



**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 / 2023**



Herzlich willkommen

In der kath. Familienbildungsstätte Simmern sind Haupt - und ehrenamtlich Mitarbeitende, die Dozentinnen und Dozenten davon begeistert, Bildungsangebote zu initiieren, die eine vielfältige, offene, demokratische, gewaltfreie und solidarische Familie (n) Gesellschaft bereichern, fördern und stärken.

Eltern und Kinder zu begleiten, Familien zu stärken und in Prävention zu investieren, sind tragende Säulen in der Familienbildungsarbeit der Familienbildungsstätten im Bistum Trier.

Alle Interessierten sind ganz herzlich eingeladen, teilzunehmen, mitzumachen und mitzugestalten.

Dialogisch, wertschätzend und mit viel Lust auf Austausch werden die Kurse und Veranstaltungen fachkompetent begleitet.

Ganz 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!

Bitte rufen Sie uns auch an, wenn Sie Fragen, Kritik oder Anregungen haben!

Und gerne können Sie sich auch melden, wenn Sie eine Idee haben und ein Angebot in der Familienbildungsstätte machen möchten.

Mit herzlichen Grüßen

Konni Faber Tel. 06761-95020

Leitung und Geschäftsführung fbs Simmern e.V.

**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. Alle Infos über „frühe Hilfen“ gibt’s auch beim Jugendamt; rufen Sie einfach bei Holger Wyztes Tel. 06761 82-544 an.

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
- **Im Caritas-Familienbüro** gibts kostenlose Beratung für Familien mit kleinem Budget und geringem Einkommen. Alle können sich z.B. über Kindergeld , Wohngeld , Zuschüsse für Bildung und Teilhabe oder andere Unterstützungsmöglichkeiten informieren. Frau Stahl, Tel. 06747/937721 Ilona Besha, Tel. 06761/919690
- **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 Beratung

Eltern - Kind-Gruppen für (Krabbel) Kinder

In Simmern, Emmelshausen und Sohren

Eltern- Kind- Gruppen und Spielkreise sind ein Forum für Begegnung,



Inspiration und Austausch, ein Angebot zum neugierig sein, spielen und entdecken, kreativ werden, Eigeninitiativen entwickeln, Neues ausprobieren.

Der Kontakt und Austausch mit anderen Eltern, Feste im Jahreskreis feiern, singen und lachen, machen die Treffen zu einem lebendigen Lern- und Erfahrungsfeld.

Organisatorisches und Preise

In Eltern-Kind-Gruppen erheben wir einen Kostenbeitrag von 2,60 € pro Treffen, wenn die Gruppen mit Referentinnen personalisiert sind, die auf Honorarbasis tätig sind. Die Treffen finden regelmäßig einmal in der Woche statt. Für Geschwisterkinder ab 9 Monaten berechnen wir 1,60 €. Die Materialkosten pro Quartal in Höhe von 2,00 € werden von der Referentin eingesammelt. Sie können sich jederzeit aus der Gruppe abmelden. Bitte teilen Sie dies entweder der Gruppenleiterin oder der Familienbildungsstätte mit.

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

Sie möchten sich „einfach mal schnell“ 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 mittwochs von 9.30 – 11.30 Uhr in unserem Kreativraum möglich, bitte sprechen Sie uns an.

Krabbelgruppen Eltern- Kind -Gruppen (ohne feste Kursgebühren)

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



statt. **Wir danken** den kath. Kirchengemeinden Simmern und Boppard, 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.

PEKIP



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.

neue Kurse starten

ab Mittwoch, 18.1.23 von 9.30-10.45 Uhr

ab Mittwoch, 18.1.23 von 11.00- 12.15 Uhr

ab Donnerstag, 19.1.23 von 9.30-10.45 Uhr

ab Donnerstag, 19.1.23 von 11.00-12.15 Uhr

Referentin: Andrea Seus, Erzieherin mit Pekip-Zertifikat

Alle PEKIP Kurse werden von Andrea Seus, Erzieherin mit PEKIP Zertifikat geleitet.

