



KURSE FÜR ERWACHSENE

S.48 FITNESS & GESUNDHEIT

- Rückenschule
- Pilates
- Yoga am Montagabend
- Yoga am Dienstagabend
- Yoga am Mittwochabend
- Yoga am Donnerstagabend
- Yoga am Freitagmorgen
- Bogenschießen
- Faszientraining
- Mit Entschleunigung in die Entspannung
- Im Alltag Ruhe finden
- Antigymnastik
- Erkältung homöopathisch heilen
- Antigymnastik-Workshop: Füße
- Antigymnastik-Workshop: Bauchmuskulatur
- Antigymnastik-Workshop: Beckenboden
- Antigymnastik-Workshop: Mund
- Antigymnastik-Workshop: Augenmuskulatur

S.57 KREATIVITÄT

- Upcycling
- Naturkosmetik selbst herstellen
- Filzfreude zu Ostern
- Filzfreude im Herbst
- Filzfreude zu Weihnachten

S.61 FÜR ELTERN, PAARE & MEHR

- Notfallseminar (Säugling & Kind)
- Lifestyle-Fotoshooting für Familien
- Ätherische Öle: Schlafstörung bei Kindern
- Ätherische Öle: Konzentration bei Kindern
- Gewaltfreie Kommunikation
- Paarkurs: Eltern sein, Partner bleiben
- Paarkurs: Gut miteinander reden
- Systemische Biografiearbeit
- Erziehungsarbeit & das „innere Kind“
- Vortrag Scheidungskinder

Unser Kursangebot ist nach Themen und Startdatum sortiert. Der Kurs findet statt im ●○ 1. Halbjahr ○● 2. Halbjahr

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

20-505-1
10x Dienstags | ab 07.01.
9:15–10:30
Bürgerhaus Auerbach,
Darmstädter Str. 166, Bensheim
75 € | 56,50 € Mitglieder

20-505-2
10x Dienstags | ab 17.03.
75 € | 56,50 € Mitglieder

20-505-3
12x Dienstags | ab 25.08.
90 € | 67,50 € 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

20-506-1
10x Dienstags | ab 07.01.
10:45–12:00
Bürgerhaus Auerbach,
Darmstädter Str. 166, Bensheim
75 € | 56,50 € Mitglieder

20-506-2
10x Dienstags | ab 19.03.
75 € | 56,50 € Mitglieder

20-506-3
12x Dienstags | ab 25.08.
90 € | 67,50 € 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

20-500-1
11x Montags | ab 13.01.
20:00–21:30
Grundschule Kappesgärten,
Joseph-Treffert-Str. 7, Bensheim
99 € | 74,50 € Mitglieder

20-500-2
9x Montags | ab 20.04.
81 € | 61 € Mitglieder

20-500-3
6x Montags | ab 17.08.
54 € | 40,50 € Mitglieder

20-500-4
8x Montags | ab 19.10.
72 € | 54 € 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

20-501-1
11x Dienstags | ab 15.01.
19:30–21:00
KiTa Kappesgärten,
Max-Reinhardt-Straße 4, Bensheim
99 € | 74,50 € Mitglieder

20-501-2
9x Dienstags | ab 21.04.
81 € | 61 € Mitglieder

20-501-3
6x Dienstags | ab 18.08.
54 € | 40,50 € Mitglieder

20-501-4
8x Dienstags | ab 20.10.
72 € | 54 € Mitglieder

Stefanie Ebertshäuser
Yoga-Lehrerin

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

20-502-1
10x Mittwochs | ab 15.01.
20:00–21:30
KiTa Kappesgärten,
Max-Reinhardt-Straße 4, Bensheim
90 € | 67,50 € Mitglieder

20-502-2
9x Mittwochs | ab 06.05.
78 € | 61 € Mitglieder

20-502-3
7x Mittwochs | ab 19.08.
63 € | 47 € Mitglieder

20-502-4
9x Mittwochs | ab 21.10.
81 € | 61 € 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

20-503-1
10x Donnerstags | ab 17.01.
19:30–21:00
Kinderhaus Effax
Schillerstraße 36d, Bensheim
90 € | 67,50 € Mitglieder

