

RUDOLF·ALEXANDER
SCHRÖDERHAUS
EVANGELISCHES BILDUNGSZENTRUM WÜRZBURG



*Seminare
Vorträge
Exkursionen*

**SEPTEMBER
– MÄRZ
2018/19**

Vorträge & Offene Veranstaltungen

- 04 Das Chaos segnen
- 04 Auftakt der Würzburger Paartage 2018
- 04 Pfadfinder der Liebe – Improtheater mit den STUPID LOVERS
- 05 Menschen auf der Flucht - Eröffnung der Fotoausstellung
- 05 „45 Years“ – Filmgespräch im Kino Central
- 06 Angstprediger. Christen und die Neue Rechte
- 06 Musikalisch-Literarische Matinee: Lieder für's Leben
- 07 Israel – heiliges, gequältes Land - Ein Reisebericht
- 07 Wie Integration gelingen kann!
- 07 Das Gefühl von Sicherheit als wichtige Voraussetzung, um Nähe zu erleben
- 08 ER SIE ICH – Film und Gespräch mit der Regisseurin Carlotta Kittel
- 08 Partnerschaft mit Kindern und Karriere – Wie passt alles unter einen Hut?
- 08 „Alles normal oder wie?“ – Gespräch zum Thema gleichgeschlechtliche Liebe
- 09 Literarische Matinee: Wilhelm Busch in Wort und Bild
- 09 Seid laut! Für ein politisch engagiertes Christentum
- 09 „Guter Sex ohne Stress“ – Wie Paare ihre Lust entwickeln können
- 10 Herausforderungen der europäischen Menschenrechts- und Flüchtlingspolitik
- 10 „Ist Revolution machbar, Herr Nachbar?“ – 18er treffen 68er
- 11 Mein Lebensweg bis jenseits des Horizonts – Lesung mit Ioana Heidel
- 11 Jüdisches Leben in Deutschland heute
- 12 Junge Vulkane und kulturelle Schätze Indonesiens
- 12 Als der Lorbeer ein junges Mädchen war
- 12 „... dann stirbt sich's nicht so schwer“ - Ein kabarettistisch-musikalischer Abend
- 13 ‚Brot und Wein‘-Probe – Eine Genussreise durch die Welt von Brot und Wein!
- 13 Literarisch-philosophische Matinee: „Jeder ist so elend, wie er zu sein glaubt!“
- 13 Stadtgespräch
- 14 Eiszeit – Literarische Soirée mit Musik
- 14 Entdecke die Möglichkeiten!- Impulse zur Veränderung finden und einsetzen
- 14 Reismatinee: Masuren – Ein Land, das die Seele berührt
- 15 Scharia und Grundgesetz – Ein spannungsreiches Verhältnis
- 15 Wenn Schmerzen nicht mehr weggehen
- 16 Förderkreis-Matinee: „God Be In My Head“- Geistliche Chormusik von John Rutter
- 16 Krankheit als Weg – Wie die Seele den Körper beeinflusst
- 16 Die Natur als Apotheke
- 17 Heuschnupfen
- 17 Forever young?
- 17 Hashimoto – mehr als nur eine Schilddrüsenerkrankung!
- 18 „Frauen-Frühschoppen“ - Veranstaltungsreihe am Mittwochvormittag

Religion & Gesellschaft

- 19 Menschen auf der Flucht – Eine MAGNUM-PHOTOS-Ausstellung
- 19 Einführung in die Philosophie
- 20 Raum und Zeit und die Beschaffenheit der Wirklichkeit
- 20 „Yes I can!“ – Unser mentales Immunsystem: Resilienz ...
- 21 Zu Gast im Tempel der Sikhs – Exkursion
- 21 Die Gleichnisse Jesu / Die Bergpredigt – Lektürekurse zur Bibel
- 22 „Von Zeit zu Zeit les' ich den Alten gern“ – Goethe's Faust ...
- 22 Gleichnisse Jesu verstehen und erzählen – Studientag

Familie & Persönlichkeit

- 23 Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- 23 Anleitung zum „anspruchsvollen Selbstgespräch“
- 23 Das freie Kinder-Spiel mit einfachen Materialien
- 24 Tagebuchschreiben – Schreiben für mich selbst
- 24 Mitfühlend leben - Einführung „Mindfulness-Based Compassion Living-Program“
- 24 Wechseljahre und Schilddrüsenerkrankungen - Eine Hormondrüse aus dem Lot
- 25 Wechseljahre – Das Hormonkarussell natürlich ausbalancieren
- 25 Märchen erleben – eine Spur zu sich selbst
- 25 Dem Inneren Kind begegnen

- 26 Wechseljahre und der Stoffwechsel
- 26 Die Magie des Selbstbewusstseins – Coaching für Frauen
- 26 Wechseljahre: Weg frei für Herzansliegen
- 27 PEKiP – Spiel und Bewegung im ersten Lebensjahr
- 28 SpielRaum für Entwicklung - Eltern-Kind-Gruppe nach Dr. Emmi Pikler
- 29 „Spielend Leben lernen“ – Eltern-Kind-Gruppe
- 29 Eltern turnen mit ihren Kindern
- 30 Babymassage – Kraft der liebevollen Berührung
- 30 Töpfer-Werkstatt für Eltern und Kind

Engagement & Kompetenz

- 31 Zuhause in der Digitalen Welt – Internet-Café
- 32 Erzählen macht Spaß!
- 32 Klüger, reifer, weiter. . . – Älterwerden im Beruf
- 33 Fortbildung für Berater/-innen in Altersfragen
- 34 Flexibel und stark durch's Leben gehen - Mit Resilienztraining zu innerer Stärke
- 34 Sicher und selbstbewusst auftreten
- 35 Konflikte als Chance – Tipps und Tricks für kreative Lösungen
- 35 Erzählcafé
- 36 Alles unter einem Hut: Beruf, Beziehung, Familie, Freunde & Ich
- 36 Wege zur Entscheidungsfindung – „Der Melodie der Seele folgen...“
- 37 Fortbildungen für Mitarbeitende im Dekanat

Meditation & Entspannung

- 38 Progressive Muskelentspannung nach Jakobson
- 38 Bewusstheit – Begegnung – Meditation
- 39 Meditation – Einführung und Begleitung
- 39 In Klängen baden – Die heilende Kraft von Klängen
- 39 Entspannung für Körper, Geist und Seele – Autogenes Training

Gesundheit & Bewegung

- 40 Yoga – Atemübungen – tiefe Entspannung
- 40 Pilates meets Shiatsu
- 41 Viniyoga: Ein Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Gesundheit
- 41 Besser schlafen mit ätherischen Ölen
- 42 Die Feldenkrais-Methode
- 42 Verwurzelt sein – Über die Füße die eigene Lebenskraft stärken
- 42 Chinesische Medizin: Reizzonmassage für Kopf und Schädel
- 43 Gesunde Wirbelsäule
- 43 Loslassen - ein Weg in meine Freiheit
- 44 Was tun bei Schulterschmerz? – Selbsthilfe für Schulter und Nacken
- 44 Qigong – Wildgans Typ II: Gesundheitszustandstraining
- 45 Die Hüftgelenke erhalten und regenerieren
- 45 Gymnastikkurse
- 47 Pilates / Zumba

Kreativität & Kochen

- 49 Zeichnen und Malen: Menschen – Pflanzen – Gegenstände
- 49 Malen mit Acrylfarben – Experimentelle Malerei
- 49 Herbstliche Ikebana-Arrangements – für Anfänger und Fortgeschrittene
- 50 Keramik: Kleine Geschenke für Weihnachten
- 50 Filzkurse / Töpfer-Werkstatt für Eltern und Kind
- 52 Koch- und Backkurse

Reisen & Kultur

- 56 Wissenswertes und dunkle Geheimnisse rund ums Schröder-Haus
- 56 Weinbergwanderung – Vom Teufelskeller zum Ewig Leben
- 57 3-Kirchen-Tour – Ein Stadtpaziergang
- 57 Der Würzburger Bauernmarkt: Eine kulinarische Entdeckung
- 57 Ein Besuch im Café Blind Date
- 58 Land ohne Eile – Studienreise für Frauen in das Naturparadies Masurent
- 59 Kunst im Schröder-Haus

V1

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Theologie der Spiritualität (AGTS) und der Domschule Würzburg

Das Chaos segnen

Was Mission, Spiritualität und digitale Medien miteinander zu tun haben. Die zunehmende Digitalisierung führt in vielen Bereichen zu Veränderungen, auch in der Kirche. Es stellt sich die Frage, wie Mission und Spiritualität – zentrale Aspekte des kirchlichen Lebens, die auch bei Veränderungsprozessen in den Kirchen eine wichtige Rolle spielen – mit den digitalen Medien eine kreative Verbindung eingehen können. Auf jeden Fall bringt die digitale Kommunikation neue Farbe und Dynamik in „altherwürdige Themen“ und Strukturen.

Referentin: Maria Herrmann, Diplomtheologin, Referentin im ökumenischen Projekt „Kirche hoch zwei“

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

20.9., Donnerstag, 19.00 Uhr

V2**Auftakt der Würzburger Paartage 2018**

Die Veranstalter laden Paare und alle Interessierten ein, sich bei einem abwechslungsreichen Informations- und Erlebnisprogramm mit Partnerschaft, Liebe und Sexualität zu befassen. Die Würzburger Paartage 2018 sind ein Kooperationsprojekt der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen der Diözese, des Evangelischen Beratungszentrums, der Domschule und des Rudolf-Alexander-Schröder-Hauses. Alle Veranstaltungen und weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungsflyer bzw. der Internetseite www.wuerzburger-paartage.de.

Moderation: Albert Knött und Andreas Schrappe

Musik: Cornelius Wunsch, Saxophon

Ort: Burkardushaus, Am Bruderhof 1

Eintritt frei

27.9., Donnerstag, 19.00 bis 19.45 Uhr

V3

Im Rahmen der Würzburger Paartage

Pfadfinder der Liebe – Theater STUPID LOVERS

Auf dem Weg durch den modernen Beziehungsdschungel ist schon so mancher verlorengegangen. Ein Mann und eine Frau wagen sich dennoch hinein. Mit 37 Beziehungsratgebern im Gepäck machen sich die STUPID LOVERS auf, um neue Pfade der Liebe zu entdecken. Jede Aufführung bringt neue Geschichten hervor, die jedoch immer von dem einen Thema handeln: der Liebe zwischen Mann und Frau.

Schauspieler: Nicole Erichsen & Gunter Lösel

Ort: Burkardushaus, Am Bruderhof 1

Eintritt: € 10,- pro Person; € 15,- pro Paar

Anmeldung bis 20.9. unter Tel.: 0931-386 43 111

27.9., Donnerstag, 20.00 Uhr

V4

In Kooperation mit Amnesty International Bezirk Würzburg

Menschen auf der Flucht

Eröffnung der MAGNUM-PHOTOS-Ausstellung mit anschließendem Empfang (Vergl. P45)

Jedes Bild erlaubt einen Einblick in eine individuelle Geschichte von geflüchteten Menschen: Was heißt es, auf der Flucht zu sein? Was bedeutet es, gesellschaftlichen Umstürzen, Hunger und Tod zu begegnen und flüchten zu müssen, das eigene Zuhause zu verlassen auf der Suche nach einem sicheren Ort?

Die Würzburger Gruppe von Amnesty International bittet für aktuelle Fälle von Menschenrechtsverletzungen um Mithilfe und Unterschrift. Herzliche Einladung zum Empfang im Anschluss an die Veranstaltung.

Moderation: Mitarbeitende von Amnesty International Bezirk Würzburg

Referent: Burkhard Hose, Friedenspreisträger der Stadt Würzburg

Musik: Hussein Mahmoud (Saz)

Eintritt frei

30.9., Sonntag, 11.15 Uhr

V5

Im Rahmen der Würzburger Paartage

„45 Years“ – Filmgespräch im Kino Central

Drama des Regisseurs Andrew Haigh, England 2015, Dauer: 93 Min.

Kate und Geoff stecken mitten in den Vorbereitungen für ihren 45. Hochzeitstag, als ein Brief eintrifft. Man hat die Leiche von Geoffs Jugendliebe Katya in den Alpen entdeckt, 50 Jahre nach ihrem Unfalltod, im Gletschereis konserviert. Kate und Geoff geraten in einen Sog von Erinnerungen, von nicht gestellten Fragen und nie gegebenen Antworten. Sie müssen sich neu entscheiden – wie vor 45 Jahren.

In Kooperation mit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diözese

Gesprächsleitung: Albert Knött, Ehe-, Familien- und Lebensberater

Ort: Kino Central im Bürgerbräu, Frankfurter Str. 87

Eintritt: Kinokarte im Central zu € 8,- (ermäßigt € 7,-)

Keine Anmeldung erforderlich.

4.10., Donnerstag, 18.30 Uhr

Sie haben es **gelesen!?**



Nicht nur Sie! Wäre das jetzt Ihre Anzeige ...

Rufen Sie uns an!

Tel. 0931-321750

V6

In Kooperation mit der Kolping-Akademie Würzburg

Angstprediger. Christen und die Neue Rechte

Der Aufstieg der sich zunehmend radikalisierenden AfD und der Fortbestand der Pegida-Bewegung sprechen eine deutliche Sprache: Es ist wieder salonfähig geworden, gegen eine vermeintliche „Überfremdung“ zu wettern und Stimmung gegen Minderheiten zu machen. Die sogenannte „Neue Rechte“ schürt Ängste und steigert so den Zorn der Wut- und Frustbürger auf Migranten und Flüchtlinge. Auch unter Christen gibt es Menschen, die anfällig für neurechtes Gedankengut sind. Vor allem im konservativen Milieu beider Konfessionen hat sich in den letzten Jahren eine Spaltung in einen moderaten Teil und einen für rechtspopulistisches und völkisch-neurechtes Gedankengut empfänglichen Part vollzogen. In den nach rechts gedrifteten Kreisen gehört es häufig fast schon zum guten Ton, sich für die AfD stark zu machen und die Pegida-Bewegung zu verteidigen, obwohl sich die amtlichen Kirchenvertreter dem Rechtspopulismus entgegenstellen.

Liane Bednarz analysiert, wie die Neue Rechte arbeitet, welche Strategien und welche Politik sie verfolgt und welche Rolle rechtsgesinnte Christen in diesem Zusammenhang spielen. Von diesen Gruppen wird Religion instrumentalisiert und das Vertrauen in gläubige Christen verwendet, um die bürgerliche Mitte im Kampf gegen Pluralismus und Toleranz auf ihre Seite zu ziehen und rechtes Gedankengut zu verbreiten.

Referent: Dr. iur. Liane Bednarz, Journalistin und Publizistin, schreibt für zahlreiche Medien, ist ein gefragter Gast im Radio und Fernsehen sowie als Buchautorin aktiv.

Eintritt: € 9,- (ermäßigt € 7,-)

6.10., Samstag, 19.00 Uhr

V7

Musikalisch-Literarische Matinee

Lieder für's Leben

Karan singt Gedichte. Als moderne Troubadoura erhebt sie die Stimme für unbedingte Menschlichkeit, folgt den halbverwehten Spuren der Poesie in den Alltag, schlägt sich ins Dickicht der Gefühle, spinnt aber auch irrwitzige Ideen wie die Philosophie der Unordnung – und klärt ein für allemal die rätselhafte Frage, weswegen es auf unseren Straßen keine Elefanten gibt.

Dem Lärm der Zeit trotzt die Sängerin und Liederschreiberin mit ihrer Gitarre und mit der Macht der leisen Töne. Begleitet wird sie dabei vom Perkussionisten Sven Scholz (Cajon).

Gesang und Gitarre: Karan (Karen A. Braun)

Perkussion: Sven Scholz (Cajon)

Eintritt: € 8,- (ermäßigt 4,-)

7.10., Sonntag, 11.15 Uhr

V8

Israel – heiliges, gequältes Land

Ein Reisebericht mit eigenen Erfahrungen und Bildern

Es ist das heilige Land der Juden, der Christen und der Muslime. Dieses Land könnte das ideale „Labor“ sein, um das Zusammenleben von Menschen aus den drei großen monotheistischen Religionen zu üben. Doch immer dann, wenn man ein religiös eindeutiges, ein reines Land schaffen will, verbinden sich Politik, Religion und Gewalt auf problematische Weise.

Der Abend soll mit Bildern, persönlichen Reiseerfahrungen und Einblicken in die politische Geschichte eine Annäherung zu einem historischen und politischen Verstehen dieses so bekannten und doch so fremden Landes ermöglichen.

Referent: Friedemann Jung, Pfarrer, Kabarettist und Liedermacher

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

9.10., Dienstag, 19.00 Uhr

V9

In Kooperation mit Amnesty International Bezirk Würzburg

Wie Integration gelingen kann! Ein Plädoyer für Multikulturalismus und Religionsfreiheit

In einem freiheitlichen Rechtsstaat kann Integration niemals auf „nahtlose Einpassung“ hinauslaufen. Traditionell Angestammte genauso wie neu Hinzugekommene haben ihre Menschenrechte, zu denen selbstverständlich auch die Religionsfreiheit gehört. In Verbindung mit anderen Freiheitsrechten eröffnet die Religionsfreiheit Räume individueller wie gemeinschaftlicher Selbstbestimmung, die ihre Schranken ggf. an kollidierenden Rechten anderer findet. Sie birgt somit gleichermaßen Chancen wie Herausforderungen. Anhand konkreter Konflikte soll dies erläutert und anschließend breit diskutiert werden. Der Referent wird dabei auch auf seine Erfahrungen als UN-Sonderberichterstatter für Religions- und Weltanschauungsfreiheit (2010-2016) zurückgreifen.

Referent: Prof. Dr. Dr. h.c. Heiner Bielefeldt, Lehrstuhl für Menschenrechte und Menschenrechtspolitik der Universität Erlangen

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

11.10., Donnerstag, 19.00 Uhr

V10

Das Gefühl von Sicherheit als wichtige Voraussetzung, um Nähe zu erleben

Damit wir Menschen in Beziehungen Nähe zulassen können und Kommunikation gelingt, sind eigene Bewusstheit und ein Gefühl von Sicherheit wichtige Voraussetzungen. Diese allgemeine Erfahrung wird bestätigt und weitergeführt durch die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges, einer bahnbrechenden Erkenntnis aus der Neurophysiologie, die erläutert, wie unser oft unbewusstes Erleben von Sicherheit unser Nervensystem direkt beeinflusst.

Nach einer Einführung werden wir vor allem praktische Übungen zum Thema machen: wie erlebe ich Sicherheit und was kann ich tun, um mich sicherer zu fühlen. Der Themenabend ist zugleich der Beginn des Workshops „Bewusstheit – Begegnung – Meditation“ (12.–14.10., siehe Seite 38, M111).

