

THERE'S
NO PLANET
B!

FAMILIE FAMILIE, GESELLSCHAFT & KULTUR
GESELLSCHAFT
& KULTUR

*Demokratie heißt, sich in seine
eigenen Angelegenheiten einzumischen .*

Max Frisch

PERSÖNLICHKEITSEMINAR: WEGE AUS DER ANGST

.....
ONLINE

ONLINE-KURS-NR.: 24-1-015

TERMIN: Donnerstag, 18. Januar
18:00 bis 20:15 Uhr

KOSTEN: 30,- €

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Dipl.-Pädagogin, NLP-Practitioner
und Master, Trainerin für Stress-
management

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 /max. 9

Ein Leben ohne Ängste ist nicht das Ziel dieses Kurses, sondern Angst zu verstehen und zu akzeptieren, damit ein guter Umgang wieder möglich wird.

Immer mehr Menschen leiden unter den verschiedensten Formen von Ängsten, die ihren Alltag immer deutlicher beeinflussen und begrenzen.

In diesem Kurs wollen wir zum einen Ängste und ihre Entstehung besser verstehen. Wir wollen ihre Auswirkungen, ihre Erscheinungsformen in Körper und Geist erkennen und unseren eigenen Umgang mit Angst beleuchten. Ungeeignete Strategien sollen aufgedeckt werden um ganz individuell bessere Wege aus der Angst zu finden.

...❖ Dieser Kurs kann keine Therapie ersetzen!

VOM BUCH ZUM LEBEN – VOM LEBEN ZUM BUCH Literatur im Kontext der Lebensgeschichte von Frauen Literaturgespräche zu ausgewählten Büchern

.....
SCHWELM

ORT: Stadtbücherei Schwelm
(im Kulturhaus)
Römerstr. 10, 58332 Schwelm

KURS-NR.: ohne Anmeldung

TERMINE: siehe Beschreibung
jeweils von 19:30 bis 21:00 Uhr

KOSTEN: kostenfrei

ANSPRECHPARTNERIN:

Jasmin Arnold, Stadtbücherei
Schwelm, 02336 801374

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

Angeregt durch die eigene Literatur, diskutieren die Teilnehmenden jeweils ein ausgewähltes Werk. Dabei findet eine Reflexion der eigenen Lebenssituation statt, die durch die Gruppensituation unterstützt wird. Sie müssen kein Literaturprofi sein!

DISKUTIERT LITERATUR:

30.01.2024: „Professor Unrat“ von Heinrich Mann

27.02.2024: „Das letzte Strahlen eines Sterns“ von Amanda Lee Koe

26.03.2024: „Blue Skies“ von T.C. Boyle

30.04.2024: „Going Zero“ von Anthony McCarten

28.05.2024: „22 Bahnen“ von Caroline Wahl

25.06.2024: „Museum der Stille“ von Yoko Ogawa

*In Kooperation mit der
Stadtbücherei Schwelm*

SCHLÄFST DU SCHON ODER GRÜBELST DU NOCH?

Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf

Die Evolution hat sich etwas dabei gedacht, dass wir fast ein Drittel unseres Lebens verschlafen. Was passiert in dieser Zeit? Auf Dauer gefährdet Schlafmangel unsere Gesundheit. Unsere digitalisierte, immer schneller getaktete Welt produziert Stress und Rastlosigkeit während des Tages. Auch am Abend ist unser Kopf noch voller belastender Gedanken und Gefühle. Das Grübeln hindert uns immer mehr, den guten Schlaf zu finden. Im Workshop lernen wir in einem Impulsvortrag die Geheimnisse des guten Schlafes theoretisch kennen und bereiten uns mit Achtsamkeitsübungen praktisch darauf vor.

- **Warum schlafen wir eigentlich?**
- **Wieviel Schlaf brauche ich?**
- **Welche Rolle spielen die Träume?**
- **Was bedeutet Schlafhygiene?**
- **Wie kann ich meine Schlafqualität verbessern?**
- **Wie kann Achtsamkeit dabei helfen?**

...❖ Der Kurs ist geeignet für alle, die theoretisches und praktisches über Achtsamkeit und Schlaf erfahren möchten.

Er ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung und ist als Präventionsmaßnahme gedacht.

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-016

TERMIN: Freitag, 2. Februar
16:00 – 18:15 Uhr

KURS-NR.: 24-1-017

TERMIN: Freitag, 1. März
16:00 – 18:15 Uhr

FÜR BEIDE SEMINARE:

KOSTEN: 22,50 €

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

YIN UND YANG – INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSKONZEPTE IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM)

Vortrag

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum

Westfeldstraße 80

58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-018

TERMIN: Freitag, 23. Februar

von 18:00 – 20:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

Die Heilpraktikerin Ute Reinke referiert über diese jahrtausendealte östliche Heilkunst. Beginnend bei ihren Grundlagen von „Qi“ (Lebensenergie), „Yin und Yang“ sowie den fünf Wandlungsphasen, stellt der Vortrag auch Methoden der TCM vor, wie beispielsweise die Fünf-Elemente-Ernährung. Neben den Grundlagen thematisiert der Vortrag die Anwendungsgebiete dieser Heilkunst, die sehr häufig bei akuten und chronischen Schmerzen angewendet wird, ebenso bei Atemwegserkrankungen, gynäkologischen Krankheitsbildern und Magen-Darm-Beschwerden.

INHALTE:

- Yin & Yang: Bedeutung allgemein und für die Gesundheit
- Lebensmittelgruppen und Zubereitung
- Zungendiagnose
- Therapieansätze
- Überblick über die 5 Elemente nach der traditionellen chinesischen Medizin

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum

Westfeldstraße 80

58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-019

TERMIN: Freitag, 1. März

von 18:00 – 20:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

DIE SCHÜßLER-SALZE HAUSAPOTHEKE

Eine Einführung in die Biochemie nach Dr. Schüßler.

Von A wie Anspannung über E wie Erkältungen bis Z wie Zehennägel. Die sogenannten „Schüßler-Salze“ sind gut geeignet für die Selbstanwendung in der eigenen Hausapotheke.

Sowohl in Schwangerschaft und Stillzeit als auch bei Säuglingen und Kleinkindern können Schüßler-Salze angewendet werden.

Vorgestellt werden die Schüßler-Salze 1 bis 12, die sogenannten „Funktionsmittel“.

Die Schüßler-Salze 13-24 als sogenannte „Ergänzungsmittel“ werden teilweise mit angesprochen, da sie häufig gut in Kombination mit Funktionsmitteln angewendet werden können.

DIE ROLLE(N) DER FRAU – WAS IST EIGENTLICH WEIBLICHKEIT?

Was ist eigentlich Weiblichkeit?

Bin ich weiblich, wenn ich Lippenstift und hohe Schuhe trage?

Oder wenn ich üppige Proportionen und lange Haare habe?

Oder gibt es vielleicht etwas, das viel größer ist als das?

Und was könnte das sein?

Und was bedeutet eigentlich Männlichkeit?

Und darf ich als Frau auch männliche Aspekte haben?

Oder bin ich dann unattraktiv für Männer, weil ich kühl und burschikos wirke?

Es gibt so viele Rollen, die wir als Frau in unserem Alltag bekleiden. Vielleicht ist dir schon bewusst, dass du dazu neigst, hohe Ansprüche an dich zu stellen. Und das ist ok und nichts Schlimmes, denn du bist dir bereits darüber bewusst. Aber was denkt die Gesellschaft eigentlich über mich und was macht das mit mir als Frau? Wie wirkt sich das in meinem Alltag aus?

Wir sprechen in diesem Vortrag über Limitierungen, die von außen auferlegt werden und die Einfluss auf unser Handeln und auf unser ganzes Sein haben. Über bedingungslose Liebe und was diese mit Erwartungen zu tun hat. Über weibliche und männliche Energien.

