



Kursprogramm Februar – August 2023

bewegt
bildet
verbindet



**Katholische Erwachsenenbildung
Kreis Freudenstadt e. V.**

bewegt
bildet
verbindet



Katholische Erwachsenenbildung Kreis Freudenstadt e. V.

Leiterin	Iris Müller-Nowack
Bildungsreferentin	Eva Huber, Familienbildung
Bildungsreferentin	Sabine Göpfert, Projekt „Trittsteine – Wege durch die Trauer“
Sekretariat	Rosetta Akermann
Rechnungsführerin	Sonja Henle, Steuerfachwirtin
Vorstand	
Vorsitzender	Helmut Held, Alpirsbach
Stellv. Vorsitzende	Regina Hermann, Bad Rippoldsau
Beisitzer	Bärbel Engel, Horb-Talheim Patricia Gonser, Ahldorf Birgit Klumpp, Baiersbronn Gabriele Stöhr, Dornstetten Petra Teufel, Eutingen
Dekan	Anton Bock, Freudenstadt
Kassenprüfer	Thomas Müller, Horb-Talheim Reiner Ohagen, Bittelbronn
Mitglieder	Die Kath. Kirchengemeinden, Verbände und Gruppen im Landkreis FDS
Bürozeiten	In der Regel erreichen Sie uns Montag und Dienstag 8:30 – 16:00 Uhr Mittwoch und Donnerstag 8:30 – 12:00 Uhr
Bankverbindung	
Kreissparkasse Horb	BIC: SOLADES1FDS IBAN: DE19 6425 1060 0000 5482 56
Volksbank eG Horb-Freudenstadt	BIC: GENODES1FDS IBAN: DE89 6429 1010 0114 5510 06
Impressum	
Redaktion	Iris Müller-Nowack, Leiterin der Kath. Erwachsenenbildung Kreis FDS e. V.
Fotos	Iris Müller-Nowack
Herstellung	Blank Medienproduktion

	Abschied und Trauer		Leib und Seele
	Elternforum		Lokal und global
	Frauen – Männer – Paare		Religionen und Kulturen
	Gesellschaft und Politik		Weiterbildung und Kompetenzen
	Kunst und Kultur		

„Wir haben verlernt, die Augen auf etwas ruhen zu lassen. Deshalb erkennen wir so wenig!“

Diese Schlussfolgerung stammt von dem französischen Schriftsteller Jean Giono.



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

immer schnelllebig und hektischer erleben wir unsere Zeit. Viele Menschen haben das Gefühl der Zeitschrumpfung und empfinden sich als gefangen im Hamsterrad des Alltags. Anderen wird die Zeit lang und leer, weil da niemand mehr ist, der sich kümmert. Gleichzeitig stehen wir inmitten von weltweiten Krisen, die uns fordern und auch überfordern.

Das kann an die Grenzen der Belastbarkeit führen.

Was können wir dem entgegen setzen?

Die Zukunftsforschung beschreibt „Megatrends“, das sind Themen, die über Jahrzehnte hinweg weltweit gültig sind und den Wandel der Gesellschaft beschreiben. Dazu gehören Gesundheit, Sicherheit, neue Formen der Arbeit, Individualisierung, Ökologie oder auch Wissenskultur. Ein großer Schwerpunkt liegt auf dem Bereich der Lebensqualität.

Was wir also den Belastungen unserer Zeit entgegen setzen können, sind Gemeinschaft und soziale Netzwerke nähren, das Einüben eines aufmerksamen Umgangs mit uns selbst und mit der ganzen Schöpfung, das Erlernen von Krisenkompetenz, um diese gestalten zu können, Hoffnung haben und innere Ruhe pflegen, um die Augen auf etwas ruhen zu lassen und so vielleicht zur Erkenntnis zu kommen, wer wir sind und was uns Sinn gibt.

Wir freuen uns, wenn wir Sie bei unseren Veranstaltungen persönlich begrüßen dürfen und mit Ihnen ins Gespräch kommen können.

Iris Müller-Nowack
Leiterin der keb Kreis Freudenstadt

Mittwoch, 01.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Horb, Südring 11, Kath. Gemeindehaus Hohenberg

Lesung „Die letzten Christen“

Flucht und Vertreibung aus dem Nahen Osten

Die Wiege des christlichen Abendlandes steht im Nahen Osten, dort nahm das Christentum seinen Anfang. Bis in die Gegenwart leben in Syrien und im Irak christliche Gemeinden, die aramäisch sprechen, die Muttersprache Jesu. Doch diese Christen wurden seit Jahrhunderten diskriminiert und verfolgt. In jüngster Zeit wurden viele von ihnen durch den „Islamischen Staat“ vertrieben und in alle Welt zerstreut. Nun leben sie als Flüchtlinge auch in Mitteleuropa. Andreas Knapp hat sich auf Spurensuche begeben und Flüchtlingslager im Irak besucht. Er liefert einen erschütternden Bericht, der uns helfen kann, die Beweggründe der Menschen zu verstehen, die heute zu uns fliehen.

Referent: Andreas Knapp, Priester, Poet, Mitglied der Ordensgemeinschaft der „Kleinen Brüder vom Evangelium“

Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde Horb und keb FDS

mittwochs, 01.02. - 10.05.2023

jeweils 20:00 - 21:30 Uhr, 7 Termine

Horb-Bildechungen, Kappelstr. 14, Zehntscheuer

Line-Dance – Bewegung und Lebensfreude

Für Geübte

Line-Dance ist ein Country- und Westerntanz, der hauptsächlich auf Countrymusik getanzt wird. Die Tänzerinnen und Tänzer stehen in Reihen vor- und hintereinander, jeder tanzt für sich, aber immer in der Gruppe. Es ist daher kein Tanzpartner erforderlich. Da zu festgelegten Choreografien getanzt wird, werden Körper und Gedächtnisleistung gleichzeitig trainiert. Jeder kann Line-Dance lernen! Die Choreografien werden Schritt für Schritt erlernt und bauen aufeinander auf. Es werden Tänze gelehrt, die noch am gleichen Abend getanzt werden können. Der Kurs findet 14-tägig statt.

Referentin: Andrea Fenkl, Tanzleiterin

Beitrag: 35,- €

Veranstalter: keb FDS

Donnerstag, 02.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Horb, Marktplatz 27, Dekanatshaus, Seminarraum

Jungs sind anders! Echt?

Kinder erziehen ist eine wunderbare Aufgabe und Herausforderung zugleich. In erster Linie geht es in der Erziehung darum, dem Kind zu ermöglichen, seine Persönlichkeit zu entwickeln, sich und seinen Charakter zu entfalten. Es geht aber auch darum, dem Kind Werte, Einstellungen, Haltungen und Verhaltensweisen zu vermitteln. Was bedeutet das für eine geschlechtergerechte/geschlechtersensible Erziehung? Kommen Jungs und Mädchen schon mit so unterschiedlicher Ausstattung und Anlagen auf die Welt, dass sie eine unterschiedliche Erziehung brauchen, um ihren Lebensweg gelingend gehen zu können – oder was müssen wir tun, damit aus Jungs das wird, was wir von ihnen, bewusst oder unbewusst, erwarten? Klar ist, dass sind Fragen für Erziehende aller Geschlechter.

Referent: Fred-Jürgen Werr, Leiter der Psychologischen Beratungsstelle Horb

Beitrag: 5,- €

Veranstalter: keb FDS

dienstags, 07.02. - 25.04.2023

jeweils 08:45 - 10:15 Uhr, 10 Termine

dienstags, 07.02. - 25.04.2023

jeweils 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine

Horb, Marktplatz 28, Kloster, 1. OG, Seminarraum

Hatha-Yoga

Yoga ist eine ganzheitliche Übungsmethode, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Bewusste Atemübungen verbessern die Sauerstoffversorgung und beleben den Körper. Durch Körperübungen erfahren Sie mehr Beweglichkeit, Vitalität und Kraft. Die Übungen wirken auf Muskeln und Gelenke, aber auch auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Entspannungsübungen und Meditation helfen dabei, ruhiger und gelassener zu werden.

Referent: Kurt Nitsch, Yogalehrer (BYV)

Beitrag: 70,- €

Veranstalter: keb FDS

Dienstag, 07.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Eutingen-Göttelfingen, Kaiserstr. 16, Kath. Gemeindehaus

Missbrauch in der Katholischen Kirche

Wie Aufarbeitung gelingen könnte

■ Spätestens seit 2010, als im katholischen Canisiuskolleg in Berlin Missbrauchsfälle bekannt wurden und eine große mediale Aufmerksamkeit erhielten, ist die Katholische Kirche in eine problematische Situation gekommen. Von Gutachten zu Gutachten, von Austrittswelle zur nächsten sind immer wieder die gleichen Äußerungen von Bischöfen zu hören: Bestürzung über die Vorkommnisse, Bedauern für die Betroffenen. Die Aufarbeitung gestaltet sich als schwierig bis unmöglich, weil sie in vielen Fällen nicht objektiv gemacht werden kann, weil Akten verschwunden sind, weil die Zusammenarbeit eher holprig wirkt. Welche Mechanismen stecken hinter Missbrauch, wie geht es den Betroffenen nach den Übergriffen, wo sind die systemischen Gründe, die den Missbrauch geschützt haben und jetzt eine Aufarbeitung erschweren. Dem geht Karlheinz Heiss nach, im Ehrenamt Vorsitzender des Familienbunds der Diözese und als Buchautor mit mehreren Veröffentlichungen mit diesen Fragen beschäftigt. Der Abend wird auch Gelegenheit geben, sich über das Thema in seiner Problematik und Vielfalt im Gespräch zu nähern.

Referent: Karlheinz Heiss, Autor, Dozent, Vorsitzender des Familienbundes der Diözese Rottenburg-Stuttgart
 Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde Eutingen-Göttelfingen, Kath. Erwachsenenbildung FDS, Kath. Dekanat, Psychologische Beratungsstelle Horb

Zu allen Kursen und Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!

Telefon: 07451/623220 – E-Mail: info@keb-freudenstadt.de
 Homepage: <http://www.keb-freudenstadt.de/>

keb – Kath. Erwachsenenbildung Kreis Freudenstadt e. V.
 Marktplatz 27, 72160 Horb

In der Regel erreichen Sie uns

Montag und Dienstag 8:30 – 16:00 Uhr

Mittwoch und Donnerstag 8:30 – 12:00 Uhr

mittwochs, 08.02. - 17.05.2023

jeweils 20:00 - 21:30 Uhr, 7 Termine

Horb-Bildechingen, Kappelstr. 14, Zehntscheuer

Line-Dance – Bewegung und Lebensfreude

Für Ungeübte

■ Line-Dance ist ein Country- und Westerntanz, der hauptsächlich auf Countrymusik getanzt wird. Die Tänzerinnen und Tänzer stehen in Reihen vor- und hintereinander, jeder tanzt für sich, aber immer in der Gruppe. Es ist daher kein Tanzpartner erforderlich. Da zu festgelegten Choreografien getanzt wird, werden Körper und Gedächtnisleistung gleichzeitig trainiert. Jeder kann Line-Dance lernen! Die Choreografien werden Schritt für Schritt erlernt und bauen aufeinander auf. Es werden Tänze gelehrt, die noch am gleichen Abend getanzt werden können. Der Kurs findet 14-tägig statt.

Referentin: Andrea Fenkl, Tanzleiterin

Beitrag: 35,- €

Veranstalter: keb FDS

Donnerstag, 09.02.2023, 14:30 - 16:30 Uhr

Bad Rippoldsau-Schapbach, Wolfstalstr. 36, Pfarrsaal, Klösterle

Bewegung im Rhythmus der Musik

Älter werden und fit bleiben

■ Ein Angebot für Menschen, die trotz einer gesundheitlichen Beeinträchtigung ihre Beweglichkeit und geistige Fitness erhalten möchten. Bei dieser Art von Bewegung und Gedächtnistraining wird die Alltagskompetenz erhalten, das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und auch die Freude kommt nicht zu kurz.

Referentin: Claudia Bronner, Tanzleiterin

Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde Bad Rippoldsau-Schapbach

dienstags, 21.02. - 04.04.2023

jeweils 19:00 - 20:00 Uhr, 7 Termine

Baiersbronn, Pappelweg 15, Kath. Gemeindezentrum

Anleitung zur Klangschaleneditation

Die wichtigsten Momente des Tages sind die, in denen wir ganz bei uns sind. Eine sehr wohltuende und entspannende Möglichkeit dazu, bietet das Meditieren mit Klangschaalen. Die Klänge der Klangschaalen sprechen eine Vielzahl von Sinnen an. Besonders relevant ist natürlich das Gehör, das von den sanften Klängen der Klangschaale angeregt wird und ein intensives Erlebnis erfährt – aber auch die Klangwellen, die den Körper durchdringen, sorgen für ein Gefühl der Ruhe und Geborgenheit. So entsteht eine besondere Atmosphäre, die dazu einlädt, durch Hören der Klänge und durch Wahrnehmen der Schwingungen, eine innere Ruhe zu erreichen und dazu, mit wachem Geist, zu entspannen.

