



**Katholische
Familienbildungsstätte
Simmern e.V.**

**Aulergasse 8
55469 Simmern
Tel. 06761-95020
Mail: fbs-simmern@t-online.de
www.fbs-simmern.de**

**Kurse - Angebote -
Veranstaltungen 1 / 2024**



Inhaltsverzeichnis

Seite

Inhalt und Impressum

Keine Hochglanzbroschüre Haus der Familie

Elternberatung-Beratungsstellen

Eltern -Kind-Gruppen

offene Treffs Klangminis

PEKIP, Spielen und Bewegen

Beikost „gesunde Zähne von Anfang an“ Kinderheilmittel

„Kids brauchen Entspannungsphasen“

Themenabend Starke Kinder, starke Zukunft"

Lern - und Konzentrationsschwächen begegnen

Kids lernen gern – Mitmachvortrag

Wenn Kinder nach dem Tod fragen

Selbstbehauptungskurs für Grundschul Kinder und

Erziehende mit Kids

Gewaltfrei und klar erziehen

Erste Hilfe am Kind

Kinderferienangebote mit Wildnisschule

Kerle Kanu Tour

Väter und Kids paddeln, Kids, Kino, Kirche

Solidarisches Miteinander

Queer leben, Frieden ist möglich

Inta Meditation

Warum nett sein Frau nicht weiterbringt

Verlust, Trauer, Schmerz, Zuversicht

Bachblüten kennenlernen Seniorentanznachmittage

Frauen tanzen, achtsam durch den Tag Organuhr

Gewaltfreie Kommunikation Übungsabende und

Ausbildungen

Schnupperworkshop Mental Load

Kräuterspaziergänge, Baumspaziergang

Yogakurse mit Ute Georg-Stallmann

Yogakurse mit Hilde Schaal Achtsamkeit
Yoga und Schreiben verbinden sich
Pilateskurse mit Claudia Lang
Detox-Pilates-Workshop
Tai Chi Qi Gong Kurse mit Karina Berg
Erholungs- und Stärkungsangebote für
pflegende Angehörige
Selbsthilfegruppe Depression u. Angst
Beckenbodentraining Achtsamkeit mit Ingrid Gumm
Fasten für Gesunde Themenabend long covid
Trommelworkshops
Pflegeeltern
Gut umsorgt am Lebensende,
EPL in anderen Bildungsstätten
Vorstandsmitglieder und Team
Herzlichen Dank und Wort am Ende
Stellenausschreibung
Geschäftsbedingungen

43

Impressum:

Herausgeberin: Kath. Familienbildungsstätte Simmern e.V.

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:

Konni Faber, Leiterin der kath. Familienbildungsstätte e.V.

Verantwortlich im Sinne der Datenschutz-Grundverordnung und anderer nationaler Datenschutzgesetze der Mitgliedsstaaten sowie sonstiger datenschutzrechtlicher Bestimmung ist:

der Vorstand der Kath. Familienbildungsstätte Simmern e.V.

E-Mail: [fbs-simmern @t-online.de](mailto:fbs-simmern@t-online.de)

Web-Seite: [www.fbs-simmern](http://www.fbs-simmern.de) .de

Bei Fragen oder Beschwerden rufen Sie uns einfach an oder senden eine Mail, Wir freuen uns auf konstruktive Kritik und Anregungen

Herzlich willkommen

In der kath. Familienbildungsstätte Simmern sind Haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende, die Referentinnen und Referenten davon begeistert, Bildungsangebote zu initiieren die eine vielfältige, offene, demokratische, gewaltfreie und solidarische Familie (n) Gesellschaft bereichern, fördern und stärken. Eltern und Kinder gut zu begleiten Familien zu stärken und in Prävention zu investieren sind wichtige Aspekte in der Familienbildungsarbeit der kath. Familienbildungsstätten im Bistum Trier.

Alle sind ganz herzlich eingeladen, teilzunehmen, mitzumachen und mitzugestalten. Dialogisch, wertschätzend und mit viel Lust auf Austausch werden die Kurse und Veranstaltungen fachkompetent begleitet. Herzlichen Dank an alle, die sich in so vielfältiger Weise engagieren.

Sehr wichtig

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Ihnen die Kursgebühr zu hoch ist, wir finden immer eine Lösung, das ist sicher!

Vielleicht haben Sie eine Idee und möchten im Herbst 2024 ein Angebot in der Familienbildungsstätte machen?

Toll wären Ideen zu den Themenbereichen „Kreatives Gestalten“, Angebote in Lebens- und Sinnfragen. Auch Kurse, die für Eltern und Kids, für Hochbetagte und die Generation 50+ eine Unterstützung sind, bespreche ich gern mit Ihnen.

Besten Dank und auf bald!
Konni Faber Tel. 06761-95020

Keine Hochglanzbroschüren

Wir möchten mithelfen, die Umwelt zu schützen und die Schöpfung zu bewahren und lassen deshalb unser Programm in der Gemeindebriefdruckerei ökologisch drucken.

Wir verzichten bewusst auf vielfarbige Hochglanzbroschüren oder Flyer und reduzieren die Seitenzahl und Druckauflage auf ein Minimum. Oft ist das Programmheft gerade raus, dann kommt jemand mit einer super guten Idee und es entwickelt sich daraus ein weiteres Angebot. Deshalb finden Sie in unserer Web Seite die aktuellsten Infos unter www.fbs-simmern.de finden Sie unser immer aktualisiertes Programm, alle Kursangebote und Kooperationsveranstaltungen und allen wichtigen News.



Dieses Produkt **Dachs** ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet. www.GemeindebriefDruckerei.de

Sehr wichtig

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Ihnen die Kursgebühr zu hoch ist, wir finden immer eine Lösung! Bitte rufen Sie uns auch an, wenn Sie Fragen, Kritik oder Anregungen haben!



Die kath. Familienbildungsstätte e.V. beteiligt sich am Landesprogramm „Häuser der Familie“ und wurde als Trägerin eines „Hauses der Familie“ anerkannt. So ist es möglich, in 2024 zu familienunterstützenden Projekten- z.B. offenen Treffs, finanzielle Unterstützung zu beantragen und am Landesprogramm zu partizipieren. Mehr Infos dazu unter auch unter www.fbs-simmern.de oder der Homepage des Familienministeriums Rheinland-Pfalz.

**Für den Fall, dass es mal nicht so rund läuft:
Elternberatung – Unterstützung und Informationen
Frühe Hilfen für Familien**

Wenn sie Unterstützung in Ihrer persönlichen Familiensituation brauchen, sprechen Sie uns an, wir bieten ihnen individuelle Beratung durch erfahrene Fachkräfte oder informieren Sie gern über Beratungsstellen oder Institutionen, die Ihnen weiterhelfen können.

Es gibt im Kreis unterschiedliche Unterstützungssysteme mit koordinierten Hilfen und Maßnahmen für Eltern und Kinder.

Auf der Seite www.rheinhunsrueck.de ist eine Übersicht über alle Angebote „frühe Hilfen“ für Eltern mit Kindern bis drei Jahren zu finden. z.B. Patenschaften für junge Familien, Familienhebammen, oder Familienkrankenschwestern.

Weitere Beratung- Hilfe – und Unterstützung finden Sie z.B. hier:

- **Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Bistums Trier** Gerbereistraße 4 55469 Simmern
Tel.: 06761- 4344
- **Beratungsdienste des Caritasverbandes** mit Geschäftsstellen in Simmern, Boppard und Kastellaun Tel. 06761- 919670
- **Bei der Lebenshilfe Rhein-Hunsrück** können Eltern und Kids mit Beeinträchtigungen oder Behinderungen umfassende Beratung und Begleitung finden.
Tel. 06762-40290
- **Beim Frauen Notruf e.V.** Mühlengasse 1, 55469 Simmern
Tel. 06761-13636 finden Frauen, Mädchen und Jungen die (sexualisierte) Gewalt erleben oder erlebt haben, Unterstützung und Bera

Eltern-Kind-Gruppen für Familien in all ihrer Vielfalt - für Kinder ab ca. 8 Monaten



Alle Eltern-Kind - Gruppen sind interkulturell, inklusiv und offen für Familien in all ihrer Vielfalt. Eltern und Kinder können sich kennenlernen, sich austauschen und finden Beratung und Unterstützung. Der Austausch mit anderen Eltern, den Jahreskreis feiern, Konflikte lösen, Hoffnungen teilen, singen und lachen machen die Treffen zu einem

lebendigen Lern- und Erfahrungsfeld; das ist echt toll.

Die Gruppen sind ein Forum für Begegnung und Austausch. Für Kids toll zum neugierig sein, spielen und entdecken, kreativ werden, Eigeninitiativen entwickeln, Neues ausprobieren.

Alle Eltern- Kind Gruppen sind fachkompetent personalisiert.

Die Vielfalt ist bereichernd und inspirierend für alle Teilnehmenden.

Eltern-Kind-Gruppen finden zurzeit an diesen Orten statt:

In Simmern montags und dienstags von 9.30 bis 11.00 Uhr

Dienstags von 11.15 bis 12.45 Uhr

In Sohren im evangelischen Gemeindezentrum montags, dienstags und donnerstags von 9.30 bis 11.00 Uhr

In Emmelshausen im evangelischen Gemeindezentrum donnerstags von 9.30 bis 11.00 Uhr

Organisatorisches und Preise

In Eltern-Kind-Gruppen bitten wir die Teilnehmenden (wenn möglich) um einen Kostenbeitrag von 3,00 € (Geschwisterkind 2.- €) pro Treffen. Die Treffen finden regelmäßig einmal in der Woche statt. Sie können sich jederzeit aus der Gruppe abmelden. Bitte teilen Sie dies entweder der Gruppenleiterin oder der Familienbildungsstätte mit. Gerne unterstützen wir Sie, wenn Sie in ihrem Ort, in ihrer Gemeinde oder Pfarrei eine Gruppe initiieren wollen, rufen Sie uns einfach an.