Referent: Tim Straub, Meditationslehrer und Körpertherapeut

Eintritt: € 9,- (ermäßigt € 7,-)

12.10., Freitag, 19.30 Uhr

V11

Im Rahmen der Würzburger Paartage

ER SIE ICH – Film und Gespräch mit der Regisseurin Carlotta Kittel

Dokumentarfilm von Carlotta Kittel, Deutschland 2017, Dauer: 88 Min. Lieben sich Angela und Christian? Waren sie ein Paar? Welche Erwartungen hatten sie aneinander? Als Angela schwanger wurde und sich für das Kind entschied, brach der Kontakt ab. 25 Jahre später stellt die Tochter – die Filmregisseurin Carlotta Kittel – eine Kamera auf. Sie interviewt Christian, sie interviewt Angela. Und plötzlich entsteht eine Dynamik zwischen den beiden Eltern, ohne dass sie sich tatsächlich begegnen.

In Kooperation mit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diözese

Leitung: Burkard Fleckenstein, Ehe-, Familien- und Lebensberater

Ort: Casablanca Ochsenfurt, Wagstraße 4a, 97199 Ochsenfurt

Kosten: Kinokarte zu € 7,50 (ermäßigt € 6,50)

16.10., Dienstag, 19.00 Uhr

V12

Im Rahmen der Würzburger Paartage

Partnerschaft mit Kindern und Karriere – Wie passt alles unter einen Hut?

Interaktiver Impulsvortrag mit Kurzübungen

Beziehung, Familie, Beruf und sich selbst souverän unter einen Hut zu bringen, ist wahrlich eine Herausforderung. Wie Ihnen das besser gelingt, erfahren Sie an einem inspirierenden Abend mit vielen Beispielen und Anregungen. Sie lernen neue wissenschaftliche Erkenntnisse und zahlreiche Übungen kennen, um Ihre eigenen Ressourcen wahrzunehmen, zu schätzen und besser zu nutzen.

Referentin: Ellen Braun, Unternehmensberaterin und Autorin zu den Bereichen Strategie, Struktur und (Selbst-)Führung

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

18.10., Donnerstag, 19.00 Uhr

V13

Im Rahmen der Würzburger Paartage

„Alles normal oder wie?“ – Gespräch zum Thema gleichgeschlechtliche Liebe

Die „Ehe für alle“ war ein Erfolg für viele schwule und lesbische Paare. Doch auch in diesen Paarbeziehungen gibt es Höhen und Tiefen, ewige Treue und Trennungen. Constanze Körner, Gründerin des Regenbogenfamilienzentrums Berlin und nun Vorständin vom Verein Lesben Leben Familie, berichtet von ihren Erfahrungen und lädt hetero- und homosexuelle Paare, Angehörige und Interessierte zu einem offenen Austausch ein. Gemeinsam denken wir darüber nach, wie zwei Männer oder zwei Frauen eine erfüllende und tragfähige Partnerschaft leben können. *In Kooperation mit dem Evangelischen Beratungszentrum.*

Referentin: Constanze Körner, Regenbogenfamilienzentrum Berlin

Moderation: Andreas Schrappe, Leiter des EBZ

Ort: MS Zufriedenheit, Oskar-Laredo-Platz 1, an der Rückseite des Kulturspeichers

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

19.10., Freitag, 19.00 Uhr

V14

Literarische Matinee

Wilhelm Busch in Wort und Bild

„Rührend schöne Herzgeschichten, die ihm vor der Seele schweben, weiß der Dichter zu berichten. Wovon aber soll er leben? Was er fein zusammenharkte, sauber eingebundene Werklein, führt er eben auch zum Markte wie der Bauer seine Ferklein.“

Auch Wilhelm Busch der lachende Pessimist, hat seine Werke zum Markt getragen, um davon leben zu können. Noch heute genießen Erwachsene die einfallsreiche Verskunst des humoristischen Dichters und Kinder amüsieren sich über seine mit spitzem Stift gemalten Zeichnungen. Eine Auswahl seiner Texte und Bilder wird, eingefügt in die Biografie des Dichters und Zeichners, 110 Jahre nach seinem Tod, noch einmal lebendig.

Lesung: Gisela Groh

Eintritt: € 8,- (ermäßigt 4,-)

21.10., Sonntag, 11.15 Uhr

V15

In Kooperation mit der Stephans-Buchhandlung

Seid laut! Für ein politisch engagiertes Christentum

Lesung mit Burkhard Hose

Nicht erst seit der Kreuzdebatte wird darüber diskutiert, wie weit sich Kirche politisch engagieren darf und wie sich die Politik zur Religion positionieren soll. „Seid laut!“ fordert der Würzburger Friedenspreisträger und Studentenfarrer Burkhard Hose mit seinem neuen Buch, das er an diesem Abend vorstellen wird. Er fordert Christinnen und Christen dazu auf, die Stimme zu erheben für eine Demokratie, die menschlich ist und sich zurückbesinnt auf ihren Anspruch sozialer Gerechtigkeit.

Lesung: Burkhard Hose

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

22.10., Montag, 20.00 Uhr

V16

Im Rahmen der Würzburger Paartage

„Guter Sex ohne Stress“ –

Wie Paare ihre Lust entwickeln können

Klar – im Laufe einer Partnerschaft verändert sich die Sexualität. Allerdings oft nicht zum Positiven. In vielen Schlafzimmern herrscht Flaute, obwohl sich beide Nähe und Zärtlichkeit wünschen. Die Sexualtherapeutin und Internistin Dr. Carla Pohlink, bekannt aus dem Fernsehen durch die Sendung ‚Leichter Lieben Latenight‘ (mdr), zeigt in ihrem Vortrag Wege für Paare auf, wie man sich die intime Zweisamkeit lebendig erhalten kann. Ein Abend, an dem nicht „drum herum“ geredet wird!

In Kooperation mit dem Evangelischen Beratungszentrum.

Referentin: Dr. med. Carla Pohlink, Internistin, Sexualtherapeutin

Moderation: Andreas Schrappe, Leiter des EBZ

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

23.10., Dienstag, 19.00 Uhr

V17

In Kooperation mit Amnesty International Bezirk Würzburg

Herausforderungen der europäischen Menschenrechts- und Flüchtlingspolitik

Die Europaabgeordnete Barbara Lochbihler spricht über Strategien in der aktuellen EU-Flüchtlingspolitik, die völkerrechtliche Verpflichtung zum Flüchtlingsschutz auf Drittstaaten abzuwälzen. Dabei geht sie ausführlich auf die Folgen der EU-Türkeivereinbarung ein. Thema ist auch die Menschenrechtspolitik der EU am Beispiel ihrer Reisen nach Südostasien.

Barbara Lochbihler ist seit 2009 Europaabgeordnete für Bündnis90/Die Grünen und Vizepräsidentin des Menschenrechtsausschusses des Europäischen Parlaments. Sie arbeitete zuvor als Generalsekretärin der Internationalen Frauenliga für Frieden und Freiheit in Genf und war 10 Jahre lang Generalsekretärin von Amnesty International Deutschland in Berlin.

Vor dem Hintergrund des 70. Jahrestags der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen gibt im Anschluss die Würzburger Gruppe von Amnesty International Einblicke in ihre aktuelle Arbeit zur Verwirklichung der Menschenrechte.

Referentin: Barbara Lochbihler

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

25.10., Donnerstag, 19.00 Uhr

V18

Podiumsdiskussion

„Ist Revolution machbar, Herr Nachbar?“ – 18er treffen 68er

1968, das waren freche Sprüche und fantasievolle Aktionen, eine Absage an die Werte der Elterngeneration und der Anspruch, die Gesellschaft radikal zu verändern. Was ist davon geblieben, nachdem viele 68er selbst Eltern geworden sind und ihre Kinder und Enkel in einer durch Digitalisierung und Globalisierung geprägten Welt aufwachsen?

In dieser Podiumsdiskussion sollen sich die Generationen darüber austauschen, inwieweit Anstöße von 1968 bis heute in die Gesellschaft hineinwirken und wie sich andererseits die Kritik an den bestehenden Verhältnissen, utopische Ansätze, Aktions- und Widerstandsformen in den vergangenen 50 Jahren auch verändert haben. Letztlich geht es auch um die Frage, in welche Richtung sich unsere Gesellschaft entwickelt und ob politische Organisationen, der Staat oder Religionsgemeinschaften noch Orientierung bieten können. Diskutieren Sie mit!

Auf dem Podium diskutieren u.a. der Würzburger Hochschulpfarrer und Friedenspreissträger Burkhard Hose sowie der Politikwissenschaftler und Chronist der 68er Bewegung Wolfgang Kraushaar. Die vollständige Liste der Podiumsteilnehmer entnehmen Sie bitte der Main-Post und unserer Homepage.

Gesprächsleitung: Georg Kolb

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

7.11., Mittwoch, 20.00 Uhr

V19

Mein Lebensweg bis jenseits des Horizonts

Lesung mit Ioana Heidel

Es ist ein Buch über die Suche nach Identität in einem Leben voller Brüche, das vom Zusammentreffen dreier Kulturkreise geprägt ist: dem oltenischen, dem siebenbürgisch-sächsischen und dem deutschen. Während ihrer Studentenjahre in Bukarest lernt Ioana Heidel ihren Ehemann kennen. Nachdem ihr Kind schwer erkrankt und ihm im kommunistischen Rumänien nicht geholfen werden kann, versucht sie, die Grenzen des diktatorischen Landes zu überwinden und in Deutschland Hilfe zu finden. Der Integrationsprozess ist hart, doch die starke Frau geht ihren Weg mit Unterstützung von alten und neuen Freunden. Wird sie zum Ziel kommen?

Ioana Heidel erzählt spannend und dynamisch aus ihrem Leben. Der autobiographische Roman ist nach mehreren rumänischen Auflagen 2017 in deutscher Übersetzung erschienen.

Lesung: Ioana Heidel

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

8.11., Donnerstag, 19.00 Uhr

V20

in Zusammenarbeit mit der Domschule und dem Referat Interreligiöser Dialog

Jüdisches Leben in Deutschland heute

Jüdisches Leben in Deutschland blüht heute wieder: Jüdische Religion, Tradition und Kultur werden in 105 jüdischen Gemeinden in der Bundesrepublik praktiziert. Doch auch heute ist jüdisches Leben in Deutschland leider keine Selbstverständlichkeit: Bewachte Synagogen, Beschimpfungen auf der Straße, antisemitische Attacken in Schulen – so sieht die Realität für viele Juden in Deutschland aus.

Dr. Josef Schuster berichtet über die positive Entwicklung jüdischen Lebens in Deutschland, mit besonderem Fokus auf Würzburg und Unterfranken, und spricht über die aktuellen Herausforderungen.

Referent: Dr. Josef Schuster, Präsident des Zentralrats der Juden in Deutschland, Würzburg

Ort: Burkardushaus, Am Bruderhof 1

Eintritt: € 6,- (ermäßigt € 4,-)

Anmeldung erbeten bis 5.11. unter Tel.: 0931/386 43111.

13.11., Dienstag, 19.30 Uhr

FOKUS
RELIGIONEN

Wir im **Internet!**

Immer einen Besuch wert ...

Rufen Sie uns auf !



www.schroeder-haus.de

V21

Junge Vulkane und kulturelle Schätze Indonesiens

Mit Bahn und Bus durch Java und Bali

In einem Film hat Otto Albrecht Reiseimpressionen einer 15-tägigen Studienreise des Schröder-Hauses im März 2018 nach Indonesien festgehalten. Die Reiseteilnehmer bewunderten die tropische Pflanzenwelt sowie die eindrucksvollen Zeugen einer alten Kultur. Besondere Höhepunkte auf Java waren der weltberühmte Botanische Garten von Bogor und das Freilichtmuseum Klein-Indonesien bei Jakarta, die eindrucksvolle Tempelanlage von Borobudur sowie die Vulkanlandschaft um den Bromo.

Der Film von Otto Albrecht in HVD-Technik zeigt die Höhepunkte dieser Reise.

Einführung: Professor Dr. Martin Okrusch

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

14.11., Mittwoch, 19.00 Uhr

V22

Als der Lorbeer ein junges Mädchen war

Dieser Vortrag erzählt, basierend auf den Metamorphosen des römischen Dichters Ovid, von den kuriosen Verwandlungen, die Menschen widerfahren: wie das Mädchen Daphne zum Lorbeer wurde und Arachne zur Spinne, warum die jungen Männer Adonis und Narziss sich in Blumen verwandelten und Aktäon in einen Hirsch. Wir erfahren den Grund für das schwarze Federkleid des Raben und das Zirpen der Zikaden, für die Entstehung von Bernstein und Koralle.

Anschaulich werden die Geschichten durch ihre originellen Darstellungen in der Kunst, vom Mittelalter bis in die Moderne. Ein Vortrag, der Ihnen manchen überraschenden Einblick in die Tier- und Pflanzenwelt geben wird.

Referentin: Julia Meister-Lippert, Kunsthistorikerin

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

15.11., Donnerstag, 19.00 Uhr

V23

„... dann stirbt sich's nicht so schwer“

Ein kabarettistisch-musikalischer Abend über Leben und Sterben

Kabarett und Tod, kann das gut gehen? Man darf gespannt sein, wenn einer gerade diese Verbindung versucht. Denn es geht ja um den Tod, seine ernsten und doch auch heiteren und manchmal auch recht merkwürdigen Begleiterscheinungen.

Da findet man schon einiges, was auch zum Lachen Anlass gibt. Ein weiter Bogen wird an dem Abend gespannt, von der Frage, was der Tod denn sei und wie man ihm selbst begegnen kann, bis zur Frage, was danach kommt und wie man die Lebenszeit davor sinnvoll nutzen kann. Mit Liedern und Texten von Reinhard Mey bis Wolfgang Ambros, von Goethe bis Gernhardt, aber auch mit eigenen Worten und Songs wird das ernste Thema auf humorvolle und tiefgründige Weise angepackt – geht es doch uns alle an! Seien Sie gespannt auf einen Abend, der vor allem zwei Dinge will: Gut unterhalten und Mut machen zum achtsamen Leben.

Text und Musik: Friedemann Jung, Pfarrer, Kabarettist und Liedermacher

Eintritt: € 12,- (ermäßigt € 9,-)

22.11., Donnerstag, 20.00 Uhr

V24

„Brot und Wein“-Probe –**Eine Genussreise durch die Welt von Brot und Wein!**

Essen und Trinken dient nicht nur der Nahrungsaufnahme, es bedeutet auch Schmecken und Riechen, Genießen mit allen Sinnen und Feiern im geselligen Miteinander. Wein und Brot sind besondere, schon in der Bibel häufig erwähnte Lebensmittel. Während des Abends verkosten Sie acht verschiedene Frankenweine und acht nach altem Bäckerhandwerk hergestellte Brotsorten. Sie werden die Vielfalt von Brot und Wein sowie Ihre persönlichen Vorlieben entdecken. Ein Abend, an dem nicht nur Ihr Wissen über die verschiedenen Rebsorten und die Herstellung der Brotsorten erweitert, sondern auch alle Ihre Sinne angesprochen werden!

Leitung: Dorothea Eberlein

Kosten: € 35,-

Anmeldung bis zum 19.11. Bezahlung bei Anmeldung.

23.11. Freitag, 18.00 Uhr

V25

Literarisch-philosophische Matinee

„Jeder ist so elend, wie er zu sein glaubt!“

Seneca – ein Philosoph, der uns Mut macht

Seneca? Ist das nicht dieser alte Stoiker? Ja, genau. Aber von wegen alt. Auch wenn er schon im Jahr 65 n. Chr. auf Veranlassung von Kaiser Nero sterben musste, sind seine Gedanken überraschend aktuell und frisch. Denn die Lebenskunst, die Frage nach dem guten Leben, war ein Trendthema der antiken Philosophen, die keineswegs so weltfremd waren, wie wir vielleicht heute denken. In dieser Matinee soll der Mutmacher und Therapeut Seneca zu Wort kommen. Lassen Sie sich von ihm ansprechen.

Lesung: Prof. Dr. Hans-Joachim Petsch

Eintritt: € 8,- (ermäßigt € 4,-)

25.11., Sonntag, 11.15 Uhr

V26

In Kooperation mit der Main-Post

Stadtgespräch

Das Thema wird noch bekanntgegeben.

Im Stadtgespräch greifen wir regelmäßig ein aktuelles Thema aus Stadtgesellschaft, Kommunalpolitik, Kulturleben oder Sport auf – kurz: ein Thema, das Würzburg bewegt. Wer an diesem Termin zu welchem Thema konkret antreten wird, erfahren Sie dann aus der Main-Post oder auf unserer Internetseite.

Moderation: Torsten Schleicher, Journalist

Eintritt frei

27.11., Dienstag, 19.00 Uhr



V27

Eiszeit – Literarische Soirée mit Musik

„Eiszeit“ meint nicht nur Zeiträume der Erdgeschichte, in denen mindestens ein Pol ganzjährig vergletschert ist, sondern auch die Winterzeit, wenn Eisblumen an den Fenstern wachsen. Sie steht auch für das Leben in bitterer Kälte, meint Temperaturen ebenso wie Gefühle. Die Texte dieses Abends eröffnen zwischen Eiseskälte und Pirouetten auf dem Eis Bilder und Vorstellungen am Vorabend des neuen Winters. Hans Steidle liest die Texte, Bernhard von der Goltz wird durch seine musikalischen Intermezzi die Phantasien gegen die innere Vereisung befeuern.

Lesung: Dr. Hans Steidle, Stadtheimratpfeifer

Musik: Bernhard von der Goltz

Eintritt: € 9,- (ermäßigt € 7,-)

30.11., Freitag, 20.00 Uhr

V28

Entdecke die Möglichkeiten!

Impulse zur Veränderung finden und einsetzen

Manchmal stagniert unser Leben. Das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken. Da ist es angesagt, nach neuen Möglichkeiten zu suchen. Dazu braucht es zielführende Impulse. Nicht für die erträumte ganz große Veränderung. Sondern kleine „Stupser“ (engl. „Nudges“), die uns aus unserer Komfort-Zone locken.

Dazu erwartet Sie an diesem Abend ein spannendes Gespräch, das anregt, selbst erfinderisch zu werden und Veränderungen anzustoßen.

Buchtipps: Richard H. Thaler / Cass R. Sunstein (2017): Nudge. Wie man kluge Entscheidungen anstößt. Berlin: Ullstein

Referenten: Dipl.-Psych. Helmut Broichhagen, Prof. Dr. Hans-Joachim Petsch

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

15.1., Dienstag, 19.00 Uhr

V29

*In Kooperation mit dem Programmkinno Central im Bürgerbräu
Reisematinee*

Masuren – Ein Land, das die Seele berührt

Live-Multivision mit Stefan Pompetzki

„Schau mal, wie herrlich hier die Felder blühen, wie schön die Wälder und Seen sind.“ Stefan Pompetzki erinnert sich noch gut an diesen Satz seiner Mutter. Damals konnte er wenig mit dieser Aussage anfangen, 25 Jahre später kommt er wieder dorthin. Und er stellt überrascht fest: „Masuren hat meine Seele berührt.“ Mit bewegenden Geschichten und stimmungsvollen Bildern entführt Sie der Reisefotograf und Journalist Stefan Pompetzki auf eine Reise durch Masuren, einen Landstrich im Nordosten Polens, in dem schon ein Wasserfall zu laut wäre. Auf dieser Reise fehlen weder der düsterste Ort Masurens – von der Wolfsschanze aus gab Hitler seine mörderischen Befehle – noch die Störche, die auch in Polen den Kindersegen bringen. Die Reise ist zugleich ein Blick auf die deutsch-polnische Geschichte.