Bitte bringen Sie eine bequeme Matte, ein kleines Kopfkissen und eine leichte Decke mit.

Referentin: Birgit Klumpp, Klangschaalenlehrerin

Beitrag: 70,- €

donnerstags, 23.02. - 27.07.2023

jeweils 19:30 - 21:00 Uhr, 6 Termine

Baiersbronn, Pappelweg 15, Kath. Gemeindezentrum

Frauen der Bibel

Gesprächsreihe

Es werden konkrete Frauengestalten der Bibel mit ihrer Geschichte, ihren Fragen, ihren Nöten, ihrer Kraft vorgestellt. Im anschließenden gemeinsamen Gespräch begeben wir uns auf die Suche nach ihrer Bedeutung für uns Menschen heute.

Referentin: Judith Weiß, Pastoralreferentin

Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde Baiersbronn

Donnerstag, 23.02.2023, 20:00 Uhr

Alpirsbach, Klosterplatz 2, Gemeinderaum Benedetto im Kloster

Asche auf's Haupt

Die Bedeutung des Aschenkreuzes

Die Bezeichnung Aschermittwoch kommt von dem Brauch, an diesem Tag im Gottesdienst die Asche der verbrannten Palmzweige des Vorjahres zu segnen und die Gläubigen mit einem Kreuz aus dieser Asche zu bezeichnen. Der Spender des Segens spricht dabei die Worte: „Bedenke Mensch, dass du Staub bist und zum Staub zurückkehrst“ (Gen 3,19)

Referent: Roman Fröhlich, Vikar

Veranstalter: Benedetto-Treff Alpirsbach und Franziskus-Treff Dornstetten

mittwochs, 09:15 - 11:15 Uhr

Horb, Mühlgässle 10, Familienzentrum Horb

Konfetti – bunt wie das Leben

Offener Treffpunkt für Eltern und Kinder ab 1 Jahr

Der offene Treffpunkt bietet Eltern aller Nationen die Möglichkeit, sich auszutauschen und gemeinsam mit ihrem Kind ein buntes, wöchentlich wechselndes Angebot zu erleben oder sich einfach einmal bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Eltern zu unterhalten. Kommen Sie zu uns und machen Sie den Treffpunkt bunter!

Der Treffpunkt Konfetti findet jeden Mittwoch mit interessanten Themen statt. In den Ferien gibt es keine Treffen.

Referentinnen: Konfetti-Team

Veranstalter: keb FDS, Familienzentrum Horb, Familienpastoral

Samstag, 25.02.2023, 10:00 - 14:00 Uhr

Eutingen-Weitingen, Prälat-Dorr-Str. 9, Begegnungshaus

Großvater, Vater und Kind, alle in einer Küche beieinander sind...

Kochkurs für Männer aus verschiedenen Generationen

Kochen mit Pierre, das heißt: einfache Rezepte für schmackhafte Hausmannskost, Tipps und Kniffs vom Profi und in schöner Gemeinschaft schnippeln, verkosten, sich austauschen und miteinander Essen. Es erwartet Großvater, Vater und (Enkel) Kind ein praxisorientierter Kurs in entspannter Atmosphäre.

Bitte eine Schürze sowie ein Geschirrtuch mitbringen.

Referent: Pierre Schmitt, Koch

Beitrag: 30,- € pro Erwachsener mit Kind incl. Lebensmitteln

montags, 27.02. - 13.03.2023

jeweils 19:00 - 21:30 Uhr, 3 Termine

Horb-Nordstetten, Hohl gasse 2/1, Kath. Gemeindehaus

Grundkurs Stricken: Socken

Für Anfänger*innen und Ungeübte

Stricken ist das ideale Hobby für die kältere Jahreszeit. Handgearbeitete Socken sind ein begehrtes Geschenk und obendrein schnell gemacht, wenn man weiß wie. An den drei Kursabenden werden die Grundlagen des Strickens und die Besonderheiten beim Stricken von Strümpfen einfach und Schritt für Schritt erklärt.

Bitte mitbringen: Ein Nadelspiel Größe 3 (eventuell aus Bambus), 100 g Sockenwolle 4-fädig

Referentin: Sylvia Bücker, Bekleidungsschneiderin

Beitrag: 30,- €

Veranstalter: keb FDS

dienstags, 28.02. - 23.06.2023

jeweils 16:30 - 18:00 Uhr, 18 Termine

Horb, Marktplatz 27, Dekanatshaus, Seminarraum

Gemeinsam schlank und fit

Gruppentraining für Kinder von 8 bis 11 Jahren und ihre Eltern

Starke, zufriedene Kinder haben die beste Chance zu gesunden Erwachsenen heranzuwachsen. Eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und seelisches Wohlbefinden sind dafür grundlegende Voraussetzung. Allein im familiären Kreis ist dieses Ziel aber oft nicht zu realisieren. Brauchen Sie fachliche Unterstützung, um diese Ziele erreichen zu können? Dieser abwechslungsreiche Kurs besteht aus 10 Terminen Bewegungstraining, 3 Terminen Kochkurs, 2 Terminen Ernährungslehre und 3 Terminen Verhaltensschulung. Das Training unterstützt spielerisch und mit viel Freude dabei, eingespielte Verhaltensmuster schrittweise zu ändern, damit sich das Körpergewicht langfristig normalisieren kann. Wir helfen Ihrem Kind aus dem Teufelskreis des Übergewichts herauszukommen und unterstützen Sie als Eltern bei der Aufgabe Ihr Kind zu begleiten. Der Kurs wird gefördert durch das Landesprogramm „Stärke“.

Bitte fordern Sie den Flyer an. Beitrag: 100,- €

Veranstalter: keb FDS in Kooperation mit der Psychologischen Beratungsstelle Horb, König Fitness & Gesundheitszentrum, Landwirtschaftsamt des Landkreises Freudenstadt

STÄRKE



König Fitness & Gesundheitszentrum
Am Garnisonsplatz 11
72160 Horb am Neckar
Tel. Fitness 07451-6255168
Tel. Praxis 07451-625808
WWW.KOENIG-HORB.DE

PHYSIOTHERAPIE
ERGOTHERAPIE
LOGOPÄDIE
REHASPORT & T-RENA
FITNESS
KURSE & SAUNA

**AUS LIEBE ZUR
GESUNDHEIT!**

dienstags, 28.02. - 28.03.2023
jeweils 19:45 - 21:45 Uhr, 5 Termine
Online-Seminar

Kess-erziehen: Kooperativ, ermutigend, sozial, situationsorientiert (3 - 10 Jahre)

■ Geht das: Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien und Ausrasten? Immer mehr Eltern suchen nach Alternativen zu ihren Erziehungsmethoden. Wie dies partnerschaftlich, demokratisch und respektvoll funktionieren kann, versucht der Kurs zu vermitteln. Der Kurs wendet sich vor allem an Eltern mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren und ist auf eine kleine Gruppe begrenzt.

Kess-erziehen ist ein anerkannter Elternkurs mit fünf Einheiten: Soziale Grundbedürfnisse achten – das Kind verstehen; Verhaltensweisen erkennen – angemessen reagieren; Kinder ermutigen – Konsequenzen zumuten; Konflikte entschärfen – Probleme lösen; Selbständigkeit fördern – Kooperation entwickeln

Referentinnen: Ulrike Diehm, Sozialpädagogin, Religionspädagogin, Kess-Trainerin, Patricia Eisenlauer, Lehrerin, Kess-Trainerin, EKP-Kursleiterin

Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e. V.
Die Teilnahme ist mit einem internetfähigen PC, Laptop oder Tablet mit Kamera möglich. Die Zugangsdaten für ZOOM erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.
Anmeldung: www.keb-tuttlingen.de

Mittwoch, 01.03.2023, 19:00 Uhr
Online-Seminar

Frau.Macht.Veränderung Gespräch über die Kontinente

■ Über drei Kontinente hinweg treffen wir uns an diesem Abend, um uns mit Sylvie Randrianarisoa aus Madagaskar und Modesta Arévalos aus Paraguay darüber auszutauschen, wie Frauen ihre Welt verändern – gemeinsam mit der Referentin für ländliche Entwicklung Regine Kretschmer von Misereor, die selbst viele Jahre in Paraguay lebte und mit Frauen auf dem Land arbeitete. Die diesjährige Fastenaktion des Katholischen Werks für Entwicklungszusammenarbeit will aufzeigen, wie Frauen durch Bildung und aktive Teilhabe Motor des Wandels in Politik, Gesellschaft und Kirche sein können.

Leitung: Heike Teufel (keb Rottweil) – Moderation; Sylvie Randrianarisoa, NGO VOZAMA, Madagaskar, Modesta Arévalos, Katholisches Landvolk, Paraguay und Dr. Regine Kretschmer, Misereor-Referentinnen

Anmeldung: www.keb-rottweil.de

Veranstalter: Kooperation Kath. Erwachsenenbildungen in den Kreisen Rottweil, Tuttlingen, Zollernalb und Freudenstadt

Freitag, 03.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Horb, Marktplatz 27, Dekanatshaus, Seminarraum

Die Djembé, der Rhythmus Westafrikas Trommelworkshop für Anfänger*innen

■ „Wer vergessen hat, wie man trommelt, hat vergessen wie man fühlt“, sagt ein Sprichwort aus Burkina Faso. Afrikanische Trommelrhythmen sind pure Lebensfreude. Sie berühren durch ihre Ursprünglichkeit, ihr Temperament und ihre Leidenschaftlichkeit, sie erfüllen den Menschen mit intensiver Energie und Dynamik. Im Workshop werden Interessierte traditionelle westafrikanische Rhythmen der Malinke kennenlernen. Es werden die spezifischen Spieltechniken der afrikanischen Djembé geübt und vertieft. Anfänge*innen lernen die Grundschnitte an den Trommeln und spielen einfache Begleitrhythmen. Wer eine Trommel hat, kann diese bitte mitbringen.

Referentin: Alexandra Glück, Lehrerin

Beitrag: 20,- €

Veranstalter: keb FDS

Dienstag, 07.03.2023, 17:00 - 18:30 Uhr

Eutingen-Rohrdorf, Ortsstr. 46, Kindergarten Taka-Tuka-Land

Resilienz – Starke Seele, starkes Kind Vortrag für Eltern und Mutter-Kind-Gruppenleiterinnen

■ Kinder wollen selbständig sein, das gehört zu ihrem „Bauplan“. Damit wäre eigentlich alles recht einfach, doch der Alltag sieht oft ganz anders aus. Wie Eltern die Seele ihres Kindes stärken können und seine Selbstwirksamkeit fördern, damit es zur selbständigen Persönlichkeit heranwachsen kann, ist Thema des Abends.

Referentin: Eva Huber, PEKiP-Zertifikat, Sozialpädagogin, Erzieherin

Beitrag: kostenfrei

Veranstalter: Eltern-Kind-Gruppe Rohrdorf

dienstags, 07.03. - 09.05.2023

jeweils 18:30 - 20:30 Uhr, 8 Termine

Freudenstadt, Reichsstr. 16, Mehrgenerationenhaus
Familien-Zentrum FDS e. V., Cafe AugenBlick

Kursreihe „Hilfe beim Helfen“

■ Kursreihe für Angehörige von demenziell Erkrankten.

Referent: Dr. med. Klaus Rademacher

Anmeldung: mail@familien-zentrum.de

Veranstalter: Mehrgenerationenhaus Familien-Zentrum
Freudenstadt e. V.

Dienstag, 07.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Horb-Talheim, Keplerstr. 1, Kath. Gemeindehaus St. Martinus

Christliche Friedensethik trifft Friedenspolitik: Biblische Gewaltfreiheit in kriegerischen Zeiten

■ „Mit der Bergpredigt kann man keine Politik machen!“, dieses Wort wird u.a. dem „Realpolitiker“ par excellence Helmut Schmidt zugeschrieben. Vor dem Hintergrund der Arbeit der internationalen katholischen Friedensbewegung pax christi, auch und gerade in Zeiten des Kriegs in der Ukraine, geht Richard Bösch der Frage nach, wie mit der Spannung zwischen friedensethischen Überzeugungen und dem Engagement für Gewaltfreiheit und Frieden in konkreten Konfliktsituationen konstruktiv umgegangen werden kann. Ist der Pazifismus in der Krise? Richard Bösch gibt Antworten. Als Politikwissenschaftler mit Schwerpunkten im Bereich Internationale Beziehungen lehrte und forschte Herr Bösch am Lehrstuhl für Friedens- und Konfliktforschung der Universität Augsburg. Er hat Politikwissenschaft und Geographie in Tübingen und Paris studiert.

