September 2019 – März 2020

FORUM SCHMERLENBACH
KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG

Veranstaltungen

Aktuelles aus der Erwachsenenbildung

800 JAHRE SCHMERLENBACH

HINGUCKER – Erwachsenenbildung mit Übernachtung

Fr. 25.10.19 – So. 27.10.19
Jüdische Bibellektüre mit Dr. Jonathan Magonet aus London.
Das Buch der Richter. Gesellschaft im Übergang. (S. 20)

Sa. 09.11.19 – So. 10.11.19 **Kontemplationswochenende**
– … mich ganz dem Wirken des Geistes Gottes überlassen (S. 30)

Fr. 15.11.19 – Sa. 16.11.19 **(Wahl)Verwandtschaften?**
Familienkonzepte in Bibel und eigener Biografie (S. 30)

So. 09.02.20 – Mo. 10.02.20 **Durch das Du werde ich zum wahren Ich.**
Dialog der Religionen mit P. Painadath (S. 33)

MBSR-Wochenende 1: Sa. 21.09.19 – So 22.09.19
Damit die Batterie nicht leer wird. Stressbewältigung durch Achtsamkeit (S. 36)

MBSR-Wochenende 2: Sa. 16.11.19 – So. 17.11.19
Achtsam Innehalten – Bewusster mit Stress umgehen (S. 41)

Fr. 18.10.19 – So. 20.10.19 **Yogawochenende.** Den Weg des Herzens gehen (S. 39)

Fr. 01.11.19 – So. 03.11.19 **Atemseminar.**
Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl durch Achtsamkeit (S. 40)

Mi. 13.11.19 – Fr. 15.11.19 **Krankheit und Tod in der Schule.**
Für sich und andere sorgen angesichts von Abschied und Trauer (S. 41)

Fr. 29.11.19 – So 01.12.19 **Familienwochenende: Ein Dach über dem Kopf.**
Schauspielworkshop für Erwachsene und Jugendliche (S. 42)

Sa. 18.01.20 – So. 19.01.20 **Das Beste kommt zum Schluss!**
Halbwochenendseminar für Paare und Einzelpersonen (S. 44)

Mo. 10.02.20 – Fr. 14.02.20 **Basen-Balance, Stilles Qi Gong und mehr.**
Der Frühjahrs-Retreat (S. 45)

Mo. 17.02.20 – So. 23.02.20 **Fastenzeitkurs: Fasten, Tanzen, Natur erfahren** (S. 45)

Mo. 30.03.20 – Fr. 03.04.20 **Stresskompetenz durch die Praxis der Achtsamkeit.**
Selbstverantwortung und Resilienz für den (Berufs-)Alltag (S. 49)

tagungshäuser des Bistums Würzburg
KEB Katholische Erwachsenenbildung Bayern
QUEST ZERTIFIZIERT
ServiceQualität DEUTSCHLAND

Impressum Schmerlenbach – Tagungszentrum des Bistums Würzburg
Redaktion Dr. Berthold Uphoff (V. i. S. d. P.)

www.bildung.schmerlenbach.de

EMAS GEPRÜFTES UMWELTMANAGEMENT DE-103-00015

Ihre Ansprechpartner

Dr. Berthold Uphoff
Rektor
b.uphoff@schmerlenbach.de
Tel. 06021 6302-24

Andreas Bergmann
Bildungsreferent
a.bergmann@schmerlenbach.de
Tel. 06021 6302-75

Dr. Agnes Rosenhauer
Bildungsreferentin
a.rosenhauer@schmerlenbach.de
Tel. 06021 6302-79

Carmen-Maria Klinkenbergh
Sekretariat
forum@schmerlenbach.de
Tel. 06021 6302-78

Anje Elsesser
Verwaltungsleitung
a.elsesser@schmerlenbach.de
Tel. 06021 6302-22

Corina Becker
Rezeptionsleitung
c.becker@schmerlenbach.de
Tel. 06021 6302-0

Bürozeiten
Montag – Freitag von
08:30 – 12:00 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr

Adresse
Schmerlenbacher Str. 8
63768 Hösbach
Tel. 06021 6302-0
Fax 06021 6302-80
forum@schmerlenbach.de

Abkürzungen / Inkl.-Leistungen:
Ü = Übernachtung
VP = Vollpension
StKA = Stehkaffee vorm.
ME = Mittagessen
KA = Kaffee nachm.
AE = Abendessen
TaGe = Tagungsgetränke

Inhalt

Aktuelles aus der Erwachsenenbildung

Berichte 4
Vorschau 10
Highlights 11
Interview 14
Personen 16
Zitat 17

Veranstaltungen

Glaube und Kirche 18
Lebensorientierung und Spiritualität 26
Lebensgestaltung und Persönlichkeit 36
Ökologie und Gerechtigkeit 52
Kreativität 56
Schmerlenbacher Konzerte 70
Reisen 72

Informationen zu den Referenten finden Sie im Internet unter www.referenten.schmerlenbach.de

Teilnahme

Anmeldung 76
Anfahrt 78

Perlen des Glaubens – Eine nahrhafte Karwoche in Schmerlenbach

In dem Seminar „Perlen des Glaubens. Eine spirituelle Entdeckungsreise“ erarbeiteten der Pfarrer und Liedermacher Clemens Bittlinger und die Alltagsspiritualin und Winzerin Melanie Jung zusammen mit 20 Teilnehmer*innen in der diesjährigen Karwoche die Perlen des Glaubens. Das Gespräch, der gemeinsame Austausch und die Vertiefung biblischer Erfahrungen standen dabei genauso im Vordergrund wie Zeiten der Stille, der Besinnung und des Gewahr-Werdens. Was bedeutet „Wüsten-Erfahrung“ biblisch – was bedeutet sie in meinem Leben? Was heißt Golgatha für mich heute und was bedeutet Auferstehung konkret fürs eigene Leben?
Das Seminar lud mit Impulsen, kreativen Elementen, authentischen Lebensberichten und der Einführung in die Stille so dazu ein, sich mit dem biblischen Geschehen der Karwoche auf ganz persönliche Art und Weise zu verbinden. Sei es durch einen selbst gestalteten Kreuzweg, durch die tiefe Auseinandersetzung mit den biblischen Texten oder aber in der Musik. Das Gemeinschaftserleben der Teilnehmer*innen wurde dabei zu einem nahrhaften Boden, auf dem viel Neues zu wachsen und zu keimen begann. So erfuhr das Seminar mit einer Ölbergsandacht der etwas anderen Art, nämlich mit dem Konzert „Perlen des Glaubens“ von Clemens Bittlinger und dessen Band, einen würdigen Abschluss, der das Erlebte und Erarbeitete noch einmal in einen größeren Kontext von Gemeinschaft stellte. Den Wunsch der Teilnehmer*innen, dass es nächstes Jahr wieder so etwas geben müsse, nehmen wir gerne auf (siehe Karwochenangebot mit Andrea Schwarz S. 16).

Bild: Foto Hemmerich

Zuhören, Annehmen und Wertschätzen

Landtagspräsident Alois Glück zur Eröffnung des Jubiläumsjahrs in Schmerlenbach

Bild: R. Hettler

Glück gehabt – um diesen Wortwitz zu bemühen – hatten wir im doppelten Sinne: Wie zuvor aus den Medien zu erfahren war, sollte Alois Glück just einen Tag vor dem Vortragstermin in Schmerlenbach zum ersten Mal den Runden Tisch „Artenvielfalt“ in der Münchner Staatskanzlei moderieren. Fragen kamen auf, wie dort das weitere Prozedere und die Terminplanung sei. Bei seiner Ankunft beteuerte er mit einem Augenzwinkern: Der Termin in Schmerlenbach wäre für ihn nicht „verhandelbar“ gewesen.
So kam der Landtagspräsident a. D. und ehemalige Präsident des Zentralrates der Katholiken verabredungsgemäß am 21. Februar aus München nach Schmerlenbach und eröffnete das Jubiläumsjahr mit seinem Festvortrag. Unter dem Thema „Gastfreundschaft als Perspektive für die Gesellschaft von morgen“ spannte der Referent den Bogen von biblisch-christlichen Wertorientierungen bis zu konkreten Problemen gesellschaftlichen Miteinanders, inklusive der aktuellen Diskussionen zum Thema Artenvielfalt und Umweltschutz.

Rektor Dr. Berthold Uphoff betonte in seiner Begrüßung, dass Gastfreundschaft grundsätzlich immer ein wechselseitiges Geschehen ist, ein Anteilnehmen und Anteilgeben zugleich. Dies griff Glück auf und betonte, dass es nicht nur um die Aufnahme von Menschen gehe, sondern „um das Zuhören, Annehmen und Wertschätzen als eine Grundhaltung menschlicher Begegnung“. Man stößt in diesem Zusammenhang schnell auf die Frage, was unsere Gesellschaft zusammenhält und welche grundlegenden Wertvorstellungen unser Verhalten prägen. „Wir müssen eine Kultur der Verantwortung für uns, für Mitmenschen und für das Gemeinwesen beleben“, so Glück. Werte sind der Grund, auf dem ein Gemeinwohl gedeihen kann. So sei Bildung auch immer in einem umfassenden Sinne zu verstehen. Es gehe um das Verstehen von Sachverhalten und Hintergründen, aber auch um eine vertiefte Wertorientierung. In unruhigen und stürmischen Zeiten „haben deshalb nur Tiefwurzler festen Stand“.
Ein besonderer Dank sei an dieser Stelle Herrn Henning Kaul gesagt. Herr Kaul, Mitglied unseres Vereins KEB Forum Schmerlenbach, stellte den Kontakt zu seinem langjährigen Landtagskollegen her. Wie Herr Glück schrieb, nahm er die Reise von der südlichen zur nördlichen Grenze Bayerns gerne auf sich – des bedeutsamen Anlasses und seines „besonderen Freundes“ wegen.

Verletzlichkeit-creatio continua-contemplatio

Ein Resümee zur Vortragsreihe

Unter dem Titel: „800 Jahre Schmerlenbach. Impulse klösterlicher Spiritualität für das Leben 4.0“ bekamen von März bis April an drei Fastensonntagen über 400 Teilnehmer über musikalisch umrahmte Vorträge dreier sehr unterschiedlicher monastischer Vertreter ganz unterschiedliche Perspektiven auf ein und dasselbe Thema präsentiert. Ziel dieser Reihe war es, einen Bogen zu spannen. Einen Bogen von den Anfängen, der Gründung des Klosters 1218/19, bis ins Heute. Das Heute nannten wir pointiert „Leben 4.0“ – angelehnt an den Begriff der „Industrie 4.0“ und als Synonym für die zunehmend digitalisiert vernetzte Lebenswelt, in der uns neue Kommunikationsformen wie E-Mail, Skype, Instagram genauso begegnen wie neue Berufsformen der „Blogger“ oder „Influencer“. Auch intelligente „quasi-personale“ Assistenten wie „Alexa“ und „Siri“ haben Einzug in unsere Wohnzimmer gehalten. Es begegnen uns aber auch ganz neue Lebensformen wie z. B. sogenannte „Digital-Nomaden“, also Menschen, die fast ausschließlich digitale Technologien anwenden, um ihre Arbeit zu verrichten und zugleich ein sehr ortsunabhängiges beziehungsweise multilokales Leben führen.

Bild: B. Vogt

Mit Sr. Dr. Katharina Ganz erfuhr die Reihe ihren fulminanten Auftakt. Am Beispiel von drei wichtigen Persönlichkeiten ihres Ordens (Franz von Assisi, Klara von Assisi sowie Antonia Werr) machte sie deutlich: Begegnungen, die sich selbst zunächst zurück- und ihr Gegenüber wirklich wahr- und ernst nimmt, müsse als Handlungsgrundsatz in jedem Einzelnen, aber auch insbesondere in unseren Institutionen ernst genommen werden. Die zunehmende Komplexität und Unübersichtlichkeit im gesellschaftlichen Miteinander führten zu einer Überforderung, die Sehnsüchte nach Eindeutigkeiten zur Folge habe und zu Nationalismen und Populismen führten. Das Vertrauen in den Staat schwände genauso wie die Legitimität von Kirche als moralischer Instanz. Wenn es eine Rettung der unterschiedlichen Institutionen gäbe, dann könne sie nur von jenen kommen, die am meisten in ihrer Integrität und ihrem Vertrauen verletzt worden seien, nämlich den vielfältigen Opfern. Dies erfordere eine ungeteilte Haltung der Offenheit sowie des Zuhörens und die Bereitschaft, sich von den Verletzungs- und Verwundungserfahrungen der Menschen berühren zu lassen. Der Bildungsarbeit in Schmerlenbach gab sie mit auf den Weg, den Schatz der Tradition zu bewahren und weiterzuentwickeln, sodass daraus Werte und Haltungen erwachsen, die helfen, angesichts der globalen Herausforderungen des Lebens 4.0 mehr Mensch zu werden und Mensch zu bleiben.

Bild: B. Vogt

Br. Paulus Terwitte wiederum stellte in seiner unnachahmlichen Art fest, dass Digitales, digitale Medien, Digitalität zuallererst als creatio continua, also als Teil der fortdauernden Schöpfung durch und mit dem Geist Gottes zu verstehen sei. So sei das Ding an und für sich kein Schlechtes, sondern vielmehr als ein Gut zu betrachten, wobei Terwitte an das refrainartige „und er sah, dass es gut war“ des 2. Schöpfungsberichtes erinnerte. Nun gehe es aber darum, wie jede*r Einzelne von uns diese Güter gebrauche. Als einen ganz praktischen Überprüfungs-Impuls nannte er die Aufgabe, sich immer wieder zu fragen „Was beherrscht mich?” – und christlich gewendet – „Wer ist mein Herr?“. Oberstes Ziel sei es, in den zunehmenden Komplexitäten, sich die persönliche und eigene Freiheit immer wieder neu zu erarbeiten und zu bewahren – ganz im Sinne des paulinischen „Ihr seid zur Freiheit berufen!“ (vgl. Gal 5,13).

Wie das konkret gehen könnte, erfuhren die Zuhörer*innen unseres letzten Referenten P. Dr. Anselm Grün. Mit großer Authentizität und Klarheit warb er dafür, mithilfe der „Contemplatio“ im Sinne des ganz „Sich-selbst-Bewusst-werdens“ den eigenen inneren Raum der Unverfügbarkeit aufzusuchen und zu erkunden, eben nicht in der „Vita activa“ und den Anforderungen des alltäglichen und tätigen Lebens aufzugehen, sondern der „Verwandlung“ im wahrsten Sinne des Wortes Raum zu geben. Dies unterstrich er eindrücklich mit dem abschließenden Herzensgebet und Segen zu dem er alle Teilnehmer*innen in der neu renovierten Wallfahrtskirche und bei der Videoübertragung im Saal des Tagungszentrums einlud.

Bild: B. Vogt

Gerade durch die Verschiedenheit der Vorträge und ihrer jeweiligen Perspektiven entstand ein überaus harmonischer Dreiklang, der noch Nachhall findet.

Maria näherbringen

Andrea Schwarz füllt Leerste(l)le in der Wallfahrtskirche

„Muttergottes nun ganz nah bei den Menschen“, titelte das Main-Echo den ganzseitigen Artikel über die abgeschlossene Renovierung der Wallfahrtskirche. Der Redakteur bezog sich dabei auf die Entscheidung von Kirchenverwaltung und Pfarrgemeinderat, die Madonna aus dem Hochaltar herauszuholen und ihr im Altarraum vorne rechts einen neuen Ort zu geben.
„Maria näherbringen“ – war in übertragenem Sinne auch das Anliegen des Vortrags von Andrea Schwarz – drei Tage vor der feierlichen Rückführung des Gnadenbildes in die Wallfahrtskirche und deren Wiedereröffnung mit Altarweihe tags darauf.
So referierte Schwarz vom Ambo aus, neben ihr der noch leere Schrein. Für den Abend ein geradezu sprechendes Bild: Welches Bild von Maria ist in mir lebendig? Welches von den zahlreichen Marienbildern würde ich hier hineinstellen? Für Andrea Schwarz war es an diesem Abend Maria als Schwester im Leben und Glauben, von der man etwas lernen kann, „von der Frau, die das Göttliche in sich getragen hat – und doch Mensch war“.
„Ich sehe dich in tausend Bildern, Maria“, schreibt Novalis mit dem Hinweis auf das je eigene Bild. Nicht Tausende, aber doch eine ganze Reihe alter und neuer Perspektiven auf die Person Mariens eröffnete Andrea Schwarz in ihren Texten und kurzen Impulsen. Auch wenn sie dabei von den (Marien-)Festen im Jahreskreis und den dahinterstehenden „Geheimnissen“ ausging, hob sie nicht zu einem theologischen Traktat an, sondern lud ihre Zuhörer*innen in der voll besetzten Kirche zu einer alltagsnahen spirituellen Spurensuche ein: Maria „neu, wieder anders zu entdecken“ und dabei zu einem „Leben aus und mit Gott“ auf inspirierende Art angestiftet werden.

Bild: M. Wolf

Die bekannte Autorin umging dabei kein auch noch so schwieriges Thema: Unter der Überschrift „Verkündigung des Herrn“ deutete sie beispielsweise die Jungfräulichkeit als archetypisches Symbol. Dieses betone, wie sehr Maria auf Gott hin ausgerichtet war, „sie sich von ihm berühren ließ, sodass tatsächlich ein Stück Himmel in ihr Fuß fassen und wachsen und zur Welt kommen konnte“. Von Maria zu lernen, hieße dann einerseits „in mir zu Hause zu sein“ und anderseits, sich – im Tagesablauf wie auch in der Lebensplanung – unterbrechen zu lassen, um zu hören und antworten zu können. „Damit Gott zur Welt kommen kann.“

Engelberta war es nicht!

Spannende Spurensuche zur Geschichte der Wallfahrtskirche

Das Historikerehepaar Fuchs, auch Co-Autoren des Buches „Schmerlenbach. Begegnungen im Spiegel der Zeit", wird die Teilnehmer*innen mit auf eine spannende Spurensuche nehmen, an deren Ende ganz neue Erkenntnisse zur Baugeschichte der Wallfahrtskirche zu entdecken sind.

Termin:
Mi. 09.10.2019, 20:00 Uhr
in der Wallfahrtskirche Schmerlenbach
(S. 19)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Archäologisches zur Schmerlenbacher Klostergeschichte

Erkenntnisse aus der Renovierung 1985

Anhand einer Fotodokumentation stellt der Ärcheologe Dr. Gerrit Himmelsbach archäologische Funde vor und erläutert die Lebensumstände der Schmerlenbacher Klosterfrauen.

Termin:
Mi. 23.10.2019, 20:00 Uhr
(S. 20)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

800 JAHRE SCHMERLENBACH

22.09. 10:00	**Vinzenztag des diözesanen Caritasverbandes** Festgottesdienst mit Weihbischof Ulrich Boom, anschließend Festzug zur Lebenshilfe e. V. und Verleihung des Vinzenzpreises *Wallfahrtskirche, Räume der Lebenshilfe*
9.10. 20:00	**Engelberta war es nicht!** Spannende Spurensuche samt neuer Erkenntnisse zur Baugeschichte der Wallfahrtskirche. Vortrag: Christl & Günter Fuchs *Wallfahrtskirche*
23.10. 20:00	**„Archäologisches zur Schmerlenbacher Klostergeschichte"** Erkenntnisse a. d. Renovierung 1985; Vortrag: Dr. G. Himmelsbach *Tagungszentrum*
10.11. 17:00	**Jubiläumskonzert** „20 Jahre amicanta" *Wallfahrtskirche*
17.11. 17:00	**Pontifikalvesper zum Kirchweihtag** mit Bischof Dr. Peter Kohlgraf, Mainz, zum Gedenken an die Gründung Schmerlenbachs durch das Bistum Mainz *Wallfahrtskirche*

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter: www.800Jahre.de

Vorträge/Führungen
Konzerte/Events
Gottesdienste/Geistliches

Vielstimmigkeit und Einheit

4 Evangelien. 4 Pfarreien. 4 Termine.

Die Umstrukturierungsprozesse und Neuordnung der pastoralen Einheiten in der katholischen Kirche in Deutschland sind auch in der Diözese Würzburg seit Langem ein großes Thema, das zu heftigen Kontroversen, Auseinandersetzungen und Diskussionen führte und noch führt. Mit unserem Evangelienprojekt „Vier Farben: Jesus. Eine Botschaft in vier dramatischen Bildern" in der Pfarreiengemeinschaft „Hösbach – Maria an der Sonne" wollen wir auch unter diesen Vorzeichen ein Highlight setzen. Der Schauspieler Kai Christian Moritz aus Würzburg, der auch für die Konzeption der Reihe verantwortlich zeichnet, wird an vier Terminen in je einer der vier Kirchen der Pfarreiengemeinschaft jeweils ein Evangelium in Szene setzen. Es erwartet Sie ein hochgelobtes „Bühnen"-Programm. Eigenheiten und Lieblingsmotive der Evangelisten in der Präsentation des Lebens und Wirkens Jesu werden auf diese Weise sehr greifbar und die Unmittelbarkeit der Darstellung kann und will zur Reflexion der eigenen Überzeugungen und Bilder anregen, diese vertiefen, aber auch hinterfragen. Vielstimmigkeit und Einheit, die auf diese Weise hautnah zu erleben sind, können uns möglicherweise auch einen Hinweis darauf geben, wie Disparatheit und Einheit zusammengedacht und gelebt werden können.

Termine jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr

So. 24.11.2019: „Matthäus – der Mensch",
Pfarrkirche St. Michael, Hösbach (S. 23)

So. 16.02.2020: „Markus – der Löwe",
Kuratiekirche St. Barbara, Hösbach-Wenighösbach (S. 24)

So. 26.04.2020: „Lukas – der Stier",
Wallfahrtskirche Schmerlenbach

So. 24.05.2020: „Johannes – der Adler",
Pfarrkirche zur Mutterschaft Mariens, Hösbach-Bahnhof

Paarbeziehung und Familie

In unserem Leben sind wir gefordert, mit Schule, Ausbildung und/oder Studium uns aus- und fortzubilden, neue Fähigkeiten zu erwerben, uns auf Umbruchsphasen vorzubereiten. Ein Zertifikat bestätigt uns in der Regel unsere Kenntnisse und Fähigkeiten. Aber wie sieht es im Privatleben aus? Wie „geht" eigentlich Paarbeziehung angesichts bevorstehender Umbrüche und wie Familie? Unsere Veranstaltungen rund um die Themen Paarbeziehung und Familie laden Sie ein, sich auf unterschiedliche Weise und mithilfe vielfältiger Methoden mit diesen „Kerninstitutionen" des eigenen Lebens auseinanderzusetzen, Ressourcen zu mobilisieren und neue Perspektiven zu entwickeln.

Angebote für „Herbstpaare"
Die Seminar-Reihe „Herbstpaare" richtet sich an Einzelne und Paare jenseits der Lebensmitte, die sich den Herausforderungen des Älterwerdens für sich selbst und als dynamisches Paar stellen wollen.

