



Kursprogramm Januar bis Juli 2024



Katholische Erwachsenenbildung
Zollernalbkreis e. V.

Inhalt

Spiritualität & Glauben	2
Gesellschaft & Werte	9
Mensch & Gesundheit	15
Kultur & Kreativität	28
Frauenforum	30
Erziehung & Beziehung	36
Weiterbildung & Persönlichkeit	45
Kath. Erwachsenenbildung Diözese Rottenburg-Stuttgart	49
Blick in die Region	52
Wer wir sind	55
Auf einen Blick	56

ANMELDUNG

Zu (fast) allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bei der keb Zollernalbkreis

- über die Homepage www.keb-zak.de
- 07433 90 110-30 oder info@keb-zak.de

Es sei denn eine andere Anmeldeadresse ist angegeben.



Für **Online**-Veranstaltungen gilt:

Teilnahme mit allen internetfähigen Geräten möglich.

Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

Auf der Suche

Liebe Leserinnen und Leser,

das Thema Suche begleitet uns alle auf unserem Lebensweg. Wir suchen nach Sinn, nach Orientierung, nach Gemeinschaft, nach Gott. Wir suchen nach Antworten auf unsere Fragen, nach Lösungen für unsere Probleme, nach Wegen für unsere Zukunft. Wir suchen nach uns selbst, nach unseren Gaben, nach unserer Berufung.



Die Katholische Erwachsenenbildung möchte Sie in Ihrer Suche unterstützen und begleiten. In unserem Semesterprogramm finden Sie eine Vielzahl von Angeboten, die Ihnen helfen können, Ihre Suche zu vertiefen und zu erweitern. Ob Sie sich für Glaube und Spiritualität, Kunst, Kultur, Gesundheit, Erziehung, Gesellschaft oder Persönlichkeitsbildung interessieren, hier ist für jeden etwas dabei.

Wir laden Sie herzlich ein, unser Programm zu entdecken und sich für die Kurse anzumelden, die Sie ansprechen.

Viel Freude und Erfolg bei Ihrer Suche!

Monika Blocher

Leiterin, keb Zollernalbkreis e.V.

Boden unter den Füßen

Ökumenisches Männervesper – mit Hans Kahlau

Bei diesem Männervesper geht es um den Selbstwert als Quelle männlicher Kraft: Was kennzeichnet einen gesunden Selbstwert? Äußert sich Selbstwert bei Männern anders als bei Frauen? Wie gehen Männer mit mangelndem Selbstwertgefühl um? Und welche Selbstwertfallen sollten gerade Männer vermeiden? Diesen Fragen spürt der Referent Hans Kahlau nach und versucht, darauf Antworten zu geben. Auch regt er seine Zuhörer an, individuell an diesem Thema dranzubleiben und gibt wertvolle Anregungen für eine persönliche Weiterentwicklung.

Hans Kahlau ist Erwachsenenbildner und Gestalttherapeut. Viele Jahre war er in der kirchlichen Männerarbeit engagiert und hat auch einzelne Männer in Lebensfragen begleitet. Seit seinem Ruhestand lebt er mit seiner Frau in Ludwigsburg und hat als Trainer für Biographiearbeit ein weiteres spannendes Betätigungsfeld für sich gefunden.

- Leitung** Hans Kahlau, Erwachsenenbildner, Gestalttherapeut
Termin(e) Mittwoch, 31.01.2024, 19:30 Uhr
Ort Geislingen-Binsdorf, Gasthaus Löwen
Veranstalter Evang. Kirchengemeinde Ostdorf-Geislingen,
kath. Kirchengemeinde Geislingen

@ Online

Meditation: Stille – Lauschen – Präsenz

Durch Achtsamkeit zur Freude deines Herzens

Online-Meditation



Gerade in Zeit der Unsicherheit und der wachsenden Spannungen zwischen den Menschen braucht es einen Ort zur Entspannung, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Meditation führt Dich in den Raum der Stille, in die Weite Deines Herzens und in die Weisheit der All-Gegenwärtigkeit.

Im Lauschen begegnest Du Dir selbst, kommst in deinem Herzen an und erfährst die Freude des

Seins. Im Zoom-Raum der Stille können wir uns in Liebe begegnen und uns gegenseitig Halt und Geborgenheit geben.

Ablauf: Musik, Anleitung zur Meditation, Stille, Fragen, Austausch, Anregungen.

- Leitung** Ingrid Mahageeta Münnich, Dipl. Pädagogin, Heilpraktikerin,
Magister der Philosophie
Termin(e) jeden 2. Dienstag im Monat, 20:00 Uhr
13.02. / 12.03. / 09.04. / 14.05. / 11.06. / 09.07.2024
Anmeldung E-Mail: mahageeta1938@gmail.com, Tel. 0152/29257066

Credo – ich glaube (?) Was glaubst du?

Kreativer Austausch über das Glaubensbekenntnis

Mit unterschiedlichen Methoden nähern wir uns einigen Inhalten des Glaubensbekenntnisses

- Leitung** Michael Holl, Pastoralreferent
Termin(e) Montag, 19.02. / 26.02. / 04.03.2024, 19:00 Uhr
 Die Abende sind einzeln besuchbar.
Ort Schömberg, Bruderhaus Palmbühl
Anmeldung nicht erforderlich; Infos bei Michael Holl: mholl@drs.de,
 Tel. 0174/10575463
Veranstalter Wallfahrtsseelsorge Palmbühl, SE Balingen

Besinnungstag beim Hl. Josef Exkursion nach Heiligkreuztal

Am Vortag des Josefstages besuchen wir das Kornhaus im Kloster Heiligkreuztal, das eine besondere Ausstellung über den hl. Josef beherbergt.

Elemente des Besinnungstages: Führung durch die Ausstellung, Stille Zeiten, Austausch, Abschlussandacht

- Leitung** Michael Holl, Pastoralreferent
Termin(e) Samstag, 16.03.2024. Abfahrt: 09:00 Uhr Palmbühlkirche, mit
 PKW-Fahrgemeinschaften. Rückkehr: ca. 17:00 – 18:00 Uhr
Beitrag anteilige Fahrkosten, zzgl. Verpflegung (Mittagessen, Kaffee)
 ca. 25,00 €
Anmeldung bis 08.03. bei Michael Holl: mholl@drs.de, 0174 1057563

Exerzitien im Alltag in der Osterzeit

Exerzitien im Alltag sind der Versuch, sich inmitten des „normalen“ Lebens eine freie Zeit für sich und Gott zu nehmen. In der Osterzeit spüren die Teilnehmenden der Bedeutung der Botschaft von der Auferstehung nach. Elemente der Exerzitien sind eine tägliche Zeit des Betens und der Besinnung am Morgen und am Abend sowie ein wöchentliches gemeinsames Treffen aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei diesem Treffen ist ausreichend Raum für den Austausch von Erfahrungen und Entdeckungen auf dem Übungsweg.

Geplant sind 2 Gruppen: eine in Balingen oder Frommern, eine auf dem Palmbühl und per Videokonferenz.

- Leitung** Michael Holl, Pastoralreferent
Termin(e) Infoabend: Montag, 18.03.2024, 19:00 Uhr
 Gruppenabende: Dienstag, 02.04., Montag, 08.04. / 15.04. /
 22.04. / 29.04.2024
Beitrag Ein Teilnehmerbeitrag für das Material wird erhoben.
Anmeldung bis 19.03.2024 bei Michael Holl: Tel. 0174/1057563;
 E-Mail: mholl@drs.de
Veranstalter Wallfahrtsseelsorge Palmbühl, SE Balingen

Betend gehen in der Seelsorgeeinheit Talgang

Beten im Rhythmus des Gehens. Wir verbinden zwei Tätigkeiten, die Leib und Seele gut tun, das Wandern und das Beten. Dazu machen wir uns auf einen ca. 1,5-stündigen Rundweg auf Wald- und Feldwegen.

- Leitung** Anne Bettighofer
Termin(e) Montag, 08.04.2024, 18:30 Uhr
Ort Treffpunkt Wanderparkplatz „Stocken“
- Termin(e)** Montag, 06.05.2024, 18:30 Uhr
Ort Treffpunkt Wanderparkplatz „Stich“
- Termin(e)** Montag, 03.06.2024, 18:30 Uhr
Ort Treffpunkt Wanderparkplatz „Zollersteighof“
- Termin(e)** Montag, 01.07.2024, 18:30 Uhr
Ort Treffpunkt Wanderparkplatz „Nägelehaus“
- Anmeldung** nicht erforderlich
Veranstalter Seelsorgeeinheit Talgang

Beten mit Leib und Seele in der Natur



Beten im Rhythmus des Gehens. Wir verbinden zwei Tätigkeiten, die Leib und Seele gut tun, das Wandern und das Beten. Dazu machen wir uns auf einen ca. 1,5-stündigen Rundweg auf Wald- und Feldwegen.

- Leitung** Michael Holl, Pastoralreferent
Termin(e) **Bei Schömberg**
Dienstag, 16.04.2024, 19:00 Uhr
Montag, 13.05.2024, 19:00 Uhr
Montag, 10.06.2024, 19:00 Uhr
Montag, 08.07.2024, 19:00 Uhr
Ort Treffpunkt Wallfahrtskirche Palmbühl, Schömberg
- Termin(e)** **Bei Meßstetten-Oberdigisheim**
Mittwoch, 15.05.2024, 19:00 Uhr
Mittwoch, 19.06.2024, 19:00 Uhr
Montag, 17.07.2024, 19:00 Uhr
Ort Treffpunkt Wanderparkplatz Geyerbad
Anmeldung nicht erforderlich
Veranstalter Wallfahrtsseelsorge Palmbühl
Hinweis Weitere Infos: Michael Holl, Tel. 0174/1057563, E-Mail: mholl@drs.de

Pilgertag auf dem Martinusweg Von Isingen nach Binsdorf



Wir pilgern von Isingen rund 8 Kilometer auf dem Martinusweg Donautal-Zollernalb. Von Isingen kommen wir in das historische Städtchen Rosenfeld. Danach geht es über Feld und Wald hinab ins Stunzachtal. Bei der Fischermühle mit dem Bienenschaugarten queren wir den Bach. Durch ein weiteres Waldstück erreichen wir die St. Markuskirche in Binsdorf. Unterwegs sind insgesamt ca.

180 Höhenmeter zu bewältigen. Impulse zu Beginn und unterwegs sowie eine Abschlussandacht gestalten den Pilgertag. Anschließend Möglichkeit zur Einker. Mitzubringen: gutes Schuhwerk, Getränke und Vesper für unterwegs

Hinfahrt: Um 12:45 Uhr steht an der St. Markuskirche in Binsdorf ein Bus bereit, der alle Pilger zum Ausgangspunkt nach Isingen bringt.

- Leitung** Achim Wicker, Dekanatsreferent; Alexander Müller, Wegpate
Termin(e) Mittwoch, 01.05.2024, 13:00 – 17:00 Uhr
Ort Treffpunkt: 13:00 Uhr Martinskirche Isingen
Anmeldung erwünscht: Tel. 07433/90110-10, Kath. Dekanat Balingen
Veranstalter Kath. Dekanat Balingen

Spiritueller Stadtrundgang in Rottweil

Es gibt in Rottweil Orte, Plätze und Gebäude, die mit ihrer Geschichte interessant sind, oft aber über das Sichtbare hinaus eine Botschaft vermitteln. Beispielsweise Brunnen, die nie nur der Wasserversorgung dienen, sondern immer auch ein Sinnangebot machen: innere Quellen, Durst am Leben. So werden beim Gang durch die Stadt ausgewählte Stationen aufgesucht, bei denen die Gruppe das Gesehene und Gehörte in Ruhe auf sich wirken lassen kann.

- Leitung** Gerd Lassak-Baumann, Meditationslehrer
Termin(e) Samstag, 18.05.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
Ort Rottweil, historische Innenstadt
Beitrag 8,00 €
Anmeldung keb Rottweil: Tel., 0741/246-119, E-Mail: info@keb-rottweil.de

Begegnen. Beten. Weiterblühen Offenes Singen im Zwinger Garten

Unter dem Motto „Begegnen. Beten. Weiterblühen“ lädt die Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen (ACK) in Balingen auch 2024 zu Formaten ein, die im letzten Jahr auf der Gartenschau viele Besucher begeistert haben. Herzliche Einladung zum „Offenen Singen im Zwinger Garten“.

- Termin(e)** montags, 18:00 Uhr:
 03.06. / 10.06. / 17.06. / 24.06. / 01.07. / 08.07. / 15.07.2024
Ort Balingen, Zwinger Garten (ehem. Gartenschau Gelände)



Samstags-Pilgern Vom Palmbühl aus

„Beim Pilgern komme ich mir selber auf die Schliche und Gott auf die Spur.“ Aus diesem Grund gibt es das Angebot Samstags-Pilgern vom Wallfahrtsort Palmbühl aus.

Wir sind unterwegs, im Austausch, als schweigende, betende Menschen. Start ist jeweils bei der Wallfahrtskirche Palmbühl.

- Leitung** Michael Holl, Pastoralreferent
- Termin(e)** Samstag, 08.06.2024, 13:00 Uhr:
 Familienpilgern auf dem Martinusweg
 Ziel: Kirche Dormettingen, Kirchenführung, Picknick, zurück zum Palmbühl (ca. 11 km) oder Rückfahrt mit PKWs
- Samstag, 06.07.2024, 13:00 Uhr:
 Ziel: Nikolauskapelle Schörzingen (ca. 9 km), Andacht, Rückfahrt mit PKWs
- Beitrag** Spenden erbeten
- Anmeldung** erforderlich bei Michael Holl: Tel. 0174/10 57 563, E-Mail: mholl@drs.de
- Veranstalter** Wallfahrtsseelsorge Palmbühl Schömberg

Menschen von hier Lese- und Gesprächsabende

An drei Abenden wollen wir Menschen von hier zu Wort kommen lassen. Was glauben sie, welches sind ihre Lieblingsbibelstellen und was ist ihr Lieblingsbuch. Seien Sie an jedem Abend auf vier Frauen und Männer gespannt, die etwas zu erzählen haben.

Zwischen den einzelnen Beiträgen gibt es kurze musikalische Zwischenspiele.

- Leitung** Achim Wicker, Dekanatsreferent
- Termin(e)** 1. Abend: Menschen lesen aus der Bibel
 Mittwoch, 26.06.2024, 20:00 Uhr
- Ort** Onstmettingen, St. Maria
- Leitung** Achim Wicker, Dekanatsreferent,
 Monika Blocher, Leiterin Kath. Erwachsenenbildung
- Termin(e)** 2. Abend: Menschen erzählen von ihrem Glauben
 Mittwoch, 03.07.2024, 20:00 Uhr
- Ort** Balingen, Heilig-Geist-Kirche
- Leitung** Achim Wicker, Dekanatsreferent
- Termin(e)** 3. Abend: Menschen lesen aus ihrem Lieblingsbuch
 Mittwoch, 10.07.2024, 20:00 Uhr
- Ort** Schömberg, vor der Wallfahrtskirche Palmbühl
- Veranstalter** Kath. Dekanat Balingen in Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

Angebote für Trauernde

Trauercafés im Zollernalbkreis

Albstadt-Lautlingen

jeden letzten Montag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

26.02. / 25.03. / 29.04. / 27.06. / 29.07.2024

in der Vinz-Pflegewerkstatt-Oase, Am Schloss 8

Kontakt: Tel. 0151/50415292 (Fr. Fischer, Fr. Beck), 07431/763869 (M. Weimer)

Balingen

jeden 3. Freitag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

im Generationenhaus, Filserstr. 9

Kontakt: 0151/41270727 (Team der Ökumen. Hospizgruppe)

Geislingen

jeden 1. Dienstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

im Kath. Gemeindehaus, Schlosstr. 9

Kontakt: 07433/22496 (Diakon R. Dehner), 07433/21236 (Pfarrbüro)

Hechingen

jeden letzten Donnerstag (ungerade Monate), 16:00 – 18:00 Uhr

im Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6

Kontakt: 07485/725077(A. Hömens), 07477/151239 (A. Maier)

Rosenfeld

jeden 2. Montag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

im Gemeindehaus (neben der Stadtkirche)

Kontakt: 07428/1232 (Brita Hofmann)

Ohne Dich Offener Gesprächskreis für trauernde Eltern

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, die ein Kind verloren haben – in der Schwangerschaft, während der Geburt oder Stunden, Wochen und Monate nach der Geburt. Der offene Gesprächskreis ist ein gemeinsames Angebot von Hospizgruppen im Zollernalbkreis.