Referent: Richard Bösch, Geschäftsführer pax christi Inter. Kath. Friedensbewegung, Referent für Friedensbildung

Veranstalter: Kath. Dekanat FDS, Kath. Kirchengemeinde
Talheim und keb FDS

Mittwoch, 08.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Bad Rippoldsau-Schapbach, Wolfstalstr. 36, Pfarrsaal, Klösterle

Weil wir uns was zu sagen haben

Gelingende Kommunikation

■ Menschen kommen an zahlreichen Orten zusammen und dort, wo sie aufeinandertreffen, begegnen sich Welten. Gemeinsame Ziele, Aufgaben oder Herausforderungen machen es erforderlich, dass unsere Kommunikation nicht einseitig und selbstbezogen bleibt. Engagiert und zielorientiert kommunizierend lässt es sich vermeiden, dass aus Herausforderungen Krisen und aus Auseinandersetzungen Konflikte werden. In diesem Vortrag wird Ihr Basiswissen im Bereich Kommunikation aufgefrischt und Ihr Horizont mit neuen Strategien erweitert. In kleinen interaktiven, praktischen Übungen werden die eingeführten Konzepte beobachtet und ausprobiert.

Referentin: Sandra Adiarte, Selbstbehauptungs- und Kommunikationstrainerin

Beitrag: 5,- €

Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde Bad Rippoldsau-Schapbach

kostenloser Infoabend am Do, 02.03.2023

Kurstermine: donnerstags ab 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 20.04., 27.04., 04.05. und 11.05.2023, jeweils 18:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine
Achtsamkeitstag am Sa., 22.04.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

Tuttlingen, Eichhörnchenweg 2, Kath. Gemeindehaus Lohmehlen

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR-Kurs in Präsenz

■ Ein sehr wirkungsvoller und seit Jahrzehnten erprobter Ansatz im Umgang mit Stress ist die Schulung der „Achtsamkeit“ mit dem MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction). Dabei geht es nicht darum, sein Leben komplett umzukrempeln, sondern mit Geduld und Akzeptanz zu lernen, mit den „stressigen“ Herausforderungen im Alltag anders umzugehen.

Referentin: Ursula Berner, MBSR-Lehrerin, Sozialpädagogin,
Leiterin der keb Tuttlingen

Beitrag: 320,- €

Anmeldung: keb Tuttlingen, 07461 965980-20,
info@keb-tuttlingen.de, www.keb-tuttlingen.de

Veranstalter: keb Tuttlingen

Donnerstag, 09.03.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

Horb, Marktplatz 27, Dekanatshaus, Seminarraum

Der Letzte Hilfe Kurs

Vom richtigen Umgang mit Sterbenden

Das Lebensende und Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Im Kurs zur „Letzten Hilfe“ lernen Sie, was Sie für die Ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Es werden Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe vermittelt. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, die nicht auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Es wird Grundwissen an die Hand gegeben und ermutigt, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält, deshalb braucht es jemanden, der uns die Hand reicht. Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leiden mindern und Abschiednehmen sind Themen im Kurs.

Referentinnen: Helga Zink, ehrenamtliche Trauerbegleiterin, Sandra Vieth, ehrenamtliche Trauerbegleiterin

Beitrag: 15,- €

Veranstalter: keb FDS

Sonntag, 12.03.2023, 10:15 Uhr

Horb-Nordstetten, Hohlgrasse 2/1, Kath. Gemeindehaus

Kriegs-Wirtschaft –

Wie reagieren wir verantwortlich auf diese Krise?

39. Kreuzweg der Arbeit

Der Krieg in der Ukraine und seine Auswirkungen hat uns die wirtschaftlichen Abhängigkeiten in einer globalen Wirtschaft nochmals deutlich aufgezeigt. Lieferengpässe in vielen Bereichen, die Frage nach Waffenlieferungen und die Energiekrise beschäftigen uns seitdem verstärkt und werfen auch Fragen an unser Handeln und unseren verantwortungsvollen Umgang als Christen mit diesen Themen auf. Paul Schobel beschreibt das Krisen-Szenario und dessen Auswirkungen und leitet ganz konkrete Konsequenzen daraus für den Alltag ab.

Referent: Paul Schobel, Autor, Betriebsseelsorger i. R.

Veranstalter: Kolpingsfamilie Salzstetten, KAB/Landvolk Grünmettstetten, KAB Nordstetten, Kath. Dekanat Freudenstadt

Dienstag, 14.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Horb-Talheim, Keplerstr. 1, Kath. Gemeindehaus St. Martinus

Letzte Ölung – Krankensalbung – Sterbeseegen: Kirche ist nicht nur am Ende gut

An der Entwicklung des Sakraments lässt sich ablesen, wie Kirche sich seit 50 Jahren verändert: der Blick auf das Jenseits wandelt sich zum Blick auf die Lebenssituation von kranken Menschen und ihren Angehörigen. Ein Abend nicht nur für Betroffene, sondern auch für alle, die für sich neu entdecken wollen, wie Himmel und Erde sich im Alltag berühren. Trauerbegleiter und Kirchenentwickler Wolfgang Müller hat für Alle, die neugierig genug sind, überraschende Zusammenhänge und Erklärungen parat, warum die Antworten von gestern manchmal so schlecht auf die Fragen von heute passen.

Referent: Wolfgang Müller, Trauerpastoral Ludwigsburg, Pastoralreferent

Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde Talheim

Donnerstag, 16.03.2023, 19:00 Uhr

Horb, Weingasse 10, Evang. Gemeindehaus

Rassismus in Bibel und Kirche?

Internationale Wochen gegen Rassismus

In der Bibel gibt es einzelne Aussagen, die in der Kirchengeschichte rassistisch interpretiert wurden. Sind diese Bibelstellen an sich schon rassistisch? An diesem Abend wird auch nach rassistischen Strukturen in der Kirche gefragt. Diese fallen uns manchmal gar nicht auf.

Referent: Michael Keller, Pfarrer

Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Horb

Haben Sie Lust und Interesse,

die Kath. Erwachsenenbildung mit zu gestalten, sich mit Ihren Ideen, Kenntnissen und Fähigkeiten in das Programm einzubringen?

Dann nehmen Sie doch Kontakt mit uns auf, wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kontakt: Iris Müller-Nowack, Leiterin der keb
Tel.: 07451/623220, E-Mail: info@keb-freudenstadt.de

Samstag, 18.03.2023, 09:00 - 12:30 Uhr

Horb, Marktplatz 27, Dekanatshaus, Seminarraum

Präventionsschulung gegen sexualisierte Gewalt

A 2-Schulung

■ Kirchengemeinden, kirchliche Einrichtungen, aber auch Vereine sollen ein Ort der Begegnung, des Wohlfühlens und der Entfaltung sein. Insbesondere Kinder, Jugendliche und schutz- oder hilfebedürftige Erwachsene sind uns anvertraut und haben das Recht auf den Schutz ihrer Würde und ihrer Gesundheit, das Recht auf Schutz vor körperlicher, seelischer und sexueller Gewalt. Gerade sexueller Missbrauch erschüttert uns – aber um ihn wahrzunehmen und betroffenen Kindern oder Jugendlichen helfen zu können, braucht es Wissen und Sensibilisierung. Doch wie erkenne ich überhaupt, ob ein Kind sexuell missbraucht wurde oder wird? Und was mache ich, wenn ich ein komisches, un gutes Gefühl habe, aber keinesfalls jemanden zu Unrecht beschuldigen möchte? Ziel der Schulung ist es, Sicherheit und Handlungskompetenzen zu erhalten, sodass durch mehr Wissen und Achtsamkeit die anvertrauten Schutzbefohlenen besser geschützt werden können. Neben den Informationen bleibt auch Raum, um untereinander in den Austausch sowie ins Diskutieren und Reflektieren zu kommen.

Referentin: Janine Hecke, Erziehungswissenschaftlerin

Beitrag: kostenfrei

Veranstalter: Kath. Dekanat Freudenstadt und keb FDS

Samstag, 18.03.2023, 14:30 - 17:00 Uhr

Horb-Bildechingen, Kappelstr. 14, Zehntscheuer

Tanzen mit allen Sinnen

Beschwingte und Meditative Tänze

■ „Mitte einüben“ beschreibt recht treffend, worum es beim meditativen Tanz geht. Es werden einfache, ruhige oder auch beschwingte Tänze im Kreis erlernt, die durch ihre strukturierte Form und die Wirkung der Musik in die eigene Mitte finden lassen. Dabei macht das Einüben der Schritte, das Wiederholen und die Einfachheit der Choreographie erst die Wirkung der Tänze deutlich. Meditatives Tanzen ist ein Weg, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper und dem ganzen Umfeld zu kommen.

Referentin: Christine Wiget, Tanzleiterin

Beitrag: 10,- € / Veranstalter: keb FDS

Samstag, 18.03.2023, 15:00 - 16:30 Uhr

Nagold-Pfrondorf, Gießgasse 37, Schäferei Schroth

Tierkinder im Frühling

Hofexkursion

■ Im Frühjahr kommen in der Schäferei Schroth viele Lämmer zur Welt. Daher gibt es vor Ostern im Stall der Familie für Eltern mit Grundschulkindern viel zu entdecken. Wie fühlt sich das Fell eines lebendigen Schafes an und wie werden die Lämmchen gefüttert? Außerdem warten noch ein Bastelangebot sowie eine kleine Überraschung am Ende der Exkursion auf die Kinder.

Bitte Vesper und Getränke mitbringen und geeignete Bekleidung tragen.

Referentin: Renate Schroth-Schwab

Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde Weitingen

Montag, 20.03.2023, 18:00 Uhr

Horb, Gutermannstr. 13, Turnhalle Gutermannschule

Drums against Discrimination

Internationale Wochen gegen Rassismus

■ Im Workshop Drums alive® entsteht viel positive Energie durch das gemeinsame Trommeln auf Gymnastikbällen. Eine abwechslungsreiche und sportliche Einheit, die Stress abbaut und Glückshormone freisetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gleichzeitig stellt der Internationale Bund sein Projekt des Beratungssatelliten gegen Diskriminierung vor und zeigt, warum es wichtig ist, in bestimmten Situationen für andere laut zu werden. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

Anmeldung: Anmeldung bis 17.03.2023 an integration.horb@gmail.com

Montag, 20.03.2023, 20:00 Uhr

Empfingen, Schanzgasse 4, Kath. Gemeindehaus

Jesus, die Frauen und die Kirche

■ Die Pastoraltheologin aus Horb wird Jesu Verhalten gegenüber Frauen und die Situation der Frauen in der Kirche beleuchten.

Referentin: Monika Kettenhofen, Pastoraltheologin

Veranstalter: Kath. Bildungswerk der SE Empfingen-Dießener Tal

Dienstag, 21.03.2023, 19:00 Uhr

Horb, Hirschgasse 8, Steinhaus

Internationale Lieder gegen den Rassismus – Offenes Singen

Internationale Wochen gegen Rassismus

Im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus, werden gemeinsam internationale Lieder, die bekannt oder leicht zu erlernen sind, eingeübt und gesungen. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Singen über alle Nationen und Religionen hinweg, gegen Rassismus und Diskriminierung für Gemeinschaft und eine friedliche Zukunft.

Referent: Karl Echle, Kirchenmusikdirektor, Regionalkantor

Anmeldung: Ohne Anmeldung und kostenfrei

Mittwoch, 22.03.2023, 19:30 - 22:00 Uhr

Bad Rippoldsau-Schapbach, Wolfstalstr. 36, Pfarrsaal, Klösterle

„Vom Gehen und Bleiben“

Film mit Gespräch

Trauer ist eines der intensivsten Gefühle, die unser Menschsein ausmachen. Trauer kann uns hilflos und hoffnungslos werden lassen und unser gesamtes Leben verbiegen. Aber sie kann uns auch helfen, kann uns unterstützen einen neuen Lebensabschnitt ohne den geliebten Menschen, ohne die gewohnten Abläufe neu zu beginnen. Trauer hat eine Aufgabe, die sie erfüllen möchte, wenn wir sie zulassen. Im Film erzählen Menschen frei von ihren Begegnungen mit der Traurigkeit, ihren Erfahrungen mit dem Zurück-Bleiben und eröffnen verschiedene Möglichkeiten der Trauerbewältigung. Eingebettet in eine Rahmenerzählung bieten dokumentarische und lyrische Szenen den Zugang zur Trauer. Der Film ist ein Projekt der ökumenischen Hospizgruppe Balingen.

Der Film ist für Menschen in einer akuten Trauersituation nicht geeignet.