So. 24.11.2019:
Das war nicht immer Paar-ty!
Tagesseminar für „Herbstpaare" (S. 42)

Sa. 18.01.2020 – So. 19.01.2020:
Das Beste kommt zum Schluss! Halbwochenendseminar für Paare und Einzelpersonen. (S. 44)

Angebote rund ums Thema Familie

Fr. 15.11.2019 – Sa. 16.11.2019:
(Wahl)Verwandtschaften?
Familienkonzepte in Bibel und eigener Biografie (S. 30)

Fr. 29.11.2019 – So. 01.12.2019:
Familienwochenende: Ein Dach über dem Kopf.
Schauspielworkshop für Erwachsene und Jugendliche (S. 42)

Honig Segen

Schmerlenbacher Kostbar-Wochen

Die Honigbiene ist unser kleinstes Nutztier – und eins der wichtigsten: Sie bestäubt achtzig Prozent unserer Nutzpflanzen und viele Wildpflanzen. Trotz der anhaltenden Bedrohung und dank der sich leicht verbessernden Situation von Insekten, schwirren durch Deutschland insgesamt geschätzte vierzig Milliarden Honigbienen. Das Sammelgebiet eines Volkes ist fast 50 Quadratkilometer groß. Bei guten Bedingungen fliegen Arbeiterbienen täglich bis zu 30-mal aus und besuchen pro Flug 200 bis 300 Blüten. Eine einzelne Biene müsste für ein 500-Gramm-Glas Honig dreimal um die Erde fliegen.
Honig und dessen scheinbar geheimnisvolle Entstehung im Bienenstock faszinierte den Menschen schon in Urzeiten. In der Antike galt der Honig als Heilmittel. Von den Athleten in Olympia weiß man, dass sie Honigwasser tranken, um wieder zu Kräften zu kommen. Als damals einzige Möglichkeit, Speisen und Getränken Süße zu schenken, war Honig wertvoll und galt zudem als göttliche Gabe und Zeichen für Überfluss und Wohlergehen. Nicht von ungefähr wird im Alten Testament das Land der Verheißung in geradezu sehnsüchtiger Poesie als ein Land beschrieben, in dem „Milch und Honig fließen“. Damit drücken die beiden Begriffe die Gesamtheit eines guten Lebens aus – und das nicht nur in der Bibel: nahrhafte und gesunde Lebensmittel, üppige Fruchtbarkeit, nachhaltig zu kultivierendes Land mit Bienenzucht und Haustierhaltung. Im Letzten auch eine Metapher für den Segen Gottes durch seine guten Gaben.
Herzliche Einladung zu den Schmerlenbacher Kostbar-Wochen „Honig Segen“ vom 10. bis 23. Oktober 2019. Besuchen Sie unsere Kost-Bar im Foyer mit Informationen und Kostproben. Unser Restaurant bietet täglich Gerichte mit der Zutat Honig an – nicht nur Desserts!

Do. 10.10.2019, 17:00 Uhr:
Auftakt Kostbar-Wochen
Honig und Bienen in Schmerlenbach – Vortrag von Berufsimker Matthias Thoma aus Johannesberg
(S. 52)

For Future – konkret

Bibliotheksgespräche zum Thema Nachhaltigkeit

Fridays for Future, Rettet die Bienen, über alle wichtigen politischen Forderungen hinaus machen sich die meisten Menschen auch darüber Gedanken, was sie in ihrem persönlichen Bereich tun können: Ressourcen schonen und selbst einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz leisten. Aber wie geht das konkret? Wir wollen im Rahmen dieser Reihe drei „Runde Tische“ eröffnen und der Frage nachgehen, wie Plastikmüll vermieden, in Wohnung und Haus mit kleinen Maßnahmen Energie gespart werden kann und Lebensmittel nicht im Müll landen. Zu jedem Thema haben wir Vordenker eingeladen. Unser Versprechen: Sie gehen mit mindestens einer neuen Idee nach Hause!

Mi. 06.11.2019, 19:00 Uhr:
Unverpackt geht auch – oder? (S. 53)

Mi. 29.01.2020, 19:00 Uhr:
Rund ums Haus.
Energieoptimierung und Zukunftsfähigkeit. (S. 54)

Mi. 04.03.2020, 19:00 Uhr:
Das ist doch noch gut, oder?
Mehr auf den Tisch – weniger in die Tonne. (S. 54)

„Viele kleine Menschen an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, können das Angesicht der Erde erneuern.“

Abtprimas em. Notker Wolf in Elsenfeld

Auf Einladung des Elsenfelder Pfarrgemeinderats kommt der bekannte Abtprimas Notker Wolf nach Elsenfeld. Er wird in der Christkönigskirche unter der Überschrift „Es ist Zeit für den Wandel“ zum Thema Nachhaltigkeit sprechen. Für ihn bedeutet Nachhaltigkeit mehr als eine ökonomisch-ökologische Balance, nämlich eine ethische Grundhaltung und Lebensweise.
Notker Wolf (Jahrgang 1940) trat 1961 in das Benediktinerkloster St. Ottilien ein. In Rom und München studierte er Philosophie, Theologie, Zoologie, Anorganische Chemie sowie Astronomiegeschichte und promovierte zum Doktor der Philosophie. 1968 wurde er zum Priester geweiht. 1971 erhielt er eine Professur für Naturphilosophie und Wissenschaftstheorie an der Päpstlichen Hochschule Sant'Anselmo in Rom. Sechs Jahre später wurde er Erzabt von St. Ottilien und damit Abtpräses der Missionsbenediktiner. 2000 wurde er zum Abtprimas und damit zum obersten Repräsentanten der Benediktiner gewählt. Er war bis zum Ende seiner Amtszeit weltweiter Sprecher des ältesten Ordens der Christenheit mit 7.200 Mönchen und 14.000 Nonnen und Schwestern. Im Oktober 2016 kehrte er von Rom nach St. Ottilien zurück.
Das KEB Forum Schmerlenbach freut sich, bei dieser Veranstaltung mit der Pfarreiengemeinschaft „Christus Salvator“ zu kooperieren. Über weitere Veranstaltungen „Erwachsenenbildung in den Pfarreien“ informieren Sie sich bitte auf www.bildung.schmerlenbach.de!

Di. 01.10.2019, 19:30 Uhr:
in der Christkönigskirche Elsenfeld

Kostenfrei,
ohne Anmeldung (S. 19)

Bild: adeo Verlag

Stresskompetenz durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR)

Interview mit den Referentinnen Andrea Anglhuber und Tina Ochs, MBSR-Lehrerinnen und Coaches

Im kommenden Frühjahr bieten Sie in Schmerlenbach ein Seminar unter dem Titel: „Stresskompetenz durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR) – Selbstverantwortung und Resilienz für den (Berufs)Alltag“ an. Worum geht es in Ihrem Seminar?

Tina Ochs: Wie oft fallen wir in den „Ich-habe-keine-Zeit-und-bin-gehetzt"-Modus? Oft, oder?
Es geht uns darum, eine Auszeit anzubieten, raus aus dem ständigen Tun, raus aus der Gedanken- und Alltagsspirale und uns stattdessen im SEIN zu erleben. Es ist eine Zeit, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen, wahrzunehmen, was JETZT gerade ist – Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen. Und wir schließen dabei nichts aus, sondern öffnen uns sowohl den schönen als auch unangenehmen Momenten.

Andrea Anglhuber: Die Teilnehmenden können durch die Erfahrungen im Kurs ihre eigenen Antworten auf Fragen finden wie z. B. „Wie finde ich meine Gelassenheit wieder?“ oder „Wie kann ich mit mir selbst freundlicher, ja liebevoller umgehen?“
Wir werden uns gemeinsam auch verschiedenen Schwerpunktthemen widmen wie z. B. Wahrnehmung, Stress, Resilienz, Kommunikation und Lebensweise sowie Selbstverantwortung. Diese werden wir sowohl auf persönlicher Ebene wie auch in gesellschaftlichem Zusammenhang erkunden.

Bild: Melissa Schoeps

Ziel ist …

Tina Ochs: … die Schulung der Achtsamkeit zu erleben, zu erlernen und zu vertiefen. Um aus dieser Ressource heraus neu Wege zu lernen, um anders mit Stress, Verantwortung und schwierigen Lebensumständen umgehen zu können. So erweitern die Teilnehmener*innen Ihre persönlichen Handlungskompetenzen in verschiedenen beruflichen sowie privaten Situationen.

Andrea Anglhuber: Termindruck, Kopfschmerzen, Rastlosigkeit, … – man kann lernen, diese Zustände so sein zu lassen, wie sie eben sind. Durch: Anhalten. Atmen. Beobachten. Klingt einfach – ist es aber nicht: Wir vergessen dieses Anhalten schnell, wenn wir es brauchen könnten. In diesem Kurs wird genau das intensiv geübt. Ziel ist es dadurch sowohl neue Handlungsspielräume für den Umgang mit Stresssituationen und Blockaden zu entwickeln, als auch neue Strategien für ein motiviertes (Arbeits)Leben umzusetzen.

MBSR hat ja seine Wurzeln im Buddhismus. Was würden Sie jenen antworten, die sich fragen: Wie passt das zusammen, MBSR und Katholische Erwachsenenbildung?

Tina Ochs/Andrea Anglhuber: Ja, es stimmt – die Achtsamkeitspraxis hat eine lange Geschichte und ihre Wurzeln sind im Buddhismus. Jon Kabat-Zinn hat bei der Entwicklung von MBSR die Kernelemente und Methoden jahrtausendealter östlicher Traditionen zu einem säkularen, weltanschaulich neutralen Programm geformt und dessen Wirksamkeit in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Achtsamkeit beschreibt eine Haltung, eine Weise, im Leben zu sein. Dabei spielen Werte wie z. B. Offenheit, Mitgefühl, Gelas senheit, Geduld, Freundlichkeit eine wesentliche Rolle. Und diese Werte haben religionsübergreifende Gültigkeit und sind auch im Christentum von prägender Relevanz.

Was erwartet die Teilnehmer*innen und wer ist Ihre Zielgruppe?

Andrea Anglhuber: Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die das Thema Achtsamkeit erkunden wollen und einen anderen Zu- und Umgang mit sich selbst, dem Arebitsalltag und dem Leben entdecken wollen.

Tina Ochs: Achtsamkeit ist – wie der Mensch selbst – ein Prozess. Und ein Prozess ist es auch, der die Teilnehmer*innen erwartet. Dabei wechseln sich Übungen zur Achtsamkeit mit dem Kennenlernen von theoretischen Modellen zu Stress und Resilienz ab, ebenso wie Selbsterfahrung und der Austausch in der Gruppe.
Die klassischen Elemente aus dem MBSR-8-Wochenprogramm wie Sitz- und Gehmeditation, Yoga und Bodyscan sowie die Achtsamkeitsqualitäten sind elementare Bestandteile des Kurses.

Worin besteht Ihr persönlicher und beruflicher Zugang zu diesem Thema?

Tina Ochs: Zen, Achtsamkeit, MBSR und integrale Lebenspraxis sind Themen, in denen ich mich mit Herz und Profession erfahre. In der Begegnung von Mensch zu Mensch entfaltet sich das Leben und das gemeinsame SEIN. Aufgaben, die mich mit Freude erfüllen, liegen genau in diesem Bereich: in meiner Arbeit als Sozialberaterin, Coach und Therapeutin.
Kontinuierliche Supervisionen und Fortbildungen im MBSR- und ZEN-Kontext beleuchten das Thema Achtsamkeit für mich immer wieder neu und vertieft.

Andrea Anglhuber: Als ich vor ca. 15 Jahren selbst in einer schwierigen privaten Situation war, habe ich begonnen, zu meditieren. Später entstand der Wunsch, den Schatz der Achtsamkeit in meinem beruflichen Wirken zu verankern. Ich bin MBSR-Lehrerin geworden und verknüpfe meine Arbeit als Coach immer mehr mit dem Achtsamkeitsthema. Darin finde ich große Erfüllung.

Bild: Melissa Schoeps / im Bild von li.: Tina Ochs und Andrea Anglhuber

Erwachsenenbildung mit Gesicht: Judith Ehler

Mit Beginn dieses Jahres hat Frau Judith Ehler den Donnerstagabend-Kurs „Yoga im Fluss der Bewegung“ übernommen. Für sie ist Yoga ein Erfahrungsweg und das Sich-Einlassen auf eine spürende Achtsamkeit. Dabei wird der Atem zur „Musik“, nach der sich die Bewegungen des Körpers gestalten.
„Die Bewegungen und Asanas geben uns eine äußere und innere Kraft. Gleichzeitig hilft uns Yoga, unsere Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen und loszulassen. Mit dem Wissen, dass der Atem sowohl den Körper als auch unseren Geist beeinflusst, erfreue ich mich an der Bewegung – aber mehr noch daran, dass Yoga zu einem Wegbegleiter werden kann. Durch die achtsame Verbindung von Atem und Bewegung kultivieren wir eine fürsorgliche, liebevolle Aufmerksamkeit, Klarheit und Präsenz uns selbst, unseren Mitmenschen und der Welt gegenüber. Unser Atem verbindet uns immer mit dem Augenblick und führt uns in die Stille, zur Selbst-Unabhängigkeit von allen Rollen, Prägungen und Glaubenssätzen.“
So möchte Frau Ehler ihre Kursteilnehmer*innen dazu ermutigen, diese verschiedenen Ebenen von Kräftigung, Aufrichtung, Klarheit und Präsenz zu erforschen und in ihnen das Vertrauen wecken, Qualitäten zu entdecken, die dem Leben mehr Tiefe, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Gelassenheit, Freude und Frieden geben. Schmerlenbach bietet wunderbar Gelegenheit, dem auf die Spur zu kommen. Eingebettet in eine grüne Oase mit schützenden Bäumen und geschichtsträchtigen Mauern strahlt dieser Ort eine ganz besondere Atmosphäre und Spiritualität aus.

Save the Date: Was tot war, steht auf zum Leben!

Schmerlenbacher Kar- und Osterkurs mit Andrea Schwarz u. a.

Bild: Sr. Ulrike Diekmann

Wann:
So. 05.04.2020 –
Do. 09.04.2020,
Beginn: 18:00 Uhr,
Ende: 09:00 Uhr

In den vierzig Tagen der Fastenzeit bereiten wir uns auf das höchste Fest der Christen vor – naja, wenn wir ehrlich sind: mehr oder weniger. Und doch fällt es manchmal schwer, diese Wochen mit den durchaus anspruchsvollen Liturgien der Ostertage zu verbinden. Was ist das denn, was wir da feiern, wenn Füße gewaschen werden, ein Kreuz verehrt wird oder wir in der Osternacht als Lesung hören, dass ein Vater seinen eigenen Sohn opfern soll? Und was ist Auferstehung überhaupt?
Diese Tage sind eine Einladung, sich auf die „drei österlichen Tage vom Leiden und Sterben, der Grabesruhe und der Auferstehung des Herrn“, so die offizielle Bezeichnung, einzustimmen – mit einer bunten Mischung aus Impulsen und Gebetszeiten, Zeit für sich alleine und Gesprächen, Besinnung und sachlichen Informationen.
Unterstützend hinzu kommen eine alte Wallfahrtskirche, Natur und ein gutes Tagungshaus – ein optimaler Rahmen für solche Tage.
Eingeladen sind alle, die immer schon mal wissen wollten, was wir da eigentlich feiern, einfach Lust haben, Ostern einmal ganz anders vorzubereiten oder sich ein paar Tage der Besinnung gönnen wollen.

Leitung:
Andrea Schwarz, pastorale Mitarbeiterin und Schriftstellerin
Sr. Ulrike Diekmann cps, geistliche Begleiterin und Psychologin

Kosten: **320,00 €** (inkl. Ü/VP/KA/TaGe)

In stürmischen Zeiten bestehen nur Tiefwurzler.

Alois Glück

Mittwoch, 18.09.2019
Beginn: 19:00 Uhr, Ende: 20:45 Uhr

Der christlich-islamische Dialog in Zeiten des Populismus

Aktuelle Herausforderungen und Chancen

In den vergangenen Jahrzehnten ist Deutschland religiös vielfältiger und kulturell bunter geworden. Menschen unterschiedlicher kultureller Herkunft und religiöser Beheimatung leben Tür an Tür. Muslime bilden neben Christen zahlenmäßig die zweitstärkste religiöse Gruppe in Deutschland. Etwa 5 Millionen Menschen in Deutschland gehören dem Islam an, darunter bilden die türkischstämmigen Migranten die größte Gruppe.
Der Abend möchte den Teilnehmenden einen möglichst umfassenden Einblick über den christlich-islamischen Dialog insgesamt geben und auf dessen aktuellen Stand in veränderten gesellschaftlichen Rahmenbedingungen eingehen. Dabei bilden stets die Aussagen des Zweiten Vatikanischen Konzils und die Stellungnahmen der Deutschen Bischofskonferenz das Fundament für die Behandlung des Themas. Sie sind herzlich eingeladen zu diesem Gespräch.

Referent:
Dr. Timo Güzelmansur, Leiter der Christlich-Islamischen Begegnungs- und Dokumentationsstelle (CIBEDO) – Arbeitsstelle der Deutschen Bischofskonferenz

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Samstag, 21.09.2019
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 14:00 Uhr

Letzte-Hilfe-Kurs

Basiswissen für eine Begleitung auf dem letzten Weg

Bild: achim pohl/pfarrbriefservice

Wenn ein geliebter Mensch im Sterben liegt, ist es sehr wichtig, dass ein nahestehender Mensch da ist. Oft zeigt sich jedoch eine große Unsicherheit bei jenen, die begleiten, da viel altes Wissen und Handlungskompetenz in diesem Themenfeld verloren gegangen zu sein scheinen. In dem Kurs, der Basiswissen vermitteln möchte, erfahren Sie, was für die Zeit des Sterbens und der Trauer wichtig ist, wo Sie Hilfe und Unterstützung erhalten und was Sie persönlich tun können.
Der Letzte-Hilfe-Kurs ist ein Kurs für interessierte Menschen, die lernen möchten, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können (Informationen zum Konzept: www.letztehilfe.info).

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Hospizdienst des Malteser Hilfsdienstes e. V. Aschaffenburg.

Referentinnen:
Ilona Englert, Pflege-/Gesundheitsmanagement (BA) und Koordinatorin Hospizdienst Malteser Hilfsdienst e. V. Aschaffenburg
Verena Nasemann, Erzieherin und systemische Beraterin

Kostenfrei, mit Anmeldung

Malteser
…weil Nähe zählt.

LETZTE HILFE

Dienstag, 01.10.2019
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Es ist Zeit für den Wandel

Abtprimas em. Notker Wolf in Elsenfeld

Bild: adeo Verlag

Wir leben in Frieden. Wir leben in Wohlstand. Und wir stehen an einem Scheideweg. Wir stehen vor der Entscheidung, ob wir, bildhaft gesprochen, auf einer Autobahn weiterrasen, die zur Zerstörung unserer Lebensgrundlagen führt, oder an der nächsten Ausfahrt rechts abbiegen, umkehren und unseren Lebensstil gründlich überdenken und wieder ins Lot bringen. Wir selbst haben es in der Hand.
Der emeritierte Abtprimas Notker Wolf – bekannt für seine klaren Worte und globale Perspektive – wird an diesem Abend seinen Begriff von Nachhaltigkeit vorstellen, die mehr als eine ökonomisch-ökologische Balance ist, nämlich ethische Grundhaltung und Lebensweise.

Ort: Christkönigskirche Elsenfeld
(Turmstr. 1, 63820 Elsenfeld)

Referent:
Abtprimas em. Dr. Notker Wolf OSB

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Mittwoch, 09.10.2019
Beginn: 20:00 Uhr, Ende: 22:00 Uhr

Engelberta war es nicht!

Spannende Spurensuche zur Geschichte der Wallfahrtskirche

Auch Schmerlenbach wurde nicht an einem Tag erbaut. Auch nicht seine Kirche, wenngleich ein Epitaph im Chor das glauben machen will: In ein paar Monaten habe die „junge und tatkräftige" Äbtissin Engelberta die alte Kirche abreißen und die heutige aufrichten lassen.
Neuere Quellen sprechen jedoch eine andere Sprache, nämlich: Napoleon ist an allem schuld. Denn in seiner Grande Armée marschierten nicht nur Soldaten, sondern auch Bildreporter durch den Spessart in die Völkerschlacht von Leipzig. Einer von ihnen war fasziniert von dem romantischen Kloster und erstellte – wieder daheim in Frankreich – eine wunderschöne Lithografie. Und als diese 200 Jahre später in Deutschland auftauchte, musste das Bild von Schmerlenbach revidiert werden.

Das Historikerehepaar Fuchs, auch Co-Autoren des Buches „Schmerlenbach. Begegnungen im Spiegel der Zeit", wird die Teilnehmer*innen mit auf eine spannende Spurensuche nehmen, an deren Ende ganz neue Erkenntnisse zur Baugeschichte der Wallfahrtskirche zu entdecken sind.

Ort: Wallfahrtskirche Schmerlenbach

Referenten:
Christl und Günter Fuchs, Historiker

Kostenfrei, ohne Anmeldung

800 JAHRE SCHMERLENBACH

Mittwoch, 23.10.2019
Beginn: 20:00 Uhr, Ende: 21:30 Uhr

Archäologisches zur Schmerlenbacher Klostergeschichte

Erkenntnisse aus der Renovierung 1985

Seit der Sanierung des Schmerlenbacher Klosterareals sind knapp vier Jahrzehnte vergangen. Die ehemalige Bebauung des Geländes ist auf alten Fotos und Plänen gegenwärtig. Was darunter vorhanden war, ist zu großen Teilen verloren. Vor den Bauarbeiten jedoch wurden verschiedene Bereiche stichprobenartig archäologisch untersucht.
Der reich bebilderte Vortrag geht anhand einer Fotodokumentation darauf ein und erläutert anhand von Beispielen die Lebensumstände der Schmerlenbacher Klosterfrauen.

Referent:
Dr. Gerrit Himmelsbach, Projektleiter des ASP/Institut an der Universität Würzburg

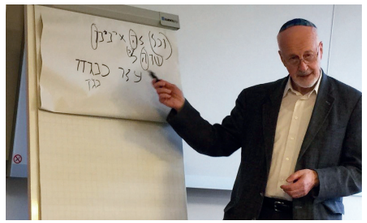
Kostenfrei, ohne Anmeldung

800 JAHRE SCHMERLENBACH

Freitag, 25.10.2019 - Sonntag, 27.10.2019
Beginn: 18:30 Uhr, Ende: 13:00 Uhr

Jüdische Bibellektüre: Das Buch der Richter

Gesellschaft im Übergang



Das Buch der Richter berichtet von einer Gesellschaft im Übergang von einer Stammeskultur bis hin zur Einsetzung eines ersten Königs und der Errichtung der Monarchie. Die „Richter", die dem Buch seinen Titel geben, werden hierbei sehr unterschiedlich porträtiert: Sie reichen von echten Rechtsprechern bis hin zu rücksichtslosen „Warlords", die ihr Territorium beherrschen wollen. Ihre Geschichten warnen uns vor politischen Gegebenheiten, die für uns heute so aktuell sind wie die Schlagzeilen von morgen.
Aber wir treffen auch legendäre Charaktere: überlebensgroße Helden wie Samson, scheinbar willige Opfer wie die Tochter von Jiftach, Figuren, die die Kreativität unzähliger Künstler inspiriert haben. Das Buch der Richter ist ein Werk von großartigem Drama, brillanter Schreibkunst und ein Destillat hart erarbeiteter Weisheit.

