

# PROGRAMM 02/2022

August bis Dezember

Vorträge | Seminare | Kurse



KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Bonn

## > VORWORT

---

### Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie unser neues Programmheft in den Händen halten und hoffen auf ein vielfältiges Halbjahr mit Ihnen in Präsenz. Corona und der Krieg in der Ukraine haben uns getroffen, manchmal auch verunsichert. Gewohntes muss neu bedacht werden.

Was wir aus der Corona-Krise für eine gerechte Wirtschaft lernen können, damit beschäftigt sich der Ökonom und Publizist Wolfgang Kessler; das Thema Angst und wie man ihr entgegenzutreten kann, beleuchtet die Ärztin und Logopädin Ursula Tirier. Eine weitere Krise spricht Markus Roentgen an, mit der Veranstaltung »Spirituelle Rede von Gott in der Gottes-Krise unserer Zeit«. Zu Lesungen haben wir zwei Bonner Autoren eingeladen: Anselm Nefts »Späte Kinder« ist ein kluger, trauriger und Trost spendender Roman über den Schmerz, der Familie heißt, und Judith Merchant erzählt in ihrem nunmehr zweiten Kinderbuch »Hanni hat Tomaten in den Ohren« humorvoll von Kindern, die nicht hören wollen. Wie immer finden Sie auch ein breites Angebot speziell für Eltern mit ihren Kindern und für individuelle Belange von Einzelnen. Hier laden wir Sie zum Schmökern ein.

In der letzten Zeit haben Sie einiges zur Finanzierung der Familienbildung in Bonn in der Presse lesen können. Zusammen mit den verschiedenen Finanzgebern unserer Einrichtung ist unser Bestand gesichert. Mit einem gemeinsam aufgestellten Förderkatalog, der u. a. ein verstärktes Angebot auch jenseits unseres Hauses im Sozialraum und digitale Angebote vorsieht, wird auch die Stadt wieder unsere Arbeit für die Bonner Familien fördern.

Wir hoffen auf eine anregende Zeit mit Ihnen und wünschen Ihnen viele Möglichkeiten der Begegnung, ein gemeinsames Lernen und Bereicherung in allen persönlichen Belangen. Nach Zeiten von Distanz, Verzicht und Verunsicherung, möchten wir für Sie auf vielfältige Weise Heimat sein.

Für das Team der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn,  
Martina Deutsch



Foto: Elke Moorkamp

# WIR ÜBER UNS

Die Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Die Katholische Familienbildungsstätte Bonn ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem 1. Weiterbildungsgesetz des Landes Nord-Rhein-Westfalen in Trägerschaft des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e. V.

Die Einrichtung ist Mitglied im Verbund Qualitätsmanagement und nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Siehe hierzu Seite 197.

Das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V. ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung im Sinne des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes NRW (AWBG) und ist damit berechtigt, Bildungsurlaubveranstaltungen durchzuführen.

Wir verstehen uns als eine Einrichtung, in deren Mittelpunkt der Mensch und insbesondere die Familie in all ihren Ausprägungen steht. Unsere Bildungsangebote reagieren auf die verschiedenen Lebensphasen und gesellschaftlichen Zusammenhänge. Sie werden durchgeführt von qualifizierten und engagierten Referentinnen und Referenten. Wir bieten vielfältige und kostengünstige Familienbildung für alle, die daran teilnehmen möchten.

## > ADRESSE – ÖFFNUNGSZEITEN – ERMÄSSIGUNGEN

### Wichtige Informationen für Sie

#### Kursanmeldungen

**Alle Kursanmeldungen bitte schriftlich an**

Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

Telefon 0228 94490-0

Telefax 0228 94490-77

E-Mail [postmaster@fbs-bonn.de](mailto:postmaster@fbs-bonn.de)

Internet [www.fbs-bonn.de](http://www.fbs-bonn.de)

Hier finden Sie auch die aktuelle Datenschutzerklärung und die aktuelle Corona-Schutzverordnung.

 [facebook.com/familienbildungsstaette.bonn](https://facebook.com/familienbildungsstaette.bonn)

Die Veranstaltungen sind für alle Personen offen. Programmänderungen bleiben vorbehalten.

#### Bürozeiten

Montag – Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr

Donnerstag

09.00 – 12.00 Uhr

Freitag

09.00 – 11.00 Uhr

**Die genauen Schließ- und Bürozeiten in den Ferien entnehmen Sie bitte unseren aktuellen Ankündigungen.**

#### Schulferien NRW 2022 | Haus geschlossen

Herbstferien 03. – 16.10.2022

Weihnachtsferien 23.12. – 06.01.2023

Für Ferienkurse ist das Haus geöffnet.

#### Das Haus ist ebenfalls geschlossen

Allerheiligen 01.11.2022

vor Weihnachten 19.12. – 22.11.2022

#### Kursbeginn

15.08.2022

Das Programmheft 1.2023 erscheint voraussichtlich in der zweiten Dezember-Woche.

#### Ermäßigungen

Gebühren bis einschließlich 10,00 € und Zusatzgebühren werden nicht ermäßigt. Bitte beachten Sie die allgemeine Ermäßigung siehe Seite 202.

#### Allgemeine Geschäftsbedingungen

siehe Seite 200

#### Bankverbindung

IBAN DE78 3705 0198 0014 8500 02

BIC COLSDE33XXX

> TEAM

Ihr Team in der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn



**Leitung**

**Martina Deutsch**

Rund um die Geburt, Prävention,  
Familienzentrum Maria im Walde  
0228 94490-60  
deutsch@fbs-bonn.de



**Pädagogische Mitarbeiterinnen**

**Angela Böttges**

Religion und Spiritualität,  
Persönlichkeitsbildung,  
Qualifizierung  
0228 94490-30  
boettges@fbs-bonn.de



**Stellvertretende Leitung**

**Dr. Doris Bremm**

Kultur, Ausstellungen, Erziehung,  
Kochen, Textiles Handwerk  
0228 94490-50  
bremm@fbs-bonn.de



**Ulrike Hermwille**

SchulTag, Qualifizierung  
von OGS-Kräften  
0228 94490-10  
hermwille@fbs-bonn.de



**Ingrid Schulz**

Gesundheit, Bewegung,  
Eltern-Kind-Bewegung,  
Eltern-Kind-Kochen  
0228 94490-90  
schulz@fbs-bonn.de



**Nadine Vierkotten**

Eltern-Kind-Kurse,  
Pikler-Fortbildung,  
Familienzentrum St. Nikolaus  
0228 94490-40  
vierkotten@fbs-bonn.de

> TEAM

Ihr Team in der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn



**Büroleitung**

**Nina Erdmann**

0228 94490-33



**Verwaltung**

**Rita Reitz-Burbach**

0228 94490-11



**Thomas Schlieber**

0228 94490-44

**Andrea Schroeder-Gottschalk**

0228 94490-13



**Hausmeister**

**Clemens Hillen**

0157 78864498  
hillen@fbs-bonn.de

**Das Team ist vollständig mit**

**Ayşe Bektaş**

**Melek Bektaş**

**Rosi Berchem**

**Maria Dolores Fidalgo**



Foto: Martina Deutsch

# INHALT

Die Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Seite 30  
Leben mit Kindern

Seite 166  
Gesellschaft

Seite 26  
Ehe und  
Partnerschaft

Seite 150  
Kultur

Seite 116  
Gesundheit  
Bewegung

Seite 90  
Haushalt

Seite 142  
Glaube  
Sinn  
Werte

Seite 174  
Persönliche  
Entwicklung

Seite 186  
Qualifizierung

Seite 194  
Sonstiges

## &gt; INHALTSVERZEICHNIS

<b>Im Blickpunkt</b>	
Besondere Veranstaltungen	14
<b>Ehe und Partnerschaft</b>	
Angebote für Paare	28
<b>Leben mit Kindern</b>	
Vor der Geburt	32
Nach der Geburt	37
Erziehung	41
Gesundheit und Kinderernährung	48
Eltern-Kind-Kurse	53
Pikler – PEKiP	55
Eltern-Kind-kurs für Geflüchtete	64
Musikalische Eltern-Kind-Kurse	65
Familie und Religion	69
Natur und Umwelt	70
Eltern-Kind-Bewegungskurse	71
Eltern-Kind-Kochen	74
Familienbildung im Familienzentrum	79
<b>Haushalt und Familienkultur</b>	
Kochen	92
Nähen und Gestalten	112
<b>Gesundheit und Bewegung</b>	
Entspannung	118
Bewegung	132
<b>Glaube – Sinn – Werte</b>	
Glauben heute	144
Kontemplation und Besinnung	146

## &gt; INHALTSVERZEICHNIS

<b>Kultur</b>	
Kunst	152
Literatur	157
Künstlerischer Ausdruck	163
<b>Gesellschaft</b>	
Kaffeehausgespräche	168
Mehrgenerationen	172
Interkulturelles	173
<b>Persönliche Entwicklung</b>	
Persönliche Entwicklung	176
Lebensgestaltung durch schöpferisches Tun	179
Kommunikation	185
<b>Qualifizierung in der Familienbildungsstätte</b>	
U3-Qualifizierung	188
SchulTag – Fortbildungsangebote für Betreuungskräfte in der OGS	190
Prävention im Erzbistum Köln	192
Anti-Gewalt-Training	193
<b>Sonstiges</b>	
Kooperationspartner	196
Qualitätsmanagement	197
Bildungsscheck	198
Allgemeine Geschäftsbedingungen	200
Online-Angebote	204
Datenschutzerklärung	206
Stichwortverzeichnis	210
Impressum   Bildnachweis	213



Foto: Martina Deutsch

## IM BLICKPUNKT

Prof.  
Dr. Dr.  
Jochen  
Sautermeister



Judith Merchant



Dr.  
Wolfgang Kessler



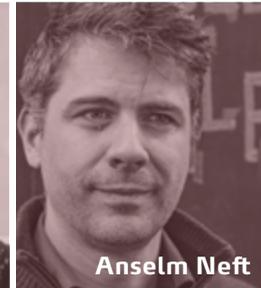
Dr. Ursula Tirier



Gisela Steinhauer



Anselm Neft



Markus Roentgen



> **BESONDERE VERANSTALTUNGEN****Macht Wirtschaft neu!**

Was wir aus der Corona-Krise für eine gerechte Wirtschaft lernen können.