20-503-2
9x Donnerstags | ab 23.04.
81 € | 61 € Mitglieder

20-503-3
7x Donnerstags | ab 20.08.
63 € | 47,50 € Mitglieder

20-503-4
8x Donnerstags | ab 22.10.
72 € | 54 € 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

20-504-1
10x Freitags | ab 17.01.
8:15–9:45
Halle im Weiherhausstadion,
Saarstraße 56, Bensheim
90 € | 67,50 € Mitglieder

20-504-2
8x Freitags | ab 24.04.
72 € | 54 € Mitglieder

20-504-3
5x Freitags | ab 21.08.
45 € | 34 € Mitglieder

20-504-4
8x Freitags | ab 23.10.
72 € | 54 € 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.

20-507-1
8x Montags | ab 13.01.
19:30–20:00
EntwicklungsRAUM,
Lindberghstr. 5, Bensheim
72 € | 54 € Mitglieder

20-507-2
8x Montags | ab 06.04.
72 € | 54 € Mitglieder

20-507-3
8x Montags | ab 17.08.
72 € | 54 € Mitglieder

20-507-4
8x Montags | ab 05.10.
72 € | 54 € Mitglieder



Esther Backes
Heilpraktikerin

FITNESS & GESUNDHEIT

FASZIEN TRAINING

Als Faszien wird das elastische Bindegewebe bezeichnet, das den menschlichen Körper ohne Unterbrechung durchzieht und netzartig Muskeln, Knochen, Nerven, Blutgefäße, Organe sowie Gehirn und Rückenmark umschließt.

Durch mangelnde oder einseitige Bewegung können Faszien verhärten oder verkleben, wodurch wir unbeweglicher werden und Schmerzen entstehen. In diesem Kurs werden durch gezielte Übungen das Bindegewebe als auch die Muskulatur angesprochen. Kraft, Balance, Mobilität und die Stabilität des Körpers werden angesprochen.

Das Training eignet sich für alle Altersgruppen.

20-508

10x Mittwochs | ab 15.01.
10:45–11:15
Hauthaus, 1. OG
60 € | 45 € Mitglieder



Heike Herzig
Kursleiterin

Ruhe im Alltag finden



Gruppen-Termine

- **Monatliche offene Gruppe für Übungen zur Stressreduktion (Achtsamkeitsabend)**
- **Monatliche offene Gruppe zum Arbeiten an inneren Themen (Gestalt in Aktion)**
- **Geschlossene Gruppe für gestalt-therapeutisches Arbeiten**
- **Betriebs-Seminare: über Stress, chronischer Stress und Burnout (2 – 4 Stunden)**
- **MBSR 8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit)**
- **Die Kunst gelassen zu erziehen – Selbstfürsorge für Eltern (8 Wochen Kurs)**

Einzel-Termine

- **Gestalt-therapeutische Beratung, besonders für: Stress, Ängste, Lebensunlust**
 - auch für Paare und junge Erwachsene
- **Trauerbegleitung**

Alle unsere Kurse in der Homepage:

www.drehpunkt-leben.de

Drehpunkt-Leben Process Services GmbH
Nibelungenstr. 309
64625 Bensheim – Wilmshausen

Telefon: 06251 780478
Email: info@drehpunkt-leben.de

HRB Darmstadt 98748, Sitz Bensheim, Geschäftsführer: Dr. Alfred Spill



FITNESS & GESUNDHEIT

MIT ENTSCHLEUNIGUNG IN DIE ENTSPANNUNG

Schleunigst in die Entspannung oder doch lieber mit Entschleunigung in die Entspannung...? Was meinen Sie? Welcher Weg ist für Sie der richtige?

In diesem Kurs beschreiten wir den zweiten Weg! Es geht um Entschleunigung und Entspannung!

Nach einer meditativ geführten Anfangsentspannung lassen wir uns ein auf leichte fließende Körper- und Atemübungen. Diese verhelfen uns, unseren Körper, unseren Atem, ja uns selbst, bewusster wahrzunehmen. Dank dieser wachsenden Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für uns selbst, kommen wir immer mehr bei uns an und können so immer leichter inneren Abstand zum Alltagsgeschehen finden. Jede Kursstunde schließt mit einer Endentspannung ab.