Termin(e) jeden ersten Freitag (gerade Monate), 15:30 Uhr

Ort Hechingen, Zollernstr. 20

Hinweis Kontakt: 0151/50415292 Albstadt, 0151/41270727 Balingen, 0159/04693741 Hechingen





Unter dem Regenbogen

Trauerberatung für Kinder, Jugendliche und deren Angehörige

Wenn Eltern oder Geschwister sterben, brauchen Kinder, Jugendliche und ihre Familien Hilfestellungen, um mit dem Verlust umzugehen und einen guten Umgang mit ihrer Trauer zu finden. Die Kath. Dekanate Rottweil und Tuttlingen-Spaichingen haben deshalb eine Stelle eingerichtet: „Unter dem Regenbogen – Trauerberatung für Kinder, Jugendliche und deren Angehörige“. Sie wird geleitet von Ulrike Wolf, ausgebildete Trauerbegleiterin, Krankenschwester und Sozialarbeiterin. Sie ist Anlaufstelle für alle Fragen rund um Sterben, Tod und Trauer für Familien, Institutionen, Schulen, Kindergärten, usw. Sie unterstützt während der Zeit der Erkrankung und des Sterbens, zwischen Tod und Beerdigung und auch in der Trauer. Mit unterschiedlichen Gruppenangeboten, wie auch individuellen Formen der Begleitung. Frau Wolf berät Trauernde unabhängig von ihrer Religion und Herkunft.

Die Trauerberatung bietet spezielle Gruppen für Trauernde, z. B.

- für Kinder
- Jugendliche
- Junge Erwachsene
- Verwitwete mit Kindern
- Eltern mit Sternkindern
- Angehörige nach Suizid
- Männerstammtisch

Gefördert durch STÄRKE



Leitung Ulrike Wolf, Trauerbegleiterin mit Team
Ort Rottweil, Johanniterstraße 35
Anmeldung Tel. 0741/34853342, Mobil: 0157/32774244,
 E-Mail: trauerberatung-dekanat.rottwel@drs.de

Frühjahrstrauerkurs

Leitung Michael Weimer, Diakon, und Trauerbegleiterinnen
Termin(e) 03.04. / 10.04. / 17.04. / 24.04. / 08.05. / 15.05.2024,
 mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort Lautlingen, Vinz-Pflegewerkstatt-Oase, Am Schloß 8
Anmeldung M. Weimer 07431/763869 oder 0151/50415292,
michael.weimer@drs.de, Pfarramt 07431/73532
Veranstalter Kirchliche Sozialstation St. Vinzenz / Kirchliche Sozialstation
 Diakonie Albstadt / Hospizgruppe Albstadt

Trauerwanderung

Leitung Michael Weimer
Termin(e) Samstag, 06.07.2024
Anmeldung erforderlich bis 20.06.2024
 M. Weimer 07431/763869 oder 0151/50415292,
michael.weimer@drs.de, Pfarramt 07431/73532

Leben für den Frieden

Palästina – eine Innenansicht

Online-Live aus Palästina – im Vorfeld des Weltgebetstags



Durch den erneuten Nahost-Krieg, dieses Mal zwischen Israel und dem palästinensischen Gaza, scheint ein dauerhafter Frieden in dieser Region in unerreichbarer Ferne. Und trotzdem gibt es Menschen, die sich in dieser Region seit Jahrzehnten um Frieden bemühen – und nicht selten sind es Frauen.

Was bewegt Menschen, sich nach Jahrzehnten von erlebter Gewalt und Ungerechtigkeit weiterhin für den Frieden einzusetzen? Woraus schöpfen sie ihre Kraft, um Hoffnungslosigkeit und Resignation zu überwinden. Die palästinensische Christin und Friedensaktivistin Sumaya Farhat-Naser lässt sich nicht entmutigen. In ihrer täglichen Arbeit mit Frauen und Jugendlichen muslimischer und christlicher Herkunft setzt sie sich für Dialog und Gewaltverzicht ein. Kollektive Aktionen vermögen Brücken zu schlagen. Die individuelle Auseinandersetzung mit Angst und Stress ermutigt Menschen, trotz widriger Umstände, ihr Leben zu gestalten.

Die Referentin wird an diesem Abend sehr lebendig von der aktuellen Situation in Palästina berichten. Sie lässt teilhaben an ihrem Erleben und an ihrer Hoffnung.

Dr. Sumaya Farhat-Naser ist geboren 1948, im Jahr der israelischen Staatsgründung. Sie wuchs in Birzeit im Westjordanland auf. Sie studierte Biologie, Geographie und Erziehungswissenschaft an der Universität Hamburg und promovierte in angewandter Botanik. Ab 1982 arbeitet sie als Dozentin für Botanik und Ökologie an der palästinensischen Birzeit-Universität.

In ihrem lebenslangen Engagement für Frieden und Gerechtigkeit wirkte Sumaya Farhat-Naser auch als Mitglied und Mitbegründerin zahlreicher Organisationen: z.B. Women Waging Peace (Harvard-Universität) und Global Fund for Women (San Francisco).

Die Autorin zahlreicher Bücher erhielt für ihr Wirken und ihr schriftstellerisches Schaffen zahlreiche internationale Preise und Auszeichnungen.

Leitung Dr. Sumaya Farhat-Naser, Friedensaktivistin, Autorin

Termin(e) Montag, 19.02.2024, 19:00 Uhr

Beitrag auf Spendenbasis

Anmeldung bei der keb Tuttlingen, www.keb-tuttlingen.de

Veranstalter keb Tuttlingen, keb Zollernalbkreis, keb RW, keb FDS

Aktuelles unter: www.keb-zak.de

Kostet der Klimaschutz uns den Wohlstand oder gewinnen wir das gute Leben?

Vortrag – vor Ort und online

Der Volkswirt Prof. (em.) Ulrich Brasche stellt Fragen, die uns alle bewegen: Sind die Maßnahmen für mehr Klimaschutz zu teuer? Kosten sie unseren Wohlstand? Und wo liegen die wirklichen Hebel, um schnell zu einer klimaneutralen Welt zu gelangen?

Er geht in seinen eloquent vorgetragenen Ausführungen aus ökonomischer Sicht auf die Finanzierbarkeit des Klimaschutzes unter Einbezug der aufstrebenden Volkswirtschaften im globalen Süden ein und macht konkrete Vorschläge wie Klimaneutralität ausgehend von klug gesetzten politischen Rahmenbedingungen – von der Finanzwirtschaft und dem Bankensektor – finanziert werden könnte.

Als in christlichen Werten erzogener Mensch gibt Prof. Brasche den Zuhörenden außerdem die Frage mit auf den Weg: Wie sieht gutes und gelingendes Leben in den planetaren Grenzen weltweit aus? Erstreckt sich Nächstenliebe nicht auch auf uns unbekannte, fern lebende oder noch nicht geborene Menschen?

- Leitung** Prof. Dr. Ulrich Brasche
Termin(e) Dienstag, 20.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort Rottweil, B2-Biomarkt, Heerstr. 44
Anmeldung nicht erforderlich
Veranstalter keb Rottweil, ev. Erwachsenenbildung, Xäls, Weltladen RW, Lokale Agenda

Alltagsrassismus wahrnehmen – aber nicht hinnehmen!

Vortrag mit Gespräch

Alltagsrassismus – so offensichtlich und doch so zugedeckt

- Leitung** Eva Maria Waltner, Magister Soziologie, Pädagogik, Islamkunde
Termin(e) Mittwoch, 10.04.2024, 18:30 Uhr
Ort Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6
Beitrag 5,00 €

Haben Sie Lust und Interesse,

die Kath. Erwachsenenbildung im Zollernalbkreis mit zu gestalten und 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: Monika Blocher, Leiterin der Kath. Erwachsenenbildung
 Tel. 07433/90110-30, E-Mail: info@keb-zak.de

Wege des Älterwerdens

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Kontakt:

Diakon Michael Weimer: 07431-763869

Sozialstation St. Vinzenz: 07431-72772

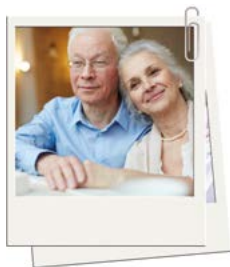
Kirchliche Sozialstation Albstadt: 07431-2922

Pflegestützpunkt Zollernalbkreis: 07431-1602515

- Leitung** Diakon Michael Weimer und Team
- Termin(e)** dienstags, 14:30 – 16:30 Uhr
13.02. / 05.03. / 16.04. / 07.05. / 18.06. / 09.07.2024
- Ort** Albstadt-Lautlingen, Vinz-Pflegewerkstatt-Oase, Am Schloß 8
- Anmeldung** nicht erforderlich

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – neues Notvertretungsrecht für Ehegatten

Vortrag mit Gespräch



Ein plötzlicher Unfall, eine sich verschlimmernde Krankheit, das zunehmende Alter ... Plötzlich sind wir auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen. Durch Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung ist es möglich, bereits in gesunden Tagen eine vorausblickende Regelung für den Notfall zu treffen. Welche Änderungen es mit der Reform des Vormundschafts- und Betreuungsrechts seit 2023 gibt und was es für die gegenseitige Vertretung von Ehegatten bedeutet, erfahren Sie ebenfalls in diesem Vortrag.

Informieren Sie sich, damit Sie rechtzeitig vorsorgen können – für sich und Ihre Angehörigen! Im Anschluss an den Vortrag ist Gelegenheit Fragen zu stellen.

Vortrag zum Thema Patientenverfügung (siehe Seite 13):

Dienstag, 05.03.2024, 19:30 Uhr, kath. Gemeindehaus Balingen

- Leitung** Wilfried Neusch, Geschäftsführer SKM Zollern
- Leitung** Alexandra Unger, Rechtsanwältin
- Termin(e)** Dienstag, 27.02.2024, 19:30 – ca. 21:00 Uhr
- Ort** Geislingen, kath. Gemeindehaus, Schloßstr. 9
- Beitrag** 6,00 €
- Anmeldung** nicht erforderlich
- Veranstalter** Familienzentrum Kath. Kirchengemeinde St. Ulrich, keb Zollernalbkreis, SKM Zollern

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

Seminar



Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Vor allem Menschen, die sich noch während des Berufslebens viel vorgenommen haben und sich jetzt darüber freuen, den Tag endlich selbstbestimmt gestalten zu können, sind oftmals überrascht von ihrer veränderten Befindlichkeit in dieser Lebensphase, in der man nichts mehr „muss“, sondern alles nur noch „darf“.

Grundsätzlich bietet eine gezielte Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieser Situation die wesentliche Chance, um persönliche Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden entscheidend zu verbessern. Im Hinblick darauf werden im Seminar Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen eines Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen.

Dabei beschäftigen wir uns gemeinsam mit folgenden Fragen:

- Was tun, wenn meine fachlichen Kompetenzen nicht gebraucht werden?
- Welche Aufgaben können mir Sinn und Erfüllung geben?
- Wer erwartet jetzt noch etwas von mir?
- Woher bekomme ich meine Bestätigung?
- Welche Ziele setze ich mir?
- Wie gestalte ich (m)eine Partnerschaft unter veränderten Vorzeichen?
- Welche Chancen bietet der neue Lebensabschnitt? u.a.m.

Leitung Dr. Michael Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach

Termin(e) Mittwoch, 28.02.2024, 14:30 – 17:30 Uhr

Ort Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6

Beitrag 33,00 €

Anmeldung bei der keb Zollernalbkreis

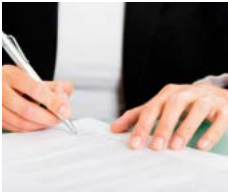
Veranstalter keb Zollernalbkreis, Bildungshaus St. Luzen

Anmeldung zu unseren Kursen:

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss und melden Sie sich rechtzeitig an! So haben Sie, die weiteren Kursteilnehmer*innen und auch wir mehr Planungssicherheit. Es wäre doch schade, wenn wir einen Kurs absagen müssen, weil Anmeldungen nicht rechtzeitig vorliegen. Gerne können Sie auch noch nach Anmeldeschluss nachfragen. Sind noch Plätze frei, sind Sie uns selbstverständlich herzlich willkommen!

Patientenverfügung

Vortrag mit Gespräch



Die Patientenverfügung ist zusammen mit der Vorsorgevollmacht das wichtigste Instrument, um sich auch im Falle der eigenen Einwilligungsunfähigkeit gegen Fremdbestimmung zu schützen. In der Patientenverfügung regeln Sie, welche ärztlichen Maßnahmen Sie zu Ihrer medizinischen Versorgung wünschen und welche Sie ablehnen. So üben Sie vorab Ihr Selbstbestimmungsrecht für den Fall aus, dass Sie bei einer schweren Krankheit oder nach einem Unfall Ihren Willen nicht mehr äußern können. Bis zu dem Moment behalten Sie freilich das Recht, Ihre Verfügung jederzeit ganz oder in Teilen zu ändern. Die Patientenverfügung ist bindend für den Arzt und – so vorhanden – auch für den Betreuer oder Bevollmächtigten. Der Referent informiert umfassend zum Thema Patientenverfügung und zeigt die Erfordernisse und den Gestaltungsspielraum auf.

So üben Sie vorab Ihr Selbstbestimmungsrecht für den Fall aus, dass Sie bei einer schweren Krankheit oder nach einem Unfall Ihren Willen nicht mehr äußern können. Bis zu dem Moment behalten Sie freilich das Recht, Ihre Verfügung jederzeit ganz oder in Teilen zu ändern. Die Patientenverfügung ist bindend für den Arzt und – so vorhanden – auch für den Betreuer oder Bevollmächtigten. Der Referent informiert umfassend zum Thema Patientenverfügung und zeigt die Erfordernisse und den Gestaltungsspielraum auf.

- Leitung** Wilfried Neusch, Geschäftsführer SKM Zollern
- Termin(e)** Dienstag, 05.03.2024, 19:30 Uhr
- Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** 6,00 €
- Anmeldung** nicht erforderlich
- Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Ökumenische Hospizgruppe Balingen, SKM Zollern

Abschied und Trauerfeier richtig planen

Vortrag mit Gespräch



Nach einem Todesfall in der Familie gilt es immer viele Dinge in relativ kurzer Zeit zu entscheiden. Die Bestattungsunternehmen sind hierbei eine große Hilfe. Manches könnte aber auch unter weniger Zeitdruck schon früher geregelt werden. Der freie Trauerredner Michael Ziegler geht in seinem Vortrag mit anschließendem Gespräch auf

seinem Vortrag mit anschließendem Gespräch auf viele Möglichkeiten ein, für die Trauerfeier und Beerdigung im persönlichen Umfeld schon zu Lebzeiten vorzusorgen, um die Angehörigen im Todesfall etwas zu entlasten. Nicht eingegangen wird im Vortrag auf die rechtlichen Aspekte Testament, Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung.

- Leitung** Michael Ziegler, Dipl. Religionspädagoge (FH), Trauerredner
- Termin(e)** Montag, 11.03.2024, 19:30 Uhr
- Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** 6,00 €
- Anmeldung** erbeten

Gedächtnistraining im Frühling

Seminar mit Übungen



Der Frühling ist da und mit ihm verspüren viele Menschen das Gefühl von Aufblühen, Unternehmenslust und Aktivitätendrang. Mit diesem Schwung sind wir aktiver, wacher und aufmerksamer für die Belebung der Gedächtnisarbeit. Etwas Neues zu lernen oder sich zu betätigen stärkt unser Gehirn.

Mit speziellen, aber doch sehr einfachen Übungen lassen sich nachweislich die Konzentrations- und die Merkfähigkeit steigern. Zusätzlich helfen effektive Bewegungsübungen dem Kopf auf die Sprünge.

Die Übungen werden immer wieder neu an die Teilnehmer*innen angepasst. Bringen Sie gerne Ihr Getränk mit.

- Leitung** Anne Heller, Gedächtnistrainerin BVGT e.V., Lehrerin für Gesundheit und Pflege
- Termin(e)** Dienstag, 16.04. / 23.04. / 30.04.2024, 14:30 – 16:00 Uhr
- Ort** Balingen, Kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** 36,00 €

Finanzgeschäfte bequem und sicher von jedem Ort aus erledigen. Mit Online-Banking.

Jetzt gleich freischalten unter sparkasse-zollernalb.de/banking

Weil's um mehr als Geld geht.

Alle Ihre Finanzen auf einen Klick.

Sparkasse
Zollernalb

Fit durch Bewegung

Kurs – auch für Neueinsteiger



Sie haben Spaß an Bewegung und möchten gleichzeitig etwas für Ihren Körper und Ihre Gesundheit tun? – Dann sind Sie bei uns richtig! Wir machen Cardio-Training, mit gezielten Übungen kräftigen wir unsere Muskulatur und trainieren unseren Rücken und den Beckenboden. Zum Abschluss sorgen Übungen

aus dem Qigong und der Meditation für wohltuende Entspannung.

Bitte Iso-Matte, Pezziball, Turnschuhe und Getränk mitbringen!

