreizehn Jahren, die neue Ideen, Impulse oder auch Bestätigung für ihre Erziehungshaltung suchen.

In Anschluss an den Vortrag ist Zeit für Fragen, Erfahrungsaustausch und Diskussion mit der Referentin und mit den anderen Eltern. Ein Blatt mit wichtigen Merksätzen aus dem Vortrag kann am Schluss mitgenommen werden, damit die Erkenntnisse aus dem Abend die Eltern länger begleiten können.

Termin: Dienstag, 02.11.2010

Uhrzeit: 19.45 – 22.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Dr. Univ. Rom Valentina Veneto Scheib  
Dipl.-Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin,  
Familientherapeutin

Erziehung ist der Versuch, Kindern  
Verhaltensweisen zu vermitteln,  
denen sie bei Erwachsenen nur  
selten begegnen.

Friedrich Fröbel

## Freizeitstress und „Turbo-Kindheit“ Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht ...

Nr.  
15

Bei diesem Vortrag geht es um die Frage, was Kinder für ihre Entwicklung brauchen und wie Eltern ihre Kinder so fördern können, dass für sie und vor allem für die Kinder aus der Freizeit kein Stress entsteht. Wir leben in einer beschleunigten Gesellschaft. Lebenslanges Lernen – von der frühen Kindheit an – ist angesagt, wir dürfen keine Zeit verlieren. Eltern versuchen deshalb, ihre Kinder bestmöglich zu fördern; so hetzen sie und die Kinder in ihrer „Freizeit“ vom Malkurs zum Sport über Musik- und Englischunterricht, um den Tag mit Nachhilfe oder Lernspielen am Tisch oder am PC abzuschließen. Kein Wunder, wenn die Kinder rast- und atemlos werden, sie die Freizeit als Freizeitstress erleben und irgendwann auch krank werden. Die Referentin wird diesen gesellschaftlichen Tendenzen die kindlichen Bedürfnisse entgegensetzen und begründen, warum das freie Spiel für die Entwicklung von Kindern so bedeutungsvoll ist. Sie wird konkrete Hinweise geben, damit Freiräume entstehen können und den Eltern Mut machen, kindliche Längeweile als eine wichtige Voraussetzung zur Selbst – Erfahrung zuzulassen. Entwicklungs- und Erkenntnisprozesse brauchen neben den Reizen auch die Windstille der Seele. Nach dem Vortrag ist ausreichend Zeit für Fragen, Erfahrungsaustausch und Diskussion.

Termin: Mittwoch, 09.02.2011  
Uhrzeit: 19.45 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 6,00 Euro  
Leitung: Dr. Univ. Rom Valentina Veneto Scheib  
Dipl.-Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin,  
Familientherapeutin



## Was brauchen Kinder, um sich seelisch gut zu entwickeln?

Nr.  
16

Eltern werden heute mit vielen, unterschiedlichen Informationen konfrontiert und sind zu Recht etwas verunsichert, manche auch orientierungslos. Was ist eine „richtige“, dem Kind gerechte Erziehung? Wie können Eltern vernünftige Regeln und Leitlinien für die Erziehung ihrer Kinder finden? Welche Werte sind für eine gute seelische Entwicklung der Kinder wichtig? Ist es ein Widerspruch, Kinder zu selbstbewussten und selbstverantwortlichen Menschen erziehen zu wollen? Die Referentin wird auf die je nach Entwicklungsstufe unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder aufmerksam machen aber auch auf das, was Eltern brauchen, um ihre Kinder gut zu erziehen.

Der Vortrag richtet sich an alle Eltern von Kindern zwischen zwei und elf Jahren, die gegenüber Erziehungsfragen aufgeschlossen sind und sich darüber informieren wollen. Die Referentin möchte Denkpulse anbieten und außerdem den Eltern Raum geben, um miteinander ins Gespräch zu kommen und über die eigene Erziehungshaltung nachzudenken. Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für Fragen, Erfahrungsaustausch und Diskussion.

Termin: Dienstag, 05.04.2011  
Uhrzeit: 19.45 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 6,00 Euro  
Leitung: Dr. Univ. Rom Valentina Veneto Scheib  
Dipl.-Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin,  
Familientherapeutin

## KESS – erziehen ... damit Familienalltag noch besser gelingt

Nr.  
17

Kooperativ, ermutigend, sozial, situationsorientiert.  
Informations- und Einführungsabend zum KESS-Erziehungskurs.

