

GEMEINSAM Spaß an Bildung.

UNSER ANGEBOT FÜR GRUPPEN



Katholische
Erwachsenen- und Familienbildung
Bottrop - Gladbeck
Pferdemarkt 4, 46236 Bottrop
Tel.: 02041 70623-0
Internet: www.kefb.info

Die Einrichtungen der KEFB
sind nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW (WbG) anerkannte
Einrichtungen der Erwachsenen- und Familienbildung, zertifiziert durch den
Gütesiegelverbund Weiterbildung e. V.



KEFB

**Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung
Bottrop - Gladbeck**



KEFB

**Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung
Bottrop - Gladbeck**

VOR ORT in Sachen Bildung

2022

INHALT

ALLTAGS- UND LEBENSHILFE

3 - 5

GLAUBEN UND DENKEN

- Frauenthemen _____ 6
- Frauen des Alten Testaments _____ 7
- Die Bibel neu verstehen _____ 8 - 9
- Spiritualität _____ 9
- Kirche und Glauben _____ 9 - 10

KUNST UND KULTUR

- Kunstgeschichte –
Schwerpunkt Malerei und Literatur _____ 11
- Kunstgeschichte –
Schwerpunkt Architektur _____ 12
- Kulturgeschichtliche Themen
des Alltags _____ 12 - 13
- Musikgeschichte _____ 13
- Historische Themen _____ 14
- Brauchtum _____ 14
- Landeskunde weltweit _____ 15

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

16 - 19

VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir überreichen Ihnen mit diesem Katalog ein überarbeitetes und erweitertes Angebot an Themen für Ihre Gruppen.

Einige Angebote können wir Ihnen neuerdings sogar in Präsenzform ODER online anbieten. Sie sind besonders gekennzeichnet. Wir beraten Sie bei der Umsetzung und unterstützen Sie auch bei technischen Fragen.

Falls Sie weitere Themenwünsche haben, greifen wir sie gerne auf.

Da es unterschiedliche Formen der Zusammenarbeit mit den Gruppen gibt, gelten auch unterschiedliche Konditionen in Bezug auf Gebühren.

Sprechen Sie uns an, wenn die Angebote für Sie interessant sind!

Wir freuen uns auf eine Rückmeldung von Ihnen.

Petra Beuker	Werner Damm
Für Bottrop	für Gladbeck
Tel. 02041 70623-12	Tel. 0201 8132-227
petra.beuker@kefb.info	werner.damm@kefb.info

Manche Themen können wir Ihnen als
Präsenzveranstaltung
oder als **Online-Angebot**
zur Verfügung stellen.

Diese Angebote sind besonders gekennzeichnet:



ALLTAGS- UND LEBENSHILFE

„Du verstehst mich nicht!“

Die Tücken hinter harmlosen Gesprächen

„Rennst Du noch oder lebst Du schon?“

Vom Umgang mit der Zeit in einer beschleunigten Welt

„Begnüge dich nicht...“

Frauen und Macht – immer noch ein schwieriges Verhältnis?

Als Frauen Schnürstiefel an und ihre Korsagen auszogen – Frauen auf eigenen Füßen:

Spazieren, Flanieren, Wandern, Entdecken ...

„Eine gute Frau hat keinen Kopf“

Frauenbilder in Sprichwörtern

„Vor den Karren spannen lassen“

Sag nicht Ja, wenn Du Nein sagen willst!

Frauen, die lesen, sind gefährlich

Weibliche Zugänge zur Welt des Lesens

Was gilt denn noch?

Werte und Wertewandel in unserer Gesellschaft

Von Schwesternstreit und Solidarität

Rivalität, Konkurrenz, Verschiedenheit und Verbundenheit unter Frauen

Lydia Schneider-Roos

Auch als Online-Angebot

Die Kraft der Wertschätzung

... kann uns stark machen – Wie viel Anerkennung brauche ich? – Dankbarkeit – Wie begegne ich anderen? – Wie wichtig ist mir das Thema Leistung?

Doris Bömken

Zufriedenheit

Zufriedenheit ist ein stiller Garten, in dem man sich ausruhen kann (Ernst Ferstl)
Was macht uns eigentlich zufrieden? Wie können wir Zufriedenheit erreichen, in einer Welt, die immer neue Bedürfnisse und Sehnsüchte in uns weckt? Diesem Gefühl tiefer, innerer Zufriedenheit wollen wir mit verschiedenen Methoden auf die Spur kommen.

Lerne, wieder Freude zu „spüren“

Manchmal geht uns die Freude am Leben durch verschiedene Ereignisse und Einflüsse im Lauf der Jahre verloren.
Wie war das noch, damals als Kind? Die Momente von Unbeschwertheit und Freude an kleinen, einfachen Dingen.
Durch bestimmte Fragestellungen, einfache Übungen und Entspannungstechniken werden wir versuchen, diesem Gefühl wieder näher zu kommen – und bewusst Freude zu spüren!

Birgit Taube-Grohs

„Stärken stärken“

Resilienz; psychische Widerstandskraft, ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Es geht darum, die seelische Widerstandskraft zu erkennen und zu aktivieren. Eigene Stärken werden herausgearbeitet und in den Focus gestellt.