- Leitung** Ines Basciano, Übungsleiterin Fitness und Gesundheit
Ort Margrethausen, Kath. Gemeindezentrum, Beim Kloster 7
Termin(e) ab Donnerstag, 01.02.2024, 7 x, jeweils 17:30 – 18:30 Uhr
Beitrag 49,00 €
Termin(e) ab Donnerstag, 11.04.2024, 10 x, 17:30 – 18:30 Uhr
Beitrag 65,00 €

Entspannung durch bewusstes Atmen

Kurs



Unser Alltag im Beruf und zu Hause lässt uns häufig kaum noch Phasen zum Durchatmen. In diesem Kurs schenken wir unsere Aufmerksamkeit unserem Atem, um wieder einen natürlichen tiefen Atemfluss zu finden. Atem- und Entspannungsübungen sowie lockernde und atemvertiefende Bewegungen helfen Ihren Körper besser zu

verstehen, Spannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen. Mittels Atem-Entspannung lernen Sie mit Herausforderungen gelassener umzugehen, besser abzuschalten und Energiereserven zu erneuern. Die Übungen werden im Stehen, im Sitzen auf dem Stuhl und auf der Matte ausgeführt.

Bitte Matte, Decke, warme Socken, Getränk und eventuell ein kleines Kissen mitbringen.

- Leitung** Silke Stanzel, Entspannungspädagogin, Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Ort Geislingen, Bürger- und Vereinshaus „Harmonie“, Bachstr. 29
Termin(e) ab Donnerstag, 01.02.2024, 6 x, 19:30 – 20:30 Uhr
Beitrag 42,00 €
Termin(e) ab Montag, 11.04.2024, 10 x, 19:30 – 20:30 Uhr
Beitrag 65,00 €

Klangschalenmeditation

Kurs



Gönne Dir Ruhe, Entspannung und Zeit für DICH! In unserer oft hektischen Welt ist es wichtig, sich ganz bewusst immer wieder Inseln der Ruhe zu gönnen. Meditationen mit Klangschalen wirken sehr beruhigend auf Körper, Geist und Seele. Sie unterstützen uns dabei, einfach mal „abzuschalten“ und uns selbst wieder besser zu spüren.

Damit Sie sich rundum wohlfühlen, bringen Sie bitte eine Matte, eine Decke, dicke Socken und ein kleines Kissen mit.

- Leitung** Heike Gminder, Meditationskursleiterin
- Ort** Margrethausen, Kath. Gemeindezentrum (Klostersaal), Beim Kloster 7
- Termin(e)** Montag, 19.02. / 26.02. / 04.03. / 18.03. / 25.03.2024, 18:15 – 19:30 Uhr
- Beitrag** 45,00 €
- Termin(e)** ab Montag, 22.04./ 29.04. / 06.05. / 13.05.2024, 18:15 – 19:30 Uhr
- Beitrag** 36,00 €

Yoga auf dem Stuhl

Kurs



Für viele Yoga-Interessierte ist das Sitzen in der einfachen Yogahaltung mit überkreuzten Beinen eine große Herausforderung. Mit dem Stuhl als Hilfsmittel können diese Sitzbeschwerden vermieden werden, und viele Yogaübungen können auf dem Stuhl ebenso gut und effektiv durchgeführt werden wie am Boden. Manche Übungen werden auch im Stehen ausgeführt. Die Entspannung kann entweder auf der Matte oder auf dem

Stuhl erfolgen. Eine Abschlussmeditation rundet die Stunde ab, sie steigert die Achtsamkeit und fördert die innere Balance.

Yoga auf dem Stuhl ist für jedes Alter und ebenso für Menschen mit körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte und eine Decke mitbringen.

- Leitung** Melanie Burger, Yogalehrerin
- Termin(e)** ab Dienstag, 20.02.2024, 5 x, 09:00 – 10:15 Uhr
ab Dienstag, 09.04.2024, 5 x, 09:00 – 10:15 Uhr
- Ort** Geislingen, Bürger- und Vereinshaus „Harmonie“, Bachstr. 29
- Beitrag** 45,00 € je Kurs

Neue Energie durch Entspannung

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und mehr

Kurs



Unser schnelllebiges Alltagsleben fordert uns einiges ab. Der Leistungsdruck steigt und mit ihm auch häufig unser Stresslevel. Umso wichtiger ist es, dem Stress mit hilfreichen Entspannungsübungen entgegenzuwirken. Dieser abwechslungsreiche Kurs bietet die Möglichkeit verschiedene Entspannungsverfahren kennenzulernen und auszuprobieren. Mit Hilfe von Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Phantasie Reisen sowie Achtsamkeits- und Lockerungsübungen können Sie vom Alltag abschalten und neue Energie tanken.

Bitte Matte, Decke, ev. ein kleines Kissen, warme Socken und Getränk mitbringen.

Bitte Matte, Decke, ev. ein kleines Kissen, warme Socken und Getränk mitbringen.

Leitung Silke Stanzel, Entspannungspädagogin, Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Ort Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112

Termin(e) ab Mittwoch, 21.02.2024, 8 x, 19:30 – 20:30 Uhr

Beitrag 56,00 €

Termin(e) ab Montag, 05.06.2024, 6 x 19:30 – 20:30 Uhr

Beitrag 42,00 €

Line Dance – für Anfänger mit Grundkenntnissen

Kurs



©kappa400-stock.adobe.com

Sie haben Spaß an Line Dance, möchten sich zu Musik bewegen und gleichzeitig etwas für Ihre Kondition, Koordination und Beweglichkeit tun? Sie bringen bereits Grundkenntnisse mit oder wollen nach einer längeren Pause wieder langsam einsteigen?

Wir tanzen zu Country Musik, aber auch zu Pop, Rock, Oldies, Schlagern und haben jede Menge Spaß miteinander. Bitte Turnschuhe und Getränk mitbringen!

Leitung Alexandra Capitan, Line Dance Kursleiterin

Termin(e) ab Freitag, 23.02.2024, 10 x, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

Ort Schömberg, Stauseehalle, Schulweg 8

Beitrag 58,00 €

Yogadance & Yin Yoga mit Bettina und Beatrix

Workshop



Die wunderbaren Wirkungen von Yoga, vereint im Fluss von Musik!

Schritt für Schritt setzen wir im ersten Teil des Workshops mit Bettina Yogahaltungen in fließende Reihen, um sie dann im Wirbel kräftiger Trommeln oder auch ganz meditativ zu erleben.

Freue dich auf das harmonisierende Erlebnis von getanztm Yoga! – Du brauchst hierfür keine Yogaerfahrung zu haben.

Im zweiten Teil des Workshops lassen wir Körper, Geist und Seele mit Yin Yoga zur Ruhe kommen. Diese sanfte und passive, zugleich aber intensive Praxis, die auf der Ebene der Faszien wirkt, entspannt das Nervensystem, harmonisiert den Energiefluss im Körper und aktiviert so die Selbstheilungskräfte.

Eine wunderschöne Kombination zweier Yogastile, um dir eine Pause vom Alltag zu gönnen und Energie zu tanken.

Du brauchst für diesen Workshop keine Vorkenntnisse.

Bitte folgendes mitbringen: Yogamatte, Yogablöcke, längliches Yogabolster oder Yogarolle und eine Decke.

Leitung Beatrix Reiterer, Lehrerin für Yoga und Gesang, Sängerin
Bettina Haug, Yogalehrerin BDY/EYU, Yogatherapeutin;
Fortbildung Yogadance, Faszienyoga

Termin(e) Samstag, 24.02.2024, 14:30 – 17:30 Uhr

Ort Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

Beitrag 39,00 €

Hinweis Yoga-Utensilien werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.



Fit & Relaxed mit Lea

Kurs



FIT & RELAXED MIT LEA

Zu wenig Bewegung? – Im Büro, beim Studieren, im Alltag? Komm und bewege Dich! Den Kopf frei bekommen – Verspannungen loswerden! Wir treffen uns mit der Fitnesstrainerin Lea und trainieren mit viel Spaß in der Gruppe.

Die Kombination aus Kräftigung, Beweglichkeitstraining, Yoga und Entspannung machen das Training abwechslungsreich und interessant.

Der Kurs ist für alle, die im Frühjahr mehr Bewegung und Freude im Alltag integrieren möchten.

Bist du dabei? Alles was du brauchst, sind Turnschuhe und eine Gymnastikmatte.

- Leitung** Lea Steinlehner, Fitness-Trainerin
Termin(e) ab Mittwoch, 28.02.2024, 12 x, 18:45 – 19:45 Uhr
Ort Schömburg, Zehntscheuer
Beitrag 66,00 €

Kreative, individuelle Lösungen in Gestaltung, Werbung & Druck

Banholzer
 Mediengestaltung

Werbegrafik • Printmedien • eBooks

Gartenstraße 47 · 78628 Rottweil

+49 741 1750507

www.banholzer-medien.de

info@banholzer-medien.de

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8-wöchiger Kurs

Immer mehr Menschen geraten durch die täglichen Herausforderungen unter Druck. Wenn Stress zur Gewohnheit wird, sind damit oft auch körperliche Symptome verbunden, wie z.B. Schlafstörungen, Bluthochdruck, bis hin zum Burnout. Ein sehr wirkungsvoller und seit Jahrzehnten erprobter Ansatz im Umgang damit 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.

Der achtwöchige MBSR-Kurs nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn wird inzwischen weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich angewendet. Das Besondere dabei ist, dass MBSR meditative Übungen mit modernen Erkenntnissen aus der Psychologie, der Neurowissenschaften und Stressforschung verbindet

Kostenloser Infoabend am Donnerstag, 01.02.2024, 19:00 Uhr

Leitung Ursula Berner, MBSR-Lehrerin, Sozialpädagogin, Leiterin keb TUT

Termin(e) ab Donnerstag, 29.02.2024, 19:00 – 21:30 Uhr, 8 x
Achtsamkeitstag am Samstag, 20.4.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Ort Tuttlingen, Kath. Gemeindehaus, Eichhörnchenweg 2

Beitrag 320,00 €
incl. tel. Vorgespräch, Kurshandbuch, Meditationsanleitungen

Anmeldung keb Tuttlingen, Tel. 07461/965980-20, www.keb-tuttlingen.de

Qi Gong Meditation in Bewegung

Kurs



Das Üben mit Qi Gong führt zur Erhaltung der Gesundheit. Die Selbstheilung kann aktiviert werden. Die achtsamen Bewegungen wirken auf den gesamten Körper (Muskeln, Sehnen, Gelenke und Organe), der ganze Körper wird sanft trainiert und die Beweglichkeit gefördert. Sie führen zu einer Verbesserung der Körperhaltung. Durch eine natürliche Ausrichtung der Wirbelsäule kann sich die Rückenmuskulatur entspannen.

Langsame Bewegungen und Atemtechniken beeinflussen den Körper positiv. Es ist eine wundervolle Methode, um zur Ruhe zu kommen.

Qi Gong ist geeignet für Menschen aller Altersgruppen und setzt keine besondere Begabung oder Beweglichkeit voraus.

Bitte bequeme Kleidung tragen und leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und ein Getränk mitbringen.

Leitung	Volker Büschgen, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrer
Termin(e)	Montag, 04.03. / 11.03. / 08.04. / 15.04. / 22.04.2024, 19:15 – 20:30 Uhr
Ort	Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112
Beitrag	43,00 €

Meditation des Tanzes – Sacred Dance

Kurs



Tänze im Kreis zu klassischer, traditioneller und moderner Musik nach Choreographien von Bernhard Wosien, Friedel-Kloke-Eibl und Saskia Kloke.

Musik, Tanz und Stille wirken ausgleichend und entspannend. Die Tänze sind so gewählt, dass sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Geübtere mitmachen können.

Es ist empfehlenswert, bequeme Kleidung und leichte Schuhe zu tragen.

Leitung	Andreas Kurz, Dozent für Meditation des Tanzes
Termin(e)	Auf Ostern zugehen Mittwoch, 06.03. / 13.03. / 20.03.2024, 18:00 – 19:00 Uhr Tanzend beten – betend tanzen Mittwoch, 10.04. / 17.04. / 24.04.2024, 18:00 – 19:00 Uhr Schöpfung Mittwoch, 12.06. / 19.06. / 26.06.2024, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort	Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112
Beitrag	21,00 € je Kurs



Progressive Muskelentspannung

... für einen entspannteren Umgang mit Stress

Vortrag mit praktischen Übungen



Stress hat immer auch körperliche Symptome. Hier setzt PMR (Progressive Muskelentspannung) an: (Muskel-)Anspannungen werden bewusst aufgebaut und dann wieder gelöst, sodass es zu einer tiefen Entspannung des Körpers kommt.

Dieser Wechsel von bewusster An- und Entspannung lässt sich gerade in Stress-Situationen anwenden, um die Folgen von Stress abzufedern.

In dem Vortrag erläutert die Referentin die Vorgehensweise der PMR und lädt zu kleinen Übungen ein, die problemlos im Sitzen durchgeführt werden können.

Leitung Susanne Deiters, Stressmanagement-Trainerin, Systemische Beraterin, NLP-Master, Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation

Termin(e) Dienstag, 12.03.2024, 19:00 – ca. 21:00 Uhr

Ort Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

Beitrag 10,00 €

Anmeldung bitte bis 06.03.2024

Walking/Nordic-Walking – für alle, die aktiv sind oder sein wollen

Kurs



Sie wollen sich an der frischen Luft bewegen und Ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Er bietet ein ideales Training für den ganzen Körper, für die gesamte Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Wir erleben die Natur, lassen den Alltag für eine kurze Zeit hinter uns und tanken auf. Schöner Nebeneffekt: die Fettverbrennung wird angekurbelt und durch ein kleines „warm up“ bleiben wir beweglich und in Form.

Alles, was Sie brauchen, sind gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und evtl. ein Paar Nordic-Walking-Stöcke. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Leitung Beate Heiß, Physiotherapeutin

Termin(e) ab Montag, 01.04.2024, 12 x, 09:00 – 10:30 Uhr

Ort Balingen-Heselwangen, Parkplatz beim Friedhof

Beitrag 50,00 €

Fit und beweglich mit Rosi

Kurs

Sie wollen endlich wieder etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann ist es Zeit loszugehen im Kurs „Fit und beweglich mit Rosi“.

Mit gezielten Übungen wird unsere Beweglichkeit verbessert und für eine Kräftigung der Muskulatur gesorgt. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt, nach und nach verbessern wir unsere Ausdauer, erhöhen die Geschicklichkeit und unsere Koordinations- und Reaktionsfähigkeit.

Regelmäßiges Üben sorgt für mehr Fitness und Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und lässt uns den Alltag besser meistern. In der Gruppe macht es umso mehr Spaß!

Bitte eigene Gymnastikmatte, Theraband und Sportschuhe mitbringen.

Leitung	Rosi Thomas, Übungsleiterin für Gymnastik
Termin(e)	ab Montag, 08.04.2024, 13 x, 09:00 – 10:00 Uhr.
Ort	Dotternhausen, Festhalle (Singsaal), Festhallenstr. 12
Beitrag	69,00 €

Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining

Kurs



Diese Gymnastik bewirkt eine Kräftigung der Wirbelsäulen- und Beckenmuskulatur. Durch gezieltes Training können Leben beeinträchtigende Beschwerden und unnötige operative Eingriffe vermieden werden.

Bitte eigene Gymnastikmatte und Sportschuhe mitbringen.

Leitung	Gabriele Luppold, DTB-Kursleiterin Beckenbodentraining
Termin(e)	ab Dienstag, 09.04.2024, 13 x, 09:00 – 10:00 Uhr
Ort	Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112
Beitrag	75,00 €

www.keb-zak.de

Besuchen Sie auch unsere Website www.keb-zak.de

Dort finden Sie aktuelle Informationen und werden über Veranstaltungen informiert, die bei Drucklegung des Programmheftes noch nicht geplant waren!

Hatha Yoga

Kurs



Die Bewegungen beim Hatha Yoga sind langsam, harmonisch und koordiniert; sie laufen fließend zu rhythmisch gesteuerter Atmung ab. Hatha Yoga bringt jede Muskelgruppe ins Spiel und lehrt tiefes und kontrolliertes Atmen.

Es definiert Gesundheit als den Zustand, in dem alle Organe unter bewusster geistiger Kontrolle optimal funktionieren. Es wird angestrebt, ein Gleichgewicht zwischen Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Stabilität, Konzentration und Entspannung herzustellen.

Bitte Matte, großes Handtuch oder Decke und Socken mitbringen.