Termin: Donnerstag, 03.02.2011  
Uhrzeit: 20.00 – 22.15 Uhr  
Gebühr: 6,00 Euro,  
Leitung: Michaela Kreß, Dipl.-Pädagogin, Erzieherin

Man kann seine Kinder noch so  
gut erziehen, sie machen einem  
ja doch alles nach.

Karl Kaltenegger

## KESS – erziehen ... damit Familienalltag noch besser gelingt

Nr.

18

Kooperativ, ermutigend, sozial, situationsorientiert. Unsere heutige Zeit stellt große Anforderungen an Eltern. Die bekannten Erziehungsmethoden wie Schimpfen, Drohen, Strafen oder Belohnen zeigen bei Kindern/Jugendlichen oft nicht die erwünschte Wirkung. Im Kurs wird ein demokratischer Erziehungsansatz vorgestellt, der auf der Arbeit von Rudolf Dreikurs basiert. Dadurch werden typisch eingefahrene Verhaltensmuster bewusster, und durch das Lernen und Reflektieren von konkreten Verhaltensweisen, ist ein respektvoller und friedlicher Familienalltag möglich.

Termin: Donnerstag, 17.02.2011 bis 17.03.2011

Uhr 20.00 – 22.15 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro, inkl. Kosten für das Elternhandbuch

Leitung: Michaela Kreß, Dipl.-Pädagogin, Erzieherin

Nr.

## Babysitterkurs

19

Säuglingspflege, Säuglingsernährung, Erste Hilfe bei Notfällen  
Rechtliche Fragen ... und mehr.

Dieser Kurs ist die Voraussetzung, um in unsere Babysitterkartei aufgenommen und vermittelt zu werden. Die Teilnehmenden erhalten ein „Babysitterdiplom“, viele zukünftige Au-Pairs benötigen es als Nachweis.

Termin: Montag, 01.11.2010 bis 29.11.2010  
21.02.2011 bis 28.03.2011

Dauer: 5 Treffen

Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Leitung: Claudia Hamke-Steinecker, Kinderkrankenschwester

Das Lachen ist wie ein Scheibenwischer:  
Es erlaubt uns voranzukommen, auch wenn  
es den Regen nicht aufhalten kann.

Jean Cocteau

Nr.

57

## Notfälle im Kindesalter/ Kinderkrankheiten

Themen: Was ist ein Notfall und die notwendigen Notfallmaßnahmen. Unfälle und Unfallprophylaxe im Kindesalter, z.B. Fremdkörperaspiration, Insekten- und Zeckenstiche, Stürze, Elektrounfälle, Verbrennungen, Vergiftungen, Knochenbrüche. Wann wird eine Erkrankung zum Notfall? Z.B. Pseudokrapp, Bronchitis, Fieber, Krampfanfälle. Informationen über typische Kinderkrankheiten, z.B. Keuchhusten, Windpocken, Masern, Röteln, Mumps, Scharlach, Dreitagefieber, Ringelröteln.

Termin: bitte erfragen

Dauer: 2 Treffen

Uhrzeit: 1. Treffen: 19.30 – 21.45 Uhr,

2. Treffen: 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro pro Person, 20,00 Euro für Eltern

Leitung: Wibke Wagner, Fachärztin für Kinderheilkunde

Nr.

## Impfungen – Segen oder Problem

58

Ein medizinischer Vortrag zum Thema Impfungen, Impfschäden, Nebenwirkungen und Aufklärung über alle Aspekte des Impfens als Hilfe bei der richtigen Entscheidungsfindung. Die Entscheidung und die Verantwortung für oder gegen eine Impfung kann keiner den Eltern abnehmen, auch der impfende Arzt nicht. Diese Entscheidung müssen Sie selbst treffen.

Termin: bitte erfragen

Uhrzeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Dr. med. Bernhard Bungert, Facharzt für Kinderheilkunde

## Perspektiven in Lebenskrisen

### Trauerseminar „Schritte an ihrer Seite“

Nähere Ausschreibung im Geistlichen Zentrum Hünfeld.