Erfrischend, ehrlich und mit ausgereifter Rhetorik nimmt Stefan Pompetzki seine Zuschauer mit zu den Nachbarn im Osten Europas – inklusive eines „Happy Ends“.

Weitere Informationen unter www.stefan-pompetzki.de

Ort: Kino Central im Bürgerbräu, Frankfurter Straße 87

Eintritt: € 10,- (ermäßigt € 8,-)

20.1., Sonntag, 11.00 bis 13.00 Uhr

V30

*in Zusammenarbeit mit der Domschule
und dem Referat Interreligiöser Dialog*

Scharia und Grundgesetz.**Ein spannungsreiches Verhältnis**

Das islamische Recht hat sich in Europa bzw. in Deutschland in den letzten Jahren zu einem kontrovers diskutierten Thema entwickelt. Viele seiner Aspekte sind erklärungsbedürftig und werfen zahlreiche Fragen auf. Die Plädoyers mancher konservativer Kräfte in muslimischen Gesellschaften für die Wiedereinführung der Scharia sowie die Debatte in Europa über Scharia und säkulares Recht haben in den letzten Jahren Ängste vor der Scharia in Europa verstärkt, vor allem die Furcht, dass eine Anwendung islamrechtlicher Normen neben einheimischen Gesetzen in Europa zu einer Aufhebung der Letzteren führen würde.

Der Vortrag greift die aktuelle Diskussion bezüglich der Scharia in Deutschland auf und geht den zentralen Fragen des islamischen Rechts nach, um die muslimische Auffassung bezüglich wichtiger aktueller Rechtsfragen nachzuzeichnen. Das Wesen der Scharia und ihre historische Entwicklung werden erklärt und Fragen in Bezug auf die Anwendung islamrechtlicher Normen im europäischen Kontext bearbeitet. Hierbei wird die Beziehung des islamischen Rechts zum europäischen säkularen Recht erläutert.

Referent: Professor Dr. Mouez Khalfaoui, Zentrum für Islamische Theologie, Universität Tübingen

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

22.1., Dienstag, 19.00 Uhr

V31

Wenn Schmerzen nicht mehr weggehen – Inhalte und Möglichkeiten der multimodalen Schmerztherapie

In jedem dritten Haushalt in Europa lebt ein Mensch, der unter Schmerzen leidet. Etwa 17% aller Deutschen sind von langanhaltenden, chronischen Schmerzen betroffen – also mehr als 12 Millionen Menschen in Deutschland. Die Schmerzen greifen in alle Lebensbereiche und verursachen oft einen besonders großen Leidensdruck. Sie führen auch zu einem enormen Schmerzmittelverbrauch. Moderne Behandlungen chronischer Schmerzen gehen weit über die Verordnung von Medikamenten und operativen Eingriffen hinaus. Sie berücksichtigen neben gezielter medikamentöser Therapie auch Verfahren wie psychologische Schmerzbewältigungsstrategien, Entspannungsübungen, Trainingstherapie, physikalische und manuelle Therapiemethoden.

Die Referentin berichtet von den Erfahrungen mit einer modernen, multimodalen Schmerztherapie im Schmerzzentrum der Universität Würzburg und beantwortet Fragen zum Thema.

Referentin: Dr. med. Monika Fischer, Oberärztin am Schmerzzentrum des Universitätsklinikums Würzburg

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

24.1., Donnerstag, 19.00 Uhr



V32

Musikalische Matinee des Förderkreises

„God Be In My Head“ – Geistliche Chormusik von John Rutter

Traditionsgemäß lädt der Förderkreis des Schröder-Hauses auch in diesem Jahr wieder zu einem besonderen musikalischen Ereignis ein: Der Kammerchor der Universität Würzburg unter der Leitung von Hermann Freibott singt geistliche Chormusik des englischen Komponisten John Rutter (*1945). Dieser zählt zu den populärsten Chor- und Kirchenmusikkomponisten der Gegenwart und findet bei Laienchören wie professionellen Chören großen Anklang. Rutter ist auch bekannt durch sein Engagement in der vorbildlichen musikpädagogischen Arbeit mit jungen Menschen.

Einführung: Prof. Dr. Friedhelm Brusniak

Musik: Kammerchor der Universität Würzburg, Leitung: Hermann Freibott

Ort: Kirche St. Stephan, Wilhelm-Schwinn-Platz 1

Eintritt frei. Spenden erbeten.

27.1., Sonntag, 11.15 – 12.30 Uhr

V33

Krankheit als Weg – Wie die Seele den Körper beeinflusst

Stechender Kopfschmerz, periodische Magenverstimmung, unerklärliches Ziehen in der Schulter – solche und andere körperliche Signale können Hinweise darauf sein, dass sich Ihre Seele im Körper zu Wort meldet. Die psychosomatische Medizin geht davon aus, dass sich unbeachteter seelischer Druck in körperlichen Symptomen zeigen kann. Diese sind dann ein Sprachrohr für unbeachtete oder verdrängte psychische Geschehnisse und Konflikte.

Der Abend bietet eine Einführung in die Psychosomatik und macht Sie sensibel dafür, was Ihnen Ihr Körper sagen möchte. Zugleich erfahren Sie, wie leichte psychosomatische Beschwerden für Sie zu einem Wegweiser zu einem achtsameren Umgang mit Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit werden können.

Referentin: Dagmar Münch, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

29.1., Dienstag, 19.00 Uhr

V34

Die Natur als Apotheke – wie Sie mit Pflanzen entspannen, lindern und heilen können!

Pflanzen sind Geschenke der Natur an uns Menschen. An diesem Abend betrachten wir Lavendel, Thymian, Holunder und einige andere Pflanzen aufmerksam mit allen Sinnen und erkennen dabei wertvolle Heilmittel für Körper, Geist und Seele. Gerade in der Erkältungszeit helfen uns diese Schätze, gar nicht erst krank zu werden. Oder sie begleiten uns durch eine sinnvolle Auszeit, um wieder gesund zu werden. Lernen Sie Wirkungsweisen, praktische Anwendungen und altes Kräuterwissen kennen und schulen Sie Ihre Wahrnehmung für das Wesen der Heilpflanzen bei einer geführten Fantasiereise!

Referentin: Thekla Jung, Heilpraktikerin

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

5.2., Dienstag, 19.00 Uhr

V35

Heuschnupfen

Die Natur erwacht, der Frühling kommt mit mehr Sonne und bringt Allergikern den Heuschnupfen zurück, saisonale Rhinitis oder Pollenrhinopathie. An sich unschädliche Substanzen aus der Natur werden plötzlich, da als Allergene vom Körper erkannt, vom Immunsystem angegriffen, lassen die Augen tränen, die Nase laufen und die Lunge bis hin zu Asthma rebellieren.

Hierbei handelt es sich um eine Schwäche des körpereigenen Abwehrsystems. Der Vortrag wird die Zusammenhänge genauer beleuchten und heilwirksame Ansätze aus der Naturheilkunde und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vorstellen. Kortison kann und muss nicht das Mittel erster Wahl sein.

Referentin: Doris Husyk, Heilpraktikerin (TCM)

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

7.2., Donnerstag, 19.00 Uhr

V36

Forever young?

Vor einem halben Jahrhundert träumten Jugendliche von der Revolution, dem neuen und freien Leben und manche Eltern sahen in Demonstrationen, langen Haaren, Minirock und der lauten Rockmusik den Untergang des Abendlandes. Veränderung lag in der Luft, das Ideal sang Bob Dylan in dem Song „Forever young“. Jetzt tritt diese Generation allmählich ab und die rechte Kulturrevolution will die vermeintliche Vormacht der linken 68er endlich brechen. Was steht hinter den Mystifizierungen an historischen Prozessen und Resultaten?

Referent: Dr. Hans Steidle, Stadtheimatpfleger

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

12.2., Dienstag, 19.00 Uhr

V37

Hashimoto – mehr als nur eine Schilddrüsenerkrankung!

Die Schilddrüse ist ein oft unterschätztes Organ in unserem Körper, das durch Hormonbildung auch Herz, Kreislauf und Stoffwechsel steuert. Eine der häufigsten Autoimmunerkrankungen ist die sogenannte Immuntireoiditis vom Typ Hashimoto. Sie gilt als Indikatorerkrankung für andere Autoimmunerkrankungen und wird in Verbindung gebracht mit einem Ungleichgewicht immunmodulierender Hormone. Erschöpfungszustände, Reizdarm, Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie Histaminintoleranz können Folgen der Krankheit sein. Die daraus resultierenden vielfältigen Beschwerden werden in der schulmedizinischen Behandlung meist ignoriert bzw. nicht in Zusammenhang mit dem Autoimmungeschehen gebracht. Gerade deshalb soll dieser Abend über diese Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, ihre Symptome und Behandlungsmöglichkeiten informieren.

Referentin: Barbara Olshausen, Ärztin

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

19.2., Dienstag, 19.00 Uhr

Frauen-Frühshoppen

Der Frauen-Frühshoppen ist ein offenes Angebot für Frauen jeden Alters. Dabei werden – mit oder ohne Shoppen – die verschiedensten Themen aufgegriffen sowie Führungen und Besichtigungen veranstaltet. – Auch Männer sind herzlich willkommen! – Eintritt je Vormittag: € 4,- (wenn nicht anders angegeben)

V38

Diagnose Schlaganfall

Aktuelle Forschungsergebnisse und verbesserte Behandlungsmöglichkeiten
Referent: Prof. Dr. med. László Solymosi

26.9., Mittwoch, 10.00 bis 11.30 Uhr

V39

Durch das Gartenreich der Mythologie

Eine Führung durch den Veitshöchheimer Rokokogarten mit Möglichkeit zu anschließender Einkehr.

Treffpunkt: Parkplatz Veitshöchheim (Parkstraße, Ecke Würzburger Straße)

Führung: Julia Meister-Lippert, Kunsthistorikerin

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

17.10., Mittwoch, 10.00 bis 11.30 Uhr

V40

Wenn Angehörige pflegebedürftig werden

Hilfsangebote und Anlaufstellen

Referentin: Sabine Seipp, HALMA e.V., Fachstelle für pflegende Angehörige in Stadt und Landkreis Würzburg

7.11., Mittwoch, 10.00 bis 11.30 Uhr

V41

Kann ein Roboter Segen spenden?

Digitalisierung und Kirche

Referentin: Prof. Dr. Ilona Nord, Institut für Evangelische Theologie und Religionspädagogik der Universität Würzburg

28.11., Mittwoch, 10.00 bis 11.30 Uhr

V42

„Das ist die stillste Zeit im Jahr“

Adventliche Lesung mit Texten von Karl Heinrich Waggerl

Lesung: Gisela Groh

12.12., Mittwoch, 10.00 bis 11.30 Uhr

V43

Warum trinkt man in Würzburg Wein im Spital?

Wissenswertes zur Geschichte der Würzburger Spitäler

Referentin: Dorothea Eberlein, Gästeführerin

23.1., Mittwoch, 10.00 bis 11.30 Uhr

V44

Gustav Klimt. Zum 101. Todestag des Großmeisters des Wiener Jugendstils

Mit einem Frühstück à la Klimt

Referentin: Julia Meister-Lippert, Kunsthistorikerin

6.2., Mittwoch, 10.00 bis 11.30 Uhr

P45

Eine MAGNUM-PHOTOS-Ausstellung in Kooperation mit Amnesty International

Menschen auf der Flucht

Die beeindruckenden Bilder erlauben einen Einblick in die individuellen, alltäglichen Geschichten von geflüchteten Menschen und laden ein, hinzuschauen: Was heißt es, auf der Flucht zu sein? Was bedeutet es, aufgrund gesellschaftlicher oder auch klimatischer Veränderungen Lebensbedrohungen und Todesgefahr zu begegnen und gezwungen zu sein, das eigene Zuhause zu verlassen, um einen sicheren Ort zu suchen?

**1.10. – 25.10., montags bis freitags,
9.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr**

V4**Eröffnung der MAGNUM-PHOTOS-Ausstellung**

mit anschließendem Empfang (Vergl. V4)

Moderation: Mitarbeitende von Amnesty International Bezirk Würzburg

Referent: Burkhard Hose, Friedenspreisträger der Stadt Würzburg

Musik: Hussein Mahmoud (Saz)

Eintritt frei

30.9., Sonntag, 11.15 Uhr

P46**Einführung in die Philosophie**

Was bedeutet eigentlich Philosophie? Was denken Philosophen über das Leben und den Tod, über den Sinn des Lebens, über Gerechtigkeit oder über die alltäglichen Probleme und Beschwerden? Kann der Mensch überhaupt glücklich sein? Was meint der Philosoph Kant, wenn er den „Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“ proklamiert?

Diesen spannenden Fragen werden wir anhand von philosophischen Originaltexten nachgehen. Der Kurs richtet sich an all diejenigen, die sich einen ersten Überblick über das philosophische Denken verschaffen wollen. Neben herausragenden Philosophen der Antike (Platon, Epikur, Aristoteles) und des Mittelalters (Augustinus, Thomas v. Aquin, Canterbury) kommen auch bedeutende Denker der Neuzeit (u.a. Descartes, Locke, Kant, Wittgenstein, Popper, Marx, Nietzsche, Beauvoir, Arendt) zu Wort.

Anhand von Originaltexten werden die philosophischen Hintergründe erläutert, deren Aktualität erörtert und zur Diskussion gestellt.

Lektüre (bitte besorgen): Klassische Texte der Philosophie. Reclam Nr. 18838, € 6,60

Leitung: Dr. Gerda Pagel

Gebühr: € 40,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**7.11 – 19.12., mittwochs, 18.00 bis 19.30 Uhr, 6x
(außer 21.11.)**

P47

Raum und Zeit und die Beschaffenheit der Wirklichkeit

Raum und Zeit bilden den Schauplatz unserer Wirklichkeit. Alles, was wir tun, denken und erfahren, findet in irgendeiner Raumregion während irgendeines Zeitintervalls statt. Doch was sind Raum und Zeit tatsächlich? Sind sie physikalische Realitäten oder einfach nützliche Ideen? Gibt es einen leeren Raum? Hat die Zeit einen Anfang? Besitzt sie eine Richtung aus der Vergangenheit in die Zukunft, wie unsere Alltagserfahrungen es nahe legen? Können wir Raum und Zeit manipulieren? Viele dieser Fragen bereiteten schon Philosophen und Naturwissenschaftlern wie Aristoteles, Galilei, Kant, Einstein und anderen Kopfzerbrechen. Wir beschäftigen uns mit den aktuellen Ergebnissen aus der Physik und mit philosophischen Betrachtungen zu den Phänomenen Raum und Zeit.

Lektüre (bitte besorgen): Lawrence M. Krauss: Ein Universum aus Nichts, München 2013, € 10,-

Leitung: Dr. Gerda Pagel

Gebühr: € 40,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

8.11. – 13.12., donnerstags, 17.30 bis 19.00 Uhr, 6x

P48

„Yes I can!“

Unser mentales Immunsystem: Resilienz unterstützt unsere Lebenskunst. Wo die einen sich hängen lassen, machen andere mutig weiter. Dieser Unterschied wird mit dem Stichwort „Resilienz“ erklärt. Ist diese Verschiedenheit angeboren oder erworben? Das lässt sich nicht eindeutig klären. Fest steht: Wir können unsere Resilienz stärken und neuen Lebensmut schöpfen. „Yes I can!“ statt dem resignierten „No, I can't!“ Wie das geht? Zum Beispiel durch aktives Philosophieren. Durch Denk- und Fühlprozesse, die unser mentales Immunsystem erfrischen und stärken. Wie das geht, damit wollen wir uns an zwei Abenden beschäftigen.

Leitung: Prof. Dr. Hans-Joachim Petsch

Gebühr: € 18,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

12.11. + 19.11., montags, 19.30 bis 21.00 Uhr, 2x

P49

in Zusammenarbeit mit der Domschule und dem Referat Interreligiöser Dialog

Zu Gast im Tempel der Sikhs – Exkursion

Die Religion der Sikhs (Sikhismus) – Sikh bedeutet übersetzt ‚Schüler‘ – wurde im 15. Jahrhundert in Nordindien von Guru Nanak Dev Ji (1469-1539) begründet. Guru Nanak sah sich weder als Muslim noch als Hindu, sondern als Diener Gottes. Vertreterinnen und Vertreter der Sikh-Religion empfangen uns gastfreundlich in ihren Räumen und stellen uns ihren persönlichen Glauben vor. Beim Betreten des Gurdwara, der Gebets- und Schulstätte der Sikhs, ziehen Gäste ihre Schuhe und Strümpfe aus, bedecken ihren Kopf mit einem Tuch und waschen ihre Hände. Ort: Gurdwara Gobind Sager e.V., Werner-von-Siemens-Straße 53, Lengfeld. Kosten: € 6,- (ermäßigt € 4,-)

Anmeldung erforderlich bis zum 23.11. Bezahlung bei Anmeldung.

30.11., Freitag, 17.00 bis ca. 19.00 Uhr, 1x



P50

Die Gleichnisse Jesu – Lektürekurs zur Bibel

Nicht nur aus dem Religionsunterricht sind sie gut bekannt, die kurzen und einprägsamen Texte Jesu vom verlorenen Sohn, vom barmherzigen Samariter, vom armen Lazarus und vom verlorenen Schaf. Die Gleichnisse werden oft geradezu als ein „Urgestein“ der Botschaft Jesu verstanden, in denen man dem Glauben und den Vorstellungen des Menschen Jesu besonders nahe kommt. Wir werden ausgewählte, bekannte und unbekannte Gleichnisse Jesu gemeinsam lesen, ihre Bedeutung diskutieren und dabei entdecken, wie faszinierend und vielfältig die Gedankenanstöße sind, die Jesus mit diesen kurzen Geschichten aufgab.

Leitung: Dr. Anni Hentschel

Gebühr: € 20,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

4.12. – 18.12., dienstags, 19.00 bis 20.30 Uhr, 3x

P51

Die Bergpredigt – Lektürekurs zur Bibel

Die Bergpredigt ist wohl die bekannteste Rede Jesu, die im Neuen Testament überliefert ist. Im Zusammenhang der christlichen Ethik spielt sie bis heute eine zentrale Rolle. Wir lesen die Bergpredigt Jesu gemeinsam und diskutieren darüber, ob und inwiefern dieses „Grundsatzprogramm“ Jesu bis heute bedenkenswerte und hilfreiche Regeln für das Zusammenleben in christlichen Gemeinden bietet. Besitzen diese traditionellen Texte einer christlichen Ethik auch in unserer globalisierten, multireligiösen und digitalisierten Gesellschaft noch Überzeugungskraft und Relevanz?

Leitung: Dr. Anni Hentschel

Gebühr: € 20,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

29.1. – 12.2., dienstags, 17.00 bis 18.30 Uhr, 3x

Anmeldung

www.schroeder-haus.de

Telefon - online
persönlich - Fax

Mo-Fr: 9-12h / MoDiDo 14-17h

Melden Sie Sich an!

