



KURSE FÜR ERWACHSENE



## KREATIVITÄT & SKILLS

### ENGLISH CONVERSATION

Did you do English at school and now do not have the opportunity to use it? Then take this chance and join our fun-filled and friendly English Conversation Group. You will increase your vocabulary, fluency and improve your pronunciation. You can quickly and easily brush up your English knowledge and build up your self confidence.

We will read various articles on different subjects, discuss current topics and we will also do exercises including idioms, grammar etc.

---

#### 19-900-1

12x Donnerstags | ab 17.01.  
9:30–11:30  
Haupthaus EG, Café  
108 € | 81 € Mitglieder

#### 19-900-2

6x Donnerstags | 02.05.  
54 € | 40,50 € Mitglieder

#### 19-900-3

6x Donnerstags | 15.08.  
54 € | 40,50 € Mitglieder

#### 19-900-4

9x Donnerstags | 17.10.  
81 € | 61 € Mitglieder

---

#### Tatjana Hypko

Native speaker!  
Leiterin für Sprachkurse

## KREATIVITÄT & SKILLS

### MITSINGRUNDE „GEMEINSAMES SINGEN“

Wir singen in gemütlicher Runde mit Gitarrenbegleitung einfache Herzens-Lieder aus verschiedenen Kulturen der Welt mit eingängiger Melodie. Singend stärken wir unsere Selbstheilungskräfte, wir können dabei wunderbar entspannen und aktivieren unsere Lebensfreude.

Engeladen sind alle Menschen, die Sing-Lust haben und eine Auszeit vom Alltag nehmen wollen. Einfache Bewegungen und leichte Tanzschritte können das Singen auch mal begleiten.

Ob Vorkenntnisse oder nicht - es genügt die Freude am Singen, denn bei uns gibt es keine falschen Töne, nur Variationen.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung tragen und Hausschuhe oder Socken

---

#### 19-508-1

5x Donnerstags | ab 24.01.  
19:00–20:30  
Haupthaus EG, Café  
30 € | 22,50 € Mitglieder

#### 19-508-2

4x Donnerstags | ab 22.08.  
24 € | 18 € Mitglieder

---

#### Jutta Weis

Singleiterin für heilsames  
und gesundheitsförderndes Singen

## KREATIVITÄT & SKILLS

### ZEICHNEN – KREATIV & REALISTISCH

Ein Kurs für Anfänger, Wiedereinsteiger und Menschen, die glauben, sie hätten kein Talent fürs künstlerische Gestalten.

Denn: jeder kann zeichnen, wenn seine Wahrnehmung geschult wird!

Mit einfachen Übungen lernen Sie die künstlerische Sehweise und die Umsetzung des Gesehenen in immer komplexer werdenden Zeichnungen: Sie üben die realistische Darstellung von Objekten aus dem Alltag und der Natur, das Zeichnen von deren Materialoberflächen und ihrer Räumlichkeit.

Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten und freuen Sie sich über die Entspannung, die beim Zeichnen entsteht!

---

#### 19-511-1

7x Montags | ab 18.02.  
16:00–17:30 | Haupthaus 1.OG  
63 € | 48 € Mitglieder

#### 19-511-2

7x Montags | ab 06.05.

#### 19-511-3

7x Montags | ab 28.10.



**Cornelia Zarth**

Malerin, Zeichen- und Mallehrerin  
im eigenen Atelier in Gronau

## KREATIVITÄT & SKILLS

### UPCYCLING

Upcycling. Dieses Wort ist vor einigen Jahren zum ersten Mal aufgetaucht und nun wird es immer öfter bemüht.

Was aber sollen wir uns darunter vorstellen, wie kann es in unser tägliches Leben aufgenommen werden, wie kann es unser Leben beeinflussen!? Bereichern!? Verschönern!?

Hat es was mit Recycling oder gar mit Müll zu tun!?

Kommen Sie zu meinem Vortrag und erfahren Sie wie Upcycling in Ihr Leben und in Ihre Familie passt.

---

#### 19-514

Donnerstag, 07.03. | 19:00–20:30  
Haupthaus EG, Café  
7,50 € | 6 € Mitglieder



**Renate Samanns**

Gestalterin & Farbberaterin  
[www.atelier-renate-samanns.de](http://www.atelier-renate-samanns.de)

## KREATIVITÄT & SKILLS

### SCHNUPPER-NÄHKURS

Du bist dir nicht sicher, ob das mit dem Nähen was für dich ist? Dann komm zum Schnupperkurs ins Nanai. An Hand eines kleinen Nähprojekts lernst du die Basics der Nähmaschine kennen.