In Kooperation mit dem Martinusforum e. V. Aschaffenburg

Referenten:
Dr. Jonathan Magonet, Direktor em. Leo Baeck College London und Rabbi
Dr. Ursula Silber, Theologin und Rektorin Martinushaus Aschaffenburg

Tagungsleitung:
Dr. Agnes Rosenhauer, Theologin und Bildungsreferentin

Kosten: **149,00 €** (inkl. Ü/VP/StKA/KA)

Samstag, 26.10.2019
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

Wovon das Herz voll ist

Einführungskurs in Rhetorik und Sprechtraining

Wer im Gottesdienst als Lektor oder Gottesdienstbeauftragter eine Aufgabe übernimmt, braucht die Stimme und braucht das Wort. Denn das ist seine Aufgabe: Den Worten Klang zu geben, dass sie das Ohr und das Herz des Hörers berühren. Aber wie geht das? Wie ist es richtig? Wie spreche und lese ich so, dass mich der Hörer versteht? Wie kann ich das, was in den Texten an Inhalt und Tiefe liegt, so sprechen, dass es sich dem Hörer erschließt? Dazu braucht es ein paar Tipps und etwas Übung. Themen des Tages sind: der richtige Umgang mit Atem und Stimme, das kleine Einmaleins der Leselehre, den Ton der verschiedenen Texte (Fürbitte, Lesung, Gebet) treffen. Sie werden in kleinen Info-Einheiten das Wesentliche erfahren, um es dann gleich durch Übungen umzusetzen.

Anmeldung: Diözesanbüro Aschaffenburg, Tel. 06021 392123, dioezesanbuero.ab@bistum-wuerzburg.de

Referent:
Erwin Sickinger, Dipl.-Theol., Sprech- und Kommunikationspädagoge Univ.

Kostenfrei, mit Anmeldung

Samstag, 26.10.2019
Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

Meiner Sehnsucht Raum geben

Unterwegs zum Kind im Stall

Bild: rosenhauer-fotografie.de

Nicht mehr lange und die Zeit des Advents beginnt. Wenn wir Advent, im Wortsinn adventus = Ankunft, nämlich die Ankunft Gottes in unserer Welt, ernst nehmen, werden wir zu anderen Menschen und können über uns hinaus wachsen. In kreativer Methodenarbeit versuchen wir, uns dem Kind im Stall und der Sensation zu nähern, dass Gott sich ganz klein macht und Mensch wird. Sehnsüchten Raum geben und selbst ein Stück mehr Mensch werden, das wollen wir an diesem Tag versuchen.

Referentin:
Karin Schmitt, Alltagsspiritualin

Kosten: **39,00 €** (inkl. ME/KA)

Montag, 11.11.2019
Beginn: 17:00 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Letzte-Hilfe-Kurs

Basiswissen für eine Begleitung auf dem letzten Weg

Bild: achim pohl/pfarrbriefservice

siehe Kursausschreibung 21.09. (S. 18)

Referentinnen:
Ilona Englert, Pflege-/Gesundheitsmanagement (BA) und Koordinatorin Hospizdienst Malteser Hilfsdienst e. V. Aschaffenburg
Uschi Liebald, ehrenamtliche Hospizbegleiterin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kostenfrei, mit Anmeldung

Malteser
…weil Nähe zählt.

LETZTE HILFE

Montag, 11.11.2019
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:30 Uhr

Vortragsreihe: Die großen Weltreligionen

Judentum und Christentum

Anlässlich ihres 10-jährigen Bestehens lädt die Pfarreiengemeinschaft „Maria Regina im Spessart" Heimbuchenthal zu einer dreiteiligen Vortragsreihe zu den großen Weltreligionen ein. Referent der Abende ist Dr. Jürgen Lohmayer vom Referat Interreligiöser Dialog und Weltanschauungsfragen des Bistums Würzburg.

Montag, 11.11., 19:30 Uhr:
Judentum und Christentum
Ort: Pfarrheim Mespelbrunn, Hauptstr. 161

Montag, 25.11., 19:30 Uhr: **Islam**
Ort: Pfarrheim Heimbuchenthal, St.-Johannes-Straße 8

Montag, 02.12., 19:30 Uhr:
Hinduismus und Buddhismus
Ort: Pfarrheim Dammbach, Wintersbacher Straße 69

Referent:
Dr. Jürgen Lohmayer, Referat Interreligiöser Dialog und Weltanschauungsfragen

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Samstag, 23.11.2019
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 16:00 Uhr

Und siehe, ich bin bei euch alle Tage …

Einführung ins Matthäusevangelium

Bild: rosenhauer-fotografie.de

„Und siehe, ich bin bei euch alle Tage …", so der letzte Satz des Auferstandenen an seine Jünger, nachdem er ihnen den sogenannten Missionsbefehl erteilt hat (vgl. Mt 28,16–20). Zu allen Nationen sollen die Jünger gehen und sie taufen. Das mag auf den ersten Blick nichts Ungewöhnliches sein. Aus heutiger Perspektive. Werfen wir aber einen Blick in die Entstehungsgeschichte des Matthäusevangeliums, stellt sich das anders dar. Das Ringen um christliche Identität ist genauso in vollem Gange wie die Neuformierung des Judentums unter pharisäischer Führung. Zugleich ist christlicherseits die Heidenmission (vgl. Gal 2,1–10) bereits volle Realität. Prof. em. Ebner wird an diesem Studientag in die Entstehungsgeschichte und Theologie des Matthäusevangeliums einführen und spannende Fragen mit Ihnen diskutieren.

In Kooperation mit dem Diözesanbüro Aschaffenburg
Anmeldung nur dort: Tel. 06021 392123 oder dioezesanbuero.ab@bistum-wuerzburg.de
Für Lektor*innen und Gottesdienstbeauftragte gilt dieser Studientag als Fortbildung, die Kosten werden vom Liturgiereferat der Diözese Würzburg übernommen.

Referent:
Prof. em. Dr. Martin Ebner, Exeget und Autor

Kosten: **25,00 €**
(inkl. ME/StKA/KA/TaGe)

Sonntag, 24.11.2019
Beginn: 17:00 Uhr, Ende: 18:30 Uhr

Matthäus – der Mensch

Dramatischer Monolog zum Matthäusevangelium

Bild: Jochen Tratz

Botschaften wollen verkündet werden. Die vier Evangelien sind, neben ihrem Gewicht für den Glauben, großartige literarische Zeugnisse von unglaublicher poetischer Tiefe und Schönheit. Gleichzeitig öffnen sie durch ihre Sprache gleichsam den Vorhang auf die dramatische Szenerie des Weges dieses Jesus. Matthäus verfasste sein Evangelium zwischen 80–90 n. Chr., in einer Zeit, in der das Ringen um christliche Identität sowie fundamentale Umbrüche im Judentum das Leben bestimmen. So formiert sich das Judentum nach der Zerstörung Jerusalems unter pharisäischer Führung neu und zugleich ist christlicherseits die Heidenmission (vgl. Gal 2,1–10) bereits volle Realität. Wie nun geht ein Judenchrist, der tief in der Tradition des Judentums verwurzelt ist, mit diesen Umbrüchen um? Wie verläuft seine Darstellung des Lebens und Wirkens Jesu?

Passend auch zum neuen Lesejahr, beginnen wir die Reihe „Vier Farben: Jesus" mit dem Matthäusevangelium, das uns der Schauspieler Kai Christian Moritz aus Würzburg in szenischen Darstellungen und Monologen präsentieren wird.
In Kooperation mit der Pfarreiengemeinschaft Hösbach – Maria an der Sonne.

Aus der Reihe „Vier Farben: Jesus"

Darsteller und Konzept:
Kai Christian Moritz, Schauspieler

Musikalische Begleitung:
Katrin Penz, Cellistin

Ort:
Pfarrkirche St. Michael, 63768 Hösbach

Eintritt: **8,00 €** Vorverkauf
12,00 € Abendkasse

Nächster Termin:
So. 16.02.20 „Markus – der Löwe", Kuratiekirche St. Barbara, Hösbach-Wenighösbach (S. 24)

Montag, 25.11.2019
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:30 Uhr

Vortragsreihe: Die großen Weltreligionen

Islam

siehe Kursausschreibung 11.11. (S. 22)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Montag, 02.12.2019
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:30 Uhr

Vortragsreihe: Die großen Weltreligionen

Hinduismus und Buddhismus

siehe Kursausschreibung 11.11. (S. 22)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Samstag, 18.01.2020
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

Wovon das Herz voll ist

Einführungskurs in Rhetorik und Sprechtraining

Bild: Adelheid Weigl-Gosse_de/pfarrbriefservice

siehe Kursausschreibung 26.10. (S. 21)

Kostenfrei, mit Anmeldung

Samstag, 01.02.2020
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 14:00 Uhr

Letzte-Hilfe-Kurs

Basiswissen für eine Begleitung auf dem letzten Weg

Bild: achim pohl/pfarrbriefservice

siehe Kursausschreibung 21.09. (S. 18)

Kostenfrei, mit Anmeldung

Malteser
…weil Nähe zählt.

LETZTE HILFE

Sonntag, 16.02.2020
Beginn: 17:00 Uhr, Ende: 18:30 Uhr

Markus – der Löwe

Dramatischer Monolog zum Markusevangelium

Bild: Jochen Tratz

Botschaften wollen verkündet werden. Die vier Evangelien sind, neben ihrem Gewicht für den Glauben, großartige literarische Zeugnisse von unglaublicher poetischer Tiefe und Schönheit. Gleichzeitig öffnen sie durch ihre Sprache gleichsam den Vorhang auf die dramatische Szenerie des Weges dieses Jesus. Markus ist der Erste, der um 70 n. Chr. unter dem Eindruck der Schrecknisse der Zerstörung Jerusalems stehend, eine Beschreibung des Lebens und Wirkens Jesu verfasst und es mit „Euangelion" also Evangelium, überschreibt. Einem Begriff, der zutiefst politisch konnotiert und mit dem Kaiserhaus verbunden ist. So ist von Anfang an klar: Das Markusevangelium will im Lichte politischer Ereignisse einen Kontrapunkt setzen. So wird z. B. gerade der Statusverzicht zum Triumphzug. Diese Botschaft kann und muss immer wieder neu legitimiert und vertreten, darf nicht museal konserviert werden.

In der zweiten Veranstaltung unserer Reihe „Vier Farben Jesus" bringen wir das Markusevangelium „auf die Bühne", in das uns der Schauspieler Kai Christian Moritz aus Würzburg in szenischen Darstellungen und Monologen einführen wird.
In Kooperation mit der Pfarreiengemeinschaft Hösbach – Maria an der Sonne.

Aus der Reihe „Vier Farben: Jesus"

Darsteller und Konzept:
Kai Christian Moritz, Schauspieler

Musikalische Begleitung:
Roberta Verna, Violinistin

Ort: **Kuratiekirche St. Barbara, Hösbach-Wenighösbach**

Eintritt: **8,00 €** Vorverkauf
12,00 € Abendkasse

Nächster Termin:
So. 26.04.20 „Lukas – der Stier",
Wallfahrtskirche Schmerlenbach

Montag, 16.03.2020
Beginn: 17:00 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Letzte-Hilfe-Kurs

Basiswissen für eine Begleitung auf dem letzten Weg

Bild: achim pohl/pfarrbriefservice

siehe Kursausschreibung 21.09. (S. 18)

Referentinnen:
Ilona Englert, Pflege-/Gesundheitsmanagement (BA) und Koordinatorin Hospizdienst Malteser Hilfsdienst e. V. Aschaffenburg
Uschi Liebald, ehrenamtliche Hospizbegleiterin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kostenfrei, mit Anmeldung

Malteser
…weil Nähe zählt.

LETZTE HILFE

Dienstag, 10.09.2019
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Wer innehält, hält das Innere

Einführung und Einübung in die Kontemplation

Bild: Mr. Nico/photocase.de

Die Grundübung der Kontemplation als christlicher, mystischer Weg ist das Verweilen in der Fülle des Augenblicks, das ständige und geduldige Loslassen aller Gedanken und Vorstellungen und das vertrauensvolle Sich-Einlassen auf den eigenen Wesensgrund. Kontemplation ist Einüben in den Augenblick, in die Gegenwärtigkeit des Lebens. Zentrales Element der Kontemplation ist das Sitzen in Stille. In Verbindung mit dem Atem kehren wir uns immer wieder von außen nach innen. Die Praxis der Kontemplation führt zur Erfahrung des eigenen spirituellen Kernes, der trägt, begleitet und verwandelt. Das stille Sitzen wird durch achtsames Gehen und Körperübungen begleitet.
Die Teilnahme an der offenen Veranstaltung ist zu jedem Termin möglich. Decken, Sitzkissen und Hocker sind vorhanden.

Referentin:
Petra Speth, Audiotherapeutin (DSB) und Kontemplationslehrerin (Wohnraum des Göttlichen)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Samstag, 21.09.2019
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 16:00 Uhr

Eselpilgertag

Spirituelle Eselswanderung

Bild: Doris Schug/pfarrbriefservice.de

Was verbindet Maria, den Propheten Bileam und den barmherzigen Samariter miteinander? Wie das obige Bild Ihnen vermutlich bereits verraten hat: ein Esel!
Esel sind treue Begleiter und fallen mitunter wegen ihrer besonderen Klugheit in den biblischen Texten auf. Lernen Sie diesen besonderen Wegbegleiter in natura kennen und begeben Sie sich auf einen Eselpilgertag. Neben den Eseln als Lehrmeister in Sachen Tempo und Achtsamkeit geben die Referentinnen spirituelle Impulse, die Sie ins Nachdenken und ins Gespräch bringen können. So oder so: Sie kommen in Bewegung.

Bei vorhergesagtem Dauerregen wird die Veranstaltung verschoben oder muss entfallen.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Martinushaus Aschaffenburg.

Anmeldung bitte nur über das Tagungszentrum Schmerlenbach (forum@schmerlenbach.de oder Tel. 06021 63020)
Treffpunkt: Eingang Tagungszentrum Schmerlenbach in entsprechender wetterfester Kleidung.

Referenten:
Dr. Ursula Silber, Theologin und Rektorin Martinushaus
Dr. Agnes Rosenhauer, Theologin und Bildungsreferentin
Antti Winkler, Inhaber Reit- und Pensionsstall Winkler in Aschaffenburg

Kosten: **35,00 €**
(inkl. einfachem ME/KA)

Dienstag, 24.09.2019
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Singend.Bewegt.Sein.

Offener Workshop für spirituelle Lieder der Welt

Bild: suschaa/photocase.de

Als Botschafter der Seele verbinden uns Stimme, Bewegung und stilles Sein mit dem Lebendigen, mit dem, woran wir glauben und woher wir Kraft beziehen. Wir singen gemeinsam spirituelle Lieder dieser Erde und brauchen dazu weder Noten noch besondere Vorkenntnisse. Wechselgesang, Kanon, mehrstimmiger Chor – vieles ist möglich. Manche Lieder lassen sich wunderbar mit Bewegung oder Tanz verbinden. Anstrengungsfrei zu singen, weckt Freude und Lebendigkeit und ist insgesamt wohltuend.

Referentin:
Eva Wolf, Sängerin und Dipl.-Betriebswirtin (FH)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Dienstag, 08.10.2019
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Wer innehält, hält das Innere

Einführung und Einübung in die Kontemplation

siehe Kursausschreibung 10.09. (S. 26)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Dienstag, 08.10.2019
Beginn: 16:45 Uhr, Ende: 17:30 Uhr

¾ Gott

Eine spirituelle Atempause

Bild: rosenhauer-fotografie.de

Lehrerinnen und Lehrer, Erzieherinnen und Erzieher können hier Kraft tanken für den anspruchsvollen Alltag, Sorgen teilen im gemeinsamen Gebet, sich begegnen bei einer Tasse Kaffee, Cappuccino oder Tee ohne Verpflichtung. Einfach kommen, monatlich dienstags!

Ort: Kapelle des Tagungszentrums

Referenten:
Julitta Burdack, Religionslehrerin und Gestaltberaterin
Jürgen Engel, Schulrat i. K. und Gestaltberater (IGB)
Cornelia Bobrich, Religionslehrerin und Gestaltberaterin
Gerlinde Oftring, staatliche Lehrerin im Grundschullehramt

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Sonntag, 13.10.2019
Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 18:30 Uhr

Kontemplation

Ein Einführungsworkshop in die Grundlagen der kontemplativen Praxis

Bild: Peter Weidmann/pfarrbriefservice.de

Die Grundübung der Kontemplation als christlicher mystischer Weg ist das Verweilen in der Fülle des Augenblicks, das ständige und geduldige Loslassen aller Gedanken und Vorstellungen und das vertrauensvolle Sich-Einlassen auf den eigenen Wesensgrund. Kontemplation ist Einüben in den Augenblick, in die Gegenwärtigkeit des Lebens. Nach einer Einführung wenden wir uns dem zentralen Element der Kontemplation, dem Sitzen in Stille zu. In Verbindung mit dem Atem kehren wir uns immer wieder von außen nach innen. Die Praxis der Kontemplation führt zur Erfahrung des eigenen spirituellen Kernes, der trägt, begleitet und verwandelt. Das stille Sitzen wird durch achtsames Gehen und Körperübungen begleitet. Die Teilnehmer*innen des Kurses erhalten freien Eintritt für den Abendvortrag von Herrn Haack.

Referentin:
Petra Speth, Audiotherapeutin (DSB) und Kontemplationslehrerin (Wohnraum des Göttlichen)

Kosten: **60,00 €** (inkl. TaGe)

Sonntag, 13.10.2019
Beginn: 19:00 Uhr, Ende: 21:30 Uhr

Heilsame Stille – heilsame Aspekte und Wirkungen der Stille

Bild: Michael Bogedain/pfarrbriefservice.de

„Die Stille zieht uns.“ Es gibt gegenwärtig eine große Sehnsucht nach Stille und Einfachheit. Gleichzeitig gibt es nicht wenige Menschen, die Stille als bedrohlich und ängstigend erleben und sie bewusst oder unbewusst vermeiden.
In diesem Vortrag werden wir die heilsamen Aspekte der Stille in den Blick nehmen. Worin liegen die heilsamen Aspekte und Dimensionen der Stille?
Dabei werden erhöhte Selbstwahrnehmung, Verminderung emotionaler Turbulenzen und Ausschläge, erhöhte Selbststeuerungsfähigkeit und der Zugang zur eigenen Tiefe und zum eigenen Wesen eine Rolle spielen.
Im Anschluss an den Vortrag bleibt Zeit für Austausch und Gespräch.

Referent:
Sven-Joachim Haack, ev. Pfarrer, Kontemplationslehrer und Klinikseelsorger

Kosten: **5,00 €** (Abendkasse),
mit Anmeldung

Mittwoch, 16.10.2019
Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

Losgehen | Ankommen

Wandertag mit Impulsen zu Mutmachern im Alltag

Bild: emanoo/photocase.de

Mitten in der Woche einfach einen Tag freimachen, nicht um etwas zu erledigen, sondern um den Kopf freizubekommen, den Körper zu spüren und Kraft zu tanken. Der maximal 20 km lange Weg durch die herbstliche Landschaft bietet abwechslungsreiche und ursprüngliche Natur mit herrlichen Ausblicken. Verschnaufpausen mit Impulsen zu Mutmachern im Alltag vertiefen die Wegerfahrung: Gedanken kommen im Gehen, das Alltägliche wird durchsichtig auf das Wichtige hin. Oft schenkt etwas Abstand schon eine neue Perspektive. Zu Mittag kehrt die Gruppe in eine gemütliche Gaststätte ein. Bei vorhergesagtem Dauerregen fällt die Veranstaltung aus.

Referent:
Andreas Bergmann, Bildungs- und Pastoralreferent

Kostenfrei, mit Anmeldung
(Einkehr und die Fahrt mit dem Linienbus werden von den Teilnehmern selbst gezahlt)

Dienstag, 29.10.2019
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Singend.Bewegt.Sein.

Offener Workshop für spirituelle Lieder der Welt

siehe Kursausschreibung 24.09. (S. 27)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Dienstag, 05.11.2019
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Wer innehält, hält das Innere

Einführung und Einübung in die Kontemplation

siehe Kursausschreibung 10.09. (S. 26)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Samstag, 09.11.2019 - Sonntag, 10.11.2019
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 12:00 Uhr

Kontemplationswochenende

Bild: rosenhauer-fotografie.de

„Ich will still sitzen, stille werden und schweigen und lauschen, was Gott in mir spricht" (nach Meister Eckhart).
An diesem Wochenende werden wir uns im Schweigen einüben, um die Fülle des Augenblicks wahrzunehmen und schätzen zu lernen. Die Übung vollzieht sich im Lauschen nach innen, insbesondere über die aufmerksame Wahrnehmung des Atems. Das kontemplative Gebet führt uns in eine Haltung der inneren Ruhe, in der wir nichts aus uns selber tun, sondern wir überlassen uns ganz dem Wirken des Geistes Gottes. Einzelgespräch, Impulsvortrag, Qi Gong und kontemplatives Gehen im Naturraum werden uns bei diesem inneren Prozess unterstützen. Der gesamte Kurs findet im Schweigen statt.

Referenten:
Petra Speth, Audiotherapeutin (DSB) und Kontemplationslehrerin (Wohnraum des Göttlichen)
Andreas Speth, Kinder- und Jugendpsychiater, Kontemplationslehrer (Wohnraum des Göttlichen)

Kosten: **159,00 €** (inkl. Ü/VP/KA/TaGe)

Dienstag, 12.11.2019
Beginn: 16:45 Uhr, Ende: 17:30 Uhr

¾ Gott

Eine spirituelle Atempause

siehe Kursausschreibung 08.10. (S. 28)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Freitag, 15.11.2019 - Samstag, 16.11.2019
Beginn: 18:30 Uhr, Ende: 17:30 Uhr

(Wahl)Verwandtschaften?

Familienkonzepte in Bibel und eigener Biografie

Familie (Herkunfts- und eigene Familie) ist die Grundgröße menschlichen Zusammenlebens.
Die Bibel kennt ganz verschiedene Formen von Familie und bringt Männer- und Frauenpositionen darin ins Gespräch. Adam und Eva, das erste Elternpaar, das als Vertriebene das Schicksal eines gewaltsamen Kindstodes erleben und zugleich den Täter ihren Sohn nennen. Oder aber das berühmte Zwillingspaar Jakob und Esau, Konkurrenten, die mit ihren Eltern unterschiedliche Allianzen pflegen. Nicht zuletzt lesen wir von Jesus, dass er Familie ganz neu definiert. Diese und andere spannende biblische Familienkonzepte wollen an diesem Halbwochenende thematisiert und mit der eigenen Familienbiografie ins Gespräch gebracht werden. Es erwartet Sie Arbeit an den biblischen Texten sowie ein „Schätze-Heben" der eigenen Familiengeschichten.