Leitung Martina Lubitz, DTB-Yogalehrerin

Termin(e) ab Dienstag, 09.04.2024, 12 x,

Gruppe 1: 18:30 – 19:30 Uhr

ab Dienstag, 09.04.2024, 12 x,

Gruppe 2: 19:45 – 20:45 Uhr

Ort Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112

Beitrag 68,00 € je Kurs

Yoga am Morgen für jeden

Kurs

Yoga am Morgen – erfrischend anders, kraftvoll, dynamisch, lebendig, manchmal aber auch zart und meditativ – ein Werkzeug, mit dem sich der Alltag meistern lässt.



©Africa Studio-stock.adobe.com

Kundaliniyoga zeichnet sich durch einfache Grundhaltungen aus, daher ist es für Menschen jeden Alters und jeder körperlicher Verfassung geeignet. Die wohltuende Wirkung ist schnell spürbar. Das Yoga eröffnet einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit, es schult Körperwahrnehmung und Achtsamkeit.

Bitte eine (Yoga-) Matte, Decke und Getränk mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Leitung Doris Walter, Kundalini-Yogalehrerin, BreathWalk-Trainerin

Termin(e) ab Mittwoch 10.04.2024, 10 x, 09:00 – 10:30 Uhr

Ort Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112

Beitrag 78,00 €

Welt-Tai-Chi- und Qi-Gong-Tag 2024



Der Welt-Tai-Chi- und Qi-Gong-Tag 2024 (WTQT) findet am letzten Samstag im April in über 80 Ländern dieser Erde statt.

Rund um den Globus treffen sich Tausende Menschen zum gemeinsamen Üben in der Zeit zwischen 10 und 12 Uhr/MEZ. Der Gedanke ist, eine Welle dieser friedlichen Künste als Zeichen des Friedens entstehen zu lassen.

Wir möchten gemeinsam mit euch diesen besonderen Tag begehen. Interessierte sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- Leitung** Volker Büschgen, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrer
Termin(e) Samstag, 27.04.2024, 10:00 – 12:00 Uhr
Ort bei gutem Wetter im Freien; Treffpunkt: BL-Weilstetten, VHS-Zentrum Grauenstein
Veranstalter Volker Büschgen und Kolleg*innen

Bäume für Körper und Seele Die vergessenen Heiler

Vortrag mit Gespräch



Wieviel Beachtung schenken Sie den Bäumen, die Sie umgeben? An diesem Abend geht es um das Wesen der Bäume. Bäume haben in der Mythologie ganz bestimmte Bedeutungen. Sie senden uns Botschaften und stehen als Vermittler zwischen Himmel und Erde. Sie spenden uns nicht nur Energie, Kraft und Trost – sie sind so viel mehr.

Bäume sind uns hilfreiche Begleiter in vielen körperlichen, seelischen oder geistigen Notlagen.

Aus ihnen erwächst uns Hilfe in homöopathischer Verarbeitung, als Bachblüten und auch als spagyrische Baumessenzen.

Nach diesem Vortrag werden Sie einen anderen Blick auf die Bäume haben.

Sie erhalten ein Handout – bringen Sie gerne was zum Schreiben mit.

- Leitung** Gabriele Seifert, Apothekerin
 Michael Kittsteiner, Apotheker
Termin(e) Montag, 29.04.2024, 19:00 Uhr
Ort Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag 7,00 €

Qi-Gong und Wandern

Die ideale Kombination um frische Lebensenergie zu schöpfen

Gönnen Sie sich eine Auszeit in klösterlicher Atmosphäre! Am Vormittag üben wir Qi-Gong, weiche fließende Bewegungen und pflegen die vitale Energie. Innere Bilder, Atembewegung und Aufmerksamkeit verbinden sich zu einem harmonischen Ganzen. Am Nachmittag wandern wir ca. drei Stunden und schöpfen Kraft in der Natur.

Leitung	Gundi Schütz, Tai-Chi-Lehrerin, Wanderführerin
Termin(e)	Do., 30.05.2024, 18.00 Uhr – So., 02.06.2024, 13:00 Uhr
Ort	Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6
Beitrag	170,00 € Seminargebühr zzgl. Übernachtung/Verpflegung
Anmeldung	Tel. 07471/9341-0, mail@luzen.de
Veranstalter	Bildungshaus St. Luzen, keb Zollernalbkreis

Fit mit BreathWalk – LaufYoga

3-teiliger Kurs



BreathWalk, das LaufYoga, ist eine Kombination aus Gehen, Meditieren, Bewegen und Atmen – einfach wohltuend für Körper, Geist und Seele. BreathWalk macht den Kopf frei, verbessert die Ausdauer und hilft sogar beim Abnehmen. Wird der Atem gezielt eingesetzt, gewinnt man Ruhe und Gelassenheit, Energie und Vitalität. Körperliche Beschwerden können gelindert werden. Dieses Erkenntnis nutzt der ursprünglich in den USA entwickelte BreathWalk.

So entstanden verschiedene Übungsprogramme, die gezielt die Aufmerksamkeit beim Gehen auf die Atmung lenken und die Schritte mit den Atemmustern, Yoga-, Meditations- und Fingerübungen kombinieren.

BreathWalk hebt den Energielevel, kann die Laune verbessern und gibt das Gefühl der seelischen und körperlichen Verbundenheit.

Leitung	Doris Walter, Kundalini-Yogalehrerin, BreathWalk-Trainerin
Termin(e)	Mittwoch, 12.06. / 19.06. / 26.06.2024, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort	Balingen, Gartenschau Gelände und Umgebung; Infos zum Treffpunkt vor Kursbeginn
Beitrag	24,00 €



Outdoor-Yoga mit Beatrix In der B2-Bio-Gärtnerei

Kurs



Yoga an einem ganz besonderen Kraftort. Mitten in der Natur, umgeben von Wiesen und den weiten Blick auf Wälder und die Burg Hohenzollern, üben wir mal fließendes, mal sanftes und manchmal etwas herausforderndes Yoga. Wir starten die Yoga-Einheit mit einer kurzen Meditation und gemeinsamem Singen. Ein paar regenerierende Yin Haltungen werden immer den Abschluss bilden. Eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele. Jede*r kann mitmachen – Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Yoga-Einheiten finden bei jedem Wetter statt, da der Platz überdacht ist. Bei Unwetter gibt es einen Ausweichort.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Klötze, oder Meditationskissen

- Leitung** Beatrix Reiterer, Lehrerin für Yoga und Gesang, Sängerin
Termin(e) ab Donnerstag, 20.06.2024, 5 x, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort B2-Bio-Gärtnerei, Binsdorf, Blütenweg 22
Beitrag 70,00 €
Veranstalter keb Zollernalbkreis, B2 Balingen

Tai Chi Chuan Entspannung in Bewegung

Kurs



Tai Chi ist eine äußerst sanfte Bewegungskunst. Sie wurde früher auch als Schattenboxen bezeichnet. Tai Chi vereint Meditation, körperliches Üben und hat einen positiven Einfluss auf Körper und Geist. Die kräftigenden und stabilisierenden Übungen werden in langsamen und koordinierten Bewegungen ausgeführt. Geeignet für Menschen jeden Alters, die ihre Gesundheit fördern und stabilisieren möchten.

Atmung, Achtsamkeit und Wahrnehmung sind ein wichtiger Bestandteil der Übungsabende. Die Lebensenergie wird positiv beeinflusst. Aufmerksamkeit und Ruhe werden gefördert, Blockaden können sich lösen. Die Bewegungen helfen den Körper zu entspannen.

Geübt wird der Formteil 1 – 2 der insgesamt 3 Formteile. Tai Chi Chuan, Yang-Stil, Kurzform nach Chen Man Ching. Geeignet für Anfänger und leicht Fortgeschrittene im Tai Chi und alle Interessierten. Es kann in Socken oder leichten Turnschuhen geübt werden. Bitte was zu trinken mitbringen.

- Leitung** Volker Büschgen, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrer
Termin(e) Montag, 01.07. / 08.07. / 15.07.2024, 3 x, jew. 19:15 – 20:30 Uhr
Ort Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112
Beitrag 27,00 €

Kreativ in Holz

Workshop



Mit Holz – dem schönsten Werkstoff – arbeiten. Ein Kurs für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene. Kreieren Sie Ihr eigenes Werkstück und setzen Sie dabei Ihre eigenen Ideen um. Sie erhalten Anregungen und wertvolle Tipps.

Sie lernen neue Arbeitstechniken kennen und mit dem richtigen Werkzeug umzugehen. Unter der Anleitung eines „Holzkünstlers“ können so handgefertigte und unverwechselbare Unikate entstehen. Sie können eigene Holzfundstücke mit-

bringen und es kann Holz gegen einen geringen Aufpreis vor Ort erworben werden. Bitte Handschuhe, Schutzbrille und Gehörschutz mitbringen. Tagesvesper und Getränke für den Tag bitte ebenfalls selber mitbringen.

Leitung Edwin Eha, Schreiner, Holzkünstler

Termin(e) Samstag, 04.05.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung über keb Zollernalbkreis:

Tel. 07433/90110-30; www.keb-zak.de

weiterer Termin:

Samstag, 27.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung über keb Rottweil:

Tel. 0741/246119; www.keb-rottweil.de

Max. 8 Teilnehmer/innen pro Workshop

Ort Rottweil-Zepfhan, Werkstatt, Kepplerstr. 24

Beitrag 40,00 € zzgl. Materialkosten

Makramee Lerne die Knüpfttechnik des Orients kennen

Workshop



Makramee, die aus dem Orient kommende Knüpfttechnik, ist wieder voll im Trend. Hast Du Lust die Kunst der Knotentechnik zu lernen? Schenke Dir eine kreative Auszeit und knüpfe unter Anleitung dein erstes eigenes Windlicht. Verzaubere Balkon, Terrasse und Wohnbereich mit stimmungsvollem Licht. Für Anfänger geeignet.

Leitung Jasmin Seemann, Hobbykünstlerin, Kunsttherapeutin

Termin(e) Montag, 13.05.2024, 19:00 – 21:30 Uhr

Ort Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

Beitrag 15,00 € Workshopgebühr, zzgl. Materialkosten 5,00 € – 10,00 € (je nach Glasgröße) zahlbar im Kurs; wahlweise können eigene Gläser mitgebracht werden

Anmeldung bis 06.05.2024

ART-EVENT Malen mit Acryl für jedermann und jedefrau

Workshop für Hobbykünstler und Neueinsteiger



Sie wollten schon immer mal was Kreatives auf eine Leinwand bringen und wussten nicht wie anfangen? Sie haben Spaß am Ausprobieren und kreativen Arbeiten mit anderen.

Trauen Sie sich, bei uns darf voneinander abgesehen werden!

Unter Anleitung einer erfahrenen Hobbykünstlerin zaubern Sie Bunt auf die Leinwand und verbringen einen tollen Abend.

Am Ende nehmen Sie Ihr ganz persönliches „Kunstwerk“ mit nach Hause. Verschönern Sie Ihr Zuhause oder verschenken Sie es an einen besonderen Menschen. Für Hobbykünstler und Neueinsteiger!

- Leitung** Jasmin Willi, Hobbykünstlerin
- Termin(e)** Donnerstag, 13.06.2024, 19:00 – 22:00 Uhr
- Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** 18,00 € Workshop-Gebühr;
zzgl. 5,00 € für Farben (zahlbar im Kurs). Eigene Keilrahmen (bis 50 cm) können mitgebracht oder für 9,00 € von der Kursleiterin erworben werden.
- Hinweis** Bitte „maltaugliche Kleidung“ anziehen.

Sommerauszeit mit Malen, Bewegen und Märchen

4-tägiges Seminar

In der stilvollen Atmosphäre des Bildungshauses können Sie in eine andere Welt abtauchen. Mit Susanne wird gemalt und collagiert, mit Marie mit Sorgfalt und Freude der Körper bewegt und abends gibt es Märchen-Meditationen bei Kerzenschein zur Entspannung.

So können Sie mit ganz unterschiedlichen Impulsen Körper, Geist und Seele auf-tanken.

- Leitung** Susanne Rodler, Dipl. Kunsttherapeutin; Marie Rodler, M. Sc. Sportwissenschaft, Bewegung und Gesundheit
- Termin(e)** Freitag, 02.08.2024, 14:30 Uhr – Montag, 05.08.2024, 13:00 Uhr
- Ort** Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6
- Beitrag** 270,00 € Seminaregebühr incl. Material; zzgl. Übernachtung/Verpflegung
- Anmeldung** Tel. 07471/9341-0; mail@luzen.de
- Veranstalter** Bildungshaus St. Luzen, keb Zollernalbkreis

@ ONLINE

Wertewandel: Neue Balance im Leben finden – So kann es gehen!

Interaktiver Online-Vortrag



Leichtigkeit und Unbeschwertheit – das wünschen wir uns alle! Doch die Flut öffentlicher negativer Nachrichten verengt den Blick, bis hin zu emotionalen Bedrohungsgefühlen. Wir weichen negativen Gefühlen aus oder verdrängen unangenehme Erfahrungen. Hier braucht es eine Wandlung der Werte. Schweres da sein zu lassen, kann Schweres leicht machen – das klingt paradox und ist doch ein Gesetz des Lebens. Sobald wir uns Zeit

für unser inneres Erleben nehmen, verändern sich unsere Gefühle und werden zu Botschaften eines größeren, weiseren Selbst.

Die Methode Focusing nutzt unser großes Erfahrungswissen als inneren Wegweiser. Über bewusstes Hinspüren können Schweres und Leichtes in eine bessere Balance kommen und positive Selbstheilungskräfte aktivieren.

Der interaktive Vortrag macht Sie mit Focusing vertraut und nutzt kleine Momente der Achtsamkeit, um Veränderungen spürbar zu machen. Sie können an konkreten Beispielen ausprobieren, wie Focusing für den Alltag geht.

Bitte halten Sie Papier und Schreibzeug und einige bunte Stifte bereit.

Leitung Freda Blob, Klinische Psychologin, Gestaltungspädagogin, Kunst-, Gesprächs- und Focusing Therapeutin

Termin(e) Montag, 22.01.2024, 19:00 – 21:15 Uhr

Beitrag 12,00 €

Anmeldung bis 19.01.2024

Der Psalm als der Rollator meines hinkenden Glaubens

Vortrag mit Gespräch

Leitung Pfr. Herbert Würth

Termin(e) Donnerstag, 01.02.2024, 09:15 – 11:15 Uhr

Ort Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6

Beitrag 10,50 € incl. Frühstück

Veranstalter Hechinger Frauenfrühstück, nähere Info Tel. 07471/6751

Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter mit den aktuellen Veranstaltungstipps: www.keb-zak.de

Zur Ruhe kommen in stürmischer Zeit

Lesung mit Gespräch

Rebecca Dernelle-Fischer liest aus ihrem neuesten Buch, ein Buch für Mamas, denen es schwerfällt abends zur Ruhe zu kommen. Die Autorin ist Psychologin und Mutter von drei Kindern. Ihre Gutenachtgeschichten für Mamas geben wertvolle Impulse, die der gestressten Seele guttun. Ihr Schreibstil lädt ein zu einer entspannenden Gedankenreise, bei der man den herausfordernden Alltag hinter sich lassen kann.

Meditative Gedanken, die helfen, zur Ruhe zu kommen und ganzheitlich zu entspannen. Ergänzt werden die Texte durch einfühlsame Segensworte von Mamas für Mamas.

- Leitung** Rebecca Dernelle-Fischer, Psychologin, Autorin
Termin(e) Mittwoch, 07.02.2024, 09:00 – 11:15 Uhr
Ort Tailfingen, Kath. Gemeindehaus St. Franziskus, Breslauer Str. 21
Veranstalter Frauenfrühstück St. Franziskus, SE Talgang, Albstadt-Tailfingen

@ ONLINE

Kleiner Gemüsegarten – Lust oder Frust!?

Online-Vortrag



Geschickte Anlage- und Anbautechniken sorgen für eine Pflanzenvielfalt, auch im kleinen Gemüsegarten. Die Kombination einzelner Gemüsearten zusammen mit Kräutern und Blumen, lassen eine reiche, bunte und vitaminreiche Ernte erwarten. Für den Anbau im kleineren Garten eignen sich besonders Hochbeete in verschiedenen Größen und Höhen – sie sorgen für eine bequeme Pflege und

durch entsprechendes Innenleben für eine kostenfreie Nährstoff- und Wärmeproduktion.

Mit einem durchdachten Anbauplan wird eine nahtlose Bodenbeschattung erzielt, dadurch lassen sich wiederum Gieß- und Pflegearbeiten auf ein Minimum begrenzen.

