



## Glaube und Leben III Januar bis Juni 2012

- **Gesprächskreise**
- **Perspektiven in Lebenskrisen**
- **Paarkommunikationskurse**



**Anmeldung zu allen Kursen:**  
**Kath. Familienbildungsstätte Hanau**  
**Im Bangert 4**  
**63450 Hanau**  
**Tel. 06181/92323-0**  
**Fax. 06181/92323-11**  
**e-mail: info@fbs-hanau.de**

### **030 Lebensqualität - seelisches und körperliches Wohlbefinden** **"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, 17.04.2012 **Thema:** Lebensfreude  
**Zeit:** 19.00 - 21.00 Uhr **Gebühr:** 6,00 Euro  
**Leitung:** Annette Flasche, Krankenschwester, Gesundheitspädagogin DGG

### **034 - Mit KINESIOLOGIE die Lebensenergie zum Fließen bringen**

Atmung – Stoffwechsel – Bewegungsapparat – Lymphe – Blut – Nervensystem – Körper – Geist – Seele .... alles ist in Bewegung, alles ist im Fluss ...

Ist dieser Fluss an einer Stelle gestört, wirkt sich dies auf die Gesundheit aus.

Kinesiologie, die „Lehre von der Bewegung“ ist eine Behandlungs- und Selbsthilfemethode, die das Wiedererlangen der körperlichen, energetischen und/oder geistigen Beweglichkeit fördern soll. An diesem Abend erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen der Kinesiologie und dürfen Ihre eigenen Erfahrungen mit den Übungen machen.

**Termin:** Mittwoch, 07.03.2012  
**Zeit:** 19.30 - 21.45 Uhr  
**Gebühr:** 6,00 Euro  
**Leitung:** Beate Wilmes, Heilpraktikerin

### **043 - Kommunikative Kompetenz - Kommunikationstraining für Frauen**

Die verschiedensten Gesprächssituationen bestimmen das soziale Miteinander. Dabei können immer wieder Probleme auftauchen - die Gesprächspartner empfinden sich dann oftmals als unverstanden oder ungehört. Aneinander vorbei reden, mit Killerargumenten das Gespräch beenden und Bewertung der Person anstatt des Inhalts sind einige solcher Kommunikationsbarrieren. In diesem Seminar sollen unterschiedliche Übungen, z.B. zum "Aktiven Zuhören" oder zum "Kontrollierten Dialog" die Teilnehmerinnen dazu befähigen, Interaktionsprobleme zu erkennen um flexibel mit ihnen umgehen zu können.

**Termin:** Freitag 10.02.2012 bis Samstag 11.02.2012  
**Zeit:** Freitag: 18.00 - 21.00 Uhr, Samstag, 10.00 -19.00 Uhr  
**Gebühr:** 50,00 Euro  
**Leitung:** Lydia Pfeiffer, Medienwissenschaftlerin

**040 – Literaturkreis**

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

- Termin:** Montag, 30.01.201 bis 11.06.2012 – 6 Treffen
- Zeit:** 10.00 – 11.30 Uhr
- Gebühr:** 5,00 Euro pro Treffen
- Leitung:** Ingrid Rudolph, Literaturkreisleiterin

**042 – Älter werden – und im Herzen jung bleiben: Offener Gesprächskreis für Frauen**

Wir tauschen uns aus über alles, was uns selbst bewegt: Über unseren Alltag, über unsere Lebensziele, über Gott und die Welt... Für interessierte Frauen ist ein Einstieg jederzeit möglich.

- Termin:** Montag, 23.01.2012 bis 18.06.2012 = 11 Treffen  
14-tägig, die Ferien ausgeschlossen
- Zeit:** 9.30 – 11.45 Uhr
- Gebühr:** 7,00 pro Treffen
- Leitung:** Christiane Steinkamp, Lehrerin i.R , Erwachsenenbildnerin

**044 - Tagesseminar: "Warum hast du das nicht gleich gesagt?"**

**Vom Missverstehen zur klaren Botschaft**

Wir reden oft aneinander vorbei. Dann wundern wir uns über schlechte Laune, über Ärger und Streit. Wir haben einander nicht gut zugehört und uns gründlich missverstanden! In unserer hektischen Zeit sind Missverständnisse leider an der Tagesordnung. Sie lassen uns zweifeln an den lieben Mitmenschen und an uns selbst. Damit es besser geht, könnten wir andere Möglichkeiten der Verständigung nutzen: Klare Botschaften senden und besser Zuhören. Sich näher damit zu beschäftigen, dazu bietet dieser Tag eine gute Gelegenheit.

- Termin:** Samstag, 10.03.2012
- Zeit:** 10.00 - 17.00 Uhr
- Gebühr:** 25,00 Euro
- Leitung:** Christiane Steinkamp, Lehrerin i.R.

*ca. 1 Std. Mittagspause*

**067 - 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, 11.05. bis 12.05.2012
  - Zeit:** 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

**028 -Erben und Vererben**

Wer erbt, wenn ich sterbe? Soll ich ein Testament machen? Was tue ich, wenn ein naher Angehöriger stirbt? Diese Fragen stellt sich jeder von uns gelegentlich. Gern möchte ich Ihnen helfen, diese in rechtlicher Hinsicht zu beantworten und Ihnen erklären, was von Ihnen im Falle eines Falles zu veranlassen ist.

- Termin:** Montag, 13.02.2012
- Zeit:** 19.00 - 21.30 Uhr
- Gebühr:** 6,00 Euro
- Leitung:** Christa Biehl, Notarin und Rechtsanwältin  
*für evtl. Notizen bitte Schreibunterlagen mitbringen*

**068 - KEK- Konstruktive Ehe und Kommunikation**

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:** Kursteil I: Freitag und Samstag, 27. und 28.01.2012

Kursteil II: Freitag und Samstag, 03. und 04.02.2012

**Zeit:** Freitag, 14.00 - 20.00 Uhr, Samstag, 9.30 - 17.30 Uhr

**Gebühr:** 200 Euro pro Paar

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

### **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, 28.09.2011

**Kursdauer:** jeden 4. Mittwoch im Monat Treffen

**Zeit:** ab 20.00 Uhr

Anmeldung und Nachfragen bei:

**Birgit Lange, Tel: 06183-74696**

**Sigrid Brunke, Tel.: 06181 - 5079789**

**Helmut Kaiser, Tel.: 06042-7133**