Lydia Appelmann

„Alle wollen was von mir!“

Vom Druck, der von außen kommt, Druck, den wir uns selber machen und von Strategien, dem entgegenzutreten.

Was hält mich immer nur ab?

Vom Umgang mit Wünschen, Träumen, Ideen und den damit verbundenen Widerständen.

„Dann mache ich es lieber selbst!“

Ein typischer Frauen-Satz und was dahintersteckt.

Vom professionellen Umgang mit der sozialen Ader

Engagiert sein und dennoch die eigenen Grenzen wahrnehmen und klar formulieren.



Ein Lob des Weinens

Die Tränen fließen einfach oder sie wollen nicht kommen. Weinen ist mal anstrengend, mal hilfreich oder macht nur noch mehr fertig. In unserer Kultur ist Weinen häufig verpönt und findet eher im stillen Kämmerlein statt. Warum weinen wir? Was steckt dahinter? Kann man richtig oder falsch weinen? Ein Blick hinter die Kulissen einer wertvollen Fähigkeit.

Umbrüche im Leben: Schicksal oder Chance?

Denkanstöße und Auseinandersetzungen mit einem spannenden - spannungsvollen Thema.

Klatsch und Tratsch – nur negativ?

Gibt es harmloses Reden über andere oder richtet jedes Reden über andere Schaden an? Warum wir so gerne über andere reden.

Emotionen als kreatives Potential

Entdecken Sie den Sinn und das kreative Potential oft ungeliebter Emotionen wie Ärger, Wut

Selbstbewusstsein kann frau lernen

Sicheres und souveränes Auftreten ist kein geheimnisvolles Geschenk des Himmels, sondern erlernbar. Jede Frau hat ihre ganz besonderen Stärken. Diese auf dem Präsentierteller auch zur Geltung bringen zu können wird in diesem Seminar erarbeitet.

Ohne meinen Körper sag ich gar nichts – Körpersprache und Kommunikation

Sich die Spielregeln der Kommunikation und die eigene Körpersprache bewusst zu machen, sie zu verstehen und im Alltag einsetzen zu lernen, ist Ziel des Seminars.



Es ist meine Zeit – Zeitmanagement

Der Alltag von Frauen ist oft vollgepackt mit Anforderungen: Hier das Amt, da die Kinder, der Haushalt, der Partner und, und, und...

Wie ist das zu schaffen? Wie komme ich endlich wieder zu dem, was mir wichtig ist und wo bleibt Zeit für mich selber? Ein praxisbezogenes Seminar, bei dem Sie Ihren Zeitdieben auf die Spur kommen und Ihre Zeitplanung neu zu organisieren lernen.

Meine Stärken!

Was steckt in mir? Welche Fähigkeiten habe ich? Was ist das Besondere an mir? Was kann ich mir zutrauen?

Mit verschiedenen Methoden und Zugängen erarbeiten Sie Ihre Stärken und Fähigkeiten. Sie werden mit neuen Erkenntnisse und gestärkt nach Hause gehen!

Eleonore Deffte

Die Kunst, gute Entscheidungen zu treffen und entsprechend zu handeln

Immer mehr Wahlmöglichkeiten und Unsicherheiten in einer Welt, die sich rasend schnell weiterentwickelt, dazu innere Blockaden und Widerstände – wie geht man damit um, woran sollen wir uns orientieren? Ein Gesprächsabend zur Verbesserung Ihrer Entscheidungsfähigkeit, damit Sie in unterschiedlichen Lebenslagen bewusster und sicherer handeln können.

Verschiedene Referent*innen

Auch als Online-Angebot



Augen auf – hinsehen, schützen Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt

Fast täglich wird in den Medien über Vorfälle von Kindesmissbrauch berichtet. Wie kommt es zu diesem Ausmaß? Wie gehen Täter vor? Wer kann zum Opfer werden?

Und vor allem: Was kann ich tun, um Kinder und Jugendliche zu schützen? Was sagt die Präventionsordnung vom Bistum Essen dazu, was wird getan?

Verschiedene Referent*innen

Informationen zur Patientenverfügung mit Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. Rechtzeitige Vorsorge macht daher Sinn, um eine selbstbestimmte Lebensführung zu ermöglichen. Mit Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung sowie Patientenverfügung kann jede/r schon in gesunden Tagen für die Wechselfälle des Lebens entscheiden.

Verschiedene Referent*innen

Hospizgruppe Bottrop

„Alles Interesse an Krankheit und Tod ist nur ein anderer Ausdruck für das Interesse am Leben.“ (Thomas Mann)

Die Arbeit der Hospizgruppe Bottrop – wer wir sind – was wir uns wünschen – was wir tun

Mitarbeiterinnen der Hospizgruppe

FRAUENTHEMEN

Amazonassynode 2019 und Maria 2.0

Was wollte die Amazonassynode und was hat sie mit Maria 2.0 zu tun?
Klima- und Umweltschutz, Zölibat und Frauenpriestertum – wie passt das zusammen?
Wir erarbeiten Antworten.

