



Katholische Familienbildungsstätte Simmern e.V.

Aulergasse 8, 55469 Simmern

www.fbs-simmern.de

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 2026

Eltern-Kind-Gruppen (Spielkreise) 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 Vielfalt ist bereichernd und inspirierend für alle Teilnehmenden.

Simmern:

montags und dienstags mit Anna Stütz
dienstags von 11.05 – 12.35 Uhr mit Andrea Seus

Sohren:

dienstags und mittwochs mit Carmen Kauer

Emmelshausen:

donnerstags mit Ingrid Kunz-Lambert

Uhrzeit jeweils: 9.30 – 11.00 Uhr

Die Treffen finden regelmäßig einmal in der Woche (außer in den Ferien) statt.

Klangminis

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

10 Termine montags (außer in den Ferien): 19.01./ 26.01./ 02.02./ 09.02./ 23.02./ 02.03./ 09.03./ 16.03./ 23.03./ 30.03.26

Weiterer Kurs montags, 20.04./ 27.04./ 04.05./ 11.05./ 18.05./ 01.06./ 08.06./ 15.06./ 22.06./ 29.06.26

Schnupper- und Nachholtermin: 03.12. um 15.00 Uhr

- Für Erziehende mit Kindern ab 6 Monaten bis 2 Jahren von 9.30 – 10.30 Uhr

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

- Für Erziehende mit Kindern ab 3 Jahren bis 4 Jahren von 15.00 - 16.00 Uhr

- Für Erziehende mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren findet von 16.00 - 17.00 Uhr statt.

Kursgebühr: 10 Termine kosten 75,00 €, für Geschwisterkinder zzgl. 40,00 €

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

Info und Anmeldung bei der Kursleiterin unter 0176 - 20103511 oder sarahkontermann@gmail.com

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 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.

Dienstag, 20.01./ 24.02./ 17.03./ 21.04./ 19.05./

16.06./ 18.08./ 15.09./ 20.10./ 17.11./ 15.12.26

Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr

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

Übungsabende in Gewaltfreier Kommunikation (GFK) für Interessierte mit Vorerfahrung

Die GFK Übungsabende- und Vertiefungsabende für Interessierte mit Vorkenntnissen in gewaltfreier Kommunikation finden einmal im Monat statt.

Donnerstag, 08.01./ 26.02./ 12.03./ 09.04./ 21.05./

18.06./ 16.07.26 von 19.00 - 21.30 Uhr

Interessierte können sich bei Christa Buschbaum 06543 4515, Eva Fellerer 06765 7458 und Karla Quint 06765 9491320 genauer über die inhaltliche Gestaltung der Übungsabende informieren.

Jahresausbildung 2025 in Gewaltfreier Kommunikation nach Dr. M. Rosenberg

Basiswissen anwenden, vertiefen, verinnerlichen.

Raum geben zur Persönlichkeits- und Herzensbildung

Freitag, 20.03.26 bis Sonntag, 22.03.26 (Modul I -

Selbsteinführung als Seelennahrung + Weg zur eigenen Kraft)

Freitag, 14.08.26 bis Sonntag, 16.08.26 (Modul II -

Empathische Verbindungen im täglichen Miteinander)

Freitag, 13.11.26 bis Sonntag, 15.11.26 (Modul III -

Forschungsprojekt WIR - Von der Sehnsucht in Frieden und Würde miteinander zu leben)

Gewaltfreie Kommunikation GFK - vertiefende Jahresausbildung 2025

Freitag, 13.02.26, 10.00 Uhr - 15.02.26 um 14.00 Uhr
Freitag, 26.06.26, 10.00 Uhr - 28.06.26 um 14.00 Uhr
Freitag, 23.10.26, 10.00 Uhr - 25.10.26 um 14.00 Uhr

Frieden ist möglich - Wie erschaffen wir Frieden?

15.01.26 „Die Reise ins lebendige Leben“ - Freude und Schmerz teilen
05.02.26 „Wie geht es dir damit?“ - zueinander finden durch „Sprechen und Zuhören“
05.03.26 Frieden im Großen wie im Kleinen - wie Gewaltfreie Kommunikation zum Frieden beitragen kann.
16.04.26 Friedens-fähig werden – was braucht es jetzt? Was können wir tun?
Weitere Infos zum Inhalt der Abendreihe finden Sie auf der Homepage.
Jeweils Donnerstag von 18.30 - 21.00 Uhr
Kursgebühr: 0,00 € bis 25,00 € pro Abend
Dein / Ihr Beitrag ist freiwillig, denn die Teilnahme soll nicht am Geld hängen. Alle Einnahmen, die die Kosten der Veranstaltung übersteigen, gehen als Spende an Ärzte ohne Grenzen.
Referentinnen: Eva Fellerer und Freundinnen