Bitte mitbringen: eine kleine Decke und ein Kissen

20-511

8x Montags | ab 20.01.
10:00–11:30
Hauthaus, 1. OG
72 € | 56 € Mitglieder



Anja Pieper
Kursleiterin

FITNESS & GESUNDHEIT

DREHPUNKT LEBEN: IM ALLTAG RUHE FINDEN

Wir sind alle betroffen, Teilnahme für Erwachsene (18-80 Jahre)

Stress ist ein lebenswichtiger Bestandteil unseres Daseins. Zu viel Stress aber kann unseren Alltag sehr ungemütlich machen und zu vielen Beschwerden und Krankheiten führen. Wir entscheiden selbst, wie viel Stress wir zulassen. Meist jedoch haben wir verlernt, die Warnsignale wahrzunehmen und angemessen zu reagieren.

Durch die Übung der Achtsamkeit können wir unseren Geist und Bewusstsein schulen. Wir lernen aufmerksam mit unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Körper umzugehen und entwickeln ein tieferes Verständnis von uns selbst und unserem Umgang mit der Welt. Das ermöglicht uns, den eigenen Alltag mit all seinen Herausforderungen besser zu bewältigen. Wir können lernen, gegenwärtiger zu sein und uns mit all unseren Sinnen mehr und mehr für den Augenblick zu öffnen. Dadurch erhält unser Leben eine neue Intensität.

20-700-1

5x Dienstags | ab 11.02.
19:00–21:30
Hauthaus, 1. OG
45 € | 34 € Mitglieder

20-700-2

4x Dienstags | ab 08.09.
19:00–21:30
Hauthaus, 1. OG
36 € | 27 € Mitglieder



Alfred Spill
Kursleiter

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.

20-509-1

10x Donnerstags | ab 30.01.
18:30–20:00 | Haupthaus 1.OG
90 € | 67,50 € Mitglieder

20-509-2

10x Donnerstags | ab 14.05.

20-509-3

10x Donnerstags | ab 24.09.



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.

20-515

Donnerstag, 12.03. | 20:00–21:30
Haupthaus EG, Café
7,50 € | 6 € Mitglieder



Heike Schork
Heilpraktikerin und klassische Homöopathin

FITNESS & GESUNDHEIT

ANTIGYMNASTIK: FÜSSE

Antigymnastik-Workshop: Mit leichten Füßen wandern

Wir nehmen jeden Moment durch unsere Füße wahr. Die Entspannung Ihrer Füße hängt von der Entspannung Ihres Rückens und Ihrem Atem ab. Lernen Sie diese Beziehung durch sanfte Bewegungen am Boden und rhythmische Atmung kennen.

In diesem Workshop werden Sie den größten Muskel des Rückens bis zum kleinsten Muskel des Fußes wahrnehmen und die Füße wieder in ihre natürliche Achse bringen. Am Ende werden sich bestimmte Körperteile lebendiger anfühlen, die Gelenke lockerer und die Bewegungen flüssiger sein.

20-510-1

Samstag, 28.03. | 9:30–11:30
Haupthaus, 1. OG
12 € | 9 € Mitglieder



Yuriditzi Pascacio-Montijo
Kursleiterin

FITNESS & GESUNDHEIT

ANTIGYMNASTIK: BAUCHMUSKULATUR

Antigymnastik-Workshop: Die Bauchmuskulatur aufwecken

Wenn Sie auf dem Boden sitzen, zieht Sie der Rücken nach hinten? Die Rückenmuskulatur ist oft so stark und angespannt, dass sie eine einfache Position wie „Sitzen ohne Lehne“ nicht erlaubt.

In diesem Workshop werden Sie durch sanfte Bewegungen am Boden und rhythmische Atmung Ihre Aufmerksamkeit auf die Bauchmuskulatur bringen. Am Ende werden die Körpervorder- und -rückseite harmonischer mit einander kommunizieren und die Belastung des Rückens wird gemindert.

