

Glaube und Leben

Religion im Alltag – Exerzitien
 Erziehung – Unterstützung und Anregungen
 Perspektiven in Lebenskrisen –
 Unterstützung in der Trauer
 Generationsübergreifende Themen
 Sprachkurse
 Singen für alle Generationen
 Prävention im Bistum Fulda
 Digitale Elternbildung
 Wo finde ich Hilfe?



Religion im Alltag

Gottesdienste für Kinder und Familien in St. Klara und Franziskus

Die Kindermessen finden an mehreren Sonntagen im Jahr um 10:45 Uhr statt. Die Kindermesse ist ein katholischer Gottesdienst für und mit Kindern. Kinder sind an vielen Stellen einbezogen, lesen selbst aus der Bibel oder machen Musik. Es gibt tolle Kinderlieder mit Bewegungen und die Kleinen dürfen ganz vorne in der ersten Reihe auf gemütlichen Turnmatten sitzen. Jedes Mal gibt es ein kindgerechtes Thema mit tollen, wechselnden Aktionen, die jährlich wechseln. Danach treffen sich die Familien zum Reden und Spielen bei einem Getränk und einem kleinen Imbiss im Pfarrsaal.

<https://www.katholische-kirche-hanau-grosskrotzenburg.de>
 Informationen bei maurice.radauscher@bistum-fulda.de



Schauen Sie für genaue Infos und Uhrzeiten der besonderen Gottesdienste und zusätzliche Termine für Kindermessen auf <https://www.katholische-kirche-hanau-grosskrotzenburg.de> oder abonnieren Sie dort auf der Startseite den Newsletter für Familien und verpassen Sie keine Kinder- und Familiengottesdienste mehr.

Nr.

1

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: Donnerstag, 20.11.2025
 Termin: Mittwoch, 22.04.2026
 Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr
 Termin: Montag, 02.02.2026
 Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr
 Dauer: 1 Treffen
 Gebühr: 6,00 Euro
 Leitung: Henriett Horváth

Achtsam in den Advent

Nr.

2

Am Freitag vor dem 1. Advent ist die Gelegenheit, neue Impulse für eine achtsame Adventszeit zu erhalten, sich miteinander auszutauschen und diese besondere Zeit zu gestalten mit Anregungen und Übungen zur Achtsamkeit.

Termin: Freitag, 28.11.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Henriett Horváth, Petra Krahwinkel

In Kooperation mit der EFL-Beratungsstelle Hanau

Achtsam ins neue Jahr

Nr.

3

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 entgegensetzen und gestärkt ins Neue Jahr zu gehen.

Termin: Dienstag, 13.01.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: bis 6,00 Euro

Leitung: Henriett Horváth, Petra Krahwinkel

In Kooperation mit der EFL-Beratungsstelle Hanau

Ein Tag im Kloster Engelthal – Einkehrtag zur Adventszeit

Nr.

4

Termin: Donnerstag, 04.12.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

Leitung: Sr. Caterina Görgen OSB, Petra Krahwinkel

Sonstiges: bei einer Absage nach dem 28.11.2025 müssen die Kursgebühren gezahlt werden. Wir fahren mit dem eigenen PKW und können Fahrgemeinschaften bilden.



Nach dem Weihnachtseinkauf... Zeit, um die Seele baumeln zu lassen

Nr.

5

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

Termin: Mittwoch, 10.12.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Henriett Horváth

Adventskaffee für Kursleiter und Kursleiterinnen

Nr.

6

An diesem Nachmittag wollen wir Dankeschön sagen und gemeinsam feiern. Eine herzliche Einladung an unsere Kursleiterinnen und Kursleiter!

Termin: Montag, 15.12.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 17.30 Uhr

Frauen zeigen Mut

Nr.

7

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

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Henriett Horváth

Es ist von ungeheurer Wichtigkeit,
dass wir lernen, über uns zu lachen.

Katherine Mansfield

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 Austausch, 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

Anmeldung: Katholische Familienbildungsstätte Hanau, info@fbs-hanau.de, 06181-92323-0

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

Sebastian Kneipp

Mit dem Hund raus – Hundespaziergang mit Tiefgang

Menschen mit Hund tun das täglich: Spaziergehen. Manchmal mit anderen zusammen. Das ist auch oft eine Gelegenheit, die Natur und die Zeit mit unserem Tier besonders zu genießen. Dafür ist bei diesem Spaziergang gemeinsam mit anderen Hundemenschen besonders viel Zeit: Die etwa dreistündige kleine Wanderung wird unterbrochen von Gedankenanstößen rund um uns und unser Tier in der Schöpfung sowie für Austausch.