WITTEN-BOMMERN

ORT: Ev. Gemeindehaus
Bommern, Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 24-1-020

TERMIN: Dienstag, 20. Februar
18:30 bis 20:45 Uhr

KURS-NR.: 24-1-021

TERMIN: Montag, 4. März
10:00 bis 12:15 Uhr

FÜR BEIDE SEMINARE:

KOSTEN: 22,50 €
pro Veranstaltung

REFERENTIN: Jasmin Matalla

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: mind. 4/max. 8 bis 10

ANMELDUNG:

jeweils 1 Woche vor Kursbeginn

*Eine Kooperationsveranstaltung
mit der. Ev. Kirchengemeinde
Bommern.*

ESS-STÖRUNGEN

ONLINE

ONLINE-KURS-NR.: 24-1-022

TERMIN: Donnerstag,
22. Februar, 18:00 bis 20:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Dipl.-Pädagogin, NLP-Practitioner
und Master und Trainerin für
Stressmanagement

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 /max. 9

Essstörungen gehören zu den psychischen Erkrankungen mit der höchsten Sterblichkeitsrate und sind in den meisten Fällen unsichtbar. Schon die offiziellen Erkrankungszahlen für Binge-Eating-Störungen, Bulimie und Anorexie sind erschreckend, ganz ohne die vermutete Dunkelziffer.

Dabei liegt die Ursache der Erkrankung nicht im Essen selbst, sondern das Essen ist nur ein Symptom für andere Probleme, die nicht gelöst werden können.

Diese Probleme sind so breit gefächert und individuell, dass wir sie nicht alle besprechen können. Was jedoch allen Essstörungen gemeinsam ist, ist ein gesellschaftliches Idealbild und der große Druck der Betroffenen, diesem entsprechen zu wollen.

Nach einem kurzen theoretischen Einblick in die verschiedenen Essstörungen und ihre speziellen Verläufe, werden wir uns ansehen, welche Anzeichen für eine Essstörung sprechen und wie wir möglicherweise selbst Essstörungen einen Boden bereiten und wie wir uns bei einem Verdacht auf eine Essstörung in unserem Umfeld bestenfalls verhalten sollten.

„MIT SICH SELBST IM EINKLANG“ (EINFÜHRUNG)

Achtsamer Umgang mit meiner inneren Familie

Unsere Familie prägt uns innerlich mehr als wir denken. Um in unserer äußeren Familie und später auch in der äußeren Welt (Schule, Beruf, usw.) zurecht zu kommen, entwickeln sich in uns ganz individuelle, innere Persönlichkeitsanteile wie das innere Kind, innere Kritiker, innere Beschützer, innere Antreiber usw. Mit diesen Anteilen sind Körperempfindungen, Gefühle, aber auch Verhaltensmuster verbunden, die uns ggf. das Leben schwermachen und möglicherweise zum Burnout oder gar z.B. in die Depression führen können. Selten ist uns bewusst, wie stark diese innere Familie (inneren Anteile) unser Leben beeinflusst.

Der erste Schritt ist, sich seiner inneren Anteile bewusst zu werden. Je mehr ich sie erforsche und ihre meist auch positiven Absichten erkenne, umso achtsamer und akzeptierender kann ich ihnen begegnen. Ich komme immer mehr zum Einklang mit mir SELBST und kann schädliche Verhaltensweisen verändern. Ein Weg dahin soll in diesem interaktiven Workshop aufgezeigt werden, der sich an dem Modell des Inneren Familien Systems (IFS) nach Richard Schwartz und an die systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen von Tom Holmes anlehnt.

INHALTE:

- Impulsvortrag zum Modell des Inneren Familien Systems (IFS)
- Meditation zum SELBST als innere Ressource
- Praktische Reflexionsübung zu einem Persönlichkeitsanteil

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle, die einen ersten Einblick in das Modell des Inneren Familien Systems bekommen wollen und offen für eine diesbezügliche Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen sind.

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-023

TERMIN: Donnerstag,

22. Februar, 17:00 bis 19:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften, Resilienztrainerin,
Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

„MIT SICH SELBST IM EINKLANG“ (VERTIEFUNG) Achtsamer Umgang mit meiner inneren Familie

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-024

TERMINE: jeweils Donnerstag,
von 17:00 – 19:15 Uhr
7. März, 14. März und 28. März

KOSTEN: 75,- €

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
B.A. Soziale Verhaltenswissen-
schaften, Resilienztrainerin,
Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

In diesem Seminar kann ein tieferer Einblick in die Arbeit mit der inneren Familie gewonnen werden. Um in unserer äußeren Familie und später auch in der äußeren Welt (Schule, Beruf, usw.) zurecht zu kommen, entwickeln sich in uns ganz individuelle, innere Persönlichkeitsanteile wie das innere Kind, innere Kritiker, innere Beschützer, innere Antreiber usw. Mit diesen Anteilen sind Körperempfindungen, Gefühle, aber auch Verhaltensmuster verbunden, die uns ggf. das Leben schwermachen und möglicherweise zum Burnout oder gar z.B. in die Depression führen können. Selten ist uns bewusst, wie stark diese innere Familie (inneren Anteile) unser Leben beeinflusst.

Der erste Schritt ist, sich seiner inneren Anteile bewusst zu werden. Je mehr ich sie erforsche und ihre meist auch positiven Absichten erkenne, umso achtsamer und akzeptierender kann ich ihnen begegnen. Ich komme immer mehr zum Einklang mit mir SELBST und kann schädliche Verhaltensweisen verändern. Ein Weg dahin soll in diesem Vertiefungs-Workshop aufgezeigt werden, der sich an dem Modell des Inneren Familien Systems (IFS) nach Richard Schwartz und an die systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen von Tom Holmes anlehnt und über 3 Kursabende konzipiert ist.

INHALTE:

1. Abend:

- o Impulsvortrag zum Modell des Inneren Familien Systems (IFS)
- o Meditationen und Wege zum SELBST als innere Ressource
- o Einführende Übungen zur Reflexion innerer Anteile

2. und 3. Abend:

- o Meditationen und Wege zum SELBST als innere Ressource
- o Vertiefende Übungen zur Reflexion innerer Anteile
- o Reflexion von Anteilen die z.B. in Konflikten eine Rolle spielen
- o Supervision in der Gruppe zu den Anteilen

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle, die einen vertieften Einblick in das Modell des Inneren Familien Systems bekommen wollen und offen für eine diesbezügliche Selbst-reflexion und Achtsamkeitsübungen sind. Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.

„TRÄUME NICHT DEIN LEBEN, LEBE DEINEN TRAUM“

Achtsamer Umgang mit Träumen

Träume sind fester Bestandteil unseres Schlafes, der das A und O für die alltägliche Erholung ist. Er ist von Natur aus auch die „beste Medizin“, um außergewöhnliche Belastungen und Stresssituationen zu verarbeiten. Träume spielen dabei eine große Rolle, auch für unsere Kreativität. Sie können das Bewusstsein erweitern und psychisches Wachstum fördern. Unsere Seele weiß oft mehr über uns als wir selbst. Ein achtsamer Umgang mit Träumen hilft nach C.G. Jung ungelebte Potentiale und Lösungen ins Bewusstsein zu bringen. Dies kann zudem ein Weg zu persönlichem Wachstum werden.

Der Workshop vermittelt einen theoretischen, aber auch praktischen Einblick, wie wir mit den Inhalten unserer nächtlichen Träume umgehen können. So können wir unsere Träume ins Leben bringen, indem wir durch unsere Träume neue Wege und Lösungen für unsere Probleme/ Konflikte finden.

Wir widmen uns den Fragen:

- **Warum träumen wir?**
- **Wie ist der aktuelle Stand der Forschung dazu?**
- **Welche Methoden zum Umgang mit Träumen gibt es?**

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle, die einen ersten Einblick in die Traumarbeit nach C.G. Jung bekommen wollen und offen für eine diesbezügliche Selbstreflexion sind. Bringen Sie gerne persönliche Träume dazu mit.

❖ **Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.**

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche,
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-025

TERMIN: Freitag 23. Februar
16:00 – 18:15 Uhr

KURS-NR.: 24-1-026

TERMIN: Freitag 15. März
16:00 – 18:15 Uhr

FÜR BEIDE SEMINARE:

KOSTEN: 22,50 €

je Veranstaltung

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
B.A. Soziale Verhaltenswissen-
schaften, Resilienztrainerin,
Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

...❖ KURZ-WORKSHOP LECKERES „UN“-KRAUT

WITTEN

Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15
58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-027

TERMIN: Samstag, 20. April
10:00 – ca. 12:15 Uhr

Frisches Grün versorgt uns im Frühjahr mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Welche Wildpflanzen können wir jetzt für die gesunde Ernährung nutzen?