Termin: Freitag bis Sonntag, 26.11.2010 bis 28.11.2010

Gebühr: bei Anmeldung bitte erfragen

Leitung: Erika Hondel, Gertrud Rehm

Seminar im Geistlichen Zentrum Hünfeld: Tel. 06652/945370

## Leere Wiege

Wenn Tod schon am Anfang des Lebens steht. Wenn Sie Ihr Kind durch Fehlgeburt, Frühgeburt, Fehlbildung oder Neugeborenenentod verloren haben; Wenn Sie Begleitung in Ihrer Trauer suchen stehen Ihnen kompetente Beraterinnen zur Seite: Informationen über das Sekretariat der Familienbildungsstätte Tel. 06181/92323-0.

## Einladung zum ökumenischen Gedenkgottesdienst

Am 21.11.2010 findet um 17.00 Uhr in Hanau ein ökumenischer Gedenkgottesdienst für alle, die um ein Kind trauern, statt. Bitte beachten Sie die Hinweise in der Tagespresse

Termin: Sonntag, 21.11.2010

Uhrzeit: 17.00 Uhr

Nähere Einzelheiten bitte der Tagespresse entnehmen.

Nr.

## Gesprächskreis für trauernde Eltern

22

Im schützenden Raum einer Gruppe, in der sich trauernde Mütter und Väter treffen, können Sie Ihre Gefühle und Ihre Trauer zulassen. Sie werden Menschen finden, die gelernt haben, mit ihrem Verlust und ihrem Schmerz weiterzuleben. Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat, die Ferien sind ausgeschlossen. Der Gesprächskreis findet in Zusammenarbeit mit der ask-Familienberatung statt.

Termin: Mittwoch, 01.09.2010, 02.02.2011

Dauer: i.d.R. am 1. Mittwoch des Monats Treffen

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Monika Wiedemann, Dipl.-Psychologin,  
Trauerbegleiterin

Es wird vor der Aufnahme in die Gruppe ein Einzelgespräch mit Frau Wiedemann vereinbart.

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

Nr.

23

## Ich bin verwitwet, was wird aus meinen Kindern?

Ein Gesprächskreis, in dem es um Trauer- und Erziehungsfragen geht.

Termin: auf Anfrage

Dauer: 5 Treffen

Gebühr: keine

Leitung: Monika Wiedemann, Dipl.-Psychologin

Hinweis: Falls Sie Interesse an dem Gesprächskreis haben, rufen Sie bitte im Büro der Familienbildungsstätte, Tel. 06181/92323-0, an.

Nr.

25

## Mit Kindern über den Tod sprechen

Kinder nehmen intensiv an ihrer Umwelt teil. Und so stellen sie uns Erwachsenen Fragen nach dem Sterben und dem Tod. Wie können diese Fragen beantwortet werden? Was gilt es zu beachten? Wie trauern Kinder? Dieser Gesprächsabend will dazu ermutigen, die persönlichen Fragen und Ängste ernst zu nehmen, um die Fragen der Kinder beantworten zu können.

Termin: Dienstag, 26.10.2010, 01.03.2011

Dauer: 1 Treffen

Uhrzeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Petra Krahwinkel, Dipl.-Religionspädagogin,  
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Nr.

26

## Informationen über das Hospiz Louise de Marillac

Was ist ein Hospiz? Wie gestaltet sich der Alltag der Gäste? Wie ist der Alltag des im Hospiz tätigen Personals? Wie sieht die ärztliche Versorgung aus? Wie lebt es sich angesichts des Sterbens? Für diese und ähnliche Fragen, die Sie bewegen, bieten wir einen Informationsnachmittag an. Neben der Information besteht auch die Möglichkeit zu einer Führung durch die Räumlichkeiten.

Termin: Dienstag, 02.11.2010, 22.03.2011

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: Um eine Spende für das Hospiz wird gebeten.

Leitung: Christa Kuhn, Leiterin des stationären Hospizes  
Treffpunkt ist vor dem Hospiz, Am Frankfurter Tor/Nußallee.

## Patientenverfügung – Betreuungsverfügung – Vorsorgevollmacht

Nr.

