

## 100 Jahre Sieger Köder

Im Jahr 2025 wäre der Malerpfarrer Sieger Köder aus Wasseralfingen/Aalen 100 Jahre alt geworden. Im Rahmen eines Vortragsabends wird sich mit der Lebensgeschichte dieses bedeutenden Seelsorgers und Künstlers, der „mit seinen Bildern predigen“ möchte, beschäftigt.



Eine größere Zahl seiner Originale können angeschaut werden und es wird Literatur über den Schwaben aus der Ostalb vorgestellt. Und doch geht es vor allem um die Botschaft der Bilder, die Sieger Köder den Menschen geschenkt hat.

**101** Termin: Dienstag, 01.04.2025 – 19 bis 21 Uhr  
Gebühr: 7 €  
Leitung: Marion Seitz

## Astrid Lindgren (1907 – 2002) – Leben und Werk

Während dieses Vortragsabends wird gemeinsam eine Zeitreise in das Schweden des vergangenen Jahrhunderts unternommen. Es wird sich mit dem Lebenslauf der weltberühmten Schriftstellerin Astrid Lindgren, die uns Pippi Langstrumpf, Michel, Karlsson, Madita und viele andere Geschichten hinterlassen hat beschäftigt. Ihre Werke und ihr politisches Engagement werden betrachtet und die Wirkung ihrer schriftstellerischen Tätigkeit kennengelernt.

Außerdem erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, das Gesamtwerk der Autorin anzuschauen. Es werden die meisten ihrer Bücher ausliegen.

Der Vortrag weckt Erinnerungen an die eigene Lebensgeschichte mit der Autorin Astrid Lindgren und macht neugierig auf neue Leseerfahrungen mit ihrem Werk.

**102** Termin: Dienstag, 19.11.2024 – 19 bis 21 Uhr  
Gebühr: 7 €  
Leitung: Marion Seitz

## 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.

103

**Termin:** Donnerstag, 20.03.2025 – 19 bis 20.30 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 oder 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.

Es geht um Erläuterungen des Betreuungsgesetzes und praktische Tipps für die eigene Vorsorge.

104

**Termin:** Mittwoch, 20.11.2024 – 17 bis 18 Uhr

**Ort:** SkF Fulda, Karlstraße 30

**Gebühr:** 2 €

**Leitung:** Bernd Krieg, SkF Fulda

**Anmeldung:** Bernd Krieg, 0661/8394-22

## 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.



105

**Termin:** Dienstag, 05.11.2024 – 18.30 Uhr  
Dienstag, 04.02.2025 - 18.30 Uhr

**Gebühr:** 5 €

**Leitung:** Elfi Makowka, exam. Krankenschwester  
Dipl. Sozialpädagogin

## Spielkreis leiten

Wir suchen in unserer Einrichtung immer wieder Menschen, die Freude am Umgang mit Eltern und Kindern haben und einen Spielkreis leiten möchten.

An diesem Abend bieten wir Interessierten die Möglichkeit, unser Haus und das Konzept unserer Eltern-Kind-Gruppenarbeit kennenzulernen und über eine mögliche Honorartätigkeit als Kursleitung in unserer Einrichtung ins Gespräch zu kommen.

106

**Termin:** Donnerstag, 13.02.2025 – 19 bis 20 Uhr  
**Leitung:** Angela Barnett, Gundula Vey

Martin  
**Weisbeck**  
BAU- UND MÖBELSCHREINEREI

Ladenbau · Treppenbau · Innenausbau  
Holz- und Kunststoff-Fenster · Bestattungsinstitut

St.-Laurentius-Straße 20  
36137 Großenlüder-Bimbach

Telefon: 0 66 48/ 6 18 31  
Telefax: 0 66 48/ 6 18 53  
Mobil: 0171/ 310 42 69

[www.weisbeck.de](http://www.weisbeck.de) [schreinerei@weisbeck.de](mailto:schreinerei@weisbeck.de)

---

Ihr zuverlässiger Berater und Helfer

**Weisbeck**  
Bestattungsinstitut

Schlitzer Straße 92  
36039 Fulda-Horas  
Tel. 0 66 1 / 380 49 49

St.-Laurentius-Str. 20  
36137 Großenlüder  
Tel. 0 66 48 / 6 18 31  
Mobil 0 171 / 310 42 69 • Telefax 0 66 48 / 6 18 53  
[www.weisbeck.de](http://www.weisbeck.de) • [bestattungen@weisbeck.de](mailto:bestattungen@weisbeck.de)

## Angebote in „Lamahausen“



### Zeit für mich

Ein besonderes generationenübergreifendes Angebot für Mädchen und Frauen ab 16 Jahren)

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, 18.05.2025 – 15 bis 17 Uhr

108

Was kommt jetzt? Offen für einen neuen Lebensabschnitt

Termin: Sonntag, 31.08.2025 – 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 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, 24.05.2025 - 11 bis 15 Uhr

Gebühr: 40 €

Ort: Lamahausen, Hilders-Rupsroth

Leitung: Sonja Bopp



## Die Hühner kommen ... auch zu Dir!

Das Leben der Hühner und ein Leben mit Hühnern

Mit diesem Vortrag wird alles Wissenswerte zum Thema Hühner und alles, was zur Hühnerhaltung nötig ist, erläutert.

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 Vortrag.

Woher kommen Hühner? Wie leben Hühner? Was fressen sie? An anschaulichen Beispielen wird der normale Tagesablauf der Hühner aufgezeigt, sodass Sie nachvollziehen können, welche Auswirkungen die Tierhaltung auf die Tiere hat und wie sich das Leben als Hühnerhalter positiv verändert!

Gerne kann Ihnen ein informativer Vortrag zum Thema Hühner und Hühnerhaltung in Ihrer Kiga/KiTa/Schule für die Belegschaft/pädagogischen Mitarbeiter/Kollegen usw. angeboten werden.

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

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich direkt bei:  
Huhnolulu Hermann Fien, Tel.: 06654-9186434,  
E-Mail: [hermann.fien@t-online.de](mailto:hermann.fien@t-online.de)  
Termin und Kosten auf Anfrage.

Weitere Infos unter: [www.Huhnolulu.de](http://www.Huhnolulu.de)



**FAMILIENBILDUNG  
FULDA**  
KATHOLISCHE KIRCHE

Neuenberger Str. 3 – 5  
36041 Fulda

Telefon 0661 87-680

[info@fbs-fulda.de](mailto:info@fbs-fulda.de)  
[www.fbs-fulda.de](http://www.fbs-fulda.de)



## Kirche Kunterbunt

Inspirationstag für Hauptamtliche und freiwillig Engagierte

Du willst Kirche Kunterbunt kennenlernen?

Hier bist du genau richtig. Sie ist Glaubensraum für Familien in allen Formen und Farben.

110

Termin: Samstag, 28.09.2024 – 9.30 bis 16 Uhr

Dauer: 1 Tag

Gebühr: 15 € inkl. Verpflegung

Leitung: Bianca Bastian, Stefanie Loyal, Stefanie Wahl, Julia Nöthel, Torge Peterson



Anmeldung  
zum Inspirationstag:



Workshops &  
Schulungen



## Achtsamkeit - Stressmanagement - Resilienz

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

### 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, 25.01.2025 -  
9.30 bis 16.30 Uhr  
**Gebühr:** 50 €  
**Leitung:** Petra Merz

### 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.

112

**Termin:** Samstag, 15.03.2025 -  
9.30 bis 16.30 Uhr  
**Gebühr:** 50 €  
**Leitung:** Petra Merz

### 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 Sie.

Wir werden einen Tag gemeinsam mit Tänzen aus der ganzen Welt verbringen. Mal beschwingt und anspruchsvoll und dann wieder meditativ. Wir werden alle Schritte sorgsam gemeinsam erarbeiten und anschließend freudvoll tanzen.

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.

Fühlen Sie sich eingeladen in eine Auszeit für Körper, Geist und Seele!

**113**

**Termine:** Sonntag, 03.11.2024 – 10 bis 16 Uhr  
Sonntag, 23.02.2025 – 10 bis 16 Uhr  
Sonntag, 18.05.2025 – 10 bis 16 Uhr

**Dauer:** 1 Tag

**Gebühr:** 50 € plus Beitrag zum Buffet

**Leitung:** Meta-Marie Jacobi

### MeTime: Ein Abend für Frauen

Treten Sie heraus aus Ihrem Hamsterrad und gönnen Sie sich Raum für sich selbst. Im Kreis wundervoller Frauen kommen wir zusammen, um uns gegenseitig zu inspirieren, zu stärken und wieder neu mit Lebensenergie zu füllen.