Ja, das geht auch - es gibt offene Räume in der Fabi – für – offene Treffs – am Vormittag – für spontane Treffen - oder eine Auszeit...

Sie möchten sich „ einfach mal “ selbstorganisiert mit anderen Eltern treffen, bei einer Tasse Kaffee eine kleine Auszeit nehmen und sich austauschen. In der Familienbildungsstätte in Simmern ist dies von montags bis donnerstags von 9.30 – 11.30 Uhr in unserem Kreativraum möglich, bitte sprechen Sie uns an.

Eltern- Kind -Gruppen Minitreff

In Boppard findet die Eltern - Kind - Gruppe „Minitreff“ im Rahmen des Netzwerkes Familienbildung in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband, unter der Leitung von Sandra Blank, dienstags um 9.30 Uhr statt. Mehr Infos unter Tel. 06761-95020.

Wir danken der kath. Kirchengemeinde Simmern , den evangelischen Kirchengemeinden Sohren, und Emmelshausen ganz herzlich dafür, dass die Eltern – Kind - Gruppenarbeit in den Gemeindezentren stattfinden kann. Durch die Zusammenarbeit können diese wichtigen familienbegleitenden Angebote initiiert und durchgeführt werden.

Klangminis ein Musikpädagogisches Eltern-Kind-Angebot in Zell

Ab dem 8. Januar 2024 startet das musikpädagogische Eltern -Kind-Gruppengangebot „Klangminis“ im katholischen Pfarrheim **in Zell**.

Bei den „Klangminis“ dürfen die Kleinsten gemeinsam mit den Eltern oder Großeltern Ausflüge ins Reich der Sinne und der Klänge unternehmen. Für Erziehende mit Kindern ab 6 Monaten bis 1.5 Jahren findet der Kurs ab **8.1.24 morgens von 9.30 – 10.30 Uhr** statt. Für Erziehende mit Kindern von 1.5- 3 Jahre findet der Kurs ab **8.1.24 nachmittags von 16.30 – 17.30 Uhr** statt

12 Termine kosten 85.- € für Geschwisterkinder 42,50 €

Referentin: Sarah Kontermann Musikgarten-Lehrkraft,
Heilpädagogin B.A.

PEKiP® Kurse für Eltern mit Babys



Eltern mit Babys treffen sich in einer kleinen Gruppe. Sie können Spiel- Bewegungs- und Sinnesanregungen aufnehmen und vertrauensvoll über Erziehungs- und Familienthemen sprechen.

Die Kurse sind eine tolle Möglichkeit, die Beziehung zueinander zu vertiefen, die Entwicklung des Babys wahrzunehmen und wertvolle Anregungen aufzunehmen.

- **Neuer Kurs ab Geburtsmonat August/September 23 am Donnerstag, 11.1.24 um 11.00 Uhr**
- **Neuer Kurs ab Geburtsmonat Oktober/ November 23 am Dienstag, 27.02. 24 um 9:30 Uhr**
- **für Babys ab Geburtsmonat Dezember 2023 - Februar 2024 Mittwoch, 10.04.24 um 9.30 Uhr**

weitere Termine in 2024 immer aktuell unter [www.fbs-simmern](http://www.fbs-simmern.de) .de

Die Kursgebühr beträgt 60,00 € für 10 Treffen

Referentin: Andrea Seus, Erzieherin mit Pekip-Zertifikat

Spielen und Bewegen für Eltern mit Babys ab ca. 5 Monaten

Mütter und Väter nehmen sich Zeit mit Ihren Babys zu spielen und zu singen, so erkunden sie gemeinsam neugierig ihre Umgebung und sammeln neue Erfahrungen. Es gibt altersgemäße Spiel- und Bewegungsanregungen und Zeit zum moderierten Austausch. Die Babys erleben erste Begegnungen unter Gleichaltrigen und lernen voneinander. Die Eltern tauschen sich aus, können über Fragen sprechen und knüpfen Kontakte zu anderen Familien.

10 Treffen kosten 50,- €

Aktuelle Kursstarts 2024 entnehmen Sie bitte der Homepage [www.fbs-simmern](http://www.fbs-simmern.de) .de

Workshops „ vom Stillen zur Beikost „ gesunde Kinderernährung

Workshops mit wichtigen Infos darüber, welches Zeug *wirklich* in „Kinderlebensmitteln“ steckt und Kochtipps für eine gute, kindgemäße Ernährung mit „ganz normalen“ Lebensmitteln können wir für Interessierte Eltern organisieren – bitte sprechen Sie uns an.

Workshops gesunde Zähne von Anfang an -

Eltern bekommen Input und Antworten auf alle Fragen zum Thema „gesunde Zähne von Anfang an“. Mit interessantem Material geht es um diese Schwerpunkte: Wie pflegt man Milchzähne richtig? Erster Zahnarztbesuch wann überhaupt? Aspekte zum sinnvollen Umgang mit Schnuller und Trinkflasche, was sind Fluoride? Aktuelle Informationen und Tipps zu (Zahn-) gesundem Essen und Trinke runden den Vortrag ab. Es ist auch Zeit für Fragen und Austausch. Kostenlose Infotreffen in Eltern-Kind-Gruppen können wir für interessierte Eltern zeitnah mit der Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege organisieren, bitte sprechen Sie uns an.

Themenabend Kinderheilmittel kennen und anwenden lernen

Vortrag, Diskussion und Austausch mit praktischen Anwendungen
Interessierte erfahren, was sie zuhause tun können, wenn das Kind (oft ja auch grad am Wochenende) akut Fieber, Husten, Durchfall und andere akute Symptome zeigt. Bewährte Hausmittel, Wickel, homöopathische und pflanzliche Mittel werden vorgestellt und die Anwendungen erklärt. Auf eine weitere wichtige Frage wird auch eingegangen und zwar „Was kann ich daheim verantworten und wann muss ich zum Notdienst fahren?“

- **am Donnerstag, 25.01.24 von 19.30-21.00 Uhr**

Kursgebühr 8,00 € oder Beitrag nach Möglichkeit

Referentin: Brigitte Baltscheit, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin

Impulse und Anregungen zum Thema: „Kids und Jugendliche brauchen Entspannungsphasen“

Der Zeitplan von Kids und Jugendliche ist oft eng getaktet. Kita, Schule, Zeit mit Freunden , Termine für Bewegung und Sport und andere Aktivitäten. Aber wie können Kinder und Jugendliche entspannen und zur Ruhe zu kommen? Wie können zu Hause Zeit und Raum für Entspannungsphasen gestaltet werden, welche Rituale oder Methoden sind hilfreich? Eltern, Großeltern und Interessierte sind herzlich eingeladen, Ideen , Tipps und Input aufzunehmen. Es ist auch Zeit für Fragen und Austausch eingeplant.

- **Mittwoch, 24.01.24 von 9.30 – 11.00 Uhr**
- **Montag, 15.04.24 von 19.00 – 20.30 Uhr**
- **Mittwoch, 11.09.24 von 09.30 – 11.00 Uhr**
- **Montag, 18.11.24 von 19.00 – 20.30 Uhr**

Kursgebühr: 5.- € mit Tanita Veronika Gerloff,
Entspannungstrainerin für Kinder und Jugendliche

Themenabend Starke Kinder, starke Zukunft"

Der Themenabend greift die Frage auf, was Erziehende tun können, Kinder zu stärken, wie kann es gelingen, Kinder darin zu unterstützen Widerstandskraft, Ausdauer und kommunikative Kompetenzen zu entwickeln. Welche Möglichkeiten gibt es Stressoren zu reduzieren? Ein weiterer Schwerpunkt des Abends sind Informationen und Handlungsempfehlungen zum zunehmend wichtigen Thema „ Mobbing“. Wie können Erziehende mit Mobbing umgehen, wie können Kinder geschützt werden? Fundierte Hintergrundinformationen und gut umsetzbare Unterstützungsmöglichkeiten werden vorgestellt und sind in einem Handout zusammengefasst.

- **Themenabend am Donnerstag, 15.2.2024 um 19.30 Uhr**

Referentin Lisa Prinz, Erzieherin mit Fortbildung zur Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin

Kursgebühr: 12,-€ inkl. Handout



Stressbedingten Lern - und Konzentrationsschwächen bei Kindern spielerisch, liebevoll, kompetent und ausgleichend begegnen

Kids haben jede Menge Herausforderungen zu meistern, oft machen sie das auch gern, es gelingt, ist super und spornt an. Allerdings ist negativer Stress und Leistungsdruck nicht bekömmlich und macht sich in unterschiedlichen Symptomen z.B. Lern- und Konzentrationsschwächen oder Ängsten bemerkbar. Die Referentin geht der Frage nach, wie negativer Stress entsteht. Es werden Lösungsansätze und hilfreiche Übungen und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt, so dass dieses wichtige Thema in einem vertraulichen Rahmen besprochen werden kann, Erziehende ihre Kompetenzen zielführend erweitern können und Zeit für individuelle Fragen eingeplant ist.