Kurze Einführung in die Möglichkeiten der Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen. Danach Rundgang zum Erkennen und Sammeln von Brennnessel, Giersch und Co. (bei jedem Wetter), sowie gemeinsames Zubereiten von „Wild“-Salat und Wildem Smoothie. Mit weiteren Tipps für die Wilde Küche.

...❖ **Hilfreich: Dem Wetter angepasste Kleidung und Taschen oder Tüten zum Sammeln mitbringen und Stift zum Beschriften.**

WITTEN

Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15
58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-028

TERMIN: Samstag, 4. Mai
10:00 – ca. 12:15 Uhr

...❖ KURZ-WORKSHOP KÖSTLICHES VON NADELBÄUMEN

Alle heimischen Nadelbäume (bis auf die giftige Eibe!) sind essbar. Ihre Nadeln versorgen uns mit Vitaminen, Mineralien und wertvollen ätherischen Ölen.

Kurze Einführung in die Möglichkeiten der Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen. Beim anschließendem Spaziergang besprechen wir die wichtigsten Erkennungsmerkmale von Nadelbäumen und sammeln die frischen Maispitzen (wenn vorhanden!).

Anschließend: Gemeinsames Zubereiten von frischer Maispitzenbutter/ Margarine und würzigem Fichtennadelsalz für zu Hause. Verkostung mit Brot.

Eine Umlage in Höhe von 2 € wird vor Ort eingesammelt. (Schraubgläschen in Geschenkgröße auf Wunsch zum Befüllen: 1 Euro)

FÜR ALLE KURZ-WORKSHOPS:

KOSTEN: 22,50 € je Workshop

REFERENTIN: Claudia Maschner,
Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU)

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: max. 12

ANMELDUNG: ab sofort,
spätestens eine Woche vor
Kursbeginn

...❖ *mehr Kurz-Workshops auf der folgenden Seite!*

Kooperationsveranstaltungen mit der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V.

...❖ KURZ-WORKSHOP „WILDE KOSTPROBEN IM FRÜHJAHR“ – ESSBARE WILDPFLANZEN ENTDECKEN UND GENIESSEN

Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach wilden „Kraftpaketen“ aus der Natur:

- Welche wilden Kräuter, Stauden, Büsche und Bäume können wir jetzt für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen nutzen?
- Wiederentdeckung von heimischem Superfood, das ohne Gentechnik, Transport oder Verpackung einfach „vor unserer Haustür“ wächst.

Im Anschluss gibt es eine kleine Stärkung mit wilden Kostproben und weitere Tipps zur Verwendung in der kalten und warmen Küche.

...❖ KURZ-WORKSHOP KÖSTLICHE ROSEN

Die Blüten (und die Früchte) aller Rosen sind essbar. Sie sind gesund und lecker. Vitamine, ätherische Öle und sekundäre Pflanzenstoffe machen sie zum beliebten Sammelgut für Selbstversorger.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung zur großen Pflanzenfamilie der Rosenblütengewächse und zur Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen gehen wir auf die Suche nach blühenden (Wild-) Rosen und ihren „Familienangehörigen“. Wir sammeln die duftenden Rosenblütenblätter und stellen anschließend zwei Produkte zum Mitnehmen her. Ein Rosenblütensalz und Rosenblütenzucker.

Es gibt Tipps und Informationen zu Verwendungsmöglichkeiten, zum Haltbarmachen und zum weiteren Einsatz in der Küche.

Eine Umlage in Höhe von 1,- € wird vor Ort eingesammelt. (Schraubgläschen in Geschenkgröße auf Wunsch zum Befüllen: 1,- €)

Kooperationsveranstaltungen mit der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V.

Programm 2024-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

WITTEN

**Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15
58454 Witten**

KURS-NR.: 24-1-029

TERMIN: Donnerstag, 13. Juni
10:00 – ca. 12:15 Uhr

WITTEN

**Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15
58454 Witten**

KURS-NR.: 24-1-030

TERMIN: Samstag, 22. Juni
10:00 – ca. 12:15 Uhr

FÜR ALLE KURZ-WORKSHOPS:

TREFFPUNKT: Waldorf Institut

KOSTEN: 22,50 € je Workshop

REFERENTIN: Claudia Maschner,
Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU)

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: max. 12

ANMELDUNG: ab sofort, spätestens eine Woche vor Kursbeginn

DIE ALTE KUNST DER WILDEN FERMENTATION

WITTEN

ORT: unikat

Bahnhofstraße 63 (1. OG)

58452 Witten

KURS-NR.: 24-1-031

TERMIN: Dienstag, 14. Mai

10:00 – 16:00 Uhr

KOSTEN: 80,- € bei einer
Mindestteilnehmerzahl von 5
Personen, 60,- € ab 8 Personen

REFERENTIN:

Gerlinde Schuhmann von
„Welt der Mikroben“,
zertifizierte Fermentista

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5/ max. 10

ANMELDUNG: ab sofort,
spätestens eine Woche vor
Kursbeginn

*Kooperationsveranstaltung mit
der Entwicklungsgesellschaft für
ganzheitliche Bildung Annener
Berg e.V.*

Wilde Fermente – das sind milchsauer vergorene Gemüse – sind heute nicht nur wegen des besonderen Geschmacks und der vielen Nähr- und Vitalstoffe aktueller denn je, sondern auch aufgrund der wissenschaftlich belegten gesundheitlichen Vorzüge (das Immunsystem stärken, die Verdauung unterstützen, die Darmflora aufbauen).

In diesem Seminar tauchen wir gemeinsam in diese seit Jahrtausenden in vielen Kulturen verankerte traditionelle Methode Obst und Gemüse mit Hilfe von Mikroorganismen ohne Kochen haltbar zu machen ein: Wir schnippeln, hobeln oder schneiden gemeinsam saisonales, regionales Gemüse und erlernen die zwei verschiedenen, ganz einfachen Methoden der Gemüsefermentation.

Dabei erhalten Sie Hintergrundwissen zur Fermentation, den hier arbeitenden Mikroorganismen sowie wichtige Tipps und Tricks, damit die Fermentation auch in der eigenen Küche jederzeit gelingt.

Das vorbereitete Gemüse wird mit Kräutern und Gewürzen zum Fermentieren bei Ihnen zu Hause in Gläser gefüllt und in gemütlicher Runde kann außerdem eine Auswahl mitgebrachter Eigenkreationen verkostet werden.

...✚ Bitte mitbringen:

- 15,- € Materialkosten
- 1 Bügel- oder Weckglas á 1000 ml
- 1 Bügel- oder Weckglas á 500 ml
- evtl. ein paar Lieblingsgewürze und -kräuter
- kleine Glasdeckel und/oder Glasmurmeln

ZEIT FÜR BEGEGNUNG MIT MIR UND DER NATUR

Während Naturbegegnungen Prozesse in Bewegung bringen

In unserem Alltagsleben haben viele von uns sich im Laufe der Jahre von der äußeren und unserer inneren Natur entfernt und drehen sich in vielen Rollenverpflichtungen im Hamsterrad oft bis zur geistigen, körperlichen und seelischen Erschöpfung. Wir haben kaum noch Zugang zu unserer Wahrnehmung, eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Sehnsüchten oder wir finden keine Zeit dafür.

Im Rahmen einer Wanderung durch die Natur wollen wir in einer vertraulichen Gruppe achtsam Kontakt aufnehmen zur äußeren Natur, die erwiesenermaßen einen heilsamen Raum bietet, um als Spiegel der Seele auch den Zugang zu unserer inneren Natur (wieder) entdecken lässt. Zwischendurch werden wir Halt machen für Übungen an ausgewählten Plätzen, die das Erleben vertiefen, die Interaktion und den Austausch mit der Gruppe fördern und einen Transfer in den Alltag ermöglichen.