Die Pandemie rückt in den Hintergrund. Jetzt stehen wir vor der Wahl: Zurück zum Leben von früher, reisen und jetten von hier nach dort und kaufen, kaufen, kaufen. Und die Wirtschaft kehrt zurück zum immer Mehr, immer schneller, immer weiter? Oder können wir aus der Krise lernen? Hat nicht das immer Mehr, immer schneller, immer weiter gerade in die Krise geführt? Hat die Krise die sozialen Risse in der Gesellschaft nicht überdeutlich gemacht? Müssen Gesundheit und Pflege auf Rendite ausgerichtet werden? Können wir weiter eine globale Wachstumspolitik betreiben, die Ausbeutung fördert und das Klima zerstört? Der Wirtschaftswissenschaftler Wolfgang Kessler wird an diesem Nachmittag deutlich machen, was die Politik aus dieser Krise lernen könnte, um die Wirtschaft gerechter und nachhaltiger zu machen. Und wie wir alle fair und umweltgerecht wirtschaften und leben können.

**Sa 03.09.2022 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Dr. Wolfgang Kessler, Ökonom, Publizist

10,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266740057**

**Wolfgang Kessler**, geb. 1953, ist Ökonom und Publizist. Seit einer wissenschaftlichen Tätigkeit beim Internationalen Währungsfonds arbeitet er als Journalist für viele Zeitschriften. Von 1999 bis 2019 war er Chefredakteur von Publik-Forum. 2021 erschien von ihm das Erklär- und Aktionsbuch »Macht Wirtschaft! Ökonomie verstehen – und verändern«.



Foto: Wolfgang Kessler

> **BESONDERE VERANSTALTUNGEN****Psychische Erkrankungen als existenzielle und theologisch-ethische Herausforderung der Seelsorge**

Psychische Erkrankungen sind ein verbreitetes, wenn auch oft unsichtbares Phänomen in unserer Gesellschaft. Sie beeinträchtigen die leib-seelische Befindlichkeit, den Selbstwert und das soziale Miteinander und sie können zu einer tiefgreifenden Orientierungslosigkeit führen.

Welche Haltung nimmt christliche Seelsorge in Bezug auf Menschen mit psychischer Erkrankung und deren Angehörigen ein? Wie soll christliche Seelsorge mit den Leistungs- und Perfektions-Erwartungen der Gesellschaft, mit den allseits gepriesenen Resilienz-Anforderungen umgehen? Wie steht sie zur Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen und Erkrankten und der Begrenztheit und Verletzbarkeit des Menschen?

**Do 15.09.2022 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Prof. Dr. Dr. Jochen Sautermeister

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266730022**



Bei Bedarf digital!

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

**Prof. Jochen Sautermeister**, ist katholischer Theologe, Diplom-Psychologe und Magister der Philosophie. Ebenfalls absolvierte er eine Ausbildung zum Ehe-, Familien und Lebensberater. Er lehrt Moralthologie an der Katholisch-theologischen Fakultät der Universität Bonn und ist deren Dekan.



Foto: Herder

Prof. Sautermeister erläutert an diesem Abend einige Zugänge und Zusammenhänge von christlicher Seelsorge und psychischer Erkrankung anlässlich des 50-jährigen Bestehens der Telefonseelsorge Bonn/Rhein-Sieg.



TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg e.V.

In Kooperation mit der  
Telefonseelsorge Bonn-Rhein/Sieg

## &gt; BESONDERE VERANSTALTUNGEN

**Spirituelle Rede von Gott in der Gottes-Krise unserer Zeit**

Vortrag und Gespräch

Der Kinderglaube verschwindet im mittleren bis höheren Alter oft gänzlich. Aber was bleibt dann noch? Angesichts eigener Lebenserfahrungen, vieler verschiedener Möglichkeiten Gott zu denken, Evolutionstheorien, Leiden an vielfältiger Not in der Welt und in/an der Kirche, Sprachlosigkeit im Glauben...?

Markus Roentgen nimmt sich unserer Sprachlosigkeit an. Er fragt, was wir denn wirklich zu sagen haben, was uns unbedingt, herzinnig, herzwund, herztief angeht. Unser Gott-sprechen soll bezeugen, dass es ein Glück ist, mit Gott zu leben, es mit ihm zu tun zu bekommen, glücklich allerdings auch von OBEN bis UNTEN, von LINKS bis RECHTS.

Und er stellt die Frage, die Jesus den Jüngern stellt: Was sucht ihr? (Johannesevangelium 1, Vers 38) Gott dreht sich dort in Jesus nach uns um und sucht uns und fragt nach unseren Sehnsüchten. Gott lässt keine Wirklichkeit aus bis in unser und aller Leiden und Sterben. »Dein Gott ist drinnen bei dir...« (Zefanja 3,17)

**Do 08.09.2022 | 19.00–21.15 Uhr**

Markus Roentgen, Diplom-Theologe, Autor  
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266730016**

**Markus Roentgen,**  
Diplom-Theologe,  
Referent für Spiritualität  
im Erzbistum Köln, Autor  
von Büchern zur Theo-  
logie und Spiritualität,  
Dichter sowie geistlicher  
Begleiter



Foto: privat

## &gt; BESONDERE VERANSTALTUNGEN

**Dem Angstriesen entgegentreten**

Schritt für Schritt zu neuer Lebensfreude

Angst ist eine ganz normale Reaktion, die uns auf Gefahren hinweist. Wenn die Angst aber so groß wird, dass sie unser Leben einengt, ist aus der Schutzfunktion eine Angststörung geworden. Menschen, die an einer Angststörung leiden, sind häufig immer weniger in der Lage, ihre jeweiligen Lebensmöglichkeiten zu erkennen und zu gestalten. Hier kann die Logotherapie, die sinnorientierte Psychotherapie helfen. Es wird Schritt für Schritt aufgezeigt, sich selbst besser zu verstehen und der Angst die Macht zu nehmen.

**Sa 01.10.2022 | 15.00–17.15 Uhr**

Dr. Ursula Tirier

Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.

1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266740055****Dr. med Ursula Tirier**

ist Fachärztin für Kinder-  
heilkunde und wurde  
1986–1989 in Logotherapie  
und Existenzanalyse bei  
Elisabeth Lukas ausgebildet.  
Seit 1989 ist sie in eigener  
psychotherapeutischer  
Praxis in Essen tätig.

1996 gründet sie das Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Essen-Werden. 1994 bis 1997 war sie 1. Vorsitzende im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie. Schwerpunkt der Arbeit ist Psychoonkologie und die Behandlung von Angststörungen und Essstörungen. Zuletzt erschien das Buch »Dem Angstriesen entgegentreten« im Patmos Verlag.



Foto: PicturePeople Essen

**Dem Angstriesen entgegentreten**

Dr. med Ursula Tirier  
Patmos Verlag | 104 Seiten  
ISBN: 978-3-8436-1113-8



> **BESONDERE VERANSTALTUNGEN**

**Der schräge Vogel fängt mehr als den Wurm**

Von Menschen mit Mut zum Neuanfang

Irgendwann kommen wir alle an den Punkt, an dem wir uns fragen: Soll mein Leben so weitergehen wie bisher oder soll es anders werden? Wer taugt dann als Kompass? Influencer, die sich super finden? Aktivisten, die in der Tagesschau landen? Oder die Stillen, die in der zweiten Reihe sitzen? Für die Journalistin Gisela Steinhauer ist die Antwort klar: Die originellsten Wege zeigen »schräge Vögel« die ihre Flugrichtung ändern. In diesem Buch treffen sie aufeinander. Unter anderem: ein U-Boot-Kommandant, der zum Schamanen wurde; eine Bembel-Töpferin, die in den Sinai zog, um Touristen durch die Wüste zu führen; ein Balletttänzer, der Lebensmittel vom Acker rettet.

**Gisela Steinhauer**, geboren 1960, ist Moderatorin bei WDR 2 (»Sonntagsfragen«), WDR 5 (»Tischgespräch«) und bei Deutschlandfunk Kultur. Für die journalistische Tätigkeit wurde sie u.a. mit dem Kurt Magnus Preis, Radio Journal Rundfunkpreis und dem Deutschen Radiopreis ausgezeichnet. Sie lebt in Köln und Berlin.

Moderation: Dr. Johannes Sabel,  
Leiter Katholisches Bildungswerk Bonn



Foto: Thomas Brill

**Mo 24.10.2022 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Gisela Steinhauer | Dr. Johannes Sabel

12,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266740043**



In Kooperation mit der  
Telefonseelsorge Bonn/Rhein-Sieg  
und dem Katholischen Bildungswerk Bonn



> **BESONDERE VERANSTALTUNGEN**

**Hanni hat Tomaten in den Ohren**

Kinderbuchlesung mit Judith Merchant

Hast du Tomaten auf den Ohren? – Ein Spruch, den die meisten Eltern schon einmal benutzt haben, wenn ihr Kind einfach nicht hören wollte. So auch die Mama von Hanni, denn Hanni hört weder, dass sie ihre Zähne putzen soll, noch dass ihr Teller in die Spülmaschine geräumt werden muss. Hanni ist sich sicher: Sie hat Tomaten in den Ohren!

**Fr 19.08.2022 | 16.00 – 17.30 Uhr**

Judith Merchant, Germanistin

6,00 € Erwachsener mit Kind

3,00 € für jedes weitere Kind | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266760017**

In ihrem neuen Bilderbuch widmet sich die Atme!-Autorin **Judith Merchant** humorvoll einem Thema, mit dem wohl jede Familie tagtäglich konfrontiert ist: Kinder wollen manchmal partout nicht auf ihre Eltern hören. Die fröhlich erzählte und von Trixy Royek liebevoll illustrierte Geschichte hilft Eltern und Kindern gleichermaßen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und einander besser zu verstehen.



Foto: Koska

Gefördert vom Programm »Aufgeschlagen!«

**Hanni hat Tomaten in den Ohren**

Judith Merchant, Trixy Royeck

EMF-Verlag | 32 Seiten

ISBN: 978-3-7459-1046-9



## > BESONDERE VERANSTALTUNGEN

### Späte Kinder

Lesung und Gespräch mit Anselm Neft

Ein kluger, trauriger und Trost spendender Roman über den Schmerz, der Familie heißt.

Die Zwillinge Sophia und Thomas waren sich immer nah, so unterschiedlich sie auch sind. Die treusorgende Mutter und Gattin eines Kunsthändlers Sophia erfüllt das bürgerliche Ideal der Eltern. Thomas, der Unangepasste, schlägt sich als freier Journalist durch. Der cholerische Vater ist seit Jahren tot. Als auch die Mutter stirbt, treffen sich die Zwillinge im Elternhaus, und beide haben Neuigkeiten: Thomas hat sich von seiner Freundin getrennt, die neue ist viel jünger als er. Und Sophia ist unheilbar an Krebs erkrankt; ihr bleiben nur Monate. Mehr als der nahende Tod quält sie die Frage: Habe ich überhaupt gelebt?