Freuen Sie sich auf kreative Übungen, Yoga, Meditation und Entspannung. Es wird auch Zeit geben, um sich auszutauschen, zu lachen und einfach das Leben zu genießen.

Entdecken Sie etwas Neues über sich selbst und verbinden Sie sich mit anderen auf eine nähernde, herzliche Art und Weise.

**114**

**Termin:** Freitag, 15.11.2024 - 20 bis 22 Uhr

**Gebühr:** 10 €

**Leitung:** Nadine Lamparter



## Angebote Dezernat Familie und Beziehung

### Werde Licht in dieser Zeit

Frauen-Inseltage, adventliche Zeit

Auf werde Licht! Das ist die Einladung des Advents, weil uns verheißen ist, dass Gott – das Licht, das uns erschienen ist – sich selbst auf den Weg zu uns macht. Die adventlichen Frauen-Inseltage sind eine Chance, sich bewusst aufzumachen und zu fragen: Was heißt es, ein von Gott beleuchteter Mensch zu sein, in seinem Lichtkegel zu stehen? Sie sind eingeladen: Sich vom Licht Gottes und seinem Wort berühren zu lassen, sich für den Endspurt des Advents zu stärken, Zeit für sich zu haben, mit anderen Frauen auszutauschen und Gottesdienst zu feiern.



- Termin:** Freitag, 13.12.2024 – 17 Uhr  
bis Sonntag, 15.12.2024 – 13.30 Uhr
- Gebühr:** auf Anfrage
- Ort:** Bildungs- und Exerzitienhaus  
Kloster Salmünster
- Leitung:** Mechthild Carlet  
Relindis Knöchelmann
- Anmeldung:** [www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de](http://www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de)

Jedes Jahr gibt es einen "Tag der Ehejubiläen", bei dem in einem Wortgottesdienst mit Bischof Dr. Michael Gerber Paare den Segen empfangen können. Ein bunter Nachmittag und Abend runden den Tag in Fulda ab. Weitere Informationen: [www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de](http://www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de)

### FAMILIENPILGERTAG

Unterwegs im Heiligen Jahr  
Ziel: Fuldaer Dom

Mit dem Fahrrad oder zu Fuß,  
mit dabei Bischof Dr. Michael Gerber

Sonntag, 29. Juni 2025

Anmeldung und  
Informationen:



### FAMILIEN ERLEBEN ROM

Flugreise für Familien mit Kindern  
ab 5 Jahren zum Heiligen Jahr

28. Mai bis 1. Juni 2025

Anmeldung und  
Informationen:



### Ehevorbereitungseminar

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 hier:



### EPL - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

In wissenschaftlichen Studien zeigt sich immer wieder deutlich, dass die Zufriedenheit der Paare mit ihrer Partnerschaft wesentlich davon abhängt, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösungsfertigkeiten 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, einzuüben. 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.



# Erwachsene

GLAUBEN UND LEBEN

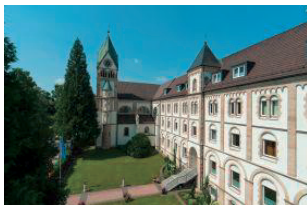
**115** Termin: Freitag, 20.09.2024 - 17 Uhr bis  
Sonntag, 22.09.2024 - 13 Uhr  
Freitag, 07.11.2025 - 17 Uhr bis  
Sonntag, 09.11.2025 - 13 Uhr

Gebühr: 450 € pro Paar

Teilnehmerzahl: 4 Paare

Ort: Bonifatiuskloster Hünfeld  
mit Übernachtung u. Verpflegung

Referent: Kathrin Drescher-Mattern,  
Markus Drescher



GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

**116** Termin: Freitag, 22.11.2024 - 17.30 Uhr bis  
Sonntag, 24.11.2024 - 13 Uhr

**117** Termin: Freitag, 31.01.2025 - 17.30 Uhr bis  
Sonntag, 02.02.2025 - 13 Uhr

**118** Termin: Freitag, 13.06.2025 - 17.30 Uhr bis  
Sonntag, 15.06.2025 - 13 Uhr

**119** Termin: Freitag, 14.11.2025 - 17.30 Uhr bis  
Sonntag, 16.11.2025 - 13 Uhr

Gebühr: 325 € pro Paar -inkl. Verpflegung  
Teilnehmer: 4 Paare

Ort: Familienbildungsstätte Fulda  
ohne Übernachtung

Referent: Stefanie Schifffhauer,  
Thomas Kaufmann

### 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 sechsständigen 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.



Hier geht es zu den Schulungsangeboten:



## Bibelwanderwoche

### Bibelwanderwoche - Unser Gottesbild

Der Gott der Bibel ist kein harmloser „Wellnessgott“, sondern ein leidenschaftlicher und parteiischer Gott, der „Recht schafft den Unterdrückten und Brot gibt den Hungernden“ (Psalm 146,7).

In der Wanderwoche folgen wir den Spuren dieses leidenschaftlich für die Menschen engagierten Gottes durch die Schriften des Alten und Neuen Testaments. Und wir nehmen uns Zeit zum Austausch darüber, was davon unser eigenes Gottesbild prägt und auf welche Weise uns die ausgewählten biblischen Texte neue Impulse geben können.

**120**

**Termin:** Dienstag, 10.06.2025 bis Freitag, 13.06.2025

**Gebühr:** Auf Anfrage

**Leitung:** Dorothea Hohmann

**Ort:** Rasdorf, Gästehaus – Landgasthof „Zum Adler“

**Begleitung:** Dr. Andreas Ruffing,  
Dezernent diakonische Seelsorge im Bistum 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 Teilnehmende sind herzlich willkommen!

**121**

**Termine:** Dienstag, 17.09./15.10./19.11./17.12.2024  
Dienstag, 21.01./18.02./18.03./15.04./  
20.05./17.06.2025

**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, 06.09.2024, 24.01.2025 und 16.05.2025

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

### POWERBRAIN-Mentaltraining für Senioren

Gehirnaktivierung + Alpha Technik + Konzentrationshilfen für mehr Leistung und Freude in Beruf, Alltag und Freizeit

Powerbrain ist eine ausgereifte und ganzheitliche Mentaltrainings-Methode.

Powerbrain hilft dabei, die täglichen Denkprozesse und Aufgaben in Beruf und Ehrenamt leichter bewältigen zu können. Durch Bewegungsübungen mit zusätzlichen kognitiven Herausforderungen, Konzentrations- und Lerntechniken, abgerundet mit Entspannungsübungen, wird das Gehirn aktiviert und neue synaptische Verbindungen entstehen in den verschiedenen und gewünschten Gehirnarealen.

Außerdem macht das Training großen Spaß – es wird viel gelacht und somit ist auch für ausreichend Dopamin gesorgt.

Die Folge: POWERBRAIN hilft schneller zu agieren und zu reagieren, besser und mehr zu verstehen, schneller zu lernen, sich besser zu konzentrieren und stressresistenter zu werden. POWERBRAIN fördert die Intelligenz und die geistige Flexibilität.

- 123** Termin: Montag, 28.10.2024 – 13.30 bis 14.30 Uhr  
Dauer: 10 Nachmittage  
Gebühr: 150 €  
Leitung: Anja Seng

## 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.



- 124** Termine: Freitag, 15.11.2024 - 14.30 Uhr  
Freitag, 24.01.2025 - 14.30 Uhr  
Freitag, 27.06.2025 - 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.

- 125** Termin: Freitag, 07.02.2025 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen



## 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.

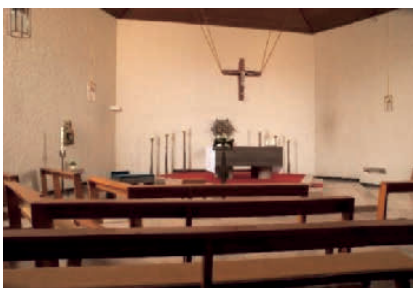
Ziel des Kurses ist es, stressfrei und ohne jeglichen Leistungsdruck Ihr Gedächtnis zu trainieren, in Gemeinschaft Neues zu lernen und sich im Austausch mit anderen Anregungen für den Alltag zu holen.