28

Informationen zu den Fragen der medizinischen und pflegerischen Absicherung in Krankheit und Alter. Neben den juristischen Informationen wird Zeit für Fragen sein.

Termin: Mittwoch, 23.03.2011

Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Josef Rath, Dipl.-Sozialarbeiter

Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband Main-Kinzig e.V. statt.

Nr.

30

## Forum Besuchsdienst

Besuche haben immer etwas von Geben und Nehmen in sich. Sie stiften Beziehung und lassen einen oft anders gehen, als man gekommen ist. Manchmal sind sie auch Kräfte zehrend und belastend. Wir wollen im Forum Besuchsdienst näher hinschauen, uns austauschen, neue Impulse aufnehmen und unsere persönlichen Kraftquellen erschließen.

Termin: Montag, 06.09.2010 bis 06.12.2010

07.02.2011 bis 06.06.2011; Ausnahme: 14.03.2011

Dauer: jeweils am 1. Montag im Monat Treffen

Uhrzeit: 16.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Claudia Schmidt-Wagenknecht, Dipl.-Sozialpädagogin  
Martin Kämpf, Peter Schmalstieg, kath. Klinikseelsorger.

Eine Teilnahme ist auch an einzelnen Treffen möglich. Das Angebot ist offen für Interessierte, die sich gerne in Besuchsdiensten engagieren möchten.



Nr.

80

## Selbsthilfegruppe Morbus Crohn/Colitis

Die Gruppe hat sich zusammengefunden, um Menschen, die an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung leiden (Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa), zur Seite zu stehen. Neben der Information über neue Medikamente, Behandlungsmethoden, Ernährung und seelische Probleme stehen auch Vorträge, Entspannungsabende und Themen, die mit der Erkrankung nichts zu tun haben, auf dem Programm. Die Gruppe trifft sich jeden 4. Mittwoch im Monat in den Räumen der Kath. Familienbildungsstätte.

Termin: Mittwoch, 22.09.2010, 26.01.2011

Dauer: jeden 4. Mittwoch im Monat Treffen

Uhrzeit: ab 20.00 Uhr

Leitung: Anmeldung und Nachfragen bei: Birgit Lange,  
Tel: 06183/74696; Sigrid Brunke, Tel.: 06181/5079789;  
Helmut Kaiser, Tel.: 06042/7133

## Generationsübergreifende Themen

Nr.

40

### Literaturkreis

An jedem 2. Montag im Monat treffen sich Frauen, die gerne lesen und sich über das Gelesene mit anderen austauschen möchten. Eine Literaturliste wird bei Seminarbeginn mit den Teilnehmerinnen besprochen.

Termin: Montag, 13.09.2010 bis 13.12.2010 – 4 x  
14.02.2011 bis 20.06.2011 – 7 x

Dauer: 4 – 7 Treffen

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 4,50 Euro pro Treffen

Leitung: Ingrid Rudolph, Literaturkreisleiterin

Nr.

41

### Literatur als Spiegel der Zeit

Der Kreis trifft sich an jedem letzten Montag im Monat, die Ferien ausgenommen.

Termin: Montag, 27.09.2010 bis 13.12.2010  
31.01.2011 bis 30.05.2011

Dauer: 4 Treffen

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: 4,50 Euro pro Treffen

Leitung: Hildegard Kögler, Lehrerin i. R.

## Älter werden – und im Herzen jung bleiben

Nr.

42

Offener Gesprächskreis für Frauen.

Wir nehmen uns Zeit für uns selbst. Wir reden miteinander, hören zu, tauschen uns aus über das, was gerade ansteht. Es geht um alles, was Frau bewegt und mitbringt – um die kleine Welt des Alltags, um die großen Fragen nach dem Sinn des Lebens, um Selbstliebe, Gottesbeziehung, Single-Dasein, Partnerschaft, Glück und Leid ... Interessierte Frauen sind jederzeit herzlich willkommen!

Termin: Montag, 06.09.2010, 24.01.2011

Uhrzeit: 9.30 – 11.45 Uhr

Gebühr: 7,00 Euro pro Treffen

Leitung: Christiane Steinkamp, Lehrerin i. R.,  
Erwachsenenbildnerin

Der Kreis trifft sich 14-tägig, die Ferien ausgenommen.

Nr.