In einer Reihe von voneinander unabhängigen Terminen widmen wir uns verschiedenen Themenbereichen wandernd in Bewegung, spielerisch und mit naturpädagogischen und -therapeutischen Elementen.

...❖ Normale Grundkondition und Trittsicherheit erforderlich.
Wir gehen auch bei Regen, nicht jedoch bei Sturm und Gewitter.
Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und lange Hose erforderlich.
Bitte ausreichend Getränke, ggf. Thermoskanne, mitbringen und
Snack für Pause zwischendurch sowie Schreibmaterial und Sitzunterlage/Decke.

WITTEN

KURS-NR.: 24-1-032

**„NEUANFANG – IN KONTAKT
GEHEN MIT MIR UND ANDEREN“**

TERMIN: Freitag, 17. Mai

14:00 – 18:00 Uhr

TREFFPUNKT:

Parkplatz Nachtigallstraße

WITTEN

KURS-NR.: 24-1-033

**„SEHNSUCHT NACH
VERÄNDERUNG“**

TERMIN: Samstag, 29. Juni

12:00 – 16:00 Uhr

TREFFPUNKT:

Parkplatz Hammerteich

BEIDE VERANSTALTUNGEN:

KOSTEN: 30,-€ Je Veranstaltung

REFERENTIN: Ranja Kaiser,
Diplom-Psychologin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

SICHERHEIT IM ALTER

Vortrag

SCHWELM

ORT: Petrus-Gemeindehaus
Kirchplatz 7, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-034

TERMIN: Donnerstag, 13. Juni
9:30 bis ca. 11:00 Uhr

KOSTEN: kostenlos

REFERENT: Dipl.-Ing. Martin
Steinigeweg, Sachverständiger
Brandschutz

VERANTWORTLICH:
Franziska Jäger, Petra Syring

TN-ZAHL: max. 20

ANMELDUNG: ab sofort

Sicherheit ist im Alter ein wichtiges Thema.

Dabei geht es nicht nur darum, Senioren zuverlässig vor Stürzen und Verletzungen in den eigenen vier Wänden zu bewahren.

Auch vor unerwarteten Gefahren wie Bränden und einer Rauch- oder Gasentwicklung sollten sich ältere Menschen effektiv schützen.

Und natürlich stellt auch die persönliche Sicherheit vor Einbrüchen ein wichtiges Thema dar.

Ein weiterer Schwerpunkt ist das Rollatoren-fahren.

Wie macht man es richtig?

Worauf kommt es beim Kauf eines Rollators an?

Der Vortrag wird ca. 60 - 90 Minuten umfassen.

Kooperationsveranstaltung mit der Ev. Kirchengemeinde Schwelm

THEMENRUNDFAHRTEN DURCH DEN ENNEPE-RUHR-KREIS!

MEHR INFOS IM WEB:

<https://ennepe-ruhr-entdecken.de/poi/themenfahrten-durch-den-ennepe-ruhr-kreis>

Viele spannende Themen, die Einblick in die Vielfalt des EN-Kreises geben.

Gemeinsam begeben wir uns im barrierefreien Linienbus auf Entdeckungstour von Stadt zu Stadt und erfahren viel Neues über den Ennepe-Ruhr-Kreis. Dabei bedeutet Einstieg gleich Ausstieg, wie es sich für eine Rundfahrt gehört. Die Themen der Tour wechseln stetig.

PRO TOUR STEHT EINES DER FOLGENDEN THEMEN IM FOKUS:

- Wasserreich – die (Ruhr-)Seentour (geplant im Mai)
- Wandel der Landwirtschaft – Von kleinen Köttern zu großen ökologischen Landwirtschaftsbetrieben (geplant im Juni)
- Kreislaufwirtschaft – Alles rund um Ent- und Versorgung und neue Energien (geplant im August)
- Die Wege des Wassers – Von der Abwasserbeseitigung bis hin zur Trinkwassergewinnung (geplant im Oktober)

INKLUSIV

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderungen

DER MAGISCHE KÜCHENTISCH – SALBEN UND TINKTURHERSTELLUNG

An diesem Nachmittag möchten wir mit Ihnen gemeinsam eine Salbe und eine Tinktur herstellen. Und zwar aus der wunderbaren Heilpflanze Beinwell. Wir werden gemeinsam der Pflanze begegnen, sie ausbuddeln und weiterverarbeiten.

Dabei werden Sie diese vielseitige Pflanze gut kennenlernen und auch die Grundlagen zur Salben- und Tinkturherstellung, damit Sie am Ende in der Lage sind, Ihre eigenen Salben und Tinkturen herzustellen.

Jeder geht mit einem Tiegel Salbe, einer angesetzten Tinktur und einem Skript nach Hause.

Eine Umlage in Höhe von 3,- € wird vor Ort eingesammelt.

KRÄUTERFÜHRUNG IM PFERDEBACHTAL

Mit den „Gärten für die Gemeinschaft“ der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V. entsteht in Witten auf vier Hektar Fläche mitten im Wohngebiet ein öffentlicher Park. Gedacht als Experimentierfeld, das zum Nachmachen anregt. Hier gibt es biodynamischen Produktionsgemüseanbau, naturgerechten Ackerbau, Streuobstwiesen, Heilpflanzen, artenreiche Feuchtgebiete, essbare Blüh- und Gehölzstreifen und tierische Unterstützung: Coburger Fuchschafe übernehmen die Pflege der artenreichen Wiesen. Die Früchte und Erträge dienen auch der unmittelbaren Nahversorgung. Interessierte können gemeinschaftlich mitgestalten, lernen, ernten und die Natur genießen. Das Projekt wird Schaufläche für die Internationale Gartenausstellung 2027 (IGA) der Metropole Ruhr.

Hier befindet sich auch eine Küchen- und Heilkräuterspirale mit mehreren Ebenen, einem Durchmesser von 22 m und einer Höhe von 2 m. Mehr als 150 Kräuterarten laden zum Kennenlernen ein.

Eine Umlage in Höhe von 2,- € wird vor Ort eingesammelt.

Kooperationsveranstaltungen mit der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V.

Programm 2024-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

WITTEN

ORT: Gärtnerhof Annener Berg
(Waldorf-Institut)

Annener Berg 15 a
58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-035

TERMIN: Samstag, 24. Februar
14:00 bis 17:00 Uhr

KOSTEN: 17,- € bzw. 8,- €
ermäßigt für Bezieher/innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

TREFFPUNKT: Parkplatz am

Christopherus Hof, Im Wullen 75
58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-036

TERMIN: Samstag, 20. April
12:00 bis ca. 14:15 Uhr

KURS-NR.: 24-1-037

TERMIN: Samstag, 22. Juni
12:00 bis ca. 14:15 Uhr

KOSTEN: 12,- € bzw. 6,- €
ermäßigt für Bezieher/innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

TN-ZAHL: min. 8 / max. 20

ALLE ANGEBOTE AUF DER SEITE:

REFERENTIN: Elfi Paasch,
Stauden- und Kräutergärtnerin,
Heilpflanzenkundlerin (ARVEN)

VERANTWORTLICH: Marion

Körner und Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort, spätes-
tens eine Woche vor Kursbeginn

... INKLUSIV

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderungen

WITTEN

ORT: Kulturstall des
Christopherus-Haus e.V.
Christopherus-Hof
Im Wullen 75, 58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-038

TERMIN: Samstag, 17. Februar
10:30 bis ca. 13:30 Uhr

KOSTEN: 17,- € bzw. 8,- €
ermäßigt für Bezieher/innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

TN-ZAHL: max. 12

BODEN: TREFFPUNKT DES LEBENS

Der Boden, auf dem wir gehen oder stehen, aus dem unsere Nahrung wächst, ist Lebensraum, Wasserspeicher und Wasserfilter, und er ist Klimaschützer. Wie und wodurch entwickelt sich Boden?

Warum sprechen wir auch von „Böden“ und wie viele davon gibt es? Wodurch werden Böden fruchtbarer und lebendiger?