- 126** Termin: Freitag, 21.03.2025 - 14.30 Uhr  
Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Kuchen  
Leitung: Barbara Straub, Gedächtnistrainerin

### Einkehrtag für Senioren

- 127** Termin: Freitag, 11.04.2025 - 14 bis 17 Uhr  
Gebühr: ca. 10 €  
Leitung: Sr. Hildegard Wolters, OSB

### Maiandacht in der Kapelle des Bonifatiushauses



- 128** Termin: Freitag, 16.05.2025 – 14.30 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:** **MARIA – die neue Eva – Das „Priestertum des Herzens“**  
Überlegungen zur Berufung der Frau in der Kirche

**Termin:** Mittwoch, 18.09.2024

**Referent:** Pater Gottfried Hofer OMI

**Thema:** **Ignatius von Loyola**

In „der Schule Gottes“ – vom ehrgeizigen Ritter zum Pilger, Mystiker, Strategen und Leiter des Jesuitenordens

**Termin:** Mittwoch, 16.10.2024

**Referent:** Dr. Barbara Ramrath

**Thema:** **Kommt etwas nach dem Tod?**  
**Was kommt nach dem Tod?**

Christliche Auferstehungshoffnung

**Termin:** Mittwoch, 27.11.2024

**Referentin:** Pater Karl-Heinz Vogt OMI

**Gebühr:** Frühstück 13 €

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, 16.11.2024 – 9.30 Uhr bis  
Sonntag, 17.11.2024 – 13 Uhr

**Gebühr:** 190 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

**Leitung:** Sabine Atkinson, Yogalehrerin (BDY/EYU)  
Bernd Baldus, Kunsttherapeut und Maler (DFKGT/BBK)

Info: [www.berndbaldus.de](http://www.berndbaldus.de)

## Einen Tag lang Besinnung – Oasentag

Der Oasentag ist eine Einladung, einen Tag mit Gott zu verbringen. Es ist die Möglichkeit, einmal einen Tag aus dem Alltag auszusteiern und zur Besinnung zu kommen. Jeder der Oasentage steht unter einem bestimmten Thema, mit dem wir uns an diesem Tag auseinandersetzen wollen. Dieser Tag will uns zur Ruhe einladen und zu Besinnung.

- Termine:** Mittwoch, 23.10.2024 – 9.30 Uhr bis 17 Uhr  
Mittwoch, 11.12.2024 – 9.30 Uhr bis 17 Uhr  
**Gebühr:** 31,50 € für Mittagessen und Kaffee  
**Leitung:** P. Karl-Heinz Vogt OMI

## Männerabend - Geistlicher Impuls und gemeinsames Gespräch

- Termin:** Sonntag, 10.11.2024  
18.30 Uhr Messe in der Hauskapelle,  
anschließend ein einfaches Abendessen  
**Gebühr:** 12 €

## „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, 05.12.2024 – 15 Uhr bis  
Sonntag, 08.12.2024 – 13 Uhr  
**Gebühr:** 325 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Leitung:** Liselotte Sorg, Pfarrer Johannes Stadler

## Weihnachten im Kloster begehen

mit Frauen und Männern über 60 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:** Montag, 23.12.2024 – 15 Uhr bis  
Freitag, 27.12.2024 – 13 Uhr  
**Gebühr:** 420 € (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 Alltagsstrubel 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, 17.04.2025 – 15 Uhr bis  
Montag, 21.04.2025 – 13 Uhr

**Gebühr:** Auf Anfrage

**Leitung:** Liselotte Sorg, Pfarrer Johannes Stadler und  
P. Vitus Laib OMI

## „Selbstvertrauen – Lebensfreude – Zuversicht“

### Herausfordernde Zeiten brauchen starke Kraftquellen

In einem geschützten Rahmen fördern Sie Ihre Resilienzkompetenzen, wie z.B. Selbstwirksamkeit, Optimismus und Akzeptanz. Verschiedene Meditationsformen unterstützen weiterhin diese Kraftquellen. Durch Informationen über individuelle Ernährungskonzepte gewinnst du neue Erkenntnisse für ein körperliches Wohlbefinden.

Im Tanz und in der Bewegung spüren Sie Ihre Kraft und Lebensfreude. Naturerlebnisse öffnen alle Sinne. Sie können staunen, durchatmen, entspannen und auftanken.

**Termin:** Donnerstag, 10.04.2025 – 18 Uhr bis  
Sonntag, 13.04.2025 – 13 Uhr

**Gebühr:** Auf Anfrage

**Leitung:** Uschi Meidl und Herta Heß



## „Körper, Geist und Baumgeflüster“

Der Baum war in allen Zeiten und Kulturen Symbol für Lebensweisheit, die Verbundenheit allen Lebens sowie Zentrum kultureller Gemeinschaften. Wälder regulieren den Wärme-Luft- und Wasserhaushalt unserer Erde und ermöglichen so jedes Leben an Land. Die Bedeutung dieser Art geht dabei jedoch weit über ihre physische Existenz hinaus.

Wir wollen uns hier auf eine Erfahrungsreise begeben, mit unserem Körper, Geist und der Essenz unseres Seins, in die Welt der Bäume und die Zwischenräume, wo sich alles einander mitteilt. Methode hierfür sind: Meditation & Körperarbeit, Naturerfahrung, Imagination und Seelenflug, Kreativer Ausdruck (Zeichnen), Redekreis.

Was Sie hierfür brauchen: Die Bereitschaft, sich auf eine neue Erfahrung sowie den Kreis der Teilnehmenden mit ihren persönlichen Geschichten einzulassen. Diese Arbeit kann Selbstheilungskräfte wecken. Damit dies gelingt, schaffen wir gemeinsam einen Raum der liebevollen Achtsamkeit, in dem jede/jeder mit seinem persönlichen Prozess geborgen ist.

**Termin:** Freitag, 28.03.2025 – 18 Uhr bis  
Sonntag, 30.03.2025 – 13 Uhr

**Gebühr:** Auf Anfrage

**Leitung:** Susanne Knoth

## Informationen und Anmeldung

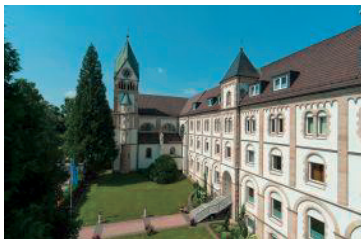
zu allen Angeboten des Bonifatiusklosters:

Bonifatiuskloster

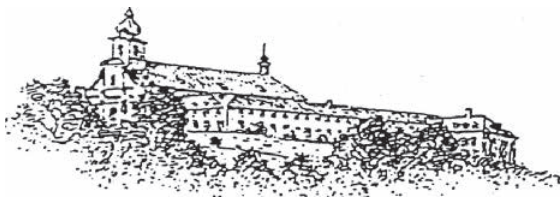
Klosterstraße 5, 36099 Hüfeld

Tel.: 06652-94537

E-Mail: [gaestebuero@bonifatiuskloster.de](mailto: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:** 10./11.01. – 07./08.02. – 21./22.03. -  
04./05.04. – 09./10.05. – 13./14.06. –  
04./05.07. – 22./23.08. 2025

**Begleitung:** Pater Max Rademacher OFM



## 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:** Samstag, 30.11./07.12./21.12.2024  
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, 22.02./ 24.05./27.09.2025  
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,  
23.01./20.02./06.03./10.04./  
22.05./05.06./03.07./25.09.2025  
jeweils um 20 Uhr  
im Meditationsraum des Gästehauses

**Dauer:** ca. 45 Minuten

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## 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, 25.01.2025 – 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:** Sonntag, 29.12.2024 – 17 Uhr bis  
Mittwoch, 01.01.2025 – 17 Uhr

**Leitung:** Pater Max Rademacher OFM, Fulda

Das Hofcafé am antonius Hof lädt alle dazu ein in entspannter Atmosphäre zu genießen und zu verweilen. Hier können Sie Freunde treffen, neue Bekanntschaften schließen und dabei hausgemachte Köstlichkeiten genießen. Vom leckeren Frühstück über deftige Brotzeit, hausgemachte Kuchen und Limonade ist für jeden etwas dabei.

Gerne können Sie auch im kleinen Hofladen unsere Produkte entdecken und den Hof bei einem Spaziergang erkunden.

## Hofcafé & Hofladen

Di – Sa: 9 – 17 Uhr  
Mi: 9 – 21 Uhr



antonius  
Hof

Sie möchten immer auf dem neuesten Stand sein? Dann folgen Sie uns auf Instagram.