10 Treffen kosten 60.- €

Selbstbehauptungskurs für Kinder von 6-10 Jahren mit ihren Erziehenden - 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, wenn ich beleidigt werde, wenn mir etwas weggenommen wird ?, wenn ich bedroht werde? , wenn meine persönliche Grenze überschritten wird, wenn ich gemobbt werde? **liebe Kids** es ist super, wenn ihr gemeinsam mit euren Erwachsenen auf diese Trainingsreise geht **liebe Erziehenden**, es ist super, wenn Sie ihrem Kind, ihren Kindern die Chance auf die nachhaltig stärkenden Erfahrungen und das Selbstsicherheitstraining geben.

Workshoptermine am:

Samstag, 18.2.23 oder 4.3.23 von 10.00-14.00 Uhr

Kursgebühr: wenn es Ihnen möglich ist, zahlen Sie 59.- € für ein Kind, Geschwisterkind und Erziehende sind kostenlos mit dabei
Referentin: Lisa Prinz, Erzieherin mit weiteren Fachqualifikationen

Wenn Sie Interesse z.B. diesen Themen haben, sprechen Sie uns gern an. Wir können kompetente Referierende anfragen und planen gerne für und mit Ihnen oder ihrer Gruppe ein entsprechendes Kursangebot

- Pilzinfektionen vermeiden, erkennen und behandeln
- Urtikaria oder Nesselsucht - was tun, wenn die Haut plötzlich reagiert und wie verrückt juckt
- Das Post Covid Syndrom naturheilkundlich begleiten
- Workshops „ vom Stillen zur Beikost „
- Gesunde Zähne von Anfang an
- Gesprächsangebote Gut umsorgt – Begleitung am Lebensende
- **ihre Themen -ihre Bedarfe- ihre Idee...**

Info- und Austauschabende



(Bild: entnommen der Homepage des Bundesfamilienministeriums)

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

In diesem Kursangebot sind Erziehende eingeladen sich zu dem spannenden Thema " klar, liebevoll, gewaltfrei und kompetent erziehen" wie könnte das gehen? auszutauschen. Sie lernen erzieherische Grundhaltungen und Erziehungsstile kennen und erarbeiten, wie die Beziehung und Bindung zum Kind gestärkt werden kann. Es gibt - auch mit Spaß , praktische Übungen zum Ausprobieren und vertiefen und viele hilfreiche Anregungen, wie Herausforderungen in der Erziehung gelöst werden können.

Also, jede Menge interessanter Aspekte für Eltern, die sich in Erziehungsfragen fortbilden und austauschen möchten.

- **Die (kostenfreien) Kursterminen werden**
- **unter www.fbs-simmern.de veröffentlicht**

Die Familien - Haus- und Reiseapotheke mit homöopathischen Mitteln bestücken – wie, welche, wofür, wie lang und was nicht

Input und Austausch am Donnerstag , 9.3.23 von 19.30 – 21.00 Uhr
Kursgebühr 5.- €

Referentin: Brigitte Baltscheit, Heilpraktikerin

Erste Hilfe am Kind Den Notfall erkennen – richtig handeln für Eltern, Großeltern und Erziehende

Wenn's drauf ankommt, kompetent, schnell und richtig helfen!

Interessierte werden in 10 Unterrichtseinheiten zu diesen Inhalten geschult: Rettungskette, Notruf, Störung von Bewusstsein, Atmung und Kreislauf, stabile Seitenlage, Wiederbelebung von Erwachsenen und Kindern, Versorgung von Wunden und Knochenbrüchen, Schock, Verbrennungen, Vergiftungen und die wichtigsten Informationen zu krankheitsbedingten Notfällen im Kindesalter

Tel. 06761/95 95 – 28

- **Die Kurstermine werden sobald sie feststehen unter www.fbs-simmern.de veröffentlicht**

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 wohlthuenden Atmosphäre.