Margit Jung

Frauen bewegen Kirche: Mary Ward

„Diese Frau ist gefährlicher als 6 Jesuiten!“

Beginen

Eigensinnige Frauen im Mittelalter und Beginen heute

„Die Wahrheit kann niemand verbrennen“

Eine große Frau des Mittelalters: Mechthild von Magdeburg

Die heiligen Schutzpatroninnen Europas

Birgitta von Schweden, Katharina von Siena, Edith Stein

Lydia Schneider-Roos

Auch als Online-Angebot

e-learning

Hildegard von Bingen

Eine starke Frau des Mittelalters, die trotz Anfeindungen der Männer ihren Weg geht und sogar Beraterin für viele bedeutende Persönlichkeiten ihrer Zeit wurde. Ganzheitlicher Ansatz – Gesundheit und Mystik

Gottesbilder und Frauenbilder

Gott wird oft in weiblichen Sprachbildern (AT) dargestellt, welche Bilder sind das und können wir heute noch etwas damit anfangen?

Paulus und die Frauenbild

Paulus wird oft mit dem Satz „Das Weib schweige in der Kirche“ zusammengebracht, aber war er wirklich ein „Frauenfeind“? Viele Frauen haben ihn auf seinem Weg begleitet und das hat er durchaus anerkannt.

Frauen und Macht

Frauen an die Macht – Haben Frauen Angst vor Macht – Wer ist wirklich mächtig? Die Mächtigen stößt er vom Thron (Magnifikat) – Macht und Glauben

Doris Bömken



FRAUEN DES ALTEN TESTAMENTS

Das Gleichnis vom ungerechten Richter und der Witwe (LK 18,1-8)

Dem Streit nicht aus dem Wege gehen – Frauen setzen sich für ihre Rechte ein.

In dieser Bibelstelle wird vom Ringen einer Witwe mit einem Richter erzählt. Sie verlangt von ihm, zu ihrem Recht zu gelangen.

Auch heute noch ist es traurige Realität, dass Frauen und Witwen ohne (gleiche) Rechte sind, besonders in patriarchalen Gesellschaftsstrukturen.

Wir wollen den Blick auf uns richten – wo muss ich als Frau mutig sein und für meine Rechte „kämpfen“?

Susanna und Daniel

Sexueller Missbrauch – ein trauriges Kapitel menschlicher Verfehlung.

Aber ist dies ein Thema unserer Zeit? Oh nein! Da schauen wir einmal ins „Alte Testament“.

Tamar – eine Frau verschafft sich ihr Recht

Eine kinderlose Witwe bekommt durch eine List von ihrem Schwiegervater ein Kind – welch unglaubliche Geschichte – und das in der Bibel!??

Eine Frau steht auf – die Tränen und Freuden der Hanna

Hanna verschenkt, nach langer Kinderlosigkeit, das kostbarste ihres Lebens – ihren Sohn. Das geht doch gar nicht, oder??

Judith – die Frau mit dem Schwert

Judith, die gewalttätige, mordende Frau aus der Bibel – was kann ich finden, das sie mir zur Schwester macht?

Die Witwe von Zarepta

Witwen sind in der Bibel Beispiele für ein von Verlust gekennzeichnetes Leben, für besonders angefochtene und schutzbedürftige Menschen, sie sind Inbegriff für alles Verlassene, Schutzlose, Ausgesetzte. Aber Gott ist an ihrer Seite.

Lots Frau

Lots Frau schaut sich um – und erstarrt zur Salzsäule. Ist dies die Strafe für den Ungehorsam gegen Gottes Wort oder erkennen wir einen anderen Sinn in dieser biblischen Erzählung?

Mirjam – kleine Schwester und souveräne Frau

Schilfmeer-Erfahrung auch heute?! Wenn du spürst, dass Gott in deinem Leben als JAHWE, als der „ich bin da“ wirkt, dann gib diesem Erlebnis Raum und mach es wie Mirjam: lass es laut werden!

Abraham und seine Frauen – „Zickenalarm“ in seinem Zelt

Sara und Hagar – zwei unterschiedliche Lebensentwürfe und doch: Es gibt keine biblische Geschichte, in der sich Gott so oft und so entschieden auf die Seite der Frau stellt, obwohl – oder gerade weil? – sich Abraham sehr ungewöhnlich diesen beiden Frauen gegenüber verhält.

Vom Freudenhaus zum Stamm- baum Jesu – Rahab, die Frau mit dem roten Seil

Rahab lebte als Hure am Stadtrand von Jericho, sie war keine gottesgläubige Frau und doch: an ihrer Geschichte können wir sehen, dass für Gott niemand unwichtig ist, jeder und jede kann Werkzeug im Heilsplan Gottes werden.

Margit Jung

DIE BIBEL NEU VERSTEHEN

Auch als Online-Angebot

e-learning

Bibel lesen.

Was ist die Bibel für ein Buch? Wie und wo kann ich anfangen zu lesen? Wie gehe ich mit schwierigen Texten um? Kann die Bibel mir Trost spenden?

Von mutigen und vorsichtigen Menschen in der Bibel

Können wir in der Bibel Vorbilder für unser Handeln finden? Wer handelte mutig, wer eher mit Vorsicht? (Jona, Judith, Tobit, Petrus ...)

Das Buch Tobit

Das Buch Tobit ist eine Familiengeschichte, die von Schicksal und Fügung, von menschlichem Leid und göttlicher Hilfe in Gestalt des Engels Rafael erzählt. Es gehört zu den jüdischen Frömmigkeitsgeschichten, entstanden ca. 200 v. Chr.