Tel: 0931 321750

P52**„Von Zeit zu Zeit les' ich den Alten gern“**

Goethe's Faust und die Frage nach dem Bösen

Goethe schrieb sechs Jahrzehnte an beiden Teilen seiner Faust-Dichtung, die zur Weltichtung wurden. Liegt die Faszination des Werkes auch daran, weil er aus dem Protagonisten eine positive Figur machen wollte und den Teufel zu attraktiv charakterisierte? „Wir sehn die kleine, dann die große Welt“, sagt Mephistopheles in Vers 2052. Goethe erwähnt 1827 in einem Brief, dass er mit Faust II das Mittel des Dramas gewählt hat, „da sich manches unserer Erfahrungen nicht rund aussprechen und direkt mitteilen läßt“ und um so „den geheimen Sinn dem Aufmerksamen zu offenbaren“. Diesen geheimen Sinn wollen wir suchen und an zwei Abenden einige neue Einblick in diese Weltichtung finden.

Leitung: Dr. Hans Steidle

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

Gebühr: € 20,-

23.1. + 30.1., mittwochs, 19.00 bis 21.00 Uhr, 2x

P53**Gleichnisse Jesu verstehen und erzählen**

Studientag

Dieser Studientag richtet sich an alle, die Jesu Gleichnisse verstehen und Kindern anschaulich vermitteln wollen, sei es im Religionsunterricht, in Kindergottesdienst oder Jungschar oder auch daheim in der Familie.

Immer wieder spricht Jesus in Gleichnissen zu den Menschen. Das Gleichnis vom barmherzigen Samariter z.B. veranschaulicht nicht nur das Gebot, seinen Nächsten zu lieben, sondern es prägt sich als Beispielerzählung in unsere Vorstellungen ein. Sowohl in der Bibelwissenschaft als auch in der Religionspädagogik ist die Bedeutung dieser kurzen, einprägsamen Geschichten Jesu neu entdeckt worden. Haben Sie Lust, diese faszinierenden, manchmal auch rätselhaften Gleichnisse Jesu besser zu verstehen und mit Spielfreude selbst zu erzählen, dann sind Sie bei diesem Studientag richtig. Ausgewählte Gleichnisse werden gemeinsam gelesen und auf dem aktuellen, verständlich erklärten Stand der Bibelwissenschaft neu erkundet. Unter professioneller Anleitung einer erfahrenen Erzählerin werden Sie dem Grundton einer Gleichniserzählung nachspüren und in Übungen erfahren, wie sie anschaulich und frei erzählt werden können. Dazu gibt es viele nützliche Hinweise, wie man auch bekannte Geschichten abwechslungsreich und spannend darbieten kann.

Leitung: Dr. Anni Hentschel, Bibelwissenschaftlerin

Kerstin Lauterbach, Gildeerzählerin Europäische Märchengesellschaft und Professionelle Erzählerin zertifiziert durch den Verband der Erzählerinnen und Erzähler e.V. (VEE)

Gebühr: € 50,-

Anmeldung erforderlich bis zum 14.1. Bezahlung bei Anmeldung.

26.1., Samstag, 10.00 bis ca. 17.30 Uhr, 1x

F54

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Einführungs-Workshop nach dem „Mindfulness-Based Stress Reduction-Program“ (MBSR)

Es werden Stressbewältigungsstrategien vermittelt, die auf einer Haltung der Achtsamkeit gegenüber sich selbst, der Außenwelt und den Mitmenschen gründen. Die achtsame Wahrnehmung von uns selbst in der Stresssituation und das Innehalten in gewohnten Reaktionsmustern ermöglicht uns die inneren Handlungsspielräume zu erweitern. So können langfristig konstruktivere Reaktionsmöglichkeiten auf die Alltagsanforderungen entwickelt werden. Die Teilnehmer/innen werden u.a. verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation und Körperübungen aus dem Yoga kennenlernen, die das Stressniveau in Körper und Geist senken.

Bitte eine Decke sowie ein großes und ein kleines Handtuch mitbringen.

Leitung: Tjorven Figge, MBSR und MBCL-Trainerin, Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)

Gebühr: € 30,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

29.9., Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1x

F55

Anleitung zum „anspruchsvollen Selbstgespräch“

Bei anderen Menschen bemühen wir uns, freundlich und wertschätzend mit ihnen zu reden. Doch wie sprechen wir eigentlich mit uns selbst? An diesen Abenden wollen wir uns theoretisch, aber auch in praktischen Übungen, mit dem „anspruchsvollen Selbstgespräch“ beschäftigen. Dabei geht es u.a. um die Kraft des positiven Neins, um schwierige Verhandlungen mit sich selbst (Reframing und das Harvard Konzept), um gewaltfreie Kommunikation, um das Erkennen von Psychospielen und die Erweiterung des eigenen Rollenrepertoires sowie um Gestalt-Awareness.

Leitung: Helmut Broichhagen, Dipl.-Psychologe, Coach und Supervisor

Gebühr: € 30,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

8.10. + 15.10., montags, 19.15 bis 21.00 Uhr, 2x



F56

Tagebuchschreiben – Schreiben für mich selbst

Es gibt unzählige Arten, ein Tagebuch zu führen, doch immer will man sich beim Schreiben etwas Gutes tun, wertvolle Erinnerungen aufbewahren, sich manche Erlebnisse von der Seele schreiben. Der Workshop stellt die Bandbreite dessen vor, was ein Tagebuch sein kann. Er hilft, Motive und Erwartungen zu klären: Wozu dient mir persönlich das Führen eines Tagebuchs, mit welcher Form fühle ich mich am wohlsten? Textbeispiele von Prominenten und Autoren dienen zur Inspiration, Schreibübungen erleichtern den Einstieg in das Schreiben.

Bitte Stift und Block mitbringen.

Leitung: Gerriet Harms, Literaturwissenschaftlerin und Autorin

Gebühr: € 40,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

18.10. – 8.11., donnerstags, 19.00 bis 21.30 Uhr, 3x (außer 1.11.)

F57

Mitfühlend leben – Eine Einführung in das „Mindfulness-Based Compassion Living-Program“ (MBCL)

Mitgefühl – vor allem mit uns selbst – ist einer der Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit, das legen auch neueste wissenschaftliche Studien nahe. Durch praktische Übungen lässt sich unsere Fähigkeit, (Selbst-)Mitgefühl zu empfinden, entwickeln und vertiefen. Ich stelle zwei geführte Meditationen aus dem MBCL Programm vor und wir tauschen uns darüber aus. Die Teilnehmer/innen erarbeiten sich kleine Beobachtungsaufgaben für den Alltag, die die Aufmerksamkeit immer wieder auf den Umgang mit sich selbst und andere lenkt. So können wir Selbstakzeptanz und Mitgefühl im Alltag üben. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Erfahrung mit achtsamkeitsbasierten Übungen/Meditation, wie zum Beispiel Atemachtsamkeit, achtsame Körperarbeit, etc.

Bitte mitbringen: Ein kleines Handtuch/Kissen als Unterlage für den Kopf, eine Decke, warme Socken (evtl. ein großes Handtuch als Unterlage für die Matte).

Leitung: Tjorven Figge, MBSR und MBCL-Trainerin, Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)

Gebühr: € 30,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

27.10., Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1x

F58

Wechseljahre und Schilddrüsenerkrankungen - Eine Hormondrüse aus dem Lot

Die Schilddrüse ist ein kleines Organ mit großer Wirkung. Sie erhalten Informationen zur ihrer Funktion und zu Schilddrüsenstörungen und deren Einfluss auf den Körper: z. B. Unterfunktion, Überfunktion, Kropf, Hashimoto Thyreoiditis, Morbus Basedow. Zur Selbstunterstützung für eine intakte Schilddrüse lernen Sie wirksame ganzheitlich Methoden kennen und erfahren, was Sie für Ihr Wohlfühl tun können.

Leitung: Brigitte Auer, Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie;

Barbara Lurz, Dipl.-Theologin

Gebühr: € 15,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

6.11., Dienstag, 19.00 bis 21.30 Uhr, 1x

F59

Wechseljahre – Das Hormonkarussell natürlich ausbalancieren

Hormonelle Schwankungen können Frauen in den Wechseljahren nicht nur körperlich aus dem Gleichgewicht bringen. Sie erhalten Informationen über hormonelle Zusammenhänge im Körper. NATUR und ALLTAG bergen Schätze, die für die Balance der Hormone unterstützend sind.

Leitung: Brigitte Auer, Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie;

Barbara Lurz, Dipl.-Theologin

Gebühr: € 15,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

4.12., Dienstag, 19.00 bis 21.30 Uhr, 1x

F60

Märchen erleben – eine Spur zu sich selbst

Die weiße Schlange. Ein Märchen aus der Sammlung der Gebrüder Grimm. Dieses Märchen regt anhand starker Bilder an, ganz aufmerksam und wachsam für sich und „das, was jetzt stimmt“ zu werden. Durch verschiedene Achtsamkeitsübungen werden die einzelnen Stationen auf Ihre persönliche Weise anschaulich und verknüpfen sich mit dem archetypischen Geschehen. Was trägt im Märchen in einer ausweglosen Situation, was speist darin die Seele, und wie spürt man die Resonanz im Erleben des Jetzt? Auf diese Weise kann auf sanfte und liebevolle Weise ein Einschwingen auf Mitgefühl und Selbstmitgefühl Türen für eigene Erfahrungen und Weisheit öffnen.

Leitung: Charlotte Keßler, Sozialpädagogin, Therapeutin mit Malen, gefühltem Zeichnen und Märchen

Gebühr: € 25,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

19.1., Samstag, 14.00 bis 18.00 Uhr, 1x

F61

Dem Inneren Kind begegnen

Das Innere Kind repräsentiert den Teil in uns, der sich häufig durch früheste verletzende Kindheitsprägungen entwickelt hat. Dieser Anteil beeinflusst unsere Gefühle und unser Verhalten oft unbewusst im Alltags- und Berufsleben sowie in Partnerschaften und Beziehungen.

Im Seminar unterstütze ich Sie, diese Gefühlsanteile Ihres Inneren Kindes wahr- und anzunehmen. Je stärker uns dies gelingt, umso mehr entwickeln wir Selbstliebe, innere Ruhe und Zufriedenheit. Dies wirkt sich positiv auf unsere sämtlichen Lebensbereiche aus.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Malstifte, Block und Mittagsimbiss mitbringen.

Leitung: Martina Möller, Heilpraktikerin für Psychosynthese und ganzheitliche Psychotherapie

Gebühr: € 45,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

26.1., Samstag, 10.00 bis 16.00 Uhr, 1x

F62

Wechseljahre und der Stoffwechsel

Schon wieder ein Kilo mehr auf der Waage! Was ist mit unserem Stoffwechsel los? Sie können entdecken, dass es zu komplizierten Vorgängen in unserem Körper einfache Regeln gibt, um gesund und schlank zu bleiben. Veränderungen brauchen manchmal einen Blick über den Tellerrand.

Leitung: Brigitte Auer, Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie; Barbara Lurz, Dipl.-Theologin

Gebühr: € 15,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

30.1., Mittwoch, 19.00 bis 21.30 Uhr, 1x

F63

**Die Magie des Selbstbewusstseins
Coaching für Frauen**

Es gibt eine geheime Kraft in Ihnen – Ihr Selbstbewusstsein. Erleben Sie, wie Sie zu mehr Selbstbewusstsein kommen und was dann alles möglich ist! Denn Sie kennen diese magischen Momente, in denen alles wie durch Zauberhand wunderbar gelingt. Sie fühlen sich vital, können mit sich selbst zufrieden sein und sich mit einem liebevollen Blick betrachten. In solchen Momenten sind Sie sich und Ihrer Wirkungskraft bewusst. Wäre es nicht schön, solche Momente öfter zu erleben? In diesem Seminar erhalten Sie neue Impulse für einen achtsamen und liebevollen Umgang mit sich selbst. Mit Coachingelementen und meditativen Einheiten nehmen Sie sich an diesem Abend in den Blick.

Leitung: Nike Klüber, Dipl.-Sozialpädagogin

Gebühr: € 20,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

11.2., Montag, 19.00 bis 21.30 Uhr, 1x

F64

Wechseljahre: Weg frei für Herzansliegen

Lust auf ein Abenteuer? Wie wäre es, Ihrem Leben eine neue Wendung zu gebe? Herzansliegen sind kostbare Wegweiser für ein aktives erfüllendes Leben. Sie können visionär und neugierig sein. Der Reifeprozess und das Älterwerden lassen sich mutig, fürsorglich und zärtlich gestalten. Das Beste kommt noch, aber nicht von alleine.

Leitung: Brigitte Auer, Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie; Barbara Lurz, Dipl.-Theologin

Gebühr: € 15,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

13.2., Mittwoch, 19.00 bis 21.30 Uhr, 1x

Eltern-Kind-Angebote

PEKiP – Spiel und Bewegung im ersten Lebensjahr

Im „Prager-Eltern-Kind-Programm“ werden Mütter und/oder Väter mit Spiel- und Bewegungsanregungen vertraut gemacht, die dem Entwicklungsstand ihres Kindes entsprechen. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit zum Knüpfen neuer Kontakte und gemeinsamen Austausch über Fragen der Pflege, Erziehung, Ernährung und Entwicklung. Ein Quereinstieg ist bei freien Kursplätzen möglich. Bitte Handtuch und Mullwindel mitbringen. Der Raum ist gut beheizt, denken Sie an entsprechend leichte Kleidung für sich.

Weitere Informationen unter www.pekip.de und www.baby-würzburg.de

Leitung: Karola Rumpel, Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin

Gebühr: € 72,- (8x) / € 90,- (10x)

Bitte bei der Anmeldung Geburtsdatum des Kindes angeben!

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

F65

PEKiP-Kurs für Eltern mit Babys geboren Februar – April 2018

**12.9. – 5.12., mittwochs, 9.15 bis 10.45 Uhr, 10x
(außer 3.10., 31.10, 21.11.)**

F66

PEKiP-Kurs für Eltern mit Babys geboren Oktober 2017 – Januar 2018

**12.9. – 5.12., mittwochs, 11.00 bis 12.30 Uhr, 10x
(außer 3.10., 31.10, 21.11.)**

F67

PEKiP-Kurs für Eltern mit Babys geboren Mai – Juli 2018

**14.9. – 30.11., freitags, 9.15 bis 10.45 Uhr, 10x
(außer 2.11., 23.11.)**

F68

PEKiP-Kurs für Eltern mit Babys geboren im Dezember 2017 – Februar 2018

**14.9. – 30.11., freitags, 11.00 bis 12.30 Uhr, 10x
(außer 2.11., 23.11.)**

F69

PEKiP-Kurs für Eltern mit Babys geboren Februar – April 2018 / *Folgekurs*

9.1. – 27.2., mittwochs, 9.15 bis 10.45 Uhr, 8x

F70

PEKiP-Kurs für Eltern mit Babys geboren Juli – September 2018

9.1. – 27.2., mittwochs, 11.00 bis 12.30 Uhr, 8x

F71

PEKiP-Kurs für Eltern mit Babys geboren Mai – Juli 2018 / *Folgekurs*

11.1. – 1.3., freitags, 9.15 bis 10.45 Uhr, 8x

F72

PEKiP-Kurs für Eltern mit Babys geboren September – November 2018

11.1. – 1.3., freitags, 11.00 bis 12.30 Uhr, 8x

Informationsabend zum SpielRaum für Entwicklung nach Dr. Emmi Pikler

für neue SpielRaum-Teilnehmer/innen und interessierte (zukünftige) Eltern
Der SpielRaum lässt Zeit für kostbare Augenblicke in der Eltern-Kind-Beziehung.
Sie bekommen Einblicke: Wer war Emmi Pikler? Was sind die Grundhaltungen der Pikler-Pädagogik? Wie läuft der SpielRaum ab? Welche Bedeutung hat der SpielRaum für das Kind und für die Eltern?

Leitung: Barbara Lurz, Dipl.-Theologin, Begleiterin für Lebensübergänge und Persönlichkeitsentwicklung

Gebühr: € 9,- je Abend

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung

F73

24.9., Montag, 20.00 Uhr, 1x

F74

19.11., Montag, 20.00 Uhr, 1x

SpielRaum für Entwicklung

Eltern-Kind-Gruppe nach Dr. Emmi Pikler

Für Eltern mit Kindern von 5 Monaten bis ca. 3 Jahren

Dr. Emmi Pikler hat in wissenschaftlichen Studien belegt, dass Kinder sich nach eigenem Rhythmus entwickeln und dadurch ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen. Der SpielRaum ermöglicht dem Kind, seine Impulse zu spüren. Im freien kreativen Spiel in reizreduzierter Umgebung gewinnt das Kind Stabilität und Vertrauen in seine Fähigkeiten. Es kann seinen Körper erleben, Bewegung selbstständig entwickeln, Ruhe finden und sich in Beziehung zu anderen kennenlernen. Gefühle und Konflikte sind erlaubt. Das Geschehen wird von der SpielRaumleiterin begleitet. Die Eltern können in Ruhe den Kindern zuschauen. Zu Themen aus dem Familienalltag gibt es Anregungen und Impulse. Erlebnisse und Fragen, die sich aus dem Besuch des SpielRaums entwickeln, werden besprochen.

Leitung: Barbara Lurz, Dipl.-Theologin, Begleiterin für Lebensübergänge und Persönlichkeitsentwicklung

Gebühr: € 85,- 1 Erwachsener und 1 Kind/ € 28,- jede weitere Person (je Kurs).

Zum Kurs gehört jeweils ein Elternabend.

Bitte bei der Anmeldung Alter und Name des Kindes mit angeben!

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

F75

**25.9. – 27.11., dienstags, 9.15 bis 10.15 Uhr, 9x
(außer 30.10.) + Elternabend am 23.10., 20. 00 Uhr**

F76

**25.9. – 27.11., dienstags, 10.30 bis 11.30 Uhr, 9x
(außer 30.10.) + Elternabend am 23.10., 20. 00 Uhr**

F77

**4.12. – 12.2., dienstags, 9.15 bis 10.15 Uhr, 9x
(außer 25.12. und 1.1.) + Elternabend am 15.1., 20. 00 Uhr**

F78

**4.12. – 12.2., dienstags, 10.30 bis 11.30 Uhr, 9x
(außer 25.12. und 1.1.) + Elternabend am 15.1., 20. 00 Uhr**

„Spielend Leben lernen“ – Eltern-Kind-Gruppe

Für Eltern und Kinder ab dem Laufalter (bis ca. 3 Jahren)

Die Eltern-Kind-Gruppe gibt Müttern und Vätern Gelegenheit, mit ihrem Kind in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten zu spielen und zu lernen. Finger-, Kreis- und Singspiele, Musik und Bewegung, gestalterische Elemente, Sinneserfahrungen sowie Werterziehung werden jahreszeitlich in ein Programm eingebettet und wecken das Interesse der Kinder. Eltern haben Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen, Elternrolle zu bedenken und zu diskutieren und erhalten Anregungen zur altersgemäßen Förderung ihres Kindes.