Miteinander ins Gespräch kommen

Herzliche Einladung zu 3 interessanten Abenden, die die Kursleiterin so beschreibt: Worte können uns trennen oder verbinden – diese Erfahrung haben wohl alle schon gemacht.

Doch was können wir bewusst tun, damit gelingen kann, was wir uns von einem Gespräch wünschen?

An diesen Abenden sind Sie herzlich eingeladen, verschiedene Arten, wie wir Gespräche führen können, auszuprobieren.

Sie brauchen dafür kein Vorwissen, gerne aber Lust am Miteinander Sprechen und Neugier, mehr über die Kunst eines Miteinander-

Sprechens heraus zu finden, das Freude macht.

Es werden Elemente z.B. aus der Gewaltfreien Kommunikation, dem aktiven Zuhören oder der Dyaden-Meditation einfließen.

Hier geht es um Ausprobieren und eigenes Erleben: Was kann hilfreich sein in alltäglichen oder auch besonderen Situationen?

Sicher wird es einiges zu Lachen geben, ebenso wie berührende Momente im Miteinander.

Die Abende bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden.

Donnerstags von 19.00- 21.00 Uhr am 2.3., 9.3., 30.3.23

Kursgebühr: nach eigenem Ermessen

Referentin: Eva Fellerer, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Ich – Du – Wir – Jahresausbildung in gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg 2023

Basiswissen anwenden, vertiefen, verinnerlichen - Raum geben zur Persönlichkeits- und Herzensbildung

Modul 1 vom 16.3.23- 19.3.23

Schwerpunktthema: Selbsteinfühlung als Seelennahrung und Weg zur eigenen Kraft

Modul 2 vom 8.6.23 -11.6.23

Schwerpunktthema: Empathische Verbindungen im täglichen Miteinander

Modul 3 vom 23.11.23 -26.11.23

Schwerpunktthema: Forschungsprojekt WIR. Von der Sehnsucht in Kraft und Würde miteinander zu leben

Voraussetzung für die Teilnahme an den Modulen ist, dass ein Einführungsseminar besucht wurde.

Kosten für die Seminarteilnahme: 280,00 € - 350,00 € je Modul nach Selbsteinschätzung.

Bei der Buchung einzelner Module: 330,00 € - 390,-00 Modul nach Selbsteinschätzung. Ermäßigung ist möglich.

Seminarzeiten: Start an allen Tagen um 10.00 Uhr, Ende der Seminartage am Donnerstag, Freitag und Samstag um 18.00 am Sonntag um 14.00 Uhr.

Vertiefende Jahresausbildung II

- Ein Kursangebot für Menschen, die GFK noch sicherer in sich und ihrem persönlichen und beruflichen Alltag verankern wollen.
- oder die mit GFK wirksam sein wollen in Projekten, in der politischen Arbeit, für alle, die am Weltfrieden mitwirken wollen durch Friedensarbeit in sich selbst
- und für alle ,die im Zertifizierungsprozess sind

Termine

Freitag 17.02. 10.00 Uhr - Sonntag 19.02.2023 14.00 Uhr

Freitag 12.05. 10.00 Uhr - Sonntag 14.05.2023 14.00 Uhr

Freitag 03.11. 10.00 Uhr – Sonntag 06.11.2023 14.00 Uhr

Voraussetzung für die Teilnahme: vertiefte Berührung mit der GFK

Kosten pro Modul: 280,00 € bis 350,00 € nach Selbsteinschätzung.

Ermäßigung möglich. Bitte nachfragen.

Die GFK Übungsabende- und Vertiefungsabende

für Interessierte mit Vorkenntnissen in gewaltfreier Kommunikation finden in der Regel **einmal im Monat -donnerstagsabends** um 19.00 Uhr statt. Neustart ist am , 5.1., und 16.2.23 um 19.00 Uhr . Weitere Termine werden dann abgestimmt.