Referentin: Sabine Göpfert, Fachkrankenschwester, Trauerbegleiterin (BVT), Bildungsreferentin keb FDS

Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde Bad Rippoldsau-Schapbach

Freitag, 24.03.2023, 17:00 - 21:00 Uhr und Samstag, 25.03.2023, 10.00 und 18:00 Uhr

Rottweil, Körnerstr. 23

Nein sagen und nein hören – respektvoll und einfühlsam

Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Referenten: Melanie und Jörg Lentes, Gewaltfreie Kommunikation-Trainer

Beitrag: 85,- €

Anmeldung: keb Kreis Rottweil, 0741 246-119,

info@keb-rottweil.de, www.keb-rottweil.de

Veranstalter: keb Kreis Rottweil

Freitag, 24.03.2023, 14:00 Uhr

Horb, Stadionstr. 22, Schulküche der Gewerblichen und Hauswirtschaftlichen Schule

Fair-kochen und über den Tellerrand schauen Internationale Wochen gegen Rassismus

Wir wollen Gerichte aus aller Welt kochen, ein internationales Buffet zusammenstellen und es gemeinsam genießen. Auf diese Weise wollen wir ganz sinnlich erfahren, wie Vielfalt und die Offenheit für Neues das Leben bereichert. Wir werden Einblicke in die Ernährungsgewohnheiten und Lebensweisen in anderen Regionen der Welt erhalten und uns zudem mit der Frage beschäftigen, was Ernährung mit dem Engagement gegen Diskriminierung und Rassismus, dem Respekt vor Anderen und der Achtung der Menschenrechte zu tun hat. Für Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene, jüngere Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

Anmeldung: Nora Braun,

braun.no@caritas-schwarzwald-gaeu.de, 0162-6327585

Mittwoch, 29.03.2023, 18:00 - 20:00 Uhr

Horb, Marktplatz 4, BürgerKulturHaus

Textöffner

Ein Workshop zum Thema „Einfache Sprache“

Internationale Wochen gegen Rassismus

Einfache Sprache verzichtet auf lange Schachtelsätze und Fachbegriffe. Besonders Menschen, die Deutsch als Fremdsprache erlernt haben, können dadurch vieles besser verstehen. Trainieren auch Sie Ihre Ausdrucksweise in einfacher Sprache, um mit mehr Menschen gut verständlich kommunizieren zu können.

Anmeldung: Nora Braun,
braun.no@caritas-schwarzwald-gaeu.de, 0162-6327585

Mittwoch, 29.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Dornstetten, Im Höfle 25, Kath. Gemeindehaus, Gemeinderaum
Franziskus-Treff

Rituale für Familien

Wenn Sie sich an Ihre eigene Kindheit erinnern, fallen Ihnen sicher Dinge ein, von denen Sie sagen: „Bei uns war das früher immer so.“ Es sind meist Rituale, die uns in guter Erinnerung bleiben. Sie haben uns Halt gegeben und Orientierung. Wir wollen gemeinsam ins Gespräch gehen, diese Schätze heben und neu für unsere Familien zur Geltung bringen, damit sie auch heute ihre Kraft für unsere Familie entfalten können.

Referentin: Eva Huber, PEKiP-Zertifikat, Sozialpädagogin
Beitrag: kostenfrei
Veranstalter: Benedetto-Treff Alpirsbach und Franziskus-Treff Dornstetten

Freitag, 31.03.2023, 16:00 Uhr

Horb, Marktplatz 28, Kloster, Saal

„Rocca verändert die Welt“ – Film mit Gespräch

Internationale Wochen gegen Rassismus

Mutig, witzig, unverwechselbar: Das ist Rocca. Rocca ist elf Jahre alt und führt ein eher ungewöhnliches Leben. Während ihr Vater als Astronaut aus dem Weltall auf sie aufpasst, lebt Rocca mit dem Eichhörnchen Klitschko zusammen. Sie versucht, ihrem obdachlosen Freund Casper zu helfen und das Herz ihrer Oma zu gewinnen. Dabei beweist Rocca, dass auch ein Kind die Kraft hat, die Welt zu verändern.

Freitag, 31.03.2023, 19:30 - 22:00 Uhr

Horb-Bildechingen, Kappelstr. 14, Zehntscheuer

„Verfehlung!“

Film und Gespräch mit Regisseur Gerd Schneider und Dekan Anton Bock

„Da schmeißt einer mit Dreck, und es ist nur eine Frage der Menge, ob was hängen bleibt...“ Das möchte der katholische Gefängnisseelsorger Jakob Völz gern glauben, als sein bester Freund und Kollege Dominik Bertram wegen des Verdachts auf sexuellen Missbrauch in Untersuchungshaft genommen wird. Doch was Jakob ahnt, aber nicht wissen will, wird zur Zerreißprobe für seinen Glauben und sein Selbstverständnis. Mit seinem Debütfilm ist Regisseur Gerd Schneider ein komplexes wie authentisches Drama gelungen. VERFEHLUNG erzählt von Freundschaft, Verantwortung, Glauben und Verrat und blickt dabei sowohl ins Innere des Systems Kirche als auch in menschliche Beziehungen.

Moderation: Iris Müller-Nowack, Leiterin der keb FDS
Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde Bildechingen, keb FDS und Psych. Beratungsstelle Horb

Freitag, 31.03.2023, 20:00 Uhr

Horb, Marktplatz 28, Kloster, Saal

„Almanya – Willkommen in Deutschland“ –

Film mit Gespräch

Internationale Wochen gegen Rassismus

Das Schicksal der türkischen Einwanderungsfamilie Yilmaz samt absurden Verwicklungen und kulturellen Differenzen steht im Mittelpunkt der warmherzigen Kultur-Clash Komödie. Das vier Jahrzehnte umspannende Generationenepos beeindruckt durch seinen sensiblen authentischen Blick auf die Welt zwischen Okzident und Orient. Stilsicher bieten die Samdereli-Schwester unterhaltsames Gefühlskino, das humorvoll Brücken zwischen den Kulturen schlägt.

Samstag, 01.04.2023, 09:00 - 17:00 Uhr

Horb, Marktplatz 4, BürgerKulturHaus

Was steckt hinter Verschwörungstheorien?

Internationale Wochen gegen Rassismus

Ein Seminar mit der Landeszentrale für politische Bildung mit vier Modulen: Wie erkennt man Verschwörungstheorien? Was macht sie attraktiv? Welche Folgen haben sie? Wie kann man mit Verschwörungstheorien umgehen?

Anmeldung: a-wehle@horb.de oder 07451/901142
bis 15.03.2023

Dienstag, 04.04.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Horb-Talheim, Laurentiusstr. 48, Kath. Gemeindehaus St. Antonius

Gottes Courage

Vom ganz anderen Leben bedeutsamer Frauen

Im Laufe der Jahre wurden für Michael Broch bedeutsame Frauen „anstößig“. Anstößig im doppelten Sinne: Einerseits waren es Frauen, die Widerspruch hervorgerufen haben, die anstößig wurden, deren Leben und Botschaft aber oft beschönigt oder teilweise verschwiegen wurde. Andererseits gaben sie einen Anstoß, einen Impuls, der etwas Bedeutendes in Bewegung brachte und bewirkte. Michael Broch möchte deshalb mit den ausgewählten „Anstößigen“ Verschwiegenes ans Licht bringen und die genannten Frauen unvoreingenommen wahrnehmen: Maria (Mutter Jesu), Maria Magdalena, Hildegard von Bingen, Elisabeth von Thüringen, Theresia von Lisieux, Edith Stein, Mutter Teresa.

Referent: Michael Broch, Rundfunkpfarrer i. R., Autor
Beitrag: 5,- €
Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde Talheim

Babys geb. Nov. 2022 - Jan. 2023, montags, 17.04. - 10.07.2023,

jeweils 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine

Babys geb. Aug. - Okt. 2022, montags, 17.04. - 10.07.2023,

jeweils 10:45 - 12:15 Uhr, 10 Termine

Babys geb. Juni - Juli 2022, dienstags, 18.04. - 04.07.2023,

jeweils 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine

Horb, Marktplatz 27, Dekanatshaus, Seminarraum

Babys geb. Nov. 22 - Jan. 23, dienstags, 18.04. - 04.07.2023,

jeweils 09:15 - 10:45 Uhr, 10 Termine

Babys geb. Aug. - Okt. 2022, dienstags, 18.04. - 04.07.2023,

jeweils 11:00 - 12:30 Uhr, 10 Termine

Dornstetten, Hauptstr. 15, Hebammenpraxis „Herzle“

PEKiP

Spiel und Bewegung im ersten Lebensjahr

Das Prager-Eltern-Kind-Programm fördert mit seinen Spiel- und Bewegungsanregungen die körperliche, soziale und geistige Entwicklung der Babys. Eltern können sich in einer geschützten Atmosphäre Zeit für den intensiven Kontakt zu ihrem Kind nehmen. Im wohlig warmen Raum können sich die Babys ohne einengende Kleidung frei bewegen und die ersten Freundschaften mit Gleichaltrigen knüpfen. In den Ruhephasen des Kindes haben die Eltern Zeit für den Austausch untereinander.

Referentin Horb: Eva Huber, PEKiP-Zertifikat, Sozialpädagogin, Erzieherin

Referentin Dornstetten: Nicole Hinger, PEKiP-Zertifikat

Beitrag: 120,- €

Veranstalter: keb FDS



Kreissparkasse
Freudenstadt

montags, 17.04. - 10.07.2023
jeweils 20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine
Horb, Mühlener Str. 98, ASV-Heim

mittwochs, 19.04. - 05.07.2023
jeweils 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Online-Seminar

freitags, 21.04. - 14.07.2023
jeweils 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Empfingen-Wiesenstetten, Hauptstr. 6, Dorfgemeinschaftshaus

Power-Yoga

Workout für Körper und Seele

■ Power Yoga ist ein dynamischer und fließender Yoga-Stil, der sehr kraftvoll ist und die körperliche Fitness aktiv steigert. Bei regelmäßiger Praxis kräftigt und stärkt Power-Yoga den gesamten Körper. Die Muskulatur und die Wirbelsäule werden geschmeidig und beweglich. Geist und Seele kommen in Balance. Bei akuten Rückenbeschwerden, Schwangerschaft und Herz-Kreislaufproblemen sollte von einer Teilnahme abgesehen werden.

Referentin: Georgia Streibig, Yogalehrerin, Reha-Übungsleiterin
Beitrag: 70,- €
Veranstalter: keb FDS

dienstags, 18.04. - 04.07.2023
jeweils 16:00 - 17:30 Uhr, 10 Termine
Horb-Atlheim, Bahnhofstr. 6, Kath. Gemeindehaus

Bewegung im Rhythmus der Musik

Älter werden und fit bleiben

■ Ein Angebot für Menschen, die trotz einer gesundheitlichen Beeinträchtigung ihre Beweglichkeit und geistige Fitness erhalten möchten. Bei dieser Art von Bewegung und Gedächtnistraining wird die Alltagskompetenz erhalten, das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und auch die Freude kommt nicht zu kurz. Bitte bringen Sie flache bequeme Schuhe mit.

Referentin: Claudia Bronner, Tanzleiterin
Beitrag: 50,- €
Veranstalter: keb FDS

dienstags, 18.04. - 04.07.2023
jeweils 17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine
Horb-Atlheim, Bahnhofstr. 6, Kath. Gemeindehaus
mittwochs, 19.04. - 05.07.2023
jeweils 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Waldachtal-Lützenhardt, Kirchbergstr. 23, Kath. Gemeindezentrum
donnerstags, 20.04. - 13.07.2023
jeweils 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Horb-Nordstetten, Hohlgrasse 2/1, Kath. Gemeindehaus

ErlebniSTanz

Ein Tanzangebot für Jung und Alt, Frauen und Männer

■ Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen – und das in jedem Lebensalter. Mit der Tanzform „ErlebniSTanz“ wird wertvolle Lebensqualität in den Alltag älterer Menschen zurückgebracht oder erhalten. Die Freude am Mitmachen steht dabei stets im Vordergrund. „ErlebniSTanz“ ist immer und überall offen für Interessierte, sei es als Single oder Paar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. ErlebniSTanz wird in der Fläche oder im Sitzen getanzt und fördert Beweglichkeit, Kondition, Koordination, Reaktion und Konzentration. Es sind die kognitiven Leistungen, die durch das Tanzen begünstigt werden. Zahlreiche Krankenkassen belohnen aktive Tänzerinnen/Tänzer im Rahmen ihrer Bonusprogramme.

Bitte bringen Sie flache bequeme Schuhe mit..
Referentin: Claudia Bronner, Tanzleiterin
Beitrag: 50,- €
Veranstalter: keb FDS

RepairCafé Horb

Reparieren statt wegwerfen...

... macht Sinn
... macht Freude
... schont die Umwelt
... schafft neue Kontakte
... ist gut für den Geldbeutel

jeden 1. Donnerstag im Monat, 16:30 bis 19:00 Uhr
Horb, Saarstr. 2 / Werkstatt der Bruderhaus Diakonie

Dienstag, 18.04.2023, 19:45 - 21:15 Uhr

Online-Seminar

Kess-erziehen/Kesser Abend

Dieses Seminar richtet sich an alle, die schon an einem Kess-Kurs teilgenommen haben und den „Kessen Umgang“ in der Familie wieder etwas auffrischen wollen. Herzlich eingeladen sind auch Interessierte, die Kess kennenlernen wollen. Es gibt kesse Inhalte, neue Impulse, Übungen und Austausch. Das Thema dieses Abends wird „Nein aus Liebe“ sein.

