



Katholische Familienbildungsstätte Simmern e.V.

Aulergasse 8, 55469 Simmern

Infos und Anmeldung unter 06761-95020

oder info-fbs-simmern@t-online.de

- Haben **Sie** Ideen für Bildungsprojekte, Kursangebote oder Aktivitäten? Melden **Sie** sich gerne bei uns!
- Keine Geschenkidee? Gerne stellen wir Ihnen einen Kurs-Gutschein zum Verschenken aus.

Angebote Sommer / Herbst 2025

In den **Spielkreisen** (Eltern-Kind-Gruppen) für Kinder ab ca. 8 Monaten sind montags und dienstags in Simmern **noch Plätze frei**. Es gibt sie auch in Sohren und Emmelshausen. Die Gruppen sind fachkompetent personalisiert.

Montags von 09.30 – 11.00 Uhr mit Anna Stütz

Dienstags von 11.05 – 12.35 Uhr mit Andrea Seus

Klangminis

Im katholischen Pfarrheim in Zell findet das musikpädagogische Eltern-Kind-Gruppengebot „Klangminis“ der kath. Familienbildungsstätte Simmern e. V. statt. Bei den "Klangminis" dürfen die Kleinsten gemeinsam mit den Eltern, Großeltern Ausflüge ins Reich der Sinne und Klänge unternehmen.

9 Termine montags: 05.05./ 12.05./ 19.05./ 26.05./ 02.06./ 16.06./ 23.06./ 30.06./ 07.07.25

Schnupper- und Nachholtermin: 02.07. um 15.00 Uhr

- Für Erziehende mit Kindern ab 6 Monaten bis 2 Jahren findet der Kurs wöchentlich (außer in den Ferien) von 9.30 – 10.30 Uhr

- Für Erziehende mit Kindern ab 1,5 Jahren bis 3 Jahren von 10.30 - 11.30 Uhr

- Ein weiterer Kurs für Erziehende mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren findet von 15.00 - 16.00 Uhr statt.

Kursgebühr: 9 Termine kosten 64,00 €, für

Geschwisterkinder zzgl. 32,50 €

Kursleitung: Sarah Kontermann (Musikgarten-Lehrkraft, Heilpädagogin B.A.)

Übungsabende in Gewaltfreier Kommunikation für Interessierte mit Vorerfahrung

Die GFK Übungsabende- und Vertiefungsabende für Interessierte mit Vorkenntnissen in gewaltfreier

Kommunikation finden einmal monatlich -

donnerstagsabends um 19.00 Uhr statt.

Donnerstag, 05.06./ 03.07.25 von 19.00 - 21.30 Uhr

Jahresausbildung 2025 in Gewaltfreier Kommunikation nach Dr. M. Rosenberg

Basiswissen anwenden, vertiefen, verinnerlichen.

Raum geben zur Persönlichkeits- und Herzensbildung

Freitag, 27.06.25 bis Sonntag, 29.06.25 (Modul II - Empathische Verbindungen im täglichen Miteinander)

Freitag, 05.12.25 bis Sonntag, 07.12.25 (Modul III - Forschungsprojekt WIR - Von der Sehnsucht in Frieden und Würde miteinander zu leben)

Gewaltfreie Kommunikation GFK - vertiefende Jahresausbildung 2025

Freitag, 03.10.25 von 10.00 Uhr bis Sonntag, 05.10.25 um 14.00 Uhr

Queer Hunsrück - Herzliche Einladung zu offenen Treffen: Austausch - Unterstützung – Aktivität

In der FaBi gibt es 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.

Dienstags, 17.06./ 19.08./ 16.09./ 18.11./ 16.12.25
Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Mehr Infos auch unter info@queer-hunsrueck.de oder Tel. 0174 8495261

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e. V.

Beratung für an Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen.

Außendienst des Informations- und Beratungszentrums Koblenz ist in der kath.

Familienbildungsstätte,

Termine nach Vereinbarung. Telefon: 0261 988650, koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de,

www.krebsgesellschaft-rlp.de

Die Beratung ist kostenfrei.

Selbsthilfegruppe Depressionen

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Ängsten ist eine Möglichkeit sich in einem geschützten Rahmen vertraulich auszutauschen. Die Treffen finden im kleinen Kreis regelmäßig einmal im Monat in der Familienbildungsstätte statt. Ein Kontakt zur Selbsthilfegruppe kann über die FaBi hergestellt werden.

