



Glaube und Leben I

- ♦ *Religion im Alltag*
- ♦ *Perspektiven in Lebenskrisen*
- ♦ *Generationsübergreifende Themen*
- ♦ *Singen*
- ♦ *Gesprächskreise*

Januar bis Juni 2026

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

Katholische
Familien-
Bildungsstätte Hanau



002—Achtsam ins neue Jahr

Im neuen Jahr laden wir dazu ein, die eigenen Kraftquellen neu zu entdecken und die eigenen Ressourcen zu aktivieren.

Das setzt zunächst voraus, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Was möchte ich ändern? Was hilft mir dabei?

Mit meditativen Übungen, inhaltlichen Informationen und Achtsamkeitsübungen kann es gelingen, den alltäglichen Belastungen etwas entgegenzusetzen und gestärkt ins Neue Jahr zu gehen.

Termin: Dienstag, 13.01.2026

Zeit: 15.00 — 18.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Petra Krahwinkel, Henriett Horváth

007—Frauen zeigen Mut

An Beispielen von Frauen aus der Bibel kann an diesem Abend der Frage nachgegangen werden: Hat der Glaube an Gott geholfen (m)eine Krisenzeit zu bewältigen? Inhalte des Seminars: u. a. Bibel teilen, Reflexion eigener Lebenserfahrungen durch Einzelbesinnung und durch Gespräch, Lieder, Gebet und Austausch (max. 12 Teilnehmerinnen).

Termin: Montag, 09.03.2026

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Henriett Horváth

001—Bibliolog

Auf eine kommunikative und kreative Weise nähern wir uns einzelnen Personen oder Gegenständen in der Bibel. Was könnten sie gedacht oder gefühlt haben? Eine interessante Welt tut sich beim Bibliolog auf. Haben Sie Freude am kreativen Denken? Dann seien Sie mit dabei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Mittwoch, 22.04.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Montag, 02.02.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Dauer: je 1 Treffen

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Henriett Horváth

042—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: Wird bei genügend Interesse festgelegt

Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Cigdem Bayrak, Dr. Nina Stickler

030—AUFATMEN-Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Wir beginnen mit einer achtsamen Zeit zum Ankommen und Aufatmen. Im Anschluss ist viel Raum für Begegnung und Austausch beim gemeinsamen (zweiten) Frühstück.

Termin: Mittwoch, 14.01., 25.02., 18.03., 29.04., 20.05. und 17.06.2026

Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: gebührenfrei – wir bitten um Anmeldung

Leitung: Stephanie Ohnewald

031— Informationen über das Hospiz Louise de Marillac

Was ist ein Hospiz? Wie lebt es sich im Hospiz Louise de Marillac in Hanau? 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: auf Anfrage

Gebühr: Um eine Spende für das Hospiz wird gebeten

Leitung: Jeannette Marquardt

Treffpunkt ist vor dem Hospiz, Am Frankfurter Tor/Nußallee

032— Der "Letzte Hilfe" - Kurs: Das Grundwissen der Sterbebegleitung

Die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Ein Seminar, das sich lebendig und leicht einem schweren Thema widmet. Was wollten Sie immer schon wissen? Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern durchaus praktizierte Mitmenschlichkeit durch Familie, Freunde und Nachbarn. Wir reden über:

Sterben als Teil des Lebens

-Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht

-Leid und Linderung im Sterbeprozesses

-Abschied

Wir machen Ihnen Mut, das Sterben zu begleiten.

Termin: Freitag, 17.04.2026 , 16.00—20.00 Uhr

Gebühr: Spende für das AGH

Leitung: Annette Böhmer-Seeliger; Prof. Dr. Holger Kaesemann ist angefragt

043 - Patientenverfügung - Betreuungsverfügung - Vorsorgevollmacht

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

Termin: Donnerstag, 23.04.2026, 19.00—21.15 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: H. Michael Roth, Rechtsanwalt

**008—Lass uns geh'n – stressiges Stadtleben,
alles laut, voll – und jetzt auch noch Zeit finden, zu Fuß zu gehen?**

Was Revolverheld in ihrem Lied mit ähnlichem Titel besingen, suchen auch immer wieder Menschen beim Wandern oder Pilgern: Gedanken, Stille, Hören, Freiheit. Doch weit weg zu laufen oder lange Wege zu gehen, das braucht es gar nicht:

Wir entdecken auf einem Spaziergang für 2 Stunden (rund 4 km) mit Ihnen gemeinsam kleine Oasen in Hanau mit Zeit für Aus- tausch, Einfach-für-sich-sein oder Gebet und Natur.

Bitte ggf. Getränk mitbringen.

Termin: Dienstag, 17.03.2026

Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Amphitheater Hanau, Philippsruher Allee 45

Termin: Freitag, 17.04.2026

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Wilhelmsbad, Hochstädter Landstraße (Ecke Burgallee, Nähe Bahnhof Wilhelmsbad)

Dauer: je 1 Treffen

Kosten: keine

Leitung: Henriett Horváth, FBS in Kooperation mit Katie Westphal, Citypastoral Hanau

060/061 - Singschule für Jung und Alt

Es hat sich mittlerweile herumgesprochen, dass Singen, verbunden mit der richtigen Atmung, die Gesundheit fördert. Die Kursteilnehmer/innen lernen unter professioneller Anleitung den gesunden Umgang mit der Stimme, verbunden mit einer richtigen Atemtechnik und guter Körperhaltung. Die Chorliteratur umfasst einstimmiges und mehrstimmiges Singen und beinhaltet geistliche und weltliche Literatur. Am Ende des Kurses ist ein kleiner musikalischer Vortrag geplant.

Termin: Dienstag, 20.01.2026 bis 24.03.2026—9x

Dienstag, 14.04.2026 bis 09.06.2026— 9x

Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr,

Gebühr: 5,00 – 8,00 Euro pro Treffen je nach Teilnehmerzahl

Leitung: Beate Mockenhaupt, Musikpädagogin, Gesangslehrerin

041 - Literaturkreis

Einmal im Monat treffen sich montags Frauen, die gern lesen und sich über das Gelesene mit Anderen austauschen möchten. Alle 4 Wochen wird ein neues Prosawerk ausgewählt, wobei es sich um Novellen, Romane und auch Sachbücher handeln kann. Die Reise geht quer durch die verschiedenen Sprachräume und Epochen.

Termin: Montag, 19.01.2026 bis 15.06.2025

Dauer: 6 Treffen i.d. R. 1x monatlich

Zeit: 10.00 Uhr - 11.30 Uhr

Gebühr: pro Treffen 5,00 Euro

Leitung: Eva-Maria Thimm