Engel in der Bibel

Engel sind Boten Gottes, die an entscheidenden Stellen den Menschen zur Seite stehen, ihnen Rat und Hilfe anbieten, ihnen den rechten Weg weisen. Wie können wir uns diese himmlischen Wesen heute vorstellen?



Die Offenbarung des Johannes/ Apokalypse

Das letzte Buch in der Bibel wird oft als Beschreibung des Endes der Welt missverstanden. Es beschreibt aber die schreckliche Zeit der Christenverfolgung in sehr plastischen Bildern. Es beschreibt auch, dass am Ende alles gut wird.

Die Zehn Gebote

Sagt uns die Bibel, was wir tun sollen? – Einordnung in den biblischen Kontext – Relevanz heute?

Die Bergpredigt

Zeigt Jesus einen neuen Weg? Kann man nach der Bergpredigt leben oder ist sie eine Überforderung? – Einordnung in den biblischen Kontext

Die Exodusgeschichte

Die Geschichte von einem Gott, der uns befreit – Hilfe in schwierigen Zeiten ?

Die Gerechtigkeit Gottes

Ist Gott gerecht? (biblische Geschichten) – Wie können wir gerecht sein? Wann fühlen wir uns ungerecht behandelt? – Was ist Gerechtigkeit?

Doris Bömken

Bibliolog

Die Methode des Bibliologs wurde entwickelt, um mit einer Gruppe gemeinsam mit Leichtigkeit und Freude die Bibel zu entdecken. Die Lebensgeschichte der Teilnehmenden und die biblische Geschichte verweben sich dabei miteinander und legen sich gegenseitig aus. So ist es eine wunderbare, einfache Methode, um biblische, auch scheinbar bekannte, Texte lebendig werden zu lassen.

Das Thema würde Frau Peters mit Ihnen im Vorfeld absprechen:

Ein mögliches Thema wäre, biblische Frauen des ersten und auch des zweiten Testaments kennenzulernen.

Meditativer Tanz

Durch den meditativen Tanz einen anderen Zugang finden ...

Themenvorschläge:

- Der Sonnengesang des hl. Franziskus
- Die Schöpfungsgeschichte
- Biblische Frauen des ersten und auch des zweiten Testaments

Christiane Peters

SPIRITUALITÄT

Auch als Online-Angebot

e-learning

„Vor dir stehen wir“ – Chancen und Risiken des Gebets

„Wenn das Beten sich lohnen würde“ sang die Gruppe BAP in den 80iger Jahren. „Kann denn Beten überhaupt etwas bewirken?“, fragen sich viele. Manche tun sich mit dem Beten schwer. Die Sprache vorformulierter Gebete ist oft sperrig. Für Kinder und Jugendliche ist es oft etwas Altmodisches. Aber Beten ist das Grundelement religiöser Erfahrung. Und es ist gar nicht kompliziert, denn es gibt keine festen Regeln, jeder kann für sich seine eigene Form finden. Wenn man sich aufs Beten einlässt, kann es eine Kraftquelle für unseren oft hektischen Alltag sein. In diesem Workshop wollen wir diesen Fragen nachgehen:

- Lohnt sich Beten?
- Was bewirkt ein Gebet?
- Wie kann ich heute noch beten?
- Welche Formen des Gebets gibt es?

Doris Bömken

Spiritualität im Alltag

„Betest du auch vor dem Essen?“ – „Nö, meine Mutter kocht ganz gut.“

Mit Spiritualität ist nicht nur das Beten gemeint. Was Spiritualität bedeutet und wie wir sie im Alltag leben können, wollen wir gemeinsam erspüren.

Margit Jung

SPIRITUALITÄT VOR ORT

Bewegung, Ruhe und Besinnung – der Bottroper Parkfriedhof

Spirituelle Spaziergang über den Parkfriedhof Bottrops

Heilig Kreuz: Der „Kölner Dom“ von Bottrop

Kirchlicher Herzschlag: Bottroper Glocken

Dr. Gerhard Reinhold

Ludgeruskirche und Luciuskirche in Essen-Werden

Wilfried Kurzenacker

KIRCHE UND GLAUBEN

Die Zeit der leeren Kirchen

Der tschechische Soziologe, Religionsphilosoph und katholische Priester Tomáš Halík geht der Frage nach, inwieweit die Krise der Corona-Pandemie zu einer Vertiefung des Glaubens führen kann.

Georg Severin

Christliche Hoffnung auf Auferstehung

und christliche Begräbniskultur

Reliquie? Nein, danke! Haben wir selber!

Am Anfang hatten Christen keine Reliquien, denn zu Beginn glaubte man „Das Grab ist leer, der Held erwacht“ und „Er wird bald wiederkommen in Herrlichkeit“.

Als die Naherwartung der Christen jedoch nachließ, begannen sie, Überbleibsel von Märtyrern z. B. zu sammeln und zu verehren; sie waren ihnen wertvoller als Gold und Edelsteine.

Reliquienverehrung – heute noch aktuell?

Viele Christen wissen heute nichts mehr damit anzufangen. Dabei bewahren wir alle – der einzelne und die Gemeinschaft – Reliquien unserer Verstorbenen auf. Reliquien erinnern uns, konzentrieren unsere Aufmerksamkeit und vergegenwärtigen uns die, an die wir denken.