Tel.: 0661 1097-720  
Saturnstraße 14,  
36041 Haimbach  
hofcafe@antonius.de

### 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 Referent für Trauerarbeit im Bistum Fulda, Klinische Ausbildung, Weiterbildung in Pastoralpsychologie, Trauerbegleitung (Erwachsene und Familien), Palliative Care, Ethikberater im Gesundheitswesen und Traumatherapie, sowie biographische Sinnseelsorge nach Viktor Frankel.



Terminvereinbarung: 0661 / 87-579  
Terminanfragen per E-Mail:  
[Werner.gutheil@trauern-warum-allein.de](mailto:Werner.gutheil@trauern-warum-allein.de)

Alle Gespräche sind auch per Telefon oder Skype möglich.

### Angebote für Trauerbegleitung

Diözesanseelsorger für Trauernde Werner Gutheil

### 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:** Familienbildungsstätte Fulda  
oder in Rommerz (Dienstszitz Werner Gutheil)

**Termine:** nach Absprache jederzeit möglich

### Kreative Formen der Trauerarbeit

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 oder 0661-87 579 oder per Mail



## Biographisches Schreiben

Der Verstorbene Dr. Otto Zsock, Leiter des Viktor Frankl Institut Fürstenfeldbruck hat ein Konzept zum Thema „Heilendes biographisches Schreiben“ entwickelt, das Werner Gutheil durchlaufen hat. Im Rahmen der Weiterbildung der Sinnseelsorge nach Frankl wird dieses Konzept von Werner Gutheil in Einzelbegleitungen und künftig in Kursen angeboten. Dabei schreiben nach einer Struktur die Teilnehmenden ihre Geschichte der Großeltern, Eltern, die eigene Geschichte (einschließlich der Geschwister) und künftige Vorstellungen von der eigenen Zukunft. Am Ende werden konkrete Fragen beantwortet.

Die jeweiligen Texte werden zeitnah vorgelesen, entweder in der geschlossenen Gruppe oder im Einzelgespräch.

Es ergeben sich insgesamt ca. 4 Einheiten, deren Termine mit der Leitung abgestimmt werden.

Rückfragen und Anmeldung bei

[Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de](mailto:Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de)

## Vortragsangebote:

### 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.

## Besichtigungen im Garten der Erinnerung

Der Garten der Erinnerung in Rommerz gibt Hinterbliebenen die Möglichkeit Nachlässe (z.B. die Lieblingstasse, die letzten Schuhe, Reiseerinnerungsstücke), die nicht behalten, aber auch nicht entsorgt werden sollen, einen letzten Platz zu geben. Sie erhalten eine Zeit der Würdigung und Wertschätzung, unterliegen aber zugleich der Vergänglichkeit.

Die Erinnerungstücke können persönlich abgegeben werden, wobei ein Gespräch und eine Besichtigung stattfindet.

Gruppen können ebenfalls Termine zur Besichtigung der Erinnerungstücke und Kunstobjekte von Werner Gutheil, die im Garten ausgestellt sind, vereinbaren.

Terminvereinbarung unter 0661 87-579 bei 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 Unterrichtseinheiten besucht wurden.

Jedes Modul kann auch einzeln gebucht werden.

Detaillierte Modulübersicht auf Anfrage:

[info@trauern-warum.allein.de](mailto:info@trauern-warum.allein.de)

Für Herbst/ Winter ist ein Dualer Kurs (Präsenz und Livestream/ digitale Kurse in Planung.

**Termin:** auf Anfrage

**Ort:** Zentrum für Trauernde  
Brüder Grimm Str. 2, 36119 Rommerz

**Leitung:** Werner Gutheil

[Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de](mailto:Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de)

Rückfragen: bei Werner Gutheil Tel. 0661-87 579

## 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 Kreativzentrums Trauerarbeit Atelier Bonsalus in Rommerz. Es können auch kurzfristige Termine vereinbart werden.

Anfragen und Terminvereinbarung über 0661 / 87-579  
Begleitung: Werner Gutheil

## Digitaler Kurs für Trauerbegleitung:

### Trauerbegleitung Kompakt

Auf der Internetseite [www.bonsalus.de](http://www.bonsalus.de) wird ein digitaler Kurs über Grundinformationen in fünf Modulen je 90 Minuten angeboten. Er dient betroffenen und begleitenden Menschen zur ersten Orientierung und bietet zugleich eine erste Grundlage für den Basiskurs Trauerbegleitung. Er hat bereits in Österreich/Pfarrei Sillian stattgefunden.

Weitere Informationen bei Werner Gutheil

Trauerbegleitung Kompakt in Hanau, Trauerzentrum Rhönstraße 8, 63450 Hanau ist ein Präsenzkurs als Livestreamkurs geplant, dessen digitale Teile auch in Fulda genutzt werden können.

Ergänzungsplanung: ein Präsenzmodul Trauerbegleitung Kompakt als Duales (Präsenz in Rommerz und Internet auf [www.bonsalus.de](http://www.bonsalus.de)).

Folgende Angebote sind für Herbst/Winter zu folgenden Themen geplant:

- Trauerfeiern selbst gestalten (Abfolge und Texte schreiben)
- Traueransprachen schreiben

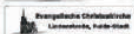
Der Kurs dient Menschen, die außerhalb des kirchlichen Begleitungs- und Bestattungsangebotes sich einbringen wollen.

Zentrum für Trauernde  
Brüder Grimm Str. 2, 36119 Rommerz

Leitung: Werner Gutheil

### Ein Licht für Dich "KRAFT FÜR MEINE WURZELN"

ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST FÜR ALLE,  
DIE UM EIN KIND TRAUERN



Termin: Sonntag, 08.12.2024 - 15 Uhr  
Ort: Christuskirche, Lindenstraße, Fulda



*Auferstehen ist unser Glaube,  
Wiedersehen unsere Hoffnung,  
Gedenken unsere Liebe.*

*Augustinus*



# 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:** ab 09.09.2024 jeweils montags,  
18 bis 20 Uhr

**Ort:** Malteser Hospiz-Zentrum, Fulda

Anmeldung erforderlich

*Alles vergeht.  
Am Abend des Lebens  
Bleibt nur die Liebe.*

*Elisabeth von Dijon*

## Wandern für Trauernde

Das Angebot des Wanderns in der Gruppe kann dazu ermutigen, wieder in „Bewegung“ zu kommen, neue Kontakte zu anderen Betroffenen zu knüpfen, sich auszutauschen oder in der Gruppe die Natur zu genießen.

Erfahrene Trauerbegleiter laden monatlich zu einer Wegstrecke von 7 bis 10 km ein. Am Ziel besteht die Möglichkeit zur Einkehr in einer Gaststätte.

**Termine:** Samstag, 31.08./28.09./26.10./16.11./07.12.2024  
Termine 2025 auf Anfrage

**Ort:** Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.  
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, 27.09.2024 – 16 bis 20 Uhr  
Weitere Termine für das Frühjahr/Herbst 2025 können im Hospiz-Zentrum erfragt werden.

**Gebühr:** 20 €

**Ort:** Malteser Hospiz-Zentrum

**Anmeldung erforderlich!**



**FAMILIENBILDUNG  
FULDA**  
KATHOLISCHE KIRCHE

Neuenberger Str. 3 – 5  
36041 Fulda

Telefon 0661 87-680

info@fbs-fulda.de

www.fbs-fulda.de

## Kindertrauergruppe für Kinder (6 -11 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:** Samstag, 31.08./28.09./02.11./14.12.2024  
jeweils 10 bis 12 Uhr  
Termine 2025 auf Anfrage

**Ort:** Malteser Hospizzentrum  
**Anmeldung erforderlich!**

## Offener Gesprächskreis für trauernde Eltern

Die thematischen Gesprächsabende unter der Leitung von erfahrenen Trauerbegleitern sollen ermutigen, im Miteinander einen Weg durch die Trauer zu suchen und in Verbundenheit mit dem verstorbenen Kind weiter zu leben.

**Termine:** Mittwoch, 16.10./13.11./11.12.2024  
jeweils 19 bis 20.30 Uhr

**Gebühr:** 5 € pro Abend  
**Ort:** Malteser Hospizzentrum  
**Anmeldung erforderlich!**

## Einzelbegleitung für trauernde Erwachsene, Eltern, Kinder und Jugendliche

Schnell kehren die Menschen im Umfeld der Trauernden wieder zurück in ihren Alltag, den es für Trauernde oft so nicht mehr gibt. Mit einem qualifizierten Trauerbegleiter begleiten wir Sie auf ihrem Weg durch die Trauer. Kindertrauerbegleiter beraten Sie im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer bei Kindern.