Referentinnen:
Ingrid Ingelmann, Psychologische Psychotherapeutin, Beraterin in der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen der Diözese Würzburg
Dr. Agnes Rosenhauer, Theologin und Bildungsreferentin

Kosten: **105,00 €**
(inkl. Ü/VP/KA/StKA/TaGe)

Dienstag, 26.11.2019
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Singend.Bewegt.Sein.

Offener Workshop für spirituelle Lieder der Welt

siehe Kursausschreibung 24.09. (S. 27)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Dienstag, 10.12.2019
Beginn: 16:45 Uhr, Ende: 17:30 Uhr

¾ Gott

Eine spirituelle Atempause

Bild: Eva Blanco Fotografia./photocase.de

siehe Kursausschreibung 08.10. (S. 28)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Dienstag, 10.12.2019
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Wer innehält, hält das Innere

Einführung und Einübung in die Kontemplation

siehe Kursausschreibung 10.09. (S. 26)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Dienstag, 17.12.2019
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Singend.Bewegt.Sein.

Offener Workshop für spirituelle Lieder der Welt

siehe Kursausschreibung 24.09. (S. 27)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Dienstag, 07.01.2020
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Wer innehält, hält das Innere

Einführung und Einübung in die Kontemplation

siehe Kursausschreibung 10.09. (S. 26)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Dienstag, 14.01.2020
Beginn: 16:45 Uhr, Ende: 17:30 Uhr

¾ Gott

Eine spirituelle Atempause

siehe Kursausschreibung 08.10. (S. 28)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Dienstag, 28.01.2020
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Singend.Bewegt.Sein.

Offener Workshop für spirituelle Lieder der Welt

siehe Kursausschreibung 24.09. (S. 27)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Sonntag, 02.02.2020
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

Yoga – Sonnengruß – Sonnengebet

Bild: jarts/photocase.de

Der Sonnengruß des Hatha-Yoga bildet die Grundlage des vom indischen Jesuiten P. Sebastian Painadath entwickelten Sonnengebetes. Christliche Gebetsimpulse verbinden sich mit den einzelnen Haltungen und werden so zu Gebetsgebärden, die in ihrer Schönheit und Ausdruckskraft unser Innerstes berühren.

Referentin:
Christine Christl, Yogalehrerin

Kosten: **44,00 €** (inkl. ME/KA/TaGe)

Samstag, 08.02.2020
Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 16:30 Uhr

Biografie-Seminar: „Kleider machen Leute"

„Zeig mir, was Du trägst und ich sage Dir, wer du bist": Unsere Kleidung als Teil unseres Erscheinungsbildes bestimmt sowohl unser Selbstbild als auch das Bild, das andere von uns haben. Wir bestücken unseren Kleiderschrank ganz individuell. Dabei ist Mode zwar ein wichtiges Thema, aber wir halten uns nicht sklavisch daran fest. Unsere Lieblingsstücke sind Ausdruck unserer Persönlichkeit und Spiel mit der Identität. In diesem Seminar wollen wir einen Blick werfen in die Kleiderschränke unseres Lebens mit all den ungeliebten und heißgeliebten Outfits. Wir erinnern uns an Orte und Gelegenheiten, zu denen wir sie getragen haben und wollen dem einen oder anderen ein „Denkmal" setzen. Spielerisch-sinnlich, erzählend, schreibend und auf vielerlei Weise kreativ setzen wir uns mit unserer Kleidung im Kontext der Lebenszeit und des Zeitgeistes sowie unserer Persönlichkeit auseinander.

Referentin:
Martina Bitz, Musiktherapeutin und Referentin für Biografiearbeit nach LebensMutig e. V.

Kosten: **55,00 €** (inkl. ME/TaGe)

Sonntag, 09.02.2020 - Montag, 10.02.2020
Beginn: 13:30 Uhr, Ende: 19:00 Uhr

Durch das Du werde ich zum wahren Ich

Dialog der Religionen – P. Painadath SJ

Bild: missio München

Der von vielen Seiten geforderte Dialog der Religionen wird oftmals als mühsam betrachtet oder aber als rein akademisches Arbeitsfeld Religionsforschern und Theologen überlassen. Der bekannte indische Jesuit P. Dr. Sebastian Painadath geht einen anderen Weg: Seit vielen Jahren leitet er im Auftrag des Jesuitenordens einen christlichen Ashram in Kerala, Südindien, welcher dem interreligiösen Dialog vor allem zwischen Christentum, Islam und Hinduismus dienen soll. Sein Motto, wonach sich durch Begegnung mit Gläubigen anderer Religionen der eigene Glaube vertieft und man sich seiner selbst gewahr wird, entspringt und nährt sich aus der Praxis, den Erfahrungen in eben diesem Ashram, aus dem gelebten Dialog der Religionen.
Veranstaltung in Kooperation mit missio München, der Diözesanstelle Mission, Entwicklung, Frieden der Diözese Würzburg und dem Exerzitienreferat der Diözese Würzburg.

Referent:
P. Sebastian Painadath, Jesuit und Leiter des christlichen Ashrams „Sameeksha" in Süd-Indien

Kosten: **129,00 €** (inkl. Ü/VP/KA/TaGe)

Dienstag, 11.02.2020
Beginn: 16:45 Uhr, Ende: 17:30 Uhr

¾ Gott

Eine spirituelle Atempause

siehe Kursausschreibung 08.10. (S. 28)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Freitag, 14.02.2020
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Wer innehält, hält das Innere

Einführung und Einübung in die Kontemplation

siehe Kursausschreibung 10.09. (S. 26)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Dienstag, 25.02.2020
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Singend.Bewegt.Sein.

Offener Workshop für spirituelle Lieder der Welt

siehe Kursausschreibung 24.09. (S. 27)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Dienstag, 03.03.2020
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Wer innehält, hält das Innere

Einführung und Einübung in die Kontemplation

siehe Kursausschreibung 10.09. (S. 26)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Sonntag, 08.03.2020
Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

Schenk dir einen Quellentag

Tanztag – Leben ist Bewegung

Bild: AlbrechtFietz/photocase.de

Die Schönheit der Natur, jeder Tag und das Leben selbst – dies alles birgt viele Möglichkeiten, kleine Wunder zu entdecken und sich davon berühren zu lassen. Meditative Tänze, Texte, Stille und verschiedene Impulse regen zum Wahrnehmen und Staunen an.

Referenten:
Lorenz Hummel, Pastoralreferent und Geistlicher Begleiter
Rita Hummel, Referentin chr. Tanzmeditation, Meditation der Gebärde & Kreistanz

Kosten: **40,00 €** (inkl. ME/StKA/KA)

Dienstag, 10.03.2020
Beginn: 16:45 Uhr, Ende: 17:30 Uhr

¾ Gott

Eine spirituelle Atempause

siehe Kursausschreibung 08.10. (S. 28)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Dienstag, 24.03.2020
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Singend.Bewegt.Sein.

Offener Workshop für spirituelle Lieder der Welt

Bild: Suschaa/photocase.de

siehe Kursausschreibung 24.09. (S. 27)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Samstag, 28.03.2020
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Studientag Islam: Christen und Muslime im Alltag

Chancen und Grenzen

Die Begegnung von Christen und Muslimen ist nicht erst seit 2015 eine gesellschaftliche Realität, ob im Supermarkt, am Arbeitsplatz, in der Schule oder im Kindergarten.
Doch die Frage ist: Ist die Begegnung geprägt von einem Nebeneinander, gar einem Gegeneinander oder doch einem Miteinander? Wodurch werden wir geprägt und wie wollen wir uns in Zukunft verhalten? Welches Religionsverständnis bestimmt uns selbst und unsere Erwartungshaltungen an Menschen anderer Religion? Was können wir voneinander lernen und wo gibt es Grenzen, die es zu respektieren gilt?
An diesem Tag geht es nicht primär um theologische Inhalte, sondern vor allem um Sensibilität für den alltäglichen zwischenmenschlichen Umgang. Zusammen mit Osama Albernawi aus Syrien wollen wir das Verhalten von Christen und Muslimen in Alltagssituationen betrachten. Das Ziel ist es, sich gegenseitig besser zu verstehen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Referenten:
Osama Albernawi, Student
Dr. Monika Berwanger, Fortbildungsreferentin fbi Würzburg

Kosten: **20,00 €** (inkl. ME/TaGe)

Samstag, 21.09.2019 - Sonntag, 22.09.2019
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

Damit die Batterie nicht leer wird

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Vielfach beeinträchtigen die Anforderungen des Alltags und der anhaltende Zeitdruck unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Wir wissen, dass wir dringend etwas ändern müssten. Aber was? Und wie?
Dieses ganzheitliche Achtsamkeitstraining (MBSR nach Jon Kabat-Zinn) richtet sich an Menschen, die durch beruflichen oder persönlichen Stress belastet sind und ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen.
Basis des Programms sind achtsamkeitsbasierte Übungen wie Körperwahrnehmung (Body Scan), Meditationsübungen im Sitzen und Gehen, sanfte Dehnungs- und Entspannungsübungen u. a. aus dem Yoga. Impulse für das Üben im Alltag runden das Programm ab. Hierfür erhalten Sie Handouts und eine CD zum Üben. Für Neueinsteiger und Refresher geeignet.

Referentin:
Brigitte Bicherl, MBSR-Lehrerin, Trainerin für PME, Entspannungstherapie und Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Kosten: **190,00 €** (inkl. Ü/VP/KA)

Dienstag, 24.09.2019
Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 11:00 Uhr

Mit Yoga ins Gleichgewicht

10 Vormittage

Dieser Kurs bietet Ihnen Raum zur Begegnung mit sich selbst und zum Entdecken der inneren Balance. Erfahrung mit Yoga ist vorteilhaft, aber nicht unbedingt notwendig. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit ganz auf das Üben im Atemfluss. So können wir unseren Körper mit seinen Möglichkeiten und Grenzen bewusster wahrnehmen. Es geht darum, ohne Ehrgeiz zu üben und dennoch bereit zu sein, an sich zu arbeiten. Die eigenen Grenzen zu achten, also sich zu fordern, ohne zu überfordern, ist eine gute Übung, um mehr und mehr ins Gleichgewicht zu kommen. Durch die Konzentration auf die Übungen können unsere Gedanken zur Ruhe kommen. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung lehrt uns das Loslassen – auch im Alltag.

10 Vormittage, Termine:
24.09. / 01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12.

Referentin:
Brigitte Glaab, Yogalehrerin und Diplom-Theologin

Kosten: **60,00 €**

Mittwoch, 25.09.2019
Beginn: 20:15 Uhr, Ende: 21:45 Uhr

Yoga und Meditation

Bild: christophe papke/photocase.de

Yoga ist ein jahrtausendealtes Übungssystem, das jedem Menschen helfen kann, zu mehr Beweglichkeit und innerer Ruhe zu finden. Durch bewusste Atmung und Entspannung werden Stresssituationen und Blockaden abgebaut. Meditation lehrt uns, dass wir einen Schatz der Stille in uns tragen, der uns zu Wachheit und Erkenntnis führt und uns Kraft schöpfen lässt für den Alltag. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die Yoga bereits kennen, aber trotzdem im Rahmen einer Gruppe üben wollen.

10 Abende, Termine:
25.09. / 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 04.12.

Referentin:
Martina Riedle, Yogalehrerin und Yogatherapeutin

Kosten: **60,00 €**

Donnerstag, 26.09.2019
Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 11:00 Uhr

Yoga-Kurs

Bewusstsein für Körper und Seele

Dieser Kurs bietet Ihnen Raum, sich selbst bewusster wahrzunehmen. Erfahrung mit Yoga ist vorteilhaft, aber nicht unbedingt notwendig. Wir konzentrieren uns ganz auf das Üben im Atemfluss. Die Übungen dehnen und kräftigen und verhelfen uns zu größerer Beweglichkeit. Die Körper- und Atemübungen können uns bewusst machen, wo Körper oder Seele besondere Aufmerksamkeit und Pflege brauchen. Ein Ziel ist, den eigenen Körper mit seinen Möglichkeiten zu spüren und seine Grenzen zu entdecken und zu achten. Durch die Konzentration kommen unsere Gedanken zur Ruhe und die Seele kann „aufatmen". Der Wechsel von Anspannung und Entspannung lehrt uns das Loslassen. Regelmäßiges Üben hilft uns, dieses Loslassen mehr und mehr auf unseren Alltag zu übertragen.

10 Vormittage, Termine:
26.09. / 10.10. / 17.10. / 31.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 05.12. / 12.12.

Referentin:
Brigitte Glaab, Yogalehrerin und Diplom-Theologin

Kosten: **60,00 €**

Freitag, 27.09.2019 - Sonntag, 29.09.2019
Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr

Natur-Fitness

Ausgleich finden durch Nordic Walking

Beim Nordic Walking unterstützen zwei Stöcke den Rhythmus der Schritte. Neben dem gelenkschonenden und kreislaufaktivierenden Effekt übt diese Art des Gehens auch nochmals neu die Achtsamkeit für die eigene Bewegung ein und ist ein idealer Ausgleich für alle, die im Alltag viel sitzen müssen.
Die kurzen Wanderstrecken laden ein, den Spessart als „Natur-Fitness-Studio" zu erkunden. Sei es mit kurzen oder intensivem Nordic Walking – auf jeden Fall in kompetenter Anleitung für eine optimale Technik, egal, ob Sie bereits mit dieser vertraut sind oder diese neu für Sie ist.
In Zusammenarbeit mit der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen
Anmeldung nur dort:
Bildungsakademie des
Landessportbundes Hessen e. V.,
Otto-Fleck-Schneise 4,
60528 Frankfurt am Main,
Tel. 069 6789452,
info@sport-erlebnisse.de

Referentin:
Petra Göpfert, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV), Natur- und Klangpädagogin

Kosten: **265,00 €** (inkl. Ü/VP/KA)

Mittwoch, 02.10.2019
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 11:30 Uhr

Yoga am Vormittag

Wach und sensibel werden für den Alltag

Der Kurs möchte die Gelegenheit aufzeigen, Yoga als Weg zu innerer Stärke und Stabilität zu entdecken. Neu aufgerichtet und innerlich gelassen, stellen wir uns dem Leben. Sonnengruß und weitere Karanas (Bewegungsabläufe, die in Verbindung mit dem Atem ausgeführt werden) helfen, Kraft und Konzentration zu entwickeln.

10 Vormittage, Termine:
02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 04.12. / 11.12.

Referentin:
Christine Christl, Yogalehrerin

Kosten: **60,00 €**

Donnerstag, 10.10.2019
Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 16:30 Uhr

Gesprächsführung einmal anders

Idiolektik ganz praktisch

Eigensprache ist die individuelle Art, sich verbal und nonverbal mitzuteilen. Gespräche in der Eigensprache würdigen die Einzigartigkeit des Menschen. Als Methode orientiert sich Idiolektik konsequent an der Eigensprache und damit an der subjektiven Lebenswelt eines Menschen. Das macht die Methode in sehr verschiedenartigen Gesprächssituationen sowohl effizient als auch effektiv.
Wir üben den methodischen, sorgfältigen und präzisen Umgang mit der Eigensprache. Dabei lernen wir einfache, konkrete und ressourcenorientierte Fragen in Verbindung mit Schlüsselworten zu stellen.
Anhand von Transferbeispielen aus dem eigenen Arbeits-/Lebensalltag wird die idiolektische Gesprächsführungsmethode im Plenum und im Zweiergespräch praktisch eingeübt. Dadurch wird die Haltung, Technik und Wirkung der Methode ganz praktisch erfahrbar.
Für Teilnehmer*innen, die den Einführungskurs schon besucht haben.

Referentin:
Petra Speth, Audiotherapeutin (DSB), Kontemplationslehrerin (Wohnraum des Göttlichen)

Kosten: **90,00 €** (inkl. ME/KA/TaGe)

Donnerstag, 10.10.2019
Beginn: 18:30 Uhr, Ende: 20:00 Uhr

Yoga und die Erfahrung der Stille

Aus der Bewegung heraus die Stille erfahren. Der Körper ist unser Freund und Begleiter, der uns in diese Erfahrung führt. Wir nutzen Atem, Bewegung und Konzentration, um an den inneren Ort zu gelangen. Hier ist der Quell, aus dem wir schöpfen und der unser Leben trägt. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer*innen, die mit Yoga bereits vertraut sind.

10 Abende, Termine:
10.10. / 17.10. / 24.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 05.12. / 12.12. / 19.12.

Referentin:
Christine Christl, Yogalehrerin

Kosten: **60,00 €**

Donnerstag, 10.10.2019
Beginn: 20:15 Uhr, Ende: 21:45 Uhr

Yoga im Fluss der Bewegung

Der Yogakurs umfasst fließende, harmonische Bewegungsabläufe in Verbindung mit unserem Atem. Die achtsamen, sanften und auch kraftvollen Körperhaltungen wirken beruhigend und stabilisierend. Spannungen lösen sich und wir finden zu unserem natürlichen Gleichgewicht. Wir üben nach unseren Möglichkeiten und achten auf unsere Grenzen. Atem- und Stilleübungen verbinden uns mit der eigenen Wesensmitte und der inneren Quelle, aus der wir schöpfen.
Der Kurs ist für Anfänger mit Grundkenntnissen und für Fortgeschrittene geeignet.

10 Abende, Termine:
10.10. / 17.10. / 24.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 05.12. / 12.12. / 19.12.

Referentin:
Judith Ehler, Yogalehrerin, MTA

Kosten: **60,00 €**

Samstag, 12.10.2019
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

Ressourcen und Erlaubnisse

Qi Gong und die Antreiberdynamik der Transaktionsanalyse – Aufbauseminar

Das Modell der Antreiber aus der Transaktionsanalyse (TA) ermöglicht den Zugang zu eigenen hilfreichen Ressourcen und Erlaubnissen, um im beruflichen wie im privaten Kontext vielleicht etwas zu verändern, etwas neu zu denken oder etwas anders zu sehen ...
Ausgewählte Bewegungen aus dem Qi Gong unterstützen und fördern die eigenständige aktive Stärkung der Ressourcen und Erlaubnisse. Theorieimpulse (Embodiment, Wandlungsphasen) ergänzen das Verständnis der Verbindung von körperbezogenen Übungen und themenbezogener Information.
Aufbauseminar für Teilnehmende, die das Grundlagenseminar „Was treibt uns an – was bremst uns aus?" besucht haben.

Referentin:
Ramona Heister, Taijiquan- und Qi Gong-Lehrende (DDQT), Referentin Idiolektik und Gesprächsführung (GIG)

Kosten: **75,00 €** (inkl. ME/KA/TaGe)

Freitag, 18.10.2019 - Sonntag, 20.10.2019
Beginn: 17:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr

Yogawochenende

Den Weg des Herzens gehen

Yoga ist einer der ältesten Wege zur geistigen und spirituellen Ausbildung des Menschen. Ruhende Körperstellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) verbunden mit achtsamer Wahrnehmung ebnen den Weg in die Stille. Aus ihr heraus werden essenzielle Erfahrungen möglich: Wir begegnen uns selbst als ganzheitlichem Wesen. Wo Einsicht ist, weitet sich Bewusstsein. Weites Bewusstsein lässt uns die Verbundenheit mit allem erfahren und öffnet den Weg ins Herz, in die Liebe. Impulsreferate und Übungseinheiten von verschiedenen Meditationsformen wechseln sich ab.
Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen.

Referentin:
Liane Engelmann, Heilpraktikerin und Fastenleiterin

Kosten: **270,00 €** (inkl. Ü/VP)

Montag, 21.10.2019
Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 20:00 Uhr

Basenfasten-Detox-Tage

Fünf-Abende-Kurs

Gesundheit und Ernährung sind Themen, die untrennbar zusammengehören. Einfach ausgedrückt, zielen Basenfasten und Detox auf die Reinigung unserer Körpergewebe und unserer „Innenwelt". Durch bioaktive, vitalstoffreiche Kost und die gezielte Aktivierung der verarbeitenden Organe können die in den Geweben eingelagerten Stoffe ausgeschieden werden. So ist es möglich, den Körper zu entschlacken, ohne auf Essen und Genuss zu verzichten. Mit natürlichen Mitteln wird der Stoffwechsel auf Trab gebracht, um Stoffwechselrückstände und Übergewicht abzubauen. Gleichzeitig werden die Sinne wacher und das Denken klarer.
Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs lediglich als Informationsveranstaltung zu besuchen oder während des Kurses zu Hause Entschlackungstage durchzuführen.

5 Abende, Termine:
21.10. / 23.10. / 26.10. (16:00 Uhr - 18:00 Uhr) / 29.10. / 31.10.

Referentin:
Liane Engelmann, Heilpraktikerin und Fastenleiterin

Kosten: **75,00 €**

Sonntag, 27.10.2019
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

Mit dem Herzen lächeln

Stilles und Bewegtes Qi Gong

Die Faszination, die von den Lehren des Qi Gong ausgeht, ist seit Jahrtausenden ungebrochen. Einst als Geheimwissen gehütet, ist Qi Gong heute eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin und Gegenstand moderner Forschung.
Für uns ist Qi Gong eine Einladung, in die Stille zu kommen. Es ist eine temporäre Absage an Ansprüche und Hektik des Alltags. Und es ist eine Reise in eine Welt rätselhafter Gegensätze, die sich beispielhaft spiegeln in dem Ausspruch: „Nichts tun und alles erreichen." An diesem Tag erkunden wir zwei Pole des Qi Gong: das Üben in Ruhe und in Bewegung. Von grundlegenden Übungen des Stillen Qi Gong, nach Großmeister Zhi Chang Li ausgehend, suchen wir den Übergang zu der bewegten Form der „Vier Regulationsmethoden" nach Prof. Zhang Guangde. Fließende, einfache Bewegungen in Verbindung mit harmonischen Vorstellungsbildern unterstützen uns dabei, zur Ruhe zu kommen und neue Lebenskraft zu gewinnen.

Referenten:
Prof. Dr. Oliver Hugo, Qi Gong-Lehrer und Hochschullehrer
Dr. med. Heike Aden-Schöppach, Ärztin mit Schwerpunkt ganzheitliche Medizin

Kosten: **110,00 €** (inkl. ME)

Freitag, 01.11.2019 - Sonntag, 03.11.2019
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

Atemseminar

Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl durch Achtsamkeit

Erleben Sie, wie es ist, zu atmen. Körperübungen aus der Nerven- und Organgymnastik stimulieren das Leibbewusstsein. Meditative Bewegungsübungen und Dehnungen lassen Körper und Seele aufatmen. Stilles Sitzen ergänzt das aktive Tun. Wir widmen unsere Aufmerksamkeit dem konkret sinnlichen Erleben des Atmens für mehr Weite, Raum und Klarheit im Denken, Fühlen und Handeln.
Das Seminar kann dabei helfen, den Herausforderungen des Alltags anders zu begegnen. Alle weiteren Schritte Ihres Lebens werden Sie von hier aus gehen. Erleben Sie, wie es ist, zu atmen.