Diese und weitere Fragen, die Sie vielleicht aus Ihrem Garten mitbringen, wollen wir besprechen. Praktisch können wir dann – je nach Wetterbedingungen und entsprechend mitgebrachter Kleidung – noch auf das aktuelle Biodiversitätsprojekt der Entwicklungsgesellschaft im Wittener Pferdebachtal einen Blick werfen, bei dem der Seminarleiter aktiv mitgewirkt hat.

WITTEN

ORT: Kulturstall des
Christopherus-Haus e.V.

KURS-NR.: 24-1-039

TERMIN: Mittwoch, 6. März
16:30 bis ca. 18:45 Uhr

KURS-NR.: 24-1-040

TERMIN: Donnerstag, 14. März
17:00 bis ca. 19:15 Uhr

KOSTEN: 12,- € bzw. 6,- €
ermäßigt für Bezieher/innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

TN-ZAHL: min. 8 / max. 15

VIelfalt HEIMISCHER LEbensRÄUME: FÜHRUNG DURCH 10 BIOTOPE

Auf rund 4 Hektar kommunaler Fläche sind im Wittener Pferdebachtal zwei einzigartige Areale entstanden: die Gärten für die Gemeinschaft. Besonderes Augenmerk wird bei der Führung auf die Anlage von „10 Biotopen für die lebendige Vielfalt der Kulturlandschaft“ (H. C. Vahle, 2020) in diesen Arealen gerichtet, in denen Pflanzen- und Tiergesellschaften, die ursprünglich in dieser Gegend lebten, wieder beheimatet werden.

Marian Roßlenbroich hat alle diese Biotope mit angelegt. Er wird auf der Führung etwas zur Bedeutung der Biotope für die Artenvielfalt und zu Möglichkeiten erzählen, welche Biotope auch im eigenen Garten angelegt werden können.

Kooperationsveranstaltung mit der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V.

ALLE ANGEBOTE AUF DER SEITE:

REFERENT: Marian Roßlenbroich,
Biologe B. Sc.

VERANTWORTLICH:
Marion Körner und Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort, spätestens eine Woche vor Kursbeginn

INKLUSIV

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderungen

FERMENTIEREN MIT KRÄUTERN

Wer kennt ihn nicht, den „Darm mit Charme“, der sich oft aber als Reizdarm äußert? Da lässt sich mit viel Vergnügen, Geschmack und ein wenig Übung einiges verbessern!

In dem 2-stündigen Seminar dreht sich alles um die jeweilige Fermentationsart und wie wir die Kraft der Mikroben für uns nutzen können – in der Fermentation als auch in der Darmgesundheit. Wir beschäftigen uns mit Kräutern, stellen eine saisonale Auswahl vor und besprechen, wie diese Wirkung und Geschmack der Fermente ändern können. Außerdem erhalten Sie für den perfekten Start zu Hause ein umfangreiches Handout sowie 3 Rezeptkarten.

Zum Abschluss gehen wir bei einer kleinen Verkostung von ausgewählten Fermenten aus unserer Fermentationsküche auf Ihre Fragen ein.

Es entstehen Umlage- bzw. Materialkosten in Höhe von 5,- €.

WITTEN

ORT: Gärtnerhof Annener Berg
(Waldorf-Institut)

Annener Berg 15 a
58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-041

TERMIN: Samstag, 2. März
10:00 bis ca. 12:30 Uhr

KOSTEN: 19,- € bzw. 9,- €
ermäßigt für Bezieher/innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN:

Gerlinde Schuhmann von „Welt
der Mikroben“, zertifizierte
Fermentista

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: mind. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort,
spätestens eine Woche vor
Kursbeginn

INKLUSIV

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderungen

WITTEN

TREFFPUNKT: Forsthaus am Hohenstein (am Streichelzoo) Hohenstein 32, 58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-042 Fledermaus

TERMIN: Freitag, 19. März
10:00 bis max. 12:15 Uhr

KURS-NR.: 24-1-043 Meise

TERMIN: Freitag, 16. April
10:00 bis max. 12:15 Uhr

KOSTEN: 7,50 € pro Termin bzw. 4,- € ermäßigt für Bezieher/innen von Sozialhilfe nach SGB XII + 15,- € Materialkosten

TN-ZAHL: max. 10

Wer einmal einen Nistkasten gebaut hat, wer Vögel und Natur beobachtet, wird auch sehen, dass der Bau von Nisthilfen nur ein erster, wichtiger, kleiner Schritt ist, denn die Bedrohung von Vögeln und Natur erfordert weitergehende Schritte.

Auf diesem Wege lernt man, dass Natur in Gärten zurückgebracht werden muss und dass Vogel-, Natur- und Umweltschutz langfristig auch dem Menschen dient und nutzt.

Gemeinsam bauen wir eine Nisthilfe für Fledermäuse oder Meisen. Es können max. 10 bis 12 Personen teilnehmen.

...✚ **Es können max. 2 Personen an einem Nistkasten arbeiten, wenn dies gewünscht ist.**

EXKURSION

NATURFÜHRUNG

„DEN WALD MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN“

Angebot für Familien mit Kindern sowie Menschen mit und ohne Behinderungen

WITTEN

TREFFPUNKT: Parkplatz links am Hohenstein, neben dem Streichelzoo, Hohenstein 32, 58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-044

TERMIN: Freitag, 24. Mai
10:00 bis max. 12:15 Uhr

KURS-NR.: 24-1-045

TERMIN: Dienstag, 4. Juni
10:00 bis max. 12:15 Uhr

KOSTEN: 7,50 € pro Veranstaltung bzw. 4,- € ermäßigt für Bezieher/innen von Sozialhilfe nach SGB XII

TN-ZAHL: max. 15 Personen

Die Naturführung ist eine fröhliche Mischung aus Naturkunde und Waldpädagogik.

Das Ziel ist, am kleinen Alltäglichen die großen Zusammenhänge in der Natur erfahrbar zu machen: Mit den Sinnesorganen Bäume, Sträucher und Kräuter schmecken, riechen und fühlen können. U.a. werden Tierspuren entdeckt, welche Tiere wohnen überhaupt im Wald und wie fühlen sie sich an?

INKLUSIVE BILDUNGSFREIZEIT INDIEN – ARMENHAUS ODER HIGH-TEC-NATION? ENTDECKUNGEN ZU EINEM LAND ZWISCHEN TRADITION UND MODERNE

Eine Bildungsreise für Menschen mit und ohne körperlicher Behinderung

Wenig konkretes Wissen und gegensätzliche Bilder prägen oft die Vorstellung vom indischen Subkontinent. Unfassbar reiche Maharadschas, quirlig-bunte Tanzformationen, traurige Blicke von hungernden Kindern, der charismatische Mahatma Gandhi oder auch magere heilige Kühe im dreckigen Wasser des Ganges neben badenden Gläubigen.

Wir haben vielleicht von riesigen IT-Dienstleistungszentren gehört, die für westliche Konzerne arbeiten oder von Firmen mit unsozialen Arbeitsbedingungen, die billige Kleidung für Europa herstellen.

Indien ist heute viertgrößte Volkswirtschaft der Erde, hat gerade erfolgreich eine Raumkapsel auf den Mond geschickt und hält zugleich den traurigen Weltrekord, dass ein Drittel der Bevölkerung unter der Armutsgrenze lebt.

Wie passt das alles zusammen?

Was davon ist Mythos oder Fehlinformation?

Welche Kräfte wirken heute in Indien?

In der Bildungswoche werden einige Geheimnisse dieser Nation gelüftet und durch handfeste Informationen ersetzt. Es wird zur Sprache kommen, welche Verbindungen und Abhängigkeiten es zwischen Deutschland und Indien gibt und was das mit uns persönlich zu tun hat.

Durch Impulsvorträge mit anschließender Diskussion, Arbeit in Kleingruppen und Verarbeitung der Information mit kreativen Methoden nähern sich die Teilnehmenden in der Bildungsfreizeit dem Land Indien in seiner Viel- und Gegensätzlichkeit. Sie werden sich neben den geschichtlichen Zusammenhängen zwischen Kolonialzeit und Heute vor allem mit den aktuellen Entwicklungen beschäftigen. Dabei können sie romantisierende oder diskriminierende Bilder bei sich selber korrigieren und durch eine realistische Wahrnehmung ersetzen.

