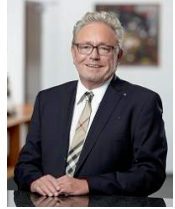


Richtig schenken und vererben

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.



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.

101

Termin: Donnerstag, 12.10.2023 – 19 bis 21 Uhr

Gebühr: 5 €

Leitung: Dr. Gerhard Schlitt, Rechtsanwalt,
Notar, Fachanwalt für Erbrecht

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.

- 102** Termin: Dienstag, 14.11.2023 – 17 bis 18 Uhr
Ort: SkF Fulda, Karlstraße 30
Gebühr: 2 €
Leitung: Bernd Krieg, SkF Fulda
Anmeldung: Bernd Krieg 0661/8394-22

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

Schlitzer 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

BESTATTER
VOM HANDWERK GEPRÜFT

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.



- 103** Termin: Mittwoch, 21.02.2024 – 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.

104 Termin: Montag, 18.03.2024 – 18.30 – 20.00 Uhr
Leitung: Felizitas Dehler, Gundula Vey

Die Hühner kommen ... auch zu Dir!

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.



Woher kommen Hühner? Wie leben 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 und 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.

An diesem Abend wird auch die Möglichkeit erläutert, Hühner und alles was zur Hühnerhaltung nötig ist, zu mieten, um sich so in die Thematik einzufinden.

105 Termin: Montag, 18.03.2024 – 19 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 20 €
Leitung: Hermann Fien

Weitere Infos unter: www.Huhnolulu.de

Angebote in „Lamahausen“

MediTier mal!

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.

- 106** Termin: Sonntag, 28.04.2024 - 15 bis 17 Uhr
Gebühr: 15 €
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth
Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier

Zeit für mich

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.

- 107** Wie geht es mir eigentlich?
Die Kunst mit sich selbst umzugehen
Termin: Sonntag, 05.05.2024 – 15 bis 17 Uhr

- 108** Was uns im Leben antreibt:
Für Träume ist es nie zu spät
Termin: Sonntag, 08.09.2024 – 15 bis 17 Uhr
Gebühr: 15 €
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth
Leitung: Sr. Debora Schneider, Karin Grygier

Wildkräuter –

Heilsames und Köstliches aus der Natur

Bei einem Wald- und Wiesenspaziergang sammeln wir Wildkräuter, lernen deren heilende Wirkung kennen und stellen daraus Heilsames zum Mitnehmen und ein köstliches Menü her, das wir zum Abschluss gemeinsam genießen.

- 109** Termin: Samstag, 01.06.2024 - 11 bis 15 Uhr
Gebühr: 30 €
Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth
Leitung: Sonja Bopp

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Achtsamkeit - Stressmanagement – Resilienz

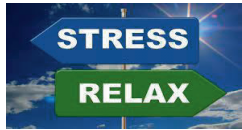
Heute sage ich „ja“ zu mir

Wir kümmern uns um unsere Familie, bleiben länger an der Arbeit, um schnell noch etwas fertig zu machen, erledigen die Einkäufe für unsere älter werdenden Eltern, backen den Kuchen fürs Sportfest und, und....

Unsere Tage sind prall gefüllt mit Aufgaben. Wir fühlen uns gestresst. Und abends fragen wir uns: „Wo bleibe ich?“ oder „Was habe ich heute für mich getan?“

Geht es Ihnen auch so? Dann gönnen Sie sich einen Tag zum Krafttanken (Körper, Geist und Seele) nur für sich.

Gemeinsam wollen wir Möglichkeiten finden, eine bessere Balance zwischen den Ansprüchen von außen und unseren eigenen Bedürfnissen in unser Leben zu bringen. Dabei probieren wir auch gleich kleine Zwischenstopps/Pausen für den Alltag aus.



110 Termin: Samstag, 18.11.2023 oder 02.12.2023,
9.30 bis 16.30 Uhr
Gebühr: 50 €
Leitung: Petra Merz, Neuhof

Resilienz – Ein Tag für mehr Widerstandskraft in herausfordernden Zeiten

Manchmal werden wir im Leben ganz schön gefordert. Die Kinder sind anstrengend, der Chef erwartet Überstunden usw. Wir können hoffen, dass solche herausfordernden Zeiten schnell vorbeigehen und dann alles wieder beim Alten ist. Oder wir sehen Krisen und Herausforderungen als Chance, Dinge anders zu machen und so gestärkt daraus 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.

111 Termin: Samstag, 24.02.2024 -
9.30 bis 16.30 Uhr
Gebühr: 50 €
Leitung: Petra Merz, Neuhof

Angebote für Frauen

Rendezvous mit dir

Ein Angebot nur für Frauen

Der Alltag als Allround-Talent ist oft herausfordernd und hat die Fähigkeit, uns aus der eigenen Mitte zu locken. Irgendetwas ist immer im Kopf auf der „To-Do-Liste“ und das „Mental load“ ist eine permanente Anstrengung für Geist und Körper.

Hier mal aussteigen und eine Weile nur im „Jetzt“ verweilen ist mein Angebot an dich.

Wir werden einen Tag gemeinsam tanzend mit Tänzern aus der ganzen Welt verbringen. Mal beschwingt und anspruchsvoll und dann wieder meditativ. Alle Tänze werden sorgsam gemeinsam erarbeitet und anschließend freudvoll getanzt.

Dies wirkt regenerierend auf Geist und Körper und gleichzeitig vitalisierend. Warum tanzend? Weil der Tanz das magische Geheimnis birgt, mit allen Sinnen im Augenblick zu verweilen. Wir kommen somit in den „Flow“ mit seiner zauberhaften Wirkung.

Die Pausen verbringen wir gemeinsam bei einem Mitbring-Bufferet. Bei schönem Wetter nutzen wir die Kraft der Natur und tanzen unter freiem Himmel barfuß in der Wiese.

Fühle dich eingeladen in eine Auszeit für Körper, Geist und Seele!

112

Termine: Samstag, 14.10.2023 – 10 bis 16 Uhr
Sonntag, 05.11.2023 – 10 bis 16 Uhr
Jeder Tag ist eine geschlossene Einheit

Gebühr: 50 € plus Beitrag zum Buffet

Leitung: Meta-Marie Jacobi

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.