Referentin:
Petra Schermer, Atemtherapeutin und Klang-Energetikerin

Kosten: **260,00 €**
(inkl. Ü/KA/vegetar. Verpflegung)

Mittwoch, 13.11.2019 - Freitag, 15.11.2019
Beginn: 15:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr

Krankheit und Tod in der Schule

Für sich und andere sorgen angesichts von Abschied und Trauer

Bild: christophe papke/photocase.de

Die Begleitung und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen mit lebensverkürzender Erkrankung und in Trauersituationen erfordert von den Erwachsenen im Umfeld Engagement und die Bereitschaft, den Weg der Betroffenen mitzugehen.
Rituale helfen allen Beteiligten auf diesem Weg. Im Seminar werden bewährte Rituale und Erinnerungsformen vorgestellt. Ebenso kann Literatur eine unterstützende Funktion haben. Wir werden Bilder, Kinder- und Jugendbücher kennenlernen und im Hinblick auf ihren Einsatz in der Schule beurteilen. Auch werden anhand eines Praxisbeispiels die Zusammenarbeit Hospiz und Schule vorgestellt.
Neben der Sorge um die Schüler*innen und ihre Begleitung ist es wichtig, achtsam mit sich selbst zu sein. Im Seminar werden wir auf unsere belastenden Situationen im Zusammenhang von Schüler*innen mit lebensverkürzender Erkrankung und in Trauer schauen und uns klarmachen, was für uns hilfreich ist.

Referenten:
Kornelia Weber, Deutscher Kinderhospizverein e. V., Deutsche Kinderhospizakademie
Carmencita Hartwig, Hospizverein Coburg e. V.
Helga Kiesel, Referat Schulpastoral/Krisenseelsorge im Schulbereich/Diözese Würzburg
Steffen Naumann, Hospizgruppe Aschaffenburg e. V.

Anmeldung über FIBS (Fortbildungsdatenbank an bay. Schulen: E137-SP/19/KiS Vertiefung) oder Forum Schmerlenbach (Tel. 06021 630275 oder forum@schmerlenbach.de)

Kosten: **148,00 €** (inkl. Ü/VP/StKA/KA)

Samstag, 16.11.2019 - Sonntag, 17.11.2019
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

Achtsam Innehalten

Bewusster mit Stress umgehen, Ressourcen stärken

Widrige Zeiten bleiben nicht aus, ob im Privatleben oder am Arbeitsplatz. Dann ist es gut zu wissen, was uns hilft, uns nicht umwerfen zu lassen. Zu innerer Ruhe zu kommen, ist in dieser Zeit für viele Menschen ein großes Problem. Zeit für Entspannung zu finden und im eigenen Leben zu verankern, ist nur durch einen ganz bewussten Umgang mit sich selbst zu erreichen.
Meditative Praktiken und achtsame Selbsterfahrung stehen im Mittelpunkt des Kurses. In Anlehnung an das MBSR-Programm üben wir Körperwahrnehmung, Sitz- und Gehmeditation und Yoga. Die Übungen helfen uns, ein tieferes Verständnis für unsere Spannungen und Reaktionsmuster zu entwickeln und unsere Selbstheilungskräfte und Lebensfreude zu aktivieren. Ziel ist die Stärkung persönlicher Stressbewältigungskompetenzen und die Fähigkeit, unsere Potenziale zu entfalten.

Referentin:
Brigitte Bicherl, Dipl.-Sozialpädagogin und MBSR-Lehrerin

Hinweis: Neuer 8-Wochen-MBSR-Kurs ab 23.04.20. Hierfür kostenfreier, unverbindlicher Infoabend: 02.04.20, 18:00 Uhr.

Kosten: **190,00 €** (inkl. Ü/VP/KA)

Sonntag, 24.11.2019
Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

Das war nicht immer Paar-ty!

Tagesseminar für „Herbstpaare"

Bild: Z2sam/photocase.de

Die Seminar-Reihe „Herbstpaare" richtet sich an Einzelne und Paare jenseits der Lebensmitte, die sich den Herausforderungen des Älterwerdens für sich selbst und als dynamisches Paar stellen wollen. Was hält uns als Paar zusammen: Liebe oder eher Gewohnheit? Leidenschaft oder Sachzwänge? Oder eine Mischung von allem? Wir blicken zurück, erinnern uns und ziehen aus dem gemeinsamen Lebensweg Bilanz. Wir reflektieren Vergangenheit und Gegenwart, um besser erkennen zu können, wie unsere Zukunft aussehen kann und soll.

In dieser Reihe findet auch ein Halbwochenende am 18.01.– 19.01.20 unter dem Thema „Das Beste kommt zum Schluss!" statt. (S. 44)

Referenten:
Christof Reus, Psychotherapeut, Eheberater
Martina Bitz, Musiktherapeutin (FH), Referentin für Biografiearbeit

Kosten: **150,00 €** pro Paar (inkl. ME/KA)

Freitag, 29.11.2019 - Sonntag, 01.12.2019
Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr

Ein Dach über dem Kopf

Schauspielworkshop für Erwachsene und Jugendliche

Bild: dragon30/photocase.de

Herbergssuche 2019: Es klopft an der Tür … Komisch. Irgendwie ist alles … wie immer? Menschen suchen seit jeher Raum zum Leben. Sind auf dem Weg nach anderen Lebensorten. Nach einer Heimat, die aufatmen lässt. Heimat – sie fühlt sich für jeden anders an. Heimat ist da, wo ich … aufgenommen und angenommen bin? Maria und Josef erinnern uns an das Unterwegssein hier auf Erden und der Suche nach Heimat. Let`s go.
An diesem Wochenende nähern wir uns theaterpädagogisch dem adventlichen Thema der Herbergssuche. Ausgehend von der biblischen Herbergssuche entwickeln wir Ausdruck, Bühnenpräsenz und Kreativität mit den Elementen Stimme, Körper und Rhythmus. Am Ende steht eine Präsentation.

Referent:
Jörg Harald Werron, Schauspieler, Theater- und Religionspädagoge

Kosten (inkl. Ü/VP/KA):
73,00 €* / 111,00 €
(1 Erwachsener im DZ)
146,00 €* / 222,00 €
(2 Erwachsene im DZ)
12,00 € Einzelzimmerzuschlag
Kinder/Jugendliche frei!

* Bezuschusst mit Kirchensteuermitteln der Diözese Würzburg und abhängig von der Höhe des Familieneinkommens. Weitere Informationen bei Anmeldung. Wir bitten Besserverdienende um einen freiwilligen Zuschlag auf den Teilnehmerbetrag.

Jugendliche ab 12 Jahren nehmen an dem Workshop teil, für Kinder bis 11 Jahren gibt es ein eigenes Kinderprogramm.

Freitag, 13.12.2019 - Sonntag, 15.12.2019
Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr

Yoga und Wandern

Bild: MidgardPhotography/photocase.de

Bewusst gerade dann, wenn die Natur sich in die Winterruhe begibt, in den Städten und Dörfern hingegen oftmals der Vorweihnachtstrubel herrscht, nehmen wir uns ein Wochenende Zeit, um aus dem Alltag herauszutreten und durch Yoga und Wandern mit uns selbst und der Natur in Einklang zu kommen. Bewusste Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sowie die Bewegung in der Natur helfen uns dabei, Stress abzubauen und Kraft und Energie aufzutanken.
Die wunderschöne Landschaft des Spessarts mit allen Sinnen wahrnehmen, spüren, lauschen, achtsam sein im Innen und im Außen. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.

Referenten:
Sabine Ruppel, Yogalehrerin
Michael Fleckenstein, Diplom-Geograf

Kosten: **199,00 €** (inkl. Ü/VP/KA)

Samstag, 14.12.2019
Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

Die Seele baumeln lassen

Klangschalen-Seminar:
Ein Tag Zeit nur für mich

Warum nicht mal die Seele baumeln lassen und den wohltuenden Klängen von Klangschalen lauschen. Wenn wir den stimmigen Rhythmus zwischen Aktivität und Entspannung finden, wird unsere Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude gefördert. Es wird ein erholsames Zusammensein, bei dem Klänge hören und Klänge fühlen sich abwechseln.
Klangschalen helfen uns, in die eigene Mitte zu kommen. Sie können wohltuende Wirkungen entfalten, die für viele sicher überraschend sind. Durch angeleitete Übungen können Sie zu einer inneren Ruhe und Entspannung gelangen und mit neu gewonnener Energie gestärkt in Ihren Alltag zurückkehren.
In Kooperation mit dem „Förderzentrum körperliche und motorische Entwicklung Aschaffenburg".

Anmeldungen bitte nur über das Förderzentrum Aschaffenburg, Tel. 06021 31030 oder post@sokba.de

Referentin:
Audrey Lüding, Erzieherin und Klangpädagogin

Kosten: **25,00 €** (inkl. ME/KA)
40,00 € für Paare

Donnerstag, 09.01.2020
Beginn: 18:30 Uhr, Ende: 20:00 Uhr

Yoga und die Erfahrung der Stille

siehe Kursausschreibung 10.10. (S. 38)

10 Abende, Termine:
09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02. / 13.02. / 20.02. / 05.03. / 12.03. / 19.03.

Kosten: **60,00 €**

Samstag, 18.01.2020 - Sonntag, 19.01.2020
Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

Das Beste kommt zum Schluss!

Für Paare und Einzelpersonen

Mit der gestiegenen Lebenserwartung in den letzten Jahrzehnten sind auch die Erwartungen ans Leben gestiegen – egal, ob alleine oder in einer Partnerschaft. Das Bedürfnis, die „dritte Hälfte des Lebens“ selbstbestimmt zu gestalten, führt uns jedoch die eigene Begrenztheit, Endlichkeit vor Augen. Was will ich in der verbleibenden Lebenszeit erreichen? – Für mich alleine? In meinen Beziehungen? Was geht noch, was nicht mehr? Wenn wir einmal ausprobieren, unser Leben vom Ende her zu denken, eröffnen sich neue Sichtweisen und Entscheidungsmöglichkeiten. Eine gedankliche Gratwanderung zwischen Festhalten, Verändern oder Loslassen, dabei die eigenen Träume, aber auch Ängste im Blick – das ist nicht leicht – im Rahmen dieses Seminars aber möglich.

Dieses Seminar richtet sich an Einzelpersonen und Paare. In der Reihe „Herbstpaare“ laden wir auch zu einem Tagesseminar für Paare ein: „Das war nicht immer Paar-ty!“ (24.11.2019 – S. 42)

Referenten:
Christof Reus, Psychotherapeut, Eheberater
Martina Bitz, Musiktherapeutin (FH), Referentin für Biografiearbeit

Kosten: **105,00 €**
210,00 € pro Paar
(inkl. Ü/VP/KA)

Samstag, 25.01.2020
Beginn: 14:30 Uhr, Ende: 17:30 Uhr

Ein Rendezvous mit Dir selbst

Yoga am Samstag

Gewöhnlich suchen wir unser Glück im Außen, in Umständen, Besitz oder anderen Menschen. Nachhaltig werden wir es da nicht finden. Das, wonach wir uns wirklich sehnen, ist bereits schon da – tief in uns selbst. Eine sanfte Yogapraxis mit Entspannung, Atemübungen (Pranayama) und Körperhaltungen (Asanas) schafft einen guten und leichten Zugang zu unserer inneren Welt. Achtsames Geführtwerden öffnet innere Räume, Bewusstsein weitet sich. Es wird leicht, dem näherzukommen, was in uns ruht: unseren tiefsten Gefühlen wie Vertrauen, Offenheit und Herzlichkeit, ebenso unserer Vollkommenheit als menschlichem Wesen und dem Einssein mit allem Lebendigen. Die spirituelle Dimension unseres Daseins kann erfahrbar werden. Aus diesem Erleben heraus können sich neue Perspektiven für die persönliche Lebensgestaltung entfalten.
Für Teilnehmer*innen mit (ein wenig) Yogaerfahrung.

Referentin:
Liane Engelmann, Heilpraktikerin und Fastenleiterin

Kosten: **39,00 €**

Montag, 10.02.2020 - Freitag, 14.02.2020
Beginn: 17:00 Uhr, Ende: 11:00 Uhr

Basen-Balance, Stilles Qi Gong und mehr

Der Frühjahrs-Retreat

Manchmal reichen bereits ein paar Tage in schöner Umgebung, um sich zu erholen und Ideen für Veränderungen zu gewinnen. In der ehemaligen Klosteranlage von Schmerlenbach nehmen wir uns Zeit und lassen die Hektik des Alltags hinter uns. Mit Impulsen aus westlichen und östlichen Traditionen öffnet dieser Retreat ein Fenster, um neue Ideen für Ernährung, Erholung und Lebensführung auszuprobieren. So haben wir die Möglichkeit, uns einige Tage basisch ausgewogen zu ernähren, was Körper und Seele entlastet und auf einfache Weise langfristig in das Leben integriert werden kann. Auch das Qi Gong-Programm, das den Retreat begleitet, setzt sanfte Akzente, die in den Alltag übergehen können. Dabei lernen wir die Grundzüge des Stillen Qi Gong kennen. Die traditionsreichen Übungen tragen dazu bei, den Körper von alten Lasten zu befreien, fördern ein inneres Gleichgewicht und schaffen Platz für Neues im Leben.

Referenten:
Prof. Dr. Oliver A. Hugo, Hochschullehrer und Qi Gong-Lehrer
Dr. med. Heike Aden-Schöppach, Ärztin mit Schwerpunkt ganzheitliche Medizin

Kosten: **750,00 €**
(inkl. Ü/VP/StKA/KA/TaGe)

Mittwoch, 12.02.2020
Beginn: 20:15 Uhr, Ende: 21:45 Uhr

Yoga und Meditation

siehe Kursausschreibung 25.09. (S. 36)

10 Abende, Termine:
12.02. / 19.02. / 11.03. / 18.03. / 25.03. / 22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05.

Kosten: **60,00 €**

Montag, 17.02.2020 - Sonntag, 23.02.2020
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

Fasten, Tanzen, Natur erfahren

Wochenkurs

Wollen Sie fastend und tanzend Ihre Mitte finden und dadurch wieder sensibel werden für die Kräfte der Natur? Fasten nach Buchinger hat eine tief greifende ganzheitliche Wirkung. Durch die Entgiftung regeneriert sich das Immunsystem und zahlreiche Stoffwechselvorgänge normalisieren sich. Unterstützend wirken die Wanderungen durch den Spessart. Die innere Bewegtheit lassen wir Ausdruck finden im Tanz. Diese heilende Kraft unterstützt und bereichert den Prozess des Fastens.
Die Inhalte des Fastenweges: Infos zur Fastenphysiologie und -psychologie, Heilkrisen, Aufbautage, Dreisprung der Entschlackung, Ernährung nach dem Fasten, Bewegung und Entspannung (Pilateseinführung, PMR und Imaginationen), Wandern, Meditatives Tanzen.

Referentinnen:
Roswitha Mützel, UGB-Gesundheitstrainerin für Ernährung, Bewegung, Entspannung und UGB-Fastenleiterin
Charlotte Roth-Dobrot,
Tanzanleiterin für Meditatives Tanzen, Aus- bzw. Weiterbildung bei S. Bartholomäi, M. Saurer, N. Kloke

Kosten: **530,00 €**
(inkl. Ü/spezieller Verpflegung)

Mittwoch, 26.02.2020
Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 20:00 Uhr

Fastentage nach der Buchinger-Methode

Sechs-Abende-Kurs

Fasten ist mehr als nichts essen. Fasten heißt bewusst, freiwillig und selbstverantwortlich für eine bestimmte Zeit, auf feste Nahrung zu verzichten. Deshalb hat Fasten nichts mit Hungern zu tun, sondern ist vielmehr ein reinigender und klärender Prozess: Bewusstseinserweiterung und persönliche Weiterentwicklung auf allen Ebenen unseres menschlichen Seins. An den Abenden erhalten die Teilnehmer*innen Informationen über den Fastenverlauf, können sich austauschen und werden über die Anleitung von geeigneten Übungen in ihrem Fastenprozess unterstützt.

6 Abende, Termine:
26.02. / 29.02. (14:00 Uhr - 16:00 Uhr) / 02.03. / 04.03. / 06.03. / 09.03.

Referentin:
Liane Engelmann, Fastenleiterin und Heilpraktikerin

Kosten: **95,00 €**

Donnerstag, 27.02.2020
Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 20:00 Uhr

Basenfasten-Detox-Tage

Fünf-Abende-Kurs

Bild: ideas ahead/photocase.de

siehe Kursausschreibung 21.10. (S. 40)

5 Abende, Termine:
27.02. / 29.02. (16:30 Uhr - 18:30 Uhr) / 03.03. / 05.03. / 10.03.

Kosten: **75,00 €**

Freitag, 28.02.2020 - Sonntag, 01.03.2020
Beginn: 17:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr

Mit Tanzen und Singen vom Alltag pausieren

Tanzworkshop für Senior*innen

Bild: Cliersch/photocase.de

Tanzen und Singen in Gemeinschaft halten Körper und Seele in Schwung, trainieren das Gedächtnis und machen zudem Spaß. Wir laden ein zur Tanzfreizeit für Senior*innen und alle, die gerne gesellige Tänze aus vielen verschiedenen Ländern tanzen (kein Gesellschaftstanz). Auch ohne eigenen Partner sind diese Tänze für Sie ein Vergnügen. Schöpfen Sie Kraft und vergessen Sie die kleinen und großen Sorgen des Alltags. Ein Wochenende für alle, die gerne tanzen, singen und Gemeinschaft erleben.

Referentin:
Monika Bamberg, Erzieherin und zertifizierte Tanzleiterin des Bundesverbandes Seniorentanz

Kosten: **145,00 €** (inkl. Ü/VP/KA/TaGe)

Freitag, 28.02.2020 - Sonntag, 01.03.2020
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

Atemseminar

siehe Kursausschreibung 01.11. (S. 40)

Kosten: **260,00 €**
(inkl. Ü/KA/vegetar. Verpflegung)

Donnerstag, 05.03.2020
Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 16:30 Uhr

Gesprächsführung einmal anders

Idiolektik ganz praktisch

Bild: simonthon.com/photocase.de

siehe Kursausschreibung 10.10. (S. 38)

Kosten: **90,00 €** (inkl. ME/KA/TaGe)

Samstag, 07.03.2020
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

Was treibt uns an – was bremst uns aus?

Qi Gong und Transaktionsanalyse

„Immer im Rennen, alles perfekt machen, mich durchbeißen", das ist eben so meine Art.
Die Transaktionsanalyse (TA) beschreibt Antreiber, die unser Denken, Fühlen und Verhalten beeinflussen können. Diese Steuerungsmuster haben wesentliche Qualitäten für unseren Alltag, wenn sie nicht jederzeit oder ungewollt die komplette Führung übernehmen.
Wenn wir gut im Kontakt mit uns selbst sind, kennen wir die Dynamik unserer Antreiber. Im Workshop ergänzen sich Informationen zum Antreibermodell und bewegte Übungen des Qi Gong, um über das Erleben die eigene Bewusstheit und Wahrnehmung zu stärken.

Referentin:
Ramona Heister, Taijiquan- und Qi Gong-Lehrende (DDQT), Referentin Idiolektik und Gesprächsführung (GIG)

Kosten: **75,00 €** (inkl. ME/KA/TaGe)

Sonntag, 08.03.2020
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

Wie lernen Erwachsene?

Einführung in die Grundbedingungen der Erwachsenenbildung

Die Erwachsenenbildung ist ein weites Feld, das vielfältige Fähigkeiten, breites Wissen und gutes Organisationsgeschick voraussetzt. Das Seminar lädt Sie, die Sie in der Erwachsenenbildung als Referent*in/Dozent*in tätig sind, dazu ein, die Grundvoraussetzungen Ihres Gegenübers, nämlich Ihrer Teilnehmer*innen, genauer kennenzulernen. Von welchen Einsichten der Hirnforschung und der Lernpsychologie können wir ausgehen? Welchen Nutzen bringen uns diese Erkenntnisse ganz konkret in der Umsetzung unserer Bildungsangebote? Welche Rolle spielen Emotionen und wie kann ich diese ggf. gezielt in das Lerngeschehen einbinden?

Kooperationsveranstaltung mit dem Martinusforum Aschaffenburg.

Anmeldung bitte NUR über
info@martinushaus.de
oder Tel. 06021 392100

Ort: Martinushaus Aschaffenburg

Referent:
Dr. Hubert Klingenberger, Autor, Coach und pädagogischer Berater

Kosten: **95,00 €** (inkl. ME/KA/TaGe)

Mittwoch, 11.03.2020
Beginn: 19:00 Uhr, Ende: 20:30 Uhr

Sprich, damit ich Dich sehe, Profi

Bewusste Kommunikation als Chance im Pflegealltag

Die vorherrschenden Denk- und Sprachmuster im Pflegealltag weisen alarmierend auf eine vieldeutige, floskelhafte und wenig vertrauenerweckende Kommunikation hin. Sie ist dem Menschen fern und erschöpft viele am Pflegeprozess beteiligten Menschen. Zeit, Kraft, Nerven gehen verloren. Der Vortrag regt zur kritischen Selbstreflexion an, sensibilisiert für Chancen und Risiken im eigenen Kommunikationsverhalten und erweitert das Bewusstsein für die Kraft der heilsamen Worte im Heil- und Pflegeberuf. Die Gesprächs- und Sprachgewohnheiten nehmen Einfluss auf Organisationsabläufe, Zeitmanagement und auf die eigene Gesundheit. Ist die Sprache in der Pflegepraxis klar, wertschätzend und gewaltfrei, wirkt sie stärkend und gesundheitsfördernd auf Menschen und Umfeld ein. Je höher die Stressoren von außen sind, umso wesentlicher ist eine innere Sammlung und Ordnung. Wenn Ärzte, Therapeuten und Pflegende die hilfreichen Potenziale einer bewussten Kommunikation entdecken, gewinnen sie enorm an Sicherheit, Anerkennung und Kompetenz.

Veranstaltung in Kooperation mit und zugunsten des Hospizdienstes des Malteser Hilfsdienstes e. V. Aschaffenburg.

Bild: Petra Bork/pixelio.de

Referentin:
Sandra Mantz, Inhaberin der SprachGUT®-Akademie und Rotarierin des Rotary Clubs Obernburg

Eintritt frei / Spenden erbeten

Malteser
…weil Nähe zählt.

Donnerstag, 12.03.2020
Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 20:00 Uhr

Basenfasten-Detox-Tage

Fünf-Abende-Kurs

Bild: ideas ahead/photocase.de

siehe Kursausschreibung 21.10. (S. 40)

5 Abende, Termine:
12.03. / 14.03. (16:00 Uhr – 20:00 Uhr) / 17.03. / 20.03. / 24.03.

Kosten: **75,00 €**

Montag, 30.03.2020 - Freitag, 03.04.2020
Beginn: 08:00 Uhr, Ende: 15:30 Uhr

Stresskompetenz durch Achtsamkeit (MBSR)

Selbstverantwortung und Resilienz

Bild: Peter Weidmann/pfarrbriefservice

Möchten Sie …
… belastende Situationen besser bewältigen?
… aus dem Hamsterrad aussteigen?
… Ruhe und Gelassenheit entwickeln?
… Ihr (Arbeits-)Leben bewusster gestalten?
… dann könnte dieser Kurs das Richtige sein.