Referentinnen: Ulrike Diehm, Sozialpädagogin, Religionspädagogin, Kess-Trainerin, Patricia Eisenlauer, Lehrerin, Kess-Trainerin, EKP-Kursleiterin

Beitrag: 10,- €

Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e. V.
Die Teilnahme ist mit einem internetfähigen PC, Laptop oder Tablet mit Kamera möglich. Die Zugangsdaten für ZOOM erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.
Anmeldung: www.keb-tuttlingen.de

dienstags, 18.04. - 04.07.2023

jeweils 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Empfingen-Wiesenstetten, Hauptstr. 6, Dorfgemeinschaftshaus

Leben ist Bewegung

Ausgleichsgymnastik

Gymnastik kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel der Muskelgruppen und hält die Gelenke geschmeidig. Beginnend mit einem leichten Herzkreislauftraining mit etwas Koordination, gehen wir über zu haltungsschulenden Übungen aus dem Pilates und Yoga zur Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers. Der Kurs ist ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit viel Spaß und Freude am Bewegen.

Referentin: Georgia Streibig, Yogalehrerin, Reha-Übungsleiterin
Beitrag: 55,- €

Veranstalter: keb FDS

mittwochs, 19.04. - 05.07.2023

jeweils 09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine

Horb, Marktplatz 28, Kloster, 1. OG, Seminarraum

Mama-Baby-Yoga

Die Zweisamkeit genießen

Die Rückbildung wird mit speziellen Yogaübungen (Asanas) für Beckenboden, Bauch und Rücken gefördert und die Schulterpartie gestärkt und gelockert. Das Baby wird dabei spielerisch in die Übungen integriert. So können Mamas ganz bewusst die junge Beziehung zu ihrem Kind vertiefen und seine motorische und seelische Entwicklung fördern. Außerdem können die Übungen Koliken lindern und das Baby beruhigen. Der Kurs ist geeignet für Babys ab 6 Wochen bis zu 12 Monaten. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht notwendig.

Referentin: Elena Dwornizky, Yogalehrerin (BYV),
Heilpraktikerin, Kinderkrankenschwester

Beitrag: 60,- €

Veranstalter: keb FDS

mittwochs, 19.04. - 05.07.2023

jeweils 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine

Horb-Talheim, Laurentiusstr. 48, Kath. Gemeindehaus St. Antonius

Yoga zum Ankommen

Yoga beinhaltet gezielte Entspannungs- und Atemübungen, die zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen. Körperübungen fördern Kraft und Beweglichkeit. Tiefenentspannung bewirkt Freude und innere Harmonie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Körperliche Einschränkungen sind kein Problem. Die Übungen werden auf dem Stuhl sitzend ausgeführt.

Referentin: Angelika Bohnenberger, Yogalehrerin

Beitrag: 70,- €

Veranstalter: keb FDS

mittwochs, 19.04. - 05.07.2023

jeweils 10:15 - 11:45 Uhr, 10 Termine

Horb, Marktplatz 28, Kloster, 1. OG, Seminarraum

Beckenboden-Yoga – für eine starke Mitte

Der Beckenboden ist das Kraftzentrum für Körper und Seele – verborgen, aber äußerst weitreichend in seinen Auswirkungen. Beckenboden-Yoga stärkt Frauen in jeder Lebensphase. Die Haltung wird aufrechter, der Bauch flacher, vielerlei Beschwerden bessern sich. Die (neue) starke Mitte verleiht Wohlbefinden, Gelassenheit und Ausstrahlung.

Referentin: Elena Dwornizky, Yogalehrerin (BYV), Heilpraktikerin, Kinderkrankenschwester

Beitrag: 70,- €

Veranstalter: keb FDS

Mittwoch, 19.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Horb, Marktplatz 27, Dekanatshaus, Seminarraum

Kräuter für die Seele

Claudia Sandler stellt heimische Heilpflanzen vor, die den Körper stärken und zugleich die Seele berühren können. Gerade in beanspruchenden Zeiten ist es wichtig, für ein Gleichgewicht in Körper und Seele zu sorgen. Wir lernen die Bedeutung der Heilpflanzen und ihre Wirkung kennen. Einfache Rezepturen und Anwendungen ermöglichen es uns, das körperliche Gleichgewicht zu unterstützen. Gemeinsam wird ein wohltuendes Öl hergestellt.

Bitte ein kleines Fläschchen mitbringen!

Referentin: Claudia Sandler, Wildkräuterpädagogin, Floristin

Beitrag: 10,- €

Veranstalter: keb FDS

donnerstags, 20.04. - 06.07.2023

jeweils 09:00 - 10:30 Uhr, 8 Termine

Horb-Talheim, Laurentiusstr. 48, Kath. Gemeindehaus St. Antonius

Yoga auf der Matte

Kurs für Anfänger

Entspannung, innerer Frieden und Ausgeglichenheit werden durch Yoga erfahrbar. Der Kurs ist für Menschen jeglichen Alters geeignet, wenn die körperliche Beweglichkeit das Üben auf der Matte zulässt.

Referentin: Angelika Bohnenberger, Yogalehrerin

Beitrag: 56,- €

Donnerstag, 20.04.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Horb-Bildechingen, Kappelstr. 14, Zehntscheuer

Weniger ist mehr: Minimalismus als Lebensstil

Minimalismus als Lebensstil ist eine Gegenströmung zu Konsum und Materialismus. Ein minimalistisches Leben kann die Lösung für die materielle Belastung sein, unter der viele Menschen leiden. Denn weniger ist oft mehr. Wer wenig besitzt, muss sich auch um weniger kümmern, hat dafür aber mehr Platz, Zeit und Geld. Und das kann glücklich machen.

Referentin: Ulrike Roth, Gemeindeferentin

Beitrag: 5,- €

Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde Bildechingen

Donnerstag, 20.04.2023, 20:00 Uhr

Waldachtal-Salzstetten, Hauptstr. 35, Kath. Gemeindehaus

Der Synodale Weg

Der Synodale Weg wird von der Deutschen Bischofskonferenz und dem Zentralkomitee der deutschen Katholiken (ZdK) getragen. Damit stellt sich die Kirche einer schweren Krise. Sie setzt auf das Engagement aller, die mit der Kirche verbunden sind und darin aktiv mitarbeiten. In einem offenen und selbstkritischen Dialog wird über verschiedene Themen diskutiert und über die Bedeutung von Glaube und Kirche in der heutigen Zeit nachgedacht. Im Mittelpunkt steht die Frage nach Gott und dem Weg, den er heute mit den Menschen gehen will.

Referentin: Beate Dettling

Veranstalter: Kolpingsfamilie Salzstetten

21. - 23.04.2023 und 12. - 14.05.2023 und 23. - 25.06.2023

Stuttgart, Paracelsusstr. 89, Christkönigshaus

Kompetenztraining für Frauen

Basiskurs Gruppen- und Methodenkompetenz

Ziel des Kurses ist es, Gruppenprozesse verstehen und inhaltliche Angebote planen und durchführen zu lernen. Inhaltliche Schwerpunkte: Die Gruppe als Lernfeld: Reflexion eigener Gruppenerfahrungen, Gruppenphasen und Gestaltungsmöglichkeiten, Entscheidungs-, Konfliktsituationen, Dynamik in Gruppen, Themenzentrierte Interaktion kennen lernen und als theoretische Grundlage bei Gruppenprozessen nutzen, Planen inhaltlicher Angebote mit Teilnehmerorientierung.

Beitrag: 300,- € zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung: <https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/frauen/fortbildungen.html>

Veranstalter: Diözese Rottenburg-Stuttgart, HA XI Kirche und Gesellschaft – Fachbereich Frauen

freitags, 21.04. - 07.07.2023

jeweils 09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine

Baiersbronn, Pappelweg 15, Kath. Gemeindezentrum

freitags, 21.04. - 07.07.2023

jeweils 10:00 - 11:00 Uhr, 10 Termine

Baiersbronn, Pappelweg 15, Kath. Gemeindezentrum

Musik-Erleben mit der „Musimaus“ für Eltern mit Kindern ab 1,5 Jahren

Hier lernen Kinder Musik und Rhythmus kennen. Das geschieht durch Körperinstrumente, Sprache und Bewegung sowie einfachen Instrumenten wie Glöckchen, Klanghölzer oder Rasseln. Singen, Spielen, Bewegen, Tanzen und Hören machen Freude. Ganz nebenbei werden die Konzentrationsfähigkeit, die Sensibilisierung des Gehörs und die Sprache gefördert. Es gibt keinerlei Leistungsdruck. Für Eltern ist es eine gute Gelegenheit, die oft vergessenen Melodien und Reime ihrer eigenen Kindheit wieder zu entdecken.

Referentin: Marianne Martin, Erzieherin, Musikpädagogin
Beitrag: 65,- €
Veranstalter: keb FDS

freitags, 21.04. - 14.07.2023

jeweils 10:45 - 11:45 Uhr, 10 Termine

Empfingen-Wiesenstetten, Hauptstr. 6, Dorfgemeinschaftshaus

Starker Rücken – sanftes Yoga

Der Kurs bietet eine ausgleichende und kräftigende Gymnastik für Anfänger und Fortgeschrittene. Aus den Bereichen Yoga, Pilates und Reha Sport werden fließende Übungen praktiziert, die zu mehr Beweglichkeit und Mobilität im Alltag beitragen können. Das eigene Körpergefühl und Wohlbefinden wird verbessert und gefördert. Mit viel Freude starten wir danach in das Wochenende.

Referentin: Georgia Streibig, Yogalehrerin, Reha-Übungsleiterin
Beitrag: 55,- €
Veranstalter: keb fds

Samstag, 22.04.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

Horb, Marktplatz 27, Dekanatshaus, Seminarraum

Sketchnotes für Anfänger*innen Visualisieren mit dem Stift

Unsere Lebenszeit ist zu schade, um sie mit langweiligen Sitzungen und Präsentationen zu verbringen. Begeistern Sie sich selbst und andere mit lebendigen, kreativen Aufschrieben und Plakaten. Begleiten Sie die Prozesse Ihres Teams mit visuellen Anker. Denn unser Gehirn liebt Bilder und Redundanzen. Auch Sie können lernen, schnell und anschaulich mit dem Stift Ihre Inhalte darzustellen und damit Ihre Wirksamkeit in Teambesprechungen und Seminaren zu erhöhen. Lassen Sie sich inspirieren von der einfach zu erlernenden Technik des Sketchnotings. Visuelle Unterstützung mit Sketchnotes ist nicht nur effektiv, das macht auch richtig viel Spaß und fördert den gemeinsamen Gruppenprozess und hilft, Inhalte besser zu verstehen und zu merken. Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken zu Aufbau einer visuellen Bibliothek und Schriftgestaltung.

Referentin: Claudia Maas, Grafik-Designerin
Beitrag: 60,- €
Veranstalter: keb FDS

Samstag, 22.04.2023, 10:00 - 15:00 Uhr

Freudenstadt, Kirchplatz 3, Taborkirche

Blumenschmuck – von klassisch bis modern

Floristisches Gestalten in der Kirche

In Dettingen an der Erms leben die sogenannten Blumenmönche. Bruder Paidoios vermittelt Grundsätzliches, aber auch neue Stilrichtungen und Techniken rund um das Thema Blumengestecke. Sich gegenseitig mit Ideen anzuregen und gemeinsam die Kirche zu schmücken, ist praktischer Aspekt des Tages. Eingeladen sind alle, die Freude am Umgang mit Blumen haben. Die Blumen werden gestellt.

Bitte Gartenschere und ein scharfes Messer mitbringen.

Referent: Bruder Paidoios, Evang. Bruderschaft Kecharismai

Beitrag: 28,- €

Veranstalter: keb FDS

Dienstag, 25.04.2023, 09:00 - 11:30 Uhr

Eutingen-Weitingen, Prälat-Dorr-Str. 9, Begegnungshaus

Die heilende Kraft des Humors

Bildungsfrühstück

Das Sprichwort „Lachen ist die beste Medizin“ ist so geläufig, dass sogar die größten Trauerklöße es ab und an im Munde führen. Dabei sollte man diesen doch besser zum Lächeln benutzen, „sogar, wenn es künstlich ist“, mahnte Humor-Therapeut Michael Falkenbach. Warum das nicht nur im übertragenen, sondern im buchstäblichen Sinne stimmt und wie eng der „Humor“, der zu Deutsch „Feuchtigkeit“ bedeutet, mit dem Menschen, der immerhin zu 70 Prozent aus Wasser besteht, zusammenhängt, verpackt der Referent so unterhaltsam wie überzeugend in einen kurzweiligen Vormittag. Humor und Lachen sorgen für einen heilsamen Perspektivenwechsel.

Referent: Michael Falkenbach, Humortrainer

Beitrag: 10,- €

Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde Weitingen

Dienstag, 25.04.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Online-Seminar

Stressfrei windelfrei!