Tulpenzwiebeln brauchen Nahrung - Träume auch! -Wie Worte und Lauschen, Bewegung und Tanz dich stärken können

Frühling: die Zeit, wo es aus der Winterruhe wieder mehr in die Lebendigkeit geht. Spürst auch du den Impuls, dich zu entfalten und ins Fließen zu kommen? Oder vermisst du genau dies? So oder so, dieser Workshop möchte dich dabei unterstützen, in einen wohligen Kontakt zu dir selber einzutauchen. Was nährt und trägt dich? Was möchte sich in dir entfalten? Was möchte ins Fließen kommen? Gleich

einem Samenkorn, das keimt oder wie ein zugefrorener breiter Fluss, der auftaut. Du wirst sowohl Freie Bewegungsarbeit als auch Gewaltfreie Kommunikation kennen lernen und für dich nutzen können. Sonntag, 29.03.2026 von 14.00 - 18.00 Uhr
Kursgebühr: 45,00 € bis 65,00 € nach Selbsteinschätzung
Anmeldung bis 22.03.26 bei Eva Fellerer und weiteren Infos e.fellerer@web.de, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und eine humorvolle und unermüdliche Forscherin für ein liebevolles Mit-sein und gelingendes Miteinander(www.gewaltfrei-hunsrueck.de). Martina Zipf widmet sich seit Jahrzehnten den Bereichen Tanz und Körperarbeit und Naturerleben. Mit Kompetenz und Spielfreude begleitet sie Menschen darin, sich selbst zu spüren, sich zuzulassen und den eigenen (Bewegungs-)Raum zu erweitern. www.martinazipf.de
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und Bewegungseinschränkungen kein Hindernis!
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, 2-mal im Monat
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 statt. Ein Kontakt zur Selbsthilfegruppe kann über die FaBi hergestellt werden.

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.
Freitag, 23.01./ 27.02./ 13.03./ 24.04./ 15.05./ 19.06./ 28.08./ 18.09./ 23.10./ 13.11./ 18.12.26
von 15.00 - 17.00 Uhr
Kursgebühr je Termin: 25,00 €
Referent: Bruno Assenmacher

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

Grüne Hexenschule 30.03. - 02.04.2026
Frühling unterm Blätterdach 07.04. - 10.04.2026
Sommer unterm Blätterdach 29.06. - 03.07.2026
Wilde Waldfreundschaften 13.07. - 17.07.2026
Barfuß unterm Blätterdach 03.08. - 07.08.2026
Herbst unterm Blätterdach 05.10. - 09.10.2026
Wild im Herbstwald 12.10. - 16.10.2026
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

Neue Pilateskurse mit zertifizierter Trainerin -

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. Kurse werden wie gewohnt auf unsere Homepage veröffentlicht. Bei Interesse melden Sie sich bei uns und wir schreiben Sie auf die Interessenliste.

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.

Kurs I

Montag: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.26

Dienstag: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.26

Kurs II

Montag: 13.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07./ 13.07.26

Dienstag: 14.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 16.06., 23.06., 30.06., 07.07./ 14.07.26

Kurs III

Montag: 14.09., 21.09., 28.09., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.26

Dienstag: 15.09., 22.09., 29.09., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12.26

Uhrzeit: 9.00 – 10.30 Uhr

Kursgebühr für 10 Treffen: 60,00 €

Referentin: Ute Georg-Stallmann, Yoga-Lehrerin BYV

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, 14.01./ 21.01./ 28.01./ 04.02./ 25.02./ 04.03./ 11.03./ 18.03./ 25.03.26

Mittwoch, 15.04./ 22.04./ 29.04./ 06.05./ 13.05./ 20.05./ 27.05./ 03.06./ 10.06./ 17.06.26

Kursgebühr für 10 Treffen: 85,00 €

Trainingszeit Kurs I : 18.00 - 19.30 Uhr

Trainingszeit Kurs II: 19.45 - 21.15 Uhr

Info und Anmeldung bei Hilde Schaal Keramikerin, Sozialarbeiterin, Yogalehrerin Mitglied im BDY
Tel. 06765 – 648

Selbstbehauptungskurs für Eltern mit Kids 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, 07.03.26, 10.00 - 14.00 Uhr **von 6-9 Jahren**

Samstag, 10.10.26, 10.00 - 14.00 Uhr **von 7-10**

Jahren

Kursgebühr: 60,00 € für ein Kind, Geschwisterkinder 30,00 €, 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 Choreografie sind eine stärkende Inspiration.

