



Katholische Familienbildungsstätte Simmern e.V.

Aulergasse 8, 55469 Simmern

www.fbs-simmern.de

**Infos und Anmeldung unter 06761-95020
(Sonja Imig – Sekretariat / Kursverwaltung)
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 2. Halbjahr 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. Die Vielfalt ist bereichernd und inspirierend für alle Teilnehmenden. Die Treffen finden regelmäßig einmal in der Woche (außer in den Ferien) statt.

Simmern:

montags 9.30 – 11.00 Uhr und dienstags 8.30 – 10.00 Uhr sowie von 10.00 – 11.30 Uhr mit Anna Stütz

Außenstelle Sohren:

mittwochs 9.30 – 11.00 Uhr und dienstags alle 14 Tagen nachmittags 15.30-17.00 Uhr mit Carmen Kauer

Außenstelle Emmelshausen:

donnerstags 9.30 – 11.00 Uhr mit Ingrid Kunz-Lambert

Elterncafé und mehr

Sie suchen einen offenen Raum für Elterncafés, selbstorganisierte Eltern-Kind-Treffen oder so ...? Sie möchten sich mit anderen Eltern und Kindern treffen, austauschen "mit und ohne Thema" oder eine Auszeit bei einer Tasse Kaffee nehmen? Bitte sprechen Sie uns an. Dies ist möglich donnerstags von 9.30 – 12.00 Uhr in unserem Spielkreisraum.

Klangminis

Im katholischen Pfarrheim in Zell findet das musikpädagogische Eltern-Kind-Gruppengedächtnis „Klangminis“ statt. Hier dürfen die Kleinsten gemeinsam mit den Eltern, Großeltern Ausflüge ins Reich der Sinne und Klänge unternehmen.
12 Termine montags (außer in den Ferien): montags, 24.08./ 31.08./ 07.09./ 14.09./ 21.09./ 28.09./ 19.10./ 26.10./ 02.11./ 09.11./ 16.11./ 23.11.26
Schnupper- und Nachholtermin: 02.12. 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: 12 Termine kosten 90,00 €, für Geschwisterkinder zzgl. 50,00 €

Kursleitung: Sarah Kontermann (Musikgarten-Lehrkraft, Heilpädagogin B.A.)
Info und Anmeldung bei der Kursleiterin unter 0176 - 20103511 oder sarahkontermann@gmail.com

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, 24.09./ 15.10./ 12.11./ 10.12.26 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.

Gewaltfreie Kommunikation GFK - vertiefende Jahresausbildung 2026

Freitag, 23.10.26, 10.00 Uhr - 25.10.26 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 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, 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

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, 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

- 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

Resilienz – Ein Workshop zur Stärkung der seelischen Widerstandskraft

Was ist Resilienz und wie entsteht sie und wodurch wird sie beeinflusst (Schutzfaktoren) und was sind Risikofaktoren? 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, 05.09.26 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

Sanftes Yoga und Meditation am Abend

Vinyasa ist Yoga, eine fließende Abfolge von Körperhaltungen (Asana) und Verbindungs-bewegungen (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, 19.08./ 26.08./ 02.09./ 09.09./ 16.09./ 23.09./ 30.09.26 Mittwoch, 21.10./ 28.10./ 04.11./ 11.11./ 18.11./ 25.11./ 09.12.26 Kursgebühr für je 7 Treffen: 60,00 € 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

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: 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

Pilates steht für Kraft, Stabilität, Körperkontrolle, Beweglichkeit und der Fähigkeit zur Entspannung. Das

erlernte, bewusste Bewegungsverhalten wird mit der Zeit auch im Alltag positiv zu spüren sein. montags, 10.08./ 17.08./ 24.08./ 31.08./ 07.09./ 14.09./ 21.09./ 28.09./ 19.10./ 26.10.26 und 02.11./ 09.11./ 16.11./ 23.11./ 30.11./ 07.12./ 14.12./ 21.12.26 Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr mittwochs, 12.08./ 19.08./ 26.08./ 02.09./ 09.09./ 16.09./ 23.09./ 30.09./ 21.10./ 28.10.26 und 04.11./ 11.11./ 18.11./ 25.11./ 02.12./ 09.12./ 16.12.26 Uhrzeit: 9.30–10.30 Uhr (ab 02.09. von 9.00 – 10.00) Kursgebühr: 60,00 € für 10, 48,00 € für 8 und 42,00 € für 7 Termine Referentin: Vera Uckert, Pilatetrainerin mit 20-jähriger Erfahrung und Fortbildung in Senioren-Pilates (www.balance-neunkirchen.de).