Die Windelfreiheit ist der letzte Entwicklungsschritt und ein großer Meilenstein in der Entwicklung jedes Kleinkindes. In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über das Trockenwerden und erhalten wertvolle Tipps für die Praxis.

Referentin: Eva Huber, PEKiP-Zertifikat, Sozialpädagogin, Erzieherin

Beitrag: 10,- €

Anmeldung: Nähere Informationen: Tel. 07461 965980-20, E-Mail: info@keb-tuttlingen.de, www.keb-tuttlingen.de

Veranstalter: Kooperationsverbund Freudenstadt, Rottweil und Tuttlingen

Die Teilnahme ist mit einem internetfähigen PC, Laptop oder Tablet mit Kamera möglich. Die Zugangsdaten für ZOOM erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

Mittwoch, 26.04.2023, 09:45 - 10:45 Uhr

Horb, Mühlgässle 10, Familienzentrum

Kleine Unfälle und Verletzungen homöopathisch behandeln

Vortrag beim „Treffpunkt Konfetti – bunt wie das Leben“

Gestürzt, geschnitten, eingeklemmt oder von einer Biene gestochen... schnell ist etwas passiert! Was auf homöopathischer Basis unterstützend getan werden kann, um den Heilungsprozess zu verbessern, erfahren Eltern an diesem Vormittag.

Referentin: Karoline Company, Pharmazeutisch-technische Assistentin, Mitarbeiterin der Schiller-Apotheke Horb

Beitrag: kostenfrei



Mittwoch, 26.04.2023, 16:00 - 17:30 Uhr

Dornstetten-Hallwangen, Silberwaldstr. 22,
BarfussPark Hallwangen

Kleine Kräutertour im Frühling

Mit allen Sinnen in die Natur eintauchen! Womit könnte das besser gelingen, als mit dem frischen Grün des Frühlings? Wir entdecken die ersten Frühlingskräuter, benennen, fühlen und riechen sie. Je nach Witterung finden wir Löwenzahn, Brennnesseln, Giersch, vielleicht die ersten Gänseblümchen. Sie erfahren, wie wertvoll diese klassischen Pflanzen sind, die zu Unrecht als „Unkraut“ bezeichnet werden, denn sie sind wahre Kraftpakete. Auf dem 2 - 3 km kurzen Weg entschleunigen wir, um die Natur wahrzunehmen und in Leichtigkeit von ihr zu lernen. Eine kleine Verköstigung am Ende der Tour wird unseren Geschmackssinn kitzeln.

Mitbringen: Gutes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung (wir starten auch bei leichtem Regen), wenn vorhanden eine Sitzunterlage, ein Körbchen oder eine Stofftasche für das Sammelgut, gegebenenfalls ein kleines Messer und eine Tasse für Tee.

Referentin: Gabriele Lampprecht, Zertifizierte Waldführerin und Kräuterfrau

Beitrag: 10,- €

Veranstalter: Benedetto-Treff Alpirsbach und Franziskus-Treff Dornstetten

Samstag, 29.04.2023, 13:30 - 17:00 Uhr

Waldachtal, Wallfahrtskirche Heiligenbronn

Pilgernachmittag für Familien mit Kindern

Aufatmen in Heiligenbronn

Die Wanderschuhe anziehen, den Rucksack umhängen, den Duft des Waldes einatmen, eine Schnecke am Wegesrand beobachten oder einen gemeinsamen Wanderrap singen. Dies alles hat Platz und Raum bei unserem Pilgernachmittag für Familien und Erwachsene mit Kindern. Wir erfahren Natur und Spiritualität in kindgerechten Stationen und lassen uns vom Pilgerbegleiter Hans Kneissler die Attribute eines echten Pilgers oder einer echten Pilgerin zeigen und erklären. Eine kleine Rast an der Schellenberghütte lässt auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Getränke und Proviant

Referenten: Hans Kneissler, Sr. Martina Kuetting, Wallfahrtsseelsorgerin, Eva Huber, PEKIP-Zertifikat, Sozialpädagogin, Erzieherin

Beitrag: kostenfrei

Veranstalter: keb FDS und Dekanat FDS, Familienpastoral

Freitag, 05.05.2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Balingen, Heilig-Geist-Kirchplatz 4, Kath. Gemeindehaus

Gymnastik für's Gehirn

Thema „Freundschaft und Liebe“

Geist und Körper lange fit zu halten, das wünschen sich alle Menschen. Dieses Seminar zeigt effektive Übungen, die dabei helfen können.

Referentin: Gemma Benintende, Gedächtnistrainerin BVGT e. V.

Anmeldung: keb Kreis Zollernalb, 07433 90110-30,

info@keb-zak.de, www.keb-zak.de

Veranstalter: keb Kreis Zollernalb

freitags, 05.05. - 14.07.2023

jeweils 19:00 - 20:30 Uhr, 9 Termine

Sulz-Fischingen, Schloßbergstr. 35, Kath. Gemeindehaus

Line-Dance

Bewegung und Lebensfreude

Line-Dance ist ein Country- und Westerntanz, der hauptsächlich auf Countrymusik getanzt wird. Die Tänzerinnen und Tänzer stehen in Reihen vor- und hintereinander, jeder tanzt für sich, aber immer in der Gruppe. Es ist daher kein Tanzpartner erforderlich. Da zu festgelegten Choreografien getanzt wird, werden Körper und Gedächtnisleistung gleichzeitig trainiert. Jeder kann Line-Dance lernen! Die Choreografien werden Schritt für Schritt erlernt und bauen aufeinander auf. Es werden Tänze gelehrt, die noch am gleichen Abend getanzt werden können.

Referentin: Daniela Dallmann, Tanzleiterin

Beitrag: 45,- €

Veranstalter: keb FDS

Dienstag, 09.05.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Online-Seminar

Mehr Motivation und Konzentration für den Schulalltag

Wie Schulanforderungen besser gelingen

Kinder sind von Natur aus Entdecker und Gestalter. Doch was tun, wenn die angeborene Freude sich verliert und die Schule nur noch ein täglicher Kampf ist? Was können wir als Erwachsene oder Eltern tun, damit Kinder wieder motiviert und konzentriert lernen? Welche Hilfen oder Übungen bringen mehr Energie, entfalten mehr Begeisterung und verhelfen jedem Kind zu höherer Selbstwirksamkeit. Wer wieder mehr Spaß am Lernen hat, setzt sich Ziele, entwickelt einen klaren Fokus und lässt sich weniger ablenken. Lernen wird wieder zu einem erfolgreichen Handeln und setzt weitere Fähigkeiten frei.

Referentin: Eva-Maria Rau, Resilienz-Trainerin, Lernberaterin nach dem Programm „LIGHT EIGHT“

Beitrag: 10,- €

Veranstalter: keb FDS

Mittwoch, 10.05.2023, 19:00 Uhr

Bad Rippoldsau-Schapbach, Wolfstalstr. 36, Pfarrsaal, Klösterle

Strom- und Energiesparen bei hohen Energiepreisen

Auch in der wärmeren Zeit ist Energie- und Wassersparen ein Thema. Jörg Bochtler von der Energieagentur Horb wird erläutern, wo und wie Strom im Haushalt, bei der Heizenergie oder beim Verbrauch von Frischwasser eingespart werden kann und was dabei sinnvoll ist.

Referent: Jörg Bochtler, Energieberater, Zimmermeister

Beitrag: kostenfrei

Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde Bad Rippoldsau-Schapbach

Donnerstag, 11.05.2023, 18:00 Uhr

Sulz, Stadtkirche

Spaziergang der Religionen

Der Spaziergang startet in der Evangelischen Stadtkirche in Sulz und führt unter anderem in die Katholische Kirche St. Johann und in die Moschee.

Referentin: Margarete Schon, Leiterin des Kath. Bildungswerkes der SE Empfingen-Dießener Tal

Veranstalter: Kath. Bildungswerk der SE Empfingen-Dießener Tal

Samstag, 13.05.2023, 09:30 - 17:00 Uhr

Horb, Marktplatz 27, Dekanatshaus, Seminarraum

Die zweite Pubertät – Die Wechseljahre als Chance

Workshop für Frauen vor und in den Wechseljahren

Wechseljahre sind schweißtreibend. Aber nicht nur. Sie sind auch Zeit für Aufbruch und Neuorientierung mit viel Lebenserfahrung im Gepäck. Mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern und Musik werden im Workshop die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels verständlich dargestellt. Dieses Wissen ermutigt zu einer positiven Gestaltung dieser Lebensphase.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke/Unterlage, warme Socken und etwas zum Essen mitbringen.

Referentin: Dr. Christiane Weiß, Ärztin, MFM-Leiterin

Beitrag: 35,- € / Veranstalter: keb FDS

Dienstag, 16.05.2023, 18 - 19:30 Uhr

Eutingen, Marktstraße, Parkplatz alter Sportplatz

Tea Time – eine kleine Teekunde

Exkursion

Um wohlschmeckende und gesunde Tees zuzubereiten, bedarf es einiger einfachen jedoch entscheidenden Regeln. Schon das richtige Sammeln und Trocknen, die Wassertemperatur und vieles mehr sind wertvolle Garantien des Gelingens. Eine kleine „Kräuterheilkunde“ mit verschiedenen Anwendungsgebieten von „Aufwach-Tee“ bis „Gute Nacht-Tee“ sind ein wahrer Schatz.

Referentin: Claudia Sandler, Wildkräuterpädagogin, Floristin

Beitrag: 10,- € incl. Script / Veranstalter: keb FDS

Montag, 22.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Waldachtal, Wallfahrtskirche Heiligenbronn

Maria Magdalena Postel

Impuls im Rahmen der Reihe „Der andere Blick“

Unter dem Titel „der andere Blick“ treffen sich Frauen und Männer, die Sehnsucht nach Weite haben und solidarisch miteinander Felder wie Geschlechtergerechtigkeit, Frauen in der Kirche, Synodaler Weg... voranbringen oder einfach Gemeinschaft erfahren möchten. Der „Impuls am Abend“ ist ein Ruhepol zum Tagesabschluss, immer mit thematischen Texten und Worten zum Hören und vielleicht Weiterdenken. Die heilige Maria Magdalena Postel gehört nicht zu den bekanntesten Heiligen. Vermutlich würde ein solches Ansehen zu der Seilerstochter, die am 28. November 1756 in einem unscheinbaren Küstenstädtchen der Normandie geboren wurde, auch nicht passen: Sie arbeitete im Verborgenen – und das mit großem Gottvertrauen. Wesentliche Tugenden waren für sie Einfachheit, Sanftmut, Nächstenliebe und Demut

Referentin: Sr. Martina Kueting, Wallfahrtseelsoregerin

Mittwoch, 24.05.2023, 18:00 Uhr

Alpirsbach-Ehlenbogen, Bachbauernhof 2

Resilienz – wachsen am Widerstand

Die eigene Widerstandskraft entdecken

Unsere Welt ist immer mehr geprägt von Widersprüchlichkeit, Unberechenbarkeit, Komplexität oder Mehrdeutigkeit. Wir Menschen sind eher gewohnt, mit Eindeutigkeit, Stabilität, Sicherheit und Planbarkeit umzugehen. Um Entscheidungen in unklaren Situationen zu treffen und mit Unsicherheiten möglichst stressfrei umgehen zu können, braucht es resiliente Menschen. Resilienz ist eine Kompetenz, die sich aus Einzelkompetenzen zusammensetzt und uns ermöglicht am Widerstand zu wachsen und dabei die psychosoziale Gesundheit zu erhalten. Der historische Arbeitskontext der ursprünglichen Schwarzwälder Holzfäller und Waldbauern, der oft unberechenbar war, dient als Metapher, anhand der verdeutlicht wird, wie Antworten in der Natur und der Natur des Menschen zu finden sind. Resiliente Menschen haben starke Wurzeln und begegnen Dingen, die nicht veränderbar sind, mit einer zuversichtlichen Grundhaltung.

Referentin: Karin Beilharz, Praxis für Psychosoziale Gesundheit

Beitrag: 5,- €

Veranstalter: Benedetto-Treff Alpirsbach und Franziskus-Treff Dornstetten

Donnerstag, 25.05.2023, 18:30 - 19:30 Uhr

Dornstetten, Im Höfle 25, Kath. Gemeindehaus

Mitgliederversammlung der keb Kreis Freudenstadt

Eingeladen sind Frauen und Männer, die in der kirchlichen offenen Erwachsenenbildung aktiv oder daran interessiert sind. Um Anmeldung wird gebeten. Nach einem Imbiss beginnt der zweite Teil des Abends mit einem Vortrag.

Veranstalter: keb FDS

Donnerstag, 25.05.2023, 20:00 - 21:30 Uhr

Dornstetten, Im Höfle 25, Kath. Gemeindehaus

Was wir vom Christentum für den Umgang mit Vielfalt lernen können.