Informationen zu allen GFK-Themen und Terminen bei:

Christa Buschbaum, Tel. 06543- 4515

Eva Fellerer, Tel. 06765 7458

und unter : www.gewaltfrei-hunsrueck.de

In der eigenen Kraft sein und bleiben in stürmischen Zeiten - eine spannende Reise zu sich selbst

Ein Seminar für Menschen, die bewusster, kraftvoller, leichter und freudiger leben möchten

Vorgestellt und eingeübt wird z.B. eine Erdungsmeditation, es gibt wertvolle Impulse zur Selbstliebe, dem Umgang mit Emotionen und Gefühlen und der Kraft der Dankbarkeit.

Auch die MFL® Herzintegration wird praktiziert. Sie ist ein sehr wirksames Tool und kann in Herausforderungen und Stress hilfreich sein und die Freude und Leichtigkeit verstärken.

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt, so dass ein vertraulicher Austausch möglich ist.

Kurstermine sind am Freitag, 20.1., 27.1., 3.2., 17.2, und am 24.2.2023 von 18.30 bis 20.00 Uhr

Referentin: Tanja Jung, Sozialarbeiterin

Kursgebühr: 65,- € oder Beitrag nach eigenem Ermessen

Verlust, Trauer, Schmerz und Zuversicht

sind Teil jeden Lebens. Lebensphasen, die **ihre** Zeit brauchen. Es gibt Verluste, die wiegen unendlich schwer . Mit gestärkter innerer Kraft kann der Schmerz anerkannt und gemildert werden. Dabei hilft uns der Atem. Auf diesem Weg wachsen die Hoffnung und der Glaube, dass der Verlust ins Leben integrieren werden kann. Ist die Zuversicht geweckt hilft sie weiterzugehen und vorwärts zu schauen. Es kann auch helfen, mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben zu sprechen, zuzuhören, Impulse aufzunehmen und Impulse mit anderen Menschen zu teilen.

Die Kleingruppe wird begleitet von der Heilpraktikerin Ute Braun

- **Kurstermine sind dienstags , von 18.00 bis 19.30 Uhr**
- **Im Frühjahr am 10.1., 24. 1., 7.2., und 21. 2.23**
- **Im Herbst am 17.10.,31.10.,14.11.,28.11.23**
- **Teilnahmebeitrag nach eigenem Ermessen**

Durch die Brille der Dankbarkeit schauen verändert die Sicht

Am Samstag den 11. Februar 2023 von 10.00 - 15.00 Uhr sind alle Interessierten herzlich zu einem inspirierenden Workshopseminar eingeladen.

„Haben Sie mal Lust, die Brille der Dankbarkeit aufzusetzen und aus-zuprobieren?“

haben Sie Interesse mehr darüber zu erfahren wie Dankbar-keit stärkt - während jammern und lamentieren schwächt....

Es lohnt sich der Frage nachzugehen, der Blick weitet sich und eröffnet eine neue Sicht auf das eigene Leben und die Welt. In Achtsamkeitsübungen, z.B. „einem Dank an jedem Finger“, dem Münzentrick, einem kleinen Versöhnungsspaziergang oder einer Mitgeföhl-übung schauen wir auf die Fülle des Lebens. Wir erkennen, dass sich Dankbarkeit nachhaltig positiv auf das eigene Befinden, die seelische Gesundheit und das Selbstbewusstsein auswirkt. Ein hochspannendes Thema, freuen Sie sich uns auf einen anregenden Semi-nartag und moderierten Austausch mit Heilpraktikerin Ute Braun
Kursgebühr: nach eigenem Ermessen

Bäumen begegnen im Mai und Oktober 2023

Interessierte gehen mit Ute Braun, der Hirtin und Heilpraktikerin auf Entdeckungsreise in und um Laufersweiler und lernen inspirierende Bäume, ja Baumpersönlichkeiten kennen. Sie erfahren Wissenswer-tes, Praktisches und Sinnliches, Geschichten und Mythen von Bäu-men und Menschen. Verweilen in der Natur, staunen und lauschen, was Ute Braun und die Bäume zu erzählen haben. Es gibt einige Kostproben, die den Vormittagsspaziergang sinnlich abrunden. Bei kurzer Wegstrecke findet der Spaziergang bei jedem Wetter statt.