Dr. Gerhard Reinhold

Gottes-Orte – Wo finde ich Gott?

In allem DU – Im Umgang mit mir und dem Nächsten

„Alles was atmet, alles, was lebt, ist heilig vor dir, ist heilig für uns.“

Barmherzigkeit in allen Begegnungen und Dingen entdecken

Leben ist Begegnung

Kultursensibel verstehen, denken und handeln
Elena Maria Eisner

Eine Aufgabe von Kirche heute lautet:

Die Menschen wach halten für Gott - dann ist sie auch nahe bei den Menschen.

Biblische Aspekte zu einer welt-offenen Kirche aus dem Geiste Jesu

„Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes“

Kurzformel für's Christsein

Die Seligpreisungen: Navi für den Lebensweg des Menschen

„Tut dies zu meinem Gedächtnis“ – Was hat Jesus uns vererbt?

GOTTvertrauen – nicht immer einfach !

„Mitten im Leben sind wir mit dem Tod umfassen“

Sterben, Tod, Trauer und Hoffnung haben sie in unserem Alltag einen Platz?

Rainer Gessmann

Geschichte, Spiritualität und Aufgaben der Malteser

Wenn man heute von den „Maltesern“ spricht, ist in der Regel die 1953 vom Malteserorden und der Caritas gegründete Hilfsorganisation gemeint.

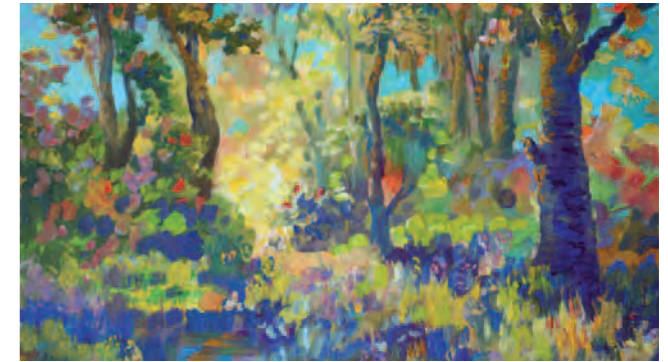
Dieser Nachmittag beschäftigt sich mit den Hintergründen des Souveränen Ritter- und Hospitalordens

- Wer sind eigentlich die Malteser
- Was bedeutet souverän
- Der Ordensleitsatz: Tuitio Fidei et Obsequium Pauperum (Bezeugung des Glaubens und Hilfe den Bedürftigen)
- Die Motivation der Malteser
- Die Symbolik des Malteserkreuzes
- Die Geschichte der Malteser
- Die Bedeutung des Malteserordens in Deutschland und weltweit

Mitglied des MHD

KUNSTGESCHICHTE – SCHWERPUNKT MALEREI UND LITERATUR

Petra Mecklenbrauck



Max Liebermann – der Realist und die Phantasie

Picasso und die Welt der Kinder

Der Barockkünstler Peter Paul Rubens

Französische Impressionisten (Claude Monet, Auguste Renoir, Camille Pissarro, Alfred Sisley u. a.)

August Macke und Franz Marc – eine Künstlerfreundschaft

Das tragische Leben des Vincent van Gogh

Albrecht Dürer – der deutsche Renaissancekünstler

Emil Nolde – ein Maler des Expressionismus

Friedensreich Hundertwasser – Maler und Architekt

Marc Chagall und seine Welt

Paula Modersohn-Becker – Worpswede und Paris

Die mexikanische Künstlerin Frida Kahlo

Käthe Kollwitz – „Eine Gabe ist eine Aufgabe“

Der Schriftsteller Heinrich Böll

Die Welt des Autors Siegfried Lenz

Der Literaturnobelpreisträger Ernest Hemingway

KUNSTGESCHICHTE - SCHWERPUNKT ARCHITEKTUR

Wilfried Kurzenacker

Für die folgenden Lichtbildervorträge ist die Verdunkelungsmöglichkeit des Raumes eine wichtige Voraussetzung. Leinwand oder weiße Wand sind wünschenswert!

Notre Dame, Paris

Ein Jahr vor dem Brand, der Brand – und wie geht es weiter?

Die Sonnenscheibe von Nebra

Wie vor 4 000 Jahren Menschen anhand von Stern- und Sonnenkonstellation exakt die Jahreszeiten bestimmten

Wenn Steine reden könnten – eine Einführung in die Baustilkunde

Romanische Klöster Südfrank- reichs

Abteien und Klöster der Zisterzienser

Mittelalterliche Abteien

Grablege des Benedikt von Nursia, Fontevraud – eine „Sozialabtei“ mit vier Prioraten

KULTURGESCHICHT- LICHE THEMEN DES ALLTAGS

Bernhard Huschens

Vom Strohhut bis zur Königskrone

Eine Kulturgeschichte der Kopfbedeckungen

Der Mensch ist, was (wie) er isst.

Eine Plauderei über Essen und Esskultur seit Kaisers Zeiten

Ein Tässchen Kaffee ...