Dieser 5-tägige Kompaktkurs, der Selbstverantwortung und Resilienz für den (Berufs-)Alltag stärken will, ermöglicht einen erfahrungsbasierten Einstieg in das Thema der Achtsamkeit: Das Training orientiert sich am 8-wöchigen MBSR-Kurs nach Prof. J. Kabat-Zinn.
Basierend auf Wissen über Yoga, Meditation und moderner Forschung wurde dieser Intensivkurs entwickelt. Es ist ein alltagstaugliches, weltanschaulich neutrales Programm, um Stress und Herausforderungen gut zu begegnen.

Referentinnen:
Andrea Anglhuber, MBSR-Lehrerin, Coach, Dozentin in der Erwachsenenbildung
Tina Ochs, MBSR-Lehrerin, Coach, HP für Psychotherapie, Dozentin in der Erwachsenenbildung

Kosten: **485,00 €** (inkl. Ü/VP/KA/TaGe)

WEIN aus Bethlehem

Weingut der Salesianer Don Boscos

EXKLUSIV in Deutsch-land

• Unterstützung der Christen Palästinas
• beste Weine

www.cremisan.de

GEPA®
The Fair Trade Company

Genuss pur – fair gehandelt

Kaffee, Tee und Knabbereien aus Fairem Handel

GEPA The Fair Trade Company
www.gepa.de · www.gepa-ausserhaus.de

Premium-Mineralwasser auf Fünf-Sterne-Niveau

Sodenthaler MINERALBRUNNEN

Aus dem Naturpark SPESSART

Sodenthaler ist eine eingetragene Schutzmarke.

LEBENSWERT AUS DEM SPESSART

Donnerstag, 10.10.2019
Beginn: 17:00 Uhr, Ende: 19:30 Uhr

Honig und Bienen in Schmerlenbach

Auftakt Kostbar-Wochen

Bild: santiago Nunez/photocase.de

Seit diesem Jahr gibt es ihn: den Schmerlenbacher Honig, und zwar in drei Sorten: Lindenblüten-, Blüten- und Waldhonig. Damit der Name hält, was er verspricht, hat Imker Matthias Thoma aus Johannesberg Bienenkästen rund um Schmerlenbach aufgestellt. Als Berufsimker weiß er viel Interessantes und Praxisnahes zu berichten: zum Thema Honig und Bienen, aber auch über die ökologischen Zusammenhänge und die Auswirkungen des Insektensterbens. Er lässt Sie teilhaben an seinem Wissen über mögliche Gegenmaßnahmen, die bereits im heimischen Garten beginnen können und in einem neuen Konzept von Landwirtschaft enden.
Diese Veranstaltung bildet den Auftakt der diesjährigen Schmerlenbacher Kostbar-Wochen (S. 12).
Auf Wunsch können Sie im Anschluss im Restaurant des Tagungszentrums ein Abendessen mit Honigzutaten genießen.

Referent:
Matthias Thoma, Imker

Kosten: **6,00 €** Vortrag
15,00 € Vortrag/AE

Mit Anmeldung

Sonntag, 13.10.2019
Beginn: 10:30 Uhr, Ende: 16:30 Uhr

Die vier Elemente: Wasser

Ganzheitlich Natur erleben für Menschen mit und ohne Behinderung

Gemeinsam mit Menschen mit Behinderung wollen wir mit Herz, Hand und Verstand dem Element Wasser begegnen und uns mit diesem auseinandersetzen.
Wir erfahren Wissenswertes über den Wasserkreislauf und über die Lebewesen der Flüsse & Meere, experimentieren mit Wasser und seinen Formen und gestalten schwimmende Mandalas und kleine Geschenke rund um das Thema Wasser.
Mit einem fließenden Sitztanz beenden wir den Tag. Die Referenten geben Ideen und Anregungen, damit eine solche inklusive Aktion gelingt und das Naturerleben eine spannende Herausforderung und keine Überforderung darstellt.
Dieses Seminar in Kooperation mit der Lebenshilfe Aschaffenburg e. V. ist der vierte Teil der fünfteiligen inklusiven Seminar-Reihe „Die vier Elemente". Das Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung und ist besonders auch für diejenigen geeignet, die sich im Beruf, im Verein oder auf Gemeindeebene an den inklusiven Gedanken naturpädagogisch heranwagen möchten.

Weiterer Termin:
So. 03.05.20 (Fest der Elemente)

Jede Veranstaltung kann einzeln besucht werden.

Bild: photograf/photocase.de

Referenten:
Bernadette Goletzko, Heilerziehungspflegerin und Naturpädagogin
Heiko Knapp, Naturpädagoge und Diplom-Sozialpädagoge
Selma Mattern, Naturpädagogin und Heilpädagogin

Kosten: **20,00 €** (inkl. ME/KA)
(werden am Seminartag eingesammelt)

Mittwoch, 06.11.2019
Beginn: 19:00 Uhr, Ende: 20:45 Uhr

Unverpackt geht auch – oder?

Erfahrungen und Tipps von den Machern von „Unverpackt Aschaffenburg"

Fridays for Future, Rettet die Bienen – über alle wichtigen politischen Forderungen hinaus machen sich die meisten Menschen darüber Gedanken, was sie in ihrem persönlichen Bereich tun können. Ressourcen schonen zum Beispiel durch weniger oder keine Plastikverpackung beim Lebensmitteleinkauf. Wie das gehen kann, zeigen seit Längerem die sogenannten „Unverpackt-Läden" in deutschen Großstädten. Seit letztem Jahr hat ein solcher auch in Aschaffenburg eröffnet. An diesem Abend wird Bettina Will das Konzept des Ladens vorstellen und darüber hinaus viele alltagstaugliche Tipps und Denkanstöße geben, um Plastikmüll zu vermeiden.

Referentin:
Bettina Will, Inhaberin „Unverpackt Aschaffenburg"

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Sonntag, 10.11.2019
Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

Zu Tisch mit … Zeugen des Mauerfalls!

Speisen mit szenischen Menüpausen

Bild: Bernhard Riedl/pfarrbriefservice

Wie und wo haben Sie den Mauerfall erlebt? Zum dreißigsten Jahrestag des Mauerfalls laden wir Sie herzlich ein, sich mit diesem historischen Datum und Ihrem eigenen Erleben des Mauerfalls auseinanderzusetzen. In unserem Format „Zu Tisch mit …." wird Geschichte auf mehreren Sinnesebenen erfahrbar: kulinarisch durch Speisen aus „DDR" und „BRD" sowie durch szenische Monologe. Markus Grimm wird in den szenischen Menüpausen Menschen aus Ost und West eine Stimme verleihen, die ihre ganz eigenen, persönlichen Erfahrungen mit „der Mauer" und deren Fall gemacht haben. Erschrecken? Freiheit? Diese und andere Einordnungen im Erleben der jüngsten Geschichte Deutschlands sollen an diesem Abend auf vielfältige Weise zum Thema werden.

Inszenierung:
Dr. Markus Grimm, Schauspieler und Theologe, Würzburg

Kosten: **40,00 €** (inkl. Drei-Gänge-Menü)

Dienstag, 12.11.2019
Beginn: 19:30 Uhr, Ende: 21:00 Uhr

FairZehr

Ist nachhaltiger und fairer Konsum überhaupt möglich?

Nachhaltig, fair, klimaneutral, tierwohlgerecht, regional, saisonal und oder plastikfrei? Verbraucher, die sich verantwortungsbewusst ernähren möchten, müssen sich durch einen nahezu undurchdringbaren Informationsdschungel kämpfen. Zusätzlich bewerben Unternehmen noch durch geschickte Greenwashing-Kampagnen konventionelle Produkte als „nachhaltig". Zurück bleibt ein ratloser und frustrierter Verbraucher, der resigniert in sein altes Konsumverhalten zurückfällt.
Der Vortrag klärt über globale Zusammenhänge von Lieferketten auf und gibt praktische Tipps zur Identifizierung von Nachhaltigkeitssiegeln. So können Verbraucher den passenden Weg eines nachhaltigen und fairen Konsums finden.

Ort:
Vereinsheim Oberbessenbach,
(Ottilienweg 11, 63856 Bessenbach)

Referent:
Johannes Pföhler, Nachhaltigkeitsberater

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Mittwoch, 29.01.2020
Beginn: 19:00 Uhr, Ende: 20:45 Uhr

Rund ums Haus

Energieoptimierung und Zukunftsfähigkeit

Sie wollen gerne wissen, was Sie an Details in Ihrem Haus oder an Ihrer Wohnung verändern können, um Energie zu sparen? Oder aber Sie fragen sich schon seit Längerem, wie Sie als Privatperson mit Sonnenenergie gut Geld sparen können? Vielleicht sind Sie aber auch ein Visionär, der sich nach einem 100 % energetisch autarken Haus sehnt und gerne einmal wissen möchte: Gibt es denn so etwas überhaupt? Markus Hofmann, seit 35 Jahren selbst in Sachen Sonnenenergie unterwegs, hat viel ausprobiert und umgesetzt – und noch viel vor! Als authentischer Vorreiter und Vordenker in Sachen „Energieoptimierung" wird er Ihnen wissenschaftlich fundierte und praxiserprobte „To-dos" präsentieren und Ihnen überzeugt Rede und Antwort stehen.

Referent:
Markus Hofmann, Elektrotechniker EDV/ erneuerbare Energien

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Mittwoch, 04.03.2020
Beginn: 19:00 Uhr, Ende: 20:45 Uhr

Das ist doch noch gut, oder?

Mehr auf den Tisch – weniger in die Tonne

Gemüse, Obst oder Brot landen noch gut erhalten allzu häufig im Müll. Dass sich daraus noch leckere Suppen, Salate und andere Gerichte herstellen lassen, zeigt Talley Hoban bundesweit in Aktionen wie ihren „Schnippelpartys". Als Aktivistin der ersten Stunde und als Mülltaucherin („Mir ist Lebensmittelretterin lieber") setzt sie gesellschaftlich Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung. An diesem Abend schaut sie mit den Teilnehmer*innen in die private Küche: Mindesthaltbarkeit, Verfallsdatum, Einkauf und Verwertung sind die Stichworte – damit mehr auf dem Tisch landet und weniger in der Tonne.

Referentin:
Talley Hoban, Foodsharing-Botschafterin, Lebensmittelretterin

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Elektro Süß
Ihr Partner vom Fach
Elektro-Süß GmbH
Burchardtstr. 24
63741 Aschaffenburg
Tel. 06021 421742
Fax. 06021 460262
E-Mail: info@elektro-suess.de

WIR MACHEN SIE SICHTBAR
Werbeagentur | Werbetechnik | Digitaldruck
AKTIONSfelder
AKTIONSfelder e. K. | Am Roten Heiligen 11 | 63814 Mainaschaff
Tel. 06021 5802305 | www.aktionsfelder.de

Landgasthof
Klosterschänke
Ihr gutbürgerliches Speiselokal im Kloster Schmerlenbach:
gute hausgemachte deutsche Küche
Kaffee und Kuchen
Familienfeiern aller Art
Mittwoch bis Sonntag ab 11 Uhr durchgehend geöffnet.
Montag und Dienstag Ruhetag
Schmerlenbacher Straße 4 · 63768 Hösbach-Winzenhohl
Telefon 06021 / 69885

Heimat ist da, wo mein Wein wächst!
Weingut Blank
Weinverkauf
Gästezimmer
Heckenwirtschaft
Maintalstraße 33 97855 Triefenstein
☎ 09395 99319 www.weingut-blank.de

WEBER
Fruchthandel aus Leidenschaft
Tel. 06106 - 26 83 40
Fax 06106 - 26 83 436
Mail info@webergruppe.de
Web www.webergruppe.de

Dienstag, 10.09.2019
Beginn: 18:30 Uhr, Ende: 21:30 Uhr

Holzschnitzkurs Herbst 1

Fortlaufender Kurs an 4 Abenden

Bild: Sandro Almir Immanuel/pixelio.de

Fortlaufender Intensivkurs, bei dem die Kursteilnehmer*innen unter fachkundiger Anleitung in die Kenntnisse und Fertigkeiten des Kerbschnitzens, des Reliefschnitzens sowie in die Kunst vollplastischer Schnitzerei und Bildhauerei eingeführt werden. Der Kurs ist in drei verschiedene Arbeitskreise geteilt, um den Teilnehmern je nach Voraussetzungen die Möglichkeit zu geben, ihre Fähigkeiten individuell zu entfalten. Der Kurs wird kontinuierlich fortgeführt. Ebenso ist es jederzeit möglich, dass neue Interessent*innen in den Kurs einsteigen.

4 Abende, Termine:
10.09. / 24.09. / 08.10. / 22.10.

Referenten:
Stephan Junge, langjähriger Dozent der Schmerlenbacher Holzschnitzkurse
Dieter Bauer, langjähriger Dozent der Schmerlenbacher Holzschnitzkurse

Kosten: **75,00 €**

Samstag, 14.09.2019
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

Holzschnitzkurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

Fortlaufender Intensivkurs, bei dem die Kursteilnehmer*innen unter fachkundiger Anleitung in die Kenntnisse und Fertigkeiten des Kerbschnitzens, des Reliefschnitzens sowie in die Kunst vollplastischer Schnitzerei und Bildhauerei eingeführt werden. Der Kurs ist in drei verschiedene Arbeitskreise geteilt, um den Teilnehmern je nach Voraussetzungen die Möglichkeit zu geben, ihre Fähigkeiten individuell zu entfalten. Der Kurs wird kontinuierlich fortgeführt. Ebenso ist es jederzeit möglich, dass neue Interessent*innen in den Kurs einsteigen.

Referenten:
Stephan Junge, langjähriger Dozent der Schmerlenbacher Holzschnitzkurse
Dieter Bauer, langjähriger Dozent der Schmerlenbacher Holzschnitzkurse

Kosten: **54,00 €**
12,00 € ME

Dienstag, 17.09.2019
Beginn: 18:30 Uhr, Ende: 21:30 Uhr

Holzschnitzkurs Herbst 2

Fortlaufender Kurs an 4 Abenden

siehe Kursausschreibung links

4 Abende, Termine:
17.09. / 01.10. / 15.10. / 29.10.

Kosten: **75,00 €**

Freitag, 20.09.2019 - Sonntag, 22.09.2019
Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr

Kalligrafie: Englische Schreibschrift (Spencerian)

Für Fortgeschrittene

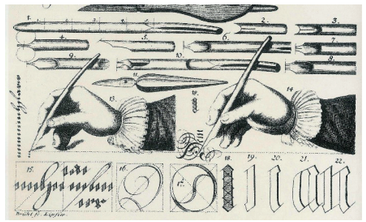


Bild: Martin Jäger/pixelio.de

Ein geschriebenes Bild ist Ausdruck der Persönlichkeit des Schreibers. In diesem Kurs vertiefen Fortgeschrittene das Schreiben der Englischen Schreibschrift und die Grundzüge typografischer Blattgestaltung. Die praktische Anwendung können Sie bei Schmuckblättern, Einladungen, Karten, Urkunden usw. wirkungsvoll einsetzen. Mit einer Dokumentenkamera werden die Schreibbewegungen des Dozenten projiziert und können somit von den Teilnehmer*innen bequem vom Platz aus mitverfolgt werden.

Referent:
Michael Pieroth, Kalligraf und Mitglied in der Schreibwerkstatt Klingspor

Kosten: **195,00 €** (inkl. Ü/VP/KA/TaGe)

Samstag, 05.10.2019
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

Holzschnitzkurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

siehe Kursausschreibung 14.09. (S. 56)

Kosten: **54,00 €**
12,00 € ME

Montag, 07.10.2019
Beginn: 19:00 Uhr, Ende: 21:15 Uhr

Plastisches Gestalten mit Ton

Töpfern am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist eine Einladung an all jene, die gerne mit den eigenen Händen und mit dem ursprünglichen Material Ton Figuren entstehen lassen wollen. Ton ist der ideale Werkstoff, um alltägliche Belastungen zu kompensieren, unsere Sinne zu schärfen und die eigene Ausdrucksfähigkeit zu fördern. Vom Entwurf bis zum fertigen Objekt liegt alles in unseren Händen. In angenehmer Atmosphäre und in einfachen Schritten werden die unterschiedlichen Techniken der keramischen Gestaltung und des Glasierens vermittelt. Förderung der eigenen Kreativität und gestalterisch richtige Umsetzung, besonders eigener Themen, stehen im Vordergrund. Werkzeuge sind vorhanden.

4 Abende, Termine:
07.10. / 14.10. / 21.10.
Glasurtermin: 11.11.

Referentin:
Marianne Rausch, langjährige Referentin für kreatives Gestalten

Kosten: **70,00 €** (inkl. Brennen)
Material: ca. **13,50 €** (wird im Kurs abgerechnet)

Montag, 07.10.2019
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 12:00 Uhr

Zwischen Reife und Vergänglichkeit

Malworkshop am Morgen

Acrylmalen ist modern, vielfältig, farbstark, leicht korrigierbar und bietet eine sehr breite Palette von Techniken und Themen. Neben Aquarelltechnik und Malen in der Art der Ölmaler gibt es beim typischen Acrylmalen eine Vielzahl von Möglichkeiten: dekoratives, experimentelles oder abstrahiertes Malen, das Malen von hinten nach vorne (vor allem beim naturalistischen Malen) und die ganze Palette der Zwischentöne dieser Eckpunkte und deren Kombinationen.
Thematisch gibt es kaum Einschränkungen – jedes Thema ist äußerst variabel „handelbar" und kann auch wieder übermalt werden. So werden dem Experimentieren wenig Grenzen gesetzt, auch weil man Farbgebung und den Entwurf immer wieder verändern kann.

In diesem Kurs: freie Motivwahl! Das Thema „Reife – Vergänglichkeit" kann sehr gut in einer Bildabfolge bearbeitet werden.

9 Vormittage, Termine:
07.10. / 14.10. / 21.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12.

Referent:
Roland Eckert-Köhler, Diplom-Grafikdesigner und Maltrainer

Kosten: **110,00 €**

Montag, 07.10.2019
Beginn: 13:15 Uhr, Ende: 16:15 Uhr

Bunte Vielfalt

Malworkshop am Nachmittag

Bild: birgitH/pixelio.de

siehe Kursausschreibung links

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Farbenwahl. Die Farben können Gegenständen zugeordnet werden.

9 Nachmittage, Termine:
07.10. / 14.10. / 21.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12.

Referent:
Roland Eckert-Köhler, Diplom-Grafikdesigner und Maltrainer

Kosten: **110,00 €**

Montag, 07.10.2019
Beginn: 16:30 Uhr, Ende: 19:30 Uhr

Früchte, Pflanzen, Stillleben

Malworkshop am Abend

Bild: Doris Schug/pfarrbriefservice.de

siehe Kursausschreibung links

Hier liegt der Kurs-Schwerpunkt auf Bildaufbau, Arrangement, Komposition, den beiden Polen Ruhe – Spannung.

9 Abende, Termine:
07.10. / 14.10. / 21.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12.

Referent:
Roland Eckert-Köhler, Diplom-Grafikdesigner und Maltrainer

Kosten: **110,00 €**

Dienstag, 08.10.2019
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 11:15 Uhr

Plastisches Gestalten mit Ton

Töpfern am Morgen für Anfänger und Fortgeschrittene

Bild: willma .../photocase.de

siehe Kursausschreibung 07.10. (S. 57)

4 Vormittage, Termine:
08.10. / 15.10. / 22.10.
Glasurtermin: 12.11.

Kosten: **70,00 €** (inkl. Brennen)
Material: ca. **13,50 €** (wird im Kurs abgerechnet)

Dienstag, 08.10.2019
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 12:00 Uhr

Vergangenes führt zu Zukünftigem

Malworkshop am Morgen

Bild: Martin Manigatterer/pfarrbriefservice.de

siehe Kursausschreibung 07.10. (S. 58)

Das Thema des Kurses: Die Früchte des Herbstes tragen die Samen des Frühjahrs in sich. Details der Motive stehen in diesem Kurs im Vordergrund.

9 Vormittage, Termine:
08.10. / 15.10. / 22.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12.

Referent:
Roland Eckert-Köhler, Diplom-Grafikdesigner und Maltrainer

Kosten: **110,00 €**

Dienstag, 08.10.2019
Beginn: 13:15 Uhr, Ende: 15:30 Uhr

Zeichen-Kurs

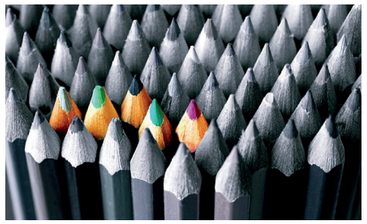


Bild: birgitH/pixelio.de

Zeichnen ist sowohl eine wichtige Grundlage als auch eine sinnvolle Ergänzung für zwei- und dreidimensionales Arbeiten. Also für alle Arten von Malen, Collagen und plastisch künstlerischen Arbeiten. Über die notwendige Zeichentheorie kommen wir zu den handwerklichen Fundamenten wie richtige Haltung, richtige Benutzung der Instrumente, Erarbeiten von Strecken und Winkeln, um diese zu übertragen. Nach der Erarbeitung des Würfels als Basis der räumlichen Wahrnehmung widmen wir uns der konstruktiven Grundlage der aufbauenden Formen. Dieser Kurs ist für Anfänger gut geeignet und baut kontinuierlich auf.

9 Nachmittage, Termine:
08.10. / 15.10. / 22.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12.

Referent:
Roland Eckert-Köhler, Diplom-Grafikdesigner und Maltrainer

Kosten: **95,00 €**

Freitag, 11.10.2019 - Sonntag, 13.10.2019
Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

Kalligrafie: Fraktur modern

Eine faszinierende Schrift, frisch und zeitgemäß

Bild: Gosbert Stark

Die altehrwürdigen Fraktur-Schriften, die bis 1942 sehr oft in Gebrauch waren und daher heute leider oft mit dem politischen Unrechtsregime der NS-Zeit in Verbindung gebracht werden, bieten in ihrer modernen Form die Möglichkeit, sie aus dieser Verbindung herauszulösen. Vielfältige Einsatzmöglichkeiten und Ausdrucksstärke zeichnen die „Fraktur modern" aus. Wir werden in diesem Kurs die „Fraktur modern" – auch als „Hybrid-Fraktur" bezeichnet – lernen, üben und unsere eigenen Formen erarbeiten.
Keine Angst vor dieser Schrift: sie sieht komplizierter und spektakulärer aus, als sie tatsächlich zu schreiben ist. Für Anfänger und Schreibgeübte gleichermaßen geeignet. Eine Dokumentenkamera befindet sich im Einsatz, d. h., alle Schreibvorführungen können bequem vom Arbeitsplatz aus verfolgt werden.