Voraussetzungen:

- Damit es für die Hunde auch entspannt werden kann, ist der Hundekontakt an der Leine zu vermeiden.
- Um Stürzen vorzubeugen, bitte eine Alltagsleine mitnehmen (2-3 Meter).
- Läufige Hündinnen bleiben bitte zu Hause. Halter darf trotzdem mitkommen.
- Wir weisen darauf hin, dass die Veranstalter für etwaige Schäden an Menschen, Hunden und Gegenständen keine Haftung übernehmen. Jedes Mensch-Hund-Team muss dementsprechend versichert sein (Tierhaftpflichtversicherung).

Wir bitten um Berücksichtigung und Einhaltung unserer Vorgaben.

Termin: Sonntag, 14.09.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 bis 13.00 Uhr

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

Kosten: keine

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

Anmeldung: Katholische Familienbildungsstätte Hanau, info@fbs-hanau.de, 06181-92323-0

Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung, es erleichtert uns die Kursplanung.
Danke!

Was ist Kess-erziehen?

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

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

S wie 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.

S wie 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.

Die Entspannt-Erziehen-App.

Die zahlreichen interaktiven Elemente unserer App laden euch ein, euer eigenes Familienleben in den Blick zu nehmen.*

Videos und Fotos skizzieren „kess“ Lösungswege für alltägliche Konflikte. In einer „Schatzkiste“ können wichtige Erkenntnisse, Vorschläge und Nachdenkenswertes gesammelt werden.

Und es besteht die Möglichkeit, durch eine Push-Nachricht an „meine Schätze“ erinnert zu werden.



*Die App richtet sich an Eltern mit Kindern zwischen 3 und 11 Jahren.

Online-Kurs – 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.

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

Beginn: **Online Meeting**

Mittwoch, 22.10.2025 - 19.30 Uhr

Dauer: 5 Abende, je 2½ Stunden

Gebühr: 30,50 Euro plus 9,50 Euro Elternhandbuch

Leitung: Petra Zentgraf

Anmeldung an:

Fachbereich Pastoral-Bildung-Kultur

Bischöfliches Generalvikariat

Frau Hasenauer, Tel.: 0661 87353

familieundbeziehung@bistum-fulda.de



Kinder, die nichts dürfen, werden
Erwachsene, die nichts können.

Autor/Autorin unbekannt

Kess
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen®

Weniger Stress.
Mehr Freude.

www.kess-erziehen.de
Onlinekurse

Medienkompetenz erwerben mit der EU-Initiative – www.klicksafe.de

Klicksafe gehört zum Verbund der Safer Internet Centres (INSAFE).

In 27 europäischen Ländern setzt sich INSAFE für ein sicheres Internet für Kinder ein, denn Online-Sicherheit ist nicht die Aufgabe einzelner Personen oder Institutionen, es braucht ein breites gesellschaftliches Bündnis.

Für den Schutz, die Befähigung und die sichere Teilhabe von Kindern und Jugendlichen im Internet arbeiten wir in einem starken nationalen und internationalen Netzwerk.

Deborah Woldemichael, Leiterin

Nr.

23

Wege aus der Brüllfalle – Elternseminar mit Filmvorführung: Wenn Eltern sich durchsetzen müssen

„Wege aus der Brüllfalle“ handelt von den Schwierigkeiten, die Eltern immer dann bekommen, wenn sie sich gegenüber ihren Kindern durchsetzen wollen bzw. müssen. In solchen Situationen verlieren Eltern schnell die Geduld ... sie werden lauter ... böser ... ungehalten ... „Wege aus der Brüllfalle“ vermittelt in einfachen, nachvollziehbaren Schritten ein Konzept, mit dessen Hilfe Eltern sich ohne Brüllerei und Androhung von Strafe durchsetzen können.

Termin: Dienstag, 25.11.2025

Termin: Dienstag, 03.03.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Sabine Kollmeier

In Kooperation mit der EFL-Beratungsstelle Hanau

Nr.

24

Good enough parents – Film & Gespräch

Der Regisseur Domenik Schuster nimmt in diesem Dokumentarfilm seine eigene Vaterschaft zum Anlass, sich mit alten Mythen und Erziehungsweisheiten auseinander zu setzen, die ihn im Leben mit seinen Kindern begleiten. So forscht und spürt er nach, was hilfreich und was schädlich für die kindliche Entwicklung und der Beziehung zu ihnen ist.