113

Termin: Mittwoch, 15.11.2023 - 20 bis 22 Uhr
Gebühr: 10 €
Leitung: Nadine Lamparter

Angebote Dezernat Familie und Beziehung

Bewegte Zeiten

Tanzwochenende für Frauen

Es gibt so Vieles, das uns in diesen Zeiten bewegt oder auch lähmt. Musik, die uns mitnimmt, kann da helfen – kann ein Weg des Umgehens sein! Das Tanzwochenende lädt ein, durch und mit Musik in Bewegung zu kommen, zu tanzen. Tanzen in jeder Form ist Ausdruck von dem, was in uns steckt, ob zu modernen Klängen, meditativer oder traditioneller Musik. Tanzen kann auch Ausdruck des Glaubens sein. Schon in der Bibel wird getanzt. So werden wir auch da auf Spurensuche gehen.

Es bedarf keinerlei tänzerischer Voraussetzung, um dabei zu sein. Geeignetes Schuhwerk und bequeme Kleidung reichen aus.

Termin: Freitag, 15.12.2023 – 16 Uhr bis
Sonntag, 17.12.2023 – 14 Uhr

Gebühr: 141 €

Leitung: Mechthild Carlet

Ort: Tagungs- & Erholungszentrum Hohe Rhön
Fischzucht 1, Bischofsheim

Anmeldung an: kontakt@gmdm.de

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 Paarbeziehung wesentlich davon abhängt, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten 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, einzüben. Die Paare üben Fertigkeiten ein, die sich förderlich auf den Gesprächsverlauf auswirken.

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.

114 Termin: Freitag, 01.12.2023 - 17 Uhr bis
Sonntag, 03.12.2023 - 13 Uhr

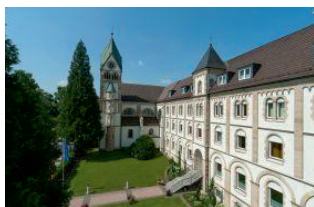
Freitag, 20.09.2024 – 17 Uhr bis
Sonntag, 22.09.2024 – 13 Uhr

Gebühr: Ca. 375 € pro Paar

Teilnehmerzahl: 4 Paare

Ort: Bonifatiuskloster Hünfeld
mit Übernachtung

Referent: Kathrin Drescher-Mattern,
Markus Drescher



Jedes Jahr wird von dem Dezernat Familie und Beziehung ein Segnungsgottesdienst für Ehepaare im Rahmen eines Begegnungstages angeboten. Weitere Informationen:

www.ehevorbereitung.bistum-fulda.de



116 Termin: Freitag, 17.11.2023 - 17 Uhr bis
Sonntag, 19.11.2023 - 13 Uhr

117 Termin: Freitag, 02.02.2024 - 17 Uhr bis
Sonntag, 04.02.2024 - 13 Uhr

118 Termin: Freitag, 28.06.2024 - 17 Uhr bis
Sonntag, 30.06.2024 - 13 Uhr

119 Termin: Freitag, 22.11.2024 - 17 Uhr bis
Sonntag, 24.11.2024 - 13 Uhr

Gebühr: Ca. 250 € pro Paar
Teilnehmer: 4 Paare

Ort: Familienbildungsstätte Fulda
ohne Übernachtung

Referent: Stefanie Schiffhauer,
Thomas Kaufmann



Generationen- und geschlechtersensible Pastoral:
JAHRESPROGRAMM 2023



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 sechsstündigen 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, 11.10.2023 - 18 bis 21 Uhr
Mittwoch, 18.10.2023 - 18 bis 21 Uhr

Dauer: 2 Abende jeweils 3 Std.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Anmeldung:

Familienbildungsstätte Fulda, Tel.: 0661-87680 oder
info@fbs-fulda.de

Weitere Terminabsprachen für Gruppen oder Pfarrverbände können über die Familienbildungsstätte Helene Weber vermittelt werden.

Exkursionen und Wanderexerzitien

Ökumenische Bibelwanderwoche

Apostelgeschichte – Entstehung der Kirche

„Was sagt die Bibel zum Sinn des Lebens. Über diese und ähnliche Fragen möchten wir bei den täglichen Wanderungen durch die Rhön nachdenken.“

**120**

Termin: Montag, 10.06.2024 bis
Freitag, 14.06.2024

Gebühr: Auf Anfrage

Leitung: Dorothea Hohmann

Ort: Schönstattzentrum Dietershausen

Begleitung: Prof. Dr. Elmar Predel, Fulda

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/innen sind herzlich willkommen!

**121**

Termine: Dienstag, 19.09./17.10./14.11./19.12.2023
Dienstag, 16.01./20.02./19.03./16.04./
21.05./18.06./16.07.2024

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.

122 Termine: Freitag, 15.09.2023, 12.01.2024 und 19.04.2024

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.

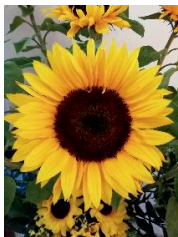


Angebote für Senioren

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.



123 Termine: Freitag, 17.11.2023 - 14.30 Uhr
Freitag, 26.01.2024 - 14.30 Uhr
Freitag, 28.06.2024 - 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

Ein Mitarbeitender vom Pflegestützpunkt im Landkreis Fulda spricht über das Thema "Pflegegrade". Hierbei besteht auch die Gelegenheit, eigene Fragen zu stellen.

124 Termin: Freitag, 03.05.2024 - 14.30 Uhr
Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen



Die Kunst des Papierfaltens

Die Kunst des Papierfaltens - im Papier stecken ungeahnte Möglichkeiten.

125 Termin: Freitag, 01.12.2023 - 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, Einzeltrick-betrüger 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".

126 Termin: Donnerstag 13.06.2024 - 14.00 Uhr
Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen
Leitung: Herr Veenker

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 besondere 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 sich im Austausch mit anderen Anregungen für den Alltag zu holen.

127 Termin: Freitag, 08.03.2024 - 14.30 Uhr
Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen
Leitung: Barbara Straub, Gedächtnistrainerin

Einkehrtag für Senioren

128 Termin: Freitag, 22.03.2024 - 14 bis 17 Uhr
Gebühr: ca. 10 €
Leitung: Sr. Hildegard Wolters, OSB

Maiandacht in der Kapelle des Bonifatiushauses



129 Termin: Freitag, 17.05.2024 - 14 Uhr
Leitung: Egon Bott, Betty Felber

Angebote in Kooperation mit dem Bonifatiuskloster Hünfeld

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: **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

Thema: **„Zwischen Lachen und Weinen schwingt die Schaukel unseres Lebens“**

Termin: Mittwoch, 11.10.2023

Referent: Schwester Maria Isabell von den Schönstattschwestern

Thema: **Wie junge Menschen für den Glauben begeistern?**

Kirchliche Jugendarbeit heute

Termin: Mittwoch, 22.11.2023

Referentin: Pater Andre Kulla OMI, Jugendkloster in Fulda

Thema: **Biblisch...?**

Termin: Mittwoch, 14.02.2024

Referent: Frau Patricia Kraus

Thema: **Thema wird noch bekanntgegeben**

Termin: Mittwoch, 13.03.2023

Referent: Frau Relindis Knöchelmann aus Fulda

Thema: **Der synodale Weg**

Erneuerung oder Niedergang

Termin: Mittwoch, 24.04.2024

Referent: Pfarrer Dr. Michael Müller

Thema: **Schöpfungsglaube und Weltverantwortung**

Termin: Mittwoch, 15.05.2024

Referentin: Pfarrer Jürgen Gossler

Thema: Kräuter
Termin: Mittwoch, 19.06.2024
Referent: Frau Kircher-Storch

Thema: Was kommt nach der Pfarrgemeinde?
Wie geht es weiter, wenn immer weniger Menschen in die Kirche gehen?