Selbsthilfegruppe "Zurück zu mir - Frauen in / nach toxischen Beziehungen mit psychischer Gewalterfahrung"

Wir gründen eine Selbsthilfegruppe, in der Frauen einen sicheren Raum finden, die ähnliche Erfahrungen machen oder gemacht haben. Hier kannst Du Deine Erlebnisse in einem unterstützenden Umfeld teilen, Strategien entwickeln, mit dem narzisstischen Verhalten umzugehen, egal ob Du noch in einer Beziehung mit dem Narzissten steckst, oder den Absprung geschafft hast. Wir wollen wieder zu uns selbst finden!

Treffen montags: 16.06./ 30.06 von 18.00 - 19.30 Uhr
Kontaktperson der Selbsthilfegruppe: Barbara
Zurueckzumirfinden@gmail.com, 0170 679 4461

Trommelworkshops

Die faszinierende Welt der orientalischen, afrikanischen und südamerikanischen Rhythmen und die Freude am gemeinsamen Trommeln stehen im Mittelpunkt des Workshops. Die Kurse richten sich an Fortgeschrittene mit Trommelerfahrung.
Freitags, 27.06./ 29.08./ 19.09./ 10.10./ 14.11./ 12.12.25 von 16.00 - 18.00 Uhr
Kursgebühr je Termin: 25,00 €
Referent: Bruno Assenmacher

Wild im Wald - Die Ferien-Tagesfreizeiten für Kids von 6 – 12 Jahren:

- Sommer unterm Blätterdach 7.-11.7.25
- Wilde Waldfreundschaften 21.-25.7.25
- Barfuß unterm Blätterdach 11.-15.8.25
- Herbst unterm Blätterdach 13.-17.10.25
- Wild im Herbstwald 20.-24.10.25

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

Alle Infos zu den Geschäftsbedingungen, den Kursgebühren und zur Anmeldung unter www.wildnisschule-soonwald.de/ferienprogramm/
Telefonkontakt: 06706/9151739

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.
montags, 18.08./ 25.08./ 01.09./ 08.09./ 15.09./ 29.09./ 06.10./ 27.10./ 03.11./ 10.11.25
Trainingszeiten Kurs I für Fortgeschrittene: 17.15 - 18.30 Uhr, Trainingszeiten Kurs II für Anfänger mit Übungserfahrung: 18.30 - 19.45 Uhr
Kursgebühr: 60,00 € für 10 Treffen
Referentin: Claudia Lang, Pilatetrainerin
Teilnahme ist auch online, via Zoom möglich (hybrides Kursangebot).

Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

In diesem Präventionskurs lernen gesunde Menschen wie sie mit effektiv und gut umsetzbaren Übungen Haltung und Körperwahrnehmung verbessern können, um sich im Alltag leichter bewegen zu können. Das Training bringt die Muskulatur wieder

ins Gleichgewicht, schwächere Muskeln werden gestärkt, verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt. Mit Mobilisations- und Kräftigungsübungen, auch aus der Pilatesmethode, verbessert sich Beweglichkeit.
Dienstag, 19.08./ 26.08./ 02.09./ 09.09./ 16.09./ 23.09./ 30.09./ 07.10./ 28.10./ 04.11.25
Uhrzeit: 16.45 - 17.45 Uhr
Kursgebühr: 100,00 €

Dieser zertifizierte Kurs (ZPP) wird von den Krankenkassen voll- oder teilweise bezuschusst.
Info und Anmeldung: bei Claudia Lang, zertifizierte Präventionstrainerin ZPP, Pilatetrainerin
ce.lang@gmx.de oder 0170 / 8881106

Yoga für mehr Lebensgefühl

Interessierte sind eingeladen die alltäglichen Sorgen und Probleme mal ein wenig an den Rand zu legen und sich eine bewusste Auszeit zu gönnen. Der Kurs gibt Impulse, die körperliche und geistige Beweglichkeit mit Yoga-Übungen zu stärken die hilfreich sind ein wenig ruhiger und gelassener zu werden.
Montag: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.25
Dienstag: 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.25
Uhrzeit: 9.00 – 10.30 Uhr
Kursgebühr für 10 Treffen: 60,00 €
Referentin: Ute Georg-Stallmann, Yoga-Lehrerin BYV

Selbstbehauptungskurs für Eltern mit Kids von 6-10 Jahren

Der Selbstbehauptungskurs gibt wertvolle und praktische Impulse für ein gelingendes Miteinander in Familie und Umfeld. Im Workshop werden Impulsfragen mit vielen super hilfreichen Übungen aufbereitet und mit fundiertem Input

bearbeitet.