Erstgespräche finden unverbindlich nach Absprache im Hospizzentrum statt.

## 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](mailto:hospizzentrum.fulda@malteser.org)  
Web: [www.malteser-fulda.de](http://www.malteser-fulda.de)



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

**Die kostenfreie Funktion Ihres Girokontos – jetzt mehr in unseren Filialen oder unter [s.de/giropay](https://s.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, 18.11.2024 - 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 Depression .....Seite 51

## Ätherische Öle

Sie möchten etwas für Ihre GESUNDHEIT tun? Lernen Sie die naturreinen ätherischen 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, 24.10.2024 – 19 bis 21.30 Uhr  
Mittwoch, 26.03.2025 – 19 bis 21.30 Uhr  
Gebühr: 7,50 €  
Leitung: Angela Barnett

## Kräuterwissen im Kräuterkissen

Kräuter wirken wohltuend auf unseren Geist und Körper. Noch bei unseren Vorfahren war es üblich, Matratzen und Kissen mit Kräutern zu füllen. Kräuterkissen können beruhigend, leicht anregend, schmerzlindernd und entspannend auf den menschlichen Organismus wirken.

Wir möchten in diesem Workshop einen ersten Einblick in die Kräuterkunde geben und über die Wirkweise einiger heimischer Kräuter informieren sowie eine Kissenhülle selbst gestalten und befüllen.

- 203** Termin: Donnerstag, 31.10.2024 – 18 bis 20 Uhr  
Donnerstag, 21.11.2024 – 18 bis 20 Uhr  
Donnerstag, 27.03.2025 – 18 bis 20 Uhr  
Gebühr: 15 € + 5 € Materialkosten  
Leitung: Marion Sauer

## Fasten - Heilfasten

Ein Weg zum Einklang von Körper und Geist

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

- 204** Termin: Montag, 17.03.2025 - 20 Uhr  
Gebühr: 5 €  
Leitung: Dr. Barbara Schübler-Fien

## Gönnen Sie sich ein „Zelluläres Recyclingprogramm“

Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger

Ein paar gesunde gute Tage im Jahr zur Reinigung des Körpers und auch der Seele.

Das Gruppenfasten wird von einer erfahrenen Fastenleiterin und einem ärztlichen Ansprechpartner geleitet.

Ziel der Gruppe ist es, zehn Tage gemeinsam zu fasten.

**205** Termine: 1. Abend: Donnerstag, 20.03.2025  
2. Abend: Montag, 24.03.2025  
3. Abend: Donnerstag, 27.03.2025

Dauer: jeweils von 18.30 bis 20 Uhr

Gebühr: 22,50 €

Leitung: Petra Sorg

## 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.

**206** Beginn: Sonntag, 15.09.2024 – 9.30 bis 14.30 Uhr

Gebühr: 35 €

Leitung: Michaela Vogt

## SomnyFit Schlaftraining

Finden Sie zurück zu erholsamem Schlaf

Eine gute Schlafqualität ist essenziell für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Leider leiden viele Menschen unter Schlafproblemen wie Ein- oder Durchschlafstörungen, Schlaflosigkeit oder unruhigem Schlaf. Wenn auch Sie Schwierigkeiten haben, erholsamen Schlaf zu finden, könnte ein Training zur Verbesserung der Schlafqualität das Richtige für Sie sein.

SomnyFit ist ein umfassendes Schlaftrainingsprogramm, welches aus verschiedenen Komponenten besteht, die u.a. darauf abzielen, belastende Gedanken und Ängste, die den Schlaf stören können, zu reduzieren. Durch regelmäßige Übungen lernen Sie, Ihren Körper und Geist zu beruhigen und in einen entspannten Zustand zu versetzen, der förderlich für einen guten Schlaf ist.

Inhalte des Trainings sind u. a.:

- Hintergrundwissen über Schlaf
- Gesunden Schlaf planen
- Stress und Auswirkungen auf das Schlafen - Stress reduzieren
- Gesunder Lebensstil – gesünderer Schlaf
- Gut gebettet – richtige Gestaltung der Schlafumgebung
- Schlafrituale und Schlafpositionen

**207** **Beginn:** Dienstag, 27.08.2024 – 17.45 Uhr

**Dauer:** 6 Abende, je 90min

**Gebühr:** 63 €

**Leitung:** Michaela Vogt,  
SomnyFit Trainerin



**FAMILIENBILDUNG  
FULDA**  
KATHOLISCHE KIRCHE

Neuenberger Str. 3 – 5  
36041 Fulda

Telefon 0661 87-680

info@fbs-fulda.de

www.fbs-fulda.de

## Gesund und beweglich durch die Wechseljahre

In diesem Seminar wollen wir uns der " heißen Phase " widmen.

Wechseljahre können schweißtreibend sein, das körperliche und seelische Gleichgewicht kann aus den Fugen geraten und manchmal auch das Körpergewicht. Diese Zeit ist nicht immer einfach und stellt für viele von uns eine Herausforderung dar.

Das Seminar bietet Handwerkszeug, sich besser zu verstehen und wird kombiniert mit ausgewählten Qigong-Übungen für Frauen.

Ein informatives Wochenende zum Wohlfühlen und Entspannen.

- 208** Beginn: Freitag, 24.01.2025 – 17.30 bis 21 Uhr  
Samstag, 25.01.2025 – 10 bis 15 Uhr  
Dauer: 2 Tage  
Gebühr: Auf Anfrage  
Leitung: Sabine Kroth, HP, Qigong Yangsheng  
Andrea Luley, Gesundheitspädagogin



### **Guten Morgen Frühstück**

Genießen Sie frische Brötchen, Kaffee aus eigener Röstung, Wurst, Käse, Obst, Honig und Marmelade. Alle Zutaten von bester Qualität und natürlich aus der Region.



Patenschaften  
für  
Kinder

in der Region Fulda

Wir suchen ehrenamtliche  
Patinnen und Paten

Ein gemeinsames Projekt von



Sozialdienst  
katholischer  
Frauen e.V.

0151 / 103 223 74



FAMILIENBILDUNG  
FULDA  
KATHOLISCHE KIRCHE

0661 / 87 - 678

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## 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:** 26.08.2024 und 13.01.2025, jeweils um  
9.00 Uhr (301)  
10.00 Uhr (302)  
18.30 Uhr (303)\*

**Dienstag:** 27.08.2024 und 14.01.2025, jeweils um  
19.00 Uhr (304)\*  
20.15 Uhr (305)\*

**Mittwoch:** 28.08.2024 und 15.01.2025 um  
8.30 Uhr (306)

**Donnerstag:** 29.08.2024 und 16.01.2025, jeweils um  
8.15 Uhr (307)  
9.30 Uhr (308)  
19.30 Uhr (309)

**Freitag:** 30.08.2024 und 17.01.2025, jeweils um  
18.00 Uhr (310)  
9.30 Uhr (311)

**Dauer:** je 1 Std.

**Gebühr:** 5 € je Stunde

\* Dieser Kurs findet in der Turnhalle der Marienschule,  
Lindenstraße 27, Fulda statt.

## Sport für Herren

**312** Termin: Montag, 26.08.2024 - 18.30 Uhr  
Freitag, 30.08.2024 - 19 Uhr  
Montag, 13.01.2025 - 18.30 Uhr  
Freitag, 17.01.2025 - 19 Uhr

Dauer: 14 Abende, je 90 Minuten

Gebühr: 94,50 €

Leitung: Rita Schöppner

Montags finden die Kurse in der Turnhalle der Marienschule, Lindenstraße 27 und freitags in der Miriamhalle (Nähe Schlosstheater) 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.



**313** Termin: Dienstag, 27.08.2024 - 18.30 Uhr  
Dienstag, 14.01.2025 - 18.30 Uhr  
Dienstag, 22.04.2025 - 18.30 Uhr

Dauer: 15 Abende, je 1 Stunde

Gebühr: 67,50 €

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.