\*Materialkosten werden zusätzlich zur Kursgebühr nach Verbrauch berechnet und am Kurstag abgerechnet

---

#### 19-512

Sonntag, 10.03. | 10:00–12:30  
Nanai Stoffwerkstatt  
Rodensteinstr. 78, Bensheim  
17,50 € | 13,50 € Mitglieder  
zzgl. Material\*



**Maren Bischoff**

Kreativer Kopf der Nanai Stoffwerkstatt,  
Kursleiterin

## KREATIVITÄT & SKILLS

### GARDEROBENCHECK – GLÜCK AUS DEM KLEIDERSCHRANK

3 Meter Kleiderschrank und nichts Anzuziehen? Das muss nicht sein. Schärfen Sie Ihren Blick für Farbe und Stil, Muster und Material.

Bringen Sie einen Koffer voller Klamotten mit, zu denen Sie eine Frage haben und nehmen Sie sich Zeit für eine optische Standortbestimmung und einen persönlichen Garderobencheck.

Freuen Sie sich auf 3 anregende Vormittage. Warten Sie nicht, bis die Kinder groß oder die Figur tiptopp ist. Es ist immer die richtige Zeit für ein Stil-Update.

---

#### 19-510-1

3x Freitags | ab 22.03.  
9:30–12:30  
Haupthaus EG, Café  
45 € | 34 € Mitglieder



**Kerstin Zimmer**

Farb- & Stilberaterin

---

#### 19-510-2

3x Freitags | ab 30.08.  
9:30–12:30  
Haupthaus EG, Café  
45 € | 34 € Mitglieder

## KREATIVITÄT & SKILLS

### NÄHKURS: NÄHEN FÜR'S BABY

Pumphose, Halstuch, Mütze, Strampler – wir nähen zusammen Babysachen. In 2,5 Stunden kannst du unter professioneller Anleitung je nach Wissensstand unterschiedliche Teile nähen.

Geeignet für Teilnehmer mit ersten Vorkenntnissen

\*Materialkosten werden zusätzlich zur Kursgebühr nach Verbrauch berechnet und am Kurstag abgerechnet

---

#### 19-513

Sonntag, 07.04. | 10:00–12:30  
Nanai Stoffwerkstatt  
Rodensteinstr. 78, Bensheim  
35 € | 26,50 € Mitglieder  
zzgl. Material\*



**Maren Bischoff**

Kreativer Kopf der Nanai Stoffwerkstatt,  
Kursleiterin

## KREATIVITÄT & SKILLS

### NÄHKURS: SCHULTÜTEN

Monster, Prinzessin, Saurier oder Einhörner?

Im Schultüten-Nähkurs nähen die Teilnehmerinnen zusammen mit Maren Bischoff (kreativer Kopf der Nanai Stoffwerkstatt) eine Schultüte nach Wunsch. Damit nicht so viel Zeit verloren geht, sollte vorher schon ein Thema überlegt werden.

Geeignet für alle, die schon Grundkenntnisse im Nähen besitzen.

**Bitte mitbringen:** Papprohling 70 cm

\*Materialkosten werden zusätzlich zur Kursgebühr nach Verbrauch berechnet und am Kurstag abgerechnet

---

#### 19-600-1

Samstag, 25.05. | 9:00–12:00  
Nanai Stoffwerkstatt  
Rodensteinstr. 78, Bensheim  
21 € | 16,50 € Mitglieder  
zzgl. Material\*



**Maren Bischoff**

Kreativer Kopf der Nanai Stoffwerkstatt,  
Kursleiterin

---

#### 19-600-2

Sonntag, 26.05. | 10:00–13:00  
21 € | 16,50 € Mitglieder  
zzgl. Material\*

## KREATIVITÄT & SKILLS

### NOTFALLSEMINAR (SÄUGLING UND KIND)

Erste Hilfe bei Notfällen im Säugling- und Kindesalter

Dieser Kurs richtet sich speziell an alle, die sich für das Thema Erste Hilfe bei Kindernotfällen interessieren und das wichtigste in kompakter Form erlernen möchten. Es werden akute Notfälle im Säuglings- und Kindesalter besprochen. Lernen Sie Notfälle zu erkennen, zu beurteilen und richtig zu handeln.