Eine kleine Kulturgeschichte des Kaffees

„War die Post schon da?“

Eine kleine Kulturgeschichte der Briefpost

„Wenn einer eine Reise tut ...“

Eine kleine Geschichte des Reisens
Von der Pilgerfahrt des Altertums bis zum Massentourismus unserer Tage

„Hochzeit machen, das ist wunderschön“

Hochzeit und Hochzeitsbräuche, früher und heute

Wie die Technik ins Haus kam.

Geschichte Technischer Hausgeräte

Wer erfand die Büroklammer?

Amüsantes und Wissenswertes über die Erfindung alltäglicher Dinge



MUSIKGESCHICHTE

Gerd Schlenkenbrock

Johann Sebastian Bach – Die Matthäuspassion

Das Requiem – Hörbeispiele aus den Werken von Mozart, Cherubini, Verdi, Brahms, Fauré und Britten

Die Geschichte des Musicals

Zum 200. Todestag des Schriftstellers, Malers, Juristen und Komponisten E.T.A. Hoffmann

Frau und Technik

Geniale Ideen aus weiblichen Köpfen

„Sehen heißt glauben.“

Eine Reise in das Land der optischen Täuschungen

Man muss nicht alles glauben, was man hört.

Verbreitete Irrtümer – Überraschende Wahrheiten

„Ich drück‘ Dir die Daumen“

Der ganz alltägliche Aberglaube – Eine Spurensuche

Puppen sind wie Menschen

Von Puppen, Püppchen und allerlei anderen Figuren

Entstehung und Geschichte des Walzers

Der Liedermacher Reinhard Mey wird 80 Jahre alt

Die Stunden vor der Ewigkeit
– Vom Sterben berühmter
Komponisten

und viele weitere Vorträge zu
musikalischen Themen

HISTORISCHE THEMEN

Dr. Stefan Kraus

Ton, Steine, Scherben – die Geschichte der Archäologie“

aus Anlass des 200. Geburtstags von Heinrich Schliemann

Biographien

Bismarck, Karl Marx, Queen Victoria

Das Konzil von Konstanz 1414 - 1418

Mehr als nur Luther

Gedanken zur Reformation im Kontext gesellschaftlichen Wandels

Von der Kunst, die Zeichen der Zeit zu deuten

Weimar und heute – Gemeinsamkeiten, Parallelen, Unterschiede.

Mythos „Christliches Abendland“

Auf den Spuren eines problematischen Begriffs

Der Wiener Kongress

Das Jahr 1945 „Sie konnten nicht anders als Widerstand zu leisten“

Der Vortrag stellt Mitglieder und Aktivitäten der Gruppe Markov vor und wirft auch einen Blick auf das Schicksal der Widerständler nach dem Krieg in der Bundesrepublik und der DDR.

BRAUCHTUM

Wilfried Kurzenacker

Bräuche und Feste zur Osterzeit

Bräuche und Feste zur Weihnachtszeit

St. Nikolaus –

Freund der Kinder, Patron vieler Berufe, Legenden

Redewendungen – Einen Zahn zulegen!

Geflügelte Worte deutscher Sprache – oft eine Erbschaft aus dem Mittelalter

... und vieles mehr!



LANDESKUNDE WELTWEIT

Dr. Stefan Roggenbuck

Für die folgenden Lichtbildervorträge ist die Verdunkelungsmöglichkeit des Raumes eine wichtige Voraussetzung. Leinwand oder weiße Wand sind wünschenswert!

Nordrhein-Westfalen:

Unentdecktes Reiseland

Emscher-Landschaftspark:

Im Reich des Tetraeders

Thüringen:

Spurensuche entlang der Klassikerstraße

Deutschlandreise:

Mit Goethe durch das Land der Dichter und Denker

Romantisches Deutschland:

Sehnsuchtsorte von den Alpen bis zur Nordsee

Al Andalus:

Der Orient in Europa – das maurische Spanien

Katalonien:

Das andere Spanien – oder eigene Nation?

Brasilien:

Ein Land wie ein Kontinent



Hongkong und Macao:

Der Westen im Fernen Osten

Peking:

Macht- und Kulturzentrum im Reich der Mitte

Südchina:

Von den Karstbergen zur Tropeninsel

Shanghai:

Megalopolis des 21. Jahrhunderts

Philippinen:

Das größte katholische Land Asiens

Goodbye Germany:

Deutsche Auswanderer in USA, Brasilien, Spanien, Türkei

Europa:

Im Bann der Migration



Gesund älter werden

Bedarfsgerechte Ernährung im fortgeschrittenen Lebensalter

Mit fortschreitendem Lebensalter ändern sich Stoffwechsel und Ernährungsbedarf. Eine bekömmliche, den Veränderungen des Älterwerdens entsprechende Versorgung mit Nähr- und Vitalstoffen spielt deshalb eine besonders große Rolle, um geistig und körperlich fit zu bleiben.

Erfahren Sie, wie Sie vitalstoffreiche und genussvolle Gerichte einfach zubereiten und so Defizite in Ihrem Speiseplan ausgleichen können. Hilfreich sind dabei die Erkenntnisse der Chinesischen Ernährungslehre, abgestimmt auf unsere Region.

Ursula Butterwegge

Sauer macht lustig, oder!?

Wer hat nicht ab und zu das Gefühl keine Energie zu haben, müde und lustlos zu sein? Sodbrennen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, ständiges Völlegefühl im Bauch. Woran kann das liegen? Schon einmal was vom Säure-Basen-Haushalt gehört?