10 Termine mittwochs: 14.1. /21.1. /28.1. /4.2./ 11.2./ 18.2./ 25.2./ 4.3./ 11.3./ 18.3.2026

10 Termine mittwochs: 15.4. /22.4. /29.4. /6.5./ 13.5./ 20.5./ 27.5./ 3.6./ 10.6./ 17.6.2026

8 Termine mittwochs: 12.8. /19.8. /26.8. /2.9. /9.9./ 16.9./ 23.9./ 29.9.2026

8 Termine mittwochs: 21.10./ 28.10./ 4.11./ 11.11./ 18.11./ 25.11./ 2.12./ 9.12.2026

Kursgebühr pro Termin: 5,00 €

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

Resilienz

In diesem Workshop lernen Sie, was Resilienz ist und wie sie entsteht, wodurch Sie beeinflusst wird (Schutzfaktoren) und was Risikofaktoren sind. Sie lernen vor allem die „Schlüssel“ zur Resilienz kennen. Und diese werden praktisch geübt. Nach dem Workshop werden Sie eine Idee davon haben, wie Sie besser mit Belastungen in Ihrem Leben umgehen und besser für sich selbst sorgen können. Anschließend können Sie diesen „Resilienzmuskel“ selbst trainieren... Der Workshop vermittelt keine Techniken zur Selbstoptimierung, sondern Sie erhalten einen Kompass zur Selbstfürsorge.

Samstag, 18.04.26 von 10.00 – 14.00 Uhr

Kursgebühr: 48,00 € zahlbar bei der Referentin: Petra Gutenberger-Bieniek, Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH), Personenzentrierte Psychologische Beraterin (GwG), erfahrene Resilienztrainerin und Trainerin für Progressive Muskelrelaxation

Kompetent helfen bei Notfällen mit Kindern

Erste Hilfe am Kind (Vollausbildung)

am Samstag, 07.02.26 von 08.30 - 17.00 Uhr

Kursgebühr: 60,00 €

Info über alle Angebote und Anmeldung unter:

www.rhk.drk.de

Was gehört in die homöopathische Hausapotheke für Klein- und Schulkindern?

Eine homöopathische (Familien-) Hausapotheke zusammenzustellen, ist gar nicht so kompliziert. Thema wird sein, das „Was, Wie, Wann und Wofür“, die häufigen kleinen Rotznasen, wiederkehrende Fieberschübe, nicht enden wollender Husten, Konzentrationsschwächen und anderer Beschwerden der Großen und Kleinen.

Donnerstag, 19.03.26 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

Gelenkbeschwerden

Wir nehmen uns Zeit für die verschiedenen Formen der Gelenkbeschwerden und gehen den Fragen nach: Wann / Woher treten sie auf? (z. B. morgendliche Steifigkeit) Was kann ich selbst tun, um sie zu lindern? Wie wirken Kurkuma, Heilschwefel und Heilpilze? Wie kann ich homöopathisch darauf Einfluss nehmen? Konstitutionell und / oder akut?

Donnerstag, 22.10.26 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® 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.

Mittwoch, 21.01./ 28.01./ 04.02./ 11.02./ 25.02./

04.03./ 11.03.26

Uhrzeit: 11.00 - 12.15 Uhr

Kursgebühr für 7 Treffen: 42,00 €

Referentin: Andrea Seus, Erzieherin mit PEKiPzertifikat

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 26.01.-27.04.26 - 10 Treffen - 230,00 €

26.10.-30.11.26 – 6 Treffen - 138,00 €

Uhrzeit: 18.00 bis 19.30 Uhr und 19.35 bis 21.05 Uhr

dienstags ab 27.01.-28.04.26 - 10 Treffen - 230,00 €

27.10.-01.12.26 – 6 Treffen - 138,00 €

Uhrzeit: 18.00 bis 19.15 Uhr

Veranstalterin ist:

Karina Berg, Tai Chi und Qi Gong Lehrerin, Augen- und Sehtrainerin, Telefon 06761-9119128

Anmeldung, Beschreibung der Kurse, Geschäftsbedingungen und alle weiteren Infos bei www.taichi-qigong-berg.de

DO-IN - die Kunst der Lebenspflege 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

freitags, 09.01./ 16.01./ 23.01./ 30.01./ 06.02./ 13.02./ 27.02./ 06.03.26 von 9.00-10.15 und 10.30 - 11.45 Uhr
8 Treffen kosten 96,00 € - zahlbar bei der Referentin.

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

Essen für Alle

Die Kampagne Mitmachkampagne Solidarisches Miteinander im Rhein-Hunsrück-Kreis und das Frauenforum laden zum offenen Treffen mit kostenlosem Essen für Alle am Donnerstag, 15.01./ 19.02./ 12.03./ 16.04./ 07.05./ 18.06./ 16.07./ 20.08./ 17.09./ 15.10./ 12.11./ 17.12.26 jeweils ab 12.00 Uhr ein. Wir freuen uns auf alle, die Lust haben nette Menschen zu treffen, zusammen vegetarisch zu essen und einen Kaffee oder Tee zu trinken. Mehr Infos unter <https://solimi-rhk.de/>