Kursinhalte:

Absetzen des Notrufes, Bewusstlosigkeit, Herz-Kreislaufstillstand inklusive praktischer Übung der Wiederbelebung an Säuglings- und Kinderphantom, Fieberkrampf, Fremdkörper in den Atemwegen, Schwellung der Atemwege, Vergiftungen, Wunden und Verletzungen, offene Fragen der Teilnehmer

---

**19-400-1**

Sonntag, 07.04. | 9:00–13:30  
Haupthaus 1. OG  
37,50 €

**19-400-2**

Sonntag, 20.10. | 9:00–13:30  
Haupthaus 1. OG  
37,50 €

---

Heike Schlegel  
Kursleiterin



ANZIEHEN – JEDEN TAG AUFS NEUE.  
KLEIDEGLUCK.DE

- kerstin zimmer
- farb- & stilberatung
- 0 61 51 96 78 835

*Klerdegluck*



 Nanai  
Stoffwerkstatt

---

+ handgemachte, nachhaltige  
Kinderkleidung  
+ Stoffe + Kurse

---

Rodensteinstr. 78, 64625 Bensheim  
[www.nanai-stoffwerkstatt.de](http://www.nanai-stoffwerkstatt.de)

## FITNESS & GESUNDHEIT

### RÜCKENSCHULE

Durch das gezielte Bewegungsprogramm dieses Kurses trainieren Sie nicht nur Ihren Rücken, sondern Ihre gesamte Rumpf- einschließlich der Beckenbodenmuskulatur. So können Sie aufrecht und körperlich gestärkt Ihre nächsten Lebensziele angehen. Wir beginnen jede Stunde mit einer abwechslungsreichen Aufwärmung und enden mit einer intensiven Dehnungs- und Entspannungsphase.

**Bitte mitbringen:** sportliche Kleidung, eine Isomatte, ein Handtuch, etwas zu Trinken und Freude an Bewegung

---

#### 19-505-1

10x Dienstags | ab 08.01.

9:15–10:30

Bürgerhaus Auerbach,

Darmstädter Str. 166, Bensheim

72 € | 54 € Mitglieder

#### 19-505-2

10x Dienstags | ab 19.03.

72 € | 54 € Mitglieder

#### 19-505-3

12x Dienstags | ab 20.08.

86,50 € | 65 € Mitglieder



**Gaby Geßler-Keller**

Sport- und Rückenschullehrerin

## FITNESS & GESUNDHEIT

### PILATES

Das Trainingskonzept von Pilates bietet ein ausgewogenes Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen für die Verbesserung der Körperhaltung und die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung.

Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte (unsere Zentrierung) und die präzise Übungsausführung, unterstützt durch eine kontrollierte Atmung.

**Bitte mitbringen:** sportliche Kleidung, eine Isomatte, ein Handtuch, etwas zu Trinken und Freude an neuen Bewegungen

---

#### 19-506-1

10x Dienstags | 08.01.

10:45–12:00

Bürgerhaus Auerbach,

Darmstädter Str. 166, Bensheim

72 € | 54 € Mitglieder

#### 19-506-2

10x Dienstags | 19.03.

72 € | 54 € Mitglieder

#### Z506-1

12x Dienstags | 20.08.

86,50 € | 65 € Mitglieder



**Gaby Geßler-Keller**

Sport- und Rückenschullehrerin



## FITNESS & GESUNDHEIT

### YOGA AM MONTAGABEND

Yoga ist eine wundervolle Methode, Körperhaltungen (Asanas) in Verbindung mit unserem Atem zu üben. Yoga kräftigt unseren Körper, fördert unsere Beweglichkeit und unser Gleichgewicht, hier können wir auch Entspannung erfahren. In Verbindung mit einem ruhigen Atemfluss führt das zu mehr Gelassenheit, innerer Balance, zu mehr Vitalität und Lebensfreude im Alltag. Die einzelnen Übungen (Asanas) werden präzise angeleitet und achtsam ausgeführt.