Samstag, 09.08.2025 von 10.00 - 14.00 Uhr

Kursgebühr: 60,00 € für ein Kind,

Geschwisterkinder 20,00 €, Erziehende sind kostenlos mit dabei.

Referentin: Lisa Prinz, Erzieherin mit Fortbildung zur Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

Rhythmus Trommeln Tanzen

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.

8 Termine: 20.08./ 27.08./ 03.09./ 10.09./ 17.09./ 24.09./ 01.10./ 08.10.25

6 Termine: 29.10./ 05.11./ 12.11./ 19.11./ 26.11./ 03.12.25 von 10.00 - 11.00 Uhr

Kursgebühr 6 Treffen: 30,00 €, 8 Treffen: 40,00 €

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

Klassische Homöopathie bei Klein- und Schulkindern - Vortrag mit Diskussion

Es werden Tipps zur Akutbehandlung bei Magen-Darmbeschwerden oder Insektenstichen (Hausapotheke) besprochen, damit Sie wissen was zu tun ist, wenn es mal wieder ein Wochenende trifft. Die Konstitutionsbehandlung bei Kindern kann zur Entwicklungsförderung beitragen und Störungen wie Hautausschläge, Unruhe und Ängsten entgegenwirken. Sie erfahren, wie das funktioniert und was klassische Homöopathie leisten kann.

Donnerstag, 11.09.2025 von 19.30 - 21.00 Uhr

Kursgebühr: 12,00 €

(Mindestanzahl: 9 Teilnehmende)

Kleingruppenaufschlag: 5,00 € (gültig von 6 bis 8 Teilnehmenden)

Referentin: Brigitte Baltscheit, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin

Trying to get fit again - Klassische Homöopathie bei altersbedingten Beschwerden - Vortrag mit Diskussion

Themen werden unangenehme Begleitscheinungen des Alterns sein u. a. Schlafstörungen, Gelenkbeschwerden, Vergesslichkeit, Schwindel und wie es möglich ist seinen Gesundheitszustand wieder zu verbessern. Homöopathische Mittel können viele Beschwerden lindern und die Lebensqualität deutlich verbessern. Auch wird über Nahrungsergänzungsmittel gesprochen: Welche sind wann sinnvoll?

Donnerstag, 25.09.25 von 19.30 - 21.00 Uhr

Kursgebühr: 12,00 €

(Mindestanzahl: 9 Teilnehmende)

Kleingruppenaufschlag: 5,00 € (gültig von 6 bis 8 Teilnehmenden)

Referentin: Brigitte Baltscheit, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin

Babykurs PEKiP®

PEKiP ist die Abkürzung für Prager-Eltern-Kind-Programm, entwickelt vom Prager Psychologen Jaroslav Koch (1919-1979). Es ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und Babys im ersten Lebensjahr, vollkommen ohne Leistungsdruck oder Trainingscharakter. Meist starten die Kurse, wenn die Babys ca. 8 Wochen alt sind. Eltern mit Babys treffen sich in einer kleinen Gruppe. Sie können Spiel- Bewegungs- und Sinnesanregungen

aufnehmen und sich über Erziehungs- und Familienthemen austauschen. Die Kurse sind eine tolle Möglichkeit, die Beziehung zueinander zu vertiefen, die Entwicklung des Babys wahrzunehmen und wertvolle Anregungen aufzunehmen.

Kurs 6 Herbst 2025 für Babys ab Geburtsmonat Ende März-Mai 2025

Dienstag, 23.09./ 30.09./ 07.10./ 28.10./ 04.11./ 11.11./ 18.11./ 25.11.25, Uhrzeit: 09.30 - 10.45 Uhr

Kursgebühr für 8 Treffen: 48,00 €

Kurs 7 Herbst 2025 für Babys ab Geburtsmonat Juni-Juli 2025

Mittwoch, 24.09./ 01.10./ 08.10./ 29.10./ 05.11./ 12.11./ 19.11./ 26.11., Uhrzeit: 09.30 - 10.45 Uhr

Kursgebühr für 8 Treffen: 48,00 €

Referentin: Andrea Seus, Erzieherin mit Pekip-Zertifikat

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

Menschen, die sich z. B. um Angehörige 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 kennen-zulernen und ein wenig zu regenerieren. Alle Anregungen können auch daheim umgesetzt werden, sind sehr leicht anzuwenden und erfrischen Geist und Körper.

Samstag, 27.09.25 von 9.00 - 12.00 Uhr

Kursgebühr: Wer kann und möchte, legt einen Beitrag ins Körbchen.