20-510-2

Samstag, 23.05. | 9:30–11:30
Haupthaus, 1. OG
12 € | 9 € Mitglieder



Yuriditzi Pascacio-Montijo
Kursleiterin

FITNESS & GESUNDHEIT

ANTIGYMNASTIK: BECKENBODEN

Antigymnastik-Workshop: Lebendigkeit des Beckenbodens aufwecken

Es gibt nichts Besseres als einen fitten Beckenboden, entweder gegen die Inkontinenz oder für das Lustempfinden. Dieser kleine und fast unbekannte Muskel ist mit dem Lendenbereich und dem Unterbauch verbunden und er ist manchmal wenig trainiert oder sehr angespannt.

In diesem Workshop werden Sie diese Beziehung kennenlernen und durch sanfte Bewegungen am Boden und rhythmische Atmung seine Lebendigkeit zurückbringen.

20-510-3

Samstag, 25.07. | 9:30–11:30
Haupthaus, 1. OG
12 € | 9 € Mitglieder



Yuriditzi Pascacio-Montijo
Kursleiterin

FITNESS & GESUNDHEIT

ANTIGYMNASTIK: MUND

Antigymnastik-Workshop: Ein Freier Mund, ein frier Körper

Der Mund ist die Grenze zwischen unserem Außen und Innen. Mit dem Mund essen, schlucken, lächeln und sprechen wir. Ist der Mund angespannt, so ist es auch die Rückenmuskulatur.

In diesen Workshop werden Sie durch sanfte Bewegungen am Boden und rhythmische Atmung die Struktur des Mundes wahrnehmen um den Kiefer, die Lippen und die Zunge zu entspannen. Am Ende werden Sie einen lockereren Mund haben und noch dazu ein besseres Hören und Sehen.

20-510-4

Samstag, 26.09. | 9:30–11:30
Haupthaus, 1. OG
12 € | 9 € Mitglieder



Yuriditzi Pascacio-Montijo
Kursleiterin



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

Professionelle Hilfe bei Partnerschafts- und Lebenskrisen



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

www.paarberatung-bergstrasse.de
Tel. 06251-588319
Praxis: Hauptstr. 81, Bensheim

FITNESS & GESUNDHEIT

ANTIGYMNASTIK: AUGENMUSKULATUR

Antigymnastik Workshop: Die Augenmuskulatur entspannen

Die Augen bestehen auch aus Muskeln, die Bewegung benötigen. Über Stunden auf einen Bildschirm zu schauen, spannt die Augen an und ermüdet sie. Manchmal ist es gut, sie zu bewegen, aber es ist nicht so einfach, wie es aussieht.

In diesen Workshop werden Sie durch sanfte Bewegungen am Boden und rhythmische Atmung ihre Muskulatur wahrnehmen und ihre Beweglichkeit kennenlernen. Die Mobilität der Augen wirkt auf den ganzen Körper und als Folge werden Sie sich am Ende des Workshops wohlfühlen.

20-510-5

Samstag 28.11. | 9:30–11:30
Haupthaus, 1. OG
12 € | 9 € Mitglieder



Yuriditzi Pascacio-Montijo
Kursleiterin

KREATIVITÄT UPCYCLING

Geeignet für Teilnehmer mit ersten Vorkenntnissen

Tasche aus Jeans, Hemd oder Decke nähen

Upcycling ist in aller Munde! Bringe eine Jeanshose, -hemd, Jacke oder eine Bettwäsche aus festem Stoff mit, die du nicht mehr brauchst. Daraus werden wir eine einfache Tasche nähen.

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

20-600

Sonntag, 16.02. | 10:00–12:30
Nanai Stoffwerkstatt
Rodensteinstr. 78, Bensheim
17,50 € | 13,50 € Mitglieder
zzgl. Materialkosten*



Marén Bischoff
Kreativer Kopf der Nanai Stoffwerkstatt,
Kursleiterin

KREATIVITÄT NÄHKURS: NÄHEN FÜR'S BABY

Geeignet für Teilnehmer mit ersten Vorkenntnissen

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

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

20-513

Sonntag, 26.04. | 10:00–12:30
Nanai Stoffwerkstatt
Rodensteinstr. 78, Bensheim
35 € | 26,50 € Mitglieder
zzgl. Material*