In diesem Film kommen Eltern, Großeltern, Ärzte, Pädagogen und Erziehungsberatende zu Wort.

Nach dem Film ist Zeit zum Gespräch.

Nr.

25

Liebe, Wut und Milchzähne – Film & Gespräch

Nicht immer schaffen es Eltern, sich so zu verhalten, wie sie es gern wollen. Darüber reden viele zwar nicht gerne, aber es ist Alltag. In LIEBE, WUT & MILCHZÄHNE übernimmt der Erziehungsautomat als Sinnbild die Rolle des „Vaters, der man nie sein wollte“.

Der Regisseur Dominik Schuster ist auf der Suche nach dem richtigen Weg, als Vater und als Elternteil.

In einem weiteren Dokumentarfilm stellt er die Fragen nach dem „Erziehungsautomaten“, der anspringt, wenn Eltern gestresst und überfordert sind.

Der Dokumentarfilm rückt diese Schattenseiten ins Licht, dadurch können sie reflektiert und praktisch angegangen werden – ohne Patentrezepte und Heilsversprechen, sondern mit der gutmütigen Motivation, dass es sich lohnt, eigene Muster zu hinterfragen.

Nach dem Film ist Zeit für einen Austausch im Gespräch.

Termine für die Kurse 24 und 25 werden bei Nachfrage vereinbart.

In Kooperation mit der EFL-Beratungsstelle Hanau

Nr.

26

Babysitterkurs

- wie beschäftige ich mich mit einem Kind
- wie reagiere ich in schwierigen Situationen
- Unfallverhütung und Erste Hilfe
- Säuglingspflege
- Rechtliche Fragen, Voraussetzungen, Verdienst ... und mehr

Termin: Freitag und Samstag, 21.11. bis 22.11.2025

Termin: Freitag und Samstag, 17.04. bis 18.04.2026

Dauer: 2 Treffen

Zeit: Freitag: 16.00 – 18.30 Uhr und
Samstag: 10.00 – 15.30 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Leitung: Lina Wunderwald

Sonstiges: Für das Babysitter-Diplom bitte Adresse und Geburtsdatum angeben.

Bitte geben Sie das Programm
auch in Ihrem
Bekanntenkreis weiter.

AUFATMEN – Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Nr.

30

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, 10.09., 01.10., 12.11., 03.12.2025

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

Dauer: 4 bis 6 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: kostenlos

Leitung: Stephanie Ohnewald

Informationen über das Hospiz Louise de Marillac

Nr.

31

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: Bitte Nachfragen und die Tagespresse beachten

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: Um eine Spende für das Hospiz wird gebeten

Leitung: Jeannette Marquardt

Sonstiges: Treffpunkt ist vor dem Hospiz, Am Frankfurter Tor/Nußallee.

Bitte denken Sie an eine
rechtzeitige Anmeldung,
es erleichtert uns die Kursplanung.
Danke!

Der „Letzte Hilfe“-Kurs: Das Grundwissen der Sterbebegleitung

Nr.

32

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

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 16.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: Spende für die Arbeitsgemeinschaft Hospitz (AGH)

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

Mein Lebensweg mit der Trauer – Trauergruppe

Nr.

33

Ein geliebter Mensch ist gestorben und Sie trauern um den Verlust ...

In einer Trauergruppe können Sie Unterstützung erfahren durch persönlichen Austausch, Informationen über den Trauerprozess, gegenseitigen Beistand und Hilfe. Dies ermöglicht das Entdecken neuer Perspektiven.

Die Trauergruppe trifft sich dienstags. Es wird vorausgesetzt, dass Sie an den Treffen regelmäßig teilnehmen.

Nähere Informationen erhalten Sie über die Referentin.

Termin: Dienstag, 09.09. bis 16.12.2025

Termin: Dienstag, 27.01. bis 27.05.2026

Dauer: 7 Treffen

Zeit: 15.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Petra Krahwinkel, Astrid Heide

In Kooperation mit der EFL-Beratungsstelle Hanau

Versuche, ein Regenbogen in den
Wolken eines anderen zu sein.

Maya Angelou

Wenn Kinder vor den Eltern sterben – Gesprächskreis (offene Gruppe)

Nr.
34

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.

Termin: wird bei genügender Nachfrage vereinbart

Leitung: Petra Krahwinkel

In Kooperation mit der EFL-Beratungsstelle Hanau

Einladung zum ökumenischen Gedenkgottesdienst

Am 23.11.2025 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. Evangelische und Katholische Klinikseelsorge im Klinikum Stadt Hanau.