43

## Studientag: Sich selbst und andere besser verstehen durch die Weisheit der Zahlen – Was Zahlen uns verraten können – Eine Einführung in die Numerologie

Die Lehre von den Zahlen – die Numerologie – ist eine uralte Wissenschaft. Ihre Wurzeln finden sich ebenso bei Pythagoras, dem großen Mathematiker der Antike, wie auch in der jüdischen und christlichen Zahlensymbolik. Die Erbauer der Pyramiden, die großen Baumeister unserer Kathedralen – die Menschheit und alle Wissenschaft zählt, rechnet, begreift Raum und Zeit mit Hilfe der Zahl. Ohne sie ist unsere Welt nicht erfassbar. „Zahl ist das Gesetz des Universums“, sagte Pythagoras. In der Numerologie rechnet man mit den Zahlen 1 bis 9. An diesem Studientag erstellen wir für jeden ein eigenes Numerogramm, das uns wichtige Informationen über das eigene Leben und seine Aufgaben geben kann. Das führt zu einem besseren Verständnis des eigenen Lebensweges, zu mehr Toleranz und Selbstannahme. Beim Vergleich mit dem Numerogramm eines anderen sind Übereinstimmungen oder Verschiedenheiten erkennbar, die dann auch zu besserem gegenseitigem Verständnis führen können. Wer sich dafür interessiert – es ist nicht so schwierig wie es scheint.

Termin: Samstag, 09.10.2010

Dauer: 1 Treffen

Uhrzeit: 10.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Christiane Steinkamp, Lehrerin i. R.,  
Erwachsenenbildnerin

Nr.

44

## Studienseminar: Ab heute kränkt mich niemand mehr: Kränkungen und emotionale Verletzungen verstehen und bewältigen

Kränkungen tun weh. Man fühlt sich dann oft wie vor den Kopf gestoßen, möchte zurückschlagen – oder sich verkriechen. Doch leider – beides bringt nichts! In diesem Seminar suchen wir nach neuen Möglichkeiten, mit Kränkungen, Verletzungen oder Beleidigungen umzugehen. Wir probieren im Rollenspiel neue Strategien aus mit dem Ziel, sich weniger verletzbar zu machen, sich klarer mitzuteilen, sich besser abzugrenzen. Denn mit mehr eigener Kompetenz und Selbstbewusstsein kann man leichter mit dem Verhalten anderer klar kommen. Das führt letztlich zu Gewinnern auf beiden Seiten. Für alle Interessierten mit und ohne Vorkenntnisse.

Termin: Samstag, 30.10.2010, 19.02.2011

Dauer: 1 Treffen

Uhrzeit: 10.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Christiane Steinkamp, Lehrerin i. R.,  
Erwachsenenbildnerin

Nr.

45

## Die Entdeckung der gefühlten Zeit

„Ich habe keine Zeit“, wie oft sagen wir das und meinen, dass ich mich mit dem Angebotenen nicht auseinandersetzen will. Warum glauben wir, für nichts mehr ausreichend Zeit zu haben? Was stiehlt uns wirklich die Zeit? Wie können wir endlich wieder mehr genießen? Das Buch von Stefan Klein „Zeit – Der Stoff aus dem das Leben ist“ – gibt vielfältige Antworten auf unsere Fragen. Stefan Klein entwickelt 6 Schritte für ein entspanntes Leben. An zwei Abenden wollen wir die Zeit „unter die Lupe“ nehmen. Was ist Zeit wirklich – die Entdeckung der inneren Zeit. Was geschieht, wenn nichts geschieht? Wie verpassen wir das Jetzt? Gelingt es uns, die 6 Schritte als Gebrauchsanleitung für uns selbst zunutze zu machen?

Termin: Mittwoch, 26.01.2011 + 02.02.2011

Dauer: 2 Treffen

Uhrzeit: 19.45 – 22.00 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro

Leitung: Marianne Schmits, Dipl. Ehe-, Familien-,  
Lebensberaterin

Nichts amüsiert mich mehr,  
als wenn ich über mich selbst lache.