Kursgebühr: 18,00 € bitte in bar mitbringen am

- **Sonntag, 7. 5.23 von 10.00- 13.00 Uhr**
- **Sonntag, 22.10.23 von 10.00 -13.00 Uhr**

Kräuterspaziergänge mit Ute Braun in 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.

Termine sind am:

- Samstag, 15.4.23 um 10.00 Uhr ,
- Samstag, 22.4.23 um 10.00 und um 15.00 Uhr
- Sonntag, 23.4.23 um 10.00 Uhr,
- Samstag, 29.4.23 um 10.00 Uhr
- Kursgebühr: 20,- € pro Termin bitte in bar mitbringen

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.

Yoga stärkt Körper Geist und Seele

Kraft, Stabilität und Ausgeglichenheit können zunehmen.

Die Fähigkeit gelassener zu werden wird in Körper- und Atemübungen geschult das hilft zu sich kommen und bei sich bleiben auch wenn der Alltag herausfordernd ist.

Montagskurse:

am : 9.1./16.1./23.1./30.1./6.2./13.2./27.2./6.3./13.3./20.3.23

am: 17.4./24.4./8.5./15.5./22.5./19.6./26.6./3.7./10.7./17.7.23

am:18.9./25.9./2.10./9.10./30.10./6.11./13.11./20.11./27.11./4.12.

Unterrichtszeit von 9.00 – 10.30 Uhr

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

Referentin: Ute Georg-Stallmann, Yogalehrerin BYV

Dienstagskurse

am: 10.1./17.1./24.1./31.1./7.2./14.2./7.3./14.3./21.3./28.3.23

am: 18.4./25.4./2.5./9.5./16.5./23.5./20.6./27.6./4.7./11.07.23

am:

19.9./26.9./10.10./31.10./7.11./14.11./21.11./28.11./5.12./12.12.23

Unterrichtszeit von 9.00 – 10.30 Uhr

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

Referentin: Ute Georg-Stallmann, Yogalehrerin BYV

Yoga Kurse mit Hilde Schaal

Frühjahrskurs am:

18.1.,25.1.,1.2.,8.2.,15.2.,22.2.,1.3.,8.3.,15.3.,22.3.23

Frühsommerkurs am:

19.4.,26.4.,3.5.,10.5.,17.5.,24.5.,14.6.,21.6.,28.6.,5.7.23

Kurszeiten Gruppe 1 von 18.00 Uhr- 19.30 Uhr

Kurszeiten Gruppe 2 von 19.45 Uhr- 21.15 Uhr

Kursgebühr: 75,00- 90, 00€ und nach eigenem Ermessen

Kursleitung: Hilde Schaal, zertifizierte Yogalehrerin, Mitglied im BDY, Keramikerin und Sozialarbeiterin

Bewegt ins Wort - Yoga und Schreiben verbinden sich

„Verbundenheit“ ist das Motto dieser Kurstage, in denen sich Yoga und Schreiben miteinander verbinden und zu einem Mittel werden, das bewegt. **Wo fühlen Sie sich verbunden? Was unterstützt Sie darin, dieses Gefühl tief innen zu verankern?**

Die Seminare geben Impulse, Antworten zu finden. Sanfte Yogaübungen verbinden sich mit meditativen und kreativen Schreibimpulsen, bringen die Gedanken in Schwung, schenken innere Balance und geben neue Kraft. Jedes Seminar beinhaltet andere wertvolle Impulse. Die Seminare bauen nicht aufeinander auf.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Es genügt die Lust, sich auf die Kombination aus Schreiben und Yoga einzulassen.