Leitung: Martina Limpert-Scherbant, Gesundheitspädagogin SKA

Gebühr: € 48,- (Kurs 8x) / € 54,- (Kurs 9x) für 1 Erwachsenen und 1 Kind
Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

F79

**27.9. – 29.11., donnerstags, 15.00 bis 17.00 Uhr, 9x
(außer 1.11.)**

F80

**6.12. – 21.2., donnerstags, 15.00 bis 17.00 Uhr, 8x
(außer 27.12. – 17.1.)**

Eltern turnen mit ihren Kindern

Bewegungsförderung für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

Diese Turnstunde soll in erster Linie eine fröhliche Stunde sein, die Eltern ganz bewusst mit ihrem Kind genießen. Der natürliche Bewegungsdrang der Kinder steht im Vordergrund. „Alltagsmaterialien“ wie z.B. eine Zeitung, Kissen oder Bierdeckel etc. laden zum Turnen ein, woraus einfache Übungsformen entstehen, die die motorische Entwicklung des Kindes unterstützen. Diese Impulse lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Spiel und Bewegungslieder runden die Stunde ab. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Leitung: Martina Limpert-Scherbant, Gesundheitspädagogin SKA

Gebühr: € 54,- (je Kurs) für 1 Erwachsenen und 1 Kind – jede weitere Person: € 16,- (je Kurs)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

F81

**28.9. – 30.11., freitags, 16.30 bis 17.30 Uhr, 9x
(außer 2.11.)**

F82

**7.12. – 22.2., freitags, 16.30 bis 17.30 Uhr, 9x
(außer 28.12. – 11.1.)**



**Ihr NATURKAUFHAUS
am unteren Markt**
für kontrollierte Naturkosmetik
Kontrolliert biologische Textilien
Nahrungsergänzung
Ausgesuchte Accessoires

NATURKAUFHAUS - Rückermainstr. 1 - Telefon 0931.12955 - www.naturkaufhaus.de

Babymassage – Kraft der liebevollen Berührung

Für Eltern und Babys ab der 6. Woche bis zum Krabbelalter

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiges Massieren von Babys einen positiven Einfluss auf deren psychologische und neurologische Entwicklung hat. So wirkt es sich u.a. günstig auf Körperfunktionen aus oder kann den Umgang mit Koliken und Blähungen erleichtern. Der intensive Kontakt fördert zudem die Bindung zwischen Eltern und Baby und erleichtert den Umgang miteinander. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre bewusst Zeit für Ihr Kind zu nehmen.

Bitte ein Handtuch und eine Decke mitbringen.

Leitung: Christina Schmitt, zertifizierte Kursleiterin der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V. (DGBM)

Gebühr: € 50,- (je Kurs) inkl. Kursmaterial und Massageöl

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

F83

8.11. – 29.11., donnerstags, 9.30 bis 10.30 Uhr, 4x

F84

17.1. – 7.2., donnerstags, 9.30 bis 10.30 Uhr, 4x

Töpfer-Werkstatt für Eltern und Kind

Schmuck und Geschenke zu Weihnachten

Wir töpfeln Sterne, Herzen, Tannenbäume, Engel und Eure ganz persönlichen Lieblingsmotive, die Ihr gerne an Weihnachten verschenken wollt.

Bitte unempfindliche Kleidung, evtl. blaues und buntes Glas (Glasflaschen), gerne auch Glasnuggets oder -murmeln und Nudelholz mitbringen.

Leitung: Rita-Maria Weimann

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

F85

Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Gebühr: € 21,- (1 Erw. + 1 Kind / € 7,- weitere Person) + ca. € 3,-Material

18.11., Sonntag, 9.00 bis 12.30 Uhr, 1x

F86

Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Gebühr: € 27,- (1 Erw. + 1 Kind / € 9,- weitere Person) + ca. € 3,50 Material

18.11., Sonntag, 12.30 bis 17.00 Uhr, 1x



Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung unserer Eltern-Kind-Angebote bei:

STADT
WÜRZBURG

Zuhause in der Digitalen Welt – Medien entdecken, verstehen, nutzen

Neue Medien durchdringen unseren Alltag: Überall und jederzeit wird gemailt, gesimst und geliked, mit Smartphones, Tablets oder Laptops. Sie verändern unser Leben, die Kommunikation, das Einkaufsverhalten und die Möglichkeit, sich Informationen und Wissen zu beschaffen. Sinn und Nutzen erschließen sich nicht immer und nicht jedem von alleine. Nicht nur die Bedienung der entsprechenden Geräte und die rasante Entwicklung neuer Möglichkeiten stellen oft eine Hürde dar, auch Chancen, Grenzen und Gefahren sind zu hinterfragen.

E87

Internet-Café

Im „Internet-Cafe“ im Schröder-Haus besteht die Möglichkeit an bereitstehenden Geräten unter Anleitung und Begleitung zu „surfen“, oder sich bei Fragen zu Handhabung und Einrichtung eigener Geräte beraten und unterstützen zu lassen. Darüber hinaus informieren an einzelnen Terminen Referenten zu Themen aus dem Medien-Alltag und stehen für Fragen und Gespräch zur Verfügung:

Leitung: Eva-Maria Hartmann, Dipl.-Päd., Wolfgang Stenglin, Dipl.-Sozialpäd.

Ohne Gebühr, um Anmeldung wird gebeten.

**9.10. – 5.2., dienstags, 15.30 bis 17.00 Uhr
(außer 16.10., 30.10., 27.11. und 18.12. – 1.1.)**

E88

Bildschirm - Klänge - Apps

Das eigene Smartphone anpassen

Referent: Wolfgang Stenglin

Gebühr: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

16.10., Dienstag, 15.30 Uhr

E89

Bewährtes und Neues auf dem Smartphone

Praktische und unterhaltsame Apps

Referentin: Eva-Maria Hartmann

Gebühr : € 5,- (ermäßigt € 3,-)

27.11., Dienstag, 15.30 Uhr

E90

Vom Handy auf den PC an die Freundin und zurück

Daten, Bilder, Musik u.m. verschieben und weitergeben

Referent: Wolfgang Stenglin

Gebühr: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

12.2., Dienstag, 15.30 Uhr

E91

Erzählen macht Spaß!

Haben Sie Lust nicht nur Märchen zu hören, sondern auch einmal selbst Märchen zu erzählen? Dann sind Sie hier richtig, denn: Erzählen macht Spaß! Anhand ausgewählter Märchen und vieler praktischer Übungen möchten wir dem Grundton der Geschichten nachspüren, ihren Figuren näherkommen, Bilder auf uns wirken lassen und schließlich das Märchen in den Mund nehmen und ihm unsere Sprache geben. Dabei lernen wir auch, wie wir uns die Geschichte leicht merken und sie lebendig erzählen können. Kommen Sie mit ins Reich der Phantasie!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Spielfreude.

Leitung: Kerstin Lauterbach, Gildeerzählerin Europäische Märchengesellschaft und Professionelle Erzählerin zertifiziert durch den Verband der Erzählerinnen und Erzähler e.V. (VEE)

Gebühr: € 75,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

10.10., 24.10., 7.11., 28.11., 12.12., mittwochs, 19.00 bis 21.00 Uhr, 5x

E92

**Klüger, reifer, weiter ...
Älterwerden im Beruf**

Ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer werden im Berufsleben hoch geschätzt. Sie bringen Kompetenzen und langjährige Erfahrungen in Firmen und Einrichtungen ein, von denen alle profitieren können. Wie diese Rolle bewusst gestaltet und positiv gefüllt werden kann, lernen wir aus Konzepten des Positiven Alterns.

Im workshop werden diese Konzepte vorgestellt und Situationen aus dem Berufsalltag betrachtet. Wie kann das eigene Älterwerden im Beruf aktiv gestaltet werden? Ziel ist es, den eigenen Bedürfnissen, Chancen und Grenzen mit Aufmerksamkeit zu begegnen und Gesundheit, Motivation und Leistungsbereitschaft im Beruf zu bewahren.

Referentin: Gabriele Dorrer, Ganzheitlicher Coach (DGFSF)

Gebühr: € 25,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

12.10., Freitag, 19.30 bis 21.30 Uhr, 1x

Wir brauchen **Kursleiter**
Sie können was und arbeiten gerne mit Gruppen?



Rufen Sie uns an!

Tel. 0931-321750

E93

Das freie Kinder-Spiel mit einfachen Materialien

Anregungen zur Umsetzung für Krabbelgruppen und Zuhause
Das freie Spiel ist die ureigenste Ausdrucksform und wichtigste selbst gestaltete Aktivität des Kindes. Es wird darin nur begleitet und nicht angeleitet und gestört, so dass es seine Umgebung selbstständig erkunden kann. So fühlt sich das Kind respektiert und angenommen, erlebt sich als kompetent und gewinnt Selbstvertrauen. An diesem Abend geht es um die Voraussetzungen und Bedeutung des freien Spiels, wie es die ungarische Kinderärztin Emmi Pikler beschrieben hat. Gespielt wird mit sogenannten „offenen Materialien“, einfachen Gegenständen aus dem Alltag. Eine Auswahl steht an diesem Abend zur Verfügung und wird vorgestellt. Im gemeinsamen Erfahrungsaustausch werden Umsetzungsmöglichkeiten des freien Spiels in den Blick genommen.

Referentin: Barbara Lurz, Dipl. Theologin, Begleitung in Lebensübergängen, Spielraumleiterin nach Emmi Pikler

Gebühr: € 10,- (Als Fortbildung für ehrenamtliche Eltern-Kind-Gruppenleitungen im Dekanat ohne Gebühr.)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

17.10., Mittwoch, 19.30 bis 21.30 Uhr, 1x

Fortbildung für Berater/-innen in Altersfragen

Alle Veranstaltungen ohne Gebühr. Anmeldung erforderlich.

E94

Möglichkeiten der Palliativ- und Hospizversorgung im Raum Würzburg

Referentin: Christine Lazarus

23.10., Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 1x

E95

Die Notfallmappe des Landkreises

In der Notfallmappe können nützliche Adressen, medizinische Daten, Informationen über Versicherungen und Verträge, Nachlassangelegenheiten und vieles mehr zusammen getragen werden.

Referentin: Barbara Reich-Scholz

6.11., Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 1x

E96

**Unterstützung zuhause nach dem
Pflegestärkungsgesetz II**

Pflegehilfsmittel, Wohnumfeldgestaltung, Fördermöglichkeiten, Zuzahlungen und Informationen zum neuen Landespflegegeld

Referentin: Barbara Grünewald, Evang. Sozialstation des Diak. Werkes

22.1., Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 1x

E97

Gut versorgt mit Vollmachten und Verfügungen

Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Referent: Hubert Wttig, Jurist, VDK Randersacker

19.2., Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 1x

Flexibel und stark durch's Leben gehen Mit Resilienztraining zu innerer Stärke

In der Psychologie wird seelische Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit als Resilienz bezeichnet. Menschen mit hoher Resilienz können negative Lebensereignisse und Veränderungen wie ein Stehaufmännchen erfolgreich bewältigen. Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass jeder Mensch Verhaltensweisen erlernen kann, die seine persönliche Resilienz stärken.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Schutzfaktoren dazu beitragen, um sich den großen und kleinen Herausforderungen des Lebens kraftvoll zu stellen und sich nach Niederschlägen wieder aufrichten zu können.

Durch Selbstreflexion, praktische Übungen und Gruppengespräche entdecken Sie Ihre persönlichen Ressourcen und stärken gezielt die einzelnen Resilienzfaktoren. Nach dem Kurs können Sie durch die Aktivierung von Resilienzfaktoren bewusst zu ihrer gesunden Lebensführung beitragen. Die Kurse im November und im Januar behandeln unterschiedliche Resilienzfaktoren und Übungen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Leitung: Katja Göttfert, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin

Gebühr: € 25,- (je Kurs)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

E98

6.11. - 27.11., dienstags, 19.00 bis 20.30 Uhr, 4x

E99

22.1. - 12-2., dienstags, 19.00 bis 20.30 Uhr, 4x

E100

Sicher und selbstbewusst auftreten

Ob in Beruf oder Alltag – sicheres und selbstbewusstes Auftreten erleichtert uns vieles: Wir werden ganz anders wahrgenommen, können unsere Ziele besser realisieren – haben mehr Erfolg.

In diesem Workshop erfahren Sie, was Sie tun können, um sicherer und selbstbewusster aufzutreten bzw. zu wirken. Sie bekommen Tipps und Anregungen, wie Sie ihre Körpersprache bewusst einsetzen, auf andere und auch auf sich selbst wirken, sich Ihre eigenen Stärken bewusst machen und aktivieren, mehr Selbstbewusstsein bekommen und schwierige Situationen meistern.

Bitte bequeme Kleidung und Schreibzeug mitbringen.

Leitung: Kirstin Mayr, Coach und Mentaltrainerin

Gebühr: € 25,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

20.11., Dienstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

E101

Konflikte als Chance

Tipps und Tricks für kreative Lösungen

Im Miteinander stellt sich nicht die Frage, ob es Konflikte gibt, sondern vielmehr die Frage, wie professionell und klug wir mit Konflikten umgehen. Jeder hat durch seine Erfahrungen ein Repertoire an Möglichkeiten entwickelt, auf schwierige Situationen zu reagieren, nicht immer sind diese Wege erfolgreich. Wir werden uns deshalb genau anschauen, was eigentlich einen Konflikt zum Konflikt macht und welche Reaktionsmöglichkeiten es gibt. Wie können wir Schwierigkeiten und Probleme so betrachten, dass die Verhaltensspielräume größer werden und jeder sich selbst treu bleiben kann? Konkrete Anregungen und Übungen helfen, erste Schritte zu gehen, um Konflikte als Chance wahrzunehmen und so ihr Potential für mehr gegenseitiges Verständnis und Autonomie zu nutzen.

Leitung: Helmut Broichhagen, Dipl.-Psychologe, Coach und Supervisor
Gebühr: € 45,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

21.1. – 4.2., montags, 19.15 bis 21.00 Uhr, 3x

E102

Erzählcafé – Raum für lebendiges Erinnern

Im Erzählcafé werden Räume des Erzählens, Zuhörens und der Begegnung geöffnet. So können Menschen über ihre Biografien und unterschiedlichen Lebenswege hinweg, voneinander hören. Alt und Jung, verschiedene Kulturen und Herkunftsländer, Neuzugezogene und Alteingesessene – im Erzählcafé erleben Sie eine Methode, die verbindet. Das Erzählcafé ist sowohl in kleinen, als auch in größeren Gruppen anwendbar und kann gut individuell angepaßt werden. In diesem Sinne sind Erzählcafés Orte der Begegnung, der Beziehungsförderung und des echten Austausches.

In diesem Workshop wird die Methode und ihre Anforderungen vorgestellt und mit unterschiedlichen Methoden und Materialien spielerisch ausprobiert.

Referentin: Eva-Maria Hartmann, Dipl.-Pädagogin

Gebühr: € 10,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

1.2., Freitag, 15.30 bis 18.30 Uhr, 1x

Anmeldung

www.schroeder-haus.de

Telefon - online
persönlich - Fax ▶ Mo-Fr: 9-12h/MoDiDo 14-17h

Melden Sie Sich an!

Tel: 0931 321750



E103**Alles unter einem Hut: Beruf, Beziehung, Familie, Freunde & Ich**

Der Workshop für mehr Souveränität & Gelassenheit

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich im getakteten Alltag, beruflich oder privat, mehr Selbstbestimmtheit und weniger Stress wünschen. Wie Ihnen das gelingt, erfahren Sie im Workshop mit vielen Anregungen nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Zahlreiche Übungen unterstützen Sie, Ihre eigenen Ressourcen wahrzunehmen, zu schätzen und besser zu nutzen.

Folgende Aspekte werden behandelt:

- Worum geht es mir wirklich? Sie definieren Ihr Anliegen/Ihr Bedürfnis, z.B. im Beruf, in der Beziehung, in der Familie.
- Was bringt mich weiter? Sie lernen im Alltag souveräner zu agieren und dem Stress präventiv zu begegnen.
- Wovon habe ich genug und kann es für mich nutzen? Sie wissen um Ihre Motivations- und Energiequellen und wie Sie diese erhalten können.

Bitte Mittagsimbiss mitbringen.

Leitung: Ellen Braun, Unternehmensberaterin, Organisationsentwicklerin, Kompetenztrainerin und Coach

Gebühr: € 110,-

Anmeldung erforderlich bis zum 18.1.2019. Bezahlung bei Anmeldung.

9.2., Samstag, 10.00 bis 16.00 Uhr

E104**Wege zur Entscheidungsfindung
„Der Melodie der Seele folgen...“**

Immer wieder stehen wir im Leben, sei es beruflich oder privat, an einer „Wegabelung“ und müssen entscheiden, ob wir in diese oder jene Richtung weitergehen. Dabei geraten wir oft in einen Strudel von Fragen, auf die wir keine Antwort finden und wir haben Angst davor, uns festzulegen und eine Entscheidung zu treffen. Erlebnisorientiert will Sie dieses Seminar unterstützen, Mut machen und Sicherheit geben, so dass Sie am Ende im Einklang mit Ihrem Körper und Ihrer „inneren Weisheit“ erfahren und wissen, was Ihnen gut tut und welches für Sie persönlich der richtige Weg und die richtige Entscheidung ist.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Malstifte, Block und Mittagsimbiss mitbringen.

Leitung: Martina Möller, HP Psychosynthese und ganzheitliche Psychotherapie

Gebühr: € 45,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung

9.2., Samstag, 10.00 bis 16.00 Uhr, 1x



Besuchen Sie uns auf

facebook

www.facebook.com/schroederhaus



Fortbildungen für Mitarbeitende im Dekanat

E105**Treffen der Vertrauensleute im Dekanat**

Vor der Wahl der neuen Kirchenvorstände sind die Vertrauensleute im Dekanat zu einem letzten Treffen in dieser Amtsperiode eingeladen. Nach einer langen Phase der intensiven Mitarbeit schauen wir zurück und ziehen Bilanz. Wünsche und Ziele begleiten uns auf dem Weg nach vorne.

Informationen und Erfahrungsaustausch rund um die Arbeit im Kirchenvorstand und Entwicklungen im Dekanat ergänzen das Programm.

Leitung: Dr. Edda Weise, Dekanin, Eva-Maria Hartmann, Dipl.-Pädagogin
Anmeldung erforderlich. Gesonderte Einladung ergeht.

22.9., Samstag, 9.00 bis 13.00 Uhr

E106**Fortbildung für Sekretärinnen in Kirchengemeinden und Einrichtungen**

8.00 bis 9.00 Uhr: „Grundunterweisung Arbeits- und Gesundheitsschutz“

Referent: Ulrich Hendinger, Landeskirchenstelle Ansbach.

9.00 bis 12.00 Uhr: Die Fortbildung im Dekanat mit aktuellen Informationen und Entwicklungen in den Einrichtungen und Gemeinden. Eingeladen sind hierzu die Verwaltungsangestellten aus Kirchengemeinden, Diensten und Werken.