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Hanau
(Tel. 06181 9526960)

Familie bedeutet,
dass niemand zurückgelassen
oder vergessen wird.

David Ogden Stiers

Generationsübergreifende Themen

Nr.
41

Literaturkreis

Wir, die begeisterten Leserinnen aus dem Literaturkreis, lesen nicht nur gern, sondern möchten uns über das Gelesene auch mit andern austauschen.

Dazu treffen wir uns einmal im Monat, um neuen Lesestoff auszuwählen und vor allem, um die gelesenen Bücher zu besprechen: Romane, Sachbücher, Biographien – alles, was uns interessiert und bewegt, und das müssen nicht immer aktuelle Bestseller sein. Herzlich willkommen zu lebhaften und interessanten Lesegesprächen!

Termin: Montag, 15.09., 20.10., 17.11., 15.12.2025

Termin: Montag, 19.01., 23.02., 23.03., 20.04., 18.05., 15.06.2026

Dauer: 4 bis 6 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 5,00 Euro pro Treffen

Leitung: Eva-Maria Thimm

Nr.
42

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 genügendem Interesse festgelegt

Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Cigdem Bayrak, Dr. Nina Stickler

Der Perfekte muss lernen,
wie man einen Fehler macht.

Rupert Schützbach

Patientenverfügung – Betreuungsverfügung – Vorsorgevollmacht

Nr.
43

Wer soll für mich Entscheidungen treffen, wenn ich es nicht mehr selber kann? Wenn es mit mir zu Ende geht: Wie will ich dann medizinisch behandelt werden und was will ich nicht mehr? Neben den juristischen Informationen wird Zeit für Fragen sein.

Termin: Donnerstag, 30.10.2025
Termin: Donnerstag, 23.04.2026
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr: 6,00 Euro
Leitung: H. Michael Roth

Teetrinken – interkulturell

Nr.
46

Teetrinken ist in vielen Kulturen eine Gelegenheit, um Zeit für sich zu finden, zur Ruhe zu kommen und mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Termin: Mittwoch 17.09., 24.09., 22.10., 29.10.2025
Termin: Mittwoch 21.01., 28.01., 04.02., 11.02.2026
Dauer: 4 Treffen
Zeit: 10.00 – 11:00 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Leitung: Henriett Horváth

Kostenloser Achtsamkeitsabend mit Impulsen aus dem MBSR-Programm

Nr.
47

Bewegung, Gesundheit, Entspannung – Achtsamkeit für jedes Alter – für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden MBSR (Mindful-Based Stress Reduction)

Termin: Donnerstag, 30.10.2025
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr
Gebühr: kostenloser Infoabend, hierzu keine Anmeldung erforderlich
Leitung: Michael Heinz

Bewegung, Gesundheit, Entspannung – Achtsamkeit für jedes Alter – für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden MBSR (Mindful-Based Stress Reduction)

Nr.
47

MBSR oder Mindfulness-Based Stress Reduction (auf Deutsch: achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) ist ein strukturiertes Programm zur Reduzierung von Stress durch Achtsamkeitstechniken. Entwickelt wurde es von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, um Menschen zu helfen, mit körperlichem und emotionalem Stress sowie Schmerzen besser umzugehen.

Der 8-Wochen-Kurs richtet sich an alle Altersgruppen, die ihre körperliche sowie seelische Gesundheit stärken möchten. Ziel ist es, einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen zu erlernen, um Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern. Teilnehmer*innen lernen, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, gelassener zu werden und aktiv Freude sowie Fürsorge in ihr Leben zu integrieren.

Wie MBSR helfen kann: MBSR integriert Achtsamkeit in den Alltag, dies bedeutet im Moment präsent zu sein, ohne zu bewerten. MBSR ist wissenschaftlich belegt und fördert den besseren Umgang mit Stress, Schmerzen und Emotionen, steigert Wohlbefinden und Lebensfreude, unterstützt Selbstakzeptanz, schafft neue Handlungsspielräume, verbessert den Zugang zu Körper und Bedürfnissen und kann mehr Ruhe, Gelassenheit und besseren Schlaf bringen.