Termin: Mittwoch, 14.08.2024
Referent: Diakon Godehard Grammel
Gebühr: je Vormittag 12,50 €

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

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, 18.11.2023 – 9.30 Uhr bis
Sonntag, 19.11.2023 – 13 Uhr
Gebühr: 170 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Leitung: Sabine Atkinson, Yogalehrerin (BDY/EYU)
Bernd Baldus, Kunsttherapeut und Maler (DFKGT/BBK)
Info: www.berndbaldus.de

Den Akku aufladen

Der Atem ist essentiell für die gesunde Funktion unseres Körpers. Im Yoga kennt man den Zusammenhang von Atmung und Lebensenergie, auch Prana genannt, und deren feinstoffliche Wirkungen auf das menschliche System. Der Prana steht für diese umfassende Lebenskraft, die alles durchdringt und in allem Lebendigen gegenwärtig ist. Wenn wir jedoch nicht mehr in der Lage sind diese Kraft zu bewahren, fühlen wir uns energielos, schwach, leer oder blockiert, die Gesundheit leidet. Damit sich die Energie nicht nur ins Außen verliert, können wir lernen den Prana zu sammeln und zu konzentrieren. Hier setzt Pranayoga an - direkt beim Atem, den er in vielfältiger Weise subtil in die Körperpraxis des Yoga einbezieht. Damit stärken wir uns ganzheitlich, sorgen für Ausgewogenheit und tiefes Wohlbefinden. Unsere Tatkraft, strahlende Gesundheit und innere Stärke spiegeln den wieder erlangten Zustand konzentrierter Lebenskraft.

Termin: Freitag, 01.12.2023 – 9.30 Uhr bis
Sonntag, 03.12.2023 – 13 Uhr
Gebühr: Auf Anfrage
Leitung: Sabine Atkinson, Lehrerin BDY/EYU

„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, 07.12.2023 – 15 Uhr bis
Sonntag, 10.12.2023 – 13 Uhr
Gebühr: 305 € (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:** Samstag, 23.12.2023 – 15 Uhr bis
Mittwoch, 27.12.2023 – 13 Uhr
Gebühr: 360 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Leitung: P. Karl-Heinz Vogt OMI, P. Vitus Laib OMI,
Liselotte Sorg, Pfarrer Johannes Stadler

Kar- und Ostertage erleben

Besinnungstage für Senioren

Vom „Hosianna“ über das „Kreuzige ihn“ bis hin zum festlichen „Halleluja“ – dieser Spannungsbogen prägt die Liturgie der Tage von Palmsonntag bis Ostern.

Wir laden Sie ein, vom Alltagstrubel abzuschalten und sich Zeit zu nehmen für Ruhe, Besinnung, Meditation und Gespräche in der Gruppe sowie zu einfachem kreativem Tun, um dem Osterfest mit Freude entgegenzugehen.

- Termin:** Donnerstag, 28.03.2024 – 15 Uhr bis
Montag, 01.04.2024 – 13 Uhr
Gebühr: 355 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Leitung: Liselotte Sorg, Pfarrer Johannes Stadler und
P. Vitus Laib OMI

Meditationskurs: Balance für Körper, Geist und Seele

Tage der Selbstfürsorge für Frauen

Unser Seminar bietet Frauen einen bunten Strauß an erdenden Elementen an, um sich gestärkt und mit mehr Klarheit im Leben wiederzufinden. In einem achtsamen und geschützten Rahmen laden wir dazu ein, mehr Leichtigkeit und Freude ins Leben einziehen zu lassen. Unter anderem werden wir uns im Tanz ganz ins Hier und Jetzt begeben und es entsteht die Möglichkeit, sich selbst zu entdecken.

Alte Glaubensmuster können aufgespürt werden und im Ballast in einem befreienden Ritual abgeworfen werden. Meditation lenkt den Blick nach innen auf das Wesentliche, es entsteht innere Klarheit und Wahrheit, öffnet das Herz und schenkt Vertrauen,

Liebe und Dankbarkeit. Übungen aus dem Yoga und der Kinesiologie sowie verschiedene Entspannungsmethoden ergänzen unser Angebot. Selbstverständlich bleibt genug Raum für reflektierten Austausch, um Selbstfürsorge auch im Alltag verankern zu können.

Termin: Donnerstag, 11.04.2024 – 18 Uhr bis
Sonntag, 14.04.2024 – 13 Uhr

Gebühr: 130 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

Leitung: Herta Hess und Roswitha Ressel

Meditation und meditatives Malen

In der Stille geschehen die großen Dinge, nicht im Lärm und Aufwand der äußeren Ereignisse, sondern in der Klarheit des inneren Sehens ... (Romano Guardini)

Der Alltag mit seinen Anforderungen lässt dieses Spüren seiner selbst kaum zu. Der Mensch braucht Auszeiten, in denen er Ruhe einübt und sich auf den Weg zu sich selbst aufmacht. Sehnsucht nach Tiefe, nach dem göttlichen Ursprung, dem Selbst, der inneren Quelle wird einem bewusst.

Die Stille ist der Raum, in dem ich mir selbst und dem göttlichen Ursprung begegnen kann. Meditation holt den Menschen im Alltag ab und führt ihn in die Ruhe. Es ist ein Einüben der Ruhe und Hinführen in die Stille, in die innere kraftpendende Tiefe. Das meditative Malen möchte zum freien intuitiven Malen bewegen, ganz ohne Beurteilung. Die Elemente der Tage und auch die Ruhe im Kloster fördern den Prozess des inneren Weges – jeden Tag anders, neu, tiefer! - Mögen wieder Lebendigkeit, Kraft, Freude und Ruhe für den Alltag aufsteigen!