Marén Bischoff
Kreativer Kopf der Nanai Stoffwerkstatt,
Kursleiterin

KREATIVITÄT NATURKOSMETIK SELBST HERSTELLEN

Wissen Sie was in Pflege-Produkten drin ist? Nach diesem Workshop können Sie sagen JA. Ob Tagescreme, Deo, Lippenpflege, Peeling oder ein Bart-Pflegebalsam. Dinge für die tägliche Pflege werden mit ätherischen Ölen verfeinert. Das ideale Geschenk zu Ostern, Geburtstag oder Weihnachten.

Empfehlenswert für Frauen und Männer.

Dieser Workshop bietet Ihnen, zusätzlich zur Herstellung, auch die Möglichkeit wertvolle Haut-Öle kennenzulernen, Know-How für die Anwendung & Wirkung sowie eine offene Fragerunde zu Ihren persönlichen Themen

20-602

Samstag, 28.03. | 19:00–20:30
Haupthaus EG, Café
24 € | 18 € Mitglieder



Jutta Schneller
Heilpraktikerin

KREATIVITÄT FILZFREUDE ZU OSTERN

Für alle zwischen 5 und 99 Jahre

Österlicher Filzspaß für Erwachsene und Kinder! Filzen fördert nicht nur Konzentration, Teamfähigkeit, Motorik und Phantasie. Filzen macht vor allem großen Spaß! Eine Portion Selbstbewusstsein gibt's mit dazu.

In geselliger Runde filzen wir gemeinsam farbenfrohe Filzschalen und kunterbunte Ostereier. Freu Dich auf eine entspannte Auszeit beim gemeinsamen Werkeln. Wir leiten die Projekte Schritt für Schritt an und vermitteln so nach und nach wichtige Grundkenntnisse des Nassfilzens. Flauschige Wolle in allen Regenbogenfarben, warmes Wasser, duftende Seife und cremiger Schaum sind eine sinnliche Erfahrung zu jeder Jahreszeit. Gönn Dir und/ oder deinem Kind diese schöne und besondere Erfahrung. Wir freuen uns auf euch!

Bitte mitbringen: einen Pausensnack und 2 kleine Frotteetücher

20-307-1

Freitag, 27.03. | 15:00–17:00
Haupthaus 1. OG
22,50 € | 20,50 € Mitglieder
zzgl. 2–5 € Material



Tanja Polak
Kursleiterin Filzkurse
www.filzfeen.de

KREATIVITÄT FILZFREUDE IM HERBT

Prima für Einsteiger und Fortgeschrittene

Ich lade Dich ein zum fröhlichen Filzen in netter Runde. Lass heute den Alltag hinter Dir und spüre die Freude, etwas ganz besonderes mit den eigenen Händen zu erschaffen. Aus feiner Filzwolle, warmem Wasser und duftender Seife zaubern wir gemeinsam Deine wunderschöne leuchtende Herbstdekoration. Schritt für Schritt erlernst Du dabei ganz entspannt wichtige Grundkenntnisse des Filzens. Gönn Dir diese kostbare Auszeit und tauche ein in meine farbenfrohe Filzwelt. Ich freue mich auf Dich!

Bitte mitbringen: 2 kleine alte Frotteetücher

20-601

Freitag, 18.09. | 18:30–21:30
Haupthaus, 1. OG
39 € | 37 € Mitglieder



Tanja Polak
Kursleiterin Filzkurse
www.filzfeen.de

KREATIVITÄT FILZFREUDE ZU WEIHNACHTEN

Für alle zwischen 5 und 99 Jahre

Weihnachtlicher Filzspaß für Erwachsene und Kinder! Filzen fördert nicht nur Konzentration, Teamfähigkeit, Motorik und Phantasie. Filzen macht vor allem großen Spaß! Eine extragroße Portion Selbstbewusstsein gibt's gratis mit dazu.

Aus bunter Wolle lassen wir mit warmem Wasser und duftender Seife märchenhafte Lichthäuschen entstehen. Freu Dich auf eine entspannte Auszeit beim gemeinsamen Werkeln. Wir leiten die Projekte Schritt für Schritt an und vermitteln so nach und nach wichtige Grundkenntnisse des Nassfilzens.

Bitte mitbringen: einen kleinen Pausensnack, eine LED-Minilicherkette und 2 kleine alte Frotteetücher

20-307-2

Mittwoch, 09.12. | 15:00–18:00
Haupthaus 1. OG
22,50 € | 20,50 € Mitglieder
zzgl. 2–5 € Material



Tanja Polak
Kursleiterin Filzkurse
www.filzfeen.de

FÜR ELTERN, PAARE & MEHR NOTFALLSEMINAR (SÄUGLING UND KIND)

Erste Hilfe bei Notfällen im Säugling- und Kindesalter

Dieser Kurs umfasst 4 1/2 Stunden und 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

20-400-1

Sonntag, 02.02. | 9:00–13:30
Haupthaus 1. OG
37,50 €

20-400-2

Sonntag, 06.09. | 9:00–13:30
Haupthaus 1. OG
37,50 €

Heike Schlegel
Kursleiterin

FÜR ELTERN, PAARE & MEHR LIFESTYLE SHOOTING FÜR FAMILIEN

Das Familien-Miteinander authentisch festhalten

Familienleben ist lebendig und verändert sich ständig. Es lohnt sich, die Momente unseres Miteinanders besonders festzuhalten. Maria Hansen bietet an zwei Tagen Foto-Shootings für Familien an. Das Shooting dauert jeweils 30 Minuten und wird nach den Vorstellungen der Familien gestaltet.

Im Preis enthalten sind 10 digitale Fotos. Weitere Bilder können natürlich direkt erworben werden.

Lernen Sie die tolle Arbeit von Maria Hansen kennen:

www.familystories-worms.de

20-209-1

Samstag, 03.04. | 14:00–19:30
Haupthaus, EG oder im Hof
150 €

20-209-2

Samstag, 18.09. | 14:00–19:30
Haupthaus, EG oder im Hof
150 €



Maria Hansen
Fotografin

FÜR ELTERN, PAARE & MEHR

ÄTHERISCHE ÖLE: SCHLAFSTÖRUNG BEI KLEINEN KINDERN

Für ein Elternteil mit Kind (Alter 3–6 Jahre)

Wenn „Geister“, „Monster“ oder Ängste dich nicht schlafen lassen. Geeignet für junge „Erst-Eltern“ und für Kinder/Familien bei bevorstehenden Ereignissen wie z.B. Kindergarten-Eintritt, die Vorschulzeit, Einschulung oder wenn das Erstgeborene ein Geschwisterchen als „Gefahr“ empfindet.

Wir finden heraus, was dich nicht schlafen lässt oder dir Angst und Sorgen bereitet, suchen deinen persönlichen Duft, mixen dir gemeinsam ein Zauberspray.

20-605-1

Dienstag, 04.02. | 15:00–17:00
EntwicklungsRAUM,
Lindberghstr. 5, Bensheim
12 € | 9 € Mitglieder
zzgl. 10 € pro Spray

20-605-2

Mittwoch, 22.04.

20-605-3

Donnerstag, 04.06.

20-605-4

Mittwoch, 25.08.

20-605-5

Mittwoch, 02.10.



Jutta Schneller
Heilpraktikerin

FÜR ELTERN, PAARE & MEHR

ÄTHERISCHE ÖLE: KONZENTRATION BEI SCHULKINDERN

Für ein Elternteil mit Kind (Alter 6–11 Jahre)

Ob beim Lernen, zuhören oder anderen Situationen... manchmal ist es wichtig, sich zu fokussieren. Ätherische Öle sind aktive Helfer.

Wir lernen die „Konzentrations-Öle“ kennen, warum diese so schnell wirken, finden deinen Duft und stellen gemeinsam ein bis zwei Roller für dich her.

20-604-1

Donnerstag, 27.02. | 15:00–17:00
EntwicklungsRAUM,
Lindberghstr. 5, Bensheim
12 € | 9 € Mitglieder

20-604-2

Mittwoch, 19.08.