- **Kurstermine sind am**
- **Samstag, 11.02.2023**
- **Samstag, 17.06.2023**
- **Samstag, 21.10.2023 jeweils von 10.00 - 16.00 Uhr Kosten pro Kurstag: 47,00 €**
- **Kursleitung: Dorothee Anton und Monika Hornberger**

Schreibwerkstatt - Schreibwochenende für Frauen in Marburg glücksreif – was glückt ? was beglückt?

Das Kursangebot lädt ein, auf Spurensuche zu gehen und das kleine Glück in der Weite des Alltäglichen zu entdecken und zu finden. In achtsamer Atmosphäre erfahren Interessierte die Vielfältigkeit des kreativen und biografischen Schreibens, schreiben aufeinander zu, werden gehört und öffnen sich dem Zauber der Worte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wochenendseminar von Freitag, 10.3.- Sonntag, 12.3.2023

Kursgebühr: 195,00€

Übernachtung und Vollpension im DGD Gästehaus in Marburg im Einzelzimmer 175,00€

Pilates mit Pilatetrainerin Claudia Lang

Pilates trainiert vor allem die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Übungen verbessern die Haltung, lösen Blockaden, fördern Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit werden gestärkt. Die Übungen bauen Stress ab und sie sind für Menschen jeden Alters geeignet.

Montagskurse 2023

8 Treffen

am 23.1.,30.1.,6.2.,13.2.,27.2.,6.3.,13.3.,20.3.23

10 Treffen

am 17.4.,24.4.,8.5.,15.5.,22.5.,19.6.,26.6.,3.7.,10.7.,17.7.23

10 Treffen am

4.9.,11.9.,18.9.,25.9.,2.10.,9.10.,6.11.,13.11.,20.11.,27.11.23

Die Trainingszeit für Fortgeschrittene ist von 17.15-18.30 Uhr

Interessierte mit Vorerfahrung trainieren von 18.30-19.45 Uhr.

8 Treffen kosten 40.- €

10 Treffen kosten 50.- €

Pilates in Kooperation mit der AOK

Dienstags, von 16.30-17.30 Uhr

10 Treffen am 28.2.,7.3.,21.3.,28.3.,11.4.,18.4.,25.4.,2.5.,9.5.,16.5.23

10 Treffen am

5.9.,12.9.,19.9.,26.9.,10.10.,7.11.,14.11.,21.11.,28.11.,5.12.23

Qi Gong

Die weich fließenden Bewegungen des 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 05.12. - 20.03.23 10 Treffen, 180,00€

Montag ab 17.04. - 15.05.23 4 Treffen, 72,00 €

Montag ab 06.11. - 11.12.,23 6 Treffen, 108,00 €

jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr

Tai Chi - Qi Gong

Montag ab 05.12.22 - 20.03.23 10 Treffen, 180,00 €

Montag ab 17.04. - 15.05.23 4 Treffen, 72,00 €

Montag ab 06.11. - 11.12.23 6 Treffen, 108,00 €

jeweils von 19:35 – 21:05 Uhr

Dienstag ab 06.02. - 21.03.23 10 Treffen, 180,00 €

Dienstag ab 18.04. - 09.05.23 4 Treffen, 72,00 €

Dienstag ab 07.11. - 12.12.23 6 Treffen, 108,00 €

jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr

Winter - Qi Gong - Tagesseminar

Der Winter ist die Zeit des Rückzuges und Ausruhens. Innehalten, still werden und in die Ruhe einkehren sind wichtige Phasen, um sich darin zu erholen, zu stärken und sich seiner selbst zu besinnen. Aus dieser Sammlung heraus können dann neue Ideen und neue Sichtweisen des Lebens entstehen. Es werden Qi Gong Übungen vermittelt, die auf die besondere Qualität dieser Zeit eingehen.