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt spielt für ein dauerhaftes Wohlbefinden eine große Rolle. Hier werden wir der Sache nachgehen, und schauen, was WIR selbst ganz einfach dafür tun können.

Sabine Hafner

Fasten für Gesunde

Fasten bedeutet den Verzicht auf feste Nahrung für einige Tage. In dieser Zeit ernähren Sie sich von leckeren Gemüse- und Obstsaften sowie Gemüsebrühen. Sie treffen sich für gemeinsame Gespräche und tauschen Ihre Erfahrungen aus. Meditationen, Entspannung und Atemübungen, Bewegung und Musik unterstützen den Fastenprozess, der von der erfahrenen Fastenkursleiterin Sabine Hafner begleitet wird.

Wenn Sie mit Ihrer Gruppe fasten möchten, erhalten Sie nähere Informationen über Petra Beuker unter der Tel. 02041 70623-12

Durch Anspannung zur Entspannung

Zwischen Anspannung und Entspannung den Körper besser kennen lernen.

In diesem Angebot wird ein wertvoller Ausgleich zu unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Zeit durch Körperübungen erreicht. Verschiedene Übungen helfen Geist und Körper beweglich zu halten.

Mit Unterstützung einer Atemtechnik werden die verschiedenen Übungen über eine längere Verweildauer ausgeführt und gehalten. Zum Ausklang und Genuss versetzt eine Fantasiereise, Meditation oder Visualisierung alle Teilnehmenden in eine Tiefenentspannung.

Entspannung und Meditation

Einfach alles lassen wie es ist“?

Aber ich hätte es doch gerne ganz anders! Dieses Angebot bietet Ihnen eine gute Mischung aus Gespräch, Körper-Übungen und Meditation.

Meditation aktiviert die psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie kann dazu verhelfen, mit den Widerigkeiten des Lebens zurechtzukommen und mehr Gelassenheit und Ruhe zu erfahren.

Fantasiereisen sind ...

... Entspannung und Erholung für Körper und Geist. Während einer „gedanklichen Reise“ konzentriert sich der Geist auf eine angenehme Situation. Der Körper kommt zur Ruhe, so dass wir uns danach erholt und gestärkt fühlen.

Fantasiereisen können im Sitzen unternommen werden.

Lydia Appelmann

Die Progressive Muskelentspannung – eine Einführung

Lernen Sie die Progressive Muskelentspannung kennen.

Sie gilt als eines der ältesten und erfolgreichsten Entspannungsverfahren, ist sehr wirkungsvoll und leicht zu erlernen.

Die Übungen können im Sitzen ausgeführt werden.

Klangreisen

Für alle, die sich etwas Gutes tun möchten, entspannen und den Alltag für eine erholsame Pause hinter sich lassen wollen.

Die Töne und Schwingungen durch Klangschalen und Gong fließen durch den ganzen Körper und helfen dem Geist, zur Ruhe zu kommen. Die Muskulatur entspannt sich. Man erreicht unmittelbar eine körperliche und emotionale Erholung.

Klangreisen regen den Energiefluss im Körper an, wecken die Selbstheilungskräfte und lösen Blockaden in Kopf und Körper. So können Verspannungen und Stress abgebaut und Raum für neue Entwicklungen geschaffen werden. Lebensfreude und Energie werden gestärkt.



Yoga – eine Einführung

Für alle, die bisher noch keine Yogaerfahrung gemacht haben und Yoga gerne ausprobieren möchten.

Yoga bietet uns eine wunderbare Möglichkeit, die Signale unseres Körpers besser wahrzunehmen und einen freundlichen und liebevollen Umgang mit uns selbst zu entwickeln.

Bei diesem Treffen lernen Sie verschiedene einfache Yogaübungen kennen. Sie unterstützen uns darin, den Körper als Ort der Energie wahrzunehmen und den Atem und angenehme Muskelspannung zu spüren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Unterlage mitbringen!

Yoga auf dem Stuhl

„Yoga auf dem Stuhl“ ist gedacht für alle, die Yoga kennen lernen und ohne Druck ausprobieren möchten. Wir führen einfache Yoga-Übungen langsam aus und gehen dabei freundlich mit unseren Grenzen und Einschränkungen um.

Auch Atem- und Entspannungsübungen können gut im Sitzen ausgeführt werden.

Verschiedene Referent*innen

Bewusstes Atmen

Unsere Atmung ist ein feiner Messfühler für unser Wohlbefinden. Jeder seelische und körperliche Zustand hat Einfluss auf unsere Atmung.

Durch bewusste Atmung und Bewegung können wir Körper und Seele wieder in Harmonie bringen.

Birgit Taube-Grohs

Das Leben braucht Stille

„Es gibt viele Arten von Lärm, aber nur eine wirkliche Stille.“ (Kurt Tucholsky)

Es gibt wenige Orte, an denen wir wirkliche Stille vorfinden. Ständig dringen Geräusche an unser Ohr, ob wir das wollen oder nicht.

Was passiert eigentlich in uns, wenn wir still sind? Warum ist es so wichtig, ab und zu still zu werden? Haben wir überhaupt das Bedürfnis nach Stille? Und wie können wir sie erreichen - die innere Stille?