Referentin: Christina Michels, begleitende Kinesiologin und Krankenschwester

Save the date -->
Tag der Familie am Stadtfest in
Simmern, 05.10.25
Veranstaltung der
"Arbeitsgemeinschaft
Frühe Hilfen und
Familienbildung"
ab 14.00 - 17.00 Uhr in der FaBi
- Kreativangebote
- Kinderschminken
- Beratung - Theaterstück
- Verlosung



**Kompetent helfen bei Notfällen mit Kindern: Neu
Im Programm: "Kindernotfall kompakt" (Erste
Hilfe am Kind Ausbildung im modularen System)**

Dieses Kursprogramm wird ergänzend zur klassischen (voll) Ausbildung Erste Hilfe am Kind angeboten und richtet sich an die gleiche Zielgruppe (Eltern, werdende Eltern, Großeltern und alle die mit Kindern zu tun haben). Im Unterschied zur Tagesausbildung wird in den einzelnen Modulen der Schwerpunkt auf spezielle Themenkreise gelegt. Im diesjährigen Angebot (Modul A) liegt der Schwerpunkt auf der Wiederbelebung bei Kindern. Dargestellt und eingeübt wird in diesem Modul schwerpunktmäßig die erste Hilfe bei Störungen von Bewusstsein, Atmung und Kreislauf mit Lagerung und Wiederbelebung. Im Modul B konzentrieren wir uns auf die Versorgung von Wunden und

Knochenbrüchen sowie den Schock. Im Modul C geht es um akute Erkrankungen, temperaturbedingte Störungen und Vergiftungen.

Kindernotfall kompakt - Modul A
am Samstag, 11.10.2025 von 14.00 – 17.15 Uhr
Kindernotfall kompakt - Modul B
am Samstag, 08.11.2025 von 14.00 – 17.15 Uhr
Kindernotfall kompakt - Modul C
am Samstag, 13.12.2025 von 14.00 – 17.15 Uhr
Kursgebühr je: 30,00 €
Info über alle Angebote und Anmeldung unter:
www.rhk.drk.de

Sanftes Yoga und Meditation am Abend

Vinyasa ist Yoga, eine fließende Abfolge von Körperhaltungen (Asana) und Verbindungsbewegungen (Vinyasa), die die Muskulatur kräftigen, Ausdauer, Balance und Beweglichkeit fördert. Längeres Verweilen in den Positionen und die Fokussierung auf den Atem ist eine wichtige Ergänzung zur dynamischen Yogapraxis. Durch diesen Akzent ist es möglich, den Entspannungseffekt zu intensivieren.
Mittwoch, 22.10./ 29.10./ 05.11./ 12.11. / 19.11./
26.11./ 03.12./ 10.12./ 17.12.2025
Kursgebühr für 9 Treffen: 75,00 €
Trainingszeit Kurs I : 18.00 - 19.30 Uhr
Trainingszeit Kurs II: 19.45 - 21.15 Uhr
Referentin: Hilde Schaal Keramikerin,
Sozialarbeiterin, Yogalehrerin Mitglied im BDY
Info und Anmeldung: 06765-648

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.
Montags ab 03.11.2-01.12.25 - 5 Treffen - 105,00 €
Uhrzeit: 18.00 bis 19.30 Uhr und 19.35 bis 21.05 Uhr
Dienstags ab 04.11.25-02.12.25 - 5 Treffen -105,00 €
Uhrzeit: 18.00 bis 19.15 Uhr
Veranstalterin ist: Karina Berg, Tai Chi und Qi Gong
Lehrerin, Augen- und Sehtrainerin
Telefon 06763 -1074, Anmeldung, Beschreibung der Kurse, Geschäftsbedingungen und alle weiteren Infos bei www.taichi-qigong-berg.de

DO-IN - die Kunst der Lebenspflege

DO-IN ist eine uralte chinesische Tradition der Gesundheitsvorsorge. Die Praxis von DO-IN kann die Selbstwahrnehmung verfeinern, Energie in Körper, Geist und Seele in Bewegung bringen. Übende können neue Kraft, Ausgeglichenheit und Freude erfahren. Sie lernen Wahrnehmungs- und Körperübungen kennen, aktivieren bestimmte Meridianpunkte durch Akupressur und spüren die Kraft des Atems, der Stille und Achtsamkeit - ein tolles Angebot am Morgen, um gestärkt in den Tag zu gehen. Infos und Anmeldung: Susanne Schäfer, Shiatsu-Praktikerin (GSD), Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK), Wildpflanzenpädagogin
Tel.: 0157 / 7703 1449 oder 06761 / 961014 oder
susanne.schaefer@shiatsu-hunsrueck.de