Mark Twain

## Homöopathische Reiseapotheke

Nr.  
46

Sommer, Sonne, Urlaub. Um die schönsten Wochen im Jahr unbesorgt genießen zu können, sollte der Reisende eine kleine Notfallapotheke für alle Fälle in seinem Gepäck mitnehmen. Klimawechsel, ungewohnte Speisen und Getränke, fremde Flora und Fauna am Urlaubsort, sowie körperliche und sportliche Aktivitäten verursachen oft akute Beschwerden. An diesem Abend erfahren Sie, welche bewährten homöopathischen Mittel hier helfen können, nach welchen Regeln man sie auswählt und wie die Globuli dosiert werden.

Termin: Donnerstag, 07.04.2011  
Uhrzeit: 19,30 – 21.45 Uhr  
Gebühr: 6,00 Euro  
Leitung: Beate Wilmes, Heilpraktikerin

## Lebensqualität – seelisches und körperliches Wohlbefinden

Nr.  
48

**„Ein paar Minuten Auszeit im Alltag, können mehr bewirken als eine ganze Reihe freier Tage.“** *Ingrid Koller*

Unsere Gesundheit lässt sich mit einem Kapital vergleichen, das wir vermehren oder verspielen können: Ist das Kapital verspielt, werden wir krank. Um in diesem Bild zu bleiben: Eine Krankheit macht uns darauf aufmerksam, dass unser Gesundheitskapital aufgebraucht ist und dass es Zeit ist, dieses Kapital wieder aufzufüllen und zu vermehren. Ich möchte Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie Ihr Gesundheitskapital wieder auffüllen können. Einige Wege werden Ihnen vertraut und bekannt sein, andere neu und ungewohnt. Versuchen Sie herauszufinden, auf welchen Wegen Sie am schnellsten Ihr Gesundheitskapital auffüllen können. Wichtig ist, dass Sie die verschiedenen Wege ausprobieren und Ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Sie werden auf folgenden Wegen an der Stärkung Ihrer Gesundheit arbeiten: Übungen zur Entspannung und zur Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems, Arbeit an Einstellungen und Formulierung von Lebenszielen, Beschäftigung mit Dingen, die Ihnen Freude machen.

Termin: Dienstag, 16.11.2010,  
Thema: Ort der Ruhe und der Kraft  
Dienstag, 05.04.2011  
Thema: Lebensfreude  
Dauer: je 1 Treffen  
Uhrzeit: 19.30 – 21.30 Uhr  
Gebühr: 6,00 Euro  
Leitung: Annette Flasche, Krankenschwester,  
Gesundheitspädagogin DGG

## Singschule für Jung und Alt, für Menschen von 8 bis 80 Jahren

Nr.  
50

Wer hat Lust zu Singen? Singen ist rundherum eine tolle Sache. Es fördert die Gesundheit und die Persönlichkeitsentfaltung, und das in jedem Lebensalter. Wir bieten an: Singen mit Kindern, Singen mit Jugendlichen und Erwachsenen jeden Alters. Das Repertoire reicht von einfachen Volksliedern und Gospels (auch Neues Geistliches Lied) über Kanons, Musicals und auch anspruchsvolleren Gesängen. Dabei wird für alle eine kompetente und der Situation angepasste Stimmbildung angeboten.

Termin: Dienstag, 07.09.2010 bis 30.11.2010 – 11 x  
25.01.2011 bis 31.05.2011 – 15 x  
Dauer: 11–15 Treffen  
Uhrzeit: 16.30 – 17.30 Uhr  
Gebühr: 11 x = 44,00 Euro / 15 x = 60,00 Euro  
Leitung: Beate Mockenhaupt, Musikpädagogin,  
Gesangslehrerin

## Singschule für Fortgeschrittene

Nr.  
52

Singschule für Leute mit Vorkenntnissen.

Termin: Dienstag, 07.09.2010 bis 30.11.2010 – 11 x  
25.01.2011 bis 31.05.2011 – 15 x  
Dauer: 11 – 15 Treffen  
Uhrzeit: 18.30 – 19.15 Uhr  
Gebühr: 11 x = 44,00 Euro bei 8 TN / 88 Euro bei 4 TN  
Leitung: Beate Mockenhaupt, Musikpädagogin,  
Gesangslehrerin

## Wie funktioniert eine Orgel?

Nr.  
53

Für Kinder ab 6 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern. Erklärungen zur Funktionsweise einer Orgel und vorsichtiges Hineinschauen in die Pfeifenanlage.