20-604-3

Dienstag, 29.09.



Jutta Schneller
Heilpraktikerin

FÜR ELTERN, PAARE & MEHR

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION – ÜBUNGSABENDE

Das Vier-Schritte Modell der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg ermöglicht einen aktiven zwischenmenschlichen Kommunikationsfluss.

GfK ist keine bloße Technik, die man sich „mal so“ aneignet und anwendet. Die vier Schritte Wahrnehmung - Gefühle - Bedürfnisse - Wünsche (Strategien) wollen ausprobiert, eingeübt und Bestandteil unserer Haltung und Handelns werden.

An diesen Abenden werden uns der GfK besonders intensiv nähern. Da wir praktisch arbeiten, wird expliziert gebeten, dass die Teilnehmer/innen ihre eigene Fragestellung mit- und einbringen.

Dies sind Übungsabende für Menschen, die bereits Kenntnisse von GfK haben. Kenntnisse sind notwendig und werden vorausgesetzt, es findet keine grundlegende Einführung statt.

20-704

Montag, 03.02. | 19:00–21:00
Haupthaus 1.OG
36 € | 27 € Mitglieder



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

FÜR ELTERN, PAARE & MEHR

ELTERN SEIN UND PARTNER BLEIBEN

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)

20-703

Samstag, 29.02. | 10:00–16:00
Haupthaus 1.OG
42 € | 31,50 € Mitglieder



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

ERZIEHUNG & MEHR

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.

20-703

3x Freitags | ab 09.03.
19:30–22:00 | Haupthaus 1.OG
45 € | 34 € Mitglieder



JÜRGEN BREUSTEDT

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

ERZIEHUNG & MEHR

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

20-702

Samstag, 13.06. | 9:00–16:00
Haupthaus 1.OG
42 € | 31,50 € Mitglieder



Jürgen Breustedt

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

ERZIEHUNG & MEHR

ES IST NIE ZU SPÄT FÜR EINE GLÜCKLICHE KINDHEIT

Was unsere Erziehungsarbeit und unser „inneres Kind“ verbindet

Das „Innere Kind“ ist ein Modell für unsere inneren Erlebniswelten und bezeichnet und symbolisiert die im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Es umfasst ein sehr großes Spektrum dessen, was uns ausmacht und prägt.

Wir wollen uns an diesem Tag sehr behutsam unserem „inneren Kind“ nähern, ihm Raum geben und schauen, was von diesem Hintergrund her unsere Erziehungsarbeit und -vorstellungen prägt, was wir behalten und vielleicht ändern wollen. Selbstverständlich ist dies kein Therapieseminar - trotzdem sollten wir bereit sein, uns selbst tiefer zu begegnen, als wir das gemeinhin im Alltag tun und uns auf die Entdeckungsreise machen, die hinter dem Satz steht, der mal Erich Kästner, mal Milton Erickson zugeschrieben wird: „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“

20-705

Samstag, 19.09. | 10:00–16:00
Haupthaus 1.OG
42 € | 31,50 € Mitglieder



JÜRGEN BREUSTEDT

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

ERZIEHUNG & MEHR

SCHEIDUNGSKINDER – ZWANGSLÄUFIG UNGLÜCKLICH?

Wenn Partnerschaften zerbrechen, zerbricht mehr als Hoffnungen, Wünsche, Träume. Es ist einer der ganz harten Einschnitte im Leben, auch im Leben der davon betroffenen Kinder. Aber müssen Scheidungskinder grundsätzlich unglücklich werden?

Wir wollen, auch im gegenseitigen Austausch, schauen, was die Voraussetzungen für Kinder sind, daß ihre tatsächlichen Bedürfnisse erfüllt werden, gleich, in welchem Familienmodell. Ob Eltern und Kinder glücklich sind, bestimmen Beziehungen und Lebensumstände, nicht ausschließlich Trennung und Scheidung. Auch, wenn wir vielleicht nicht selbst betroffen sind: wie können wir unterstützend tätig sein?

20-706

Freitag, 20.11. | 19:00–21:00
Haupthaus 1.OG
12 € | 9,50 € Mitglieder



Jürgen Breustedt

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