#### Späte Kinder

Anselm Neft  
Rowohlt Buchverlag  
288 Seiten  
ISBN: 978-3-498-00237-4

Beim Sichten des Nachlasses werden die Zwillinge von Erinnerungen heimgesucht. Sie streiten, verletzen einander und steigen tief ein in die Geschichte ihrer Familie. Sophia beschließt, ihr Leben zu regeln. Dazu gehört eine letzte Reise mit Tochter und Bruder. Doch unterwegs eskaliert die Stimmung. Und wieder müssen die Geschwister den Blick ganz weit zurück wagen, um nach vorne schauen und das letzte Stück des Weges gemeinsam gehen zu können.

**Mo 29.08.2022 | 20.00 – 21.30 Uhr**

Anselm Neft, Autor  
Judith Merchant, Moderation  
10,00 € | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal  
**Veranstaltungs-Nr. 2266760018**



## WIR SUCHEN KURSLEITER/INNEN

auf Honorarbasis für die Bereiche

## Eltern-Kind-Kurse | Bewegung und Spiel Sport und Bewegung | Kochen

Wenn Sie interessiert sind im pädagogischen Bereich mit Erwachsenen und Kindern zu arbeiten, über eine abgeschlossene Berufsausbildung und fachliche Qualifikation verfügen, dann nehmen Sie bitte Kontakt auf.

Ingrid Schulz | [schulz@fbs-bonn.de](mailto:schulz@fbs-bonn.de)  
Telefon 0228 94490-90  
[postmaster@fbs-bonn.de](mailto:postmaster@fbs-bonn.de) | Telefon 0228 94490-0



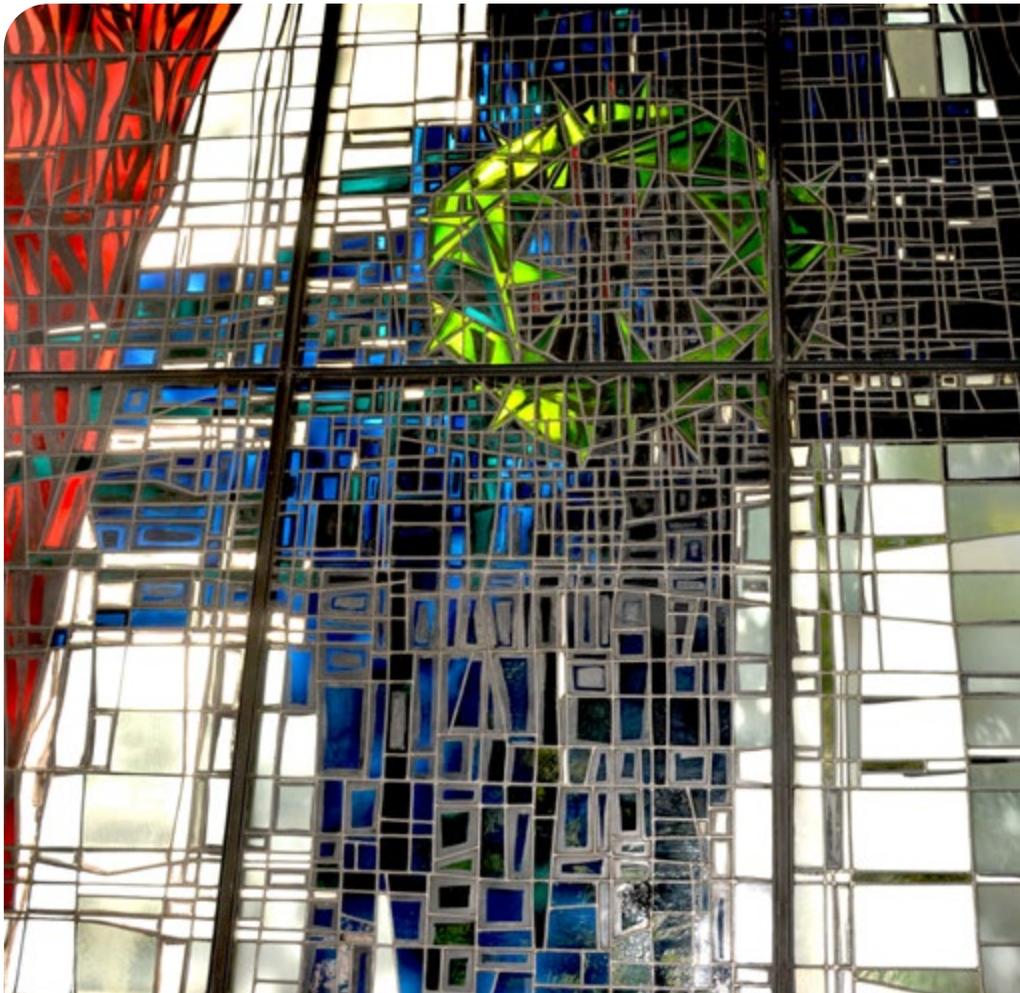


Foto: Martina Deutsch

## > ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

### AUGUST

#### Hätten Sie Schlimmeres erwartet?

Lesung und Gespräch

Gerald Eichenauer und Ursula Schäfer

**Do 18.08.2022 | 19.30 – 21.00 Uhr**

#### Das kleine 1 x 1 der Vaterschaft

Marcel Maus

**Di 30.08.2022 | 18.00 – 20.15 Uhr**

### SEPTEMBER

#### Kaffeehausgespräche: Macht Wirtschaft neu!

Was wir aus der Corona-Krise für eine gerechte  
Wirtschaft lernen können

Dr. Wolfgang Kessler

**Sa 03.09.2022 | 15.00 – 17.15 Uhr**

#### Spirituelle Rede von Gott in der Gottes-Krise unserer Zeit

Markus Roentgen

**Do 08.09.2022 | 19.00 – 21.15 Uhr**

#### Psychische Erkrankungen als existenzielle und theologisch-ethische Herausforderung der Seelsorge

Prof. Dr. Dr. Jochen Sautermeister

**Do 15.09.2022 | 19.00 – 21.15 Uhr**

#### Ran an den Löffel

Babys erster Brei

Anja Roth

**Mo 19.09.2022 | 10.00 – 12.15 Uhr**

 Online-  
Veranstaltung

#### Elterngeld und Elternzeit

Michael Brix

**Mo 19.09.2022 | 19.00 – 21.15 Uhr**

#### Strafen und Belohnen –

#### Alte Weisheiten und neue Wege

Sabrina Farnschläder

**Di 20.09.2022 | 19.15 – 21.30 Uhr**

#### Alles ist Sprache – auch in der Erziehung

Tina Gissel

**Mi 21.09.2022 | 19.30 – 21.45 Uhr**

#### Was mache ich hier eigentlich?

Vom Sinn, Nichtsinn und Unsinn unserer  
alltäglichen Handlungen

Dr. Christiane Jendrich

**Do 22.09.2022 | 18.00 – 20.15 Uhr**

#### Das ABC des Familienrechts

Michael Brix

**Mo 26.09.2022 | 19.00 – 21.15 Uhr**

## &gt; ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

## OKTOBER

## Kaffeehausgespräche:

## Dem Angstriesen entgegentreten.

Schritt für Schritt zu neuer Lebensfreude

Dr. Ursula Tirier

Sa 01.10.2022 | 15.00–17.15 Uhr

Der schräge Vogel fängt mehr als den Wurm –  
Von Menschen mit Mut zum Neuanfang

Lesung und Gespräch

Gisela Steinhauer

Mo 24.10.2022 | 19.00–21.15 Uhr

Vater werden ist schon schwer –  
Vater sein noch so viel mehr!

Marcel Maus

Di 25.10.2022 | 18.00–20.15 Uhr

## Starke Gefühle beziehungsorientiert begleiten

Sabrina Farnschläder

Di 25.10.2022 | 18.00–20.15 Uhr

## NOVEMBER

## Kaffeehausgespräche:

## Der Weg zur Weisheit

Die 6 Paramitas

Acharya Lama Kelzang

Sa 05.11.2022 | 15.00–17.15 Uhr

Trotz und Aggression  
bei Klein- und Vorschulkindern

Gudrun Beckmann

Do 10.11.2022 | 19.30–21.45 Uhr

Online-  
Veranstaltung

## Jedes Kind isst anders

Anja Roth

Mo 14.11.2022 | 10.00–12.15 Uhr

Online-  
Veranstaltung

## Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter

Dr. med. Winfried Lehnen

Di 15.11. – Do 17.11.2022 | 19.30–21.45 Uhr

## Bindungsentwicklung im U3-Alltag

Tina Gissel

Mi 16.11.2022 | 19.30–21.45 Uhr

## &gt; ÜBERSICHT DER VORTRÄGE

## Elterngeld und Elternzeit

Michael Brix

Mo 21.11.2022 | 19.00–21.15 Uhr

## »Gefühlsstärke ist auch eine Stärke«

Sabrina Farnschläder

Di 22.11.2022 | 19.15–21.30 Uhr

## Umgang mit schwierigen Situationen

Gudrun Beckmann

Di 24.11.2022 | 19.30–21.45 Uhr

Online-  
Veranstaltung

## DEZEMBER

## Das kleine 1 x 1 der Vaterschaft

Marcel Maus

Di 06.12.2022 | 18.00–20.15 Uhr

## Kaffeehausgespräche:

## Die Welt, ein großes Hospital?

Goethe als Vordenker der Krisen des

21. Jahrhunderts und seine Therapie-Empfehlungen

Prof. Dr. Manfred Osten

Sa 17.12.2022 | 15.00–17.15 Uhr





Foto: Alexandr Markin/shutterstock.com

## EHE UND PARTNERSCHAFT

Paare sind heutzutage mehr denn je gefordert, ihre Wünsche an das Beziehungsleben gleichberechtigt zu formulieren und in Übereinstimmung zu bringen.

Welche Werte sind bindend? Soll ein traditionelles oder ein moderneres, flexibles Rollenmodell gelten? Wie viel Freiheit ist erlaubt?

Und wie lassen sich die oft unterschiedlichen Vorstellungen in ein nachhaltiges Gleichgewicht bringen? Unser Bildungsangebot liefert Anregungen, wie sich Paargespräche führen lassen – und wie gemeinsames Erleben möglich wird, die Basis von gelungenen Beziehungen.