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, 2.9. / 9.9. / 16.9. / 30.9. / 21.10. / 28.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11.2026 Uhrzeit: 10.15 Uhr - 11.15 Uhr Kursgebühr pro Termin: 5,00 € Referentin: Heidi Kupilas Kursleiterin Haltung und Bewegung, Tanzpädagogin „drums alive“-Instruktorin

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 das Sekretariat hergestellt werden.

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, 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 (3-Gang-Menü) und einen Kaffee oder Tee zu trinken. Mehr Infos unter <https://solimi-rhk.de/>

Heftige Reaktionen auf Insektenstiche... Was kann ich notfallmäßig tun?

Immer häufiger gibt es Schwellungen, Entzündungen und andere heftige Reaktionen auf Insektenstiche. Liegt es daran, dass die Tierchen Umweltverschmutzungen transportierten oder auch andere Krankheitserreger mitbringen? Wir wollen über die häufigsten Reaktionen sprechen und was Frau/Mann tun kann, wenn die Apotheke gerade nicht erreichbar ist. Es gibt einen Vortrag mit anschließender Diskussion und Fallbeispielen.

Donnerstag, 17.09.26 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

Homöopathie bei 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

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 zweimal im Monat
Telefon: 0261 988650,
koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de,
www.krebsgesellschaft-rlp.de
Die Beratung ist kostenfrei.

Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte - Beckenbodentraining für Frauen (Grundkurs)

Beckenbodentraining integriert im Ganzkörpertraining hilft, die Spannkraft zu erhalten, wiederherzustellen und zu fördern. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen und Tipps für den Alltag runden das Trainingskonzept ab. Sie erhalten Informationen über Beckenbodenmuskulatur und weibliche Beckenorgane. Ein Ganzkörpertraining mit gezielter Integration des Beckenbodens unterstützt die Spannkraft zu erhalten, wiederherzustellen und zu fördern. Wahrnehmung, Entspannung und Tipps für den Alltag erzielen Nachhaltigkeit.

Mittwoch: 10.06./ 17.06./ 01.07./ 08.07./ 22.07./ 26.08./ 02.09./ 09.09.2026

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Kursgebühr für 8 Treffen: 100,00 €

Das Kursangebot ist bei der Zentrale Prüfstelle Prävention nicht zertifiziert. Vor Kursbeginn könnte die Krankenkasse angefragt werden, ob ein Teilbetrag der

anfallenden Kursgebühr übernommen werden kann.
Referentin: Christina Schoene - Physiotherapeutin

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 26.10.-30.11.26 – 6 Treffen - 138,00 €
Uhrzeit: 18.00 bis 19.30 Uhr und 19.35 bis 21.05 Uhr
dienstags ab 27.10.-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

Der **Selbstbehauptungskurs für Eltern mit Kids** von 7-10 Jahren 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, 10.10.26, 10.00-14.00 Uhr

Kursgebühr: 60,00 € für ein Kind, Geschwisterkinder zzgl. 30,00 €, Erziehende sind kostenlos mit dabei.
Referentin: Lisa Prinz, Erzieherin mit Fortbildung zur Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

**„Wir laden Sie ganz herzlich am
Tag der offenen Tür beim Stadtfest
04. Oktober 2026 von 14.00 bis 17.00 Uhr
ein. Wir bieten Ihnen ein Kreativangebot
mit Kinderschminken, krassen Klebe-
Tattoos und selbstgemachten Mutmach-
Buttons. Lassen Sie Kinderaugen
strahlen.“**

**"Der anpassungsfähige, funktionierende
Beckenboden" Für Frauen: Wohlbefinden,
Sicherheit, Stabilität mit dem Tanzberger-Konzept**
Potential und Funktion des Beckenbodens sind von
großer Bedeutung für die Lebensqualität – eine
Bedeutung, die der Kurs Frauen jeden Alters
erschließen möchte. Entgegen der verbreiteten
Meinung, dass Problematiken rund ums Kontinenz-
System von Blase und Darm unabänderlich sind,
bietet das Tanzberger-Konzept mit seinem
Bewegungsprogramm einen effektiven Lösungsansatz.
In ruhiger Atmosphäre erlernen die Teilnehmerinnen
reflektorisch wirksame, alltagstaugliche Übungen und
erhalten praktisches Wissen rund um die Anatomie
von Blase und Darm. Diese Kenntnisse können
präventiv eingesetzt werden oder kurativ unterstützen.
Ziel des Präventionskurses ist es, die Fähigkeit des
Beckenboden-Kontinenz-Systems zur Anpassung an
körperliche oder psychische Herausforderungen zu
erhalten bzw. zu stärken. Das Tanzberger-Konzept
orientiert sich an der funktionellen Anatomie des
Beckenboden-Verschlussmuskel-Systems und an der
Physiologie des gesunden Kontinenz-System von
Blase und Darm. Der Kurs beinhaltet sowohl
praktische als auch informative theoretische Anteile.
Menschen mit Einschränkungen oder nach einer OP
sollten vorab Rücksprache mit der Leiterin halten.

Donnerstag: 22.10./ 29.10./ 05.11./ 12.11./ 19.11.26
Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Kursgebühr für 5 Treffen: 125,00 €
Das Kursangebot ist bei der Zentrale Prüfstelle
Prävention nicht zertifiziert. Vor Kursbeginn könnte die
Krankenkasse angefragt werden, ob ein Teilbetrag der
anfallenden Kursgebühr übernommen werden.
Referentin: Cornelia Georgus-Feldenkrais-Pädagogin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Somatic-
Experiencing, Physiotherapeutin

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 Be-
wegung bringen. Übende können neue Kraft, Aus-
geglichenheit und Freude erfahren. Sie lernen Wahr-
nehmungs- und Körperübungen kennen, aktivieren
bestimmte Meridianpunkte durch Akupressur und
spüren die Kraft des Atems, der Stille und Achtsamkeit
freitags, 23.10./ 30.10./ 06.11./ 13.11./ 20.11./ 27.11./
04.12./ 11.12./ 18.12.26
Uhrzeit: 9.00 - 10.15 und 10.30 - 11.45 Uhr
9 Treffen kosten 108,00 €; 15,00 € pro Einzeltermin -
jeweils zahlbar an die 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

**Lassen Sie sich verzaubern von erlesenen Tees aus
aller Welt im Teeseminar**

Haben Sie Ihren persönlichen Lieblingstee noch nicht
entdeckt? Dann laden wir Sie herzlich zum Teever-
kostungsseminar ein. Erfahren Sie wissenswertes über

Anbau, Herkunft, Wirkung, richtige Zubereitung der
Teesorten. Es werden verschiedene Tees angeboten
wie zum Beispiel: Grüner, Weißer Tee, Oolong, ... Am
Ende des Seminars werden Sie wissen, welcher Tee
am besten zu Ihnen passt. Es erwarten Sie kleine
Überraschungen, die diesen Abend besonders
machen. Es bleibt genügend Zeit für Fragen und regen
Austausch. Ein Abend für alle Sinne - voller Genuss,
Wissen und Inspiration!
Mittwoch, 28.10./18.11./16.12.26 von 18.30-20.00 Uhr
Kursgebühr: 18,00 € je Termin inkl. Verkostung -
zahlbar bei der Referentin. Anmeldung bei der
Referentin: Sonja Petry, Teehändlerin seit über 30
Jahren, ehemalige Inhaberin des Hunsrücker Tee-
ladens in Simmern und Kastellaun 0152/31705038
oder sonjapetry@gmx.net

Ein Tag der Achtsamkeit

In diesem Kursangebot können Interessierte stille und
dynamische Meditationstechniken kennenlernen und
Sie erhalten kreative Impulse zu Bewegungs-, Ent-
spannungs- und Atemübungen aus dem Yoga und der
Achtsamkeitspraxis. Die Übungen stärken den Körper,
kräftigen die Organe und fördern die Wahrnehmungs-
fähigkeit.

Tagesseminar am Samstag, 31.10.26

Uhrzeit: 10.00 - 15.00 Uhr

Kursgebühr: 75,00 € zahlbar bei den Referentinnen
Info und Anmeldungen: Birgit Knopp, Achtsam-
keitstrainerin, Erzieherin, Künstlerin 06747
8252 birgit_knopp@web.de oder Hilde Schaal,
Yogalehrerin (Mitfrau im BDY), Skan-Körper-
therapeutin, Keramikerin 06765 648
info@keramik-schaal.de