Termin: Montag, 13.05.2024 – 18 Uhr bis
Freitag, 17.05.2024 – 9.30 Uhr

Gebühr: 505 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

Leitung: Jutta Schlier
Malerin und Exerzitienbegleiterin

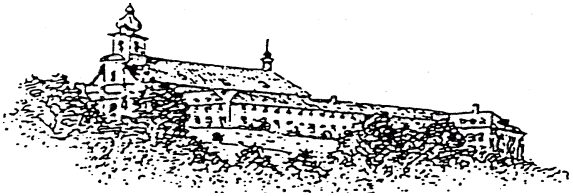
Informationen und Anmeldung zu allen Angeboten des Bonifatiusklosters:

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: 06./07.10. – 17./18.11. - 08./09.12.2023
12./13.01. – 16./17.02. – 15./16.03. –
19./20.04. – 17./18.05. – 14./15.06. –
05./06.07.2024 und nach Vereinbarung
Begleitung: Pater Max Rademacher OFM

*Der Herr geht seine Wege mit uns,
glücklich, wer sie kennt.
Glücklicher noch,
wer diese Wege des Herrn
mit dem Herrn geht.*

Johannes Schuurman

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. „In allem ist etwas zu wenig.“ Sie braucht die Begegnung mit dem ganz Anderen. Deshalb die Einladung zum „Nachtgebet im Advent“. Diese Abende sollen helfen, sich zu öffnen für die befreiende Botschaft der Heiligen Nacht.



- Termine:** Sonntag, 03.12./10.12./17.12.2023
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, der vier Mal pro Jahr angeboten wird, 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.

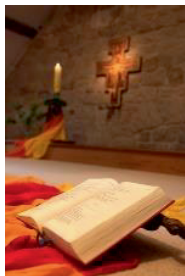
- Termine:** Samstag, 23.09. / 16.12.2023
Samstag, 24.02./01.06./28.09./30.11.2024
jeweils um 18 Uhr in der Klosterkirche

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,
05.10./09.11./30.11./14.12.2023
11.01./01.02./14.03./11.04./02.05./
16.05./13.06./04.07.2024
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, 11.11.2023
Samstag, 09.03.2024
jeweils um 20.30 bis 22 Uhr

„Lass das Alte hinter Dir“ – 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: Freitag, 29.12.2023 – 17 Uhr bis
Montag, 01.01.2024 – 17 Uhr
Leitung: Pater Max Rademacher OFM, Fulda

„Was ich nicht erlernt habe, das habe ich erwardert“

(Goethe)

Wanderexerzitien im Spessart

Wir laden Sie auch in diesem Jahr ein, im Spessart zu wandern. „Was ich nicht erlernt habe, das habe ich erwardert“ – Unter diesem Motto möchten wir Erfahrungen machen, die unser Leben prägen. 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, 18.09.2023 bis Freitag, 22.09.2023
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.

Werner Gutheil, Diözesanseelsorger für Trauernde 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 beithalten?

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 Trauerbegleitung

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 Trauererfahrungen werden in einzelnen Modulen und innerhalb aller Module 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

Ort: Kreativzentrum Studio B;
Brüder Grimm Str. 2, 36119 Rommerz

Leitung: Werner Gutheil





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 Teilnehmenden 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: dienstags, 14-tägig, 18 bis 20 Uhr

Ort: Malteser Hospiz-Zentrum, Fulda

Anmeldung erforderlich

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 Jugendtrauerbegleiter/innen beraten Angehörige im Umgang mit der Trauer von Kindern und Jugendlichen. Für Kinder und Jugendliche sind auch Einzelbegleitungen möglich.

Termine: nach Absprache

Ort: Malteser Hospizzentrum

*Es gibt Berge, über die man hinüber muss,
sonst geht der Weg nicht weiter.*

Ludwig Thomas

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

„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: Freitag, 10.11.2023 – 16 bis 20 Uhr
Gebühr: 20 €
Ort: Malteser Hospiz-Zentrum
Anmeldung erforderlich!

Nähere Informationen und Anmeldungen:

Malteser Hilfsdienst e.V.
Malteser Hospiz-Zentrum
An Vierzehnheiligen 9, 36039 Fulda
Tel.: 0661 / 86977-250
Mobil: 0151-40783617
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, 10.12.2023 - 15 Uhr
Ort: Christuskirche, Lindenstraße, Fulda





**Mit giropay
online bezahlen
und Geld senden.**

Die kostenfreie Funktion Ihres Girokontos – jetzt mehr in unseren Filialen oder unter [s.de/giropay](https://www.sparkasse.de/giropay) erfahren.



Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Fulda**

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

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.

201 Termin: Montag, 20.11.2023 - 18 bis 19.30 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Dr. med. Renate Heim,
Fachärztin für Psychiatrie

➤ **Gehen im Park**
Ein Bewegungsangebot für Menschen
mit und ohne DepressionSeite 45

Ätherische Öle

Sie möchten etwas für Ihre GESUNDHEIT tun? Lernen Sie die naturreine ätherische 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.



- 202** Termin: Donnerstag, 12.10.2023 – 19 bis 21.30 Uhr
Donnerstag, 14.03.2024 – 19 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 7,50 €
Leitung: Angela Barnett

Fasten - Heilfasten

Ein Weg zum Einklang von Körper und Geist

Informationen zum Heilfasten allgemein und zur Vorbereitung auf den Kurs "Heilfasten als Energiequelle".

- 203** Termin: Montag, 19.02.2024 - 20 Uhr
Gebühr: 5 €
Leitung: Dr. Barbara Schübler-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.

- 204** Termine: 1. Abend: Donnerstag, 22.02.2024
2. Abend: Montag, 26.02.2024
3. Abend: Donnerstag, 29.02.2024
Dauer: jeweils von 18.30 bis 20 Uhr
Gebühr: 22,50 €
Leitung: Petra Sorg

Basisch in Balance

Es ist der Wunsch von uns allen, Gesundheit, Schönheit und körperliche Leistungsfähigkeit ein Leben lang zu bewahren.

Die heutigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, gepaart mit Stress und Umwelteinflüssen, lassen uns aber zunehmend in die Übersäuerung geraten.

Ein ausbalancierter Säure-Basen-Haushalt stellt jedoch die Grundlage für dauerhafte Gesundheit, Attraktivität und Vitalität dar.

Das Konzept „Jentschuras Basenkur“ ist der Schlüssel zu einem ausgeglichenen Säuren-Basen-Haushalt, der Wegweiser zur innerlichen und äusserlichen Zufriedenheit.