**Bitte mitbringen:** Matte und Decke, bequeme Kleidung

---

#### 19-500-1

11x Montags | ab 14.01.  
20:00–21:30

KiTa Kappesgärten,  
Max-Reinhardt-Straße 4, Bensheim  
95 € | 71,50 € Mitglieder

#### 19-500-2

7x Montags | ab 29.04.  
60,50 € | 45,50 € Mitglieder

#### 19-500-3

6x Montags | ab 12.08.  
52 € | 39 € Mitglieder

#### 19-500-4

9x Montags | ab 14.10.  
78 € | 58,50 € Mitglieder

---

Stefanie Ebertshäuser  
Yoga-Lehrerin

## FITNESS & GESUNDHEIT

### YOGA AM DIENSTAGABEND

Yoga ist eine wundervolle Methode, Körperhaltungen (Asanas) in Verbindung mit unserem Atem zu üben. Yoga kräftigt unseren Körper, fördert unsere Beweglichkeit und unser Gleichgewicht, hier können wir auch Entspannung erfahren. In Verbindung mit einem ruhigen Atemfluss führt das zu mehr Gelassenheit, innerer Balance, zu mehr Vitalität und Lebensfreude im Alltag. Die einzelnen Übungen (Asanas) werden präzise angeleitet und achtsam ausgeführt.

**Bitte mitbringen:** Matte und Decke, bequeme Kleidung

---

#### 19-501-1

12x Dienstags | ab 15.01.  
19:30–21:00

KiTa Kappesgärten,  
Max-Reinhardt-Straße 4, Bensheim  
103,50 € | 78 € Mitglieder

#### 19-501-2

8x Dienstags | ab 30.04.  
69 € | 52 € Mitglieder

#### 19-501-3

6x Dienstags | ab 13.08.  
52 € | 39 € Mitglieder

#### 19-501-4

9x Dienstags | ab 15.10.  
78 € | 58,50 € Mitglieder

---

Stefanie Ebertshäuser  
Yoga-Lehrerin



## Apotheke am Hospital

Hauptstraße 61  
64625 Bensheim

Telefon: (062 51) 27 58

Telefax: (062 51) 6 87 82

E-Mail: [apo.am.hospital.bensheim@pharma-online.de](mailto:apo.am.hospital.bensheim@pharma-online.de)

## FITNESS & GESUNDHEIT

### YOGA AM MITTWOCHABEND

Yoga ist eine wundervolle Methode, Körperhaltungen (Asanas) in Verbindung mit unserem Atem zu üben. Yoga kräftigt unseren Körper, fördert unsere Beweglichkeit und unser Gleichgewicht, hier können wir auch Entspannung erfahren. In Verbindung mit einem ruhigen Atemfluss führt das zu mehr Gelassenheit, innerer Balance, zu mehr Vitalität und Lebensfreude im Alltag. Die einzelnen Übungen (Asanas) werden präzise angeleitet und achtsam ausgeführt.

**Bitte mitbringen:** Matte und Decke, bequeme Kleidung



## UPCYCLING AUS ALT MACH NEU



MIT KREIDEFARBEN MÖBEL  
UND RÄUME GESTALTEN

INSPIRATIONEN, TERMINE  
UND ANMELDUNG UNTER  
[www.atelier-renate-samanns.de](http://www.atelier-renate-samanns.de)

ATELIER RENATE SAMANNS  
EINE WELT VOLLER FARBEN

WORKSHOPS UND  
FARBBERATUNGEN

TEL. 06251 - 70 58 634



#### 19-502-1

10x Mittwochs | ab 16.01.

20:00–21:30

KiTa Kappesgärten,

Max-Reinhardt-Straße 4, Bensheim

86,50 € | 65 € Mitglieder

#### 19-502-2

9x Mittwochs | ab 08.05.

78 € | 58,50 € Mitglieder

#### 19-502-3

7x Mittwochs | ab 14.08.

60,50 € | 45,50 € Mitglieder

#### Z502-4

10x Mittwochs | ab 16.10.

86,50 € | 65 € Mitglieder

Kathrin Geschke-Lips

Yoga-Lehrerin

## FITNESS & GESUNDHEIT

### YOGA AM DONNERSTAGABEND

Yoga ist eine wundervolle Methode, Körperhaltungen (Asanas) in Verbindung mit unserem Atem zu üben. Yoga kräftigt unseren Körper, fördert unsere Beweglichkeit und unser Gleichgewicht, hier können wir auch Entspannung erfahren. In Verbindung mit einem ruhigen Atemfluss führt das zu mehr Gelassenheit, innerer Balance, zu mehr Vitalität und Lebensfreude im Alltag. Die einzelnen Übungen (Asanas) werden präzise angeleitet und achtsam ausgeführt.