## > ANGEBOTE FÜR PAARE

---

### Gewaltfreie Kommunikation in der Partnerschaft

Lernen Sie Ihre/n Partner/in NEU kennen und lieben

Eine lebendige Partnerschaft ist nach Jahren des Zusammenseins für viele Paare gar nicht so leicht. Routinen schleifen sich ein, ein herausfordernder Alltag fordert seinen Tribut und allmählich wird ein tiefgründiger Kontakt zur Partnerin oder zum Partner immer mehr zu einer schönen Erinnerung. Was also tun? In diesem Seminar laden wir Sie ein, mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation zu einer neuen Qualität des Miteinanders zu finden. Gewinnen Sie zunächst eine neue Perspektive auf das, was Ihnen wichtig ist und finden Sie Worte dafür, die Ihr Gegenüber auch versteht. Kommen Sie zu diesem Kurs gern allein oder als Paar – am liebsten jedoch freiwillig.

**Fr 09.12.2022 | 19.30 – 21.00 Uhr**

**Sa 10.12.2022 | 09.30 – 18.00 Uhr**

**So 11.12.2022 | 09.30 – 16.00 Uhr**

Stefan Voth, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation

Hannah Hartenberg, Diplom-Pädagogin,

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

121,00 € | 3 x = 18 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266640009**

---

### Candlelight-Dinner: Französische Küche

Kochkurs für Paare

Gutes Essen gehört zur französischen Lebensart; in Frankreich kommen gute Produkte und am liebsten Spezialitäten der Region auf den Tisch. Die Zubereitung und das gemeinsame Genießen sind immer wunderbare Erlebnisse, ob zu einem besonderen Anlass oder mit guten Freunden. An diesem besonderen Abend kochen Paare gemeinsam in kleinen Gruppen und genießen anschließend in netter Runde das köstliche französische Menü bei Kerzenschein.

**Menü: Flammkuchen**, wahlweise klassisch mit Zwiebeln und Speck oder mit Spinat und Käse, begleitet von einem **Salat mit französischer Vinaigrette** | **Provenzalisches Huhn** mit Ratatouille und köstlichen südfranzösischen Ofenkartoffeln |

**Französische Käseplatte** | **Crêpes Suzette** mit

Vanille-Eis und Cassis-Sirup zum Dessert |

Getränke: Aperitif, französische Rot- und

Weißweine, Wasser, Saftschorle

**Sa 03.09.2022 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

37,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2266660219**

---



# ZEIT ZU ZWEIT

ANGEBOTE FÜR PAARE | 2022

**Katholische Kirche**  
in den Kreisen **Rhein-Sieg,**  
**Altenkirchen, Euskirchen** und in **Bonn**

[www.zeitzuzweit.info](http://www.zeitzuzweit.info)

[#zeit.zu.zweit](https://www.instagram.com/zeit.zu.zweit)



Foto: Elke Moorikamp

## LEBEN MIT KINDERN

Das Leben mit Kindern kann unglaublich anstrengend sein, und im nächsten Moment fühlt man einfach nur ein großes Glück. Wie schafft man es, den kleinen und großen Kindern zu geben, was sie brauchen, und gleichzeitig das eigene Wohlbefinden nicht aus den Augen zu verlieren?

Die Vorträge, Kurse und Gespräche in den Familienbildungsstätten stärken Eltern für ihre Erziehungsaufgabe, sie weiten den Blick für das Wunder der Entwicklung und geben Anregung für die religiöse Erziehung. Sie ermuntern dazu, sich auszutauschen und zu lernen, offen zu sein für Neues und die Kinder auf ihren eigenen Wegen zu bestärken – ob in der Kita, in der Schule oder im familiären Alltag.

## &gt; VOR DER GEBURT

Foto: schalke fotografie/shutterstock.com



Familie zu werden, Vater und Mutter zu sein, ist ein bedeutendes Ereignis in der Partnerschaft. In unseren Kursen rund um die Geburt möchten wir Sie auf Ihre neue Rolle als Eltern, die sich verändernde Partnerschaft und das neue Leben zu dritt vorbereiten.

**Es begleiten Sie:**

- Hebammen
- Kinderkrankenschwestern
- Krankengymnastinnen
- Diplom-Oekotrophologinnen

Unsere geburtsvorbereitende Arbeit ist von dem Bemühen um Ausgewogenheit geprägt. Im Mittelpunkt unseres Interesses stehen die Gesundheit und Sicherheit des Kindes und seiner Mutter, ohne dass Werte wie Glück und Wärme zu kurz kommen.

**Fit fürs Baby**

Säuglingspflege und noch vieles mehr

Unser Wunsch ist es, Sie gut auf die Ankunft Ihres Kindes vorzubereiten, damit Sie alle großen und kleinen Entwicklungsschritte verstehen und einfühlsam begleiten können und einen guten Start mit Ihrem Baby haben. In unseren Kursen erhalten Sie die Gelegenheit mit naturgetreuen Babypuppen das Wickeln, Waschen, Baden, An- und Ausziehen einmal selbst zu probieren, sich ein richtiges Kinderzimmer anzusehen und dabei gleich auf Besonderheiten und Gefahren aufmerksam gemacht zu werden. Die Frage der Grundausstattung für das Baby wird ebenso Thema sein wie Fragen zur Ernährung, Krankheiten und Besonderheiten im 1. Lebensjahr.

Melanie Engel, Kinderkrankenschwester  
24,00 € | 1 x = 8 UStd.  
Lennéstraße 5 | Säuglingspflege

**Sa 17.09.2022 | 09.30 – 16.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2266650032**

**Sa 19.11.2022 | 09.30 – 16.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2266650033**

## &gt; VOR DER GEBURT

**Crashkurs Geburtsvorbereitung**

Für Paare am Wochenende

Dieser Kurs bereitet Sie als Paar auf die Geburt Ihres Kindes vor und wird Sie auf die erste gemeinsame Familienzeit einstimmen. Empfohlen wird er in der 28. bis zur 32. Schwangerschaftswoche. Sie erhalten kompakt alle wichtigen Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Sie lernen als Schwangere u.a. verschiedene Gebärhaltungen sowie Atem- und Entspannungstechniken kennen, die Ihnen die Geburtsarbeit erleichtern. Sie erfahren als Partner, welche wichtigen Aufgaben Sie im Kreißaal haben. Für die ersten Wochen zu Hause erhalten Sie als frischgebackene Eltern hilfreiche Ratschläge und Anleitungen. Auch für individuelle Fragen und Wünsche sowie den Austausch untereinander bleibt Zeit.

Von der **gesetzlichen Krankenkasse** werden derzeit bis zu 14 Stunden für Geburtsvorbereitung der werdenden Mutter übernommen. Bei einer Hebamme ist keine Verordnung des Arztes erforderlich. Unsere Hebamme rechnet direkt mit der Krankenkasse ab. Daher bringen Sie bitte Ihre Versicherungskarte mit in den Kurs. **Private Krankenkassen** übernehmen die Kosten nur dann, wenn Geburtsvorbereitung und Hebammenhilfe im Vertrag festgeschrieben sind (zur Sicherheit nachfragen!).

Partner müssen in Paarkursen selber zahlen. Die Höhe des Teilnehmerbeitrages für Männer liegt bei 50,00 €. Für werdende Väter gibt es bei einigen Krankenkassen einen Zuschuss, bitte erfragen. Die Väter-Gebühr wird direkt bei der Hebamme entrichtet.

Versäumte Stunden können nicht mit der Krankenkasse abgerechnet werden und müssen daher privat in Rechnung gestellt werden.

**Sa 22.10. – 23.10.2022 | 09.00 – 12.30 Uhr**  
Meike von Aswege, Hebamme, Schlafberaterin  
Gebühren siehe Text | 2 x = 8 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 2266650048**

**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## &gt; VOR DER GEBURT

**Geburtsvorbereitung für Frauen**

## Online-Auffrischkurs

Sie sind bereits Mutter von einem oder mehreren Kindern? Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, sich bewusst Zeit zu nehmen und auf das neue Kind einzustellen. Der Kurs beinhaltet Übungen zu Körperwahrnehmung, Atmung und Entspannung sowie für den Beckenboden.

Frischen Sie Ihr Wissen rund um Geburt und Wochenbett auf. Sie bekommen außerdem wertvolle Informationen, wie Sie den Geschwisterkindern Starthilfe für die erste gemeinsame Zeit mit dem Baby geben. Auch für individuelle Fragen und Wünsche sowie den Austausch untereinander bleibt Zeit.

Von der **gesetzlichen Krankenkasse** werden derzeit bis zu 14 Stunden für Geburtsvorbereitung der werdenden Mutter übernommen. Bei einer Hebamme ist keine Verordnung des Arztes erforderlich. Unsere Hebamme rechnet direkt mit der Krankenkasse ab. Daher bringen Sie bitte Ihre Versicherungskarte mit in den Kurs. **Private Krankenkassen** übernehmen die Kosten nur dann, wenn Geburtsvorbereitung und Hebammenhilfe im Vertrag festgeschrieben sind (zur Sicherheit nachfragen!).



Foto: kubais/shutterstock.com

Versäumte Stunden können nicht mit der Krankenkasse abgerechnet werden und müssen daher privat in Rechnung gestellt werden.

Meike von Aswege, Hebamme, Schlafberaterin  
Gebühren siehe Text | 6 x = 12 UStd.

**Mi 17.08. – 21.09.2022 | 09.15 – 10.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2266650044**

**Mi 02.11. – 07.12.2022 | 09.15 – 10.45 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2266650045**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## &gt; VOR DER GEBURT

**Das kleine 1 x 1 der Vaterschaft**

## Geburtsvorbereitung für werdende Väter

Hier wird ganz übersichtlich das so genannte »1 x 1 der Vaterschaft« vermittelt. Der Kurs ist ideal für werdende Väter, die sich kurz und prägnant auf Geburt und Vaterschaft vorbereiten wollen. Es geht um die gezielte Vorbereitung auf die Geburtssituation, veränderte Rahmenbedingungen und Herausforderungen an die Partnerschaft. Die Teilnahme an diesem Angebot schließt einen gemeinsamen Paarkurs nicht aus.

Marcel Maus, Diplom-Sozialarbeiter, Väterberater  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Säuglingspflege

**Di 30.08.2022 | 18.00 – 20.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2266650040**

**Di 06.12.2022 | 18.00 – 20.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2266650041**

**Yoga für Schwangere**

In der Schwangerschaft ist es wichtig, sich für das Kind und sich selbst Zeit und Phasen der Ruhe zu nehmen. Wir arbeiten mit Yogaübungen, die möglichen Problemen in der Schwangerschaft vorbeugen können, lösen mit einfachen Übungen Verspannungen und Stress und setzen Energie und Lebenskraft frei. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit.