- **Donnerstag, 22.2.2024 von 19.00 - 21.00 Uhr**
Donnerstag, 26.9.2024 von 19.00 - 21.00 Uhr

Kursgebühr: 10.- € oder Beitrag nach eigenem Ermessen

Referentin : Christina Michels, begleitende Kinesiologin und Krankenschwester

Kids lernen gern – Mitmachvortrag lernen leicht gemacht - Aspekte des Growth Mindset

Der Themenabend ist für Erziehende und pädagogische Fachkräfte gleichermaßen interessant: Sie erfahren wie Kids lernen, welche Rahmenbedingungen sich positiv auswirken um mit Spaß am Ball zu bleiben. Wie gelingt es, die natürliche Freude am Lernen zu stärken? Es gibt einen fundierten Exkurs in Lerntheorien und Konzepte,

wertvollen Input und praktische Übungen die gut umsetzbar sind, so dass das Erarbeiten der Hausaufgaben keinen Frust mehr macht, sondern auch zu einer schönen Zeit am Tag wird... das wär' doch cool oder nicht? Es ist möglich – Versuchen und ausprobieren lohnt sich...

Mitmachvortrag am Donnerstag, 16.5.23 von 19.30 – 21.00 Uhr

Kursgebühr 12,00 € oder Beitrag nach eigenem Ermessen

mit Lisa Prinz, Erzieherin mit Fortbildung zur Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin

Wenn Kinder nach dem Tod fragen

Eine Kooperationsveranstaltung des pastoralen Raumes Stankt Goar mit der Familienbildungsstätte

„Tims Oma ist gestorben. Muss meine Oma auch sterben?“ „Was passiert, wenn man tot ist?“ „Wie ist das im Himmel?“ Diese und



weitere Fragen stellen Kinder immer wieder. Und die gefragten Erziehenden oder Erwachsene fragen sich: Was kann ich jetzt antworten? Warum stellt das Kind solche Fragen? Gibt es Antworten? Es gibt einen Input mit Blick auf entwicklungspsychologische Erkenntnisse, z.B. wie stellen sich Kinder den Tod vor? Wie unterscheidet sich das in Altersstufen? Im Austausch

und konkreten Beispielen können die Teilnehmenden Perspektiven erarbeiten diesen Lebensfragen der Kinder achtsam und kompetent begegnen zu können.

- **Workshop am Donnerstag, 21.3.24 von 19.00- 21.00 Uhr im „Café Global“ Oberwesel**
- **Workshop am Samstag, 16.11. 24 von 10.00- 12.00 Uhr (Ort steht noch nicht genau fest)**

mit Pastoralreferent Tobias Petry

Selbstbehauptungskurs für Grundschul Kinder, nach dem Konzept von Stark auch ohne Muckis

Der Kurs richtet sich an Kinder von 7 -10 Jahren, die Interesse daran haben auszuprobieren, wie sie sich in kniffligen Situationen verhalten können. z.B. Was kann ich tun, wenn ich beleidigt werde? Was kann ich tun, wenn mir etwas weggenommen wird? Was kann ich tun, wenn ich bedroht werde? Was kann ich tun, wenn meine Grenzen überschritten werden? Es werden Strategien vorgestellt und eingeübt, die das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken. Die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit wird gefördert und das Kind lernt sich klar zu verhalten.

- **Samstag, 9.3.2024 von 10.00- 14.00 Uhr Kursgebühr: 40,00 €** mit Lisa Prinz, Erzieherin mit Fortbildung zur Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin

Selbstbehauptungskurs für Eltern mit Kids von 7 - 10 Jahre

Der Selbstbehauptungskurs gibt wertvolle und praktische Impulse für ein gelingendes Miteinander in Familie und Umfeld. Im Workshop werden diese Impulsfragen mit vielen super hilfreichen Übungen aufbereitet und mit fundiertem Input bearbeitet: Was kann ich tun - ich beleidigt werde- wenn mir etwas weggenommen wird- wenn ich bedroht werde- wenn meine persönlichen Grenzen überschritten werden- wenn ich gemobbt werde? Liebe Kids es ist super, wenn ihr gemeinsam mit euren Erwachsenen auf diese Trainingsreise geht. Liebe Erziehende, es ist super, wenn Sie ihrem Kind, ihren Kindern die Chance auf die nachhaltig stärkenden Erfahrungen und das Selbstsicherheitstraining geben.

- **Workshop am Samstag, 20.04.2024 von 10.00 - 14.00 Uhr** Kursgebühr: wenn es Ihnen möglich ist, zahlen Sie 59,00 € für ein Kind, Geschwisterkinder 20,00 €, Erziehende sind kostenlos mit dabei. Referentin: Lisa Prinz, Erzieherin mit Fortbildung zur Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin

Liebevoll, klar, gewaltfrei und auf Augenhöhe erziehen - Input- Impulse und Austausch für Erziehende



In diesem Kursangebot sind Erziehende eingeladen, sich von den spannenden Fragen inspirieren zu lassen wie eine klare, liebevolle, gewaltfreie und kompetente Erziehung gestaltet werden könnte.

In einem inhaltlichen Teil werden in einem Überblick erzieherische Grundhaltungen und pädagogische Ansätze vorgestellt.

In einem offenen Austausch können Anregungen vertieft werden und Fragen besprochen werden.

Das Ziel des Kurses ist es Erziehenden Lust auf Anregungen und Austausch zu machen, die vielfältigen Kompetenzen zu stärken, so dass Erziehen mit einer guten Portion Gelassenheit zu einem gelingenden Abenteuer für alle wird.

Die Kurstermine sind am

- **Mittwoch 17.4. und Mittwoch 24.4.2024 von 19.30 - 21.00 Uhr.**
- **Begleitet wird das Angebot von Andrea Seus,**
- **Erzieherin und PEKiP Gruppenleiterin**
- **Kursgebühr: Beitrag nach eigenem Ermessen**

...wenn Sie IHRE Kompetenzen in die Gestaltung unseres Programmes im Herbst 2024 einbringen möchten, rufen Sie uns doch einfach mal an...wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen...

Kompetent helfen bei Notfällen mit Kindern



Kooperationsangebote mit dem DRK Simmern und Fachreferenten

" erste Hilfe am Kind kompakt "

In diesem Modul können Interessierte ihre Kenntnisse auffrischen oder neu erlernen. Dargestellt und eingeübt wird in diesem Modul schwerpunktmäßig die erste Hilfe bei Störungen von Bewusstsein, Atmung und Kreislauf mit Lagerung und Wiederbelebung

- am Samstag, 27. Januar 2024
- am Samstag, 4. Mai 2024
- am Samstag, 7. September 2024
- am Samstag, 7. Dezember 2024
- Unterrichtszeit ist von 14.00 – 17.15 Uhr
- Kursgebühr : 30.- €

Tagesseminar Ausbildung „ Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern “



Der Kurs vermittelt in Theorie und Praxis, wie bei Unfällen z.B. Brüchen, Vergiftungen und Verletzungen kompetent erste Hilfe geleistet werden kann.

Dargestellt wird auch die erste Hilfe z.B. bei Atemstörungen und Fieberkrampf.

- Tagesseminar am Samstag den 28. September 2024
- von 8:30 Uhr – 17:00 Uhr
- Kursgebühr: 60,00 Euro
- Info und Anmeldung unter : www.rhk.drk.de
- hier finden Sie auch alle Infos zu weiteren wichtigen Themen und Angeboten des DRK – klicken Sie doch mal rein!

Ferien Angebote wild im Wald

Die Ferien- Tagesfreizeiten für Kids von 6 – 12 Jahren

Zauberhafte Ferien in der grünen Hexenschule für Waldmagier und Kräuterhexen von 6 bis 12 Jahren

Im Frühling öffnet sie ihre magischen Pforten: Die grüne Hexenschule! Jetzt, genau zwischen Vollmond und Neumond, ist die beste Zeit, junge Kräuter im Hexenkessel in magische Tränke zu verwandeln, verwunschene Hexenhäuser zu bauen und den Waldwesen ein Zuhause zu geben, oder - schließlich sind in der normalen Schule Ferien - einfach auch mal eine Runde auf dem Besen zu fliegen. Und wenn alle Zaubersprüche gesprochen, alle Sude abgeseiht und alle Kräutlein getrocknet sind, dann wird sich zeigen, ob du sie bestanden hast: Die große Magierprüfung der grünen Hexenschule!

- **Von Montag 25.3.24 bis Donnerstag, 28.3.24**

Frühling unterm Blätterdach - Frühlingshafte Ferientage für Frischluft-Lustige von 6 bis 12 Jahren

Wenn der Wald sein grünes Kleid wieder entfaltet hat, dann ist es Zeit, den Frühling unterm Blätterdach zu genießen: Endlich wieder Buchenblätterbutterbrot schmausen, Stöcke schnitzen, im Matsch graben, schleichen, tarnen, verstecken und alles tun, was die helle Jahreszeit draußen so schön macht!

Lust bekommen? - Dann hol den Rucksack aus der Mottenkiste und komm mit in den Frühlingwald!

- **Von Montag 27.5.24 bis Freitag 31.5.24**

Sommer unterm Blätterdach - Fünf waldige Ferientage für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Luft, Wald und Sonne satt – raus aus der Schule und genieß' die ersten Ferientage mit uns! Es ist Zeit, unterm kühlen Blätterdach zu träumen,

mit den Füßen im Wasser zu patschen und sich von einem lauen Sommerlüftchen in der Hängematte schaukeln zu lassen. Das und vieles andere, was den Sommerwald zu einem so wundervollen Abenteuerspielplatz macht, wollen wir erleben.