MÖNCHENGLADBACH

ORT: Wilhelm-Kliewer-Haus

Ungermannsweg 8

41169 Mönchengladbach

KURS-NR.: 24-1-046

TERMIN: 18. bis 23. Mai

KOSTEN: 250,- €

VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max. 13

ANMELDUNG: bis 1. März

*Die Veranstaltung findet
statt in Kooperation mit der
Ev. Kirchengemeinde
Bredenscheid-Sprockhövel*

... INKLUSIV
**EXKURSION – NATURFÜHRUNG
 IM FRAUENHEIM WENGERN**

Angebot für Menschen mit und ohne Behinderungen

WITTEN

TREFFPUNKT:

Frauenheim Wengern

Am Böllberg 185

58300 Wetter

KURS-NR.: 24-1-047

TERMIN: Freitag, 12. Juli

10:00 – max. 13:00 Uhr

KOSTEN: 10,- € bzw. 5,- €
 ermäßigt für Bezieher:innen
 von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENT: Dirk Bruszies,
 Ranger Regionalverband RVR

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: max. 10 - 15

ANMELDUNG: ab sofort

Die Naturführung ist eine fröhliche Mischung aus Naturkunde und Waldpädagogik. Das Ziel ist es, am kleinen Alltäglichen die großen Zusammenhänge in der Natur erfahrbar zu machen:

Mit den Sinnesorganen Bäume, Sträucher und Kräuter schmecken, riechen und fühlen können. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Im Anschluss können sich Interessierte über die Möglichkeiten im BIOLAND-Gartenbaubetrieb des Frauenheim Wengern direkt vor Ort informieren. Die mit ca. 1 ha bewirtschaftete Fläche bietet Obst- und Gemüseanbau auf der Freifläche und im Gewächshaus den Anbau besonderer Arten wie Kletterspinat, russischer Kohl und Palmkohl.

Eine Verkostung des Bioland-Apfelsaftes und der Verkauf im Bioland-Laden sind weitere Highlights.

*Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalverband RVR
 und dem Frauenheim Wengern*



HAUS AM WESTSTRAND NORDERNEY

Das Haus am Weststrand auf Norderney dient den Kirchengemeinden und kreiskirchlichen Diensten des Kirchenkreises Hattingen-Witten und den Nachbarkirchenkreisen als Freizeit-, Erholungs- und Tagungshaus.

Neben den Gruppen- und Tagungsgästen bieten wir Einzelreisenden Entspannung und Erholung in heilklimatischer Nordseelage.

RÜCKFRAGEN UND ANMELDUNGEN UNTER:

Evangelischer Kirchenkreis Hattingen-Witten
Christian Lehmann und Heike Sturmat
Am Weststrand 1 | 26548 Norderney

**Telefon 04932 . 521 99 60 | info@haus-am-weststrand.de
www.haus-am-weststrand.de**

...❖ EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN ENTSPANNUNGSWOCHENENDE 55+

BRAMSCHÉ

ORT: Kloster Malgarten, Am
Kloster 6, 49565 Bramsche

KURS-NR.: 24-1-007

TERMIN: Freitag, 3. Mai bis
Sonntag, 5. Mai

KOSTEN: 400,- € p.P./EZ
370,- € p.P. ab 10 TN, 350,- €
pro Person im DZ; inkl. Ü mit VP,
Programm bei eigener Anreise

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 8/ max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

Dieses Wochenende im wunderschönen Kloster Malgarten wird eine Zeit voller Freude, Gemeinschaft und Bewegung werden.

Gemeinsam verbinden wir die Gelassenheit des Ortes mit stärkenden Bewegungseinheiten, aber auch mit

- Gedächtnistraining
- Entspannungsübungen
- Achtsamkeit
- kurze theoretische Einheiten zur mentalen Stärkung im Alltag und positiver Psychologie

Im Vordergrund soll aber auch die Gemeinschaft stehen, die Gespräche, das Lachen, Singen, Spielen und der Genuss der umliegenden Natur.

...❖ EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN TAI-CHI WOCHENENDE IM KLOSTER MALGARTEN

BRAMSCHÉ

ORT: Kloster Malgarten, Am
Kloster 6, 49565 Bramsche

KURS-NR.: 24-1-002

TERMIN: Freitag, 17. Mai bis
Sonntag, 19. Mai

KOSTEN: 370,- € im EZ bei mind.
13 Personen; inkl. Übernachtung
mit Vollpension und Programm
bei eigener Anreise

TN-ZAHL: min. 10/ max. 13

ANMELDUNG: ab sofort

Tai Chi Chuan und meditative Energiearbeit: Stabilität und Balance durch eine entspannte Körperhaltung erreichen Sie spielerisch mit den fließenden Bewegungsformen des Tai Chi Chuan. Die Lebensenergie verstärkt sich durch die vitalisierenden Übungen.

Die Übungen erzielen ein gutes Gleichgewicht, Stress- und Spannungsabbau durch Tiefenentspannung, Linderung und Vorbeugung von Beschwerden. Die entspannte und losgelassene Haltung hilft bei Rücken- und Nackenproblemen und führt zu mehr Wohlbefinden, um auch den Arbeitsalltag zu bewältigen.

Das Kloster Malgarten mit seiner inspirierenden, ruhigen Umgebung und seinem Gästehaus sind der geeignete Rahmen für eine persönliche Auszeit und eine Atempause.

*Nur noch 1 freier Platz! Oder die Möglichkeit der Warteliste, falls ein(e) Teilnehmer*in abspringt.*

Für die ältere Generation ist Tai Chi Chuan als Sturzprophylaxe durch Schulung des Gleichgewichts und der Balance bestens geeignet. Auch Long-Covid-Patienten werden angesprochen.

EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN

THE HEAT IS ON! DAS MEER, ICH UND DIE ANDEREN.

Eine Bildungsreise rund ums Wellenreiten für junge Erwachsene an der französischen Atlantikküste

Im Jahr 2024 bietet die CREJO Jugendarbeit in Hattingen in Zusammenarbeit mit der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr eine Bildungsreise für 24 Teilnehmende zwischen 18 und 29 Jahren an.

Über Pfingsten vom 18. bis zum 25. Mai 2024 fahren wir auf einen Campingplatz an die französische Atlantikküste. Bildung und Surfen – geht das? Wir sagen: klar! Denn du hast die Chance zwischen Pinien und Sand Gemeinschaft, Surfen, Spiritualität und Neues zu entdecken.

Wir beschäftigen uns zum einen mit dem Meer als Lebensraum, blicken auf die Gezeiten, Strömungen und Entstehung von Wellen und hinterfragen wie wir als Menschen mit diesem komplexen Ökosystem umgehen. Wir schauen, welchen Beitrag wir zu einem umweltbewussteren Leben leisten können und beschäftigen uns unter anderem mit Fragen wie: „Wo entsteht der ganze Müll, den wir in den Ozeanen finden überhaupt!“ Zum anderen blicken wir auf uns selbst, wie wir wachsen können, Ängste überwinden und Perspektiven für eine Zukunft finden, in der so vieles ungewiss und bedrückend wirkt. Das alles vereint sich schließlich in den täglichen Surf- und Yogasessions, in denen wir uns ganz auf uns selbst konzentrieren können, über uns hinauswachsen können und neben der Reflexion unserer Werte auch einfach mal abschalten können.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der CREJO Jugendarbeit der Ev. Kirchengemeinden Johannes Hattingen und Niederwenigern

FRANKREICH

ORT: Clos-des-Pins
Vendee, Frankreich

KURS-NR.: Anmeldung s.u.

TERMIN: 17. Mai bis 26. Mai
(inkl. An- und Abreisetage)

KOSTEN: 230,- €
(darin enthalten: Campinggebühr, Vollverpflegung, Surfmaterial und SurfCoaching, Steuern und vieles mehr – bitte einen eigenen Neopren-Anzug mitbringen!)