**Bitte mitbringen:** Matte und Decke, bequeme Kleidung

---

#### 19-503-1

12x Donnerstags | ab 17.01.

19:30–21:00

Kinderhaus Effax

Schillerstr. 36d in Bensheim

103,50 € | 78 € Mitglieder

#### 19-503-2

6x Donnerstags | ab 09.05.

52 € | 39 € Mitglieder

#### 19-503-3

7x Donnerstags | ab 15.08.

60,50 € | 45,50 € Mitglieder

#### 19-503-4

9x Donnerstags | ab 17.10.

78 € | 58,50 € Mitglieder

---

**Gabriele Herbst**

Yoga-Lehrerin

## FITNESS & GESUNDHEIT

### YOGA AM FREITAGMORGEN

Yoga ist eine Übungsweise aus Indien und ca. 4000 bis 5000 Jahre alt. Yogastellungen oder Asanas trainieren jedes Körperteil, strecken und kräftigen die Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengestüt. Sie wirken jedoch nicht nur auf die äußere Gestalt des Körpers, sondern ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, indem sie das ganze System gesund erhalten. Körperliche und geistige Verspannungen lösend, wecken sie erstaunliche Energiereserven und fördern die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele.

**Bitte mitbringen:** Matte und Decke, bequeme Kleidung

---

#### 19-504-1

12x Freitags | ab 18.01.

9:00–10:30

Halle im Weiherhausstadion,

Bensheim (Saarstraße)

103,50 € | 78 € Mitglieder

#### 19-504-2

6x Freitags | ab 03.05.

52 € | 39 € Mitglieder

#### 19-504-3

7x Freitags | ab 16.08.

60,50 € | 45,50 € Mitglieder

#### 19-504-4

9x Freitags | ab 18.10.

78 € | 58,50 € Mitglieder



**Elke Grübener**

Yoga-Lehrerin

## FITNESS & GESUNDHEIT

### BOGENSCHIESSEN

Ein Atemzug und die Entscheidung den Langbogen zu spannen, führen Sie ein in Ihre persönlichen Themen. Zentrieren Sie sich, fokussieren und öffnen Sie ihre Haltung – um nicht nur den Bogen zu halten, die Sehne zu führen und den Pfeil loszulassen – sondern vor allem sich selbst zu erfahren. Durch die Anleitung und das Wissen der Kursleiterin, lernen Sie ihre Wahrnehmung zu schärfen und ihr Ziel zu erreichen.

**Der Kurs findet in der Lindenberghstraße 5 in Bensheim statt.**

---

#### 19-507-1

10x Montags | ab 14.01.  
19:30–20:00  
82,50 € | 62 € Mitglieder

#### 19-507-2

9x Montags | ab 01.04.  
74,50 € | 56,50 € Mitglieder

---

**Esther Backes**  
Heilpraktikerin

#### 19-507-3

5x Montags | ab 12.08.  
41,50 € | 31,50 € Mitglieder

#### 19-507-4

7x Montags | ab 21.10.  
58 € | 43,50 € Mitglieder

## Professionelle Hilfe bei Partnerschafts- und Lebenskrisen



### Anja Koob

Dipl. Sozialarbeiterin  
Zertifizierte Ehe-, Lebens- und  
Familienberaterin (DAJEB)

[www.paarberatung-bergstrasse.de](http://www.paarberatung-bergstrasse.de)  
Tel. 06251-588319  
Praxis: Hauptstr. 81, Bensheim

## Exklusiv in meiner Praxis für Naturheilkunde und Ästhetik:

**Innovative Komplettlösung zur  
Hautverjüngung, Aknebehandlung  
& bei Haarausfall OHNE CHEMIE!**  
Mesotherapie mit Vital Injector 2

### Weitere Behandlungsschwerpunkte:

- Klassische Homöopathie
- Mesotherapie und PRP-Behandlung  
mit körpereigenem Plasma im  
orthopädischen Bereich und bei Migräne



## Heilpraktikerin Heike Schork

Tannbergstr. 46, 64625 Bensheim  
Tel.: 06251 9875285 Mobil: 0163 3618296  
[heike-schork.de](http://heike-schork.de) [mail@heike-schork.de](mailto:mail@heike-schork.de)

## FITNESS & GESUNDHEIT

### ANTIGYMNASTIK

Antigymnastik ist eine Reise durch den Körper und die eigene Geschichte: Sie entdecken, wie Ihr Körper sich im Laufe des Lebens bis ins kleinste Detail organisiert, geschützt und angepasst hat. Das bedeutet Sie erleben eine andere Wahrnehmung Ihres Körpers, die feiner, richtiger und unabhängiger ist.