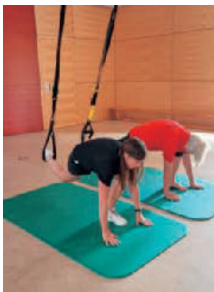
**314** Termin: Montag, 02.09.2024 - 17 und 18.15 Uhr  
Montag, 13.01.2025 - 17 und 18.15 Uhr

**315** Termin: Donnerstag, 05.09.2024 – 18.15 Uhr  
Donnerstag, 16.01.2025 – 18.15 Uhr

**316** Termin: Freitag, 06.09.2024 – 16.50 Uhr  
Freitag, 17.01.2025 – 16.50 Uhr

**Dauer:** 10 Abende je 1 Stunde  
**Gebühr:** 70 €

**Leitung:** Gabriela Pöhlmann  
Staatl. Anerkannte Masseurin, Körpertherapeutin (Shiatsu und Fußreflexonen), TRX-Trainerin, Gentle Moving Trainerin nach Wim Lijpers, Personal-Trainerin



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

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.

**317** Beginn: Dienstag, 27.08.2024 – 19.30 Uhr  
Dienstag, 14.01.2025 – 19.30 Uhr  
Dienstag, 22.04.2025 – 19.30 Uhr

**318** Beginn: Mittwoch, 28.08.2024 – 17 Uhr  
Mittwoch, 15.01.2025 – 17 Uhr  
Mittwoch, 23.04.2025 – 17 Uhr

Dauer: 13 Abende, je 1 Stunde

Gebühr: 78 €

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

## Me(e)hr Bewegung – gewusst viel!

Bewegen ist lebe

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!

**319** Beginn: Montag, 02.09.2024 – 19.30 Uhr  
Donnerstag, 05.09.2024 – 17.15 Uhr

Dauer: 10 Abende je 1 Stunde

Gebühr: 50 €

Leitung: Gabriela Pöhlmann

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Pilates

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.

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.

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.

**320** Beginn: Freitag, 06.09.2024 – 8.30 Uhr  
Freitag, 17.01.2025 – 8.30 Uhr  
Freitag, 25.04.2025 – 8.30 Uhr

Dauer: 11 Vormittage je 1 Stunde

Gebühr: 60,50 €

Leitung: Iris Mikkelsen

**321** Beginn: Dienstag, 27.08.2024 – 9.15 Uhr  
Dienstag, 14.01.2025 – 9.15 Uhr  
Dienstag, 22.04.2025 – 9.15 Uhr

Mittwoch, 28.08.2024 – 18.15 / 19.15 Uhr  
Mittwoch, 15.01.2025 – 18.15 / 19.15 Uhr  
Mittwoch, 23.04.2025 – 18.15 / 19.15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je 1 Stunde

Gebühr: 66 €

Leitung: Bettina Krenzer

➤ [Rückenfit durch den Familienalltag... S. 76](#)

## Gehen im Park

"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.

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.

- 322** **Beginn:** Freitag, 06.09.2024- 18.15 Uhr  
Freitag, 25.04.2025 -18.15 Uhr  
**Dauer:** 8 Abende, je 1 Stunde  
**Gebühr:** 56 €  
**Leitung:** Gabriela Pöhlmann, Physiotherapeutin



## 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 auf einen Tag „für und mit Ihren Füßen“!

- 323** **Termin:** Sonntag, 27.10.2024 – 9.30 bis 16 Uhr  
Sonntag, März 2025 – 9.30 bis 16 Uhr  
Sonntag, Mai 2025 – 9.30 bis 16 Uhr  
**Gebühr:** 50 €  
**Leitung:** Gabriela Pöhlmann  
Staatl. Anerkannte Masseurin, Fußreflex-  
zonentherapeutin, Körpertherapeutin, TRX-  
Trainerin, Gentle moving Trainerin nach  
Wim Luyjpers

## 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.

**324**

**Beginn:** Samstag, 31.08.2024 – 10 Uhr  
Samstag, 25.01.2025 – 10 Uhr  
Samstag, 26.04.2025 – 10 Uhr

**Dauer:** 9 Vormittage, je 1 Stunde

**Gebühr:** 54 €

**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.

325

**Beginn:** Freitag, 30.08.2024 – 8.30 Uhr  
Freitag, 17.01.2025 – 8.30 Uhr  
Freitag, 25.04.2025 – 8.30 Uhr

**Dauer:** 10 Vormittage, je 1 Stunde

**Gebühr:** 100 €

**Leitung:** Birgit Parthesius-Lederle

## Postural Ball

Einmalig in Deutschland!

Postural Ball® ist ein Trainingsprogramm, welches sich mit dem Thema gesunde Körperhaltung und Aufrichtung des Körpers beschäftigt. Das Training besteht aus fließenden Übungen, die zu sanfter Musik und in ständigem Kontakt mit einem großen Gymnastikball ausgeübt werden.

Das Training wechselt zwischen statischen Körperhaltungen, passiven Dehnungsübungen und Entspannungsphasen. Es hilft dabei, den Körper in die ideale Ausrichtung zu bringen und eine starke Stabilität zu schaffen. Dadurch können chronische Schmerzen gemildert werden.

Das Programm eignet sich besonders bei bestehenden Rückenschmerzen und Stress. Durch das Üben mit dem Postural Ball® können Sie Ihre Körperhaltung und Ihr Gleichgewicht verbessern, die Muskeln stärken, flexibler werden, Körperspannungen lösen sowie Körper und Geist entspannen.

Postural Ball® eignet sich für alle ab 15 Jahren, die ihre körperliche Verfassung erhalten oder verbessern möchten. Die Bälle werden zur Verfügung gestellt.

326

**Beginn:** Samstag, 31.08.2024 – 9 Uhr  
Samstag, 25.01.2025 – 9 Uhr  
Samstag, 26.04.2025 – 9 Uhr

**Dauer:** 9 Vormittage, je 1 Stunde

**Gebühr:** 54 €

**Leitung:** Michaela Vogt,  
Einzige Postural Ball Trainerin in Deutschland



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Fit in den Tag

Schon am Morgen etwas für sich und seinen Körper tun – das ist das Ziel dieses Angebotes. Auf der Matte, im Stehen und auch mal auf dem Ball sitzend nutzen wir verschiedene Handgeräte (Thera-Band, Hanteln, Bälle usw.). Mit Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und anschließender Entspannung machen wir uns fit für den Tag.

**328**

**Beginn:** Dienstag, 03.09.2024 – 8 Uhr  
Dienstag, 14.01.2025 – 8 Uhr  
Dienstag, 22.04.2025 – 8 Uhr

**Dauer:** 6 Vormittage, je 1 Stunde

**Gebühr:** 33 €

**Leitung:** Iris Mikkelsen

## Nordic Walking für Anfänger

Die Nordic Walking Stöcke haben Sie schon und suchen nun einen Kurs, um richtig loszulegen? In unserem Anfänger-Kurs werden wir in der Natur bei jedem Wetter etwas für die Gesamtfitness und die Gesundheit tun. In der Gruppe erlernen wir die Grundlagen der Technik und machen begleitende Übungen. Nordic Walking ist eine Ganzkörperaktivierung, bei der durch den Einsatz der Nordic Walking Stöcke beim Gehen auch der Oberkörper mit einbezogen wird. Mit Gleichgesinnten trainieren wir so Kraft, Ausdauer und Koordination.

Voraussetzung: ein Paar Nordic Walking Stöcke inkl. Handschlaufe mit Daumenöffnung (Trekking- bzw. Wanderstöcke sind nicht geeignet!)

**329**

**Beginn:** Dienstag, 03.09.2024 – 9.15 Uhr

**Dauer:** 6 Vormittage, je 1 Stunde

**Gebühr:** 33 €

**Leitung:** Iris Mikkelsen



## Caritasverband für die Regionen Fulda und Geisa e.V.

Wilhelmstraße 8, 36037 Fulda

<b>Geschäftsstelle</b>	<b>0661 / 2428-300</b>
<b>Telefax</b>	<b>0661 / 2428-309</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sozial- und Lebensberatung Fulda</li><li>• Sozial- und Lebensberatung Geisa</li><li>• Sozial- und Lebensberatung Hünfeld</li><li>• Sozial- und Lebensberatung Vacha</li><li>• Sozialdienst für Gehörlose</li><li>• Telefax für Gehörlose</li><li>• Schuldner- und Insolvenzberatung</li><li>• Betreutes Wohnen für psychisch und suchtkranke Menschen</li><li>• Caritas-Zentrum für Sucht- und Drogenhilfe</li><li>• EnergieSparCheck</li><li>• Sozialdienst für Ausländer</li><li>• Kleidermarkt</li><li>• Wohnungslosenhilfe Haus Jakobsbrunnen</li><li>• Straffälligen- und Haftentlassenenhilfe</li><li>• Bahnhofsmision</li><li>• Jugendsozialarbeit</li><li>• Caritas-Sozialstation häusliche Pflege</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>0661 / 2428-320</li><li>036967 / 59288-0</li><li>06652 / 2513</li><li>036962 / 177731</li><li>0661 / 2428-330</li><li>0661 / 2428-333</li><li>0661 / 2428-340</li><li>0661 / 2428-350</li><li>0661 / 2428-360</li><li>0661 / 2428-366</li><li>0661 / 2428-370</li><li>0661 / 2428-380</li><li>0061 / 242773-0</li><li>0661 / 242773-15</li><li>0661 / 73327</li><li>036967 / 59288-13</li><li>06655 / 4883</li><li>06648 / 40135</li><li>0661 / 22101</li><li>06652 / 73324</li><li>06659 / 4679</li><li>036967 / 59288-11</li></ul>