VERANTWORTLICH:

Paul Funda, Gemeindepädagoge und Jugendreferent der CREJO Jugendarbeit, Hanna Schuppert

TN-ZAHL: max. 24

ANMELDUNG: ab 1. Februar 2024 unter info@crejo.de unter Angabe von Kontaktdaten

Sämtliche Angaben über Leistungen, Programme, Termine, Preise und Reisebedingungen entsprechen dem Planungsstand vom 1.11.2023. Der Veranstalter behält sich das Recht für spätere Anpassungen vor.

EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN

WIPPERFÜRTH – GLÖRTALSPERRE

KURS-NR.: 24-1-008

TERMIN: Donnerstag, 30. Mai
bis Sonntag, 2. Juni

ÜBERNACHTUNGSSORTE:

JH Wipperfürth, JH Radevormwald, JH Glörsee

Anreise-Startpunkt:

Wipperfürth Rathausinformation
(eigenständige Anreise)

Abreise-Abschluss: Glörtalsperre
(eigenständige Rückreise)

INFOS: Genaue Absprachen hierzu beim Vorbereitungstreffen ggf. Organisation von Fahrgemeinschaften

KOSTEN: 115,- € pro Person

LEISTUNGEN: ÜN mit Frühstück in Jugendherbergen, Lunchpakete für den Tag, Abendessen in der Jugendherberge, kindgerechter Stadtrundgang Wipperfürth

VERANTWORTLICH:

Sascha Wiegand, Ev. KG Schwelm
Matthias Kriese

TN-ZAHL: mind. 18 / max. 20

ANMELDUNG: über separaten Flyer und nach telefonischer Absprache mit Matthias Kriese
(Telefon 02336 40 03 47, E-Mail: m.kriese@kirche-hawi.de).

WIR SIND DANN MAL WEG!

Mehrtageswanderung für Väter mit ihren Kindern von 9-14 Jahren

Natur pur erleben – gemeinsam unterwegs sein – ein paar Tage raus aus dem Alltag...

Väter mit ihren Kindern sind eingeladen, sich der Herausforderung dieser Wander-Tour zu stellen. Gemeinsam werden wir von Wipperfürth über Radevormwald zur Glörtalsperre laufen.

Mit Wipperfürth entdecken wir zunächst die älteste Stadt des Bergischen Landes bei einem kindgerechten Stadtrundgang.

Ab dem nächsten Tag begeben wir uns weg vom lärmenden Alltag, erleben die Ruhe des Waldes und durchwandern das ein oder andere „bergische“ Örtchen.

Übernachten werden wir in Jugendherbergen. Nach einem kräftigen Frühstück brechen wir zur jeweiligen Tagesetappe auf. In kindgerechtem Tempo und mit entsprechenden Pausen wandern wir bis zu unserer nächsten Unterkunft. Am Tagesziel wartet dann ein warmes Abendessen auf uns. In gemütlicher Runde haben wir die Möglichkeit, uns über unsere Eindrücke, Erfolgserlebnisse und Strapazen auszutauschen und den Tag ausklingen zu lassen.

Die Tour bietet die Möglichkeit, in einem ungezwungenen Rahmen den eigenen Kindern Zeit zu widmen und gemeinsam mit ihnen und der Gruppe eine Wegstrecke von etwa 30 km zu meistern. Mit ein wenig Abenteuerlust und etwas sportlicher Ausdauer ist sie gut zu bewältigen. Zudem gibt es angeleitete Gesprächsrunden für die Väter rund um die Themen Familie und Erziehung. Bei einem Vortreffen werden praktische Tipps zur Erziehung und für das Wochenende gegeben. Der gemeinsam durchlebte Mehrtages-Prozess mit dem Kind wird mit den Vätern unter erziehungsrelevantem Blickwinkel reflektiert.

..... Zur Klärung anstehender Fragen und als Möglichkeit des gemeinsamen Kennenlernens veranstalten wir ein Vorbereitungstreffen für die Väter am 13.05.2024 um 18:00 Uhr im Petrus-Gemeindehaus, Kirchplatz 7, 58332 Schwelm (Dauer ca. 1 Stunde).

Termin bitte unbedingt vormerken!

→ EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN

ENTSPANNUNGS-WOCHENENDSEMINAR VON FREITAG BIS MONTAG AM MÖHNESEE 2024

Balsam für die Seele, Schwung für Körper und Geist

Raus aus dem Alltag mit Kurs auf neue Energie!
Körper, Geist und Seele werden angeregt und entspannt, dem
Gedächtnis ordentlich auf die Sprünge geholfen!

Es erwarten Sie wundervolle, beschwingte und meditative Tänze,
intensive Entspannungsmomente, belebende Bewegungs- und
Atemübungen, bereichernde Elemente aus der Achtsamkeitslehre und
kontemplatives Malen eines Mandalas – in einer leichten, wertschät-
zenden, humorvollen Atmosphäre.

Lassen Sie uns gemeinsam eine unvergessliche, noch lange nachhal-
tende Zeit erleben, um Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu
bringen! Und: Sie können sich dort einen großen Koffer mit berühren-
den Momenten und bereichernden Anregungen für den Alltag packen!
Allein oder zu zweit werden Sie eine gute Zeit erleben und können
somit aus der täglichen Routine und dem geschäftigen Alltag einmal
ganz aussteigen ...

→ Bitte unbedingt beachten:

Wir bieten keine Therapien an!

Die von uns im Rahmen unserer Kurse angebotenen Übungen sind
kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behand-
lung. Bitte konsultieren Sie bei ernsthaften Erkrankungen vor Semi-
narbeginn Ihren Arzt oder Therapeuten.

Bitte beachten Sie: Auch wenn Kursleitungen mit der größten Sorgfalt
ausgeführt werden, tragen Sie als Teilnehmer:in des Kurses stets die
Verantwortung für Ihr körperliches und geistiges Wohl.

Es ist unablässig, dass Sie an keiner akuten psychotischen Erkran-
kung leiden.

MÖHNESEE

ORT: Schnapp's Hof
(barrierefreies Haus)
Schnapp's Hof 3
59519 Möhnesee

KURS-NR.: 24-1-005

TERMIN: Freitag, 14. Juni bis
Montag, 17. Juni

KOSTEN: 550,- € im Doppel-
zimmer inkl. Übernachtung mit
Vollpension und Programm bei
eigener Anreise

REFERENTINNEN:

Angelika Richter, Bewegungs-
pädagogin / ÜL Gymnastik
Ulrike Rittershaus, Entspan-
nungspädagogin, ÜL Gymnastik

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 9 / max. 10 - 12

ANMELDUNG: ab sofort

EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN

STOCKHOLM – UNGEWÖHNLICHE BLICKWINKEL AUF KULTUR UND STADTGESCHICHTE

Städtetrip für Aktive

STOCKHOLM / SCHWEDEN

ORT: Långholmen Hotell & Vandrarhem, Långholmsmuren 20, 117 33 Stockholm / Schweden

KURS-NR.: 24-1-006

TERMIN: Sonntag, 23. Juni bis Freitag, 28. Juni

Abflug: 23. Juni – 13:05 Uhr Flughafen Köln (EW)

Rückflug: 28. Juni – 13:45 Uhr Flughafen Stockholm (EW)

KOSTEN: 930,- € im DZ;

1.140,- € im EZ (Flug, Flygbus in die Stadt, ÜN/Frühstück, Programm, 3-Tages-Ticket ÖPNV)

Führungen: verschiedene ortsansässige Guides (Deutsch und teilweise Englisch)

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min.12 / max.15

ANMELDUNG: über separaten Flyer (bitte bei Interesse anfordern: m.kriese@kirche-hawi.de) und nach telefonischer Absprache bei Matthias Kriese (02336-4003-47)

Achtung:

Nur noch Warteliste!

Du bist gerne aktiv unterwegs und kannst dir gut vorstellen, eine der schönsten Städte Europas auf ganz andere Art und Weise mit uns zu erkunden? Gemeinsam als Gruppe werden wir uns der Stadt Stockholm, dem „Venedig des Nordens“, mit seinen 14 Inseln und mehr als 50 Brücken aus ungewöhnlichen Blickwinkeln und mit ungewöhnlichen Aktionen nähern und hier auf Entdeckungstour gehen.