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin BDY, Osteopathin  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Mi 31.08. – 28.09.2022 | 19.30 – 21.00 Uhr**  
35,00 € | 5 x = 10 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 2266650053**



**Bei Bedarf digital!**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

**Mi 19.10. – 07.12.2022 | 19.30 – 21.00 Uhr**  
56,00 € | 8 x = 16 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 2266650056**



**Bei Bedarf digital!**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## > NACH DER GEBURT

### Yoga für Mütter mit Babys bis zum 6. Monat

Entspannung und Rückbildung

Besondere Asanas (Körperübungen im Yoga) helfen, den Milchfluss zu regulieren, vermindern das Spannungsgefühl in den Brüsten und festigen die Muskelfasern. Der Tendenz zur Geweberschlaffung wird entgegengewirkt. Bauch- und Beckenbodenmuskeln sollen ihre frühere Festigkeit zurückgewinnen. Atem- und Körperarbeit steigern das Körpergefühl und helfen, seelische Schwankungen zu überwinden. Dies schenkt neue Kraft für die Zeit mit dem Baby.

Die Säuglinge können mitgebracht werden (rooming-in-Yoga), bei natürlicher Geburt nach 15 Tagen, bei Kaiserschnitt nach 6 bis 8 Wochen. Bitte beachten Sie, dass Ihr Baby nicht älter als 6 Monate ist. Krabbelkinder sind leider aufgrund der Corona-Hygienebedingungen in diesem Kurs nicht möglich.



Monkey Business Images/shutterstock.com

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin BDY, Osteopathin  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Di 30.08. – 27.09.2022 | 15.30–17.00 Uhr**  
35,00 € | 5 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266650054**

**Di 18.10. – 06.12.2022 | 15.30–17.00 Uhr**  
49,00 € | 7 x = 14 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266650055**

## > NACH DER GEBURT

### Elternstart NRW: Babymassage und mehr

Für Eltern mit ihrem Baby ab der 9. Woche

In diesem Elternstart-Kurs erhalten die teilnehmenden Eltern eine Einführung in Babymassage und können ihre Fragen mitbringen.

Mit Hilfe der traditionellen indischen Babymassage können sie im achtsamen Kontakt mit ihrem Baby lernen, die Entwicklung ihres Kindes positiv zu beeinflussen. Dabei wird neben der Massage vermittelt, welche Wirkungsweisen verschiedene Öle haben und wie die Familie mit der praktischen Anforderung im Familienalltag zurechtkommt.

**Mi 17.08. – 21.09.2022 | 11.00–12.30 Uhr**  
Meike von Aswege, Hebamme, Schlafberaterin  
gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 2266650046**

**Mi 02.11. – 07.12.2022 | 11.00–12.30 Uhr**  
Meike von Aswege, Hebamme, Schlafberaterin  
gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266650047**



Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB



»Elternstart NRW« ist ein gebührenfreies Angebot der Familienbildung, das über das Land NRW gefördert wird. Für jedes geborene Kind kann dieses einmalig im ersten Lebensjahr in Anspruch genommen werden.

## &gt; NACH DER GEBURT

**Es war eine schwere Geburt**

Erzähl-Café für Paare/Einzelpersonen

Jede Schwangerschaft, jede Geburt ist besonders und nicht immer verläuft alles wie erwartet. Wünsche und Hoffnungen erfüllen sich nicht immer. Vielleicht sind wir enttäuscht oder gar verletzt vom Geburtserlebnis oder dem Wochenbett, fühlen uns missverstanden oder finden uns in der Mutter- bzw. Vaterrolle schwerer zurecht.

Ihr seid eingeladen, mit erfahrenen Fachkräften aus dem Bonner Netzwerk Frühe Hilfen im geschützten Raum des Erzählcafés über Eure Erfahrungen zu sprechen, auch wenn sie schon länger zurückliegen. Ihr könnt einmal kommen oder mehrfach, so wie es euch guttut. Hier wird nicht bewertet oder diskutiert, aber mitfühlend zugehört.

Erzählen ist heilsam: Damit aus einer belasteten Erfahrung kein Tabu wird, gibt es ab Mai 2021 in Bonn ein offenes, kostenfreies Angebot für Eltern.

**Anmeldung notwendig!****Weitere Informationen**

[www.erzaehlnet.net](http://www.erzaehlnet.net)  
[www.fruehehilfen-bonn.de](http://www.fruehehilfen-bonn.de)  
[www.hebammenfuerdeutschland.de](http://www.hebammenfuerdeutschland.de)

**Wir sind für Euch da**

Wir sind Pädagog/innen, Psycholog/innen, Therapeut/innen im Bereich Schwangerschaftsberatung und Familienbildung und aktiv im Bonner Netzwerk Frühe Hilfen.

**Bonner Netzwerk Frühe Hilfen**

- Bonner Schwangerenberatungsstellen EVA und *esperanza*
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn
- Haus der Familie in Bad Godesberg
- Koordinierungsstelle Frühe Hilfen

## &gt; NACH DER GEBURT

Erzähl-Café für Paare/Einzelpersonen

Erika Idel, Psychotherapeutin  
 gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
 Lennéstraße 5 | Geburtsvorbereitung

**Di 30.08.2022 | 10.00 – 11.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2266650038**

**Do 17.11.2022 | 10.00 – 11.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2266650049**

Erzähl-Café speziell für Väter

**Di 29.11.2022 | 10.00 – 11.30 Uhr**  
 Marcel Maus  
 gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
 Lennéstraße 5 | Geburtsvorbereitung  
**Veranstaltungs-Nr. 2266650050**

Weiterer Termin

Speziell für Paare | auch Einzelpersonen möglich

**Di 18.10.2022 | 20.00 – 22.00 Uhr**  
 Steffi Heer, Marcel Maus  
 Anmeldung: Haus der Familie | Friesenstraße 6

**Online-Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB



*In Kooperation mit der bundesweiten Erzählcafé-Aktion und Hebammen für Deutschland e.V.*





Foto: Elke Moorkamp

## > ERZIEHUNG

### Strafen und Belohnen

#### Alte Weisheiten und neue Wege

Von außen wird uns Eltern oft geraten »konsequent« in der Erziehung zu sein und das unerwünschte Verhalten der Kinder zu sanktionieren. Oder auch das »gute« Verhalten zu belohnen, um dieses zu festigen.

Viele Eltern sind verunsichert, fühlen sich mit dieser Erziehung nicht mehr gut und fragen sich deshalb: Mache ich es richtig? Stimmt mein Bauchgefühl, dass es meinem Kind mit Strafen nicht gut geht? Ich den Kontakt zu ihm verliere? Was ist, wenn die Anderen Recht haben und ich zu viel »durchgehen« lasse?

Mit dem Wissen der Entwicklungspsychologie schauen wir darauf, was passiert eigentlich bei deinem Kind. Und wie wirken sich Strafen und Belohnungen auf die Entwicklung deines Kindes sowie auf eure Beziehung aus. Es wird beleuchtet, was kurzfristig funktioniert und langfristig Schaden nimmt. Ebenso werden neue Wege in Verbindung und Beziehung zu Deinem Kind aufgezeigt. Neue Wege wie Erziehung anders gelingen kann ohne in Machtkämpfe und Strafen zurück zu fallen.

Dein Kind wird durch einen wertschätzenden Umgang nicht lernen, dass es Dir auf der Nase herum tanzen kann. Sondern es wird lernen, dass es in seinen Gefühlen und Bedürfnissen ernst genommen wird. Und Dein Kind kann Bestärkung, ganz ohne Belohnung, erfahren und wie sich diese Haltung positiv auf sein Selbstwertgefühl auswirkt.

**Di 20.09.2022 | 19.15 – 21.30 Uhr**

Sabrina Farnschläder, Familienberaterin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Säuglingspflege

**Veranstaltungs-Nr. 2266610013**

## &gt; ERZIEHUNG

**Alles ist Sprache – auch in der Erziehung**

Ein harmonisches Familienleben hängt maßgeblich davon ab, wie wir miteinander sprechen. Tun wir es gewaltfrei und wertschätzend? Gibt es Unterschiede je nach Alter und Entwicklungsstufe unserer Kinder? Warum hören Kinder oft nicht, was Eltern sagen? Gibt es Wege aus der Brüllfalle? Wie hängen Kommunikation und Erziehung zusammen? Anhand von Beispielen werden wir uns mit unserer Kommunikation nach außen und innen beschäftigen.

**Mi 21.09.2022 | 19.30 – 21.45 Uhr**Tina Gissel, MA Pädagogik, HPP  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Säuglingspflege

**Veranstaltungs-Nr. 2266610016****Elternkurs – online**

ohne Kinder

Bei insgesamt fünf Treffen tauschen wir uns über den Familienalltag aus. Dabei stehen Themen rund um die Familie, die kindliche Entwicklung und die Erziehung im Zentrum des Geschehens. Eine erfahrene Pikler-Kursleiterin begleitet den Kurs und gibt Anregungen für Zuhause.

Der Kurs findet innerhalb eines geschützten Raums mit der Video-Konferenz-Plattform ZOOM statt. Technische Voraussetzungen, um am Kurs teilnehmen zu können, sind eine funktionierende Internetverbindung und ein Gerät (Computer, Laptop, Tablet, etc.) mit Kamera.

**Mi 19.10. – 16.11.2022 | 20.00 – 21.30 Uhr**Eva Maria Linke, Pikler-Kursleiterin  
30,00 € | 5 x = 10 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2266620197****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## &gt; ERZIEHUNG

**Vater werden ist schon schwer**

Vater sein noch so viel mehr!

Das Spannungsfeld, in dem Mann sich als Vater in unserer heutigen Gesellschaft befindet, ist groß. Den täglichen Anforderungen aus Beruf, Partnerschaft, Freizeitplanung und Kindererziehung gerecht zu werden erfordert Einiges von uns Männern.

Auch die mediale Welt leistet hierzu ihren Beitrag – mal mehr, mal weniger, mal passend, oftmals auch irritierend. Als Vater und Mann sieht man sich somit einer Vielzahl von Fragen, Erwartungen und Herausforderungen ausgesetzt, gerade zu Beginn der Vaterschaft. Viele Väter meistern ganz individuell die täglichen Anforderungen und gestalten eine positive Vater-Kind-Beziehung.

Durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch hierüber wollen wir uns vor allem den Fragen nähern: »Was macht ›aktives Vatersein‹ eigentlich aus« und »auf welche Ressourcen kann ich hierfür zurückgreifen?«



Foto: Evgeny Altamanenko/shutterstock.com

**Di 25.10.2022 | 18.00 – 20.15 Uhr**Marcel Maus, Diplom-Sozialarbeiter, Väterberater  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Säuglingspflege

**Veranstaltungs-Nr. 2266650042**

## &gt; ERZIEHUNG

**Starke Gefühle beziehungsorientiert begleiten**

In liebevoller Verbindung bleiben in der Autonomiephase

Der Alltag mit einem Kleinkind kann schön herausfordernd sein. Insbesondere wenn unser Kind von starken Gefühlsstürmen heimgesucht wird.