Vorabinfo: Kostenloser Achtsamkeitsabend mit Impulsen aus dem MBSR-Programm am Donnerstag, 30.10.2025 von 17.30 bis 18.30 Uhr

Termin: Donnerstag, 22.01.2026 bis 12.03.2026

Dauer: 9 Treffen

Zeit: 17:30 – 20:00 Uhr

Inklusive ein Tag der Achtsamkeit am Samstag, 28.02.2026 von 10.00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 120,00 Euro bei 4 TN, 100,00 Euro bei 6 TN, 90,00 Euro bei 8 TN, 85,00 Euro bei max. 10 TN

Leitung: Michael Heinz

Sonstiges: Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, Getränke & Notizblock

Bitte geben Sie das Programm
auch in Ihrem
Bekanntenkreis weiter.

Auffrischkurs Französisch: Für Erwachsene und Jugendliche mit Vorkenntnissen

Nr.

50

Selbst wenn es viele Jahre her ist, dass Sie sich mit Französisch beschäftigt haben, ist meist genug Grundwissen da, worauf Sie aufbauen können. Wir werden mit Hilfe des Buches „PONS – DER GROSSE SPRACHKURS A1-B2“ über verschiedene Themen in französischer Sprache sprechen und die Grammatik in kleinen Schritten in entspannter Arbeitsatmosphäre erklären und üben.

Termin: Dienstag, 16.09.2025 bis 02.12.2025

Termin: Dienstag, 20.01.2026 bis 24.03.2026

Termin: Dienstag, 14.04.2026 bis 16.06.2026

Dauer: 10 Treffen

Zeit: 09.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: 65,00 Euro – 80,00 Euro; je nach Teilnehmerzahl

Leitung: Genevieve Breyer

Sonstiges: 8,00 Euro bei 5 TN, 6,50 Euro bei 8 TN

Nr.

51

Auffrischkurs Englisch: Ein Kurs für Erwachsene und Jugendliche mit Englisch-Vorkenntnissen

Selbst wenn es viele Jahre her ist, dass Sie sich mit Englisch beschäftigt haben, ist meist genug Grundwissen da, worauf Sie aufbauen können. Wir arbeiten mit „A NEW START“ für Wiedereinsteiger vom Cornelsen Verlag, das uns genug interessanten Gesprächsstoff bietet. Die Grammatik wird in kleinen Schritten in entspannter Arbeitsatmosphäre erklärt und geübt.

Termin: Mittwoch, 10.09. bis 03.12.2025

Termin: Mittwoch, 21.01.2026 bis 18.03.2026

Dauer: 9 bis 11 Treffen

Zeit: 9.45 – 10.45 Uhr

Gebühr: 49,50 – 63,00 Euro für 9 Treffen und

60,50 – 77,00 Euro für 11 Treffen

Leitung: Walter Blum

Sonstiges: 7,00 Euro bei 5 TN, 5,50 Euro bei 8 TN

Nr.

52

KiSK-Kinder Sprachkurs

Für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren bieten wir einen Kurs zur ergänzenden und alltagsintegrierten Sprachförderung entsprechend dem hessischen Bildungsprogramm an. Die Sprachförderung wird dabei ganzheitlich und mit viel Sprach- und Sprechfreude in die Lebenswelt der Kinder eingebettet. Schwerpunkte liegen insbesondere auch auf sozialem Lernen, auf Spiel, Bewegung und Kreativität. Der KiSK-Kinder Sprachkurs in Ausgestaltung als Lern-Spielgruppe findet Dienstag und Donnerstag, sowie voraussichtlich an einem weiteren Wochentag statt. Der KiSK-Sprachkurs ist für Kinder OHNE KiTa-Platz, deren Mütter an einem unserer Deutsch4U-Sprachkurse teilnehmen!

Termin: Dienstag, Donnerstag und evtl. ein weiterer Wochentag, 02.09.2025 bis 25.06.2026

Gebühr: gebührenfrei

Leitung: Stephanie Ohnewald, Betül Koyuncu, Fahima Obied

Informationen und **Anmeldung für neue Kinder** am Donnerstag, 28. August 2025, 10.00 – 11.00 Uhr.

Beginn: Dienstag, 02. September 2025 von 9.00 bis 11.00 Uhr (nur Di und Do), Kennenlernphase

Laufzeit bis 25.06.2026, sofern wir die Fördergelder (die wir von verschiedenen Trägern hierfür beantragen) weiterhin erhalten. Nicht in den hessischen Schulferien/ an den Schließtagen der FBS.



Funded by
the European Union

Die Moral einer Gesellschaft zeigt
sich, was sie für ihre Kinder tut.

Dietrich Bonhoeffer

Deutschsprachkurse für Mütter mit Kindern

Nr.