- Leitung** Annerose Herm, Technische Lehrerin
Termin(e) Montag, 26.02.2024, 19:00 – 21:30 Uhr
Beitrag 8,00 €
 incl. Skript
Anmeldung bis 22.02.2024
Veranstalter „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

Ernährung und Bewegung im Alter

Vortrag mit Gespräch

- Leitung** Sylvia Bakos, Miss Sporty Hechingen
Termin(e) Donnerstag, 07.03.2024, 09:15 – 11:15 Uhr
Ort Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6
Beitrag 10,50 € incl. Frühstück
Veranstalter Hechinger Frauenfrühstück, nähere Info Tel. 07471/6751

@ ONLINE

Die verborgenen Schätze im Brot

Vortrag mit Gespräch und Brotverkostung



Deutschland ist Brotweltmeister. Im Deutschen Brotregister sind mehr als 3500 verschiedene Brotsorten gelistet, so viele wie in keinem anderen Land.

- Worin liegen die Unterschiede?
- Was hat Brot für ernährungsphysiologische Werte?
- Wie lagere ich Brot richtig?
- Wie probiere ich Brot richtig?

Erfahren Sie Wissenswertes über die Handwerkskunst des Brotbackens und wie viel Knowhow, Zeit und beste Zutaten es braucht für ein wirklich gutes Brot! Verschiedene Brotsorten dürfen gekostet werden.

- Leitung** Thomas Koch, Bäckermeister, Brotsommelier
Termin(e) Montag, 18.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag 8,00 €
Veranstalter „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

Was macht und leistet das Deutsche Institut für Ärztliche Mission e.V.?

Vortrag mit Gespräch

- Leitung** N.N.
Termin(e) Donnerstag, 04.04.2024, 09:15 – 11:15 Uhr
Ort Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6
Beitrag 10,50 € incl. Frühstück
Veranstalter Hechinger Frauenfrühstück, nähere Info Tel. 07471/6751

Gedächtnistraining zum Kennenlernen – beim Frauenfrühstück Geislingen

Vortrag mit praktischen Übungen



Namen entfallen, Termin vergessen, Schlüssel verlegt? Mit regelmäßigem Gedächtnistraining können Sie Ihre grauen Zellen in Schwung bringen. Wissenswertes zum Thema „Gedächtnistraining“ erfahren Sie beim Vortrag mit der Gedächtnistrainerin Anne Heller.

Lernen Sie einfache Tipps und Anregungen kennen, die helfen, unsere Merkfähigkeit zu erhalten oder gar zu steigern. Im Anschluss an den Vortrag gibt es Frühstück.

- Leitung** Anne Heller, Gedächtnistrainerin BVGT e.V., Lehrerin für Gesundheit und Pflege
- Termin(e)** Montag, 15.04.2024, 9:00 Uhr
- Ort** Geislingen, kath. Gemeindehaus, Schlossstr. 9
- Beitrag** auf Spendenbasis
- Anmeldung** bis 11.04.2024 beim Kath. Pfarramt Geislingen: 07433/21236, St.Ulrich.Geislingen@drs.de
- Veranstalter** Familienzentrum Kath. Kirchengemeinde St. Ulrich Geislingen, Kath. Erwachsenenbildung

Seifen – hautpflegend, umweltfreundlich und nachhaltig

Vortrag und Workshop



Brauchen wir Duschgels mit Mikroplastik und Shampoos aufwendig in Plastik verpackt? Pflegt Seife unsere Haut? In einem informativen Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über Seife und ihre Vorteile.

Im anschließenden Workshop werden Seifenbälle/Savonettes hergestellt, die sich wunderbar als hochwertige Hygiene- und Pflegeprodukte einsetzen lassen. Alle Rohstoffe sind in Bio-Qualität.

- Leitung** Martina Bitzer, Kräuterpädagogin, Imkerin, Aromaexpertin
- Termin(e)** Montag, 22.04.2024, 19:00 – ca. 21:15 Uhr
- Ort** Balingen, Kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** 15,00 € Workshopgebühr, zzgl. 5,50 € Material (zahlbar im Kurs)
- Anmeldung** bis 15.04.2024
- Veranstalter** „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

Maria: Was in der Jüdin Mirjam sichtbar und verehrt wird

Gedanken zur Marienfrömmigkeit für Evangelische, Katholische u. a.

Vortrag mit Gespräch

- Leitung** Prof. Dr. Achim Buckenmaier
Termin(e) Donnerstag, 02.05.2024, 09:15 – 11:15 Uhr
Ort Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6
Beitrag 10,50 € incl. Frühstück
Veranstalter Hechinger Frauenfrühstück, nähere Info Tel. 07471/6751

Makramee Lerne die Knüpftechnik des Orients kennen

Workshop



Makramee, die aus dem Orient kommende Knüpftechnik, ist wieder voll im Trend. Hast Du Lust die Kunst der Knotentechnik zu lernen? Schenke Dir eine kreative Auszeit und knüpfe unter Anleitung dein erstes eigenes Windlicht. Verzaubere Balkon, Terrasse und Wohnbereich mit stimmungsvollem Licht. Für Anfänger geeignet.

- Leitung** Jasmin Seemann, Hobbykünstlerin, Kunsttherapeutin
Termin(e) Montag, 13.05.2024, 19:00 – 21:30 Uhr
Ort Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag 15,00 € Workshopgebühr, zzgl. Materialkosten 5,00 € – 10,00 € (je nach Glasgröße) zahlbar im Kurs; wahlweise können eigene Gläser mitgebracht werden
Anmeldung bis 06.05.2024
Veranstalter „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

Vorstellung der Beratungsstelle Pflegestützpunkt

für alle, die sich zu den Themen Pflegebedürftigkeit informieren wollen

Vortrag mit Gespräch

- Leitung** Armin Rötzel
Termin(e) Donnerstag, 06.06.2024, 09:15 – 11:15 Uhr
Ort Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6
Beitrag 10,50 € incl. Frühstück
Veranstalter Hechinger Frauenfrühstück, nähere Info Tel. 07471/6751

Den Belastungen des Alltags entfliehen

Vortrag mit praktischen Übungen

Wenn uns Belastungen des Alltags über den Kopf wachsen, ist es an der Zeit zu handeln. Wir wollen unsere Stressfallen erkennen und verschiedene Übungen und Techniken zur Entspannung erfahren und erlernen.

- Leitung** Marianne Wittich, Entspannungspädagogin
Termin(e) Montag, 24.06.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag 8,00 € incl. Skript
Anmeldung bis 17.06.2024
Veranstalter „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

Das wird schon wieder! – Und was, wenn vielleicht nicht?

Vortrag mit Gespräch

- Leitung** Pfarrerin Chistina Jeremias-Hofius
Termin(e) Donnerstag, 04.07.2024, 09:15 – 11:15 Uhr
Ort Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6
Beitrag 10,50 € incl. Frühstück
Veranstalter Hechinger Frauenfrühstück, nähere Info Tel. 07471/6751

Wirf Deine Schuhe weg und tanze, ... tanze das Leben!

Workshop



Herzliche Einladung zum Sommer – Tanzen! SOMMER-SONNENZEIT – so vieles ist möglich – SIE lädt ein zum Leben und das Leben zu feiern.

Wir tanzen, jede für sich allein und doch miteinander im Kreis verbunden um eine gestaltete Mitte. Wir tanzen Tänze zu Musik der unterschiedlichsten Stilrichtungen, mal langsam, ruhig, besinnlich, mal schnell, pulsierend, feurig. Wir tanzen die Fülle des Lebens, die sich besonders im Sommer zeigt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Schritte werden erklärt. Da wir (bei gutem Wetter) im Freien tanzen, ziehen Sie bitte bequeme Schuhe an.

- Leitung** Christine Wiget, Tanzleiterin
Termin(e) Montag, 15.07.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort Balingen, beim kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag 8,00 €
Veranstalter „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

Babymassage – Zeit für Dich und Dein Baby

Für Eltern mit Babys ab 6 Wochen bis 6 Monate

Kurs



Über Berührung und Hautkontakt erlebt das Baby sich und seine Umwelt. Babys haben ein besonderes Bedürfnis nach Berührung, Wärme und Liebe. Dieser Kurs bietet Anregung und Anleitung zur liebevollen Berührung und Massage des Kindes. Die Massage begleitet Sie auf eine sanfte und entspannende Art auf dem Weg zu einer tiefen Bindung zu Ihrem Säugling und hilft dem Baby positive Erfahrungen mit seiner Umwelt zu sammeln.

Informationen zu Entwicklungsgrundlagen, Möglichkeiten der Entwicklungsförderung, Bewegungsanregungen und Informationen zur Ernährung runden dieses Angebot ab. Außerdem wird es Raum geben für Austausch und Fragen. Bitte mitbringen: ein Schälchen, Öl, ein großes Handtuch und Unterlage (z.B. Gymnastikmatte, Isomatte, o.ä.).

Leitung	Bettina Hermann, Kursleiterin für Babymassagen, Stillspezialistin
Termin(e)	ab Dienstag, 23.01.2024, 5 x, 09:30 – 10:45 Uhr
Ort	Balingen, Kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag	50,00 €

@ ONLINE

Bedürfnisorientiert erziehen – aber richtig!



Digitaler Elterntreff –
Rund um Kinder und ihre Entwicklung
Online-Vortrag mit Gespräch

Viele Eltern stellen heute Erziehungs-Glaubenssätze vergangener Generationen in Frage. Sie wollen die Bedürfnisse ihrer Kinder sehen, statt althergebrachte Regeln zu übernehmen. Nicht selten kommen Eltern dabei schnell an ihre Grenzen.

Was heißt eigentlich „bedürfnisorientiert erziehen“?

- Welche Bedürfnisse stehen hinter dem Verhalten meines Kindes?
- Was braucht mein Kind, wenn es ihm nicht gut geht?
- Was ist, wenn ich allen Bedürfnissen nachkomme, mein Kind aber trotzdem nicht zufrieden ist?
- Welchen Raum brauchen meine eigenen Bedürfnisse?

Mehr Klarheit bei den eigenen Antworten kann Eltern unterstützen, mit Freude und Zufriedenheit das Familienleben zu genießen.

- Leitung** Ulrike Bogen, Elternberaterin, Aware Parenting Dozentin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie
- Termin(e)** Dienstag, 30.01.2024, 20:00 – 21:30 Uhr
- Beitrag** 10,00 €
- Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Kinderstube Balingen e.V., kafamba

Die Zyklus-Show

Eltern-Infoabend zum Mädchen-Workshop

Ihre Tochter wird langsam zur Frau, eine spannende Zeit für Eltern und ihre Töchter. Trotz Informationen aus Medien und Biologie-Unterricht sind Sie als Eltern die ersten und wichtigsten Ansprechpartner Ihrer Kinder. Das MFM-Programm (My Fertily Matters) möchte Mädchen und Ihre Eltern in diese Lebensphase unterstützen.

An diesem Abend werden interessierten Eltern die Inhalte des Mädchen-Workshops „Die Zyklusshow“ vorgestellt.

- Leitung** Dr. med. Christiane Weiß, Ärztin, MFM-Leiterin
- Termin(e)** Mittwoch, 31.01.2024, 19:30 Uhr
- Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** Eltern-Infoabend kostenfrei
- Anmeldung** zum Eltern-Infoabend bis Montag, 29.01.2024

Die Zyklus-Show

Workshop für Mädchen von ca. 10 bis 12 Jahren



Die „Zyklusshow“ des MFM-Programms (My Fertility Matters) ist eine einzigartige und anschauliche Darstellung des weiblichen Zyklusgeschehens.

Weit entfernt von trockener Theorievermittlung oder der mit dem Thema oft verbundenen Peinlichkeit erlernen die ca. 10- bis 12-jährigen Mädchen spielerisch und altersgerecht, wie ein neues Leben entsteht, welche Veränderungen die Pu-

bertät mit sich bringt und warum Frauen ihre Tage bekommen. Liebevoll wird dem Thema der Raum gegeben, der ihm gebührt.

Bitte mitbringen: Verpflegung + Getränke für den Tag, Gymnastikmatte/Decke, dicke Socken

Infoabend für Eltern: Mittwoch, 31.01.2024 (Details siehe oben)

- Leitung** Dr. med. Christiane Weiß, Ärztin, MFM-Leiterin
- Termin(e)** Samstag, 17.02.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
- Ort** Balingen, Gemeindehaus Edith Stein, Hirschbergstr. 112
- Beitrag** 25,00 €
- Anmeldung** für den Mädchen-Workshop bis Dienstag, 13.02.2024

@ ONLINE**Digitaler
Elterntreff****Liebevolle Grenzen für starke Kinder**

Digitaler Elterntreff –
Rund um Kinder und ihre Entwicklung

Online-Vortrag mit Gespräch

Wie wir Grenzen setzen, die Kinder und Eltern verbinden, statt trennen. 100-mal muss man dem Kind sagen, dass es die Jacke aufhängen soll. Nie findet das Kind ein Ende beim Toben. Immer endet das Zubettgehen im Stress für alle.

Eltern begleiten solche Situationen jeden Tag voller Verständnis, haben Geduld, erklären und vermitteln. Aber irgendwann platzt dann doch der Kragen: „Jetzt reicht's aber!“

„Du musst dem Kind halt Grenzen setzen“ ist ein Rat, den Eltern oft hören. Und gemeint sind: autoritäre Ansagen, durchgesetzt mit Strafen und Drohungen.

Wir wollen an diesem Abend typische Alltagssituationen unter die Lupe nehmen und herausfinden, wie wir es schaffen, dass das Kind unser „Stopp“ gleich beim ersten Mal versteht. Vielleicht braucht es keine starren Grenzen, die Kinder kleinmachen, sondern Erwachsene, die ihre eigenen Bedürfnisse wieder wahrnehmen, IHRE Grenzen zeigen und dann in liebevolle Führung gehen. Das ist die beste Voraussetzung für ein warmes Miteinander in der Familie – und starke Kinder!

Leitung Ulrike Bogen, Elternberaterin, Aware Parenting Dozentin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie

Termin(e) Dienstag, 27.02.2024, 20:00 – 21:30 Uhr

Beitrag 10,00 €

Veranstalter keb Zollernalbkreis e.V., Kinderstube Balingen e.V., kafamba

@ ONLINE**Sandmann, lieber Sandmann, wann ist es denn soweit?**

Online-Vortrag

Was brauchen Babys und Kinder um gut schlafen zu können? Welche Erwartungen an den Schlaf sind altersgerecht und realistisch? Wie funktioniert Schlaf bei Kindern überhaupt? Welche Unterschiede gibt es zum Schlaf von Erwachsenen?

In diesem Vortrag klären wir all diese Fragen und mehr.

Leitung Jessica Klaiber, Elterncoach, Familienberaterin

Termin(e) Dienstag, 05.03.2024, 19:30 Uhr

Beitrag 10,00 €

Anmeldung keb Tuttlingen, Tel. 07461/96598020

Kleinkinder auf Entdeckungsreise – unter 1-jährige/ab 6 Monate

Eltern-Kind-Kurs



Kinder im ersten Lebensjahr beobachten aufmerksam, zeigen durch Lautäußerungen und Körpersprache ihre Stimmung und ihr Befinden, erkennen vertraute Personen, reagieren auf sie, nehmen direkt durch Anschauen Kontakt auf. Durch ihre Körpersprache zeigen sie uns, ob ihnen etwas gefällt oder nicht.

Die Welt ist für Kleinkinder voller Wunder, die sie mit allen Sinnen aufnehmen.

- Im Kurs werden einfache Lieder und einfache Spiele vorgestellt, wie z. B. Spiele für den Wickeltisch und Wiegenlieder.
- Lieder und erste Spiele können Möglichkeiten für Sinneswahrnehmungen bieten.
- Einfache Verse und Lieder ermöglichen Kindern erste Erfahrungen im musischen Bereich zu machen. Lieder und Spiele können auch Anreize für Bewegung sein.
- Die Kinder können mit ihren mitgebrachten, altersentsprechenden Spielzeugen spielen. Dabei setzen sich mit dem Material auseinander, machen ihre eigenen Erfahrungen und erkunden neugierig ihre Umgebung.
- Der Kurs bietet den Begleitpersonen viel Zeit und Raum, um miteinander ins Gespräch zu kommen und sich untereinander auszutauschen.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch oder eine Isomatte mit.

Leitung Marita Wiest, Erzieherin, Zusatzqualifikation im U3-Bereich

Termin(e) ab Dienstag, 05.03.2024, 4 x, 09:30 – 11:00 Uhr

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

Beitrag 26,00 €

Veranstalter keb Zollernalbkreis e.V., kafamba



WWW.PAARKURSE-SCHOENTAL.DE

@ ONLINE**Digitaler
Elterntreff****Eingewöhnung im Kindergarten
und bei der Tagesmutter**

Digitaler Elterntreff – rund um Kinder und ihre Entwicklung

Online-Vortrag mit Gespräch – Wie Eingewöhnung gelingt und die Übergabe in die Betreuung leichter geht



Es ist ein großer Schritt: Nach einer intensiven Anfangszeit zu Hause kommt das Kind in Betreuung. Erst ist man vielleicht noch voller Euphorie, dann kommt jedoch nicht selten die Verzweiflung. Tränen, Trennungsschmerz, schlechtes Gewissen – und Unverständnis: Bei anderen klappt es doch auch!