Ein Blick zurück nach vorn

Inquisition, Hexenverbrennung und Fegefeuer – das Christentum, so könnte man meinen, ist kein gutes Vorbild, wenn es um den Umgang mit Vielfalt und Verschiedenheit geht. Doch weit gefehlt. Dass Christ*innen auch ganz anders können, zeigt dieser Vortrag. Christentum, das gab es von Anfang an nur im Plural. Wie mit Vielfalt umgehen? Diese Frage bewegte Christen schon als sie noch Juden waren. Der Vortrag lädt dazu ein, die Vielfalt des Christentums und die bisweilen widersprüchliche Vielfalt der christlichen Bibel als ein Plädoyer für radikale Vielfalt (neu) zu entdecken: eine Perspektive, die Vielfalt nicht als Problem, sondern als Grundlage des gemeinsamen Glaubens begreift.

Referentin: Esther Berg-Chan, Religionswissenschaftlerin, Referentin im Fachbereich Erwachsenenbildung der Diözese Rottenburg-Stuttgart

Beitrag: kostenfrei

Veranstalter: keb FDS

Dienstag, 13.06.2023, 20:00 - 21:30 Uhr

Online-Seminar

„Alle Jahre wieder“ – Mit Kleinkindern den Sommer in der Eltern-Kind- Gruppe gestalten und erleben

Im Sommer erleben kleine Kinder Vieles im Freien. Sie freuen sich über das, was sie entdecken: Pflützen, Stöckchen, Steine. Auf der Wiese wächst so manches und auch eine Menge Tiere kann man draußen sehen. Die Schöpfung ist großartig. Wie lassen sich diese Inhalte gut in Eltern-Kind-Gruppenstunden integrieren? In dieser praxisnahen Fortbildung lernen die Teilnehmer*innen einen typischen Gruppenstundenablauf zum Thema kennen, dabei werden die einzelnen Elemente mit ihrer jeweiligen Bedeutung für die kindliche Entwicklung in Theorie und Praxis erläutert. Es werden unterschiedliche Methoden vorgestellt, das Thema Sommer, mit einem dankbaren Blick auf Gottes Schöpfung kleinkindgerecht in die Gruppenstunden zu integrieren. Von den Inhalten gibt es ein ausführliches Skript.

Referentin: Martina Liebendörfer, Diplom-Pädagogin, Referentin für Frühpädagogik

Beitrag: kostenfrei

Anmeldung: Tel. 07451 623220,

E-Mail: info@keb-freudenstadt.de, www.keb-freudenstadt.de

Veranstalter: Kooperationsverbund der Kath. Erwachsenenbildung Freudenstadt, Rottweil und Tuttlingen

Die Teilnahme ist mit einem internetfähigen PC, Laptop oder Tablet mit Kamera möglich. Die Zugangsdaten für ZOOM erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.



WWW.PAARKURSE-SCHOENTAL.DE

Donnerstag, 15.06.2023, 19:30 - 20:30 Uhr

Horb-Bildechingen, Kappelstraße, Kath. Kirche zur Schmerzhaften Mutter Gottes

Marienbild gleich Frauenbild?

Impuls im Rahmen der Reihe „Der andere Blick“

Unter dem Titel „der andere Blick“ treffen sich Frauen und Männer, die Sehnsucht nach Weite haben und solidarisch miteinander Themen wie Geschlechtergerechtigkeit, Frauen in der Kirche, Synodaler Weg... voranbringen oder einfach Gemeinschaft erfahren möchten. Der „Impuls am Abend“ ist ein Ruhepol zum Tagesabschluss, immer mit thematischen Texten und Worten zum Hören und vielleicht Weiterdenken. Maria trägt viele Beinamen: Sie ist die Mutter und erste Jüngerin von Jesus Christus, sie ist die neue Eva, die unbefleckte Empfängnis. Maria ist aber auch die Himmelskönigin und die reine Magd des Herrn, nicht zu vergessen die Schmerzensmutter, die Trösterin der Betrübten und Schutzpatronin der Gläubigen. Wie sind diese Bilder entstanden?

Referentin: Iris Müller-Nowack und Team

Veranstalter: keb FDS

Donnerstag, 22.06.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Bad Rippoldsau-Schapbach, Wolfstalstr. 36, Pfarrsaal, Klösterle

Wickel und Auflagen

Alternative Pflegemethoden erfolgreich anwenden

Zwiebeln, Kraut, Quark und Kartoffeln können als Wickel und Auflagen Fieber senken oder Schmerzen und Entzündungen lindern. Wickel und Auflagen sind pflegetherapeutische Maßnahme, die erfolgreich und zudem schnell und kostengünstig angewendet werden können. Die Referentin zeigt, wie mit Wickel und Auflagen praktisch umgegangen werden kann und welche Wirkungen zu erwarten sind.

Referentin: Maritha Schmitt, Fachkrankenschwester

Beitrag: 5,- €

Donnerstag, 22.06.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Horb-Grünmettstetten, Kirchplatz, Kath. Gemeindehaus

Keine Angst vor Gott!

■ Was geht schief, wenn Menschen im Glauben nicht Trost finden, sondern Angst? Wer hat aus dem liebenden Schöpfergott einen furchterregenden Strafrichter gemacht? – Mit seinem Vortrag „Keine Angst vor Gott“ möchte Rundfunkpfarrer i.R. Michael Broch Schuttberge beiseite räumen, die sich in 2000 Jahren über der Frohen Botschaft Jesu angehäuft haben und die den Blick auf die ursprüngliche Gestalt des Christentums allzu oft versperrern. Broch wirbt um das Vertrauen in einen Gott, der in der Person Jesu ganz auf der Seite der Menschen steht, der nicht richtet und straft, sondern einfach nur liebt.

Referent: Michael Broch, Rundfunkpfarrer i. R., Autor
 Beitrag: 5,- €
 Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde Horb-Grünmettstetten

Donnerstag, 22.06.2023, 20:00 Uhr
Sulz-Fischingen, Schloßbergstr. 35, Kath. Gemeindehaus

Fischinger Gute-Nacht-Geschichten

■ Verschiedene Personen lesen zum Thema „Andere Länder – andere Sitten“, ein Abend mit Musik und Kerzenschein.

Veranstalter: Kath. Bildungswerk der SE Empfingen-Dießener Tal

Mittwoch, 28.06.2023, 09:45 - 11:00 Uhr
Horb, Mühlgässle 10, Familienzentrum

Zahngesundheit – die Zahnfee kommt Vortrag beim „Treffpunkt Konfetti – bunt wie das Leben“

■ Es ist wichtig, bereits im frühen Kindesalter mit der Vorsorge der Zahngesundheit zu beginnen. Welche Wahl trifft man bei der Zahnbürste oder Zahnpasta und welcher Schnuller ist bestens geeignet? Diese und andere Fragen beantwortet die Zahnfee.

Referentin: Christine Nesch, Fachfrau für Zahngesundheit
 Beitrag: kostenfrei
 Veranstalter: keb FDS



Mittwoch, 28.06.2023, 16:00 - 17:30 Uhr
Horb-Grünmettstetten, Bollandstr. 4A, Biohof Wehle

Besichtigung des Bio-Kartoffelhofs Wehle Gut Essen und Trinken in der Region

■ Seit mehreren Generationen wird der landwirtschaftliche Betrieb Wehle geführt, 1990 auf Bioland umgestellt, befindet er sich heute in Händen von Martin Wehle. Mittlerweile werden ca. 7 ha Wiesen und 10 ha Ackerland bewirtschaftet, auf denen Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Klee angebaut werden. Außerdem gehören noch um die 40 Hühner zum Betrieb. Nach einer kurzen Information über Anbau, Geschichte und diverse Neuigkeiten, geht es hinaus zu den Getreide- und Gemüsefeldern. Dort erfahren die Teilnehmer sehr viel über die Freude am biologischen Anbau, aber auch über die diversen Probleme, mit denen man als Biobauer zu kämpfen hat. Eine stärkende Verkostung rundet den Hofgang ab.

Referent: Martin Wehle, Bio-Landwirt
 Veranstalter: keb FDS, Benedetto-Treff Alprisbach und Franziskus-Treff Dornstetten

Samstag, 01.07.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Horb, Marktplatz 27, Dekanatshaus, Seminarraum

Die Djembé, der Rhythmus Westafrikas Trommelworkshop für Anfänger*innen

■ „Wer vergessen hat, wie man trommelt, hat vergessen wie man fühlt“, sagt ein Sprichwort aus Burkina Faso. Afrikanische Trommelrhythmen sind pure Lebensfreude. Sie berühren durch ihre Ursprünglichkeit, ihr Temperament und ihre Leidenschaftlichkeit, sie erfüllen den Menschen mit intensiver Energie und Dynamik. Im Workshop werden Interessierte traditionelle westafrikanische Rhythmen der Malinke kennenlernen. Es werden die spezifischen Spieltechniken der afrikanischen Djembé geübt und vertieft. Anfänger*innen lernen die Grundschnitte an den Trommeln und spielen einfache Begleitrhythmen. Wer eine Trommel hat, kann diese bitte mitbringen.

Referentin: Alexandra Glück, Lehrerin
 Beitrag: 20,- €
 Veranstalter: keb FDS

Samstag, 01.07.2023, 14:30 - 17:00 Uhr

Horb-Bildechingen, Kappelstr. 14, Zehntscheuer

Tanzen mit allen Sinnen

Beschwingte und Meditative Tänze

„Mitte einüben“ beschreibt recht treffend, worum es beim meditativen Tanz geht. Es werden einfache, ruhige oder auch beschwingte Tänze im Kreis erlernt, die durch ihre strukturierte Form und die Wirkung der Musik in die eigene Mitte finden lassen. Dabei macht das Einüben der Schritte, das Wiederholen und die Einfachheit der Choreographie erst die Wirkung der Tänze deutlich. Meditatives Tanzen ist ein Weg, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, mit sich, mit der Gruppe und dem ganzen Umfeld zu kommen.

Referentin: Christine Wiget, Tanzleiterin

Beitrag: 10,- €

Veranstalter: keb FDS

Dienstag, 04.07.2023, 19:30 - 22:00 Uhr

Horb, Marktplatz 28, Kloster, Biergarten

Geschichten aus aller Welt

18. Leseabend

Ein milder Abend im Garten, Dämmerung und Kerzenlicht, Geschichten von spannend bis heiter oder auch nachdenklich und schöne Musik, darauf und auf interessante Vorleserinnen und Vorleser können Sie sich freuen

Veranstalter: Kath. Dekanat FDS, keb FDS, Projekt Zukunft – Kultur im Kloster Horb

Samstag, 08.07.2023, 14:00 - 18:00 Uhr

Horb, Südring 11, Kath. Gemeindehaus Hohenberg

Workshop Seelenbretter® malen – Schöpfen aus der Mitte

Fast ununterbrochen müssen wir neue Informationen und Bilder verarbeiten. Leistungsdruck, Zeitnot und Zukunftsangst sorgen zudem für Stress. Umso mehr brauchen wir Zeiten der Ruhe und der Besinnung. Warum nicht ein farbiges Holzbrett mit Geschichten aus dem eigenen Leben malen? Das können Sie nun in einem Workshop mit der Künstlerin Bali Tollak tun. Schöpfen Sie aus den Geschichten eigener Erfahrungen und Erlebnissen und nehmen Sie die neuen Assoziationen und Ideen hieraus auf. Das eigene Malen hat positive Auswirkungen auch auf Trauer und belastende Prozesse, fördert Kreativität und Selbsterkenntnis und dient als lebhaftes Nacherleben der Vergangenheit und das Neuerleben eines zukünftigen Lebensabschnittes. Die schöpferische Kraft in jedem Menschen ist unbegrenzt, und sie ist in jedem von uns anwesend. Aus der Stille der Kontemplation werden Sie in künstlerische Prozesse geführt und tief in ihrer eigenen Mitte können sie an jene Kraft gelangen, die ihr ganzes tägliches Leben neu zu befruchten vermag.

Materialkosten für Brett ca. 20 € oder eigenes Brett mitbringen (max. 2 m lang und 25 cm breit).

Bitte zum Malen geeignete Kleidung tragen. Pinsel und Farben werden gestellt.

Referenten: Wolfgang Dennig, Fotograf, Künstler, Bali Tollak, Künstlerin

Beitrag: 45,- €

Veranstalter: keb. FDS

Samstag, 08.07.2023, 14:00 - 16:00 Uhr

Waldachtal, Wallfahrtskirche Heiligenbronn

Mit allen Sinnen Kräuter entdecken

Aufatmen in Heiligenbronn

Ein Erlebnismittag für Familien mit Kindern

■ Kräuter sind für Kinder ideal geeignet, um Pflanzen mit allen Sinnen zu erleben und zu erforschen. Wer kann Salbei und Rosmarin anhand ihres Duftes unterscheiden? Woran erkennt man Petersilie und wie sieht eigentlich Minze aus? Bei der Kräuterführung durch den liebevoll gestalteten Wallfahrtskräutergarten können die Familien mit allen Sinnen die Kräuter entdecken und Wissenswertes darüber erfahren. Im Anschluss der Führung kann jede Familie ihr eigenes Kräutersalz herstellen. Anschließend möchten wir uns mit frisch aufgebrühtem Kräutertee und Kräuterplätzchen stärken, bevor wir gemeinsam das Wallfahrts Gelände erkunden.

Bitte mitbringen: Trinkbecher, Mörser, Schraubverschlussglas für Kräutersalz, evtl. leere Trinkflasche (es gibt die Möglichkeit, diese mit frischem Quellwasser zu befüllen)

Referentinnen: Eva Huber, PEKiP-Zertifikat, Sozialpädagogin, Erzieherin, Sr. Martina Kueting, Wallfahrtsseelsorgerin,

Angelika Stickel

Beitrag: kostenfrei

Veranstalter: keb FDS und Kath. Dekanat FDS, Familienpastoral

freitags, 20.10. - 25.03.2024

jeweils 09:00 - 16:00 Uhr, 13 Termine

Qualifizierungskurs zur Trauerbegleitung

■ Der Kurs umfasst ca. 80 Unterrichtseinheiten verteilt auf 6 Module plus Literaturstudium und Arbeit in Peergruppen. Die Weiterbildung orientiert sich an den Kriterien des Bundesverbandes Trauerbegleitung (BVT). Ziel des Kurses ist, individuelle Trauerprozesse zu erkennen und zu verstehen, um Trauernde mit ihren verschiedenen Erlebnissen und Bedürfnissen begleiten zu können. Grundlage dafür ist eine achtsame und respektvolle Haltung gegenüber Trauernden und die Wertschätzung ihrer individuellen Trauerwege. Eine Bereitschaft zur Selbsterfahrung der Teilnehmer wird vorausgesetzt.

Referentinnen: Sabine Göpfert, Fachkrankenschwester, Trauerbegleiterin (BVT), Bildungsreferentin keb FDS, Iris Müller-Nowack, Diplom Theologin, Psychoanalytische Gestalttherapeutin (DGPGT), Leiterin der Kath. Erwachsenenbildung Kr. FDS e. V., Ulrike Wolf, Trauerbegleiterin, Fachkrankenschwester, Dipl. Sozialarbeiterin FH
Beitrag: 595,- €
Veranstalter: keb FDS in Kooperation mit den Dekanaten Tuttlingen und Rottweil

Montag, 06.02.2023, 15:30 - 17:00 Uhr
 Montag, 06.03.2023, 15:30 - 17:00 Uhr
 Montag, 20.03.2023, 15:30 - 17:00 Uhr
 Montag, 03.04.2023, 15:30 - 17:00 Uhr
 Montag, 08.05.2023, 15:30 - 17:00 Uhr
 Montag, 05.06.2023, 15:30 - 17:00 Uhr
 Montag, 03.07.2023, 15:30 - 17:00 Uhr
 Montag, 07.08.2023, 15:30 - 17:00 Uhr

Horb, Fürstabt-Gerbert-Str. 2, Museum Jüdischer Betsaal

Donnerstag, 23.02.2023, 15:30 - 17:30 Uhr
 Donnerstag, 23.03.2023, 15:30 - 17:30 Uhr
 Donnerstag, 27.04.2023, 15:30 - 17:30 Uhr
 Donnerstag, 25.05.2023, 15:30 - 17:30 Uhr
 Donnerstag, 22.06.2023, 15:30 - 17:30 Uhr
 Donnerstag, 27.07.2023, 15:30 - 17:30 Uhr
 Donnerstag, 24.08.2023, 15:30 - 17:30 Uhr

Baiersbronn, Freudenstädter Str. 20, Café am Eck

TrauerCafé

Treffpunkt für Trauernde

■ Eingeladen sind Trauernde, die in ihrer Situation den Kontakt zu anderen Betroffenen suchen. Hier können Trauernde offen über ihre Gefühle und ihre Situation sprechen, in gemüthlicher Atmosphäre Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation kennen lernen und Erfahrungen austauschen. Bei jedem Treffen sind in der Trauerarbeit erfahrene Gesprächspartnerinnen anwesend. Der Treffpunkt ist ein offenes Angebot der Evangelischen und Katholischen Kirchengemeinden Horb und der Katholischen Erwachsenenbildung sowie der ökumenischen Hospizgruppe Baiersbronn.

13.03.2023, 17.04.2023, 15.05.2023, 12.06.2023,
 jeweils 19.30 - 21.00 Uhr, 4 Termine

Horb, Fürstabt-Gerbert-Str. 2, Museum Jüdischer Betsaal

Abendangebot für jüngere Menschen in Trauer

■ Jeder Tod eines nahen Angehörigen verändert das Leben tiefgreifend. Nichts ist mehr wie es vorher war. Es kann in der Trauer hilfreich sein, sich mit Menschen zu treffen, die ähnliche Erfahrungen machen. Ein geschützter Rahmen und eine vertrauensvolle Atmosphäre laden ein, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Zwei erfahrene Trauerbegleiterinnen werden die Abende thematisch gestalten.

Referentinnen: Regine Bonfert, Bettina Schmid, ehrenamtliche Trauerbegleiterinnen

Samstag, 01.04.2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Horb-Dettingen, Priorberger Str. 14, Atelier

Der Trauer Ausdruck geben

Gestalten mit Ton

■ Im Umgang mit dem festen Material Ton können Menschen in Trauer einen neuen Zugang zu den Gefühlen des Verlustes erleben. Vielleicht können aus etwas Schwerem auch etwas Schönes und Leichtes werden. Es sind keine Vorkenntnisse im Arbeiten mit Ton nötig.

Referent: Manfred Beuter, Hobbykünstler
 Beitrag: 10,- € für Materialkosten

Sonntag, 02.04.2023, 16:00 - 17:30 Uhr

Horb, Marktplatz 28, Kloster, Saal

„Die Kinderzeichnung im Kondolenzbuch“

Benefizlesung anlässlich 10 Jahre Trauercafé und Trauerbegleitung

■ Seit 10 Jahren begleiten Ehrenamtliche Menschen in Trauer. Ein wichtiger Ort dafür ist das TrauerCafé. Das ist ein Anlass für eine kleine Feier mit Lesung. Einer, der sensibel und zugleich punktgenau Gefühle in Worte fassen kann, ist der Lyriker Walle Sayer. Er wird aus seinen Werken Texte von Abschied und Trauer, aber auch von Leben und Hoffnung lesen.

Referent: Walle Sayer, Autor

Sonntag, 07.05.2023, 11:00 - 14:30 Uhr

Horb, Bahnhofsvorplatz

„Getröstet ist schon, wer nicht allein unterwegs ist“

Spaziergang für Trauernde am späten Vormittag

Wir stärken uns mit einem Brezelfrühstück, bevor wir gemeinsam zum Spaziergang starten. Sich auf den Weg begeben, sich im Gespräch miteinander austauschen oder schweigend den persönlichen Gedanken folgen, die Natur im Jahreslauf wahrnehmen, den tragenden Boden unter den Füßen erspüren, dazu laden die ehrenamtlichen Trauerbegleiterinnen ein. Die Strecke ist so ausgewählt, dass auch Ungeübte den Weg bewältigen können. Die Teilnahme ist kostenfrei und richtet sich an alle Trauernden, unabhängig ihres Glaubens, ihrer Nationalität und der Zeitdauer des erlittenen Verlustes.

Referentin: Sabine Göpfert, Fachkrankenschwester, Trauerbegleiterin (BVT), Bildungsreferentin keb FDS
Veranstalter: keb FDS

Sonntag, 09.07.2023, 14:00 - 16:30 Uhr

Horb-Nordstetten, Hohl-gasse 2/1, Kath. Gemeindehaus

Unterwegs im Garten der Zeit begegne ich mir und meiner Trauer

Spaziergang für Menschen in Trauer

Mit kreativem Impuls

Trauer ist ein starkes Gefühl mit vielen Gesichtern. Oft wollen wir sie nicht zulassen oder möchten, dass sie verschwindet. An diesem Nachmittag möchten wir unserer Trauer begegnen, sie wahrnehmen und sie teilen. Durch eine bewusste Zeit in der Natur, verschiedene Körperübungen, Impulse und kreatives Gestalten entdecken wir neue Kraftquellen. Beim Austausch mit Kaffee und Kuchen, schenken wir uns Zeit.

Referentinnen: Sandra Pittermuz, Andrea Digeser, ehrenamtliche Trauerbegleiterinnen
Beitrag: 5,- €
Veranstalter: keb FDS

Sonntag, 21.05.2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Baiersbronn, Bahnhof

„Getröstet ist schon, wer nicht allein unterwegs ist“

Spaziergang für Trauernde

Sich auf den Weg begeben, sich im Gespräch miteinander austauschen oder schweigend den persönlichen Gedanken folgen, die Natur im Jahreslauf wahrnehmen, den tragenden Boden unter den Füßen erspüren, dazu laden die ehrenamtlichen Trauerbegleiterinnen ein. Die Strecke ist so ausgewählt, dass auch Ungeübte den Weg bewältigen können. Die Teilnahme ist kostenfrei und richtet sich an alle Trauernden, unabhängig ihres Glaubens, ihrer Nationalität und der Zeitdauer des erlittenen Verlustes.

Zu allen Kursen und Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!

Telefon: 07451/623220 – E-Mail: info@keb-freudenstadt.de
Homepage: <http://www.keb-freudenstadt.de/>

keb – Kath. Erwachsenenbildung Kreis Freudenstadt e. V.
Marktplatz 27, 72160 Horb

In der Regel erreichen Sie uns

Montag und Dienstag 8:30 – 16:00 Uhr

Mittwoch und Donnerstag 8:30 – 12:00 Uhr

Bankverbindung

Kreissparkasse BIC: SOLADES1FDS
Horb IBAN: DE19 6425 1060 0000 5482 56

Volksbank eG BIC: GENODES1FDS
Horb-Freudenstadt IBAN: DE89 6429 1010 0114 5510 06

Anmeldungen Sie können sich persönlich, schriftlich, per Fax, E-Mail oder telefonisch anmelden. Ihre Anmeldung ist in jedem Falle verbindlich. Bei allen Anmeldeformen wird um genaue Angabe von Name, Adresse, Kurs und Bankverbindung gebeten.

Mit Ihrer Bankverbindung geben Sie uns die einmalige Berechtigung, den Ihrer Anmeldung entsprechenden Teilnehmerbeitrag von Ihrem Konto abzubuchen. Ist eine Abbuchung nicht möglich, bitten wir um Mitteilung.

Wegen der zum Teil begrenzten TeilnehmerInnenzahl ist eine rechtzeitige Anmeldung empfehlenswert. Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Geschäftsbedingungen der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Freudenstadt e. V. und verpflichten sich zur Bezahlung des Teilnehmerbeitrages.

Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat:
Um die Kursgebühr von Ihrem Konto abbuchen zu können, benötigen wir von Ihnen eine Einzugsermächtigung in Verbindung mit dem SEPA-Lastschriftmandat. Das entsprechende Formular können Sie auf der Homepage unter „Downloads“ herunterladen. Mit Ihrer Originalunterschrift schicken Sie dieses Formular an die keB-Geschäftsstelle. Die Lastschrift wird von Ihrem bei uns angegebenen Konto eingezogen unter Angabe von IBAN und BIC. Die Abbuchung erfolgt nicht früher als 5 Tage nach Kursbeginn, sie ist durch Ihre von uns zugewiesene Kundennummer und die Gläubiger-Identifikationsnummer der keB Freudenstadt DE28ZZZ00000456626 gekennzeichnet.

Abmeldungen Bei kurzfristiger Abmeldung (eine Woche und weniger vor Kursbeginn) müssen wir 50 % der Gesamtkosten in Rechnung stellen, innerhalb der letzten 3 Tage 100 %, wenn wir Ihren Platz nicht mehr belegen können.

Bei Absagen durch den Veranstalter können keine Haftungsansprüche geltend gemacht werden.

Haftung Bei Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Eigentum der Teilnehmer/innen können wir keine Haftung übernehmen.

Reisen Hier gelten die Reisebedingungen des jeweiligen Veranstalters. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Daten Die von Ihnen eingegebenen Daten werden von uns ausschließlich intern genutzt, um Sie über unsere Angebote zu informieren. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht.



**bewegt
bildet
verbindet**



**Katholische Erwachsenenbildung
Kreis Freudenstadt e. V.**

Kath. Erwachsenenbildung Kreis Freudenstadt e. V.
Geschäftsstelle: Marktplatz 27, 72160 Horb a.N. (Dekanatshaus)
Telefon: 07451/623220 und 623222
Briefadresse: Postfach 1422, 72154 Horb a.N.
Internet: <https://www.keb-freudenstadt.de>
E-Mail: info@keb-freudenstadt.de