Stress und Stressbewältigung

Was ist Stress eigentlich genau, wie entsteht er und wie sehen geeignete Maßnahmen zur Stressreduzierung aus? Dieses Seminar soll zum einen grundlegende Informationen zum Thema vermitteln. Darüber hinaus lernen Sie ihre persönlichen Stressoren und die Möglichkeiten zur individuellen Stressbewältigung kennen.

Signale des Körpers

„Das Herz schlägt mir bis zum Hals“, „Das liegt mir im Magen“ oder „Das geht mir an die Nieren“ – zahlreiche Redewendungen, die wir täglich gebrauchen, spiegeln die Einflüsse des psychischen Befindens auf das körperliche wider. Werden Alarmsignale des Körpers nicht ernst genommen oder übergangen, treten körperliche Beschwerden umso deutlicher hervor. Themen des Abends sind der Zusammenhang zwischen Körper und Seele und Möglichkeiten, wie dieses Zusammenspiel in Einklang gehalten werden kann.

Verschiedene Referent*innen

Mut zur Angst

Ursachen, Auslöser und Erscheinungsformen von Angst, aber auch der Umgang mit Ängsten sind Themen des Gesprächs.

Nicht wollen können – Depressionen

Depressionen in ihrer Vielschichtigkeit – Ausprägung, Schwere, Form, Depression als gelerntes Denkmuster, gesellschaftliche Hintergründe.

Vor allem soll der Aspekt bedacht werden, dass Depression eine Aufforderung sein kann, inne zu halten, eine Kurskorrektur vorzunehmen, an deren Ende ein Lern- oder Reifungsprozess stattgefunden hat.

Was kränkt, macht krank

Eine Kränkung oder Zurückweisung ist wie ein Schlag ins Gesicht, eine Ohrfeige für die Seele, die direkt unser Selbstwertgefühl trifft. Ein Teil in uns, unser inneres Kind von früher, fühlt sich nicht gesehen, nicht respektiert, nicht wertgeschätzt und nicht verstanden. Wir



reagieren mit Wut, Rachegefühlen, Scham, Angst oder mit depressivem Rückzug. Auslöser für Kränkungen können ganz bewusst eingesetzt sein, andere dagegen passieren unbeabsichtigt. Wir sind emotionalen Kränkungen jedoch nicht hilflos ausgeliefert. Was uns und unsere Seele kränkt, muss noch lange nicht krank machen. Denn ob wir etwas als Kränkung erleben und wie stark wir uns verletzt fühlen, hängt nicht nur vom anderen ab, sondern auch von uns. Wir selbst tragen unseren Anteil dazu bei. Was genau uns kränkt, welche alten Wunden immer wieder dadurch aufgerissen werden und welche Möglichkeiten wir haben, uns zu schützen, sind Themen dieses Seminars.

Eleonore Deffte

Einführung in die Homöopathie (für Erwachsene)

Zusammenstellung einer homöopathischen Hausapotheke

Zusammenstellung einer homöopathischen Reiseapotheke

Notfälle homöopathisch behandeln

Verschiedene Referent*innen

Gönnen Sie sich und Ihrer Gruppe einen Tag um wieder fit für Familie und Beruf zu werden.

Wir organisieren für Sie!

Entspannung – nur für Sie

wir stellen Ihrer Gruppe ein Programm zur Entspannung nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zusammen:

- Achtsamkeits- und Atemübungen
- Fantasiereisen
- Klangreisen
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- einfache Yogaübungen ...

Gelassenheit im Alltag

Es gibt oft Situationen, die uns ärgern, reizen oder nervös machen und dennoch nicht zu ändern sind: die Warteschlange an der Kasse oder der Berg an Arbeit, der nicht kleiner wird. Am Wochenende fordern häufig die übrigen Familienmitglieder ihr Recht ein. Das Gefühl der ständigen Überforderung beeinträchtigt uns in unserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden; wir sind sozusagen „außer uns“.

An diesem Abend werden Sie durch Entspannungs-, Meditations- und Atemübungen sowie Gespräche Anregungen erhalten, wie Sie Ihr seelisches Gleichgewicht halten können.

Sie lernen, sich bewusster zu erleben, loszulassen, was Sie bedrückt, einengt oder ängstigt und den vielfältigen Anforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

Rundum – Wohlfühltag für Frauen / Mütter

Für ein paar Stunden die Seele baumeln lassen, dazu ist dieser Nachmittag gedacht.

Mit Musik warm machen, anschließend Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken, das ist der Einstieg. Ein sanfter Übergang bringt die Teilnehmerinnen dann zu den Entspannungsübungen, Körpermassagen und Traumreisen.

Verschiedene Referent*innen

Meditativer Tanz

„Ich liebe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge.“

(Augustinus)

Atemholen für die Seele, ein Weg sich zu bewegen und bewegen zu lassen ...

Gemeinschaftlich tanzen wir traditionelle und neu choreografierte Kreistänze aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Themenvorschläge:

- Frühlingserwachen
- Die Fülle des Sommers erleben
- Sammle Farben für dein Leben im Herbst

Christiane Peters

**Für weitere Angebote sprechen Sie uns an
Petra Beuker
Tel. 02041 70623-12**