Das Wort „Fremdbetreuung“ drückt dabei schon die gesamte Problematik aus: Kinder werden von den vertrauten Personen getrennt und in die Hände Fremder übergeben.

Kein Wunder, dass die Eingewöhnung für Kinder und auch Eltern ein großer Einschnitt ist, der nicht leicht fällt.

Umso wichtiger ist es, dass wir mehr darüber wissen, was die Trennung mit den Kindern macht. Was brauchen sie, um sich trotz Trennung sicher und verbunden zu fühlen? Wie werden aus fremden ErzieherInnen neue Vertraute?

Wir werden uns an diesem Abend auch damit beschäftigen, woran wir erkennen, ob und wie sehr Kinder die Trennung von den vertrauten Bezugspersonen stresst und wie wir mit der Frustration, die aus den Trennungserfahrungen entsteht, umgehen können.

Leitung Ulrike Bogen, Elternberaterin, Aware Parenting Dozentin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie

Termin(e) Dienstag, 12.03.2024, 20:00 – 21:30 Uhr

Beitrag 10,00 €

Veranstalter keb Zollernalbkreis e.V., Kinderstube Balingen e.V., kafamba

Digitaler Elterntreff

Themen, die Eltern bewegen

informieren * austauschen * ausprobieren
dienstags 20 Uhr

ONLINE - bequem von zu Hause aus



Babymassage – Zeit für Dich und Dein Baby

Für Eltern mit Babys ab 6 Wochen bis 6 Monate

Kurs



Über Berührung und Hautkontakt erlebt das Baby sich und seine Umwelt. Babys haben ein besonderes Bedürfnis nach Berührung, Wärme und Liebe. Dieser Kurs bietet Anregung und Anleitung zur liebevollen Berührung und Massage des Kindes. Die Massage begleitet Sie auf eine sanfte und entspannende Art auf dem Weg zu einer tiefen Bindung zu Ihrem Säugling und hilft dem Baby positive Erfahrungen mit seiner Umwelt zu sammeln. Informationen zu Entwicklungsgrundlagen, Möglichkeiten der Entwicklungsförderung, Bewegungsanregungen und Informationen zur Ernährung runden dieses Angebot ab. Außerdem wird es Raum geben für Austausch und Fragen. Bitte mitbringen: ein Schälchen, Öl, ein großes Handtuch und Unterlage (z.B. Gymnastikmatte, Isomatte, o.ä.).

Über Berührung und Hautkontakt erlebt das Baby sich und seine Umwelt. Babys haben ein besonderes Bedürfnis nach Berührung, Wärme und Liebe. Dieser Kurs bietet Anregung und Anleitung zur liebevollen Berührung und Massage des Kindes. Die Massage begleitet Sie auf eine sanfte und entspannende Art auf dem Weg zu einer tiefen Bindung zu Ihrem Säugling und hilft dem Baby positive Erfahrungen mit seiner Umwelt zu sammeln. Informationen zu Entwicklungsgrundlagen, Möglichkeiten der Entwicklungsförderung, Bewegungsanregungen und Informationen zur Ernährung runden dieses Angebot ab. Außerdem wird es Raum geben für Austausch und Fragen. Bitte mitbringen: ein Schälchen, Öl, ein großes Handtuch und Unterlage (z.B. Gymnastikmatte, Isomatte, o.ä.).

- Leitung** Bettina Hermann, Kursleiterin für Babymassagen, Stillspezialistin
- Termin(e)** ab Dienstag, 09.04.2024, 5 x, 09:30 – 10:45 Uhr
ab Dienstag, 11.06.2024, 5 x, 09:30 – 10:45 Uhr
- Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** 55,00 € je Kurs
- Hinweis** Bitte fragen Sie wegen der Erstattung der Kosten bei Ihrer Krankenkasse nach.

Mein entspanntes Kind Yoga für Kinder von ca. 4 – 6 Jahre

Kurs

Mal laut – mal leise – mal wild – mal ruhig – mal aktiv – mal entspannt. Die Kinder entfliehen dem Alltag und tauchen ein in neue Welten: brüllen wie Löwen, stampfen wie Elefanten, singen und tanzen.

Den achtsamen Umgang mit sich und anderen erleben. Den eigenen Körper, die Atmung und die Gefühlswelt spüren. Ganz spielerisch und positiv im Einklang mit sich sein. Lebensfreude, Spiel und Spaß stehen im Vordergrund. Und „ganz nebenbei“ wird die Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit verbessert.

Bitte mitbringen: eigene Matte und Getränk und bequeme Kleidung anziehen.

- Leitung** Linda Konzelmann, Kinderentspannungs- und Kinderyogatrainerin
- Termin(e)** ab Freitag, 12.04.2024, 4 x, 14:30 – 15:30 Uhr
- Ort** Geislingen, Bürger- und Vereinshaus „Harmonie“, Bachstr. 29
- Beitrag** 28,00 € Sonderpreis für Geschwisterkind
- Termin(e)** ab Freitag, 07.06.2024, 5 x, 14:30 – 15:30 Uhr
- Beitrag** 35,00 € Sonderpreis für Geschwisterkind

Stillen & Stillvorbereitung

Wissenswertes für eine gute Stillzeit

Vortrag mit Gespräch



Stillen und gestillt zu werden ist für alle Beteiligten oft eine vollkommen neue Situation und Aufgabe. Häufig fehlt die Erfahrung und das Wissen für einen guten Stillbeginn. Wir wollen zukünftige Mamas und Papas unterstützen, damit sie mit Zuversicht und Freude an das „Abenteuer Stillen“ herangehen.

An diesem Abend erwarten euch u. a. folgende Themen:

- Anatomie der weiblichen Brust
- Milchbildung
- Erstes Anlegen
- Bonding
- Stillposition
- Vorteile der Muttermilch etc.

Außerdem bleibt genügend Zeit für individuelle Fragen.

Leitung	Bettina Hermann, Kursleiterin für Babymassagen, Stillspezialistin
Termin(e)	Freitag, 19.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag	20,00 € für Einzelpersonen; 30,00 € für Paare
Anmeldung	erforderlich
Hinweis	begrenzte Teilnehmerzahl

@ ONLINE



Geschwisterstreit

Digitaler Elterntreff – Rund um Kinder und ihre Entwicklung

Online-Vortrag mit Gespräch



„Warum kann es nicht einfach mal harmonisch sein?“ Viele Familien kennen den Schmerz von lautem, heftigem Geschwisterstreit. Nicht selten stehen Eltern ratlos daneben. Warum muss man sich wegen ein paar Duplosteinen so streiten? Viele wünschen sich nichts mehr als einen liebevollen Umgang ihrer Kinder untereinander.

Aber was drücken Kinder eigentlich aus, wenn sie streiten? Welche Rolle spielen wir Erwachsenen beim Streit der Kinder?

An dem Abend wollen wir gemeinsam mehr verstehen, was bei den Kindern passiert und welchen Einfluss wir auf das warme Miteinander in der Familie haben. Wir werden konkrete Ideen sammeln, wie wir etwas verändern können, damit das Klima in der Familie bald wieder spürbar harmonischer wird.

Leitung Ulrike Bogen, Elternberaterin, Aware Parenting Dozentin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie

Termin(e) Dienstag, 23.04.2024, 20:00 – 21:30 Uhr

Beitrag 10,00 €

Veranstalter keb Zollernalbkreis e.V., Kinderstube Balingen e.V., kafamba

@ ONLINE



Ich will aber! – Kinder durchs Trotzalter begleiten

Digitaler Elterntreff – Rund um Kinder und ihre Entwicklung

Online-Vortrag mit Gespräch



Wer kennt das nicht: Das 2-jährige Kind, gerade noch das süßeste Geschöpf der Welt, erblickt die Packung Kekse: „Nein, erst zum Nachtisch.“ Tja, und das war's dann ... „Ich will aber JETZT!“ Kein Argumentieren kommt an. Und das Drama nimmt seinen Lauf.

Augen zu und durch? Wie kannst du solche Trotz-Situationen verstehen, wie verhindern und am besten auf sie reagieren?

Wir werden solche und ähnliche Szenarien aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten – und die größeren Zusammenhänge verständlich machen. Wer bestimmt hier was? Welche Bedürfnisse zeigen sich in diesen Momenten? Und welche Rolle spielt eine klare liebevolle Führung?

Das Ziel ist: raus aus den Machtkämpfen. Der Abend wird dich ermutigen, wieder mit neuer Kraft und Kreativität in deinen Familienalltag hineinzugehen. Sehr wertvoll sind hier auch die Erzählungen der anderen Teilnehmer.

Leitung Ulrike Bogen, Elternberaterin, Aware Parenting Dozentin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie

Termin(e) Dienstag, 14.05.2024, 20:00 – 21:30 Uhr

Beitrag 10,00 €

Veranstalter keb Zollernalbkreis e.V., Kinderstube Balingen e.V., kafamba

Kleinkinder auf Entdeckungsreise (ca. 1 – 2,5-jährige)

Lebensraum Wiese

Eltern-Kind-Kurs



Es summt und brummt ... Die Lebenswelt, in der sich Kinder täglich bewegen, ist voller Schätze. Sie zu entdecken ist spannend und interessant. Bei Spaziergängen mit den Eltern haben die Kinder schon vielfältige Sinneserfahrungen auf der Wiese und im Gras machen können und schon

manches Tier entdeckt und bestaunt. Diese Sinneserfahrungen werden wir im Kurs aufgreifen und durch Geschichten, einfache Lieder und Fingerspiele ergänzen.

Wir gestalten mit Tüchern und Material eine bunte Blumenwiese und hören von

- der summenden Hummel und von brummenden Maikäfern,
- der kriechenden Schnecke und vom tanzenden Schmetterling,
- zwitschernden Vögeln und kleinen krabbelnden Marienkäfern u.a.

Der Kurs bietet ebenfalls Zeit und Raum, miteinander ins Gespräch zu kommen. Einige bereitgestellte Spielmaterialien können von den Kindern im freien Spiel ausprobiert werden.

Leitung Marita Wiest, Erzieherin, Zusatzqualifikation im U3-Bereich

Termin(e) ab Donnerstag, 16.05.2024, 8 x, 09:30 – 11:00 Uhr

Ort Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

Beitrag 48,00 €

Veranstalter keb Zollernalbkreis e.V., kafamba

Achtsamkeit Familien-Retreat im Donautal

Sieben Tage abtauchen in die Stille des oberen Donautals. Mit anderen Familien zusammen sein, die nicht nur an der Oberfläche paddeln wollen, sondern das Bedürfnis verspüren, den Grund zu suchen und dort Halt für den Alltag zu finden. Sich Zeit nehmen für sich, für den Partner/die Partnerin und die Kinder, für die ganze Familie und für Gott. An den Vormittagen werden in dieser Woche die Kinder betreut, während für die Erwachsenen eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis und ins kontemplative Beten angeboten wird. Der Nachmittag gehört dann der Familie – sei es bei einer Wanderung auf den Knopfmacherfelsen oder einem Bad in der Donau.

Leitung Andreas Steiner, Klinikseelsorger, MBSR-Lehrer; Peter Duttweiler, Pastoralreferent, Coach, Supervisor

Termin(e) Samstag, 17.08., 15:00 Uhr – Samstag, 24.08.2024, 13:00 Uhr

Ort Zeltplatz Bronnen bei Fridingen im Donautal

Beitrag Erwachsene ca. 400,00 € (Preis noch nicht fest); Jugendliche (14 – 16 J.) 160,00 €, Kinder (bis 13 J.) frei

Anmeldung www.dekanat-zollern.de

Hinweis Kontakt: Peter Duttweiler, duttweiler@kath-hechingen.de

Vom Herzschmerz zum Lebensglück – Neue Perspektiven nach der Trennung

Seminar



Wer mit dem Ende einer einstmals glücklichen Beziehung konfrontiert ist, erleidet ungeheure seelische Schmerzen, die immer wieder aufflammen können, auch wenn die Trennung schon längere Zeit zurück liegt. Die konstruktive Auseinandersetzung mit dieser bitteren Erfahrung, praktische Impulse zur Heilung des verwundeten Herzens und der Austausch

mit anderen, die ähnliches erlebt haben, können dazu beitragen, wieder neues Selbstvertrauen, innere Stärke und Freude am Leben zu entwickeln.

Für die Teilnahme gibt es keine besonderen Voraussetzungen.

- Leitung** Dr. Michael Schwelling, System. Berater, Supervisor, Coach
Termin(e) Donnerstag, 25.01.2024 und 01.02.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag 59,00 €

Ausbildung zum/zur Ganzheitlichen GedächtnistrainerIn

Modul 3: Aufbaukurs 2



Abschlussmodul des 3-teiligen Ausbildungskurses zum/zur Gedächtnistrainer*in:

Nach Abschluss des Moduls erhalten Sie als Mitglied des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V. ein Zertifikat als Trainer*in für ganzheitliches Gedächtnistraining.

- Leitung** Sabine Kelkel, Gedächtnistrainerin, Ausbildungsleiterin BVGT e.V.
Termin(e) Modul 3 (Aufbaukurs 2):
 Mi., 10.04.2024, 09:00 Uhr – So., 14.04.2024, 12:00 Uhr
Ort Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6, Hechingen
Beitrag 395,00 € Kursgebühren inkl. Unterlagen pro Modul;
 zzgl. 99,00 € Tagesverpflegung pro Modul
Anmeldung bis 28.02.2024
Veranstalter keb Zollernalbkreis, Bildungshaus St. Luzen
Hinweis Übernachtungen bitte direkt im Bildungshaus St. Luzen buchen:
 Tel. 07471/9341-0, mail@luzen.de, www.luzen.de

Mandala Tänze

Workshop



Der Kreis ist das Symbol der schöpferischen Kraft, er steht für Vollkommenheit, Verbindung und Harmonie. Mandala Tänze sind eine wundervolle Möglichkeit in Bewegung zu sein, sich zu zentrieren, Kraft zu schöpfen und die Verbundenheit mit sich und dem Leben zu spüren.

An diesem Tag werden wir durch moderne, traditionelle und klassische Musik, ergänzt durch Texte und weitere Übungen einen Ausgleich für Körper,

Geist und Seele schaffen. Darüber hinaus sind die erlernten Tänze aus den JU-SESO CDs Vol. 1 und 8 in vielfältigen beruflichen oder auch privaten Bereichen einsetzbar.

Vor Ort stehen Kaffee und Tee bereit. Weitere Getränke können erworben werden. Bringen Sie gerne Ihre Mittags-Verpflegung (und Getränke) mit. Und sonst gibt es fußläufig auch vielfältige Möglichkeiten für einen Snack/Essen in der Stadt.

Leitung Nicole Röhrig, Kreis- und Gruppentanzleiterin, ChoRa (CH)

Termin(e) Samstag, 13.04.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

Ort Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

Beitrag 59,00 € Workshopgebühr

Ich bin meine beste Freundin – oder?

Selbstfürsorge einmal anders

Tagesseminar

Die Art und Weise, wie wir „Selbstgespräche“ führen, kann uns stärken oder schwächen. Bin ich mir meiner „inneren Antreiber“ und destruktiver Glaubenssätze bewusst? Wir bekommen Impulse, Energieräuber im Umgang mit uns selbst zu erkennen und Gedanken und Einstellungen abzurufen, die uns stärken und zu mehr Eigenverantwortung motivieren.

Achtsamkeitsbasierte Körperarbeit zur Harmonisierung des Muskeltonus (Eutonie) bildet den zweiten Teil des Seminars

Leitung Susanne Deiters, Stressmanagement-Trainerin, System. Beraterin, NLP-Master; Renate Laschinger, Gruppenpädagogin, Schwerpunkt Meditation, Eutonie

Termin(e) Samstag, 27.04.2024, 09.00 – 16.30 Uhr

Ort Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6

Beitrag 60,00 € zzgl. Verpflegung (Mittagessen)

Anmeldung bis 12.04.2024: Tel. 07471/9341-0, www.luzen.de

Veranstalter Bildungshaus St. Luzen, keb Zollernalbkreis

Gymnastik fürs Gehirn – Thema: Frühlingserwachen für den Geist

Weiterbildung für Menschen, die mit Senioren arbeiten

Seminar



Geistige Fitness ist Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter. Mit den Jahren können Denkvermögen und Konzentrationsfähigkeit allerdings nachlassen.

Das Gehirn lebenslang zu trainieren unterstützt nicht nur die geistige Fitness, sondern wirkt sich auch positiv auf das Wohlbefinden und die Zufriedenheit aus.