- **Von Montag, 15.7.24 bis Freitag, 19.7.24**

Wide Waldfreundschaften - Fünf grüne Ferientage für Freunde von 6 bis 12 Jahren

In langen Ferienwochen, wenn Freundinnen und Freunde alle in Urlaub zu sein scheinen, kommt man sich manchmal ganz schön einsam vor. Dabei bist du umgeben von Freundschaft: Riesige Bäume und kleine Tiere nehmen dich gern auf in ihre Gemeinschaft. Und vielleicht ist das auch die Zeit, neue Menschenkinder kennenzulernen? Wir lassen fünf Tage lang Waldliebe, wilde Hütten und Freundschaften wachsen. Und wir hätten DICH so richtig gerne mit dabei.

- **Von Montag 29.7.24 bis Freitag 2.8.24**

Wild im Sommerwald - Wilde Sommerferientage für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Mitten im August hat man den Eindruck, der Sommer würde niemals enden. Und wie verbringt man die heißesten Tage des Jahres am besten? Unterm grünen Blätterdach, die Nase im Wind, die Füße in der kühlen Erde. In der selbst gebauten Laubhütte. Versteckt zwischen Sträuchern und Büschen. Mit einer Zapfen-Boot-Regatta auf dem Waldsee. Oder in einer Hängematte, von der aus man die Sonne durch die Wipfel scheinen sieht. Lust bekommen? Dann genieß mit uns fünf wilde Tage lang die schönsten Seiten des Sommers und verbring entspannte Tage wild im Wald.

- **Von Montag, 5.8.24 Freitag, 9.8.24 2023**
- **Von Montag, 12.8.24 bis Freitag, 16.8.24**

Barfuß unterm Blätterdach - Fünf chillige Ferientage für ferienreife Kinder von 6 bis 12 Jahren

Sommer heißt: Raus in die Freiheit, raus ins Gras, und raus mit den Zehen ins kühle Moos! In diesen Wochen, in denen die Welt einfach ein bisschen entspannter zu sein scheint, ist die perfekte Zeit zum Seele baumeln lassen. Wir laden dich ein, fünf Tage lang im Wald so richtig "runterzukommen" und mal etwas ganz ganz Besonderes zu tun: NICHTS. Also, nicht Nichts-nichts. Nur nichts vom sonstigen "Du musst noch dies und das machen...". Sondern dieses chillige Nichts, das nur aus dem Schnitzen eines Holzstückchens besteht, oder darin auf einen See zu schauen, bis auf einmal eine ganz neue Lust auf ganz neue Ideen in die Seele einfliegt...

- **Von Montag, 19.8.24 bis Freitag, 23.8.24**

Herbst unterm Blätterdach - Fünf bunte Ferientage für Wald-Kinder von 6 bis 12 Jahren

Hast du Lust, durch die Farben des Herbstwaldes zu schleichen, wo das Laub wie Cornflakes unter den Füßen knistert? Willst du probieren, welche Leckereien man aus Früchten und Wildpflanzen kochen kann? Möchtest du Schönes und Nützliches aus Naturmaterialien basteln? Erleben, wie sich die Tiere des Waldes auf den Winter vorbereiten? Dich bei Wald-Abenteuerspielen austoben und aufwärmen? Dann verbring mit uns fünf wilde Ferientage unterm bunten Blätterdach – und sammle Farben für den Winter...

- **Von Montag, 14.10.24 bis Freitag, 18.10.24**

Wild im Herbstwald - Eine wilde Herbstferienwoche für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Liebst du es nicht auch: Bunte Blätter krachen wie Corn Flakes unter den Füßen, Kastanien wollen verbastelt werden, und wie schmecken eigentlich frische Bucheckern? Der Herbst ist endlich da mit allem, was Spaß macht, wenn die Tage kürzer werden. Da hast du auch Lust

drauf? - Dann genieß' mit uns die goldene Zeit des Jahres und sei in deinen Ferien fünf Tage lang einfach nur wild im Wald!

- **Von Montag, 21.10.24 bis Freitag, 25.10.24**

Wichtig zu wissen:

Die Ferienangebote finden in kooperativer Zusammenarbeit mit der Wildnisschule Soonwald (Veranstalterin) unter der Leitung von Dipl. Psychologin Claudia Christ und ihren pädagogischen Fachkräften in Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte statt.

Alle Infos zu den Geschäftsbedingungen, den Kursgebühren und zur Anmeldung unter wildnisschule-soonwald.de/ferienprogramm/ Telefonkontakt: 06706/9151739 . Die Freizeiten finden täglich von 8.30 - 14.00 Uhr statt. Startpunkt ist der Wanderparkplatz am Forsthaus Spreitel, auf dem Kuhberg in Bad- Kreuznach.

Die Kerle- Kanu -Erlebnis-Tour - Vater-Sohn-Wochenende

Eine Kooperationsveranstaltungen des pastoralen Raumes Sankt Goar mit der Familienbildungsstätte

An diesem Wochenende können Väter mit ihrem Sohn bzw. ihren Söhnen mit dem Kanu durch das wunderschöne Lahntal unterwegs sein. Nicht nur die Schleusen oder der Schifffahrtstunnel bei Weilburg sind dabei Höhepunkte der Fahrt, sondern auch das gemeinsame Erleben. Es ist toll, in dieser Atmosphäre über Gott und die Welt ins Gespräch zu kommen. Am Sonntag steht ein Besuch im Wildtierpark auf dem Programm, da gibt es viel zu entdecken und zu bestaunen. Die Tour startet am Samstag 29.6.2024 um **8. 30 Uhr an der Jugend Begegnungsstätte Boppard** . Die Rückkehr ist für Sonntag, 30.6. 24 **ca. 18:00 Uhr geplant**. Wer kann , zahlt einen Beitrag zu den Kosten : **35,00 € für einen Vater und 25,00 € für einen Sohn. Geschwisterkinder können auch ermäßigt oder kostenlos teilnehmen, bitte sprechen Sie uns ganz einfach an!**

Alle Infos beim Leiter der Tour Tobias Petry Mobil: 0151 7217 0416 und www.pr-sanktgoar.de

Tagestour Väter und Kinder paddeln auf der Lahn

Eine Kooperationsveranstaltung des pastoralen Raumes Sankt Goar mit der Familienbildungsstätte

Nach einem gemeinsamen Start an der JugendBegegnungsStätte in Boppard wird die Lahn von Nassau bis Bad Ems bzw. Nievern auf einer Strecke von ca. 12 km im Kanu erkundet. Die Väter und ihre Kinder können so einen erlebnisreichen Tag miteinander verbringen. Sie können sich sportlich betätigen und zugleich treiben lassen. Väter lernen andere Väter kennen und können miteinander ins Gespräch und sich austauschen.

Tagestour am Samstag, 18.5.2024 von **8:30 Uhr bis ca. 18:00 Uhr**,
Väter zahlen 10,00€ und der/die Söhne 5,00 €

Noch mehr Infos bei Pastoralreferent Tobias Petry

Mobil: 0151 7217 0416 www.pr-sanktgoar.de

Kinder Kino Kirche – echt tolles Angebot für Kids

Eine Kooperationsveranstaltung des pastoralen Raumes Sankt Goar mit der Familienbildungsstätte

Am Samstag, 8.6. 2024 von 15.00 – 18.00 Uhr findet wieder ein Angebot in der Reihe **Kinder Kirche Kino** in der Jugend BegegnungsStätte in Boppard statt. Das wird ein erlebnisreicher Nachmittag mit Popcorn , schönem Kinderfilm , mit Spiel und Spaß und kreativen Angeboten – ganz toll!

Herzlichst eingeladen sind Kids mit all ihren Freundinnen und Freunden die zusammen einen schönen Nachmittag erleben möchten , oder die andere Kinder kennenlernen möchten und die Lust auf Spiel und kreativen Spaß haben.

Veranstaltet wird der Nachmittag von kooperativ Tätigen im pastoralen Raum Sankt Goar im Team rund um Ursula Malz und Tobias Petry in Zusammenarbeit mit der Fabi.

mehr Infos auch unter www.pr-sanktgoar.de

Impulse - Anregungen – neue Erfahrungen machen



Die Mitmachkampagne SoliMi lädt zu Begegnung - Austausch und Essen für alle in die Familienbildungsstätte ein

Nette Menschen treffen, ein leckeres Mittagessen genießen, sich austauschen eine wohltuende Mittagszeit verbringen , dazu sind alle Interessierten ganz herzlich eingeladen. **Das Essen wird kostenlos angeboten.**

Es gibt einen „**Bücher und Sachen Verschenk Tisch**“ und Kaffee oder Tee zum Dessert.

Das Essen wird aus frischen Zutaten und (zum Teil geschenktem) Bio-gemüse von Maria Finnemann und weiteren ehrenamtlich Helfenden bereitet.

In den offenen Treffen können sich auch Menschen kennenlernen, die sich für ein solidarisches Miteinander interessieren oder die neue Ideen umsetzen wollen.

Interessierte, die Lust am Mitmachen oder mithelfen haben - oder Fragen zum Projekt, können sich gerne an

Konni Faber Fbs Tel. 06761-95020 wenden.