53

Für die Finanzierung der Deutschsprachkurse warten wir auf die Bewilligung durch Projektpartner. Trotzdem wollen wir starten mit den Kursen und der Kinderbetreuung. Bitte erkundigen Sie sich nach den hessischen Sommerferien, ab 18. August 2025. Über unsere Homepage halten wir die jeweils aktuellen Informationen ebenfalls bereit!

Montag und Mittwoch von 17.00 bis 18.30 Uhr.

Start am 1. September 2025

Dienstag und Donnerstag von 9.00 bis 10.30 Uhr.

Start am 2. September 2025

Leitung: Dr. Ulrike Angert, Fahima Obied, Narges Aryafar,
Betül Koyuncu, Atousa Aryafar



Deutscher Vorlesetag

Nr.

55

Wie in den Vorjahren sind wir auch in diesem Jahr beim bundesweiten Vorlesetag wieder mit dabei! Am Nachmittag lesen wir voraussichtlich in den Räumen der Familienbildungsstätte entsprechend dem aktuellen Jahresmotto im Zeitraum zwischen 15.00 – 17.00 Uhr.

Und warum?

Weil ...

„Vorlesen ist die wichtigste Voraussetzung, um selbst gut lesen zu lernen; bestärkt Kinder darin, neugierig die Welt zu entdecken! Vorlesen schafft Nähe und verbindet, es überwindet Grenzen!“ (Textauszug aus der Pressemitteilung der Vorlesetag-Initiative)

Termin: Freitag, 21.11.2025

Dauer: 1 Treffen



Singen für alle Generationen

Nr.

60

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, 09.09.2025 bis 02.12.2025

Termin: Dienstag, 20.01.2026 bis 24.03.2026

Termin: Dienstag, 14.04.2026 bis 09.06.2026

Dauer: 9 – 11 Treffen

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 45,00 - 88,00 Euro

Leitung: Beate Mockenhaupt





**Präventionsschulungen gegen
sexualisierte Gewalt für Ehrenamtliche
und nicht pastoral tätige Hauptamtliche
in Pfarrgemeinden**

Nr.
100

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 Präventionsordnung im Bistum Fulda verbindliche Maßnahmen eingeführt worden.

Zu diesen gehören Präventionsschulungen aller ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter/innen in der katholischen Kirche. Ziel ist, alle Mitarbeitenden zu informieren und zu sensibilisieren, damit sichere Orte entstehen, an denen potentielle Täter und Täterinnen keine Chance haben.

Personen, die intensiven Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben, z.B. als Katechet/innen regelmäßige Gruppentreffen oder auch Maßnahmen mit Übernachtung durchführen, sollen an einer 6-stündigen Basisschulung teilnehmen. 3-stündige Infoveranstaltungen richten sich an Pfarrsekretärinnen, Hausmeister, Küster/innen, Organist/innen, Chorleiter/innen, Mitglieder kirchlicher Gremien und alle, die gelegentlich mit Kindern und Jugendlichen in den Pfarrgemeinden zu tun haben.

Termine: sind über die Homepage www.praevention-bistum-fulda.de abrufbar.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Vernichte ich meine Feinde nicht
auch dadurch, dass ich
sie mir zu Freunden mache?**

Abraham Lincoln

1
Digitale Elternbildung

für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

- rund um Erziehungsfragen und Familienalltag
- erstellt von ExpertInnen aus der Familienbildung
- kostenlos und nicht kommerziell

Informieren Sie sich, lassen Sie sich anregen,
tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus.

unter:

www.digitale-elternbildung.de

www.fbs-hanau.de

Wo finde ich Hilfe?

- Der Sozialdienst Kath. Frauen e.V., Friedrichstr. 12, 63450 Hanau, Telefon 06181 36450-0 steht Ihnen während der Schwangerschaft und auch nach der Geburt mit Rat und Tat zur Seite
 - Die Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Langstr. 13, 63450 Hanau, Telefon 06181 21749 steht Ihnen bei Partnerschafts- und Lebensfragen kostenfrei bei
 - Kath. Familienbildungsstätte Hanau, Im Bangert 4, 63450 Hanau, 06181 92323-0
- Die Kath. Familienbildungsstätte Hanau führt eine Babysitterkartei. Jugendliche, die einen Babysitterkurs absolviert haben, können hier als Babysitter angefragt werden.

**Bitte denken Sie an eine
rechtzeitige Anmeldung,
es erleichtert uns die Kursplanung.
Danke!**