205

Termin: Freitag, 20.10.2023 - 19.30 bis 21.00 Uhr
Gebühr: Freitag, 01.03.2024 – 19.30 bis 21.00 Uhr
10 € + 2 € für Lebensmittel
Leitung: Sarah Bernhardt

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: 0661/87 - 680 E-Mail: info@fbs-fulda.de

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



Familienbildungsstätte Fulda



fbs.fulda



**Katholische
Familienbildungsstätte Fulda**

Neuenberger Str. 3-5

36041 Fulda

0661 / 87 - 680

info@fbs-fulda.de

www.fbs-fulda.de

Gymnastik

Gymnastik zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur

Ganzkörpertraining für Frauen jeden Alters

Inhalte der Kurse:

- Gezielte Ganzkörper-Übungen
- 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: 18.09.2023 und 15.01.2024 jeweils um
9.00 Uhr (301) 10 Uhr (302)
18.45 Uhr* (303)

Dienstag: 12.09.2023 und 16.01.2024 jeweils um
19.00 Uhr* (306) 20.15 Uhr* (307)

Mittwoch: 13.09.2023 und 17.01.2024 um
8.30 Uhr (308)

Donnerstag: 07.09.2023 und 18.01.2024, jeweils um
8.15 Uhr (310) 9.30 Uhr (311)
19.30 Uhr (313)

Freitag: 08.09.2023 und 19.01.2024
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, 11.09.2023 - 18.30 Uhr
Freitag, 08.09.2023 - 19 Uhr
Montag, 15.01.2024 - 18.30 Uhr
Freitag, 19.01.2024 - 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, 05.09.2023 - 18.30 Uhr
Dienstag, 16.01.2024 - 18.30 Uhr
Dienstag, 16.04.2024 - 18.30 Uhr

Dauer: 11 Abende, je 1 Stunde

Gebühr: 49,50 €

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

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.

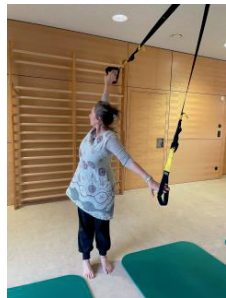
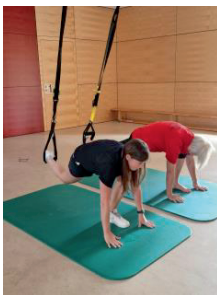
317 Termin: Montag, 11.09.2023 - 17 und 18.15 Uhr
Montag, 15.01.2024 - 17 und 18.15 Uhr

318 Termin: Donnerstag, 14.09.2023 – 18.15 Uhr
Donnerstag, 18.01.2024 – 18.15 Uhr

319 Termin: Freitag, 08.09.2023 – 17 Uhr
Freitag, 19.01.2024 – 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 Luyjpers, 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, 12.09.2023 – 19.30 Uhr
Dienstag, 16.01.2024 – 19.30 Uhr
Dienstag, 16.04.2024 – 19.30 Uhr

322 Beginn: Mittwoch, 13.09.2023 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 17.01.2024 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 17.04.2024 – 17:00 Uhr

Dauer: 12 Abende, je 1 Stunde

Gebühr: 72 €

Leitung: Michaela Vogt, Smovey Master-Trainerin und Ausbilderin an der Smovey-Akademie

Me(e)hr Bewegung – gewusst viel!

Bewegen ist leben.

Unser heutiger Alltag ist durch Bewegungsarmut geprägt. Die Folgen im Laufe der Jahre: Beschwerden unterschiedlichster Art, angefangen von Bewegungseinschränkungen bis hin zu Schmerzen in allen Bereichen des Körpers und Menschen. Die vergessenen und verschütteten Schätze unserer vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten und -fähigkeiten wieder zu entdecken, sind Inhalt dieser Stunden. Gesunde Bewegungsgewohnheiten werden spielerisch gepflegt, bis sie erneut wieder natürliche und schmerzfreie Bestandteile des Lebens sind. Lassen Sie sich überraschen!

323 Beginn: Montag, 11.09.2023 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 14.09.2023 – 17.15 Uhr

Dauer: 12 Abende je 1 Stunde

Gebühr: 54 €

Leitung: Gabriela Pöhlmann

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

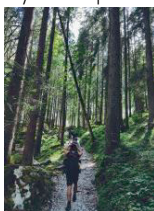
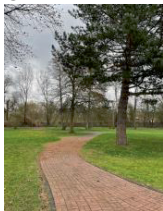
GLAUBEN UND LEBEN	<h2>Pilates am Vormittag</h2> <p>Pilates am Vormittag</p> <p>Pilates ist ein sanftes, sehr effektives Ganzkörpertraining und beruht auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist. Es ist ein Training von Wahrnehmung, Stabilisation, Koordination, Muskelgleichgewicht und Haltung.</p> <p>Ziel 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.</p> <p>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 und Alltag.</p>
GESUNDHEIT	
BEWEGUNG	<p>324 Beginn: Freitag, 15.09.2023 – 8.30 Uhr Freitag, 19.01.2024 – 8.30 Uhr Freitag, 19.04.2024 – 8.30 Uhr</p> <p>Dauer: 12 Vormittage je 1 Stunde</p> <p>Gebühr: 54 €</p> <p>Leitung: Iris Mikkelsen</p>
ENTSPANNUNG	<p>➤ Rückenfit durch den Familienalltag... S. 70</p>
KREATIVES	<h2>Gehen im Park</h2> <p>"Gehen ist des Menschen beste Medizin". Dieser Ausspruch von Hippokrates wird auch durch die moderne Wissenschaft immer mehr belegt. Beim Gehen werden viele gesundheitsfördernde und -erhaltende Prozesse angeregt. Es wirkt sich positiv auf unseren Bewegungsapparat, auf unser Herz-Kreislaufsystem, auf den Stoffwechsel, das Gehirn sowie die Psyche aus, wirkt stimmungsaufhellend, fördert Ausdauer und Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung.</p> <p>Doch nicht immer sind wir in der Lage, diese menschliche Grundbewegungsart beschwerdefrei auszuführen. Rücken-, Knie-, Hüft- und/oder Fußschmerzen schränken die Freude am Gehen und sich Bewegen ein. Diese Erscheinung positiv zu wandeln sowie spielerisch und ganz selbstverständlich in den Alltag zu integrieren, ist Inhalt dieser Stunden. Freuen Sie sich auf ein freudvolles Bewegen im schönen Park.</p>

325 Beginn: Freitag, 08.09.2023- 18.15 Uhr
Freitag, 08.03.2024 -18.15 Uhr

Dauer: 8 Abende, je 1 Stunde

Gebühr: 56 €

Leitung: Gabriela Pöhlmann, Physiotherapeutin



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

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“!