Alle Infos zur Mitmachkampagne unter <https://solimi-rhk.de/>

- **Am Donnerstag, 18.1.2024**
- **Am Donnerstag, 29.2.2024**
- **Am Donnertag, 11.4.2024**
- **weitere Termine werden im Amtsblatt veröffentlicht**

Queer leben

Herzliche Einladung zu offenen Treffen - Austausch- Unterstützung – Aktivität – und Auftaktveranstaltung queer leben

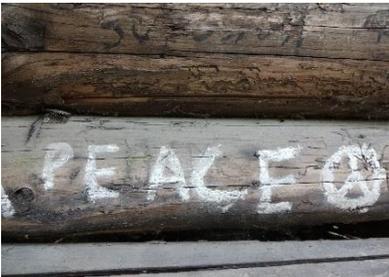
Ab Dienstag 20.2.24 gibt es in der Fabi einen offenen Treff für queere Menschen jeden Alters. Die Treffen bieten einen Raum, sich kennenzulernen, sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Es können wichtige Informationen ausgetauscht und gemeinsame Aktivitäten geplant werden. Diese offenen Angebote wollen auch dazu beitragen an einer toleranten offenen Gesellschaft und Gemeinschaft mitzuarbeiten und die Queere Sichtbarkeit im Hunsrück zu erhöhen.

Auftaktveranstaltung am Dienstag, 20.2. 24 weitere Termine sind dann am 19.3.,16.4.,18.6.,17.9.,19.11.,17.12.2024

- von 18.00 – 20.00 Uhr

Mehr Infos auch unter [Mailto:Queer-Hunsrueck@gmx.de](mailto:Queer-Hunsrueck@gmx.de)
oder Tel. in der Fabi 06761-95020

Frieden ist möglich - gemeinsam unterwegs Impulse, Workshops, Anregungen für den Alltag



Der Workshop- Begegnungs- und Vernetzungstag "**Frieden ist möglich**" findet **am Samstag 31.8.24** in der Fabi statt.

Start ist um 9.30 Uhr mit Stehkafee Friedensmeditation Friedensgebet. Dann gibt's über den Vor- und Nachmittag verteilt verschiedene Mitmachworkshops mit Anregungen und Impulsen, die Friedenskraft im eigenen Herzen zu stärken. Das genaue Veranstaltungsprogramm wird dann im Frühling in den Seiten der Veranstalterinnen der Initiative "Gewaltfrei Hunsrück" und der kath. Familienbildungsstätte veröffentlicht.

Entschleunigung- Erholung- Stärkung



Immer mehr Menschen – viele Eltern, viele junge und ältere Menschen, sind gestresst, fühlen sich wie im Hamsterrad, sind nervös, verspannt, schlafen nicht gut.... Vielleicht ist jetzt die Zeit das Rad anzuhalten, innezuhalten und zu entschleunigen.

- Vielleicht ist jetzt die Zeit, mit dem Optimierungswahnsinn aufzuhören.
 - Vielleicht ist jetzt die Zeit, erfüllter, achtsamer und selbstbestimmter zu leben.
- Die Angebote und Anregungen im Fachbereich Gesundheitsfürsorge und Prävention

laden dazu ein.

Die INTA-Meditation – eine Anstiftung zum Glück

Werner Sprenger, der Begründer der INTA-Meditation sagt: „Die Meditation macht den Menschen Mut, die zu werden, die sie noch nicht zu sein wagen. Und sie macht nicht nur Mut, sie gibt auch die Kraft, und sie vermittelt auch das Wissen, und sie entwickelt auch die Fähigkeit dazu“ Die INTA-Meditation ist eine angeleitete Meditation. In einem geschützten Raum sind Interessierte eingeladen zur Ruhe und zu sich zu kommen und bereichernde Erfahrungen mit sich selbst und in der Gruppe zu machen. Herzlich eingeladen sind alle, die Lust auf Inspiration haben, die Krafträume entdecken möchten.

Textimpulse aus: Werner Sprenger in „Schleichwege zum Ich“

- **Am Donnerstag, 18.1.,1.2.,22.2.,7.3.,21.3.24**
- **von 19.00 - 20.30 Uhr**

Kursgebühr: 10,00 € pro Termin oder Beitrag nach eigenem Ermessen
Kursleiterin: Monika Barth, Dipl. Sozialpädagogin, Montessori-Pädagogin, INTA-Meditationslehrerin

Schnupper-Workshop: Warum „nett“ sein „Frau“ nicht weiterbringt

Wenn Sie eine Frau sind, die sich fragt: „Wie kann ich mit mehr Leichtigkeit durch dieses Leben gehen, dann ist dieser Schnupper-Workshop vielleicht der erste Schritt zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

Ein spannender Abend mit hilfreichen Anregungen, Übungen und Austausch unterstützt Frauen darin, die endlos lange Liste der Erwartungen und Aufgaben zu hinterfragen und das Hamsterrad mal anzuhalten um neue Erkenntnisse und Veränderungsmut zu gewinnen.

- **Donnerstag, 29.02.2024 von 18:00 bis 21:00 Uhr**

Kursgebühr: 18.00 € oder Beitrag nach eigenem Ermessen

Referentin: Claudia Spengler, Personal Coach und Trainerin

Verluste, Trauer, Schmerz liebevoll umarmen und Zuversicht gewinnen - Wege finden

Verluste, Tod, Trauer, Schmerz und Zuversicht sind Teil jeden Lebens.



Lebensphasen, die ihre je individuelle Zeit brauchen. In diesem vertraulichen Gesprächsangebot ist ein geschützter Raum sich diesen Lebensthemen gut begleitet und auf unterschiedliche Weise zuzuwenden. Heilpraktikerin Ute Braun gibt Anregungen Verluste ,Trauer

und Schmerz anzuerkennen und innere Kraftquellen zu finden um der Hoffnung Raum zu geben, dass diese Erfahrungen ins Leben integriert werden können. Herzliche Einladung zu Impulsen, Austausch und Lichtblicken

- **am Dienstag 6.2 und 20.2.2024 von 18.00-19.30 Uhr**

Teilnahmebeitrag: nach eigenem Ermessen

Referentin: Ute Braun, Heilpraktikerin

Die BACH - BLÜTEN nach Dr. Edward Bach kennenlernen



Der englische Arzt Dr. Edward Bach (1886-1936) entdeckte die heilsame Energie von 38 verschiedenen Blüten von Blumen und Bäumen. Die Blüten-Essenzen sind eine natürliche und kraftvolle Unterstützung für das seelische und körperliche Gleichgewicht und Wohlbefinden. Bachblüten

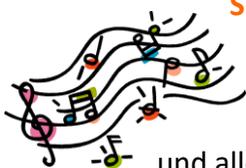
unterstützen Menschen jeden Alters in der Seelenpflege und Stärkung der Seelenkräfte. Interessierte lernen die Bachblüten kennen und können sich von der Philosophie des Dr. Bach inspirieren lassen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie die richtigen Bachblüten **für sich** finden können, wie die Blüten wirken und angewendet werden. Es ist auch Zeit eigene Themen und Fragen einzubringen.

- **Mittwoch 21.2., 28.2., 13.3., 20.3., 3.4.24.**
- **Mittwoch, 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.24**

von 19.00-20.30 Uhr

Kursgebühr 40.- € oder Beitrag nach eigenem Ermessen

Kursleitung: Christa Buschbaum



Seniorentanznachmittage

ein geselliges Beisammensein bei Gebäck , warmen und kalten Getränken .

Herzliche Einladung an Senioren und Seniorinnen

und alle die dazu Lust haben ,einen Nachmittag in Gemeinschaft mit anderen zu verbringen, um miteinander zu reden, zu lachen und sich in einfachen gemeinsamen Tänzen zu bewegen...

- **Am Dienstag, 19.3., 9.4.,16.4.,und 23.4.2024 von 15.30 bis 17.00 Uhr** Wer möchte legt einen Beitrag zu den Kosten ins Körbchen

Begleitet werden die Nachmittage von Tanzpädagogin

Andrea Becker

Frauen tanzen und trommeln mittwochsorgens von 10.00-11.00 Uhr

Ein Angebot für Frauen, die Lust haben verschiedene Tanzstile kennen zu lernen" und mit Drumsticks zu trommeln. Die Musik, die Rhythmen und die Choreographie sind eine stärkende Inspiration.

- **6 Treffen am 10.1.,17.1.,24.1.,31.1.,7.2.,14.2.24**
8 Treffen am 21.2.,28.2.,6.3.,13.3.,20.3.,3.4.,10.04.,17.4.24
6 Treffen am 24.4.,8.5.,15.5.,5.6.,12.6.,19.6.24
6 Treffen am 28.8.,4.9.,11.9.,18.9.,25.9.,2.10.24
6 Treffen am 9.10.,30.10.,6.11.,13.11.,20.11.,27.11.24
6 Treffen kosten 30.- € , 8 Treffen kosten 40.- €

Referentin: Heidi Kupilas, Kursleiterin Haltung und Bewegung, Tanzpädagogin, „drums alive“ Instructorin

Achtsam durch den Tag mit der Organuhr

Praktische Anregungen für einen gesunden Lebensrhythmus

Die traditionelle chinesische Medizin beschreibt Zeiten, in denen Organe und Körpersysteme aktiv oder weniger aktiv sind. Dieses uralte Wissen erklärt, was es z.B. bedeuten kann nachts oft um die gleiche Zeit aufzuwachen oder sich am Nachmittag total schlapp zu fühlen. Interessierte lernen die Organuhr kennen und erfahren wie sie das Wissen für sich verwenden können. Spannend und mit Beispielen aus der Praxis gibt die Referentin praktische Anregungen das Leben, den Tag und die Nacht mal aus dem Blickwinkel der traditionellen chinesischen Medizin zu betrachten, einfach mal anders und sehr interessant! **Workshops am Samstag**, am 20.01.24 und Samstag, 09.11.24 von 9.00- 12.00 Uhr Kursgebühr je Termin 20,00 € inkl. Handout. **Dienstagsnachmittagsworkshop** an zwei aufeinander aufbauenden Terminen am 19.3. und 16.4.24 von 15.30 -17.00 Uhr Kursgebühr: 20,00 € inkl. Handout

Referentin: Christina Michels, begleitende Kinesiologin und Krankenschwester

Die gewaltfreie Kommunikation – eine Methode nach M. Rosenberg kennen lernen

In den Angeboten „zur GFK“ ist Raum für alles was Menschen bewegt. Zeit für Fragen und Lösungssuchen, für Anregungen zur Achtsamkeit und Spiritualität im Alltag, und vor allem für Austausch und für vertrauensvolle Gespräche in einer stärkenden und wohltuenden Atmosphäre.