Erfreulicherweise können bis ins hohe Alter neue Verknüpfungen im Gehirn entstehen. Abwechslungsreiche Übungen und Materialien helfen dabei auch ältere Menschen geistig anzuregen, sei es in einer Altenpflegeeinrichtung, in der Tagespflege, im Seniorenkreis oder zu Hause im privaten Umfeld.

An diesem Nachmittag werden Ideen, kreative Gedächtnis- und Bewegungsübungen rund um das Thema „Frühlingserwachen für den Geist“ vorgestellt und selbst ausprobiert. In lockerer Atmosphäre wird außerdem besprochen, wie Sie die einzelnen Elemente an schwächere und stärkere Teilnehmer anpassen können.

Sie erhalten ausführliche schriftliche Unterlagen zu den einzelnen Übungen. Die Fortbildung beinhaltet eine kleine Kaffeepause, in der Zeit für Gespräche und gegenseitiger Austausch ist.

- Leitung** Gemma Benintende, Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
Termin(e) Freitag, 19.04.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag 33,00 € incl. Kaffeepause

Willkommen bei der KEB Zollernalbkreis

ein anerkannter Träger offener Erwachsenenbildung in der Region

Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter
mit den aktuellen Veranstaltungstipps:

www.keb-zak.de

Sie finden uns auch auf:
Facebook: @keb.zollernalbkreis
Instagram: keb_zak

Fit und kompetent für die Übernahme einer Rechtlichen Betreuung

Grundlagenseminar

Ein Grundlagenseminar (4 Abende mit jeweils 2 Modulen) für Ehrenamtliche, die in letzter Zeit eine Rechtliche Betreuung übernommen haben oder dies zukünftig tun wollen bzw. ihr Wissen auffrischen wollen

1. Abend – Freitag, 07.06.2024, 17:00 – 20:30 Uhr

Einführung, Erwartungen, Betreuungsvereine, Grundhaltung des Betreuers, Voraussetzungen für Betreuung, gesetzliche Grundlagen, freier Wille des Betreuten, Einrichtung, Umfang und Ende einer Betreuung, Betreuungsweiterung, Betreuerwechsel, Notgeschäftsführung

2. Abend – Freitag, 14.06.2024, 17:00 – 20:30 Uhr

Rechte und Pflichten, Grundsätze der Betreuungsführung, Unterstützung vor Stellvertretung, Aufgabenbereiche, Einwilligungsvorbehalt, Berichts- und Mitteilungspflichten, Aufgaben der Betreuungsbehörde, Anvertrauensschutz

3. Abend – Freitag, 21.06.2024, 17:00 – 20:30 Uhr

Überblick Sozialgesetzgebung, Leistungen und Ansprüche, Vermögensverwaltung, Vermögensverzeichnis und Rechnungslegung, Checkliste Rechnungslegung, Anfangs-, Jahres- und Schlussbericht, Tipps und Tricks

4. Abend – Freitag, 28.06.2024, 17:00 – 20:30 Uhr

Checklisten für verschiedene Aufgabenbereiche, Versicherungsschutz, Aufwandspauschale, Selbstauskunft, Vereinbarung mit dem Betreuungsverein, Rolle des Betreuers, Umgang mit Erwartungshaltungen von Betreuten und ihrem sozialen Umfeld

Die Erwartungen und Anliegen der Teilnehmer*innen werden bei der weiteren Seminargestaltung gerne berücksichtigt.

Leitung Wilfried Neusch, Erwin Schäfer, Diana Gehrman

Termin(e) Freitag, 07.06. / 14.06. / 21.06. / 28.06.2024, 17:00 – 20:30 Uhr

Ort Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6, Hechingen

Beitrag kostenfrei

Anmeldung Tel. 07471/933240, Mail: info@skm-zollern.de

Veranstalter SKM Zollern, keb Zollernalbkreis, Bildungshaus St. Luzen



ZOOM kennenlernen

**Vorträge, Seminare, Kurse
bequem von zu Hause aus besuchen**

Gerne unterstützen wir Sie bei den ersten Schritten mit ZOOM.
Termine nach Vereinbarung.

Weitere Infos und Anmeldung: 07433 9011030, www.keb-zak.de

Frauenbildung



Führungs- und Kommunikationstraining für Frauen in Verantwortung

Eine Fortbildungsreihe für weibliche Führungskräfte, Stellvertreterinnen, Nachwuchsführungskräfte

Strategiekompetenz und Konfliktmanagement

In diesen vier Tagen werden u.a. Strategien konstruktiver Gesprächs- und Verhandlungsführung, Teams und Unternehmen in Veränderung, Führungsrolle und Autorität sowie Konfliktbearbeitung behandelt. Zentral in diesen Einheiten ist die Bewusstmachung des persönlichen Führungsprofils und der Vision authentischer und gelingender Führung. Sie bearbeiten praxisnah aktuelle Fragen und vertiefen Ihre Kompetenzen erfolgreicher Mitarbeiter*innen-Führung.

Referentin Sabinja Klink
Termine Di., Mi., 27./28.02. und Sa., So., 09./10.04.2024
Ort Stuttgart, Christkönigshaus, Paracelsusstr. 89

Team-Führung in turbulenten Zeiten

Wie Sie Ihr Team stärken und „vitalisieren“

Wir gehen den Fragen nach, welche Dynamiken Teams aktuell herausfordern oder verletzlich machen. Sie erfahren durch Impulse aus den Neurowissenschaften und der Organisationspsychologie, wie Sie sich und Ihr Team gegen steigende „Reizpegel“-Situationen immunisieren. Sie stärken sich durch Impulse zur Teampflege und -entwicklung in Zeiten vieler Veränderungen (VUCA-Welt). Ebenso erarbeiten Sie sich in anregendem kollegialem Austausch, wie Sie passend für Ihre Führungssituation Mitarbeiter*innen-Ressourcen aktivieren und Ihr Team vitalisieren.

Referentin Sabinja Klink
Termine Di., 08.10. – Mi., 09.10.2024
Ort Stuttgart, Christkönigshaus, Paracelsusstr. 89

Führungswerkstatt

Mitarbeiter*innen führen und Change Management: Stärkende Impulse für den Führungsalltag

Referentin Sabinja Klink
Termin Do., 21.11.2024
Ort Stuttgart, Christkönigshaus, Paracelsusstr. 89
Anmeldung bis 12.08.2024

Informationen und Anmeldung zu diesen Veranstaltungen:

Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Frauen,

Tel. 0711/9791-4762/-1050, E-Mail: frauen@bo.drs.de

Homepage: www.kirche-und-gesellschaft.drs.de/frauen/fortbildungen

Angebote für Alleinerziehende

Resilienz – was die Seele stark macht

Wochenende für Alleinerziehende mit Kinderbetreuung

Wie gut wäre es, so etwas wie eine Hornhaut auf der Seele zu haben. Ein Rüstzeug, das schützt vor den ständigen Spitzen im fordernden Familien- und Berufsleben und den oft kaum zu bewältigenden Ansprüchen im Alltag.

Es gibt Menschen, die sich nicht erschüttern lassen und freudig nach vorne schauen, trotz schwieriger Lebensbedingungen. Sie werden resilient genannt, da sie eine innere Kraft besitzen, mit der sie den Zumutungen der Umwelt Widerstand leisten.

Wir beschäftigen uns an diesem Wochenende mit verschiedenen Wegen, die aufzeigen, was die eigene Resilienz fördern kann – und wie man sich und die eigenen Kinder mit Zuversicht durch die größeren und kleineren Krisen des Lebens manövrieren kann.

Referentinnen Edith Lauble, Ingrid Winkler

Termin Fr., 19.04. – So., 21.04.2024

Ort Rot an der Rot, Jugendhaus St. Norbert, Klosterhof 9

Anmeldung bis 08.03.2024 bei der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Ehe und Familie/Alleinerziehende, Tel. 0711 9791-1040, E-Mail: ehe-familie@bo.drs.de

Trennung – und jetzt? Das Alte loslassen und Neues beginnen

Wochenende für Menschen nach Trennung mit Kinderbetreuung

Eine Trennung ist ein schmerzliches Ereignis, egal ob man sie selber will, weil ein Zusammenleben nicht mehr möglich scheint, oder ob man vom Partner/von der Partnerin verlassen wird. In beiden Fällen muss man Abschied nehmen: von dem/der Partner/in, vom bisherigen Alltag, der gemeinsamen Wohnung, vielleicht sogar von Kindern und nicht zuletzt von den Vorstellungen, die man sich von seiner Partnerschaft gemacht hat.

An diesem Wochenende wollen wir uns Zeit nehmen und einen Blick auf die Phase der Trennung oder Scheidung werfen, um aus der Sicht von heute bewusst wahrzunehmen, was damals passiert ist mit uns. Es wird Raum geben, den eigenen Fragen nachzuspüren, aber auch Gelegenheit zum Austausch mit anderen.

Referentinnen Beate Gröne, Ingrid Winkler

Termin Fr., 22.11. – So., 24.11.2024


Ort Wernau, Kath. Jugend- und Tagungshaus, Antoniusstr. 3

Anmeldung bei der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Ehe und Familie/Alleinerziehende, Tel. 0711 9791-1040, E-Mail: ehe-familie@bo.drs.de

Angebote für Familien

Familie im Fokus

Aktionswoche, 3.-9. März 2024



Eine pralle Woche mit vielfältigen Angeboten für Familien, Paare, Großeltern ... und haupt- und ehrenamtlich Engagierte

Sonntag 3. März 2024
diözesanweiter Familienaktionstag
an vielen verschiedenen Orten

Montag bis Freitag 4.-8. März 2024
vielfältige digitale Angebote

Samstag 9. März 2024
Ermutigungs- und Inspirationstag
für Engagierte im Bereich
Familienpastoral und -liturgie



Weitere Informationen: <https://familie-im-fokus.drs.de>
Veranstalter: Fachbereich Ehe und Familie,
Diözese Rottenburg-Stuttgart
<https://ehe-familie.drs.de>

Vielfalt
Lebenslust
Segen



gestalten
entdecken
sein

familie
im Fokus

Diözese
**ROTTENBURG-
STUTTGART**



Katholische Erwachsenenbildung Kreis Freudenstadt e. V.**Streit um den Dreifaltigen Gott?****Zu einer fälligen Grundsanierung des christlichen Glaubens**

Vortrag

Referent Herman Häring Professor em., Wissenschaftlicher Berater der Stiftung Weltethos Tübingen**Termin** Mittwoch, 28.02.2024, 19:30 Uhr**Ort** Dornstetten, kath. Gemeindehaus**Die Schätze des Lebens erinnern**

Ressourcenorientierte Methoden der Biografiearbeit

Werkstatt Seniorenbildung

Referent Petra Tagscherer, Dipl.-Betriebswirtin (FH)**Termin** Montag, 11.03.2024, 17:30 – 20:00 Uhr**Ort** Wiesenstetten, kath. Gemeindehaus**Anmeldung** bis 04.03.2024**„Agenten auf dem Weg“ – Was Jungen über ihren Körper wissen sollten**

Workshop für Jungen von 10 – 12 Jahren

Referent Klaus Müller, MFM-Projekt-Referent**Termin** Samstag, 16.03.2024, 09:00 – 14:30 Uhr**Ort** Horb, Marktplatz 27, Dekanatshaus**Anmeldung** bis 09.03.2024**Frau und Rente – Wie bin ich abgesichert?**

Vortrag

Referent Jürgen Moster, Deutsche Rentenvers., RZ Nordschwarzwald**Termin** Mittwoch, 10.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr**Ort** Horb-Talheim, Laurentiusstr. 48, kath. Gemeindeg. St. Antonius**Bewegte Lieder – Mit Musik geht alles besser – Tänze im Sitzen**

Weiterbildung für Betreuungskräfte und Menschen, die in der sozialen Betreuung von Senioren und Menschen mit und ohne Demenz aktiv sind

Referent Claudia Bronner, Tanzleiterin**Termin** Freitag, 14.06.2024, 09:30 – 16:00 Uhr**Ort** Horb-Altheim, Bahnhofstr. 6**Kräuter für Leib und Seele**

Erlebnisabend für Frauen im Kloster Heiligenbronn

Referent Angelika Stickel, Kräuterexpertin**Termin** Donnerstag, 18.07.2024, 18:00 – 21:00 Uhr**Ort** Waldachtal, Wallfahrtskirche Heiligenbronn**Anmeldung** bis 11.07.2024**Nähere Informationen zu diesen Veranstaltungen**

bei der Kath. Erwachsenenbildung Kreis Freudenstadt e. V.

Tel. 07451/623220; info@keb-freudenstadt.de; www.keb-freudenstadt.de

Katholische Erwachsenenbildung Kreis Rottweil e. V.

Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige von an Demenz Erkrankten

Leitung Birgit Merz, Zert. Validationsanwenderin nach Feil
Termin(e) ab Dienstag, 06.02.2024, 18:30 – 20:30 Uhr, 6 x, monatlich
Ort Rottweil, Körnerstr. 23

Die Bürgergenossenschaft als Erfolgsmodell für Klimaschutz vor Ort

Vortrag

Referent Uli Wagner
Termin Donnerstag, 21.03.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort Rottweil, Körnerstr. 23
Anmeldung nicht erforderlich

Im Spannungsfeld zwischen Sterbebegleitung und Sterbehilfe

juristische, ethische und spirituelle Betrachtungen

Vortrag

Referent Harald-Alexander Korp
Termin Freitag, 22.03.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort Rottweil, Nell-Breuning-Schule, Heerstr. 150
Anmeldung nicht erforderlich

Anders.Orte – Besuch der Holzmanufaktur Rottweil

Leitung Jens Mezger
Termin Donnerstag, 16.05.2024, 15:30 – 17:30 Uhr
Ort Rottweil, Holzmanufaktur, Neckartal 161

Kess erziehen: Weniger Stress – Mehr Freude!

Seminar

Leitung Alicja Garcia, Familienbildungsreferentin
Termine ab Montag, 03.06.2024, 19:30 – 22:00 Uhr, 5 x
Ort Rottweil, Körnerstr. 23

Abenteuer Identität – Jugendliche auf dem Weg ins Erwachsenensein

Vortrag

Referentin Isolde Benz
Termin Mittwoch, 19.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort Rottweil, Körnerstr. 23

Nähere Informationen zu diesen Veranstaltungen
 bei der Kath. Erwachsenenbildung Kreis Rottweil e. V.
 Tel. 0741/246119, info@keb-rottweil.de; www.keb-rottweil.de

Katholische Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e. V.**Muslime in Deutschland**

Als Islamberater unterwegs in Baden-Württemberg

Referent Dr. Hussein Hamdan, Leiter Fachber. Muslime in Deutschland

Termin Donnerstag, 25.01.2024, 19:00 Uhr

Ort Tuttlingen, kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4

Anmeldung nicht erforderlich

Instagram, TikTok, YouTube & Co – Social Media und deren (un-)heimliche Wirkungen auf den Einzelnen und die Gesellschaft

Vortrag und Gespräch

Referent Martin Schweiger, Grund- und Hauptschullehrer

Termin Mittwoch, 21.02.2024, 19:30 Uhr

Ort Trossingen, kath. Gemeindehaus, Wilhelmstr. 16

Anmeldung nicht erforderlich

Blumen, Weihrauch, Kreuz und Fahnen

Zur Geschichte und Bedeutung von Prozessionen und Wallfahrten

Vortrag von Prof. Dr. Werner Mezger

Referent Prof. Dr. Werner Mezger

Termine Mittwoch, 24.04.2024, 19:30 Uhr

Ort Böttingen, kath. Gemeindehaus, Pfarrgäße 4

Anmeldung nicht erforderlich

Achtsam sein – Unterwegs auf dem Beuroner Jakobsweg

Pilgertour von Bäratal nach Beuron

Leitung Heidrun Hog-Heidel, Pilgerführerin, system. Familientherapeutin

Termin Mittwoch, 01.05.2024, 10:30 – ca. 17:00 Uhr

Ort Treffpunkt um 10.30 Uhr an der kath. Kirche in Bäratal

Anmeldung bei der keb Tuttlingen

Das Glück wächst im Garten – Es braucht nicht viel, um gut zu leben

Vortrag und Lesung mit Bruder Felix Weckenmann OSB

Referent Br. Felix Weckenmann OSB, Beuron

Termin Montag, 10.06.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

Ort Tuttlingen, kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4

Anmeldung nicht erforderlich

Unser Wald: Lebensraum und Klimaretter – Exkursion

Leitung Judith Engst, Diplom-Forstwirtin, freie Journalistin, Buchautorin

Termin Sonntag, 16.06.2024, 14:30 – ca. 16:00 Uhr

Treffpunkt am Parkplatz beim Friedhof Bubsheim (beim Kreisverkehr am Ortsausgang, Gosheimer Straße)

Anmeldung nicht erforderlich

Nähere Informationen zu diesen Veranstaltungen

bei der Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e. V.