Im Laufe des Kurses lernen Sie, sich selbst von Verspannungen, Versteifungen, Muskel- und Gelenkschmerzen zu befreien, die Sie erschöpfen, belasten und in Ihren Aktivitäten bremsen.

---

#### 19-509-1

12x Donnerstags | ab 31.01.  
18:30–20:00 | Haupthaus 1.OG  
99 € | 74,50 € Mitglieder

#### 19-509-2

12x Donnerstags | ab 16.05.

#### 19-509-3

12x Donnerstags | ab 19.09.



**Yuriditzi Pascacio-Montijo**  
Kursleiterin

## FITNESS & GESUNDHEIT

### ERKÄLTUNG HOMÖOPATHISCH BEHANDELN

Husten – Schnupfen – Heiserkeit und vieles mehr...

An diesem Abend werden die wichtigsten homöopathischen Arzneimittel und ihre Wirkungsweise vorgestellt. Ziel ist, die Befähigung homöopathische Arzneimittel sicher anzuwenden und somit akute Erkrankungen selbst behandeln zu können. Zudem gibt es einen Einblick in die Behandlung chronischer Erkrankungen.

---

#### 19-515-1

Donnerstag, 14.03. | 20:00–21:30  
Haupthaus EG, Café  
7,50 € | 6 € Mitglieder

#### 19-515-2

Donnerstag, 21.03. | 20:00–21:30  
Haupthaus EG, Café  
7,50 € | 6 € Mitglieder

---

#### Heike Schork

Heilpraktikerin und klassische Homöopathin

## ERZIEHUNG & PARTNERSCHAFT

### ELERN IM DIALOG

Die Veranstaltungen „Eltern im Dialog“ können unabhängig voneinander besucht werden. Melden Sie sich zu dem Thema an, das Sie am eisten interessiert. Gern können Sie auch alle vier Dialog-Treffen besuchen.

#### 19-700-1 | Eltern in ihrer Rolle – Mein Platz in der Familie

In diesem Kurs geht es um einen Blick auf das System der Familie: Wo ist mein Platz in meiner Familie? Wie fülle ich ihn aus? Wie fühlt sich das an?

#### 19-700-2 | Rituale im Familienalltag – ungewöhnlich oder alt bewährt?

Es geht um Rituale, die unsere Familienleben bereichern und dem Alter der Kinder angepasst sind. Welche Werte haben Rituale? Kennen wir Rituale aus unserer Kindheit? Welche Rituale werden in anderen Familien gelebt?

##### 19-700-1

Mittwoch, 06.02. | 20:00–21:30  
Haupthaus 1.OG  
9 € | 7 € Mitglieder

##### 19-700-2

Mittwoch, 13.03. | 20:00–21:30  
Haupthaus 1.OG  
9 € | 7 € Mitglieder

#### 19-700-3 | Meine Kraftquellen im Familienalltag

Wie sorge ich für mich? Wie erhalte ich meine Kraft? Wie und wo erhalte ich Unterstützung?

#### 19-700-4 | Rituale im Familienalltag – Die Vernetzung

Ich habe einen Blick aus der Vogelperspektive auf die Vernetzung meiner Familie. Wie ist meine Familie vernetzt? Wie ist die Qualität der Verbindung?

##### 19-700-3

Mittwoch, 10.04. | 20:00–21:30  
Haupthaus 1.OG  
9 € | 7 € Mitglieder

##### 19-700-4

Mittwoch, 08.05. | 20:00–21:30  
Haupthaus 1.OG  
9 € | 7 € Mitglieder



**NICOLE PLAB**  
Staatlich geprüfte  
Erzieherin



**Monika Reetz**  
Personal Coach,  
psychologische  
Beraterin

## ERZIEHUNG & PARTNERSCHAFT

### SYSTEMISCHE BIOGRAPHIEARBEIT

#### Komm, wir finden einen Schatz

Unsere Lebensgeschichte, das familiäre wie gesellschaftliche Umfeld insbesondere unserer Kindheit und Jugend prägt, welche Normen und Werte wir haben, wie wir mit Beziehungen umgehen und Situationen einschätzen. Für uns selbst, das Miteinander mit unseren Partnern und insbesondere mit Kindern ist es ungeheuer wichtig und hilfreich, sich seiner biografischen Erfahrungen bewusst zu sein und daraus Schlüsse zu ziehen, was hinter oft unbewußtem Handeln steht.