Referent:
Gosbert Stark, Grafik-Designer und Kalligraf

Kosten: **195,00 €** (inkl. Ü/VP/KA/TaGe)

Samstag, 26.10.2019
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

Holzschnitzkurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

Bild: MPower/photocase.de

siehe Kursausschreibung 14.09. (S. 56)

Kosten: **54,00 €**
12,00 € ME

Dienstag, 05.11.2019
Beginn: 18:30 Uhr, Ende: 21:30 Uhr

Holzschnitzkurs Herbst 3

Fortlaufender Kurs an 4 Abenden

siehe Kursausschreibung 10.09. (S. 56)

4 Abende, Termine:
05.11. / 19.11. / 03.12. / 17.12.

Kosten: **75,00 €**

Samstag, 09.11.2019
Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 11:45 Uhr

Winterliche Tonobjekte modellieren

Eltern-Kind-Töpfern (Vormittag)

Lust zusammen zu kneten, zu formen und zu malen? Mit einer Menge Ton, vielen Anregungen und unter fachkundiger Anleitung lernen Sie zusammen im (Groß-)Eltern-Kind-Tandem spielerisch die grundlegenden Techniken des Töpferns.
Wir modellieren einen Feuerdrachen, stimmungsvolle Windlichter, originelle Teelichthalter, Vogelfutterhäuschen und Unterschlupfhilfen für Insekten.
Freude und Spaß beim Umsetzen auch eigener Ideen und die Zusammenarbeit im Erwachsenen-Kind-Tandem stehen im Vordergrund.
Werkzeuge sind vorhanden.
Es besteht auch die Möglichkeit, gebrannte Objekte von vorigen Kursen zu glasieren.

Referentin:
Marianne Rausch, Dozentin für kreatives Gestalten mit Ton

Kosten: **35,00 €** (inkl. Brennen)
für einen Erwachsenen mit Kind
5,00 € Materialkosten
(werden im Kurs abgerechnet)
10,00 € für jedes weitere Kind
25,00 € für jeden weiteren Erwachsenen

Samstag, 09.11.2019
Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 16:15 Uhr

Winterliche Tonobjekte modellieren

Eltern-Kind-Töpfern (Nachmittag)

Bild: Almut Bieber/pixelio.de

siehe Kursausschreibung 09.11.
Vormittag

Kosten: **35,00 €** (inkl. Brennen)
für einen Erwachsenen mit Kind
5,00 € Materialkosten
(werden im Kurs abgerechnet)
10,00 € für jedes weitere Kind
25,00 € für jeden weiteren Erwachsenen

Samstag, 16.11.2019
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

Holzschnitzkurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

siehe Kursausschreibung 14.09. (S. 56)

Kosten: **54,00 €**
12,00 € ME

Samstag, 07.12.2019
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

Holzschnitzkurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

siehe Kursausschreibung 14.09. (S. 56)

Kosten: **54,00 €**
12,00 € ME

Dienstag, 07.01.2020
Beginn: 18:30 Uhr, Ende: 21:30 Uhr

Holzschnitzkurs Frühjahr 1

Fortlaufender Kurs an 4 Abenden

siehe Kursausschreibung 10.09. (S. 56)

4 Abende, Termine:
07.01. / 21.01. / 04.02. / 18.02.

Kosten: **75,00 €**

Samstag, 11.01.2020
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

Holzschnitzkurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

Bild: Dieter Schütz/pixelio.de

siehe Kursausschreibung 14.09. (S. 56)

Kosten: **54,00 €**
12,00 € ME

Montag, 13.01.2020
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 12:00 Uhr

Ruhe, Besinnlichkeit

Malworkshop am Morgen

Acrylmalen ist modern, vielfältig, farbstark, leicht korrigierbar und bietet eine sehr breite Palette von Techniken und Themen. Neben Aquarelltechnik und Malen in der Art der Ölmaler gibt es beim typischen Acrylmalen eine Vielzahl von Möglichkeiten: dekorativ, experimentell oder abstrahiertes Malen, das Malen von hinten nach vorne (vor allem beim naturalistischen Malen) und die ganze Palette der Zwischentöne dieser Eckpunkte und deren Kombinationen.
Thematisch gibt es kaum Einschränkungen – jedes Thema ist äußerst variabel handelbar und kann auch wieder übermalt werden. So werden dem Experimentieren wenig Grenzen gesetzt, auch weil man Farbgebung und den Entwurf immer wieder verändern kann.

In diesem Kurs widmen wir uns vornehmlich der Harmonie von Farben und Formen.

5 Vormittage, Termine:
13.01. / 27. 01. / 03.02. / 10.02. / 17.02.

Referent:
Roland Eckert-Köhler, Diplom-Grafikdesigner und Maltrainer

Kosten: **65,00 €**

Montag, 13.01.2020
Beginn: 13:15 Uhr, Ende: 16:15 Uhr

Winterwelt

Malworkshop am Nachmittag

Bild: Anton Eilmannsberger/pfarrbriefservice.de

siehe Kursausschreibung links

Thema des Kurses: Weiß als Farbe im Bild.

5 Nachmittage, Termine:
13.01. / 27. 01. / 03.02. / 10.02. / 17.02.

Referent:
Roland Eckert-Köhler, Diplom-Grafikdesigner und Maltrainer

Kosten: **65,00 €**

Montag, 13.01.2020
Beginn: 16:30 Uhr, Ende: 19:30 Uhr

Bilder der Kontemplation

Malworkshop am Abend

Bild: Michael Bogedain/pfarrbriefservice.de

siehe Kursausschreibung 13.01. (S. 62)

In diesem Kurs versuchen wir uns in der Vereinfachung und Leere der Bildinhalte.

5 Abende, Termine:
13.01. / 27. 01. / 03.02. / 10.02. / 17.02.

Referent:
Roland Eckert-Köhler, Diplom-Grafikdesigner und Maltrainer

Kosten: **65,00 €**

Dienstag, 14.01.2020
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 12:00 Uhr

Steine, Berge, Gebirge

Malworkshop am Morgen

Bild: Dr. Albrecht Garsky/pfarrbriefservice.de

siehe Kursausschreibung 13.01. (S. 62)

In diesem Kurs üben wir zielgerichtet Spachteltechniken.

5 Vormittage, Termine:
14.01. / 28. 01. / 04.02. / 11.02. / 18.02.

Referent:
Roland Eckert-Köhler, Diplom-Grafikdesigner und Maltrainer

Kosten: **65,00 €**

Dienstag, 14.01.2020
Beginn: 18:30 Uhr, Ende: 21:30 Uhr

Holzschnitzkurs Frühjahr 2

Fortlaufender Kurs an 4 Abenden

siehe Kursausschreibung 10.09. (S. 56)

4 Abende, Termine:
14.01. / 28.01. / 11.02. / 25.02.

Kosten: **75,00 €**

Freitag, 17.01.2020 - Sonntag, 19.01.2020
Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr

Kalligrafie: Englische Schreibschrift (Spencerian)

Für Anfänger

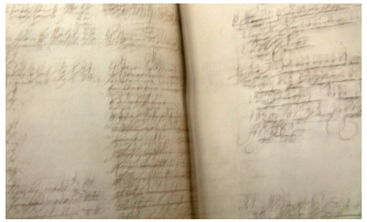


Bild: peter weidmann/pfarrbriefservice.de

Ein geschriebenes Bild ist Ausdruck der Persönlichkeit des Schreibers. In diesem Kurs gehen wir behutsam die ersten Schritte, um das Schreiben der Englischen Schreibschrift zu erlernen und uns die Grundzüge typografischer Blattgestaltung zu vergegenwärtigen. Die praktische Anwendung können Sie bei Schmuckblättern, Einladungen, Karten, Urkunden usw. wirkungsvoll einsetzen.
Mit einer Dokumentenkamera werden die Schreibbewegungen des Dozenten projiziert und können somit von den Teilnehmer*innen bequem vom Platz aus mitverfolgt werden.

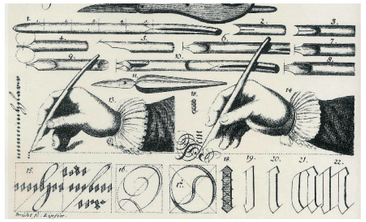
Referent:
Michael Pieroth, Kalligraf und Mitglied in der Schreibwerkstatt Klingspor

Kosten: **195,00 €** (inkl. Ü/VP/KA/TaGe)

Freitag, 31.01.2020 - Sonntag, 02.02.2020
Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr

Kalligrafie: Englische Schreibschrift (Spencerian)

Für Fortgeschrittene



Ein geschriebenes Bild ist Ausdruck der Persönlichkeit des Schreibers. In diesem Kurs erlernen bzw. vertiefen Sie das Schreiben der Englischen Schreibschrift und die Grundzüge typografischer Blattgestaltung. Diejenigen, die in der Kunst der Kalligrafie fortgeschritten sind, können ihre Kenntnisse vertiefen. Die praktische Anwendung können Sie bei Schmuckblättern, Einladungen, Karten, Urkunden usw. wirkungsvoll einsetzen.
Mit einer Dokumentenkamera werden die Schreibbewegungen des Dozenten projiziert und können somit von den Teilnehmern bequem vom Platz aus mitverfolgt werden.

Referent:
Michael Pieroth, Kalligraf und Mitglied in der Schreibwerkstatt Klingspor

Kosten: **195,00 €** (inkl. Ü/VP/KA/TaGe)

Samstag, 01.02.2020
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

Holzschnitzkurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

siehe Kursausschreibung 14.09. (S. 56)

Kosten: **54,00 €**
12,00 € ME

Samstag, 22.02.2020
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

Holzschnitzkurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

siehe Kursausschreibung 14.09. (S. 56)

Kosten: **54,00 €**
12,00 € ME

Montag, 02.03.2020
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 12:00 Uhr

Gleichzeitigkeit

Malworkshop am Morgen

Acrylmalen ist modern, vielfältig, farbstark, leicht korrigierbar und bietet eine sehr breite Palette von Techniken und Themen. Neben Aquarelltechnik und Malen in der Art der Ölmaler gibt es beim typischen Acrylmalen eine Vielzahl von Möglichkeiten: dekorativ, experimentell oder abstrahiertes Malen, das Malen von hinten nach vorne (vor allem beim naturalistischen Malen) und die ganze Palette der Zwischentöne dieser Eckpunkte und deren Kombinationen.
Thematisch gibt es kaum Einschränkungen – jedes Thema ist äußerst variabel handelbar und kann auch wieder übermalt werden. So werden dem Experimentieren wenig Grenzen gesetzt, auch weil man Farbgebung und den Entwurf immer wieder verändern kann.

In diesem Kurs kombinieren wir pastoses Malen mit flüssiger Acrylfarbe. Die Kombinatorik von dunklen Tönen mit hellen Tönen steht im Vordergrund.

10 Vormittage, Termine:
02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05.

Referent:
Roland Eckert-Köhler, Diplom-Grafikdesigner und Maltrainer

Kosten: **125,00 €**

Montag, 02.03.2020
Beginn: 13:15 Uhr, Ende: 16:15 Uhr

Aus Altem entsteht Neues

Malworkshop am Nachmittag

Bild: Espressolia/pixelio.de

siehe Kursausschreibung links

In diesem Kurs legen wir den Fokus auf die Kombination aus ruhigen und expressiven Einheiten. Gegensätze werden erarbeitet: thematisch, technisch und farblich.

10 Nachmittage, Termine:
02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05.

Referent:
Roland Eckert-Köhler, Diplom-Grafikdesigner und Maltrainer

Kosten: **125,00 €**

Montag, 02.03.2020
Beginn: 16:30 Uhr, Ende: 19:30 Uhr

Frühlingsboten

Malworkshop am Abend

Bild: jeger/pixelio.de

siehe Kursausschreibung links

Thema dieses Kurses: Erste Blumen, Blüten, Bäume, Frühlingswiesen

10 Abende, Termine:
02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05.

Referent:
Roland Eckert-Köhler, Diplom-Grafikdesigner und Maltrainer

Kosten: **125,00 €**

Dienstag, 03.03.2020
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 12:00 Uhr

Starr und bewegt

Malworkshop am Morgen

Bild: Roger Mladek/pixelio.de

siehe Kursausschreibung 02.03. (S. 65)

In diesem Kurs kombinieren wir pastoses Malen mit flüssiger Acrylfarbe.

10 Vormittage, Termine:
03.03. / 10.03. / 17.03. / 24.03. / 31.03. / 21.04. / 28.04. / 05.05. / 12.05. / 19.05.

Referent:
Roland Eckert-Köhler, Diplom-Grafikdesigner und Maltrainer

Kosten: **125,00 €**

Dienstag, 03.03.2020
Beginn: 18:30 Uhr, Ende: 21:30 Uhr

Holzschnitzkurs Frühjahr 3

Fortlaufender Kurs an 4 Abenden

siehe Kursausschreibung 10.09. (S. 56)

4 Abende, Termine:
03.03. / 17.03. / 31.03. / 14.04.

Kosten: **75,00 €**

Dienstag, 03.03.2020
Beginn: 13:15 Uhr, Ende: 15:30 Uhr

Zeichen-Kurs

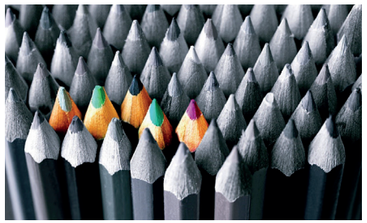


Bild: birgitH/pixelio.de

Zeichnen ist sowohl eine wichtige Grundlage als auch eine sinnvolle Ergänzung für zwei- und dreidimensionales Arbeiten. Also für alle Arten von Malen, Collagen und plastisch künstlerischen Arbeiten. Über die notwendige Zeichentheorie kommen wir zu den handwerklichen Fundamenten wie richtige Haltung, richtige Benutzung der Instrumente, Erarbeiten von Strecken und Winkeln, um diese zu übertragen. Nach der Erarbeitung des Würfels als Basis der räumlichen Wahrnehmung widmen wir uns der konstruktiven Grundlage der aufbauenden Formen. Dieser Kurs ist für Anfänger gut geeignet und baut kontinuierlich auf.

10 Nachmittage, Termine:
03.03. / 10.03. / 17.03. / 24.03. / 31.03. / 21.04. / 28.04. / 05.05. / 12.05. / 19.05.

Kosten: **110,00 €**

Dienstag, 10.03.2020
Beginn: 18:30 Uhr, Ende: 21:30 Uhr

Holzschnitzkurs Frühjahr 4

Fortlaufender Kurs an 4 Abenden

siehe Kursausschreibung 10.09. (S. 56)

4 Abende, Termine:
10.03. / 24.03. / 07.04. / 21.04.

Kosten: **75,00 €**

Samstag, 14.03.2020
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

Holzschnitzkurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

siehe Kursausschreibung 14.09. (S. 56)

Kosten: **54,00 €**
12,00 € ME

Montag, 16.03.2020
Beginn: 19:00 Uhr, Ende: 21:15 Uhr

Tonobjekte aus der Kugel

Töpfern am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

Zu einer ganz besonderen Oase werden Garten und Balkon erst durch selbst modellierte, fantasievolle Tonobjekte. Mithilfe von Gipsschalen werden wir Kugeln modellieren und aus diesen Tonkugeln romantische, verspielte oder schlicht-moderne Objekte wie Pflanzgefäße, Schalen, Tiere und Stelenteile gestalten. Ganz nach den Wünschen und Vorstellungen der Kursteilnehmer. Vom Entwurf bis zum fertigen Objekt liegt alles in unseren Händen. In angenehmer Atmosphäre und in einfachen Schritten werden die unterschiedlichen Techniken der keramischen Gestaltung und des Glasierens vermittelt. Förderung der Kreativität und gestalterisch richtige Umsetzung, besonders eigener Themen, stehen im Vordergrund. Werkzeuge sind vorhanden.

4 Abende, Termine:
16.03. / 23.03. / 30.03.
Glasurtermin: 27.04.

Referentin:
Marianne Rausch, Dozentin für kreatives Gestalten mit Ton

Kosten: **70,00 €** (inkl. Brennen)
Material: ca. **13,50 €** (wird im Kurs abgerechnet)

Dienstag, 17.03.2020
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 11:15 Uhr

Tonobjekte aus der Kugel

Töpfern am Morgen für Anfänger und Fortgeschrittene

Bild: Klaus H. Homscheid/pixelio.de

siehe Kursausschreibung links

4 Vormittage, Termine:
17.03. / 24.03. / 31.03.
Glasurtermin: 28.04.

Kosten: **70,00 €** (inkl. Brennen)
Material: ca. **13,50 €** (wird im Kurs abgerechnet)

Samstag, 21.03.2020
Beginn: 09:30 Uhr, Ende: 11:45 Uhr

Osterfest und Frühlingszeit in Ton

Eltern-Kind-Töpfern (Vormittag)

„Frühling lässt sein blaues Band …" und er weckt unsere Fantasie und unsere Lust zum Modellieren und Gestalten. Eltern oder Großeltern können an diesem Vormittag mit ihren (Enkel)Kindern gemeinsam bunte Vögel für den Garten und die Fensterbank töpfern. Wir modellieren in der Aufbautechnik originelle Oster- und Frühlingsdekoration oder kleine, individuelle Geschenke.
In angenehmer Atmosphäre und in einfachen Schritten werden den Anfängern die Grundkenntnisse und Grundtechniken für das Arbeiten mit Ton vermittelt.
Freude und Spaß beim Umsetzen auch eigener Ideen und die Zusammenarbeit im Erwachsenen-Kind-Tandem stehen im Vordergrund.
Werkzeuge sind vorhanden.
Es besteht auch die Möglichkeit gebrannte Objekte von vorigen Kursen zu glasieren

Referentin:
Marianne Rausch, Dozentin für kreatives Gestalten mit Ton

Kosten: **35,00 €** (inkl. Brennen)
für einen Erwachsenen mit Kind
5,00 € Materialkosten
(werden im Kurs abgerechnet)
10,00 € für jedes weitere Kind
25,00 € für jeden weiteren Erwachsenen

Samstag, 21.03.2020
Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 16:15 Uhr

Osterfest und Frühlingszeit in Ton

Eltern-Kind-Töpfern (Nachmittag)

Bild: JGabi Schoenemann/pixelio.de

siehe Kursausschreibung links

Kosten: **35,00 €** (inkl. Brennen)
für einen Erwachsenen mit Kind
5,00 € Materialkosten
(werden im Kurs abgerechnet)
10,00 € für jedes weitere Kind
25,00 € für jeden weiteren Erwachsenen

Tagungszentrum Schmerlenbach
- Eingang zum Friedhof -

JOHANNES Lang

JOHANNES LANG
Gärten

Weilerer Weg 6
63856 Bessenbach

Tel. 06095 2549
www.lang-garten.de

Die Kino-Oase am Untermain

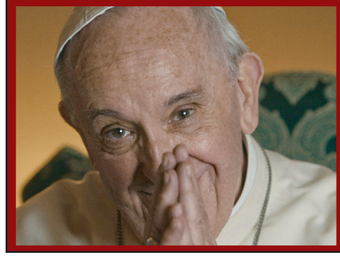
EUROPA CINEMAS
CREATIVE EUROPE – MEDIA SUB-PROGRAMME

FORUM SCHMERLENBACH
KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG

Ein Kooperationsprojekt mit
dem Tagungszentrum Schmerlenbach des Bistums Würzburg

Passage

Filmreihe „Gott & die Welt"



Filme und Filmgespräche

Die Frage nach Gott …

Kino Passage
Bahnstr. 37
63906 Erlenbach/Main
Tel. 09372 5197

Malerwerkstatt

WIR MACHEN HÄUSER SCHÖN!

Trockenbau
Malerarbeiten
Wärmedämmung
Innen -u. Außenputz

Kreuzfeldring 3
63820 Elsenfeld

0 60 22 / 64 94 72
0 60 22 / 64 94 71

info@malerwerkstatt-elsenfeld.de
www.malerwerkstatt-elsenfeld.de

Eine wahre Geschichte von Heimat und Fremde

1966 kommt Abdulmesih als Gastarbeiter in die kleine Stadt Ochsenfurt. Alles hier ist fremd, aber er will kein Fremder bleiben. Er will Deutscher unter Deutschen werden, wie er Türke unter Türken war.

Markus Grimm
Abdulmesih und der liebe Gott
Eine wahre Geschichte von Heimat und Fremde
184 Seiten · 12 × 19 cm · Broschüre
€ 14,90 (D) / € 15,40 (A)
ISBN 978-3-429-04473-2

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung.

echter verlag
www.echter.de

Mittwoch, 04.12.2019
Beginn: : 20:00 Uhr

Winterzauber

Kleines Konzert zur Adventszeit mit dem „Duo Sicilianne"

Anne Kox-Schindelin (Harfe) und Anne Rüttiger (Querflöte) verwöhnen Ihre Ohren mit wunderschönen bekannten und unbekannten adventlichen Melodien, mit klassischen Highlights, u. a. Johann Sebastian Bach, Georg Friedrich Händel und Antonio Vivaldi.
Eine klangvolle Atempause mitten im Vorweihnachtstrubel.

Künstlerinnen:
Anne Kox-Schindelin – Harfe
Anne Rüttiger – Querflöte

Eintritt: **7,00 €**
4,00 € für Schüler u. Studenten

Donnerstag, 19.12.2019
Beginn: 19:00 Uhr

Why?nachten

Wie ein Kirchenmusiker Weihnachten übt

Thomas Gabriel ist ein deutschlandweit bekannter Kirchenmusiker, Komponist und Arrangeur. Seine Bandbreite reicht von Rock über Jazz bis zu traditioneller Kirchenmusik, seine Engagements von Weltjugendtag bis Musicalaufführung. Wie die vielen anderen Kirchenmusiker wird auch er dieses Jahr in den Gottesdiensten zu Weihnachten die Orgel spielen. Darauf bereitet er sich natürlich trotz seiner großen Erfahrung und Brillanz vor – und verspürt dabei regelmäßig Lust, die bekannten Lieder mal ganz anders zu spielen und zu interpretieren. Genau in dieser Situation werden wir ihn an diesem Abend abpassen, ihm und seinem Klavier die Herausforderung stellen: 100 gute Gründe, Weihnachten (nicht) zu feiern.
Ein Abend für die etwas andere Vorfreude auf Weihnachten. Für Menschen, die neugierig auf neue Weihnachtsklänge und unkonventionelle Interpretationen sind, aber auch für alle Weihnachtsskeptiker, die zumindest noch einen Grund brauchen, um sich auf Weihnachten zu freuen.

Künstler:
Thomas Gabriel, Kirchenmusiker, Pianist

Eintritt: **12,00 €**
7,00 € für Schüler u. Studenten

Bild: selenos/photocase.de

Sonntag, 22.12.2019
Beginn: 17:00 Uhr

Konzert des Süddeutschen Kammerchors

Musik zum Advent

„Dass sich wunder alle Welt":
Werke von Bach, Mendelssohn Bartholdy, Villa-Lobos, Brahms u. a.