[www.not-sehen-und-handeln.de](http://www.not-sehen-und-handeln.de) • [www.caritas-pflegt.de](http://www.caritas-pflegt.de)

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES



**FAMILIENBILDUNG  
FULDA**  
KATHOLISCHE KIRCHE

Neuenberger Str. 3 – 5  
36041 Fulda

Telefon 0661 87-680

[info@fbs-fulda.de](mailto:info@fbs-fulda.de)

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



## Entspannung

### Stille entdecken – Stille hören und fühlen

Ein Schnuppertag für die Seele, begleitet von wohltuenden Klängen – eine Möglichkeit zum Entschleunigen und zum Entspannen – im Erleben und Erfahren in einer Gruppe.



- 330** **Termin:** Samstag, 22.03.2025 – 9.30 bis 17 Uhr  
**Gebühr:** 45 € (inkl. Mittagessen und Getränke)  
**Leitung:** Günter Tucher, Klang-Therapeut  
Gisela Zoll

Entdecken Sie für sich einen interessanten und spannenden Weg, indem Sie sich auf neue Erfahrungen einlassen.  
Durch den Tag begleitet Sie Klangtherapeut Günter Tucher.

Bitte bringen Sie mit:

Ihre Offenheit und Neugier, sich auf Neues einlassen und etwas ausprobieren zu wollen; Legere, bequeme (Sport-)Bekleidung, eine warme Decke zum Einkuscheln, ein Kopfkissen, warme Socken und Ihren Lieblings-Pausen-Snack für sich und evtl. für eine weitere Person.

### 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.

- 331** **Thema:** Entspannt und beweglicher  
**Termin:** Samstag, 22.02.2025, 9.30 bis 12.30 Uhr  
**Gebühr:** 30 €
- 332** **Thema:** Entspannte Atmung  
**Termin:** Samstag, 06.09.2025, 9.30 bis 12.30 Uhr  
**Gebühr:** 30 €

Bitte bringen Sie zu den Feldenkrais-Kurse Folgendes mit:  
Bequeme Kleidung, 2 Handtücher, 1 Decke warme Socken  
**Leitung der Kurse:** Stefan Leinweber, Feldenkrais-Lehrer  
Somatics Education Coach  
[www.feldenkrais-leinweber.jimdo.com](http://www.feldenkrais-leinweber.jimdo.com)

## 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.



- |     |  |
|-----|--|
| 333 | <b>Thema:</b> Entspannter Rücken<br><b>Beginn:</b> Dienstag, 08.10.2024 - 18 und 19.15 Uhr<br><b>Dauer:</b> 6 Abende, je 1 Stunde<br><b>Gebühr:</b> 50 €   |
| 334 | <b>Thema:</b> Entspannter Kiefer<br><b>Beginn:</b> Dienstag, 26.11.2024 - 18 und 19.15 Uhr<br><b>Dauer:</b> 4 Abende, je 1 Stunde<br><b>Gebühr:</b> 35 €   |
| 335 | <b>Thema:</b> Schulter & Nacken ganz entspannt<br><b>Beginn:</b> Dienstag, 07.01.2025 - 18 und 19.15 Uhr<br><b>Dauer:</b> 6 Abende, je 1 Stunde<br><b>Gebühr:</b> 50 €   |
| 336 | <b>Thema:</b> Hüfte & Beine ganz entspannt<br><b>Beginn:</b> Dienstag, 25.02.2025 - 18 und 19.15 Uhr<br><b>Dauer:</b> 6 Abende, je 1 Stunde<br><b>Gebühr:</b> 50 €   |
| 337 | <b>Thema:</b> Entspannte Augen<br><b>Beginn:</b> Dienstag, 15.04.2025 - 18 und 19.15 Uhr<br><b>Dauer:</b> 4 Abende, je 1 Stunde<br><b>Gebühr:</b> 35 €   |
| 338 | <b>Thema:</b> Entspannter Rücken<br><b>Beginn:</b> Dienstag, 03.06.2025 - 18 und 19.15 Uhr<br><b>Dauer:</b> 6 Abende, je 1 Stunde<br><b>Gebühr:</b> 50 €   |
| 339 | <b>Thema:</b> Schulter & Nacken ganz entspannt<br><b>Beginn:</b> Dienstag, 12.08.2024 - 18 und 19.15 Uhr<br><b>Dauer:</b> 4 Abende, je 1 Stunde<br><b>Gebühr:</b> 35 €<br><br><b>Leitung:</b> Stefan Leinweber, Feldenkrais-Lehrer<br>Somatics Education Coach<br><a href="http://www.feldenkrais-leinweber.jimdo.com">www.feldenkrais-leinweber.jimdo.com</a> |

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Qigong

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.

**340**

**Termin:** Dienstag, 03.09.2024 – 17.15 Uhr  
Dienstag, 14.01.2025 - 17.15 Uhr  
Dienstag, 22.04.2025 - 17.15 Uhr

**Dauer:** 10 Abende, je 1 Stunde

**Gebühr:** 80 €  
Sabine Kroth

**Leitung:** Qigong Yangsheng-Kursleiterin

## Achtsamkeit & Natur

Achtsame Naturbegegnung ist eine Meditationsform in Bewegung und im Freien, bei der wir uns bewusst mit der Natur verbinden. Zu verschiedenen Jahreszeiten tauchen wir mit achtsamem Wandern, Gehmeditation, Wahrnehmungsübungen und Impulsen in die heilsamen Wirkungen der kraftpendenden Natur ein.

Normale körperliche Fitness, keine Vorkenntnisse nötig.

**Termin:** Freitag, 13.09.2024, 17 Uhr  
Samstag, 21.09.2024, 10.30 Uhr

**Dauer:** ca. 2-3 Stunden

**Infos:** [www.sa-yoga.de](http://www.sa-yoga.de) /  
Aushang in der FBS

**Anmeldung:** [sayoha@gmx.de](mailto:sayoha@gmx.de) / [www.sa-yoga.de](http://www.sa-yoga.de)



## Yoga zum Wohlfühlen

Viele Menschen haben Yoga für sich entdeckt und profitieren von seinen gesundheitlichen Vorteilen, die in vielen Studien belegt sind. Aufgrund sehr unterschiedlicher Stile und Übungsmethoden gilt es zu beachten, „wo man landet“ - nicht jeder Yoga-Unterricht ist für Jede\*n geeignet.

In meinen Yogakursen vereinen sich 25 Jahre Erfahrung im Gruppenunterricht mit dem Schwerpunkt, Yoga angepasst zu vermitteln. Somit ist mein Angebot an der jeweiligen Gruppe ausgerichtet, und berücksichtigt ebenso Ihre persönlichen Möglichkeiten. Körperwahrnehmung, Atmung, Dehnung, Kräftigung, Entspannung sind die Tragsäulen meiner ganzheitlich wirksamen Yogastunden in persönlicher Atmosphäre. Lassen Sie sich einladen in diese wohlthuend-heilsame Erfahrungswelt.

Gut zu wissen: Hatha Yoga ist durch die Krankenkassen anerkannt. Damit ist eine anteilige Rückerstattung der Kursgebühren möglich.

**341** Termin: Montag, 16.09.2024  
Montag, 20.01.2025  
Montag, 28.04.2025  
jeweils 17 Uhr / 18.30 Uhr und 20 Uhr

**342** Termin: Donnerstag, 19.09.2024  
Donnerstag, 23.01.2025  
Donnerstag, 24.04.2025  
jeweils 17 Uhr / 18.30 Uhr und 20 Uhr

**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](http://www.sa-yoga.de)

*Heute mach ich mir eine Freude  
und besuche mich selbst.*

*Karl Valentin*

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Teilnahme-Voraussetzungen und ganzheitliche Unterstützung für Ihr Wohlbefinden

An den Yogakursen kann Jede\*r teilnehmen – altersunabhängig mit/ ohne Vorkenntnissen. Gesundheitliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da der Unterricht entsprechende Gegebenheiten berücksichtigt. Gerne können Sie bei besonderen Anliegen mit mir Kontakt aufnehmen.