Termin: Freitag, 29.10.2010  
Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr  
Gebühr: 4,00 Euro  
Leitung: Raimund Murch, Regionalkantor

## Dekorative Kosmetik – Schminken ohne angemalt zu sein

Nr.

75

Lust auf natürliches und attraktives Aussehen? Sie werden sich aktiv ein typgerechtes und natürliches Make-up schminken. Sie erfahren, wie Sie die Vorzüge Ihres Gesichtes betonen und Schwachpunkte neutralisieren können. Eine Visagistin verrät Ihnen kleine Tipps und Tricks sowie die Highlights eines professionellen Model-Make-ups.

Termin: Mittwoch, 03.11.2010 bis 17.11.2010  
16.03.2011 bis 30.03.2011

Dauer: 3 Treffen

Uhrzeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 18,00 Euro + 15,00 Euro Materialkosten

Leitung: Ilka Braun, Visagistin

Bitte bringen Sie einen Tischspiegel, gewohnte Tagescreme, Reinigungsmittel, Kosmetiktücher und Ihre bisherige dekorative Kosmetik mit.

Nr.

76

## Make-up ja, aber natürlich – Ein Schminkkurs für junge Mädchen von 12 bis 16 Jahren

In diesem Kurs zeigt Euch eine professionelle Visagistin, wie Ihr Euch in kürzester Zeit am effektivsten schminken könnt. wie Vorzüge betont und evtl Schwachpunkte neutralisiert werden können. Schminken ohne angemalt zu sein, Schminken trotz unreiner Haut und Zahnsperre.

Termin: Samstag, 06.11.2010, 09.04.2011

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten

Leitung: Ilka Braun, Visagistin

Bitte bringt einen Tischspiegel, Nagelschere, gewohnte Tagescreme, Reinigungsmittel und Kosmetiktücher mit.

Nr.

77

## Farb- und Stilberatung

In der Gruppe bestimmen Sie Ihren persönlichen Farbtyp und erarbeiten sich, wie Sie Ihre Persönlichkeit unterstreichen können.

Termin: Donnerstag, 04.11.2010, 10.02.2011

Uhrzeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Kerstin Buse – Wüstendörfer, Dipl.-Oecotrophologin,  
Farb- und Stilberaterin

Max. 6 Personen, auf Anfrage bei genügend Interesse (4–6 Personen) auch Vormittagstermin möglich.

## Gelingende Partnerschaft

Nr.

67

## EPL – Ein partnerschaftliches Lernprogramm – Gesprächstraining für Paare

Miteinander reden, einander zuhören können und sich verstehen sind ganz elementare Dinge, von denen die langfristige Zufriedenheit und das Glück in einer Partnerschaft abhängen. In diesem Kurs lernen Sie die Gesprächsregeln kennen und beachten, die zu einem besseren gegenseitigen Verstehen führen und die Ihnen bei Streit und Meinungsverschiedenheiten helfen können. Wenn Sie Gelegenheit suchen, mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin gemeinsam Ihre Beziehung zu vertiefen, laden wir Sie zu diesem Kurs herzlich ein. In sechs Schritten – erarbeiten wir mit Ihnen Regeln für ein partnerschaftliches Gespräch,

- erlernen Sie, Ihre Gefühle und Wünsche mitzuteilen,
- erfahren Sie, wie Sie Meinungsverschiedenheiten zu Ihrer Zufriedenheit lösen können.
- Sie sprechen darüber, was Ihnen für Ihre Partnerschaft wichtig ist,
- wie Sie Ihre erotische und sexuelle Beziehung erleben,
- was christlicher Glaube für Ihr gemeinsames Leben bedeutet.

Dies geschieht in Einzelbegleitung als Paar – nicht in der Gruppe.

Termin: Freitag + Samstag, 08.10.2010 bis 09.10.2010  
06.05.2011 bis 07.05.2011

Dauer: 1 Wochenende

Uhrzeit: Freitag, 14.00 – 20.00 Uhr

Samstag, 9.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: 100,00 Euro pro Paar

Leitung: Doris Binz, Dr. Gerda Ohlemann  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen

Wer nicht das erste Wort  
nach Spannungen findet,  
sollte nicht heiraten.