Leitung: Eva-Maria Hartmann, Dipl.-Pädagogin

Anmeldung erforderlich. Gesonderte Einladung ergeht.

16.10., Dienstag, 8.00 bis 12.00 Uhr

E107**Seniorenrechtliche Veranstaltungen planen
Fortbildung für Seniorenkreisleiter/innen**

Bildung, Begegnung und Bewegung sind zentrale Elemente in der Seniorenarbeit. Sie erfordern eine gute, teilnehmerorientierte Vorbereitung der Veranstaltungen für Senioren. Bei diesem Treffen tauschen wir uns über gelungene Veranstaltungen aus und überlegen Empfehlungen zur Gestaltung von Bildungsveranstaltungen in der Seniorenarbeit.

Leitung: Eva-Maria Hartmann, Dipl.-Pädagogin

Anmeldung erforderlich. Gesonderte Einladung ergeht.

13.11., Dienstag, 9.30 bis 11.30 Uhr

E108**Kirchenvorstehertag im Dekanat**

Tag für Kirchenvorsteherinnen und Kirchenvorsteher im Dekanat

Zu diesem Fortbildungstag sind alle Kirchenvorstände im Dekanat zu Beginn der neuen Amtsperiode eingeladen. Nach einer grundlegenden Einführung zu Rolle und Aufgaben eines Kirchenvorstandes werden Themen und Aufgabenfelder in Workshops diskutiert. Dabei werden Einrichtungen, Hauptamtliche und Strukturen der jeweiligen Arbeitsfelder in unserem Dekanat vorgestellt. Aktuelle Informationen und Termine runden den Tag ab.

Leitung: Dekanin Dr. Edda Weise

Eva-Maria Hartmann, Dipl.-Pädagogin

Anmeldung erforderlich. Gesonderte Einladung ergeht.

16.2., Samstag, 9.00 bis 16.00 Uhr

M109**Progressive Muskelentspannung nach Jakobson**

Alltagsstress und Sorgen, aber auch Ängste und Krisen führen zu körperlichen Spannungszuständen. Dieser kann sich auch in Form von Kiefer- und Nackenbeschwerden äußern. Mit der progressiven Muskelentspannung nach Jakobson wird es gelingen, sich selbst zu entspannen und wieder Kraft zu schöpfen. Durch Atem- und Achtsamkeitsübungen, sowie Phantasiereisen können Sie Ihren Körper besser spüren und zur Ruhe kommen.

Diese Methode der Entspannungstechnik ist einfach zu erlernen und anzuwenden. Dieser Kurs ist für jeden ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und Handtuch mitbringen.

Leitung: Bettina Wallrapp, Entspannungspädagogin

Gebühr: € 50,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

24.9. – 5.11., montags, 18.00 bis 19.30 Uhr, 6x (außer 29.10.)

M110**Bewusstheit – Begegnung – Meditation**

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich achtsame Begegnungen und Nähe in ihrem Leben wünschen, aber nicht genau wissen, was sie dazu beitragen können.

Wir arbeiten praktisch und erfahrungsorientiert. Wir verwenden Methoden aus verschiedenen Meditationen (mit Atem, Stimme und Bewegung) und kommen dabei immer wieder zu achtsamer Selbstwahrnehmung zurück. Dabei geht es um Bewusstwerdung im praktischen, ureigentlichen Sinn des Wortes: um meine Wahrnehmung im Hier und Jetzt! Immer wieder von neuem, in den verschiedensten Situationen, alleine und mit Partnern.

Der Workshop bietet so die Möglichkeit, in einem sicheren Rahmen Nähe bewusst zu erleben, die gemachten Erfahrungen zu reflektieren und so achtsamer mit sich und anderen umzugehen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Der Themenabend „Das Gefühl von Sicherheit als wichtige Voraussetzung, um Nähe zu erleben“ ist zugleich Beginn und Einführung in den Workshop.

Leitung: Tim Straub, Meditationslehrer und Körpertherapeut

Gebühr: € 120,— (bei Anmeldung bis 11.10. inkl. Einführung am 12.10.)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

12.10., Freitag, 19.30 bis 21.30 Uhr (vgl. V10)

13.10., Samstag, 10.00 bis 13.00 und 15.00 bis 18.00 Uhr

14.10., Sonntag, 10.00 bis 14.00 Uhr, 3x

Meditation – Einführung und Begleitung

Es soll die Möglichkeit gegeben werden, Meditation kennenzulernen und über einen längeren Zeitraum einzüben. Verschiedene Meditations-Formen werden angeboten, um den persönlich geeigneten Weg zu finden: wir werden üben, den Körper wahrzunehmen, den Atem zu spüren, auf die Stille zu hören und in Ruhe und Bewegung achtsam und wach anwesend zu sein.

Leitung: Dr. Hartmut Baur

Gebühr: € 30,- (Kurs 5x) / € 36,- (Kurs 6x)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

M111

27.9. – 25.10., donnerstags, 20.00 bis 21.00 Uhr, 5x

M112

8.11. – 13.12., donnerstags, 20.00 bis 21.00 Uhr, 6x

M113

10.1. – 14.2., donnerstags, 20.00 bis 21.00 Uhr, 6x

In Klängen baden – Die heilende Kraft von Klängen

An diesem Abend lassen wir uns von Klängen und Gesängen berühren und einhüllen. Aus einem entspannten Zustand heraus lauschen wir den heilenden Klängen verschiedener obertonreicher Instrumente (wie z.B. Monochord, Trommel, Shrutibox, Klangschalen, Koshis) und lassen uns von ihnen auf eine Reise nach Innen mitnehmen. In der darauffolgenden Stille können die Klänge weiter schwingen und sich tiefer in uns verankern.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

Leitung: Birgit Keller, Heilpraktikerin, Körper-, Klang- und Tanztherapeutin

Gebühr: € 15,- (je Kurs)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

M114

30.11., Freitag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 1x

M115

8.2., Freitag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 1x

M116**Entspannung für Körper, Geist und Seele
Autogenes Training**

Lernen Sie durch Kraft Ihrer Gedanken Körper und Geist in einen ruhigen und entspannten Zustand zu versetzen. Das Autogene Training ist eine Entspannungstechnik, die einfach zu erlernen und durchzuführen ist. Durch regelmäßiges Praktizieren kann Autogenes Training Stress, Ängste, Schlaflosigkeit und negativen Gedanken entgegenwirken. Es ist zudem eine Burnout-Prävention und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Durch Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Phantasiereisen können Sie Ihren Körper besser spüren und zur Ruhe kommen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Dieser Kurs ist für jeden geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und Handtuch mitbringen.

Leitung: Bettina Wallrapp, Entspannungspädagogin

Gebühr: € 50,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

7.11. – 19.12., mittwochs, 17.30 bis 18.45 Uhr, 6x (außer 21.11.)

Yoga – mehr Energie und Ruhe Atemübungen – tiefe Entspannung

Für Anfänger und Geübte

Yoga tut gut, stärkt unsere innere Kraft, sorgt für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude. Yoga verbessert die körperliche Beweglichkeit und baut Verspannung ab. Nach einem langen und arbeitsreichen Tag wollen wir zur Ruhe kommen, um für die Anforderungen des neuen Tages gestärkt zu sein.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Handtuch und Decke mitbringen.

Leitung: Marlene Heilscher, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Gebühr: € 88,- (je Kurs)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

G117

**25.9. – 12.2., dienstags, 17.00 bis 18.30 Uhr, 16x
(außer 2.10., 30.10., 4.12., 25.12. und 1.1.)**

G118

**25.9. – 12.2., dienstags, 18.45 bis 20.15 Uhr, 16x
(außer 2.10., 30.10., 4.12., 25.12. und 1.1.)**

G119

Pilates meets Shiatsu

Warum tut Pilates unserem Körper so gut? Was verbindet Pilates mit der traditionellen chinesischen Medizin? Die Kombination aus Pilates-Balance- und Atemübungen sowie Shiatsu-Energie-Techniken sorgen in der regelmäßigen Anwendung für ein stabil(er)es inneres Gleichgewicht und eine bessere eigene Körperwahrnehmung. Wir lernen „Energiebahnen“ kennen und deren Einfluss auf unseren Körper und setzen diese Kenntnisse mittels leicht in den Alltag zu integrierende Übungen ein.

Bitte bequeme Kleidung, Getränk und Anti-Rutsch-Socken mitbringen.

Leitung: Susanne Geiger, Fitnesslehrerin

Gebühr: € 20,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

28.9. – 26.10., freitags, 17.45 bis 18.45 Uhr, 5x

G120

Yoga-Stellungen – Atemübungen – tiefe Entspannung

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Es werden Yogaübungen erarbeitet, die u.a. der Befreiung der Atemräume, bewussten Ausrichtung des Beckenraums, Linderung von Beschwerden in den Wechseljahren, Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, Dehnung der Fußrücken und Steigerung der Lebensenergie dienen.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Handtuch und Decke mitbringen.

Leitung: Traudel Steinhäuser-Dolgun, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Gebühr: € 40,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**1.10. – 26.11., montags, 10.00 bis 11.30 Uhr, 8x
(außer 29.10.)**

G121

Viniyoga: Ein Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Gesundheit

Viniyoga ist eine Yogarichtung, die den jeweiligen Menschen, der Yoga übt, in den Mittelpunkt stellt und Yoga therapeutisch einsetzt.

Die sanften und dynamischen Bewegungsabläufe werden individuell an die Möglichkeiten und Erfordernisse der Teilnehmer/innen angepasst. Der Atem ist ein Spiegel unserer geistigen, emotionalen und körperlichen Verfassung. Die Bewegungen werden dem eigenen Atemfluss angepasst und können so, auf achtsame und sanfte Weise, Atem und Bewegung nach und nach in Einklang bringen. Dabei ist es hilfreich, eine offene, annehmende, freundliche Haltung zu sich selbst während des Übens einzunehmen. Wertende, zielorientierte Gedanken können so immer wieder losgelassen werden. Dies ermöglicht uns, unseren Körper und unseren Geist im Einklang zu erfahren.

Bitte mitbringen: Eine Decke, ein kleines Handtuch oder Kissen für unter den Kopf und falls vorhanden eine rutschfeste, dünne Yogamatte.

Leitung: Tjorven Figge, Yoga Lehrerin (BDY/EYU), Fortbildung in Yoga-Therapie

Gebühr: € 96,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**10.10.-12.12., mittwochs, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8x
(außer 31.10. und 21.11.)**

G122

Besser schlafen mit ätherischen Ölen

Wer kennt das nicht: Nach einem langen Arbeitstag wollen wir in der Nacht neue Kraft tanken. Doch oft lässt der Schlaf auf sich warten oder wir wachen mitten in der Nacht auf und finden keine Ruhe mehr. Ätherische Öle wirken regulierend auf Körper und Psyche. Im Kurs lernen wir verschiedene Düfte, Entspannungsübungen und Meditationen kennen. Diese fördern den Abbau von Stress und Anspannung und helfen uns, zur Ruhe zu kommen. Außerdem stellen wir eine individuelle Duft-Mischung für Zuhause her.

Bitte mitbringen: Handtuch, Wärmflasche, Decke.

Leitung: Karin Pilhofer, Heilpraktikerin

Gebühr: € 44,- (inkl. Materialkosten auch für eine individuelle Duftmischung)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

10.10., 24.10. + 7.11., mittwochs, 19.00 bis 21.00 Uhr, 3x



Ganzheitliche Heilpraxis
Birgit Bringemeier
staatl. gepr. Heilpraktikern
Meta-Kinesiologin
Integrale Lebensberatung

Hattenhauser Str. 24, 97234 Reichenberg
Tel. 09 31 / 99 17 26 17, Termine nach Vereinbarung
Ich freue mich auf Ihren Anruf
www.birgit-bringemeier.de

Die Feldenkrais-Methode

Oft nutzen wir unsere vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten nicht, denn unsere Bewegungen sind durch Erziehung und Routine eingeengt. Die Feldenkrais-Methode gibt uns die Möglichkeit, unsere vertrauten, eingefahrenen Bewegungsmuster wahrzunehmen und durch Achtsamkeit neue zu entdecken und zu erproben. Unsere alltäglichen Bewegungen können leichter, angenehmer, differenzierter und abwechslungsreicher werden.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und warme Socken mitbringen.

Leitung: Christa Reis, Feldenkrais-Lehrerin

Gebühr: € 83,- (je Kurs)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

G123

11.10. – 21.2., donnerstags, 9.30 bis 11.00 Uhr, 15x (außer 1.11., 20.12. - 10.1.)

G124

11.10. – 21.2., donnerstags, 18.00 bis 19.30 Uhr, 15x (außer 1.11., 20.12. - 10.1.)

G125

Verwurzelt sein

Über die Füße die eigene Lebenskraft stärken

WohlerGEHEN beginnt ganz unten. Unsere Füße spielen dabei die Hauptrolle, sie sind unser Fundament, unsere Wurzeln. In diesem Kurs geht es um das Entdecken und Spüren der eigenen Füße. Erfahren Sie was ein sicherer STAND mit Selbstständigkeit zu tun hat und wie Sie wieder mehr zu sich selber STEHEN können. Durch Fußmassagen wird die natürliche Beweglichkeit verbessert, leichte Dehn- und Kräftigungsübungen verwandeln Starre in Beweglichkeit. GEHEN Sie mit mir auf eine kreative Entdeckungsreise in die Welt der Füße!

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke und Kissen

Leitung: Christine Kehl, Heilpraktikerin und Fußreflexzonentherapeutin

Gebühr: € 38,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

5.11. – 19.11., montags, 19.00 bis 21.30 Uhr, 3x

G126

Chinesische Medizin:

Reizzonmassage an Kopf und Schädel

Es gibt verschiedene Reizzonen auf dem Schädel, die unsere sensorische Reaktion, motorische Aktivität und organische Funktionen beeinflussen können. Mit Finger oder Kamm kann man diese Zonen massieren. Dies kann z.B. im Pflegefall, Heilungs- und Genesungsprozesse für viele Krankheiten und Beschwerden (wie z.B. Halbseitenlähmung, Parkinson, Demenz, Herz- und Blutkreislaufstörungen) fördern oder auch diesen Krankheiten vorbeugen. Im Kurs werden die Theorie und Massageübungen erklärt und geübt.

Bitte Schreibzeug und einen Kamm mitbringen.

Leitung: Yang Weihong, Arzt für chinesische Medizin

Gebühr: € 36,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

6.11. + 13.11., dienstags, 18.30 bis 21.00 Uhr, 2x

G127

Gesunde Wirbelsäule – Wiederherstellung durch spezifische Eigenbehandlung und Trance

Aus ganzheitlicher Sicht heraus behandeln wir die Wirbelsäule unter verschiedenen Aspekten. Mit am Körper orientierten Bewegungen erreichen wir wohlthuende bessere Durchblutung und Lösung von Spannungen. Was zu fest ist bekommt gezielte physiotherapeutische Mobilisation, für Halt und Stabilität aktivieren wir die Tiefenmuskulatur. Sie erlernen auch eine besonders sanfte und wirksame Methode der Eigenbehandlung, welche in der Osteopathie begründet ist.

In Trancereisen (tiefer Entspannung) erfahren wir unsere Wirbelsäule als vollständig gesund und beweglich. Damit schaffen wir in unserem Unterbewusstsein eine Vorlage für ihre Regeneration und erlernen, wie wir selbst unser Unterbewusstsein beeinflussen können. Unterstützend aktivieren wir unseren Energiefluss über die Chakren und Meridiane. Wir üben im Sitzen, im Stehen und auf der Matte. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen, Decke, Getränk

Leitung: Anne Wendnagel, Physiotherapeutin mit Zertifikat in Osteopathie, Coach
Gebühr: € 80,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

12.11. – 3.12., montags, 18.30 bis 21.00 Uhr, 4x

G128

Loslassen - ein Weg in meine Freiheit In Selbstliebe handeln und leben

Vielen Menschen fällt das Loslassen schwer. Sie hängen an etwas, das ihnen wichtig erscheint, aber nicht mehr für ihr Leben relevant ist. Oder sie können eine Situation nicht akzeptieren, die sich nicht mehr ändern lässt.

Ein Familienmitglied oder ein Freund ist verstorben, über dessen Tod sie nicht hinwegkommen, eine Trennung vom Partner, sie werden von Schuldgefühlen geplagt oder hadern mit ihrem Schicksal, weil sie eine private oder berufliche Chance nicht wahrgenommen haben ... Die Gründe für das Nicht-Loslassen sind vielfältig und häufig auch nachvollziehbar.

Wenn Sie jedoch mit einer Situation nicht abschließen können, dann schadet das letztendlich Ihrer eigenen seelischen und körperlichen Gesundheit. Sie beschäftigen sich zu stark mit einem kraftraubenden Thema. Dadurch investieren Sie langfristig Ihre Energie in zerstörerische Gefühle und belastende Gedanken, die ein Leben in Selbstliebe mit gutem Vertrauen blockieren.

In diesem 6-teiligen Seminarzyklus werden wir lebensnah daran arbeiten, dass es Ihnen immer wieder gelingt, zerstörerische Situationen zu erkennen, zu bearbeiten und möglichst ganz los zu lassen, um ein Leben in mehr Freude und Leichtigkeit zu leben. Anhand von anschaulichen Beispielen und durch viele praktische Übungen werden Sie erkennen, dass Loslassen möglich, vor allem sinnvoll und „Not“-wendig ist.

Bitte Schreibmaterial, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Birgit Bringemeier, Heilpraktikerin

Gebühr: € 60,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

14.11. – 6.2., mittwochs, 19.30 bis 21.00 Uhr, 14-tägig, 6x (außer 19.12., 26.12., 2.1.)

G129**Was tun bei Schulterschmerz?****Selbsthilfe für Schulter und Nacken**

Plagen Sie Muskelspannung, verminderte Beweglichkeit der Schultergelenke und Schmerz bei bestimmten Bewegungen?

In diesem Kurs lernen Sie, die Ursachen zu verstehen, und damit sinnvolle Übungen von unnützen zu unterscheiden.

Ziele des Kurses sind:

Das Schultergelenk besser zentrieren, Gelenk und Schultersehnen entlasten

Die Nackengegend entspannen

Die Haltung verbessern

Den Einfluss von Nahrung und Nahrungsergänzung kennenlernen

Über Verbesserung des Energieflusses im Körper die Heilung unterstützen

Wir üben im Sitzen, Stehen und im Liegen auf der Matte am Boden, dafür am besten ein Kopfkissen mitbringen. Um voll vom Kurs profitieren zu können, sollten Sie in der Lage sein, mit den Händen Ihren Nacken zu umfassen.