Das Kind sagt gefühlt zu allem »Nein« und der Alltag ist durch viele Wutanfälle geprägt. Auf der anderen Seite möchte das Kind alles selber machen, entdecken und ausprobieren – das scharfe Messer, die Schere, das Einschenken des Saftes. Dabei enden oft Alltagsroutinen im (Macht-)Kampf und alle Beteiligten sind frustriert.

Viele Eltern möchten heute anders handeln, mehr auf ihr Kind eingehen und Verständnis zeigen. Dabei geraten Eltern oft selbst an ihre Grenzen, insbesondere ausgelöst durch alte Denkmuster wie: »Du musst nur konsequent sein« oder »Lass Dir nicht auf der Nase rumtanzen«.

Was prägt die Autonomiephase im Speziellen? Wie kann eine liebevolle Begleitung hier gelingen? Eigene Grenzen aufgezeigt werden ohne die Grenzen des Kindes zu übertreten? Und wie kann das Kleinkind in seiner Persönlichkeit in dieser wichtigen und sensiblen Entwicklungsphase gestärkt werden?



Foto: Valeriya Popova/shutterstock.com

Es lohnt sich immer, unsere Kinder und ihre Entwicklung besser zu verstehen sowie Bindung und Beziehung als Leitmotive im Familienmiteinander zu integrieren, um neue individuelle Handlungsstrategien und Wege zu sehen und zu gehen.

**Di 25.10.2022 | 19.15 – 21.30 Uhr**

Sabrina Farnschläder, Familienberaterin  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 2266610014**

## &gt; ERZIEHUNG

**Trotz und Aggression bei Klein- und Vorschulkindern**

Wutanfälle aus heiterem Himmel, ständiges Nein-Sagen, Schubsen, Schlagen, Treten und Kratzen anderer Kinder..., dies sind Verhaltensweisen von Kleinkindern, die Eltern erschrecken und oft ratlos machen.

Kenntnisse über die aggressionsanfälligen Perioden in der Persönlichkeitsentwicklung helfen, angemessener und gelassener zu reagieren. Manch kräftezehrender Machtkampf zwischen Eltern und Kindern lässt sich dann vermeiden.

**Do 10.11.2022 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Gudrun Beckmann, Diplom-Pädagogin  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266610011**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

**Bindungsentwicklung im U3-Alltag**

So können Eltern die Bindungserfahrungen bei Außer-Haus-Betreuung unterstützen

Eine gute Bindung ist ein Anliegen, das Eltern wichtig ist. Die U3-Betreuungsmöglichkeiten verkürzen die Zeit, die ein Baby oder Kleinkind mit seinen Eltern verbringt. Doch Bindungserfahrungen macht das Kleinkind auch in der Außer-Haus-Betreuung. Wie entsteht eine »sichere Bindung« und warum ist sie so wichtig für die Entwicklung des Kindes und für seine Lernerfahrungen? Welchen Einfluss hat die Bindungserfahrung für spätere Beziehungen? Wie können Eltern die Bindungserfahrungen im außerfamiliären Kontext unterstützen? Diesen Fragen gehen wir an diesem Abend nach und werden sehen, wie wichtig die Bindungsentwicklung für das Selbstwertgefühl und Wohlergehen unserer Kinder ist.

**Mi 16.11.2022 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Tina Gissel, MA Pädagogik, HPP  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Säuglingspflege

**Veranstaltungs-Nr. 2266610017**

## &gt; ERZIEHUNG

**»Gefühlsstärke ist auch eine Stärke«  
(M. Sand)**

Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten

Gefühlsstarke Kinder, wie Nora Imlau sie beschreibt, sind oft die Kinder, die in der Vergangenheit als »schwierig« oder »anstrengend« bezeichnet wurden. Sie werden als besonders impulsiv, wild und bedürfnisstark und gleichzeitig als überaus sensibel, verletzlich und kreativ wahrgenommen.

Nicht jedes Kind passt aufgrund seines besonderen Temperaments gleich gut in unsere Gesellschaft. Manche Kinder ecken mehr an, scheinen fordernder oder anspruchsvoller zu sein. Viele Eltern fühlen sich sehr allein, wenn ihr Kind gefühlt als einziges Baby den Kinderwagen hasst, beim Kleinkind-Turnen völlig lautstark herumwirbelt, als Kindergartenkind noch nicht alleine einschlafen kann und selbst im Schulalter noch viel Hilfe im Umgang mit seinen heftigen Gefühlsausbrüchen braucht. Eines ist sicher: Kinder mit großen Gefühlen brauchen von ihren Eltern große Unterstützung. Und es ist normal, dass Menschen verschieden sind.

Warum und wie unterscheiden sich gefühlsstarke Kinder von Gleichaltrigen? Was brauchen Eltern, um einen gesunden Umgang mit diesen starken Gefühlen zu begleiten und ihr Kind zu stärken? Praktische Betrachtungen für typische Stress- und Konfliktsituationen im Familienalltag mit gefühlsstarken Kindern – vom Anziehen über Schlaf bis zum Zähneputzen, vom Baby- über Kindergarten- bis hin zum Schulalter.

**Di 22.11.2022 | 19.15 – 21.30 Uhr**

Sabrina Farnschläder, Familienberaterin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Säuglingspflege

**Veranstaltungs-Nr. 2266610015**

## &gt; ERZIEHUNG

**Umgang mit schwierigen Situationen**  
Positiv Erziehen – liebevoll und konsequent

Positives elterliches Erziehen ermutigt Kinder, macht sie selbstbewusst und stark. Positive Erziehung bedeutet, eine Balance zwischen liebevoller Aufmerksamkeit, Zuwendung und klaren Regeln, Grenzen und Konsequenzen, zu halten.

Welche schwierigen Erziehungssituationen gibt es in Ihrer Familie, wann fühlen Sie sich hilflos, wütend und möglicherweise überfordert? Wie geht es Ihren Kindern in diesen Situationen? Wo sind Ihre eigenen Grenzen, welche Bedürfnisse haben Sie?

Ziel des Abends ist es, Ihnen Anregungen zu geben, die Ihnen helfen können, eine gute Beziehung zu Ihrem Kind zu pflegen und es bei seiner Entwicklung zu unterstützen. Sie erfahren, wie Sie auf herausfordernde Verhaltensweisen ihrer Kinder, ruhig, entschieden und konsequent reagieren können. Und wie Sie Ihre Kräfte und das Selbstvertrauen in Ihre eigenen Handlungen stärken, um gelassener Ihren Erziehungsalltag zu gestalten.



Foto: KonstantinChristian/Shutterstock.com

**Do 24.11.2022 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Gudrun Beckmann, Diplom-Pädagogin

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266610012****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## > GESUNDHEIT UND KINDERERNÄHRUNG

### Ran an den Löffel

#### Babys erster Brei

In den ersten Lebensmonaten ist ihr Baby durch Milchmahlzeiten (Mutter- oder Fertigmilch) bestens versorgt. Im Laufe der Zeit aber steigt sein Bedarf an bestimmten Nährstoffen und Milch alleine reicht nicht mehr aus. Nun muss zugefüttert werden. Die Milchmahlzeiten werden dabei schrittweise durch Breimahlzeiten ersetzt. Wann der richtige Zeitpunkt dafür ist, ist von Kind zu Kind verschieden. Frühestens aber mit dem 5. Monat und spätestens mit Beginn des 7. Monats sollte es die ersten Löffel Brei geben. Ob Sie den Babybrei selber kochen oder fertig kaufen, entscheiden Sie als Familie. Worauf Sie bei Zubereitung und Einkauf achten sollten, erfahren sie an diesem Vormittag. Neben praktischen Tipps wird es Zeit für ihre Fragen geben.

**Mo 19.09.2022 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266650057**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

### Jedes Kind isst anders

Ab dem ersten Lebensjahr kann ihr Kind, das Gleiche essen wie die ganze Familie. Damit beginnt eine neue aufregende Zeit, in der aber nicht immer alles glatt läuft. Manche Kinder sind sehr offen und wollen alles kennenlernen, andere lehnen vieles ab und wieder andere haben ihre eigenen Essregeln. Wie trotzdem ein stressfreies Familienessen gelingen kann und was Kinder im ersten Lebensjahr brauchen, damit sie sich gut entwickeln, sind Themen in diesem Kurs. Neben praktischen Tipps wird es Zeit für ihre Fragen geben.

**Mo 14.11.2022 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266650058**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## > GESUNDHEIT UND KINDERERNÄHRUNG

### Notfälle im Säuglings- und Kleinkindesalter

Welche Mutter oder welcher Vater würde nicht erstarrt und hilflos vor lebensbedrohlichen Situationen stehen, in die der Säugling oder das Kleinkind geraten kann?

An zwei Gesprächsabenden stellt ein Kinderarzt Notfälle (z.B. Atemnot durch Aspiration, Pseudo-krupp, Verbrennungen, Vergiftungen, Krampfanfälle, etc.) dar, gibt Hilfen zur Risikoeinschätzung und vermittelt entsprechende Maßnahmen.

Dieser Kurs ersetzt allerdings nicht den Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses einer der Hilfsorganisationen.

**Di 15.11. – 17.11.2022 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Dr. med. Winfried Lehnen,  
Facharzt Kinder- und Jugendmedizin  
18,50 € | 2 x = 6 UStd.

Lennestraße 5 | Säuglingspflege

**Veranstaltungs-Nr. 2266650034**



Foto: alexklich/shutterstock.com

## > RECHT UND HILFEN FÜR ELTERN

---

### Elterngeld und Elternzeit

Spätestens nach der ersten Freude der Schwangerschaft kommt bei vielen Paaren die Sorge um die finanziellen Auswirkungen, die die Geburt eines Kindes nach sich ziehen kann.

Die Veranstaltung befasst sich mit allem Wissenswerten rund um Mutterschafts- und Elterngeld. Abgerundet wird der Vortrag mit der Beantwortung Ihrer individuellen Fragen.

#### **Mo 19.09.2022 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Michael Brix, Fachanwalt für Familienrecht

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Säuglingspflege

**Veranstaltungs-Nr. 2266550005**

---

#### **Mo 21.11.2022 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Michael Brix, Fachanwalt für Familienrecht

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Säuglingspflege

**Veranstaltungs-Nr. 2266550006**

---

### Das ABC des Familienrechts

Verheiratet – Verpartnert – Alleinerziehend

Familien haben heute verschiedene Lebensformen. Aus juristischer Sicht sind einige Dinge wissenswert und wichtig zu beachten.