Die GFK Übungsabende- und Vertiefungsabende für Interessierte mit Vorkenntnissen in gewaltfreier Kommunikation finden **im ersten Halbjahr 2024 an diesen Terminen statt: 25.1., 15.2., 21.3., 18.4., 16.5., 13.6. 18.7.2024 jeweils um 19.00 Uhr**

Gewaltfreie Kommunikation GFK - vertiefende Jahresausbildung

Ein Angebot für Menschen, die schon vertiefte Erfahrungen mit der gewaltfreien Kommunikation haben und die sie noch sicherer in sich verankern wollen oder die GFK in ihrer Arbeitsstelle, in Projekten, im politischen Engagement wirksam einsetzen möchten. Der Kurs richtet sich an jene, die sich im Zertifizierungsprozess befinden und an Interessierte, die am Weltfrieden mitwirken wollen durch Friedensarbeit in sich selbst und mit anderen.

- **Freitag, 22.3. - 10.00 bis Sonntag, 24. 3.24 14.00 Uhr**
Freitag, 5.7.- 10.00 bis Sonntag, 7.7.24 14.00 Uhr
Freitag, 18.10. - 10.00 bis Sonntag, 20.10.24 14.00 Uhr

Kosten pro Modul: 300,00 € bis 360,00 € nach Selbsteinschätzung.

Ich – Du – Wir die Jahresausbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach Dr. M. Rosenberg

Die Ausbildung richtet sich an Interessierte, die Basiswissen anwenden, vertiefen und verinnerlichen möchten.

Der Kurs gibt Raum zur Persönlichkeits- und Herzensbildung

Die ausführlichen Informationen zu den Inhalten und Zielen der Jahresausbildung finden Interessierte auch unter

www.gewaltfrei-hunsrueck.de

Der Kurs findet in drei Modulen statt.

Modul I von Freitag 31.05.24 bis Sonntag 2.06. 24

Modul II von Freitag, 27.09. 24 bis Sonntag 29.09.2024

Modul III von Freitag, 29.11.24 bis Sonntag, 1.12.2024

Kursgebühr: 390,- € - 450,- € je Modul nach Selbsteinschätzung.

Alle Informationen und Anmeldung zu den Aus- und Fortbildungen

in GFK auch bei: Christa Buschbaum 06543 4515 Eva Fellerer 06765

7458 Karla Quint 06765 9491320

Schnupper-Workshop: Mental Load

Mental Load beschreibt die Belastung – die Last – den Druck – an alles denken zu müssen, was die vielen unterschiedlichen Aufgaben eines Tages beinhaltet, samt Terminen. Der Kopf ist konstant am Rotieren und die Angst, irgendetwas zu vergessen hängt im Nacken, ein permanentes „Erinnere mich“. Stets für andere mitdenken, immer schön fürsorgend, vorausschauend denken und handeln und alle anstehenden Termine im Kopf haben und immer wissen, wo was zu finden ist... überwiegend Frauen sind davon betroffen. Wie kommt das?

Für Interessierte, die sich in der Beschreibung wiederfinden, ist es interessant einmal zu schauen, wie hoch der persönlicher Mental Load ist und ob es eine andere Strategie braucht.

Am Donnerstag 28.03.2024 von 18:00 bis 21:00 Uhr

Kursgebühr: 18.00 € oder Beitrag nach eigenem Ermessen

Referentin, Claudia Spengler, Personal Coach und Trainerin

Kräuterspaziergänge in und um Laufersweiler Schauen, Riechen und Schmecken in herrlicher Natur

Wenn im April das junge Grün ums Haus herum, am Wegrand und auf den Wiesen sprießt, dann entwickeln die Frühjahrskräuter ihre größte Kraft. Sie beleben und reinigen die „wintermüden Körper“ und geben Energie und Inspiration für Leib und Seele. Sie verfeinern viele Speisen und Gerichte mit ihrem besonderen Geschmack. Interessierte lernen heimische Frühlingskräuter kennen, erfahren spannende Details über den Nutzen und die Verwendung im Alltag, hören Geschichten und probieren beim Picknick Leckeres aus der Kräuterküche. Der Spaziergang einschließlich Picknick dauert 3 Stunden. Die Wegstrecke ist kurz und der Weg eben.

- **Samstag, 13. April 24 von 15.00-18.00 Uhr**
- **Sonntag, 14. April 24 von 10.00- 13.00 Uhr**
- **Samstag, 20. April 24 von 15.00-18.00 Uhr**
- **Sonntag, 21. April 24 von 10.00- 13.00 Uhr**
- **Mittwoch, 1. Mai 24 von 10.00 -13.00 Uhr**

Kursgebühr: 25,00 € Referentin: Ute Braun, Heilpraktikerin

Bäumen begegnen in der prachtvollen Natur in und um Laufersweiler

Interessierte lernen inspirierende Bäume, ja Baumpersönlichkeiten kennen. Erfahren Wissenswertes, Praktisches und Sinnliches, Geschichten und Mythen von Bäumen und Menschen. Verweilen Sie in der Natur, staunen und lauschen, was Ute Braun und die Bäume zu erzählen haben. Es gibt auch einige Kostproben, die den Vormittagsspaziergang sinnlich abrunden. Bei kurzer Wegstrecke findet der Spaziergang bei jedem Wetter statt.

Kursgebühr: 20,00 €

- **Am Sonntag, 5. Mai 24 von 10.00 - 13.00 Uhr**
- **Am Sonntag, 27. Oktober 24 von 10.00 - 13.00 Uhr**

Mit Yoga zu Klarheit, Ruhe, Kraft - die wesentliche Zeit ist jetzt.

Yoga hilft gelassener und freier zu werden. Kraft, Stabilität und Sicherheit können zunehmen – das ist hilfreich auch wenn's im Leben mal drunter und drüber geht. Atemübungen und bewusst ausgeführte Körperübungen helfen zu sich zu kommen und erfrischen Körper und Geist. Die persönliche Yogapraxis ist immer auch Achtsamkeitspraxis, die ein positives Lebensgefühl stärken, die Selbstentwicklung fördern und den Körper harmonisieren kann.



Atemübungen und bewusst ausgeführte Körperübungen helfen zu sich zu kommen und erfrischen Körper und Geist. Die persönliche Yogapraxis ist immer auch Achtsamkeitspraxis, die ein positives Lebensgefühl stärken, die Selbstentwicklung fördern und den Körper harmonisieren kann.

Sanftes Yoga und Meditation

Montagskurse:

Kurs 1: 8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 19.2., 26.2., 4.3., 11.3., 18.3.24

Kurs 2: 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 17.6., 24.6., 1.7., 8.7.24

Kurs 3: 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 28.10./ 4.11./ 11.11./ 18.11./ 25.11./ 2.12.24

Dienstagskurse:

Kurs 1: 9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 20.2., 27.2., 5.3., 12.3., 19.3.24

Kurs 2: 9.4., 16.4., 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 18.6., 25.6., 2.7., 9.7.24

Kurs 3: 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12.24

Unterrichtszeit von 9.00 – 10.30 Uhr

10 Treffen kosten 60.- € Paare zahlen 100.- €

Referentin: Ute Georg-Stallmann, Yogalehrerin BYV

Yoga in Kooperation mit der AOK

8 Treffen starten am Mittwoch 10.4.24 von 17.30 bis 19.00 Uhr

Referentin : Jacqueline Hachmer, Yoga Lehrerin

Info und Anmeldung: AOK online unter www.aok-kurse.de

Yoga Kurse mit Hilde Schaal

Mittwochsabend üben zwei Gruppen die Trainingszeit ist von 18.00 - 19.30 Uhr

und die zweite Gruppe trifft sich von 19.45 - 21.15 Uhr

Kurstermine:

Kurs 1: 10.1.,17.1., 24.1., 31.1., 7.2.,21.2., 28.2., 6.3.,13.3.,20.3.2024

Kurs 2: 3.4.,10.4.,17.4.,24.4.,8.5.,15.5.,5.6.,12.6.,19.6.,26.6.2024

Kursgebühr für 10 Treffen: 85,00 € oder Beitrag nach Möglichkeit

Referentin: Hilde Schaal Keramikerin, Sozialarbeiterin, Yogalehrerin

Mitglied im BDY

Info und Anmeldung auch bei Hilde Schaal Tel. 06765 648

Bewegt ins Wort - Yoga und Schreiben verbinden sich

Die Balance zu halten zwischen Pflicht und Kür, Innen und Außen ist eine Aufgabe, die sich uns allen tagtäglich stellt. Yoga und Schreiben schenkt ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung und damit einen Freiraum, der aufatmen lässt. Entdecken Sie diesen Raum in sanften Yogaübungen und meditativen und kreativen Schreibimpulsen. Das Seminar lädt ein, Inspirationen aufzunehmen, innere Balance zu finden und neue Kraft zu schöpfen.