Am Samstag, 2. 12.23 von 10:00 - 16:30 Uhr zu 110,00 €

Kursleitung und Anmeldung bei Karina Berg

Telefon 06763 -1074

Kursangebote – begleitet von Ingrid Gumm

Wenn Sie Fragen zu den Angeboten haben oder sich anmelden möchten, können Sie das auch direkt bei Frau Gumm unter Tel.: 06764 – 2442 tun.

Beckenbodentraining für Frauen (BeBo®-Konzept) Grundkurs

Das Training hilft, die Spannkraft des Beckenbodens zu erhalten, wiederherzustellen und nachhaltig zu trainieren. Input zur Anatomie, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen und Tipps für den Alltag ergänzen das nachhaltige Beckenbodentraining.

- **8 Treffen dienstags, von 18.00-19.30 Uhr**
- **Am: 2.5.,9.5.,16.5.,23.5.,13.6.,20.6.,11.7.,18.7.23**
- **Kursgebühr: 130,00€**

Das Kursangebot ist bei der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und die Kosten werden von den allermeisten Krankenkassen anteilmäßig übernommen.

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

Frauen, die an einem Grundkurs teilgenommen haben, sind eingeladen bekannte Übungen zu vertiefen und neue aufbauende Übungen zu erlernen, um die Spannkraft des Beckenbodens zu erhalten, wiederherzustellen und zu fördern. Mit der 10-er Karte zu 115,- €, kann an diesen Terminen trainiert werden:

- **4 Treffen mittwochs von 18.30-19.45 Uhr am :
8.3.,29.3.,12.4.,10.5.23**
- **4 Treffen dienstags von 19.45.-21.00 Uhr am:
23.5.,13.6.,11.7.,18.7.23**
- **6 Treffen donnerstags, 18.30-19.45 Uhr am
7.9.,21.9.,5.10.,9.11.,23.11.,14.12.23**

Tagesseminare Achtsamkeit einüben - Da sein – einfach da sein

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: 15.4.23 von 9.00- 16.00 Uhr** und **Samstag: 9.9.23 von 9.00 -16.00 Uhr- Kursgebühr: 90,00 € pro Seminartag**

Von Reinigungsfasten bis Heilfasten - eine Fastenzeit mit ganzheitlichen Fastenimpulsen

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.

- **Info- und Fastenkurseröffnungsabend am: Dienstag, 28.2.23 von 19.30-21.00 Uhr**
- **Fastentreffen- Kurstermine: 7.3./9.3./14.3./16.3./21.3./23.3./28.3.23 von 19.30-21.00 Uhr**
- **Kursgebühr 64,00€**
- **Referentin: Ute Braun Heilpraktikerin**

Rhythmus, Trommeln, Tanzen, Swing Tanzen und Trommeln am Mittwochmorgen 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 11.1.,18.1.,25.1.,1.2., 8.2.15.2.23

6 Treffen am 22.2.,1.3.,8.3.,15.3.,22.3.,29.3.23

6 Treffen am 19.4.,26.4.,3.5.,10.5.,17.5.,24.5.23

6 Treffen am 6.9.,13.9.,20.9.,27.9.,4.10.,11.10.23

6 Treffen am 8.11.,15.11.,22.11.,29.11.,6.12.,13.12.23

Immer Mittwoches von 10.00-11.00 Uhr - Kursgebühr : 30,00€

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

Tanzen am Nachmittag

abwechslungsreich und vielseitig



für ältere Menschen, die Lust am gemeinsamen tanzen haben und die Freude am bewegenden Miteinander erleben möchten. Tanzen macht Spaß, fördert Konzentration, Ausdauer und Beweglichkeit. Die Tänze sind abwechslungsreich und vielseitig. Für Menschen, die nicht mehr so beweglich sind, gibt es auch

langsamere Tänze und jederzeit die Möglichkeit auszuruhen und Kekse zu genießen. **getanzt wird dienstags von 16.00 bis 17.30 Uhr.**

- **7 Treffen am 14.3.,28.3.,18.4.,2.5.,16.5.,13.6.,27.6.23 kosten 14,00€ inkl. Getränke und Kekse**
- **5 Treffen am 19.9.,26.9.,10.10.,7.11.,21.11.23 kosten 10,00 € inkl. Getränke und Kekse**
- **Referentin: Andrea Becker, Tanzpädagogin**

Selbsthilfe und Gesprächsgruppen

Die Treffen der Pflegeelterntreffen finden

am 9.3.,15.6. und 14.9.23 um 9:30 Uhr
und am 1.12.23 um 15:00 Uhr statt.

Mehr Infos gibt's bei 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 Ansprechpersonen, die Sie und Ihre Familie beraten und unterstützen können.

- **Der Selbsthilfegruppe „Stotterer“ trifft sich**
- jeden ersten Montag im Monat, außer in den Ferien.
am 6.2.,6.3.,3.7.,4.9.,2.10.,6.11.,4.12.23 um 19.30 Uhr
- **Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen trifft sich am:** Freitag,
6.1.,3.2.,3.3.,31.3.,28.4.,26.5.,23.6.,21.7.,
8.9.,6.10.,3.11.,1.12.23.
um 18.00 Uhr

Bitte sprechen Sie uns an , wenn Sie für Ihre Gesprächs- oder Selbsthilfegruppe Unterstützung brauchen, wir können zusammen überlegen was vielleicht hilfreich wäre.....

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, Djemben, Glocken, Shakern und auch Plastikeimern erlernt werden. Ganz toll für Menschen, die immer schon mal in einer Gruppe trommeln wollten.

- **Trommelworkshops finden am Freitag, 27.1.,24.2.,17.3.,28.4.,19.5.,16.6.,7.7.,15.9.,13.10.,10.11.,15.12.23 von 16 Uhr bis 18 Uhr statt.**
- Kursgebühr pro Termin 20.- €
- Referent: Bruno Assenmacher, Dipl.-Ing., Ethno-Percussionist, zertifizierter Mediator

Die Trommelgruppe „Chamsa“

unter der Leitung von Bruno Assenmacher findet freitags ab 18.00 Uhr statt.

Die Termine sind am:

27.1.,24.2.,17.3.,28.4.,19.5.,16.6.,7.7.,15.9.,13.10.,10.11.,15.12.23
ab 18.00 Uhr

Zum Vormerken und sich drauf freuen:

Am Samstag 14.Oktober 2023 geben die Trommlerinnen und Trommler unter der Leitung von Bruno Assenmacher ein Konzert in der Familienbildungsstätte.

Geschäftsbedingungen der Familienbildungsstätte e.V.

Anmelden können Sie sich telefonisch unter 06761/95020 Vormittags von 8.00-12.00 und nachmittags von 14.00- 16.00 Uhr ist das Telefon unter 06761-95020 „so gut wie immer“ 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.

Haben Sie Fragen? Anregungen? Kritik?

Bitte sprechen Sie uns an!

Rolf-Josef Zehe 1. Vorsitzender

Werner Klemm, Schatzmeister

Marianne Lück und Herr Jung, Beisitzer

Pfarrer Schultz, geschäftsführender Dechant als geborenes Mitglied

Birgit Ludorf , Raumpflege

Sonja Imig, Verwaltung und Sekretariat Tel. 06761-950211

Konni Faber, Leiterin und Geschäftsführerin Tel. 06761-95020

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.

durch den Vorsitzenden Rolf-Josef Zehe

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

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

Bei Fragen oder Beschwerden rufen Sie uns an oder senden eine Mail. Wenn Sie Fragen zum Datenschutz oder der Verarbeitung personenbezogener Daten haben, finden Sie auf unserer Homepage alle Informationen zu Datenverarbeitung und zur Umsetzung der EU-Datenschutzgrundverordnung