In meinen therapeutischen Einzelstunden unterstütze ich in persönlich fordernden Situationen und finde mit Ihnen individuelle Lösungswege. Mit den Mitteln des Yoga auch als sanfte Therapiebegleitung bewährt.

Infos unter: [www.sa-yoga.de/kurse/einzelunterricht/](http://www.sa-yoga.de/kurse/einzelunterricht/)

## Yoga-Intensivwoche

Gesundheit und Stärkung auf allen Ebenen stehen im Vordergrund, wenn Sie an fünf Tagen 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.

343

**Termin:** Montag, 07.07.2025 bis  
Freitag, 11.07.2025  
Vormittagskurs: 9.15 - 10.30 Uhr  
Abendkurs: 17.15 - 18.30 Uhr

**Dauer:** jeweils 75 Minuten

**Gebühr:** 75 €

**Leitung:** Sabine Atkinson



**FAMILIENBILDUNG  
FULDA**  
KATHOLISCHE KIRCHE

Neuenberger Str. 3 – 5  
36041 Fulda

Telefon 0661 87-680

[info@fbs-fulda.de](mailto:info@fbs-fulda.de)

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

## Yogaurlaub in SÜDTIROL

Reiseziel: SÜDTIROL

Datum: 15. - 22. Juni 2025

Leitung: Sabine Atkinson, Yogalehrerin BDY/EYU

Infos und Anmeldung: [www.sa-yoga.de](http://www.sa-yoga.de)

Wenn Sie Urlaub mit Yoga verbinden möchten und dabei die persönliche Atmosphäre schätzen, sind Sie hier richtig. Tägliche Yogastunden am Morgen und Abend bringen Körper, Geist und Seele in Balance. Die wunderschöne Natur lädt zum Wandern, Genießen und Entspannen ein. Es entsteht Raum für tiefe Erholung und lang anhaltende Regeneration. Das liebevoll geführte Naturhotel mit Wohlfühlatmosphäre liegt landschaftlich eingebettet auf 1300 m am Rieserferner Naturpark.

Seit 2010 leite ich Yogareisegruppen in verschiedenen Ländern und innerhalb Deutschlands.

Infos und Anfragen über meine Webseite: [www.sa-yoga.de](http://www.sa-yoga.de)

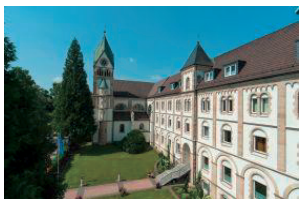
## Malen und Yoga im Kloster

Aus der Verbindung von kreativem Gestalten und inspirierendem Yoga entstehen Ruhe und Entspannung in fordernden Zeiten. Ein gemeinsamer roter Faden verknüpft die beiden Elemente auf geniale Weise.

Gerade wenn im Alltag Schöpferisches wenig Raum findet sich hier eine Gelegenheit zum Auftanken und Loslassen. Umgeben von klösterlicher Stille empfängt Sie eine heitere Atmosphäre in netter Runde. Vorerfahrungen sind keine Bedingung.

Infos: [www.sa-yoga.de](http://www.sa-yoga.de) und im Klosterprogramm

Kursleitung:	Bernd Baldus, Maler Sabine Atkinson, Yogalehrerin
Seminarort:	Bonifatiuskloster Hüfeld
Termine:	16./17. November 2024 15./16. März 2025
Anmeldung:	Gästebüro des Klosters



Weitere Angebote  
im Kloster Hüfeld:



GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

## Handwerkliches Gestalten

### Kerzenziehen aus Bienenwachs

Aus heißem, flüssigem Bienenwachs und einem Docht können Kerzen in beliebiger Form und Größe gezogen werden.



Sie sind ein geeignetes Weihnachtsgeschenk.

- 401** Termin: Samstag, 30.11.2024 - 14.30 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag, 2 ¼ Stunden  
Gebühr: 9 € + 5 € Materialkosten - bei evtl. Mehrbedarf Zusatzkosten nach Gewicht  
Leitung: Betty Felber

### Stricken und Häkeln am Samstagvormittag

Wer möchte seit Langem einmal wieder nach den Nadeln greifen? Wer hat schon lange ein Projekt im Korb, das auf Fertigstellung wartet? Wer möchte zum ersten Mal das Stricken oder Häkeln erproben? Oder wer möchte einfach in Gesellschaft ein Strickprojekt anfangen oder fortsetzen?

Falls Sie zu dieser Gruppe gehören, sind Sie herzlich zum Stricksamstag eingeladen.

Mitzubringen sind Wolle und Stricknadeln und die Bereitschaft, in Gemeinschaft sich auf die Faszination dieser Handarbeit einzulassen

- 402** Termine: Samstag, 25.01.2025 – 9 bis 13 Uhr  
Samstag, 01.02.2025 – 9 bis 13 Uhr  
Gebühr: Je Treffen 12,50 €  
Leitung: Marion Seitz

*... ohne Strom läuftnix!*

**DOMHOFER**  
**ELEKTROTECHNIK**

**INFO: 0 66 57 / 91 92 22**  
36145 Hofbissler • [info@domhofer.de](mailto:info@domhofer.de)

## 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.

- 403** Termine: Samstag, 30.11.2024 - 11.00 Uhr  
Freitag, 17.01.2025 - 14.00 Uhr  
Samstag, 22.03.2025 - 11.00 Uhr  
Dauer: 4 Stunden  
Gebühr: 40 €  
Leitung: Sabine Grob



## Handlettering

Wir werden an diesem Abend Sinnsprüche, Lesezeichen und Karten mit schön geschriebenen Buchstaben gestalten und dabei Banner, Blumen und Schnörkel verwenden. Lernen Sie „Brush Pen“ und Fineliner kennen.

Beim neuen Trend des „Handlettering“ ist alles möglich: Schreibschrift oder Druckschrift, dicke oder dünne Buchstaben. Es entstehen Ihre ersten Handlettering-Kunstwerke, die Sie anschließend mit nach Hause nehmen können.



- 404** Termine: Freitag, 06.12.2024 - 18 bis 21 Uhr  
Freitag, 18.04.2025 - 18 bis 21 Uhr  
Gebühr: 20 € + 10 € Materialkosten  
Leitung: Simone Kirsch

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES



## Textiles Gestalten

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES

### 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.

- 405** Termine: Donnerstag, 12.09.2024 – 19 Uhr  
Donnerstag, 23.01.2025 – 19 Uhr
- Dauer: 8 Abende je 2 ¼ Stunden
- Gebühr: 96 € + Materialkosten
- Ort: Marienschule Fulda  
Eingang Nikolausstraße – Haus Maria Ward
- Leitung: Christine Wehner

### Nähkurs für Fortgeschrittene

- 406** Termine: Montag, 12.09.2024 – 18.30 Uhr  
Montag, 28.10.2024 – 18.30 Uhr  
Montag, 20.01.2025 – 18.30 Uhr  
Montag, 05.05.2025 – 18.30 Uhr
- Dauer: 6 / 8 Abende je 3 Std.
- Gebühr: 96 € / 128 € + 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.

407

**Termine:** Mittwoch, 30.10.2024 – 15.30 Uhr  
Mittwoch, 29.01.2025 – 15.30 Uhr

**Dauer:** 6 / 8 Nachmittag, je 2 ¼ Stunden

**Gebühr:** 81 € / 108 € + Materialkosten

**Termine:** Freitag, 27.09.2024 – 9.30 Uhr

Freitag, 24.01.2025 – 9.30 Uhr

Freitag, 09.05.2025 – 9.30 Uhr

**Dauer:** 9 / 8 / 6 Vormittage je 2 ¼ Stunden

**Gebühr:** 121,50 € / 108 € / 81 € + Materialkosten

**Leitung:** Ursula Fladung

## 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.



408

**Termine:** Freitag, 17.01.2025 und 24.01.2025,  
16 Uhr

Freitag, 09.05.2025 und 16.05.2025,  
16 Uhr

**Dauer:** 2 Nachmittage, je 3,5 Stunden

**Gebühr:** 35 €

**Leitung:** Nicole Dietzel, Fotografin

GLAUBEN UND LEBEN

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

KREATIVES