Mit achtsamer Begleitung wird der Tag zu einer Möglichkeit, sich selbst wieder ein Stück näher zu kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es genügt das Interesse an den beiden verbindenden Gestaltungselementen Schreiben und Yoga.

- **Am 24.02.2024 von 10.00 – 16.00 Uhr**
- **Am 12.10.2024 von 10.00 – 16.00 Uhr**

Kursgebühr : 47,00 € je Termin

Kursleitung: Dorothee Anton und Monika Hornberger

Pilates

Pilates trainiert vor allem die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Übungen verbessern die Haltung, lösen Blockaden, fördern Kraft, Beweglichkeit, Koordination, erhöhen durch Wahrnehmungsübungen das Körperbewusstsein, stärken das Selbstbewusstsein und bauen Stress ab. Echt gut!

am: 22.1.,29.1.,5.2.,19.2.,26.2.,4.3.,11.3.,18.3.,8.4.,15.4.24

am: 2.9.,9.9.,16.9.,23.9.,30.9.,7.10.,28.10.,4.11.,11.11.,18.11.24

Trainingszeiten für Fortgeschrittene von 17.15 - 18.30 Uhr

Trainingszeiten Interessierte mit Übungserfahrung von 18.30 – 19.45 Uhr. Teilnahme ist auch online, via Zoom möglich (hybrides Kursangebot)

Kursgebühr für 10 Treffen: 50,00

Referentin: Claudia Lang, Pilatetrainerin

Detox Pilates

Im Detox Pilates Workshop gehts drum, einfache, ruhige, und kraftvolle Übungen verbunden mit intensiver Atemtechnik kennenzulernen, die Entgiftungs- und Entschlackungsprozesse im Körper anregen können. Die Übungen sind im Alltag leicht zu integrieren. Ein weiteres Angebot des Kurses ist es, sich mit dem Thema gesunde, bekömmliche, basenreiche Ernährung zu befassen. Abgerundet wird das Seminar mit einer Entspannungsübung zum Ausklang des Tagesseminares.

am Freitag, 16.2.24 von 15.00 bis 19.00 Uhr

Kursgebühr: 33.- € inkl. Handout und Getränke

Referentin: Claudia Lang, Pilatetrainerin

Pilates in Kooperation mit der AOK

10 Treffen starten am Dienstag: 20.2.24 von 16.30 – 17.30 Uhr

10 Treffen starten am Dienstag: 3.9.24 von 16.30 – 17.30 Uhr

Referentin: Claudia Lang, Pilatetrainerin

Info und Anmeldung: AOK online unter www.aok-kurse.de

Tai Chi - Qi Gong

Die weich fließenden Bewegungen des Tai Chi - Qi Gong harmonisieren und vitalisieren den gesamten Körper.

Sie führen zu größerer Beweglichkeit und Geschmeidigkeit.

Auf sanfte Weise werden die Balance, die Koordination und eine achtsame Präsenz gefördert. Sie helfen loszulassen, die eigene Mitte zu finden und immer tiefer zu entspannen.

Mit Übungen in Ruhe wie auch in der Bewegung bietet das Qi Gong einen vielfältigen und wohltuenden Übungsweg an, der auf großer Erfahrung aufbaut.

Meridian - Qi Gong

Montag ab 29.01. - 13.05.24 12 Treffen, 216,- Euro

Montag ab 4.11. - 9.12.24 6 Treffen, 108,- Euro

jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr

Tai Chi - Qi Gong

Montag ab 29.1. - 13.5.24 12 Treffen, 216,- Euro

Montag ab 4.11. - 9.12.24 6 Treffen, 108,- Euro

jeweils von 19:35 – 21:05 Uhr

Dienstag ab 30.1. - 14.5.24 12 Treffen, 216,- Euro

Dienstag ab 5.11. - 10.12.24 6 Treffen, 108,- Euro

jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr

Winter-Qi Gong Samstag, 7.12.24

von 10.00 bis 16.30 Uhr 120,- €

- **Info und Anmeldung bei Karina Berg**
- **Tai Chi und Qi Gong Lehrerin, Augen- und Sehtrainerin,**
- **Telefon 06763 -1074**



Auszeit, Balance und Entspannung für Menschen, die Menschen pflegen und begleiten

Auszeit für pflegende Angehörige und alle, die sich in Pflege, Begleitung und Betreuung engagieren -

Menschen, die sich um An- oder Zuge-

hörige kümmern, sie pflegen oder versorgen, sind zu einer kleinen Auszeit mit stärkenden Impulsen eingeladen. In diesem Workshop stehen **Sie** im Mittelpunkt. Es gibt wertvollen Input, Anregungen die Achtsamkeit neu zu entdecken, Duftöle zu genießen oder Übungen zur Stressreduktion kennenzulernen und ein wenig zu regenerieren. Alle Anregungen können auch daheim umgesetzt werden, sind sehr leicht anzuwenden und erfrischen Geist und Körper.

- **Am Samstag 13.1.2024 von 9.00 - 12.00 Uhr**
- **Am Samstag, 14.9.2024 von 9.00 - 12.00 Uhr**
- **Wer kann und möchte, legt einen Beitrag ins Körbchen**

Referentin : Christina Michels ,begleitende Kinesiologin und Krankenschwester

Selbsthilfe und Gesprächsgruppe

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Ängsten ist eine Möglichkeit sich in einem geschützten Rahmen vertraulich auszutauschen. Die Treffen finden in der Familienbildungsstätte statt. Ein Kontakt zur Selbsthilfegruppe kann über die fbs hergestellt werden. Termine sind am Freitag, 12.1., 9.2., 8.3., 5.4., 3.5., 7.6, 5.7., 30.8., 27.9., 01.11., 6.12.24

Kursangebote – begleitet von Ingrid Gumm

Hebamme und GfG-Wechseljahresberaterin®; Gesundheitstrainerin Achtsamkeit, Kursleiterin für Beckenbodentraining.

Wenn Sie Fragen zu den Angeboten haben oder sich anmelden möchten, erreichen Sie Frau Gumm unter Tel. 06764 – 2442

Beckenbodentraining für Frauen Grundkurs (BeBo®-Konzept)

- **8 Treffen ab 4.4.2024 von 19.30 - 21.00 Uhr**
- **8 Treffen ab 17.9.2024 von 18.00 - 19.30 Uhr**
- 8 Treffen kosten 130,00 €

Diese Kursangebote sind ist bei der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und die Kosten werden von den allermeisten Krankenkassen anteilmäßig übernommen.

Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte – Aufbaukurse Beckenbodentraining für Frauen (BeBo®-Konzept)

Frauen, die am Grundkurs teilgenommen haben und die ihr Training vertiefen und neue aufbauende Übungen kennen lernen wollen können mit einer „10er Karte“ zu 115,- € Übungstermine auswählen und nach Anmeldung teilnehmen.

Die Termine finden Sie unter www.fbs-simmern.de und unter www.achtsamkeit-leben.jetzt

Achtsam sein - Achtsam werden

Der Kurs vermittelt Achtsamkeitsübungen, die helfen zur inneren Ruhe zu kommen und aus der Getriebenheit im Alltag auszusteigen. Achtsam werden hilft Menschen sich in ihrer Lebendigkeit (vielleicht neu) zu erfahren. Impulse zur Stressbewältigung und der Austausch in der Gruppe sind weitere Gestaltungsmerkmale der Tagesseminare

am Samstag, 9.3.2024 von 9.00 - 16.00 Uhr

am Samstag, 9.11.2024 von 9.00 - 16.00 Uhr

Referentin: Ingrid Gumm

Kursgebühr: 90,00 €

Von Reinigungsfasten bis Heilfasten

Ein Angebot für Interessierte, die ihre Ernährungsgewohnheiten ändern, die ihren Körper entschlacken und entsäuern wollen oder die ein paar Pfunde verlieren können **und für alle**, die Lust auf neue, achtsame Erfahrungen haben. Jede und jeder wählt, nach dem Informationstreffen, die individuelle Fastenform, z.B. Gemüse-Obst-Fasten, Saftfasten oder Vollfasten. Auch die Fastendauer bestimmt jede und jeder individuell. Impulse, kreativer Input, Austausch und Unterstützung in der Gruppe runden dieses Angebot ab.

Der Einführungsabend ist am Donnerstag, 22.02.24

Die Fastentreffen finden am **27.2./ 29.2./ 5.3./ 7.3./ 12.3./ 14.3./ 19.3.2024**

von **19.30 – 21.00 Uhr** statt.

Kursgebühr: 64,00 €

Referentin: Ute Braun, Heilpraktikerin

Themenabend Long Covid und das Fatigue Syndrom

Virusinfekte heilen nicht immer vollständig aus und so können sich anhaltende Beschwerden wie: Schwindel, Atmungsprobleme, Haar-ausfall, Konzentrationsschwäche, Magenbeschwerden und vor allem: eine große Müdigkeit und Antriebsschwäche zeigen. Im Kurs werden Möglichkeiten vorgestellt, wie ausgewählte Mittel der Naturheilkunde und der klassischen Homöopathie hilfreich eingesetzt werden können. Es werden auch Vitamine und Enzyme vorgestellt, die gezielt eingesetzt sinnvoll sind.