Künstler:
Süddeutscher Kammerchor
Regina Wahl – Alt
Ralf Emge – Tenor
Stephan Adam – Orgel

Leitung: **Gerhard Jenemann**

Informationen:
www.sueddeutscher-kammerchor.de

Kartenvorverkauf:
Tagungszentrum Schmerlenbach,
Tel. 06021 63020, info@schmerlenbach.de
Buchhandlung Diekmann, Aschaffenburg, Tel. 06021 304120
Kartenreservierungen:
chorforum@t-online.de

Ort: Wallfahrtskirche Schmerlenbach

Eintritt: **15,00 €**
8,00 € für Schüler u. Studenten

Freitag, 06.12.2019 - Sonntag, 08.12.2019

Adventsingen in Salzburg

Studienreise

Bild: wikipedia.org

Die beliebte dreitägige Bildungsreise kann zwar keinen Schnee garantieren, aber musikalischen und kulturellen Hochgenuss. Am Ankunftstag geht es abends in das Festspielhaus zur ältesten Aufführung des Adventsingens mit aktueller Inszenierung. Der zweite Tag beinhaltet eine Busfahrt mit einer Besichtigung im Salzburger Land oder im nahen Tirol. Gottesdienste, Adventsmärkte, Kirchen und Kaffeehäuser in Salzburg sowie auf der Rückfahrt eine Klosterführung runden das Angebot ab.

Info und Anmeldung nur über den Veranstalter: **Ehrlich Touristik, Miltenberg,** Tel. 09371 7377

Reisebegleitung:
Alfred Streib, Theologe u. Familienseelsorger

Für mehrtägige Reisen gelten besondere Teilnahme- und Stornobedingungen des jeweiligen Veranstalters.

Kosten: **335,00 €** p. P. im DZ
345,00 € p. P. im EZ

SCHMERLENBACH
TAGUNGSZENTRUM DES BISTUMS WÜRZBURG

In klösterlicher Ruhe tagen

- idyllische Lage im Großraum Rhein-Main
- 79 ruhige großzügige Gästezimmer
- 10 Tagungsräume für bis zu 120 Personen
- modernste Tagungstechnik
- 3 Sterne Superior Standard
- frische, gesunde und vielseitige Küche

TAGUNGEN · KONFERENZEN · SEMINARE · KLAUSUREN
Schmerlenbacher Str. 8 · D-63768 Hösbach · Fon 06021 6302-0
www.schmerlenbach.de

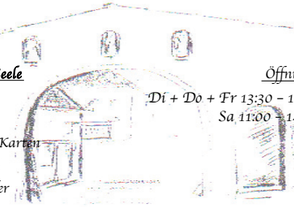
Ihr Spezialist für maßgeschneiderte gewerbliche Kücheneinrichtungen
EICHELSBACHER
GROSSKÜCHEN EINRICHTUNGEN
Goldbacher Straße 80, D-63741 Aschaffenburg
Telefon 06021.423636
WWW.EICHELSBACHER.INFO

Bäckerei-Konditorei
Stefan Fischbach
Hauptstr.56
63856 Bessenbach
Tel. 06095/99 55 77
Fax 06095/99 55 79

KÖHLER & CO.
VISUELLE KOMMUNIKATION
63768 Hösbach · Tel. 06021 58910
www.druckerei-köhler.de

Ihr Energiepartner Nr. 1
Strom · Elektroinstallation · Erdgas
Gebäudemanagement · Erdgastankstelle
Breitbandversorgung
www.ew-goldbach-hoesbach.de
☎ 33 47-0
Die Vertrauensgarantie!
Das E-Werk hält den Service hoch und die Preise niedrig.
Elektrizitätswerk Goldbach-Hösbach

Klosterlädchen
Schmerlenbach



Geschenke für Herz & Seele
Willow Tree-Engel
Religiöse Artikel
Bücher, Spruchkalender, Karten
Setin- und Silberschmuck
Geschenkartikel für Kinder

Öffnungszeiten
Di + Do + Fr 13:30 – 18:00 Uhr
Sa 11:00 – 14:00 Uhr

Schmerlenbacher Str. 8, 63868 Hösbach, Tel. 06021 630267, Mobil 0160 1515678

10.09.2019	Wer innehält, hält das Innere – Kontemplation	26
10.09.2019	Holzschnitzkurs Herbst 1	56
14.09.2019	Holzschnitzkurs – für Anfänger und Fortgeschrittene	56
17.09.2019	Holzschnitzkurs Herbst 2	56
18.09.2019	Der christlich-islamische Dialog in Zeiten des Populismus	18
20.09.2019	Kalligrafie: Englische Schreibschrift – Für Fortgeschrittene	57
21.09.2019	Letzte-Hilfe-Kurs – Basiswissen	18
21.09.2019	Eselpilgertag – Spirituelle Eselswanderung	26
21.09.2019	Damit die Batterie nicht leer wird – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	36
24.09.2019	Singend.Bewegt.Sein. – Offener Workshop	27
24.09.2019	Mit Yoga ins Gleichgewicht – 10 Vormittage	36
25.09.2019	Yoga und Meditation	36
26.09.2019	Yoga-Kurs – Bewusstsein für Körper und Seele	37
27.09.2019	Natur-Fitness – Ausgleich finden durch Nordic Walking	37
01.10.2019	Es ist Zeit für den Wandel – Abtprimas em. Notker Wolf	19
02.10.2019	Yoga am Vormittag – Wach und sensibel werden für den Alltag	38
05.10.2019	Holzschnitzkurs – für Anfänger und Fortgeschrittene	57
07.10.2019	Plastisches Gestalten mit Ton – Töpfern am Abend	57
07.10.2019	Zwischen Reife und Vergänglichkeit – Malworkshop am Morgen	58
07.10.2019	Bunte Vielfalt – Malworkshop am Nachmittag	58
07.10.2019	Früchte, Pflanzen, Stillleben – Malworkshop am Abend	58
08.10.2019	Wer innehält, hält das Innere – Kontemplation	27
08.10.2019	¾ Gott – Eine spirituelle Atempause	28
08.10.2019	Plastisches Gestalten mit Ton – Töpfern am Morgen	59
08.10.2019	Vergangenes führt zu Zukünftigem – Malworkshop am Morgen	59
08.10.2019	Zeichen-Kurs	59
09.10.2019	Engelberta war es nicht!	19
10.10.2019	Gesprächsführung einmal anders – Idiolektik ganz praktisch	38
10.10.2019	Yoga und die Erfahrung der Stille	38
10.10.2019	Yoga im Fluss der Bewegung	39
10.10.2019	Honig und Bienen in Schmerlenbach – Auftakt Kostbar-Wochen	52
11.10.2019	Kalligrafie: Fraktur modern	60
12.10.2019	Ressourcen und Erlaubnisse – Qi Gong und Transaktionsanalyse – Aufbauseminar	39
13.10.2019	Kontemplation – Ein Einführungsworkshop in die Grundlagen	28
13.10.2019	Heilsame Stille – heilsame Aspekte und Wirkungen der Stille	29
13.10.2019	Die vier Elemente – Wasser	52
16.10.2019	Losgehen | Ankommen – Wandertag mit Impulsen	29
18.10.2019	Yogawochenende – Den Weg des Herzens gehen	39
21.10.2019	Basenfasten-Detox-Tage – Fünf-Abende-Kurs	40
23.10.2019	Archäologisches zur Schmerlenbacher Klostergeschichte	20
25.10.2019	Jüdische Bibellektüre: Das Buch der Richter	20
26.10.2019	Wovon das Herz voll ist – Einführungskurs Rhetorik	21
26.10.2019	Meiner Sehnsucht Raum geben – Unterwegs zum Kind im Stall	21
26.10.2019	Holzschnitzkurs – für Anfänger und Fortgeschrittene	60
27.10.2019	Mit dem Herzen lächeln – Stilles und Bewegtes Qi Gong	40
29.10.2019	Singend.Bewegt.Sein. – Offener Workshop	29
01.11.2019	Atemseminar. Wochenende	40
05.11.2019	Wer innehält, hält das Innere – Kontemplation	29
05.11.2019	Holzschnitzkurs Herbst 3	60
06.11.2019	Unverpackt geht auch – oder? – Erfahrungen und Tipps von den Machern von „Unverpackt Aschaffenburg"	53
09.11.2019	Kontemplationswochenende	30
09.11.2019	Winterliche Tonobjekte modellieren – Eltern-Kind-Töpfern (Vormittag)	61
09.11.2019	Winterliche Tonobjekte modellieren – Eltern-Kind-Töpfern (Nachmittag)	61
10.11.2019	Zu Tisch mit ... Zeugen des Mauerfalls! – Speisen aus DDR und BRD	53
11.11.2019	Letzte-Hilfe-Kurs – Basiswissen	21
11.11.2019	Reihe: Die großen Weltreligionen – Judentum und Christentum	22
12.11.2019	¾ Gott – Eine spirituelle Atempause	30
12.11.2019	FairZehr – Ist nachhaltiger und fairer Konsum überhaupt möglich?	54
13.11.2019	Krankheit und Tod in der Schule	41
15.11.2019	(Wahl)Verwandtschaften? – Bibel und Biografie	30
16.11.2019	Achtsam Innehalten – Bewusster mit Stress umgehen, Ressourcen stärken	41
16.11.2019	Holzschnitzkurs – für Anfänger und Fortgeschrittene	61
23.11.2019	Und siehe, ich bin bei euch alle Tage – Einführung	22
24.11.2019	Matthäus – der Mensch – Dramatischer Monolog zum MtEv	23
24.11.2019	Das war nicht immer Paar-ty! – Tagesseminar für „Herbstpaare"	42
25.11.2019	Reihe: Die großen Weltreligionen – Islam	23
26.11.2019	Singend.Bewegt.Sein. – Offener Workshop	31
29.11.2019	Familienwochenende: Ein Dach über dem Kopf	42
02.12.2019	Reihe: Die großen Weltreligionen – Hinduismus und Buddhismus	23
04.12.2019	Winterzauber – Konzert zur Adventszeit mit dem „Duo Sicilianne"	70

06.12.2019	Adventsingen in Salzburg – Studienreise	72
07.12.2019	Holzschnitzkurs – für Anfänger und Fortgeschrittene	61
10.12.2019	¾ Gott – Eine spirituelle Atempause	31
10.12.2019	Wer innehält, hält das Innere – Kontemplation	31
13.12.2019	Yoga und Wandern	43
14.12.2019	Die Seele baumeln lassen – Ein Tag Zeit nur für mich	43
17.12.2019	Singend.Bewegt.Sein. – Offener Workshop	31
19.12.2019	Why?nachten – Wie ein Kirchenmusiker Weihnachten übt	70
22.12.2019	Konzert des Süddeutschen Kammerchores – Musik zum Advent	71
07.01.2020	Wer innehält, hält das Innere – Kontemplation	31
07.01.2020	Holzschnitzkurs Frühjahr 1	62
09.01.2020	Yoga und die Erfahrung der Stille	43
11.01.2020	Holzschnitzkurs – für Anfänger und Fortgeschrittene	62
13.01.2020	Ruhe, Besinnlichkeit – Malworkshop am Morgen	62
13.01.2020	Winterwelt – Malworkshop am Nachmittag	62
13.01.2020	Bilder der Kontemplation – Malworkshop am Abend	63
14.01.2020	¾ Gott – Eine spirituelle Atempause	32
14.01.2020	Steine, Berge, Gebirge – Malworkshop am Morgen	63
14.01.2020	Holzschnitzkurs Frühjahr 2	63
17.01.2020	Kalligrafie: Englische Schreibschrift – Für Anfänger	64
18.01.2020	Wovon das Herz voll ist – Einführungskurs Rhetorik	24
18.01.2020	Das Beste kommt zum Schluss! – Halbwochenendseminar für Paare und Einzelpersonen	44
25.01.2020	Ein Rendezvous mit Dir selbst – Yoga am Samstag	44
28.01.2020	Singend.Bewegt.Sein. – Offener Workshop	32
29.01.2020	Rund ums Haus – Energieoptimierung und Zukunftsfähigkeit	54
31.01.2020	Kalligrafie: Englische Schreibschrift – Für Fortgeschrittene	64
01.02.2020	Letzte-Hilfe-Kurs – Basiswissen	24
01.02.2020	Holzschnitzkurs – für Anfänger und Fortgeschrittene	64
02.02.2020	Yoga – Sonnengruß – Sonnengebet	32
08.02.2020	Biografie-Seminar: „Kleider machen Leute"	32
09.02.2020	Dialog der Religionen. Seminar mit P. Sebastian Painadath	33
10.02.2020	Basen-Balance, Stilles Qi Gong und mehr – Der Frühjahrs-Retreat	45
11.02.2020	¾ Gott – Eine spirituelle Atempause	33
12.02.2020	Yoga und Meditation	45
14.02.2020	Wer innehält, hält das Innere – Kontemplation	34
16.02.2020	Markus – der Löwe – Dramatischer Monolog zum MkEv	24
17.02.2020	Fasten, Tanzen, Natur erfahren – Wochenkurs	45
22.02.2020	Holzschnitzkurs – für Anfänger und Fortgeschrittene	64
25.02.2020	Singend.Bewegt.Sein. – Offener Workshop	34
26.02.2020	Fastentage nach der Buchinger-Methode – Sechs-Abende-Kurs	46
27.02.2020	Basenfasten-Detox-Tage – Fünf-Abende-Kurs	46
28.02.2020	Mit Tanzen und Singen vom Alltag pausieren – Tanzworkshop für Senior*innen	46
28.02.2020	Atemseminar – Wochenende	47
02.03.2020	Gleichzeitigkeit – Malworkshop am Morgen	65
02.03.2020	Aus Altem entsteht Neues – Malworkshop am Nachmittag	65
02.03.2020	Frühlingsboten – Malworkshop am Abend	65
03.03.2020	Wer innehält, hält das Innere – Kontemplation	34
03.03.2020	Starr und bewegt – Malworkshop am Morgen	66
03.03.2020	Holzschnitzkurs Frühjahr 3	66
03.03.2020	Zeichen-Kurs	66
04.03.2020	Das ist doch noch gut, oder? – Mehr auf den Tisch – weniger in die Tonne	54
05.03.2020	Gesprächsführung einmal anders – Idiolektik ganz praktisch	47
07.03.2020	Was treibt uns an – was bremst uns aus? – Qi Gong und Transaktionsanalyse	47
08.03.2020	Wie lernen Erwachsene? – Einführung in die Grundbedingungen der Erwachsenenbildung	47
08.03.2020	Schenk dir einen Quellentag – Tanztag – Leben ist Bewegung	34
10.03.2020	¾ Gott – Eine spirituelle Atempause	35
10.03.2020	Holzschnitzkurs Frühjahr 4	67
11.03.2020	Sprich, damit ich Dich sehe, Profi – Bewusste Kommunikation als Chance im Pflegealltag	48
12.03.2020	Basenfasten-Detox-Tage – Fünf-Abende-Kurs	48
14.03.2020	Holzschnitzkurs – für Anfänger und Fortgeschrittene	67
16.03.2020	Letzte-Hilfe-Kurs – Basiswissen	25
16.03.2020	Tonobjekte aus der Kugel – Töpfern am Abend	67
17.03.2020	Tonobjekte aus der Kugel – Töpfern am Morgen	67
21.03.2020	Osterfest und Frühlingszeit in Ton – Eltern-Kind-Töpfern (Vormittag)	68
21.03.2020	Osterfest und Frühlingszeit in Ton – Eltern-Kind-Töpfern (Nachmittag)	68
24.03.2020	Singend.Bewegt.Sein. – Offener Workshop	35
28.03.2020	Studientag Islam: Christen und Muslime im Alltag	35
30.03.2020	Stresskompetenz durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR)	49

ANMELDUNG

Nachname: .....

Vorname: .....

Straße: .....

PLZ, Wohnort: .....

E-Mail: .....

Telefon: .....

Geburtsdatum: .....

Ich melde mich hiermit für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Veranstaltungstitel: .....

.....

Startdatum: .....

Ich erkläre mich mit den im Programmheft abgedruckten und im Internet veröffentlichen Geschäftsbedingungen einverstanden.

Erteilung eines Sepa-Lastschrift-Mandates

Hiermit ermächtige ich den KEB Forum Schmerlenbach e. V., die Teilnahmegebühr in Höhe von .....Euro für die Veranstaltung von meinem unten angegebenen Konto einzuziehen.

Die Gläubiger-ID des KEB Forum Schmerlenbach e. V. lautet:
DE56 ZZZ00001070229

Die Mandatsreferenznummer erhalte ich mit der Kursbestätigung.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KEB Forum Schmerlenbach e. V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

IBAN: .....

BIC: .....

Kontoinhaber: .....

Ich bin damit einverstanden, dass meine durch den KEB Forum Schmerlenbach e. V. erhobenen persönlichen Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum, E-Mail) und meine Programmdaten (Teilnahme an Veranstaltungen) zu Beratungs- und Informationszwecken
☐ **per Post** **oder/und** ☐ **per E-Mail** **(bitte entsprechendes ankreuzen)**
über unsere Bildungsangebote gespeichert, verarbeitet und genutzt werden. Ich kann der Verwendung der persönlichen Daten jederzeit formlos per E-Mail widersprechen.

.....

Datum, Unterschrift:

.....

Datum, ggf. Unterschrift abweichender Kontoinhaber:

Hinweise zum Datenschutz: Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auf Basis Ihrer Einwilligung und auf der Rechtsgrundlage des §6 Abs. 1 lit. b KDG. Die Daten werden so lange gespeichert, bis Sie widersprechen. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Nach den gesetzlichen Vorschriften haben Sie das Recht auf Auskunft über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten (§17 KDG) und in bestimmten Fällen das Recht auf Berichtigung (§18 KDG) oder Löschung (§19 KDG) oder auf Einschränkung der Verarbeitung (§20 KDG) sowie auf Widerspruch (§23 KDG). Sie haben zudem das Recht auf Beschwerde beim Diözesandatenschutzbeauftragten Jupp Joachimski, Rochusstraße 5-7; 80333 München, Tel.: 089 21371796, Fax: 089 21371585 als zuständige Aufsichtsbehörde. Kontaktdaten Datenschutzbeauftragter: Markus Schönmann, datenschutz süd GmbH; Wörthstraße 15, 97082 Würzburg; office@datenschutz-sued.de; +49 (0) 931 3049760

ANMELDUNG

Nachname: .....

Vorname: .....

Straße: .....

PLZ, Wohnort: .....

E-Mail: .....

Telefon: .....

Geburtsdatum: .....

Ich melde mich hiermit für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Veranstaltungstitel: .....

.....

Startdatum: .....

Ich erkläre mich mit den im Programmheft abgedruckten und im Internet veröffentlichen Geschäftsbedingungen einverstanden.

Erteilung eines Sepa-Lastschrift-Mandates

Hiermit ermächtige ich den KEB Forum Schmerlenbach e. V., die Teilnahmegebühr in Höhe von .....Euro für die Veranstaltung von meinem unten angegebenen Konto einzuziehen.

Die Gläubiger-ID des KEB Forum Schmerlenbach e. V. lautet:
DE56 ZZZ00001070229

Die Mandatsreferenznummer erhalte ich mit der Kursbestätigung.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KEB Forum Schmerlenbach e. V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

IBAN: .....

BIC: .....

Kontoinhaber: .....

Ich bin damit einverstanden, dass meine durch den KEB Forum Schmerlenbach e. V. erhobenen persönlichen Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum, E-Mail) und meine Programmdaten (Teilnahme an Veranstaltungen) zu Beratungs- und Informationszwecken
☐ **per Post** **oder/und** ☐ **per E-Mail** **(bitte entsprechendes ankreuzen)**
über unsere Bildungsangebote gespeichert, verarbeitet und genutzt werden. Ich kann der Verwendung der persönlichen Daten jederzeit formlos per E-Mail widersprechen.

.....

Datum, Unterschrift:

.....

Datum, ggf. Unterschrift abweichender Kontoinhaber:

Hinweise zum Datenschutz: Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auf Basis Ihrer Einwilligung und auf der Rechtsgrundlage des §6 Abs. 1 lit. b KDG. Die Daten werden so lange gespeichert, bis Sie widersprechen. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Nach den gesetzlichen Vorschriften haben Sie das Recht auf Auskunft über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten (§17 KDG) und in bestimmten Fällen das Recht auf Berichtigung (§18 KDG) oder Löschung (§19 KDG) oder auf Einschränkung der Verarbeitung (§20 KDG) sowie auf Widerspruch (§23 KDG). Sie haben zudem das Recht auf Beschwerde beim Diözesandatenschutzbeauftragten Jupp Joachimski, Rochusstraße 5-7; 80333 München, Tel.: 089 21371796, Fax: 089 21371585 als zuständige Aufsichtsbehörde. Kontaktdaten Datenschutzbeauftragter: Markus Schönmann, datenschutz süd GmbH; Wörthstraße 15, 97082 Würzburg; office@datenschutz-sued.de; +49 (0) 931 3049760

Anmeldebedingungen:

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist ausschließlich mit Erteilung einer Einzugsermächtigung gültig.
Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich.

Bei Rücktritt von der Anmeldung wird die Kursgebühr abzgl. einer Verwaltungs- und Ausfallgebühr von 10 % – mindestens aber 5,00 € – erstattet.

KEB Forum Schmerlenbach e. V.
Schmerlenbacher Straße 8
63768 Hösbach

Anmeldebedingungen:

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist ausschließlich mit Erteilung einer Einzugsermächtigung gültig.
Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich.

Bei Rücktritt von der Anmeldung wird die Kursgebühr abzgl. einer Verwaltungs- und Ausfallgebühr von 10 % – mindestens aber 5,00 € – erstattet.

KEB Forum Schmerlenbach e. V.
Schmerlenbacher Straße 8
63768 Hösbach

www.spk-aschaffenburg.de und www.s-mil.de

Weil die Sparkasse nah ist und auf Geldfragen die richtigen Antworten hat.

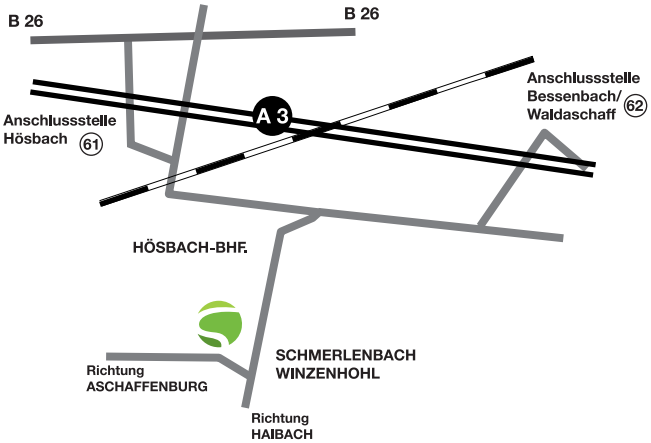
Sparkasse Aschaffenburg-Alzenau

Sparkasse Miltenberg-Obernburg

FORUM SCHMERLENBACH

KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG

Tagungszentrum Schmerlenbach
Schmerlenbacher Str. 8 | 63768 Hösbach
Tel. 06021 6302-0 | Fax 06021 6302-80
forum@schmerlenbach.de



Sie erreichen uns mit Bahn und Stadtbus.
Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.schmerlenbach.de

Gedruckt auf umweltfreundlichem Recyclingmaterial.