Kurzweilig erfahren Sie mehr über Sorge, Umgang, Elternschaft und Unterhalt und vielem mehr. Fragen erlaubt!

#### **Mo 26.09.2022 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Michael Brix, Fachanwalt für Familienrecht

9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Säuglingspflege

**Veranstaltungs-Nr. 2266550007**

---

Foto: Nelli Syrobynska/shutterstock.com



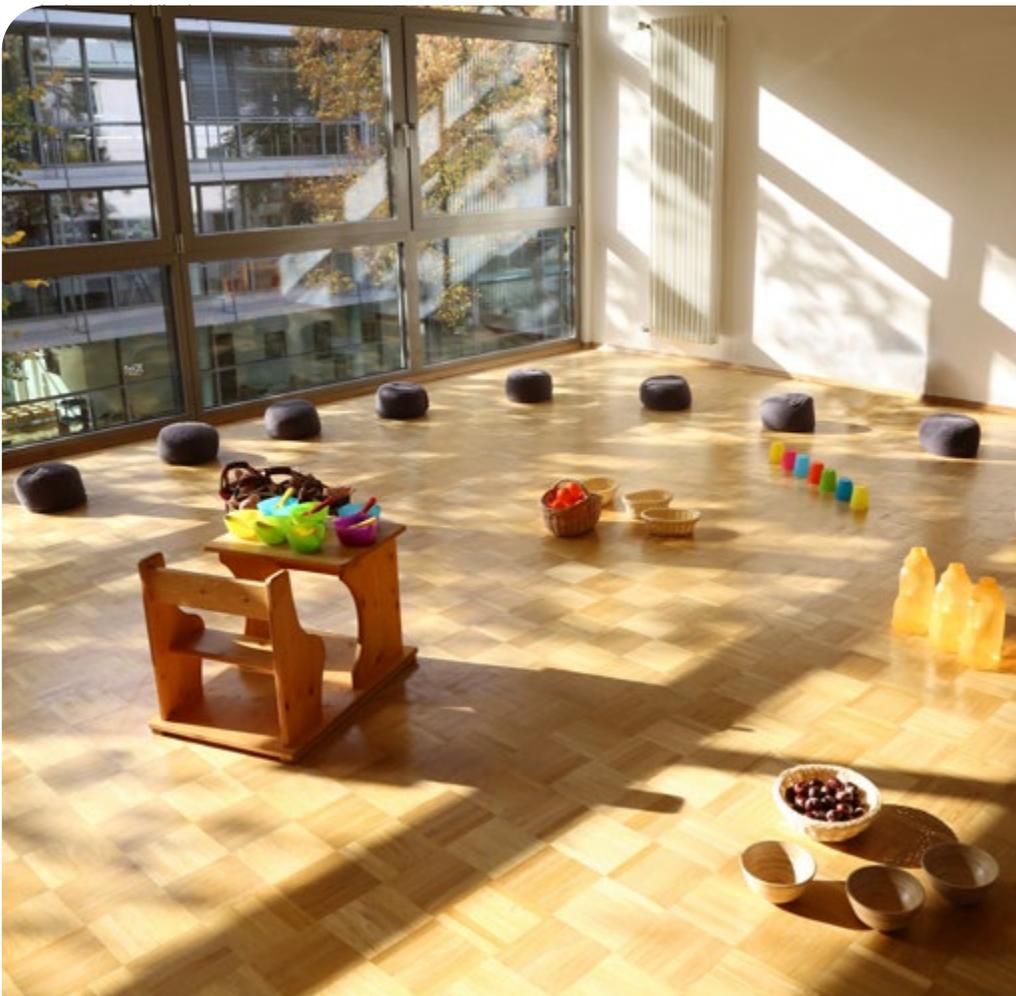


Foto: Elke Moorkamp

## > ELTERN-KIND-KURSE

### CORONA-INFORMATION

#### Liebe Eltern,

wir hoffen sehr, Ihnen ab Januar wieder Eltern-Kind-Kurse in gewohnter Weise anbieten zu können. Selbstverständlich haben wir dabei die dann aktuelle Corona-Schutzverordnung des Landes NRW im Blick.

#### Das bedeutet für alle Eltern-Kindkurse:

- Wir wählen die Anzahl der teilnehmenden Personen je nach Raumgröße aus.
- Wir reduzieren das Spielmaterial, insbesondere auf solche Gegenstände, die adäquat zu reinigen sind.
- Die Räume werden regelmäßig stoßgelüftet.
- Kontaktflächen werden nach jeder Veranstaltung gereinigt.
- Wir stellen Handdesinfektionsmittel auf den Etagen und in den Toilettenräumen zur Verfügung.

Um die Kurse angenehm und störungsfrei durchführen zu können, bitten wir Sie zusätzlich zur Einhaltung der geltenden **Abstands- und Hygieneregeln:**

- Bitte keine Geschwisterkinder mitbringen, die nicht angemeldet sind.
- Bei Kindern, die noch ruhig liegen bleiben, bringen Sie bitte ein großes Handtuch mit.

Nur unter Vorbehalt darf in den Kursen wieder aktiv gesungen werden.

Wir bitten um Verständnis, dass der Kurs nach 75 Minuten endet, da die Referentin einen erheblichen Vor- und Nachbereitungsaufwand hat.

## &gt; ELTERN-KIND-KURSE

Unsere Eltern-Kind-Kurse  
im Überblick**DAS ERSTE LEBENSJAHR**

nach Emmi Pikler

**DAS ZWEITE UND  
DRITTE LEBENSJAHR**

nach Emmi Pikler

**BABYNEST**

Leichter Start mit Kind

**DRAUSSEN-SPIEL****PEKIP****ELTERNSTART NRW****MUSIKALISCHE  
ELTERN-KIND-KURSE****NATUR UND UMWELT****Anmeldung**

Eine Anmeldung zu einem bestimmten Eltern-Kind-Kurs ist nur bei den gekennzeichneten Kursen möglich.

Für alle anderen Kurse können Sie sich auf einer **Vormerkliste** eintragen lassen. Bitte geben Sie vor allem das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Freie Plätze werden nach Anmeldedatum und dem Geburtsdatum der Kinder vergeben. Jedes weitere Geschwisterkind bezahlt den halben Preis.

Mit Kindern, die schon sehr mobil sind, melden Sie sich gerne zu einem »Draußenspiel« Kurs an.

## &gt; DAS ERSTE LEBENSJAHR



Die Eltern-Kind-Kurse »Das erste Lebensjahr« (»Das zweite Lebensjahr« und »Das dritte Lebensjahr«) orientieren sich an dem pädagogischen Ansatz der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902–1984). Sie bieten einen Raum der frühkindlichen Bildung und der Elternbildung.

**Pikler heißt**

- das Kind als Person achten und respektieren,
- das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen,
- es wissen lassen, was wir mit ihm tun,
- uns mit ihm verständigen – von Anfang an,
- dem Kind eine anregende Umgebung für Bewegung und Spiel geben,
- es ungestört aktiv sein lassen,
- ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann.

**»Jeder Schritt, den das Kind selbstständig macht, erleichtert den nächsten.«**

Emmi Pikler



Foto: Martina Deutsch

Im Kursraum gibt es für die Kinder eine Spielumgebung mit Pikler-Bewegungselementen. Während die Kinder spielen, haben die Eltern Zeit zum Zuschauen und Zeit für Information und Gespräch. Mit zum Kurs gehören Wiegenlieder und Kinderlieder, an denen Eltern und Kinder Freude haben. Die Eltern-Kind-Kursleiterinnen haben eine Zertifikatsfortbildung absolviert, die das Bildungswerk der Erzdiozese Köln e. V. in Kooperation mit der Pikler Gesellschaft Berlin e. V. durchführt.

## &gt; DAS ERSTE LEBENSJAHR

## Eltern-Kind-Kurse nach Emmi Pikler

**Di 16.08. – 06.12.2022 | 11.15 – 12.45 Uhr**

Claudia Rösgen, Pikler-Kursleiterin  
 84,00 € | 14 x = 28 UStd.  
 Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1  
**Veranstaltungs-Nr. 2266620154**

**Di 16.08. – 06.12.2022 | 09.30 – 11.00 Uhr**

Claudia Rösgen, Pikler-Kursleiterin  
 84,00 € | 14 x = 28 UStd.  
 Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1  
**Veranstaltungs-Nr. 2266620156**

**Mi 17.08. – 07.12.2022 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Eva Faulhaber, Pikler-Kursleiterin  
 84,00 € | 14 x 28 UStd.  
 Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2  
**Veranstaltungs-Nr. 2266620151**

**Mi 17.08. – 07.12.2022 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Eva Faulhaber, Pikler-Kursleiterin  
 84,00 € | 14 x 28 UStd.  
 Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2  
**Veranstaltungs-Nr. 2266620184**

**Do 18.08. – 08.12.2022 | 09.30 – 11.00 Uhr**

Claudia Rösgen, Pikler-Kursleiterin  
 90,00 € | 15 x = 30 UStd.  
 Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1  
**Veranstaltungs-Nr. 2266620157**

**Do 18.08. – 08.12.2022 | 11.15 – 12.45 Uhr**

Claudia Rösgen, Pikler-Kursleiterin  
 90,00 € | 15 x = 30 UStd.  
 Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1  
**Veranstaltungs-Nr. 2266620159**

**Do 18.08. – 08.12.2022 | 16.00 – 17.30 Uhr**

Elisabeth Darius-Jecl, Musik-Kursleiterin,  
 Pikler-Kursleiterin  
 90,00 € | 15 x = 30 UStd.  
 Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2  
**Veranstaltungs-Nr. 2266620183**

**Fr 19.08. – 09.12.2022 | 10.45 – 12.15 Uhr**

Elisabeth Darius-Jecl, Musik-Kursleiterin,  
 Pikler-Kursleiterin  
 90,00 € | 15 x = 30 UStd.  
 Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1  
**Veranstaltungs-Nr. 2266620147**

## &gt; DAS ERSTE LEBENSJAHR



Foto: Jane Dunker

**Fr 19.08. – 09.12.2022 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Elisabeth Darius-Jecl, Musik-Kursleiterin,  
 Pikler-Kursleiterin  
 90,00 € | 15 x = 30 UStd.  
 Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1  
**Veranstaltungs-Nr. 2266620149**

**Do 25.08. – 08.12.2022 | 13.30 – 15.00 Uhr**

Swetlana Sonnberg  
 84,00 € | 14 x = 28 UStd.  
 Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3  
**Veranstaltungs-Nr. 2266620193**

## &gt; WEITERE KURSE NACH PIKLER

**Pikler-Draußenspiel im Garten**

Eltern-Kind-Kurs im Garten

Die Natur ist eine Schule der Sinne. Durch die Nähe zu Pflanzen und Tieren wird die emotionale Bindungsfähigkeit, Empathie, Phantasie, Kreativität und Lebensfreude entwickelt. In unserem Garten finden die Kinder neben Sand, Gras und anderen Naturmaterialien Vieles, was sie zum Entdecken, Experimentieren und Forschen brauchen.