„Anders“ werden wir wohnen, wenn wir im Långholmen Vandrarhem unsere „Einzel- bzw. Doppelzelle“ beziehen. Im alten Gefängnis der Stadt übernachtet man in einer ganz besonderen Atmosphäre. Långholmen ist eine ruhige und schön gelegene Insel im Herzen der Stadt. (Bademöglichkeit direkt in der Nähe der Unterkunft).

„Anders“ werden wir uns der Kunst im öffentlichen Raum annähern. Wir entdecken die Stockholmer „Tunnelbana“ (U-Bahn) – eine der größten Kunstgalerien der Welt. Wir werden uns einige der schönsten Stationen näher ansehen und alles Wissenswerte darüber von unserem Guide erfahren.

„Anders“ werden wir uns die grünen Seiten der Stadt bei einer Fahrradtour in Djurgården erschließen.

„Anders“ – ist unser Blick, wenn wir den „Skinnarviksberget“ erwandert haben – den höchsten natürlichen Punkt der Stadt mit toller Aussicht.

„Anders“ wird es auch, wenn wir die Stadt vom Wasser aus bei einer 3-4-stündigen Kayaktour (auch für Anfänger geeignet) entdecken – verbunden mit einer Mittsommer-Mahlzeit.

Mit diesen und weiteren Aktionen erschließen wir uns die Stadt auf ganz andere, ungewöhnliche Art.

Und zwischendurch bleibt euch natürlich auch noch Zeit und Gelegenheit, den ein oder anderen Klassiker der Stadt zu besichtigen – wenn ihr es „anders“ als „Anders“ haben wollt...

„Vi ses!“ – Wir sehen uns!

SEGELTOUR – ALLE IN EINEM BOOT

Vater-Kind-Aktion auf dem Ijsselmeer (Niederlande)

Mit dieser Tour erwartet euch ein einmaliges Vater-Kind-Abenteuer. Als Mannschaft segeln wir – Väter und Kinder gemeinsam – quer über das niederländische „Ijsselmeer“.

Nach dem Einrichten auf unserem Schiff „De Südvester“ starten wir vom Hafen in Kampen aus zu einer 4-tägigen Segeltour über das Ijsselmeer. Der genaue Routenverlauf und die Hafenorte, in denen wir anlegen, hängen dabei von Wind und Wetterbedingungen ab. Gemeinsam mit Skipper und Maat werden wir morgens in See stechen. Das bedeutet: Fender einholen, Ablade-Manöver, Segel setzen usw. Haben wir dann abgelegt, genießen wir die gemeinsame Fahrt auf dem Meer. Zwischendurch müssen möglicherweise weitere Segel gesetzt oder auch eingeholt und vielleicht auch mal das Deck geschrubbt werden. Haben wir nachmittags unseren Zielhafen für den Tag erreicht, werden die Segel wieder eingeholt und verpackt, das Schiff vertäut. Es besteht Zeit und Möglichkeit für einen Landgang. Nachdem das Koch-Team für den Tag (jeder ist mal dran) uns ein leckeres Abendessen gezaubert hat, wird gemeinsam gegessen. Anschließend lassen wir den Tag gemütlich auf dem Schiff oder im Hafen ausklingen.

Neben dem Segeln auf dem Schiff, bei dem alle mit anpacken müssen, werden auch die anderen alltäglichen Aufgaben, wie Einkauf, Kochen und Spülen von uns als Mannschaft erledigt. Zwischendurch bleibt viel Zeit zum Klönen, Spielen, auf Deck die Aussicht auf's Meer genießen und spätnachmittags bzw. abends die gemütlichen Hafenorte zu entdecken...

Wir glauben, das ist eine tolle Möglichkeit einer gemeinsamen Erfahrung mit den eigenen Kindern, die Chance, ein besonderes Erlebnis miteinander zu teilen. Wir freuen uns darauf, den Rahmen dafür für euch organisieren zu können.

Also dann – Sail Away!!!

❖ Nach Anmeldung zu dieser Veranstaltung erhaltet ihr ein Bestätigungsschreiben. Als Gelegenheit zum Kennenlernen, zu Erläuterung des Ablaufes, Tipps zum Packen, für Rückfragen und weitere Details, laden wir euch zu einem Informationsabend ein (Dauer ca. 1 Stunde). Er findet statt am 3. Juli 2024 um 18:00 Uhr im Haus der Kirche, Potthoffstraße 40, 58332 Schwelm.

Programm 2024-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

IJSSELMEER / NIEDERLANDE

KURS-NR.: 24-1-048

Montag, 12. August bis Freitag, 16. August

STARTPUNKT/ENDPUNKT:

Kampen – Hafen

(Anreise eigenverantwortlich – ggf. Fahrgemeinschaften)

Gute Parkmöglichkeiten in der Nähe des Hafens (gebührenpflichtig)

Schiff: „De Südvester“ –

Unterbringung überwiegend in 2-Bett-Kabinen sowie 2 x 4-Bett-Kabinen

Skipper: Wilfred Spaargaren

KOSTEN: 280,- € pro Person für Miete Segelboot, Verpflegung und Programm

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 20 / max. 24

ANMELDUNG:

über separaten Flyer – bitte bei Interesse anfordern.

LEBEN IM WALD NATUR- UND ERLEBNISWOCHENENDE FÜR VÄTER MIT KINDERN (6 - 12 JAHRE)

Vater-Kind-Aktion

GEVELSBERG

ORT: CVJM Waldheim Stütting
Stüttingstraße 71
58285 Gevelsberg

KURS-NR.: 24-2-002

TERMIN: Freitag, 13. September
bis Sonntag, 15. September

KOSTEN: 105,- € für Vater mit
Kind (jedes weitere Kind 15,- €
Euro) für Zeltgebühr, Verpflegung
und Programm

VERANTWORTLICH:

David Metzner, CVJM Gevelsberg,
Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 10 / max. 18 Väter
mit Kindern

ANMELDUNG: über separaten
Flyer – bitte bei Interesse
anfordern.

*Die Veranstaltung findet
statt in Kooperation mit dem
CVJM Gevelsberg*

Wir wollen uns an diesem Wochenende Zeit nehmen, die Bande zwischen Vater und Kind zu stärken und Erlebnisse zu schaffen, die verbinden. Ein tolles Abenteuerwochenende erwartet die Teilnehmer.

Wir verbringen das Wochenende draußen auf einem schönen, naturnahen Gelände – umgeben von Wald und Wiesen. Übernachtet wird im eigenen Zelt. Die Tage strukturieren sich durch die Erfordernisse des Waldlebens: „Katzenwäsche“ (es gibt keine Dusche), Brennholz sammeln, gemeinsames Vorbereiten der Mahlzeiten, Kochen und Essen am Lagerfeuer...

Neben den zu bewältigenden Erfordernissen der Alltagsorganisation wird ein abwechslungsreiches Programm stattfinden. Natürlich werden wir dabei den naheliegenden Wald reichlich nutzen. Und wie es sich für ein solches Waldabenteuer gehört, werden wir abends am Lagerfeuer sitzen und den Tag gemeinsam ausklingen lassen...

Die Veranstaltung gibt Gelegenheit und soll Väter motivieren, mit ihren Kindern etwas zu unternehmen. Im Rahmen des Programmes, setzen sich Väter und Kinder mit Zusammenhängen in der Natur (Wald) auseinander. Entsprechende Impulse zur Naturkunde werden gegeben. In Workshops und erlebnispädagogischen Einheiten gilt es, gemeinsame Aufgaben zu bewältigen und so die Vater-Kind Beziehung zu stärken. Mit den Vätern wird die Balance zwischen Arbeits- und Familienzeit thematisiert.

...✚ Nach Anmeldung zu dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmer ein Bestätigungsschreiben und ausführlichere Informationen darüber, was zum Wochenende mitzubringen ist (Packliste usw.). Zur Klärung anstehender Fragen und als Möglichkeit des gemeinsamen Kennenlernens bieten wir ein Vorbereitungstreffen mit den Vätern an (Dauer ca. 1 Stunde).