Tel. 07461/965980-20, info@keb-tuttlingen.de; www.keb-tuttlingen.de



Katholische Erwachsenenbildung Zollernalbkreis e. V.

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Martin Buber)

Die Katholische Erwachsenenbildung Zollernalbkreis e.V. ist ein eingetragener Verein und ein anerkannter Träger öffentlicher kirchlicher Erwachsenenbildung im Zollernalbkreis. Grundlage unserer inhaltlichen Arbeit sind die „Grundsätze und Ziele“ der Erwachsenenbildung in der Diözese Rottenburg-Stuttgart.

Wir bieten werteorientierte Bildung und sind offen für Menschen jeglicher Weltanschauung. Dabei stehen wir für ein christliches Menschenbild ein und fördern die persönliche und gesellschaftliche Entwicklung.

Was uns leitet

keb gibt Menschen Impulse

- wir begleiten aktuelle Themen
- wir schaffen Raum für Austausch und Diskussion

keb ist nah am Menschen

- wir nehmen die Bedürfnisse und Sorgen der Menschen wahr
- wir heißen alle Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit willkommen

keb verbindet Menschen

- wir ermöglichen vielfältige Begegnungen
- wir vertreten Toleranz und Vielfalt

keb – Themen, die bewegen

Die keb Zollernalbkreis e.V.

ist eine anerkannte Bildungseinrichtung nach § 10 Absatz 3 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg.



Katholische Erwachsenenbildung
Zollernalbkreis e. V.



Diese Januar-Kurse finden Sie online auf www.keb-zak.de

- Klangschalenmeditation zum Jahreswechsel
- Übungskurs: Geistig fit bleiben – mit einfach Denkübungen
- Vortrag: Kindergesundheit stärken

Januar

22.01.	Online-Vortrag: Wertewandel – Neue Balance im Leben finden	30
23.01.	Kurs: Babymassage	36
25.01.	Seminar: Vom Herzschmerz zum Lebensglück – Neue Perspektiven nach der Trennung	45
30.01.	Online-Vortrag: Bedürfnisorientiert erziehen – aber richtig!	36
31.01.	Männervesper: Boden unter den Füßen	2
31.01.	Mädchen-Workshop: Eltern-Infoabend „Die Zyklus-Show“	37

Februar

01.02.	Kurs: Fit durch Bewegung – auch für Neueinsteiger	15
01.02.	Kurs: Entspannung durch bewusstes Atmen	15
01.02.	Vortrag: Der Psalm als der Rollator meines hinkenden Glaubens	30
07.02.	Lesung: Zur Ruhe kommen in stürmischer Zeit	31
13.02.	Online-Meditation: Stille – Lauschen – Präsenz	2
17.02.	Workshop für Mädchen: Die Zyklus-Show	37
19.02.	Gespräch: Credo – ich glaube (?) Was glaubst du?	3
19.02.	Online-Vortrag: Leben für den Frieden – Palästina – eine Innenansicht.....	9
19.02.	Kurs: Klangschalenmeditation	16
19.02.	Zoom kennenlernen	48
20.02.	Vortrag: Kostet Klimaschutz uns den Wohlstand oder gewinnen wir das gute Leben?	10
20.02.	Kurs: Yoga auf dem Stuhl	16
21.02.	Kurs: Neue Energie durch Entspannung (Progressive Muskelentspannung u.a.)	17
23.02.	Kurs: Line Dance – für Anfänger*innen mit Grundkenntnissen	17
24.02.	Workshop: Yogadance & Yin Yoga mit Bettina und Beatrix.....	18
26.02.	Online-Vortrag: Kleiner Gemüsegarten – Lust oder Frust!?	31
27.02.	Vortrag: Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	11
27.02.	Online-Vortrag: Liebevolle Grenzen für starke Kinder	38
28.02.	Seminar: Wenn der Wecker nicht mehr klingelt	12
28.02.	Kurs: Fit & Relaxed mit Lea	19
29.02.	Kurs: MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit.....	20

März

04.03.	Kurs: Qi Gong	20
04.03.	Zoom kennenlernen	48
05.03.	Vortrag: Patientenverfügung	13
05.03.	Online-Vortrag: Sandmann, lieber Sandmann, wann ist es denn soweit?...	38

05.03.	Eltern-Kind-Kurs: Kleinkinder auf Entdeckungsreise (ca. 6 – 12 Monate).....	39
06.03.	Kurs: Meditation des Tanzes – Sacred Dance	21
07.03.	Vortrag: Ernährung und Bewegung im Alter	32
11.03.	Vortrag: Abschied und Trauerfeier richtig planen	13
12.03.	Online-Meditation: Stille – Lauschen – Präsenz	2
12.03.	Vortrag: Progressive Muskelentspannung	22
12.03.	Eingewöhnung im Kindergarten und bei der Tagesmutter	40
16.03.	Exkursion: Besinnungstag beim Hl. Josef	3
18.03.	Infoabend: Exerzitien im Alltag in der Osterzeit	3
18.03.	Vortrag: Die verborgenen Schätze im Brot	32

April

01.04.	Kurs: Walking/Nordic-Walking	22
03.04.	Kurs: Frühjahrstrauerkurs	8
04.04.	Vortrag: Was macht und leistet das Deutsche Institut für Ärztliche Mission e.V.?	32
08.04.	Betend gehen in der Seelsorgeeinheit Talgang	4
08.04.	Kurs: Fit und beweglich mit Rosi	23
08.04.	Zoom kennenlernen	48
09.04.	Online-Meditation: Stille – Lauschen – Präsenz	2
09.04.	Kurs: Yoga auf dem Stuhl	16
09.04.	Kurs: Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining	23
09.04.	Kurs: Hatha Yoga	24
09.04.	Kurs: Babymassage	41
10.04.	Vortrag: Alltagsrassismus wahrnehmen – aber nicht hinnehmen!	10
10.04.	Kurs: Meditation des Tanzes – Sacred Dance	21
10.04.	Ausbildungskurs Ganzheitliches Gedächtnistraining (Modul 3)	45
19.04.	Kurs: Yoga am Montag für jeden	24
11.04.	Kurs: Fit durch Bewegung – auch für Neueinsteiger	15
11.04.	Kurs: Entspannung durch bewusstes Atmen	15
12.04.	Kurs: Yoga für Kinder (4 – 6 Jahre)	41
13.04.	Workshop: Mandala Tänze	46
15.04.	Vortrag: Gedächtnistraining zum Kennenlernen	33
16.04.	Seminar: Gedächtnistraining im Frühling	14
16.04.	Beten mit Leib und Seele in der Natur – bei Schömberg	4
19.04.	Vortrag: Stillen & Stillvorbereitung	42
19.04.	Weiterbildung Seniorenarbeit: Gymnastik fürs Gehirn	47
22.04.	Kurs: Klangschalenmeditation	16
22.04.	Vortrag: Seifen – hautpflegend, umweltfreundlich und nachhaltig	33
23.04.	Online-Vortrag: Geschwisterstreit	42
27.04.	Welt-Tai-Chi- und Qi-Gong-Tag 2024	25
27.04.	Seminar: Ich bin meine beste Freundin – oder?	46
27.04.	Workshop: Kreativ in Holz	28
29.04.	Vortrag: Bäume für Körper und Seele – Die vergessenen Heiler	25

Mai

01.05.	Pilgertag auf dem Martinusweg: von Isingen nach Binsdorf.....	5
02.05.	Vortrag: Maria: Was in der Jüdin Mirjam sichtbar und verehrt wird	34
04.05.	Workshop: Kreativ in Holz.....	28
06.05.	Zoom kennenlernen.....	48
06.05.	Betend gehen in der Seelsorgeeinheit Talgang	4
13.05.	Beten mit Leib und Seele in der Natur – bei Schömberg	4
13.05.	Workshop: Makramee – lerne die Knüpfttechnik des Orients kennen....	28, 34
14.05.	Online-Meditation: Stille – Lauschen – Präsenz.....	2
14.05.	Online-Vortrag: Ich will aber! – Kinder durchs Trotzalter begleiten.....	43
15.05.	Beten mit Leib und Seele in der Natur – bei Meßstetten-Oberdigisheim	4
16.05.	Kurs: Kleinkinder auf Entdeckungsreise (ca. 1 – 2,5-Jährige)	44
18.05.	Spiritueller Stadtrundgang in Rottweil.....	5
30.05.	Seminar: Qi-Gong und Wandern	26

Juni

03.06.	Betend gehen in der Seelsorgeeinheit Talgang	4
03.06.	Offenes Singen: Begegnen. Beten. Weiterblühen.....	5
03.06.	Zoom kennenlernen.....	48
05.06.	Kurs: Neue Energie durch Entspannung (Progressive Muskel- entspannung, u.a.)	17
06.06.	Vortrag: Vorstellung der Beratungsstelle Pflegestützpunkt.....	34
07.06.	Kurs: Yoga für Kinder (4 – 6 Jahre)	41
07.06.	Seminar: Übernahme einer Rechtlichen Betreuung	48
08.06.	Samstags-Pilgern vom Palmbühl aus.....	6
10.06.	Beten mit Leib und Seele in der Natur – bei Schömberg	4
11.06.	Online-Meditation: Stille – Lauschen – Präsenz.....	2
11.06.	Kurs: Babymassage.....	41
12.06.	Kurs: Meditation des Tanzes – Sacred Dance	21
12.06.	Kurs: Fit mit BreathWalk – LaufYoga	26
13.06.	Workshop: ART-EVENT – Malen mit Acryl	29
19.06.	Beten mit Leib und Seele in der Natur – bei Meßstetten-Oberdigisheim	4
20.06.	Kurs: Outdoor-Yoga mit Beatrix – in der B2-Bio-Gärtnerei.....	27
24.06.	Vortrag: Den Belastungen des Alltags entfliehen.....	35
26.06.	Leseabend: Menschen von hier.....	6

Juli

01.07.	Betend gehen in der Seelsorgeeinheit Talgang	4
01.07.	Kurs: Tai Chi Chuan	27
03.07.	Gesprächsabend: Menschen von hier	6
04.07.	Vortrag: Das wird schon wieder! – Und was, wenn vielleicht nicht?	35
06.07.	Samstags-Pilgern vom Palmbühl aus.....	6
06.07.	Trauerwanderung	8
08.07.	Beten mit Leib und Seele in der Natur – bei Schömberg	4

09.07.	Online-Meditation: Stille – Lauschen – Präsenz.....	2
10.07.	Leseabend: Menschen von hier.....	6
15.07.	Workshop: Wirf Deine Schuhe weg und tanze, ... tanze das Leben!	35
17.07.	Beten mit Leib und Seele in der Natur – bei Meßstetten-Oberdigisheim	4

August

02.08.	Seminar: Sommerauszeit.....	29
17.08.	Familien-Retreat im Donautal.....	44

Fortlaufende Veranstaltungen

Online-Meditation: Stille – Lauschen – Präsenz.....	2
Trauercafé Albstadt-Lautlingen.....	7
Trauercafé Balingen.....	7
Trauercafé Geislingen	7
Trauercafé Hechingen.....	7
Trauercafé Rosenfeld	7
Ohne Dich – Gesprächskreis für trauernde Eltern.....	7
Trauerberatung für Kinder, Jugendliche und deren Angehörige	8
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	11

Bildnachweise:

Titelbild: L. Blocher, Dall-E 3

S. 4, S. 7, S. 32 – M. Blocher; S. 5 – A. Wicker; S. 20, S. 25 (1), S. 27 (2) – M. Weckenmann
 S. 2, S. 6, S. 11, S. 13 (1), S. 14, S. 15 (1,2), S. 16, S. 17 (1), S. 18 (2), S. 19, S. 22 (1,2), S. 23,
 S. 24 (1), S. 25 (2), S. 31, S. 33 (1,2), S. 35, S. 36 (2), S. 37, S. 39, S. 40, S. 41, S. 42 (1,2),
 S. 43, S. 44, S. 45 (1,2), S. 46, S. 47 – Canva

S. 9, S. 12, S. 13 (2), S. 16 (2), S. 18 (1), S. 27 (1), s. 28 (1,2), S. 30, S. 34, S. 36 (1), S. 38 –
 Referentenbilder privat

S. 17 (2) ©kappa400-stock.adobe.com

S. 21 – Pixabay

S. 24 (2) ©Africa Studio-stock.adobe.com

S. 29 (1) – E. Wohlgemuth

S. 49, 51 – Diözese Rottenburg-Stuttgart

Anmeldebedingungen

Anmeldung:

- ▶ Sie können sich persönlich, schriftlich, telefonisch oder per E-Mail anmelden. Ihre Anmeldung ist in jedem Falle verbindlich. Bei allen Anmeldeformen wird um die genaue Angabe von Name, Adresse und Kurs gebeten.
- ▶ Sie können sich auch über unsere Homepage anmelden: **www.keb-zak.de**. Bei Anmeldung mit Abbuchung geben Sie uns mit der Angabe Ihrer Bankverbindung die einmalige Berechtigung, den Ihrer Anmeldung entsprechenden Teilnehmerbeitrag von Ihrem Konto abzubuchen.
- ▶ Bei Kursen/Seminaren ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Melden Sie sich deshalb frühzeitig an. Sollte der Kurs/das Seminar schon belegt sein, nehmen wir Sie auf eine Warteliste und benachrichtigen Sie.
- ▶ Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung bzw. eine Benachrichtigung, falls der Kurs nicht zustande kommt.
- ▶ Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Geschäftsbedingungen der Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis e.V. und verpflichten sich zur Bezahlung des Teilnehmerbeitrags.
- ▶ Schüler*innen, Student*innen, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger*innen und behinderte Menschen erhalten gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei Veranstaltungen außer Reisen eine Ermäßigung von 20%.

Abmeldung:

- ▶ Falls Sie an einem Kurs/Seminar nicht teilnehmen können, teilen Sie uns dies bitte telefonisch, schriftlich oder per E-Mail mit.
- ▶ Bei kurzfristiger Abmeldung (5 Tage oder weniger vor Kursbeginn) müssen wir 50% der Gesamtkosten in Rechnung stellen, mind. aber 10,00 € (Verwaltungsgebühr). Bei Abmeldung, die innerhalb der letzten 3 Tage oder gar nicht erfolgt, stellen wir 100% der Gesamtkosten in Rechnung, wenn kein/e Ersatzteilnehmer*in benannt werden kann.
- ▶ Bei Veranstaltungen, die im Bildungshaus St. Luzen stattfinden, sind die dortigen Stornobedingungen gültig: Ausfallgebühren bei Absage später als 12 Wochen vor Beginn der Veranstaltung 30 %, später als 6 Wochen 50 %, bei Absage am Vortag der Veranstaltung 100 %.

Haftung:

- ▶ Bei Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Eigentum der Teilnehmer*innen übernehmen wir keine Haftung.
- ▶ Bei Absagen durch den Veranstalter können keine Haftungsansprüche geltend gemacht werden.

Reisen:

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



**Katholische Erwachsenenbildung
Zollernalbkreis e.V.**

Heilig-Geist-Kirchplatz 5
72336 Balingen
Tel. +49 7433 90110-30
info@keb-zak.de
www.keb-zak.de

Bürozeiten

Montag – Freitag

08:30 – 12:00 Uhr

Montag – Donnerstag

13:00 – 16:30 Uhr

Vorstand der Kath. Erwachsenenbildung

Holger Bosch, Vorsitzender, Albstadt

Dr. Christoph Schaefer, stellv. Vorsitzender, Balingen

Anne Bettighofer, Albstadt

Martina Heinzler, Schömberg

Beate Kull, Frommern

Petra Tagscherer, Balingen

Petra Zellhuber-Vogel, Rangendingen

Dekan Pater Augusty Kollamkunnel

Leiterin und Geschäftsführerin

Monika Blocher

Sekretariat

Brigitte Haigis, Jana Leopold, Martina Weckenmann

Bankverbindung

Sparkasse Zollernalb

IBAN: DE66 6535 1260 0024 0701 88

BIC: SOLADES1BAL

Volksbank Ebingen eG

IBAN: DE48 6539 0120 0358 3770 05

BIC: GENODES1EBI

Impressum

Herausgeber: Katholische Erwachsenenbildung Zollernalbkreis e.V.

Redaktion: Monika Blocher

Satz: Banholzer Mediengestaltung, www.banholzer-medien.de

Druck: Druckerei Hohl, Balgheim



**Katholische Erwachsenenbildung
Zollernalbkreis e.V.**

**Heilig-Geist-Kirchplatz 5
72336 Balingen**

Tel. +49 7433 90110-30
info@keb-zak.de
www.keb-zak.de