326 Termin: Sonntag, 12.11.2023 – 9.30 bis 16 Uhr
Sonntag, März 2024 – 9.30 bis 16 Uhr
Sonntag, Mai 2024 – 9.30 bis 16 Uhr

Gebühr: 50 €

Leitung: Gabriela Pöhlmann
Staatl. Anerkannte Masseurin,
Fußreflexzonen-therapeutin,
Körpertherapeutin, TRX-Trainerin, Gentle
moving Trainerin nach Wim Lijpers

➤ [Depressionen und depressive Zustände](#)

Eine Krankheit aktiv bewältigenSeite 37

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. Markenreifen werden zur Verfügung gestellt.

327

Beginn: Samstag, 16.09.2023 – 10 Uhr
Samstag, 27.01.2024 – 10 Uhr
Samstag, 20.04.2024 – 10 Uhr

Dauer: 10 Vormittage, je 1 Stunde

Gebühr: 60 €

Leitung: Michaela Vogt,
Zertifizierte Hula Hoop Trainerin

Wirbelsäulengymnastik (Kraft) - 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, 22.09.2023 – 7.30 Uhr (ab 65 Jahren)
8.30 Uhr
Freitag, 19.01.2024 – 8.30 Uhr
Freitag, 19.04.2024 – 7.30 Uhr (ab 65 Jahren)
8.30 Uhr

Dauer: 10 Vormittage, je 1 Stunde

Gebühr: 100 €

Leitung: Birgit Parthesius-Lederle

Internationale Folkloretänze

Wöchentlich tanzen wir unterschiedliche internationale Tänze aus der ganzen Welt. Jede Woche wird eine neue Choreografie erarbeitet und die bereits Erlernten getanzt. So baut sich ein vielfältiges Repertoire auf, welches immer wieder neu zusammengestellt wird. Mal traditionell, mal nach neuen Choreografien und Musikstücken.

Vordergründig geht es beim gemeinsamen Tanzen um die reine Tanzfreude und das gemeinschaftliche Tanzerlebnis. Wir haben viel Spaß, lachen gemeinsam und Körper und Geist sind in Bewegung.

Im Verborgenen erleben die Tanzenden aber auch innere Prozesse. Tanzen vitalisiert, fordert heraus und regt innere Prozesse und bestimmte Hormone an.

Tanzen macht vor allem einfach glücklich!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieses Angebot gilt ab 12 Jahren bis ins hohe Alter.

329 Beginn: Mittwoch, 04.10.2023 - 19.30 bis 21 Uhr
Dauer: 10 Abende, je 1,5 Stunden
Gebühr: 55 €
Leitung: Meta-Marie Jacobi



Entspannung

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

„Dem Geheimnis von Klängen und von Stille auf der Spur“

Klangschalen-Schnuppertag

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.

- 320** Termin: Samstag, 04.11.2023 - 9 bis 17 Uhr
Gebühr: 35 € (inkl. Mittagessen und Getränke)
Leitung: Günter Tucher, Klang-Therapeut
Gisela Zoll

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.

Feldenkrais und Essential Somatics

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, 10.10.2023 - 18 und 19.15 Uhr
Mittwoch, 11.10.2023 - 18 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 € |
| 331 | Thema: Entspannter Kiefer
Beginn: Dienstag, 28.11.2023 - 18 und 19.15Uhr
Mittwoch, 29.11.2023 - 18 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 € |
| 332 | Thema: Schultern & Nacken ganz entspannt
Beginn: Dienstag, 09.01.2024 - 18 und 19.15 Uhr
Mittwoch, 10.01.2024 - 18 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 € |
| 333 | Thema: Hüfte & Beine ganz entspannt
Beginn: Dienstag, 27.02.2024 - 18 und 19.15 Uhr
Mittwoch, 28.02.2024 - 18 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 € |
| 334 | Thema: Entspannte Augen
Beginn: Dienstag, 16.04.2024 - 18 und 19.15 Uhr
Mittwoch, 17.04.2024 - 18 Uhr
Dauer: 4 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 35 € |
| 335 | Thema: Entspannter Rücken
Beginn: Dienstag, 28.05.2024 - 18 und 19.15 Uhr
Mittwoch, 29.05.2024 - 18 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 € |
| 336 | Thema: Schulter & Nacken ganz entspannt
Beginn: Dienstag, 16.07.2024 - 18 und 19.15 Uhr
Mittwoch, 17.07.2024 - 18 Uhr
Dauer: 6 Abende, je 1 Stunde
Gebühr: 50 € |

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Feldenkrais – Workshops

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.

337

Thema: Entspannt und beweglicher

Termin: Samstag, 02.09.2023, 9.30 bis 12.30 Uhr

Gebühr: 30 €

338

Thema: Entspannter Gehen

Termin: Samstag, 17.02.2024, 9.30 bis 12.30 Uhr

Gebühr: 30 €

339

Thema: Entspannter Kiefer

Termin: Samstag, 06.04.2024, 9.30 bis 12.30 Uhr

Gebühr: 30 €

340

Thema: Entspannt und beweglicher

Termin: Samstag, 06.07.2024, 9.30 bis 12.30 Uhr

Gebühr: 30 €

341

Thema: Entspannte Augen

Termin: Samstag, 31.08.2024, 9.30 bis 12.30 Uhr

Gebühr: 30 €

Bitte bringen Sie zu den Feldenkrais-Kursen folgendes mit

- Bequeme Kleidung
- 2 Handtücher
- 1 Decke
- Warme Socken
-

Leitung der Kurse: Stefan Leinweber, Feldenkraislehrer
Somatics Education Coach
www.feldenkrais-leinweber.jimdo.co



Qigong – ausgewählt Übungen nur für Frauen

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.

342

Termine: Samstag, 25.11.2023
10 bis 14 Uhr, inkl. Pause

Samstag, 25.05.2024
10 bis 14 Uhr, inkl. Pause

Gebühr: 32 €
Leitung: Sabine Kroth
Qigong Yangsheng-Kursleiterin

Richtige Atmung

Dein Atem – das größte Gesundheitsgeheimnis des Lebens

Entdecke, welche ungeheure Lebenskraft in deinem Atem steckt

„Wer nur halb atmet, lebt auch nur halb.“

Acharya Milind Kumar Bhardway

Einatmen, ausatmen, fertig. Richtig zu atmen ist ein zentrales Element unserer Gesundheit. Doch viele Menschen atmen falsch. Und leiden deshalb unter Atemnot, Rücken- und Kopfschmerzen, unter Konzentrationsschwäche, psychischem Stress und Müdigkeit.