Behutsam werden wir unseren Erfahrungen begegnen und Schlüsse auf unser Handeln ziehen. Auch wenn dies kein therapeutisches Seminar ist, werden wir uns selbst und anderen intensiv begegnen. Verbindliche Vertraulichkeit wird verabredet.

**Bitte mitbringen:** Decke und kleines Kissen

---

#### 19-701

Samstag, 02.02. | 9:00–16:00  
Haupthaus 1.OG  
42 € | 31,50 € Mitglieder



#### Jürgen Breustedt

Mediator, Paar- und Familienberatung,  
Kommunikations- und Teamcoach, Pfarrer i.R.

## ERZIEHUNG & PARTNERSCHAFT

### ELTERN SEIN UND PARTNER BLEIBEN - KEIN WUNDERWERK!

Bei diesem Seminar geht es darum sich selbst und den Partner wieder mehr wahrzunehmen und sich wieder näherzukommen. Das Elternsein wird in den Blick genommen.

In Selbstbesinnung, angeleiteten Paarbegegnungen und den Austausch mit anderen, wird den eigenen Sehnsüchten und Bedürfnissen wieder näher gekommen. Dabei können Visionen und Perspektiven für den Alltag entwickelt, die Paarbeziehung gestärkt werden.

Für Kinder von 3-12 Jahren besteht ein Betreuungsangebot.  
(nur mit Voranmeldung)

---

#### 19-703

Samstag, 09.03. | 9:00–16:00  
Haupthaus 1.OG  
42 € | 31,50 € Mitglieder



#### Jürgen Breustedt

Mediator, Paar- und Familienberatung,  
Kommunikations- und Teamcoach, Pfarrer i.R.

## ERZIEHUNG & PARTNERSCHAFT

### EIN PAARKURS: GUT MITEINANDER REDEN IST LERNBAR

Aus der Art, wie Paare miteinander reden, entsteht Zufriedenheit oder aber auch Frust. In diesem Kurs, in dem als Gruppe und als Paar gearbeitet wird, soll es unter anderem darum gehen: Wie reden wir miteinander? Wie kann ich auch schwierige Themen ansprechen und überbringen? Wie kann ich besser verstehen und werde besser verstanden? Kommunizieren Männer und Frauen unterschiedlich?

Gelernt werden soll sich so auszudrücken, dass beim Partner/ der Partnerin ankommt, was mitgeteilt werden soll. So zuzuhören, dass das ankommt was der Gegenüber meint. Probleme und Meinungsverschiedenheiten so zu besprechen, dass es zielführend ist und niemand verletzt wird.

---

#### 19-702

3x Freitags | ab 03.05.  
19:30–22:00 | Haupthaus 1.OG  
45 € | 34 € Mitglieder



**JÜRGEN BREUSTEDT**

Mediator, Paar- und Familienberatung,  
Kommunikations- und Teamcoach, Pfarrer i.R.

## ERZIEHUNG & PARTNERSCHAFT

### GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Die Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht den Menschen so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zwischen ihnen verbessert wird. Dabei ist GfK keine „Technik“, die man nur anzuwenden braucht, es geht um eine Grundhaltung, die Bereitschaft und Befähigung zur wertungsfreien Wahrnehmung.

Das 4-Schritte-Modell basiert auf der Selbsteinfühlung und der Einfühlung in den Anderen, das heißt, deutlich auszudrücken wie es mir geht, ohne jegliche Forderung und Kritik anzubringen und ohne einen Vorwurf aus meiner Aussage zu machen.

Und es geht bei weitem nicht nur um Sprache. Gewaltfreie Kommunikation ist stärker als Worte und kann daher auch im Umgang mit kleinen Kindern sehr hilfreich sein.

---

#### 19-704

4x Freitags | ab 24.05.  
19:30–21:30 | Haupthaus 1.OG  
48 € | 36 € Mitglieder



**JÜRGEN BREUSTEDT**

Mediator, Paar- und Familienberatung,  
Kommunikations- und Teamcoach, Pfarrer i.R.