Hermann Oeser

## KEK – Konstruktive Ehe und Kommunikation

Nr.

68

Gesprächstraining für Paare, die bereits einige Jahre zusammenleben – auch für Paare, die bereits an einem EPL – Kurs teilgenommen haben und ihre dort erworbenen Kommunikationsfertigkeiten weiter festigen und vertiefen möchten. KEK bietet Paaren die Chance, in einem Gesprächstraining unter fachkundiger Begleitung zu lernen, Gefühle und Erwartungen gegenüber dem Partner angemessen zu äußern, Konflikte erfolgreich zu lösen und damit in der Beziehung zueinander zu wachsen. „Regelgerecht“ und offen miteinander zu reden vertieft die Partnerschaft.

Kursteil I:

Es werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösungsfertigkeiten erarbeitet und vor allem eingeübt.

- „Unser Gespräch läuft gut!“
- Bewusst machen, was Verständnis fördert.
- „Ich kann mit dir reden, auch wenn ich verärgert bin.“
- Gefühle offen aussprechen.
- „Wir kommen einen Schritt weiter!“
- Mit Konflikten besser umgehen.
- „Was ich an dir schätze“, Positives zum Ausdruck bringen.

Kursteil II:

Die Paare sprechen über wichtige Themen ihrer Beziehung und wenden dabei die Fertigkeiten an, die sie im ersten Kursteil erworben haben.

- „Wie reden wir im Alltag miteinander?“
  - Eine neue Gesprächskultur vereinbaren
  - „Hilfe! Schon wieder das alte Streitmuster“
  - Das eigene Streitverhalten anschauen und „Notfallvereinbarungen“ treffen.
  - „Unsere Beziehung ist lebendig.“
  - Veränderungen anschauen. „Was hält uns zusammen?“
  - Sich bewusst werden, was die Beziehung trägt und stärkt.
- Dies geschieht in der Einzelbegleitung als Paar – nicht in der Gruppe.

Termin: Freitag und Samstag, 28. und 29.01.2011 – Kursteil I  
04. und 05.02.2011 – Kursteil II

Dauer: 2 Wochenenden

Uhrzeit: Freitag, 14.00 – 20.00 Uhr und  
Samstag, 9.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: 200,00 Euro pro Paar

Leitung: Marianne Schmits, Dr. Gerda Ohlemann  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen

## Speed Stacking

Nr.

90

### Speed Stacking für Kinder und Erwachsene

Nein – das ist kein Englischkurs! Das ist dieses verrückte Becher-Ding! Da werden 12 Becher in atemberaubender Geschwindigkeit zu Pyramiden auf- und wieder abgebaut. Und was bringt das? Jede Menge Spaß!!! Und so nebenbei werden die Augen-Hand- Koordination und die Motorik geschult, beide Gehirnhälften aktiviert und die Merkfähigkeit erhöht. Das ‚Stacken‘ ist geeignet von 4 bis 104 Jahren! Los geht's! Becher werden gestellt, können aber auch käuflich erworben werden. Bitte unbedingt etwas zu Trinken und einen Imbiss mitbringen.

Termin: Freitag, 08.10.2010

Uhrzeit: 16.00 – 18.15 Uhr – Kinderkurs, max. 8 Kinder  
19.00 – 21.15 Uhr – max. 12 TN – Jugendliche ab  
13 Jahren und Erwachsene

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Brigitte Sonnen, Fachlehrerin

Nr.

91

### Speed Stacking für Fortgeschrittene

Und wer sich „angestückt“ hat, für den gibt's den Fortgeschrittenen-Kurs. Hier stacken wir gemeinsam mit großen und kleinen Leuten, lernen die Königsdisziplin, den Circle, kennen, kämpfen um Hundertstelsekunden und vergnügen uns mit gemeinsamen Staffeln und Spielen. Bitte unbedingt etwas zu Trinken und einen Imbiss mitbringen.

Termin: Samstag, 20.11.2010

Uhrzeit: 15.00 – 17.15 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Brigitte Sonnen, Fachlehrerin

Heutzutage verschenkt man sein Herz  
nicht mehr, man vermietet es höchstens  
für eine gewisse Zeit.

Ernst Ferstl