Der Atem ist ein **Schlüssel**, der uns jederzeit zur Verfügung steht, immer und überall! Er ist weit mehr als nur die Versorgung mit Sauerstoff – er ist **unsere Verbindung zu unserer Lebendigkeit**. Atem ist Lebensenergie, je intensiver wir atmen, umso mehr Energie steht uns zur Verfügung.

Erfahre die Kraft deines Atems bei diesem Seminar und erlerne Übungen, mit denen du die Kraft der Atmung aktiv für dich nutzen kannst.

343

Beginn: Samstag, 02.12.2023 - 12 bis 17 Uhr

Gebühr: 30 €

Leitung: Michaela Vogt

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Yoga zum Wohlfühlen

GLAUBEN UND LEBEN

Viele Menschen haben Yoga für sich entdeckt und profitieren von seinen gesundheitlichen Vorteilen, die in großangelegten wissenschaftlichen Studien belegt sind. Da es sehr unterschiedliche Stile und Übungsmethoden gibt, ist es wichtig zu schauen, „wo man landet“ - nicht jeder Yogaunterricht ist für Jede/n geeignet. In diesen Yogastunden vereint sich Erfahrung aus über 20 Jahren Gruppenunterricht mit dem Schwerpunkt, Yoga angepasst zu vermitteln.

GESUNDHEIT

Körperliche Fitness ist keine Grundvoraussetzung, um Yoga auszuüben, Jede/r kann sich in den Kursstunden wiederfinden und sich dabei nach den eigenen Möglichkeiten richten. Ergänzend und unterstützend können Sie in EINZELSTUNDEN (zubuchbar) bei körperlichen Beschwerden oder anderen wesentlichen Themen im Sinne der YOGATHERAPIE begleitet werden.

BEWEGUNG

Yoga wirkt ganzheitlich, die Lebenskräfte stärkend, in Körper, Atem, Seele und Geist. Mein einfühlsamer Unterricht in persönlicher Atmosphäre lädt dazu ein, in diese wohltuend-heilsame Erfahrungswelt einzutauchen.

Gut zu wissen: Hathayoga, als körper- und atembetonte Form, ist durch die Krankenkassen anerkannt. Damit ist eine anteilige Rückerstattung von Kursgebühren möglich.

ENTSPANNUNG

344

Termin: Montag, 18.09.2023
Montag, 15.01.2024
Montag, 15.04.2024
jeweils 17 Uhr / 18.30 Uhr und 20 Uhr

345

Termin: Donnerstag, 21.09.2023
Donnerstag, 18.01.2024
Donnerstag, 18.04.2024
jeweils 17 Uhr / 18.30 Uhr und 20 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

Teilnahme-Voraussetzungen und Unterstützung für Ihr Wohlbefinden

An den Yogakursen kann Jede*r altersunabhängig, mit und ohne Vorkenntnisse, teilnehmen. Auch gesundheitliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da der Unterricht alle Bedingungen berücksichtigt. Gerne können Sie bei besonderen Anliegen zu Körper, Bewegung, Atem oder Psyche mit der Kursleiterin Kontakt aufnehmen. In den therapeutischen Einzelstunden geht sie persönlich und unterstützend auf Ihre Situation ein für individuelle Lösungswege. Geeignet auch zur Therapiebegleitung.

Infos und Anmeldung zum Einzelunterricht:
www.sa-yoga.de.

Yogaurlaub 2024 - SÜDTIROL

WANDERN & YOGA – auftanken, erholen, Lebensfreude spüren!
1x im Jahr besteht die Möglichkeit, Urlaub mit Yoga zu verbinden. Zahlreiche Rückmeldungen zeugen von einer hohen und langanhaltenden Wirkung auf Erholungstiefe und Regeneration. Dafür sorgt auch eine liebevoll ausgewählte Urlaubsdestination mit Wohlfühlatmosphäre in landschaftlich schöner Umgebung, mit zahlreichen Ausflugsmöglichkeiten und viel Nähe zur Natur. Tägliche Yogastunden am Morgen und Abend bringen Körper und Geist in Balance. Geplante Zeiträume: Juni bzw. September 2024.

Details werden auf dieser Webseite veröffentlicht: www.sa-yoga.de
Bei Interesse hinterlassen Sie gerne Ihre Emailadresse, dann werden Sie rechtzeitig informiert.

Weitere Seminar-Angebote von Sabine Atkinson

PRANAYOGA im Kloster Hünfeld – siehe Seite 24

Freitag, 01.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 03.12.2023, 13 Uhr

INNEHALTEN UND STILL WERDEN

Schritte auf dem Weg zu Innerer Ruhe

Samstag, 10.02.24, 9.30 Uhr bis Sonntag, 11.02.24, 13 Uhr

MANTRAYOGA - Klang, Stille, Verbundensein

Authentisches Anwenden von Mantra als Bereicherung der eigenen Yogapraxis

Freitag, 28.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 30.06.24, 13 Uhr

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Malen und Yoga

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Im schöpferischen Tun – im Wechselspiel mit abwechslungsreichen Yogastunden – fällt es leicht, den Alltag hinter sich zu lassen, um ganz bei sich anzukommen. Die entstehende Verbindung aus ganzheitlicher Körpererfahrung und kreativem Schaffen, frei von Leistungsdruck, fördert den Ausgleich und wirkt fast wie ein kleiner Kurzurlaub. Yoga führt nach innen, unterstützt im Loslassen und fördert die Freude, sich in der Welt der Farben auszudrücken. Durch ein gemeinsames inneres Thema verschmelzen Yoga und Malen miteinander zur erlebbaren Einheit. Künstlerische Vorkenntnisse sind dazu nicht nötig, können jedoch, wenn vorhanden, auch kreativ eingesetzt werden. Die Seminare variieren inhaltlich.

Elemente: Yogasequenzen. Maleinheiten. Verbaler Austausch
Materialien: Aquarell, Gouache, Farbstifte, Ölpastellkreiden

Termin: Samstag, 18.11.2023, 09.30 Uhr
bis Sonntag, 19.11.2023, 13:00 Uhr

Termin: Samstag, 20.04.2024, 09.30 Uhr
bis Sonntag, 21.04.2024, 13:00 Uhr

Gebühr: 80 € (100 € ab Seminar 18./19.11.2023)

Leitung: Sabine Atkinson
Yogalehrerin (BDY/EYU)
Bernd Baldus
Kunsttherapeut & Maler (DFKGT/BKK)

Anmeldung: gaestebuero@bonfiatiuskloster.de

Info: www.sa-yoga.de/
www.berndbaldus.de

Bitte bringen Sie Ihre eigene Yogaausstattung mit. Bei Bedarf stehen Sitzkissen/Meditationsbänkchen des Klosters zur Verfügung.