- **am Donnerstag, 10.10.24 von 19.30- 21.00 Uhr**
- **Kursgebühr: 8.- € oder Beitrag nach Möglichkeit**

mit Brigitte Baltscheit, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin

Trommelworkshops mit Bruno Assenmacher

Die faszinierende Welt der orientalischen, afrikanischen und südamerikanischen Rhythmen und die Freude am gemeinsamen Trommeln stehen im Mittelpunkt des Workshops, bei dem Spieltechniken und Repertoire auf Darabukkas, Djembén, Glocken, Shakern und auch Plastikeimern erlernt werden. Ganz toll für Menschen, die immer schon mal trommeln wollten.



- **Trommelworkshops für Interessierte mit Vorkenntnissen sind am Freitag, 19.1., 9.2., 15.3.,3.5.,17.5., 28.6., 30.8.,27.9., 4.10., 15.11.,20.12.24**
- **Von 16.00-18.00 Uhr**
- **Kursgebühr: 20.- pro Termin**



Die Trommelgruppe „Chamsa“

Die Trommelgruppe „Chamsa“ trifft sich am Freitag, 19.1., 9.2., 15.3.,3.5., 17.5., 28.6., 30.8.,27.9., 4.10., 15.11.,20.12.24 ab 18.00 Uhr

Referent: Bruno Assenmacher, Dipl.-Ing., Ethno-Percussionist, zertifizierter Mediator

- **Der Selbsthilfegruppe „Stotterer“** trifft sich sporadisch montagsabends in der Fabi. Ein Kontakt zur Selbsthilfegruppe kann über die fbs hergestellt werden.

Der Pflegeelternkreis

Die Vormittagstreffen in der Fabi finden am

- **Donnerstag, 14.3.24 und Donnerstag, 12.9.24 um 9.30 Uhr statt.**
- **Am Freitag, 29.11.24 wird das Treffen nachmittags um 15.00 Uhr sein und mit einem „adventlichen Kaffee“ gestaltet.**

Mehr Infos gibt es gern von Andrea Stauch, Soziale Dienste des Jugendamtes Ludwigstraße 3-5 55469 Simmern.

Telefon 06761/82-522. Gerne können Sie auch dort anrufen, wenn Sie sich vorstellen könnten, sich zu Pflegeeltern ausbilden zu lassen oder sonst Fragen zum „Thema Familie - Eltern –Pflegeeltern“ haben.

Beim Jugendamt finden sie immer kompetente Ansprechpersonen, die Sie und Ihre Familie beraten und unterstützen können.



Gesprächskreis - Gut umsorgt – Begleitung am Lebensende

Auf Anfrage organisieren wir dieses Gesprächskreisangebot für Menschen, die Interesse an dem Thema haben oder die vielleicht schon nah dran sind, z.B. in der Begleitung und Betreuung eines Angehörigen. In einer geschützten und entspannten Atmosphäre, besteht die Möglichkeit zur Information, zum Austausch, zum Fragen stellen. Das Gesprächskreisangebot soll Familienangehörige ermutigen und stärken, nahestehende Menschen in dieser wirklich besonderen und sensiblen Zeit am Lebensende gut zu umsorgen. Das Angebot ist für Teilnehmende kostenfrei. Bitte sprechen Sie uns an!

Im Bistum Trier gibt's 15 katholische Familienbildungsstätten die alle als gemeinnützig tätige Vereine aktiv sind

Die Standorte, die gemeinsamen Ziele, die Ansprechpersonen, sowie Zahlen und Fakten zur katholischen Familienbildung im Bistum Trier finden Sie unter **www.bistum trier.de**

In der Fabi Simmern finden 2024

keine Kurse zum Themenbereich EPL partnerschaftliche Kommunikation partnerschaftliches Lernprogramm statt.

Angebote gibt's aber z.B. in Koblenz und Mayen.

Bei diesen und vielleicht auch anderen Themen lohnt sich auch ein etwas längerer Anfahrtsweg. Infomieren Sie sich gern in den Web Seiten der anderen Familienbildungsstätten.

Umfassende Informationen und wissenschaftliche Begleitstudien zu diesen Seminaren finden Sie unter:

www.fitfuedieliebe.de und www.epl-kek.de.

Haben Sie Fragen? Anregungen? Kritik?

Bitte sprechen Sie uns an!

Rolf -Josef Zehe

Vorsitzender des Familienbildungsstätte Simmern e.V.

Werner Klemm, Schatzmeister

Marianne Lück stellvertretende Vorsitzende

Dekan Schultz als geborenes Mitglied

Hauptamtlich aktiv sind:

Birgit Ludorf in der Raumpflege

Sonja Imig in Verwaltung und Sekretariat Tel. 06761-950211

Konni Faber Leiterin und Geschäftsführerin Tel. 06761-95020

Bildnachweise: alle Fotos K faber

letzte Seite IKW zusammen leben zusammen wachsen aus 2020

Trommel -Auszeit- Noten- sind freie Clipart

Herzlichsten Dank – ein persönliches Wort am Ende

Für mich ist es in 2024 nach dann 27 erfüllten, arbeitsreichen Jahren an der Zeit, mich neuen Lebensaufgaben zuzuwenden. Ich will mich persönlich und beruflich umorientieren und gebe deshalb (auch mit ein kleinwenig Wehmut aber vor allem voll Dankbarkeit) meinen Dienst als geschäftsführende Leiterin der kath. Familienbildungsstätte Simmern e.V. ab.

Ich möchte mich auf diesem Wege von allen Referierenden, Teilnehmenden und vielen tollen Kooperationspartner*innen verabschieden.

Ich danke von Herzen für die wunderbare Zusammenarbeit, für eine manchmal aufregende, oft tolle und vor allem erfüllte Zeit mit vielen, vielen gelungenen Angeboten, unzähligen Veranstaltungen und tausenden frohmachenden Begegnungen.

Ich freu mich sehr auf ein wenig mehr freie Zeit und dann kann ich endlich an vielen interessanten Kursen in der fabi teilnehmendat wird scheen!

Bleibt bis zu einem Wiedersehen
alle gut behütet!
Konni



**Katholische
Familienbildungsstätte
Simmern e.V.**

Stellenausschreibung

Die katholische Familienbildungsstätte Simmern e.V. sucht zum 1.8.2024 eine geschäftsführende Leitung (m/w/d)

Der gemeinnützig tätige Verein kath. Familienbildungsstätte Simmern e.V. sucht eine Persönlichkeit,

- die die strategische, inhaltliche, programmatische und wirtschaftliche Leitung und Weiterentwicklung der Familienbildungsstätte e.V. übernehmen will.
- Eine qualifiziert ausgebildete Fachkraft z.B. aus den Fachrichtungen Soziale Arbeit, Sozialpädagogik, Erziehungswissenschaften, oder eine vergleichbare Qualifikation.

Die Mitgliedschaft in einer christlichen Kirche, gute betriebswirtschaftliche Kenntnisse, ein ausgeprägtes soziales und unternehmerisches Handeln mit Führungskompetenz und Verantwortungsbewusstsein setzen wir voraus.

**Bewerbungen senden Sie bitte an die
kath. Familienbildungsstätte Simmern e.V.
Aulergasse 8 55469 Simmern oder per Mail
an fbs-simmern@t-online.de**

Geschäftsbedingungen der Familienbildungsstätte Simmern e.V.

Anmelden

können Sie sich telefonisch unter 06761/95020 von montags bis donnerstags vormittags von 8.00-12.00 ist das Sekretariat in der Regel besetzt.

Gern können Sie auch einfach mal reinkommen oder Sie melden sich per Mail

unter: anmeldung-fbs-simmern@t-online.de an.

Auf unserer Homepage finden Sie das Programm immer aktualisiert eingestellt: www.fbs-simmern.de

Bezahlen können Sie in bar, oder Sie überweisen den Betrag auf unser Konto bei der Sparkasse Rhein-Hunsrück

IBAN: DE 7856 0517 9000 1006 3600

BIC : MALADE 51 SIM

Abmelden bitte bis 3 Tage vor Kursbeginn.

Wenn Sie während des Kurses krank werden, zahlen wir die Gebühr gegen Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung anteilmäßig zurück. Wenn Sie einen Kurs abbrechen, müssen Sie die volle Gebühr bezahlen, eine Rückerstattung ist nicht möglich.

Haftung die Familienbildungsstätte übernimmt keine Haftung für Unfälle, den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen oder sonstigem Eigentum der Teilnehmenden.

Herzlich willkommen

Die kath. Familienbildungsstätte knüpft an den Interessen der Menschen an.

Alle sind eingeladen, sich einzubringen, Erfahrungen zu machen und Ideen zu entwickeln, wie Familie (n) leben in all den vielen Facetten und Herausforderungen gelingen und gestaltet werden kann.



Es gibt Angebote, die ganzheitliche Sichtweisen anregen, spannend für Menschen in unterschiedlichen Lebens- und Lernprozessen, für Familien in all ihrer Vielfalt, für junge und ältere Menschen. Biographisch begleitetes Lernen voneinander und miteinander, bereichert die Teilnehmenden.

Die Angebotspalette ist vielfältig: es gibt Impulse, die helfen, Ressourcen zu entdecken, Kompetenzen zu stärken und weiterzuentwickeln. Es gibt Input, gut für sich zu sorgen, Achtsamkeit einzuüben und den Trend der Selbstoptimierung zu hinterfragen. In unserer Homepage www.fbs-simmern.de finden Sie jederzeit das aktuelle Angebot, die Themenabende und längerfristigen Kurse.

Gut zu wissen:

Das Bistum Trier und das Familienministerium stellen auch in 2024 im Rahmen der *freiwilligen Leistungen leistungsbezogene Zuschüsse* für die präventive, kooperative und vernetzte Familienbildungsarbeit bereit.