Leitung: Anne Wendnagel, Physiotherapeutin mit Zertifikat Osteopathie

Gebühr: € 80,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

7.1. – 28.1., montags, 18.30 bis 21.00 Uhr, 4x

G130**Qigong – Wildgans Typ II: Gesundheitszustandstraining**

Der Kurs behandelt das Gedächtnistraining, die verschiedenen körperlichen Beweglichkeiten, Verbesserung der Abwehrkräfte und alle organischen Funktionen im Körper. Um das Ziel zu erreichen, sollte man täglich für zehn Minuten in der Natur Qigong mit den sanften und fließenden Bewegungsabläufen trainieren. Es dient somit der Heilung, Vorbeugung von vielen bekannten Krankheiten und unterstützt die Genesung. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung und Schuhe

Leitung: Yang Weihong, Arzt für chinesische Medizin

Gebühr: € 73,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

19.1. + 20.1., Samstag und Sonntag, jeweils 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.15 bis 17.15 Uhr, 2x

G131**Qigong – Wildgans Typ II (Vertiefung und Korrektur)**

Für alle, die schon die 64 Figuren dieses Qigong-Typs gelernt haben.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung und Schuhe

Leitung: Yang Weihong, Arzt für chinesische Medizin

Gebühr: € 37,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

9.2., Samstag, 10.00 bis 13.00, 14.15 bis 17.15 Uhr, 1x

G132**Die Hüftgelenke erhalten und regenerieren**

Wir arbeiten zum einen direkt an den Strukturen Muskel und Gelenk, zum anderen an dem, was der Struktur zugrunde liegt, Bewusstsein, Energie und Nahrung. Die folgenden Themen werden im Kurs aufgegriffen:

- Wiedererlernen der aufeinander ausgerichteten Bewegung von Hüfte und Becken
- Der Einfluss der Muskulatur: Verspanntes entspannen, Schwaches kräftigen
- Blockaden der umgebenden Gelenke lösen: Becken, Füße, Knie und Wirbelsäule
- Akupressur für einen besseren Energiefluss zu den Hüften
- Regeneration von Gelenken mit Bewusstseinstechniken
- Welche Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel sind hilfreich bei Arthrose? Bitte ein Kopfkissen und zwei dickere Kissen oder Rollen zur Unterlagerung der Knie mitbringen.

Leitung: Anne Wendnagel, Physiotherapeutin mit Zertifikat Osteopathie

Gebühr: € 80,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

4.2. – 25.2., montags, 18.30 bis 21.00 Uhr, 4x

Gymnastik

Für Gymnastikkurse bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und großes Handtuch

G133**Mit motivierenden Rhythmen in den Tag**

Muskelkräftigung und Wirbelsäulenstärkung für Frauen

Leitung: Heide Euting, Übungsleiterin

Gebühr: € 70,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

24.9. – 25.2., montags, 9.00 bis 10.00 Uhr, 20x (außer 29.10., 24.12. und 31.12.)

G134**Fit und in Schwung bleiben:****Mobilisieren – Dehnen – Kräftigen**

Gezielte Ganzkörpergymnastik mit Musik für Ältere (Frauen)

Leitung: Heide Euting, Übungsleiterin

Gebühr: € 70,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

24.9. – 25.2., montags, 10.30 bis 11.30 Uhr, 20x (außer 29.10., 24.12. und 31.12.)

G135**Gymnastik für Frauen ab 60**

Leitung: Waltraud Markert, Übungsleiterin

Gebühr: € 70,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

24.9. – 25.2., montags, 15.45 bis 16.45 Uhr, 20x
(außer 29.10., 24.12. und 31.12.)

G136**Aktiv und gesund**

Ganzkörpertraining für Frauen

Leitung: Waltraud Markert, Übungsleiterin

Gebühr: € 70,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

24.9. – 25.2., montags, 17.00 bis 18.00 Uhr, 20x
(außer 29.10., 24.12. und 31.12.)

G137**Powertraining und Rückenfitness**

Intensives Körper- und Problemzonentraining

Leitung: Gaby Springer, Sportlehrerin

Gebühr: € 60,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

24.9. – 11.2., montags, 19.00 bis 20.00 Uhr, 17x
(außer 29.10., 5.11., 24.12., und 31.12.)

Fit im Alter

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren ab 65

Leitung: Silvia Muschler, Übungsleiterin

Gebühr: € 32,- (Kurs 9x) / 25,- (Kurs 7x)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

G138

25.9. – 27.11., dienstags, 15.00 bis 16.00 Uhr, 9x
(außer 30.10.)

G139

8.1. – 19.2., dienstags, 15.00 bis 16.00 Uhr, 7x

G140**Gymnastik für Frauen und Männer ab 55**

Leitung: Eleonore Günder, Übungsleiterin

Gebühr: € 54,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

26.9. – 27.2., mittwochs, 9.30 bis 10.15 Uhr, 18x
(außer 3.10., 31.10., 21.11., 26.12. und 2.1.)

G141**Die Kraft aus der Mitte****Beckenboden und Pilates für Frauen**

Der Beckenboden ist als Quelle vitaler Energie sowie als Muskel von großer Bedeutung. Gezieltes Training zur Rumpf- und Beckenbodenstärkung, mit individuell angepassten, dynamischen Yogaübungen im Wechsel mit geführten Körperwahrnehmungs- und Entspannungssequenzen.

Leitung: Bettina Braun, Beckenboden- und Pilates-Kursleiterin

Gebühr: € 68,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

10.10. – 27.2., mittwochs, 10.30 bis 11.30 Uhr, 17x
(außer 31.10., 21.11., 26.12. und 2.1.)

Pilates Basics bis Mittelstufe

Pilates vitalisiert und aktiviert den gesamten Körper und Geist. Bewusst ausgeführte, fließende Bewegungen kombiniert mit spezifischer Atmung, verbessern die Koordination und bringen den Körper in sein Gleichgewicht. Die Haltung wird verbessert, das Körperbewusstsein gesteigert. Die Übungen sind ein Zusammenspiel der Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Zwerchfellmuskulatur.

Das Training kennt keine Altersgrenze und ist gleichermaßen für Frau und Mann geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, ggf. kleines Kissen, Noppensocken

Leitung: Gabriele Schäfer, Pilates-Lehrerin BASI(R) anerkannt vom DPV

Gebühr: € 40,- (Kurs 10x) / € 28,- (Kurs 7x)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

G142

2.10. – 11.12., dienstags, 9.00 bis 10.00 Uhr, 10x
(außer 30.10.)

G143

8.1. – 19.2., dienstags, 9.00 bis 10.00 Uhr, 7x

Zumba-Gold: Für alle, die es langsamer angehen wollen

Bewegungen und Tempo sind bei Zumba-Gold auf die Bedürfnisse von aktiven, älteren Teilnehmern angepasst. Es eignet sich aber auch für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die „normale“ Zumba Kurse beinhalten. Nähere Information auch unter: www.zumba.com

Leitung: Gabriele Schäfer, Certified Zumba Instructor (Zumba Basic Steps Level 2)

Gebühr: € 68,- (Kurs 17x) / 40,- (Kurs 10x) / 28,- (Kurs 7x)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

G144

27.9. – 21.2., donnerstags, 9.45 bis 10.45 Uhr, 17x
(außer 1.11., 6.12., 20.12. – 3.1.)

G145

2.10. – 11.12., dienstags, 10.15 bis 11.15 Uhr, 10x
(außer 30.10.)

G146

8.1. – 19.2., dienstags, 10.15 bis 11.15 Uhr, 7x

G147**Zumba-Fitness am Vormittag**

Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem man sich zu den Rhythmen lateinamerikanischer Musik (Salsa, Cumbia, Samba sowie moderne Richtungen wie Hip Hop und Reggaeton) bewegt. Die Stunde folgt einem intermittierenden Prinzip, umfasst also Cardiotraining, Aufbau der Tiefenmuskulatur sowie Fettverbrennung. Im Vordergrund steht jedoch: Freude an der Musik und Bewegung!

Nähere Information auch unter: www.zumba.com

Leitung: Gabriele Schäfer, Certified Zumba Instructor (Zumba Basic Steps Level 2)

Gebühr: € 68,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**27.9. – 21.2., donnerstags, 11.00 bis 12.00 Uhr, 17x
(außer 1.11., 6.12., 20.12. – 3.1.)**

G148**Haltung und Wirbelsäule**

Wirbelsäulengymnastik, Stabilisations- und Mobilisationsübungen bei leiser Musik

Leitung: Martina Limpert-Scherbantin, Gesundheitspädagogin SKA

Gebühr: € 68,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**20.9. – 21.2., donnerstags, 17.15 bis 18.15 Uhr, 17x
(außer 1.11., 20.12. - 17.1.)**

G149**Pilates: Dehnung und Kräftigung für den ganzen Körper**

Pilates trainiert die gelenkstabilisierende Tiefenmuskulatur und kann daher als effektive Haltungs- und Rückenschule verstanden werden.

Leitung: Susanne Geiger, Fitnesstrainerin

Gebühr: € 40,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**23.11. – 15.2., freitags, 17.45 bis 18.45 Uhr, 10x
(außer 21.12., 28.12. und 4.1.)**

G150**Zumba**

Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem man sich zu den Rhythmen lateinamerikanischer Musik (Salsa, Cumbia, Samba sowie moderne Richtungen wie Hip Hop und Reggaeton) bewegt. Die Stunde folgt einem intermittierenden Prinzip, umfasst also Cardiotraining, Aufbau der Tiefenmuskulatur sowie Fettverbrennung. Im Vordergrund steht jedoch: Freude an der Musik und Bewegung!

Nähere Information auch unter: www.zumba.com

Leitung: Julia Bauer, Certified Zumba Instructor (Basic Steps Level 1)

Gebühr: € 72,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**26.9. – 27.2., mittwochs, 17.30 bis 18.30 Uhr, 18x
(außer 3.10., 31.10., 21.11., 26.12. und 2.1.)**

K151**Zeichnen und Malen**

Menschen – Pflanzen – Gegenstände

Der Kurs vermittelt die Grundlagen im Zeichnen, Fortgeschrittene können auch aquarellieren. – Bitte Stifte, Zeichenblock und Knetgummi mitbringen.

Leitung: Maja Issing, Malerin

Gebühr: € 120,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**24.9. – 25.2., montags, 9.30 bis 11.30 Uhr, 20x
(außer 29.10., 24.12. und 31.12.)**

K152**Malen mit Acrylfarben – Experimentelle Malerei**

Dieser Kurs bietet Raum zur kreativen Entfaltung und zur Entwicklung des eigenen malerischen Ausdrucks. Im experimentellen Tun entdecken wir vielfältige bildnerische Möglichkeiten. Gezielte Themenstellung, Übungen zur Farben- und Formenlehre und gemeinsame Bildbesprechungen unterstützen die individuelle Arbeit am Bild. – Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Acrylfarben in rot, gelb, blau, schwarz und weiß, Papier DIN A 3 oder DIN A 2, evtl. Keilrahmen, diverse Borsten-Pinsel, Plastikbecher in verschiedenen Größen, Lappen, Malkittel.

Leitung: Roswitha Vogtmann, Dipl.-Malerin, Kunstlehrerin

Gebühr: € 85,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**27.9. – 17.1., donnerstags, 17.30 bis 19.00 Uhr, 14x
(außer 1.11., 27.12. und 3.1.)**

K153**Herbstliche Ikebana-Arrangements – für Anfänger und Fortgeschrittene**

Ikebana ist die japanische Kunst des Blumenstellens, sie bringt Zweige, Blumen und Blätter in ihrer vollen Schönheit zur Geltung. Kado wird der Blumenweg genannt. Miteinander gehen wir diesen Weg, lernen dabei in Achtsamkeit mit den Pflanzen umzugehen. Gleichzeitig schulen wir unsere Beobachtungsgabe und Konzentrationsfähigkeit. Wir üben in der Stille und kommen dadurch zur Ruhe und zu uns selbst.

Bitte mitbringen: Blumenschere und Gartenschere, kleines Küchenmesser und ein Handtuch. Falls vorhanden, bringen Sie für den ersten Abend bitte auch eine Moribana-Schale (flache Schale) und zwei Steckigel mit. Anfänger können Zubehör auch am ersten Abend erwerben.

Leitung: Marianne Schmitt, Ikebana-Lehrerin

Gebühr: € 50,- inkl. Blumen

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

1.10. – 15.10., montags, 19.30 bis 21.45 Uhr, 3x

K154**Keramik: Kleine Geschenke für Weihnachten**

Ob Baumschmuck, Kästchen, Dosen, Vasen oder mehr, wir fertigen kleine Geschenke für's Fest – mit Erlebnischarakter. Ein Nikolaus an der Tür, das Christkind in der Krippe, Engel oder Sterne werden individuell mit der persönlichen Note Ihrer Inspiration gestaltet.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Schürze und etwas zum Essen für die gemeinsame Mittagspause

Ort: Keramikwerkstatt Evelyn Detzer, Dr. Onymus-Str. 56, 97080 Würzburg

Leitung: Evelyn Detzer

Gebühr: € 69,- + Material- und Brennkosten (€ 7,- pro kg)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

20.10., Samstag, 9.00 bis 17.00 Uhr, und ein Glasurtermin nach Vereinbarung, ca. 3 Stunden, 2x

K155**Leuchte Licht, leuchte!****Wir filzen Windlichter für den Winter**

Bitte zwei große Handtücher, ein Geschirrtuch, Kern- oder Olivenseife, Schüssel (ca. ø 20 cm), Nähzeug und – falls vorhanden – Wasserkocher mitbringen.

Leitung: Rita-Maria Weimann

Gebühr: € 40,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

28.10., Sonntag, 10.00 bis 18.00 Uhr, 1x

Senioren- Begegnungsstätte

Unsere Senioren-Begegnungsstätte mit eigenständigem Programm bietet im Albert-Schweitzer-Haus an:

Mittwochcafé

13.00 Uhr: Gymnastik für Frauen

14.15 Uhr bis 17.30 Uhr: Das Seniorencafé

15.00 Uhr: Vorträge, Filme, Lieder, Gedächtnisübungen u.a.

Sonntagstreff

jeweils am 1. Sonntag im Monat mit Gesprächen, Singen und Besinnung.

Fahrten

Halbtagesfahrten jeweils am 3. Dienstag.

Seniorenkreis für Pflegebedürftige

14-tägig dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr in Kooperation mit der Sozialstation des Diakonischen Werks statt. Mehr Informationen Tel.: 0931- 35 47 80

Das aktuelle Programm erhalten Sie im Schröder-Haus und in der Seniorenbegegnungsstätte oder im Internet unter www.schroeder-haus.de

Seniorenbegegnungsstätte, Friedrich-Ebert-Ring 27d, 97072 Würzburg

Telefon 0931-79 625 79 / E-Mail: senioren@schroeder-haus.de

Bürozeiten: Di 10-12 Uhr, Mi 14-17 Uhr (außerhalb mit Anrufbeantworter)

Leitung: Diakon Andreas Fritze

Töpfer-Werkstatt für Eltern und Kind

Schmuck und Geschenke zu Weihnachten

Wir töpfern Sterne, Herzen, Tannenbäume, Engel und Eure ganz persönlichen Lieblingsmotive, die Ihr gerne an Weihnachten verschenken wollt.

Bitte unempfindliche Kleidung, evtl. blaues und buntes Glas (Glasflaschen), gerne auch Glasnuggets oder -murmeln und Nudelholz mitbringen.

Leitung: Rita-Maria Weimann

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

F85

Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Gebühr: € 21,- (1 Erw. + 1 Kind / € 7,- weitere Person) + ca. € 3,-Material

18.11., Sonntag, 9.00 bis 12.30 Uhr, 1x

F86

Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Gebühr: € 27,- (1 Erw. + 1 Kind / € 9,- weitere Person) + ca. € 3,50 Material

18.11., Sonntag, 12.30 bis 17.00 Uhr, 1x

K156**Filzen: Wärmende Armstulpen und schmeichelnde Schals**

Wir legen Wolle so duftig und zart, dass Licht hindurchdringt – es entsteht ein feiner transparenter Filz. In Verbindung mit Seidenstoff eignet sich diese Technik bestens für Schals, Armstulpen, Haarbänder, Schlauchschals und für weitere Schalvariationen.

Bitte mitbringen: Schüssel (ca. 25cm), Oliven- oder Kernseife, 4 große Handtücher; falls vorhanden evtl. Wasserkocher, Wassersprüher, zwei Noppenfolien mit offenen Noppen ca. 50 x 70 cm, Pappe 50 x 70 cm, Schere, Maßband.

Leitung: Rita-Maria Weimann

Gebühr: € 45,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

20.1., Sonntag, 10.00 bis 19.00 Uhr, 1x

K157**Filzen: Steine als dekorative Kissen / Katzenhöhle**

Die Faszination von Steinen greifen wir im Filz auf und geben sie durch unterschiedliche Naturtöne der Wolle wieder. Gefüllt mit Dinkelspelz entsteht eine tolle Sitzgelegenheit bzw. ein Meditationskissen, ungefüllt mit Öffnung kann es auch eine Katzenhöhle (-korb) werden. Alternativ können Sie auch ein buntes Sitzkissen oder eine Tasche filzen. (Bei Anmeldung bitte angeben.)

Der Umgang mit weicher Wolle und kräftigen Farben, mit warmem Wasser und duftender Olivenseife weckt alle Sinne. Musterstücke in unserer Vitrine im Keller! Bitte zwei große Handtücher, ein Geschirrtuch, Kern- oder Olivenseife, Schüssel (ca. ø 20 cm), Nähzeug und – falls vorhanden – Wasserkocher mitbringen.

Leitung: Rita-Maria Weimann

Gebühr: € 50,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

10.2., Sonntag, 9.00 bis 19.00 Uhr, 1x

Kochen

Bitte melden Sie sich bei Verhinderung spätestens am Vortag des betreffenden Kurstages ab. Andernfalls muss auch bei Nichterscheinen das Materialgeld bezahlt werden. – Bitte zu den Kursen eine Schürze mitbringen!

K158**Schnelle eiweißreiche Afterwork-Küche**

Leitung: Martina Amon, Diätassistentin

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

24.9., Montag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K159**Pilzgerichte – abwechslungsreich und schnell zubereitet**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

4.10., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K160**Indonesische Reistafel – eine kulinarische Reiseerinnerung**

Leitung: Helga Späth

Gebühr: € 12,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

8.10., Montag, 18.30 bis 22.00 Uhr, 1x

K161**Genießen für alle Sinne – Kochkurs für Paare**

Leitung: Martina Amon, Diätassistentin

Gebühr: € 44,- pro Paar inkl. Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

9.10., Dienstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K162**Herbst im Anmarsch: „Vom Apfel bis zur Zwiebel“**

Leitung: Michaela Dennda, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

16.10., Dienstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K163**Köstlicher Kürbisgenuss (vegetarisch)**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

18.10., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K164**Mit Vollwertküche durch den Tag**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

7.11., Mittwoch, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K165**Geselliges Kochen für Männer**

Leitung: Helga Späth

Gebühr: € 26,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

9.11. + 16.11., freitags, 18.00 bis 22.00 Uhr, 2x

K166**Quiche, Flammkuchen und Leckeres aus dem Ofen**

Leitung: Michaela Dennda, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

13.11., Dienstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K167**Suppen und Eintöpfe**

Leitung: Alexandra Trendler

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

14.11., Mittwoch, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K168**Cocktails & Fingerfood**

Leitung: Martina Amon, Diätassistentin

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

23.11., Freitag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

Das besondere Geschenk!

Mit diesem Geschenk kann man u.a. kochen, essen, entspannen, basteln oder malen, Ausflüge unternehmen und nette Menschen kennenlernen, Neues erfahren oder ins Kino gehen.