Material steht gegen einen Kostenbeitrag von 5-10 € zur Verfügung. Eigene Farben wie Acryl und auch Leinwände können mitgebracht werden.

*Was die Erde für den Baum ist,
ist die Stille für die Seele.*

Magnus Malm

Yoga-Intensivwoche

Gesundheit und Regeneration stehen ganz im Vordergrund, wenn Sie an fünf Tagen hintereinander in die Erlebniswelt des Yoga eintauchen. Unabhängig vom Grad der Vorkenntnisse werden im täglichen Tun persönliche Fortschritte sichtbar als Resultat einer regelmäßigen Yogapraxis. Fundierte Asanas, Pranayama und Entspannung bieten den passenden Erfahrungsraum für Körper, Atem und Geist. Mit Freude und tief gegründet im Yoga werden Sie durch eine wohltuende und abwechslungsreiche Woche "auf der Matte" geführt.



346

Termin: Montag, 15.07.2024 bis
Freitag, 19.07.2024
Vormittagskurs: 9.15 - 10.30 Uhr
Abendkurs: 17.15 - 18.30 Uhr

Dauer: jeweils 75 Minuten

Gebühr: 75 €

Leitung: Sabine Atkinson

Achtsamkeit & Natur

Achtsame Naturbegegnung ist eine Meditationsform in Bewegung und im Freien, bei der unser Verbundensein mit der Natur im Vordergrund steht. Zu den verschiedenen Jahreszeiten, in den kraftvollen Landschaften von Rhön und Umgebung, erleben wir im achtsamen Wandern, Eintauchen, Stillwerden, die heilsamen Wirkungen auf unsere Lebenskräfte. Vielfältige Gesundheits- und Immunkraft fördernd schaffen wir ideale Bedingungen für Ruhe und Stille, Energie, innere Stärke und Resilienz.
Normale körperliche Fitness, keine Vorkenntnisse nötig.

Termine: Mehrmals im Jahr, samstags 10 - 13 Uhr
Veröffentlicht über www.sa-yoga.de sowie als
Plakat in der FBS. Für genaue Infos können Sie
dort Ihre Mail-Adresse hinterlassen.

347

Dauer: Jeweils 2-3 Stunden

Leitung: Sabine Atkinson

Treffpunkt: Zielort oder für Fahrgemeinschaften der
FBS- Parkplatz

Mitzubringen: Gute Wanderschuhe, jahreszeitlich angepasste
Kleidung, Getränk, kleiner Proviant

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

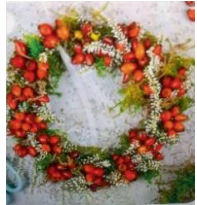
Handwerkliches Gestalten

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, 11.10.2023 - 18.30 Uhr

Dauer: 2 ½ Stunden

Gebühr: 15 € + 15 € Materialgeld

Leitung: Luise Bickert

Weihnachtliches selbst gestalten



Stimmungsvoll die Wohnung oder den Hauseingang ausschmücken mit selbst hergestellter Weihnachtsdekoration.

Wir binden oder stecken einen traditionellen Adventskranz, dekorieren eine Baumscheibe oder Rinde und basteln einen Wichtel mit Lichterkette. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

402

Termin: Mittwoch, 29.11.2023 - 18.30 Uhr

Dauer: 2 ½ Stunden

Gebühr: 15 € + 17 € Materialgeld

Leitung: Luise Bickert

Dekoratives für Frühjahr und Ostern

Im Frühjahr erwacht die Natur und mit grünen Zweigen, Blüten, Hasen, Eiern und Vögelchen lassen sich frische Dekorationen für Tisch und Haustür herstellen.

403

Termin: Mittwoch, 13.03.2023 - 18.30 Uhr
Dauer: 2 ½ Stunden
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.

404

Termine: Samstag, 18.11.2023 - 11.00 Uhr
Freitag, 19.01.2024 - 14.00 Uhr
Samstag, 02.03.2024 - 11.00 Uhr
Dauer: 4 Stunden
Gebühr: 30 €
Leitung: Sabine Grob



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

Kalligrafie – „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 Plakaffeder schreiben und unsere Glückwunschkarten, Weihnachtskarten und Osterkarten mit Schnörkel und Schwüngen verzieren.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kalligrafie-Material können Sie auch bei der Kursleiterin erwerben.

- 405** Termine: Freitag, 24.11.2023 - 18 bis 21 Uhr
Freitag, 15.03.2024 - 18 bis 21 Uhr
Gebühr: 20 € + 3 € Materialkosten
Leitung: Simone Kirsch

Was mitzubringen ist, erfahren Sie bei der Anmeldung!

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.

- 406** Termine: Donnerstag, 28.09.2023 – 19 Uhr
Donnerstag, 25.01.2024 – 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

- 407** Termine: Montag, 11.09.2023 – 18.30 Uhr
Montag, 30.10.2023 – 18.30 Uhr
Montag, 04.03.2024 – 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.

- 408** Termine: Donnerstag, 05.10.2023 – 15.30 Uhr
Donnerstag, 01.02.2024 – 15.30 Uhr
- Dauer: 6 Nachmittage, je 2 ¼ Stunden
- Gebühr: 60 € + Materialkosten
- Termine: Freitag, 22.09.2023 – 9.30 Uhr
Freitag, 26.01.2024 – 9.30 Uhr
- Dauer: 10/9 Vormittage
- Gebühr: 100 €/90 € + Materialkosten
- Leitung: Ursula Fladung

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

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.



409

Termine:

Freitag,

06.10./ 13.10. und 20.10.2023, 16 Uhr

Freitag,

19.04./ 26.04. und 03.05.2024, 16 Uhr

Dauer:

3 Nachmittage, je 3 Stunden

Gebühr:

50 €

Leitung:

Nicole Dietzel, Fotografin

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

**DAS
SCHUHERLEBNIS
IN DER REGION**

Schuhhaus
ZENTGRAF

Steinweg 5
36132 Eiterfeld-Arzell
Tel.: 06672/419

info@schuh-zentgraf.de

Friedrich-Dietz-Str. 3
36093 Künzell

Tel.: 0661/4800767

kuenzell@schuh-zentgraf.de



Patenschaften
für
Kinder

in der Region Fulda

Wir suchen ehrenamtliche
Patinnen und Paten

Ein gemeinsames Projekt von



0151 / 103 223 74



0661 / 87 - 678

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES