

Yoga mit Yogalehrerin BYV Ute Stallmann

Montags von 9.00-10.30 Uhr
10 Treffen starten am 12.9.22
Dienstags von 9.00-10.30 Uhr
10 Treffen starten am 13.9.22
Kursgebühr in allen Kursen 60,00 €

Yoga mit Yogalehrerin BYV Hilde Schaal

Mittwochs von 18.00-19.30 Uhr
Mittwochs von 19.45-21.15 Uhr
10 Treffen starten am 7.9.22

Kooperationskurs mit AOK

8 Treffen starten am 22.9.22 17.30 bis 19.00 Uhr

Bewegt ins Wort – Yoga und Schreiben

Tagesseminar am 5.11.2022 von 10.00-16.00 Uhr mit
Dorothee Anton, Dozentin für Literarische Werkstätten
und Poesie- und Bibliothherapie und Monika Hornberger,
Yogalehrerin (BYV)
Kursgebühr: 47,00 €

life circle Yoga und Achtsamkeit im Jahreskreis

Am 26.11.2022 von 10.00-14.00 Uhr
Birgit Knopp, Achtsamkeitstrainerin und Hilde Schaal,
zert. Yogalehrerin BDY

Pilates mit Pilatestrainerin Claudia Lang

Montagsangebote

Fortgeschrittene von 17.15-18.30 Uhr,
Anfänger mit Übungserfahrung von 18.30-19.45 Uhr
8 Treffen starten am 19.9.22

Dienstagsangebote

Pilates am Vormittag, 9.15-10.15 Uhr
8 Treffen starten am 20.9.22

Pilates für Frauen nach der Entbindung

Dienstags, von 10.30 – 11.30 Uhr
8 Treffen starten am 20.9.22
Kursgebühr in allen Kursen 40,- €

Kooperationskurs mit AOK

10 Treffen starten am 13.9.22 16.30-17.30 Uhr

Tai Chi – Qi Gong mit Karina Berg

Montags von 18.00-19.30 Uhr
Montags von 19.35-21.05 Uhr
Dienstags von 18.00-19.30 Uhr
6 Treffen starten am 7.11.22 und 8.11.22

Winter-Qi-Gong

am 3.12. 22 von 10.00-16.30 Uhr
Mehr Infos unter 06763/1074

Beckenbodentraining mit Ingrid Gumm

Dienstags von 19.30-21.00 Uhr
8 Treffen starten am 6.9.22
Kursgebühr: 130,00 €

Progressive Muskelentspannung mit Ingrid Gumm

Mittwochs von 19.00-20.00 Uhr.
8 Treffen starten am: 7.9.22
Kursgebühr: 120,- €

Achtsam sein-Achtsam werden mit Ingrid Gumm

Tagesseminar am 1.10.22 von 9.00-16.00 Uhr.
Kursgebühr 90,00 €

Tanzen am Nachmittag

abwechslungsreich und vielseitig für ältere Menschen
4 Treffen Dienstagsnachmittags von 16.00-17.30 Uhr am
20.9., 4.10., 8.11., 22.11.2022
Kursgebühr für 4 Treffen: 8,00 €
Referentin: Andrea Becker, Tanzpädagogin

Rhythmus, Trommeln und Tanzen für Frauen

Mittwochs von 10.00-11.00 Uhr
6 Treffen starten am 7.9.22
Kursgebühr: 30,- €
Referentin: Heidi Kupilas, Tanzpädagogin

Trommelworkshops

für Interessierte mit Vorkenntnissen
Freitags von 16.00-18.00 Uhr
am 30.9., 28.10., 18.11., 16.12.2022
Kursgebühr: 20,00 €/Je Treffen
Referent: Bruno Assenmacher

Kath. Familienbildungsstätte Simmern e.V.

Aulergasse 8

55469 Simmern

Tel. 06761-95020

www.fbs-simmern.de

Mail: fbs-simmern@t-online.de

Bildung Begegnung Begleitung Beratung neue Angebote kurz und knapp in einer Übersicht



willkommen راغالست بڤه **welcome** Добро
пожаловать اهال وسهال **bienvenue** **bienvenidos**
Witamy wir freuen uns soooo sehr auf neue Kurse und
Veranstaltungen und wir freuen uns auf viele, hoffentlich
präsenste Begegnungen nach den Sommerferien 2022.



die tollen Sommerferienangebote für
Kids, z.B. die Kreativtage für alle „ab 10“
oder die wild im Wald Angebote sind
unter www.fbs-simmern.de eingestellt.
Hier finden Sie auch die ausführlichen
Beschreibungen aller Angebote und alles, was sonst noch
wichtig ist - klicken Sie mal rein!

Impulse in Babygruppen mit Elementen aus PEKIP und mehr- individuelle Entwicklungsbegleitung neue Kurse starten

ab Mittwoch, 21.9.22 von 9.30-10.30 Uhr ab Mittwoch,
21.9.22 von 11.00- 12.30 Uhr
ab Donnerstag, 22.9.22 von 11.00-12.00 Uhr
ab Donnerstag, 29.9.22 von 9.30-10.30 Uhr
Referentin: Andrea Seus, Erzieherin mit Pekip-Zertifikat

Immer wieder starten Eltern-Kind-Gruppen in Simmern,
Sohren, Emmelshausen und Boppard

Gemeinsam für starke Familien

Kostenlose online Elternreihe- Themen im Herbst
ausführliche Infos finden Sie in einem eigenen Flyer
unter www.fbs-simmern.de

Hausaufgaben- wie geht's ohne Stress?

am Donnerstag, 29.09.22 von 19.00 – 20.30 Uhr

Alle in einem Boot - 1001 Wünsche unter einen Hut kriegen

am Montag, 24.10.22 von 18.30 – 20.00 Uhr

Abenteuer Pubertät

am Dienstag, 15.11.22 von 19.30 – 21.30 Uhr

Bindung und Beziehung

am Dienstag, 22.11.22 von 19.30 – 21.00 Uhr

Matschige Monsterferien

5 spannende Ferientage für Kinder von 6-12 Jahren von
Montag, 17.10.- 21.10.2022 von 8.30-14.00 Uhr auf dem
Kuhberg in Bad Kreuznach
in Kooperation mit der Wildnisschule Soonwald

Die Jahresausbildung und die vertiefende Ausbildung in 2022 in Gewaltfreier Kommunikation

nach Dr. Marshall Rosenberg geht weiter von Freitag, 7.10. bis Sonntag, 9.10.2022 von 10.00-18.00 Uhr und Freitag, 18.11. bis Sonntag, 20.11.2022 von 10.00-15.00 Uhr

Die GFK Übungsabende- und Vertiefungsabende

am: 4.8., 6.10., 10.11., 8.12., 5.1.23., 16.2.23. 19.00 Uhr

Alle GFK Angebote werden von zertifizierten
Trainerinnen für Gewaltfreie Kommunikation nach
Marshall Rosenberg geleitet alle Infos auch unter:
www.gewaltfrei-hunsrueck.de

Sicherheit finden in unsicheren Zeiten, in Krisen oder Zeiten des Wandels

Vorstellung von unterstützenden Möglichkeiten der
Selbstfürsorge und Regulation

am Freitag, 9.9. und 16.9. von 19.30 – 21.00 Uhr

Kursgebühr 28.- €

Referentin: Heilpraktikerin für Psychotherapie, Isabell Braun-Dobelke

„In der eigenen Kraft bleiben in stürmischen Zeiten“

Es wird z.B. auch die MFL® Herzintegration, ein sehr
wirksames Tool vorgestellt und eingeübt.

am: Mittwoch, 21.9., 28.9., 5.10. und 12.10.2022

von 17.00-18.30 Uhr

Referentin: Tanja Jung, Sozialarbeiterin

Kursgebühr: 42.- €

Meditationen zur Förderung des Wohlbefindens

bemerken, erkunden, akzeptieren, fühlen, das Gute finden - dies hilfreiche Meditationspraxis für den Alltag wird vorgestellt und eingeübt.

am Donnerstag, 6.10.22 um 18.00 Uhr

Referent: Dr. Martin Franken

Tagesseminar Workshop „Ätherische Öle für die Seele“

Ein Wohlfühltag mit Impulsen aus der Aromapflege und Aromatherapie

am Samstag, 15. Oktober, von 10.00 bis 16.00 Uhr

Die Kursgebühr beträgt 25.- € inkl. der Materialkosten.
Referentinnen: Ilga Gumm, Hospizfachkraft, Koordinatorin und Experte für Aromapflege und Petra Michel, Hospizfachkraft, Koordinatorin und Aromapflegerin in Ausbildung

Miteinander reden ist einander lieben

Impulse und Elemente aus der Gewaltfreien Kommunikation, dem aktiven Zuhören, der Dyaden-Meditation

Am Montag, 24.10., 7.11., 21.11.22 von 19.00-21.00 Uhr.

Kursgebühr: Beitrag nach eigenem Ermessen

Referentin: Eva Fellerer Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Onlineveranstaltung Alle in einem Boot – 1001 Wünsche unter einen Hut kriegen, na klar!

am Montag, 24. 10.22 von 18.30 – 20.00 Uhr

Kursgebühr: kostenloses Angebot

Referentin: Claudia Christ, Dipl.-Psychologin und Trainerin in gewaltfreier Kommunikation

Sinnvoll leben Lebenssinn finden und gestalten mit Kopf, Herz und Hand

Wochenendseminar 25.11.22 10.00 Uhr bis 27.11.22 16.00 Uhr

Referentin Claudia Christ, dipl. Psychologin und Team

Sinnvoll arbeiten – Arbeit sinnvoll(er) gestalten, mit Kopf, Herz und Hand

3-Tages-Seminar von Dienstag, 29. 11. bis Donnerstag, 1. Dezember 2022 von 10.00-16.00 Uhr mit Claudia Christ, Diplom-Psychologin und Team

alle Infos unter Tel. 06706/9151738

Treffen der Selbsthilfegruppe „stottern“

jeden ersten Montag im Monat, außer in den Ferien.

Termine: 5.9./7.11./5.12.2022

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Treffen der Selbsthilfegruppe „ Depression und Angst“

Freitag, 9.9./7.10./4.11./2.12.2022

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Pflegeelterntreffen

am 29.09.2022 von 09:30 Uhr

25.11.2022 um 14:00 Uhr

Es ist uns ganz wichtig, dass alle Interessierten an den Angeboten teilnehmen können. Bitte sprechen Sie uns ganz einfach an, wenn Ihnen die Gebühren zu hoch sind. Jede und jeder kann mitmachen, geben was möglich oder eben auch von Herzen gern (!!) kostenlos teilnehmen.

Es ist uns ganz wichtig, dass Menschen mit Fluchterfahrungen an den Angeboten teilnehmen und sich in den Begegnungsräumen z.B. den Eltern Kind Gruppen Angeboten treffen. Alle sind herzlich willkommen!

Info und Anmeldung zu allen Veranstaltungen in der kath. Familienbildungsstätte Simmern e.V., Aulergasse 8, 55469 Simmern

Tel. 06761/95020

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

v.i.S.d.P. Konni Faber, Leiterin der Bildungsstätte