**Schenken Sie doch mal einen
Gutschein für Veranstaltungen im Schröder-Haus!**

K169**Adventszeit ist Plätzchenzeit!**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

28.11., Mittwoch, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K170**Aufläufe und Gratins (vegetarisch)**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

6.12., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K171**Mix-Max-Xmas:****„3 Vorspeisen, 3 Hauptgänge, 3 Desserts“**

Leitung: Michaela Dennda, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

11.12., Dienstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K172**Mitbringsalate für die Silvesterfeier**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

13.12., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K173**Wellfood – Gerichte, die Ihnen guttun**

Leitung: Michaela Dennda, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

15.1., Dienstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K174**Wintersalate machen satt und halten fit**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

17.1., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K175**Lasst die Hüllen fallen – Leckerer und Gesundes mit Hülsenfrüchten**

Leitung: Helga Späth

Gebühr: € 12,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

22.1., Dienstag, 18.30 bis 22.00 Uhr, 1x

K176**Brotbacken für Eigenbrötler – und köstliche vegetarische Aufstriche**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

24.1., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K177**Einfache Singleküche für Anfänger**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

31.1., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K178**Schnelle Winterküche – „Rasante Zubereitung schont Vitamine und Nerven“**

Leitung: Michaela Dennda, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

12.2., Dienstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K179**Leckereien für die Faschingsparty**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

14.2., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K180**Die französische Esskultur**

Leitung: Alexandra Trendler

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

20.2., Mittwoch, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

K181**Fit in den Frühling mit frischen Salaten**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

28.2., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x

R182**Wissenswertes und dunkle Geheimnisse rund ums Schröder-Haus**

Ein Stadtspaziergang

Seit 1963 bietet das Rudolf-Alexander-Schröder-Haus als ein „rechtes Haus der Begegnung“ (Dekan Schwinn) Bildungsangebote an. Ein Rundgang um dieses Haus lädt ein, die Umgebung unseres Bildungshauses neu kennenzulernen. Trotz ehrbarer Nachbarschaft findet man manch zweifelhaftes Element in Vergangenheit und Gegenwart der Vorstadt Sand, deren dunkle Gassen an diesem Herbstabend einige ihrer Geheimnisse preisgeben werden.

Leitung: Dr. Hans Steidle, Stadtheimatpfleger

Treffpunkt: Wilhelm-Schwinn-Platz vor dem Schröder-Haus

Gebühr: € 9,-

Anmeldung bis 23.9. erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

28.9., Freitag, 20.00 bis ca. 22.00 Uhr

R183**Weinberge im Wandel - Vom Teufelskeller zum Ewig Leben**

Weinbergwanderung

Eine der beliebtesten Wanderwege der Würzburger ist die „Rennstrecke“ am Maintal entlang von Würzburg nach Randersacker. Wir hingegen entdecken dieses herrliche Fleckchen Erde von der Höhe aus, denn wir wandern durch die Weinberge und erfahren dabei Wissenswertes über den Anbau des Frankenweins. Erst geht's hinauf zu den Rebzeilen der „Abtsleite“, und dann hinunter in den Alandsgrund. Auf der anderen Seite wieder bergauf durch den „Teufelskeller“, und mit herrlichen Blicken ins Maintal und nach Randersacker erreichen wir den „Pfüßen“, die Randersackerer Premium-Weinlage. Hier legen wir unterhalb des „Alfränkischen Wengerts“ eine Pause ein, ehe wir an der Wallfahrtskapelle Maria Schmerz und dem „Ewig Leben“ ankommen.

Bitte Verpflegung, Getränke, festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitnehmen.

Strecke bis Randersacker: 9 km, teils ansteigend; Gehzeit (ohne Pausen): ca. 2,5 - 3 Std. Die Rückfahrt ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich, die von den Teilnehmenden selbst gezahlt werden.

Treffpunkt: Wilhelm-Schwinn-Platz vor dem Schröder-Haus

Leitung: Dorothea Eberlein, Gästeführerin

Gebühr: € 15,-

Anmeldung bis 28.9. erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

6.10., Samstag, 13.30 bis ca. 16.30 Uhr

R184**3-Kirchen-Tour – Ein Stadtspaziergang**

Die 3-Kirchen-Tour führt uns in die Kirchen St. Stephan, St. Peter und Paul und in die Klosterkirche der „Reuerer“. Sie lädt zur intensiveren Auseinandersetzung mit drei alten, sehr unterschiedlichen Kirchen ein. Uns interessiert ihre Geschichte, ihre Kunst, aber auch ihre gegenwärtige Gestalt und deren Einfluss auf die Besucher. Die Kirchen-Tour lässt damit einen weiteren Aspekt der Orte und Geschichte rund um das Rudolf-Alexander-Schröder-Haus, das evangelische Bildungszentrum direkt neben der Kirche St. Stephan, lebendig werden.

Leitung: Dr. Hans Steidle, Stadtheimatpfleger

Treffpunkt: Wilhelm-Schwinn-Platz vor dem Schröder-Haus

Gebühr: € 9,-

Anmeldung bis 22.10. erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

28.10., Sonntag, 15.00 bis ca. 17.00 Uhr

R185**Der Würzburger Bauernmarkt: Eine kulinarische Entdeckung**

Produkte direkt aus der Region vom Erzeuger? Qualität statt Quantität? Heimische Landwirte & Erzeuger kennenlernen? Das wollten Sie immer schon mal kennenlernen und probieren? Dann begleiten Sie uns auf den Würzburger Bauernmarkt, sprechen mit den Erzeugern und verkosten unterwegs u.a. folgende gute Lebensmittel aus der Region: Geräucherten Fisch, geräucherte Gänsebrust, Wildbratwürste, Käsespezialitäten, Quittenbrot, Schwarze Nüsse, Honig, Schokoladenkreationen, sortenreine Apfelsäfte.

Leitung: Dorothea Eberlein, Gästeführerin

Treffpunkt: Eingang Bauernmarkt (Bürgerbräu-Gelände, Frankfurter Str. 87)

Gebühr: € 15,- (inkl. Verkostungen)

Anmeldung bis 25.10. erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

3.11., Samstag, 8.00 bis ca. 10.00 Uhr

R186**Ein Besuch im Café Blind Date**

Eigentlich ist alles wie in einem gewöhnlichen Café: Sie können ein Getränk bestellen und bekommen dazu einen kleinen kalten Imbiss. Doch eines können Sie hier nicht: sehen. Denn im Raum ist es dunkel und Sie müssen sich auf Ihre anderen Sinne stützen. Wie intensiv schmecken Sie, was Sie nicht sehen, wie finden Sie im Geldbeutel die passende Münze? Der Besuch im Café Blind Date lädt dazu ein, die eigenen Sinne und ihre Wahrnehmungen von einer ganz ungewohnten Seite zu entdecken und zugleich die Lebenswelt sehbehinderter und blinder Menschen näher kennenzulernen. Sie können bei diesem Besuch neue Erfahrungen sammeln und sich mit anderen darüber austauschen.

Ein Getränk kostet € 1,30, bitte Kleingeld mitbringen.

Leitung: Mitarbeitende des Cafés Blind Date

Ort: Café Blind Date im Kilianeum, Ottostraße 1

Gebühr: € 6,- (inkl. Imbiss)

Anmeldung bis 25.1. erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

3.2., Sonntag, 15.00 bis ca. 17.00 Uhr



R187

Studienreise

Land ohne Eile – Eine Kultur- und Naturreise für Frauen in das Naturparadies Masuren

Masuren, eine Region im Norden Polens und einst Teil Ostpreußens, lädt mit seinen Seen und Wäldern zum Entspannen und Erholen, zum Baden, Wandern und Radfahren ein. Sie besuchen ausgewählte bekannte Sehenswürdigkeiten und erkunden ausgehend von Ihrem Hotel direkt am Ufer des Schoßssee die Vielfalt der Seenlandschaft und idyllische Ortschaften. Auf Schritt und Tritt wandelt man in dieser Region auch auf den Spuren der älteren oder jüngeren deutsch-polnischen Geschichte. Genießen Sie auch die Zeit für sich selbst und lassen Sie sich überraschen, wieviele Störche Sie am Ende gezählt und fotografiert haben. Ein Flyer mit allen Informationen zur Reise, dem Reiseprogramm und dem Formular für die Reiseanmeldung liegt im Schröder-Haus aus.

Am Sonntag, 20.1., um 11.00 Uhr findet im Kino Central im Bürgerbräu eine Reiseumatinee zu den Masuren mit dem Journalisten und Reisefotografen Stefan Pompetzki statt, zu der wir alle herzlich einladen, die an diesem wunderbaren Landstrich im Nordosten Polens interessiert sind (Vergl. V29):

Reisebegleitung: Nike Klüber, Dipl.-Sozialpädagogin

Führungen vor Ort durch einheimische Gästeführer/innen

Reisepreis: € 949,- inkl. Halbpension und Übernachtungen im Doppelzimmer (Einzelzimmerzuschlag € 140,-) bei einer Teilnehmerzahl von 20 Personen
Anmeldung bis 23. März 2019

8.6., Samstag – 17.6. Montag

Sie finden das Schröder-Haus gut?

Wir wollen die Arbeit
des Schröder-Haus unterstützen!



Wir sind ein gemeinnütziger Verein mit derzeit etwa 80 Mitgliedern.
Wenn Sie möchten, können Sie uns dabei helfen:

Werden Sie Mitglied im Förderkreis!

Die jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt mindestens € 15,- und geht zu 100 Prozent an das Rudolf-Alexander-Schröder-Haus.

Wir freuen uns auf Sie!

Telefon 0931-321750 / mail@schroeder-haus.de
www.schroeder-haus.de/ueber-uns/foerderkreis/
Spendenkonto: IBAN: DE7379050000000212324

Kunst im Schröder-Haus**R188****Gitta Goletz****Graue Maus im Schröder-Haus**

Mit einem Augenzwinkern präsentiert Gitta Goletz ihre Bilder, die zwar vorwiegend in „black and white“ gehalten und doch zugleich gefühlvoller und beeindruckender Ausdruck der Farbigkeit des Lebens und der Lebensfreude der Künstlerin sind. Man entdeckt in ihren Werken erlebte Geschichten, ihren sensiblen Blick für berührende Ereignisse und Begegnungen, die leidenschaftliche Freude an der Malerei und immer wieder die Spuren ihres schelmischen Humors, der Lust macht auf ihre Kunst und die faszinierenden Blickwinkel, die sie ihren Betrachterinnen und Betrachtern eröffnet.

**5.11. – 25.1., montags bis freitags,
9.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr**

R189**Vernissage zur Eröffnung der Ausstellung**

Einführung: Dr. Anni Hentschel

Musik: Barbara Windbergs, Gesang und Manfred Krammer, Gitarre
Eintritt frei

4.11., Sonntag, 11.15 Uhr

R190**Roland Eckert-Köhler****KALEIDOSKOP. Impressionen in Acryl**

Roland Eckert-Köhler malt farbintensive Bilder. Er kombiniert dabei Abstraktes mit Gegenständlichem. So schafft er ein unverwechselbares Gesamtes. Dies ist mitunter stark reduziert und soll Anregung schaffen, das Bild im Kopf selbst zu ergänzen. Das Bild erscheint unterschiedlich interpretierbar, ohne beliebig zu sein.

Sein Schwerpunkt liegt in der Acrylmalerei – vor allem im Malen in der freien Natur und auf Reisen.

**4.2. – 12.4., montags bis freitags,
9.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr**

R191**Vernissage zur Eröffnung der Ausstellung**

Einführung: Dr. Anni Hentschel

Musik: N.N.

Eintritt frei

3.2., Sonntag, 11.15 Uhr

Anmeldung

Vorträge können i.d.R. ohne Anmeldung besucht werden, der Eintritt wird an der Abendkasse entrichtet.

Für Kurse, Seminare, Tagungen und Fahrten ist eine verbindliche Anmeldung nötig. Dafür gibt es folgende Möglichkeiten:

1. Persönliche Anmeldung

im Schröder-Haus, Wilhelm-Schwinn-Platz 3, während der Bürozeiten (s. Seite 62). Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung in bar zu entrichten oder es ist eine Einzugsermächtigung zu erteilen.

2. Schriftliche Anmeldung

(auch Fax 0931/3217517) mit dem Anmeldeabschnitt (S.63) oder den entsprechenden Angaben. Mit der Anmeldung erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung für die Kursgebühr. Sie werden nur benachrichtigt, falls der Kurs schon voll belegt war!

3. Telefonische Anmeldung

unter 0931/321750 nur während unserer Bürozeiten. Zur Begleichung der Kursgebühr erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung. Die Kursgebühr wird i.d.R. vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

4. Online Anmeldung

mit Angabe aller wichtigen Daten (wie auf dem Anmeldeabschnitt vorgegeben) über die E-Mail-Adresse anmeldung@schroeder-haus.de oder direkt über die Internetseite www.schroeder-haus.de.

Wenn Sie eine gültige E-Mail-Adresse angegeben haben, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

Alle Veranstaltungen finden (wenn nicht anders angegeben) im Rudolf-Alexander-Schröder-Haus, Würzburg, Wilhelm-Schwinn-Pl. 3 (neben der Stephanskirche), statt. Sie beginnen pünktlich zu den angegebenen Zeiten.



Ermäßigungen

Wird eine ermäßigte Gebühr bei einer Veranstaltung gewährt, wird sie dort ausdrücklich aufgeführt. Sie gilt für Schüler, Studenten und Personen, die Grundversicherung oder ALGII beziehen, gegen Vorlage eines aktuellen Nachweises. Letztere erhalten auch auf Kursgebühren eine Ermäßigung in Höhe von 20 Prozent. Ausgenommen davon sind Studienreisen, Tagesfahrten und Exkursionen.

Rücktritt

Findet ein Kurs nicht statt, wird die Kursgebühr zurückerstattet bzw. nicht abgebucht. Bei Programmänderung können Sie vom Kurs bei voller Erstattung der Gebühr zurücktreten. Ansonsten wird im Falle Ihres Rücktritts spätestens zwei Werktage vor Kursbeginn die Gebühr abzüglich einer Verwaltungsgebühr (in Höhe von EURO 3,-) zurückerstattet bzw. nur die Verwaltungsgebühr abgebucht. Für Kurse und Seminare an Wochenenden, Studientage und Exkursionen gilt eine Storno-Frist von einer Woche vor Veranstaltungsbeginn. Danach besteht kein Anspruch mehr auf Rückerstattung der Gebühr. Für Studienreisen gelten eigene Teilnahme- und Stornobedingungen.

Besonderheiten bei Kochkursen

Kochkursteilnehmer verpflichten sich hygienische Grundregeln einzuhalten und alle Hinweise der Kursleitung zu befolgen. Eventuell vorhandene Allergien, gesundheitliche Einschränkungen, Krankheiten u. ä., die ihn und andere Teilnehmer des Kurses gefährden könnten, sind vor Beginn des Kurses anzuzeigen. Offene Wunden an den Händen, ansteckende Krankheiten oder andere Gefahrenquellen für die Gesundheit der Kursteilnehmer und unseres Personals können zum Ausschluss aus dem Kochkurs führen. Die Kursgebühr wird in diesem Fall nicht erstattet.

Einzug der Kursgebühren mit SEPA-Lastschriftmandat

Erteilen Sie uns zum Einzug der Kursgebühr eine Einzugsermächtigung, so benötigen wir nach dem EU-SEPA-Zahlverfahren von Ihnen ein Lastschriftmandat. Wenn Sie noch kein entsprechendes Formular bei uns abgegeben haben, können Sie es im Kurs erhalten. Wir bitten Sie, es spätestens dort auszufüllen und uns zu kommen zu lassen. Sie finden es auch als Download auf unserer Internetseite. Wir vergeben für Sie eine Mandatsreferenznummer, die Sie dann bei Abbuchungen des Schröder-Haus auf ihrem Kontoauszug finden können.

Die ebenfalls notwendige und auf Ihrem Auszug ersichtliche Gläubiger-ID-Nummer des Schröder-Hauses lautet: DE12RAS00000586506

Wir buchen die Kursgebühren i.d.R am 1. und am 15. des Monats vor Kursbeginn, jedoch spätestens 14 Tage nach Kursbeginn, ab.

Inhalt nach Themenbereichen ab Seite

■ Vorträge und Offene Veranstaltungen	4
■ Religion und Gesellschaft	19
■ Familie und Persönlichkeit	23
■ Engagement und Kompetenz	31
■ Meditation und Entspannung	38
■ Gesundheit und Bewegung	40
■ Kreativität und Kochen	49
■ Reisen und Kultur	56
■ KUNST im Schröder-Haus	59

Rudolf-Alexander-Schröder-Haus

Evangelisches Bildungszentrum Würzburg
Wilhelm-Schwinn-Platz 3 (neben St. Stephan)
97070 Würzburg

Telefon 0931 32175-0

Fax 0931 32175-17

E-Mail: mail@schroeder-haus.de

<http://www.schroeder-haus.de>

**Das Schröder-Haus**

ist eine Einrichtung des Evang.Luth. Dekanats Würzburg, Zwinger 3c

Direktorin und Theol. Leiterin: Pfarrerin Dr. Anni Hentschel

Pädagogische Leiterin: Eva-Maria Hartmann
NN

Leiter Seniorenbegegnungsstätte: Andreas Fritze

Büro und Anmeldung: Monika Grieb
Bärbel Reuß

Hausmeister: Dieter Röhner

Bürozeiten

Montag bis Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr

Mo-Die-Do: 14.00 bis 17.00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass in Schulferien ggf. geänderte Öffnungszeiten gelten.

Hiermit melde ich mich zu folgenden Kursen an:

Kurs Nr. _____ Thema _____

Kurs Nr. _____ Thema _____

Kurs Nr. _____ Thema _____

Kurs Nr. _____ Thema _____

Vorname, Name _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____ E-Mail-Adresse _____

Die Kursgebühren sollen abgebucht werden von:

IBAN _____

(oder Kontonummer + BLZ)

Bank _____

Kontoinhaber _____

Bitte schicken Sie mir regelmäßig das Programm zu (2x im Jahr).

Bitte informieren Sie mich über den Förderkreis e.V.

Mit dieser Anmeldung akzeptiere ich die Teilnahme- und Stornobedingungen des Schröder-Hauses, insbesondere den Einzug mit SEPA-Lastschrift, wie sie im aktuellen Programmheft veröffentlicht sind.

Datum _____ Unterschrift _____

Bitte abtrennen und senden an: Schröder-Haus, Wilhelm-Schwinn-Platz 3,
97070 Würzburg – oder per Fax: 0931 32175-17





Rudolf-Alexander-Schröder-Haus
Wilhelm-Schwinn-Platz 3
97070 Würzburg

Rudolf-Alexander-Schröder-Haus

Evangelisches Bildungszentrum
Wilhelm-Schwinn-Platz 3
97070 Würzburg

Telefon: 0931 32175-0
Fax: 0931 32175-17
mail@schroeder-haus.de

www.schroeder-haus.de