Die Eltern haben dann Zeit, zuzuschauen und sich mit der Kursleiterin über Themen rund um die Natur oder andere familienrelevante Themen auszutauschen. Es ist auch Platz, um gemeinsam kindgerecht zu gärtnern!

Da der komplette Kurs draußen stattfindet, bitten wir um **geeignete Kleidung für Eltern und Kinder.**



Foto: Martina Deutsch

Für Mütter, Väter mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

**Do 25.08. – 08.12.2022 | 15.30 – 17.00 Uhr**Swetlana Sonnberg, Pikler-Kursleiterin  
90,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Garten

**Veranstaltungs-Nr. 2266620195**

## &gt; WEITERE KURSE NACH PIKLER

**Babynest – Leichter Start mit Kind**Ein Kurs für Mütter mit ihren Babys  
und Kleinkindern von 8 Wochen bis 2 Jahren

Der Kurs richtet sich vorrangig an Mütter mit besonderen Belastungsfaktoren und Unterstützungsbedarf.

**Für Mütter gibt es Tipps und Informationen**

- Das Baby einfach und gut versorgen
- Ein zufriedenes Baby haben
- Mehr Zeit für sich bekommen
- Lieder und erste Spiele ausprobieren

**Für Kinder gibt es**

- Zeit zum Spielen
- Sicheren Raum für Bewegung
- Spielzeug zum Entdecken und Lernen
- Kontakt zu anderen Kindern

**Anmeldung**Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle  
esperanza BonnE-Mail: [esperanza@caritas-bonn.de](mailto:esperanza@caritas-bonn.de)

Telefon 0228 108-258

Eine reduzierte Gebühr mit einem  
esperanza Gutschein ist möglich.

Swetlana Sonnberg

gebührenfrei | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3

**Do 25.08. – 08.12.2022 | 11.15 – 12.45 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2266620194****Do 25.08. – 08.12.2022 | 09.30 – 11.00 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2266620192***Kooperationspartner:*Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle  
esperanza Bonn

**> ELTERNSTART NRW****Elternstart NRW**

Elternkurs für Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr digital

Bei insgesamt fünf Treffen tauschen wir uns über den neuen Familienalltag aus. Dabei stehen Themen rund um die Familie und die kindliche Entwicklung mit im Zentrum des Kursgeschehens. Eine erfahrene Kursleiterin begleitet den Kurs und gibt Anregungen für Zuhause.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt den Namen und das Geburtsdatum des Kindes an.

Kurs mit Kindern

**Di 08.11. – 06.12.2022 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Gabriele Kaufmann, Pikler-Kursleiterin  
gebührenfrei | 5 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620175**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Kurs nur für Eltern (ohne Kinder)

**Di 08.11. – 06.12.2022 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Gabriele Kaufmann, Pikler-Kursleiterin  
gebührenfrei | 5 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620174**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

**»Elternstart NRW«** ist ein gebührenfreies Angebot der Familienbildung, das über das Land NRW gefördert wird. Für jedes geborene Kind kann dieses einmalig im ersten Lebensjahr in Anspruch genommen werden.

**> PEKiP****PEKiP**

Ein entwicklungsbegleitendes Konzept für Eltern und ihre Babys von der 6. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres

Durch entwicklungsgemäße Bewegungs- und Spielanregungen für die Babys wird die Eltern-Kind-Interaktion begleitet, gefördert und vertieft, denn »Bewegung ist die Basis des Lernens«.

Die PEKiP-Anregungen ermöglichen Beobachtungs-, Mitwirkungs- und Gesprächsanlässe für die Eltern in der Gruppe. Sie haben dadurch Gelegenheit, sich zu informieren, zu orientieren und auszutauschen mit Eltern in ähnlicher Lebenssituation und der fachlich ausgebildeten Kursleiterin. Dadurch wird die Kompetenz der Eltern gestärkt und Sie werden sicherer bei Ihren Erziehungsentscheidungen.

Zu allen PEKiP-Kursen gehört ein Elternabend, der mit Ihrer Kursleiterin abgesprochen wird und der in der Kursgebühr enthalten ist.

Bringen Sie sich bitte **luftige Kleidung** zum Wechseln mit. Der Raum ist gut geheizt, da die Babys bis auf die Windel nackt sind.

Für Ihr Kind bringen Sie bitte Folgendes mit:

- Handtuch/Liegeleintuch/Papiertücher
- Tee oder die Mahlzeit, die Ihr Kind zum Zeitpunkt des Kurses bekommt.

**Mo 15.08. – 05.12.2022 | 10.30 – 12.00 Uhr**

N.N.

84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2

**Veranstaltungs-Nr. 2266620181**

**Mo 15.08. – 05.12.2022 | 09.00 – 10.30 Uhr**

N.N.

84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2

**Veranstaltungs-Nr. 2266620182**

## > WEITERE ELTERN-KIND-KURSE

### Eltern-Kind-Kurs in portugiesischer Sprache

Curso para pais e filhos em Português

Für Mütter, Väter mit Kindern von 1 bis 5 Jahren

Kinder aus binationalen Familien bietet sich die einmalige Möglichkeit mehrsprachig und mit verschiedenen Kulturen aufzuwachsen. Dieser Kurs soll Eltern und Kindern die brasilianische/portugiesische Kultur und Lebensarten durch Spiele, Erzählungen, Lieder und Unterhaltungen näher bringen, selbstverständlich auf Portugiesisch. Die Verknüpfung von Bewegung, motorische Übungen und Gespräche dienen zusätzlich als Motivation für das Erlernen und die Auffrischung der portugiesischen Sprache und für regelmäßige sportliche Aktivität im Kreis der Familie. Willkommen!



Foto: Barbara Bechtloff

**Fr 19.08. – 09.12.2022 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Jaqueline Schnoor dos Passos, Tagesmutter

90,00 € | 15 x = 30 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3

**Veranstaltungs-Nr. 2266620152**

## > WEITERE ELTERN-KIND-KURSE

### Eltern-Kind-Kurs in spanischer Sprache

Kindern aus binationalen Familien bietet sich die einmalige Möglichkeit, mehrsprachig und mit verschiedenen Kulturen aufzuwachsen. Dieser Kurs soll Eltern und Kindern die spanische Kultur und Lebensart durch Spiele, Lieder und Unterhaltungen, natürlich alles in Spanisch, näher bringen. Willkommen sind alle Eltern mit ihren Kindern, die andere Eltern kennen lernen möchten und in lockerer Atmosphäre ihr Spanisch auffrischen wollen oder sich mit Muttersprachlerinnen unterhalten möchten. Wir teilen die Zeit in angeleitete Spielangebote und freies Spiel auf. Die Referentin ist ausgebildet in Pikler-Pädagogik und richtet sich im Kurs nach den pädagogischen Grundlagen von Emmi Pikler. Herzlich willkommen!

Für Mütter, Väter mit Kindern von 0 bis 2 Jahren

**Fr 19.08. – 02.12.2022 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Virginia Castillo Cavieres, Pikler-Kursleiterin  
84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 2266620142**

Für Mütter, Väter mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

**Do 18.08. – 24.11.2022 | 16.30 – 18.00 Uhr**

Virginia Castillo Cavieres, Pikler-Kursleiterin  
78,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 2266620141**

Für Mütter, Väter mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

**Fr 19.08. – 02.12.2022 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Virginia Castillo Cavieres, Pikler-Kursleiterin  
84,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3

**Veranstaltungs-Nr. 2266620161**

## > ELTERN-KIND-KURS FÜR GEFLÜCHTETE

### Eltern-Kind-Kurs für Flüchtlingsfrauen

#### Für die Mutter

- Zeit sich mit dem Kleinkind in geschützter Atmosphäre zu beschäftigen, Fragen der Entwicklung und Erziehung zu besprechen.
- Kontakt mit anderen Müttern bekommen.
- Information zum Leben in Deutschland allgemein und besonders mit Kindern zu bekommen wie z.B. Einkaufsmöglichkeiten, Kinderärzte, Vorsorge, Hilfesystem erhalten.
- Informationen zum Kindergartensystem und Hilfe bei der Anmeldung
- Deutsche Begriffe und Phrasen für das tägliche Leben erlernen.

#### Für das Kind

- Ungestörtes Spielen und Kontakt mit anderen Kindern bekommen in geschützter Atmosphäre.
- Motorische Fähigkeiten und Freude an Bewegung fördern.

#### Als Kindergartenvorbereitung

- Gemeinsames Spielen und Lernen
- Erlernen von Finger- und Singspielen in deutscher Sprache.
- Bilderbuchbetrachtungen in deutscher Sprache erleben.

#### Gemeinsam

- Freude am gemeinsamen Spielen und ausprobieren fördern.

#### Fr 29.07. – 29.09.2022 | 10.30 – 12.45 Uhr

Dr. Muna Sultan, Kidix-Kursleiterin  
gebührenfrei | 10 x = 30 UStd.  
Spielhaus Rigal'sche Wiese  
Theodor-Heuss-Straße 18 | 53177 Bonn

#### Veranstaltungs-Nr. 2266620178

#### Fr 07.10. – 16.12.2022 | 10.30 – 12.45 Uhr

Dr. Muna Sultan, Kidix-Kursleiterin  
gebührenfrei | 11 x = 33 UStd.  
Spielhaus Rigal'sche Wiese  
Theodor-Heuss-Straße 18 | 53177 Bonn

#### Veranstaltungs-Nr. 2266620179

#### Mi 27.07. – 28.09.2022 | 09.30 – 11.45 Uhr

Dr. Muna Sultan, Kidix-Kursleiterin  
gebührenfrei | 10 x = 30 UStd.  
Spielhaus UNO | Mörikestraße | 53121 Bonn

#### Veranstaltungs-Nr. 2266620172

#### Mi 05.10. – 14.12.2022 | 09.00 – 11.45 Uhr

Dr. Muna Sultan, Kidix-Kursleiterin  
gebührenfrei | 11 x = 33 UStd.  
Spielhaus UNO | Mörikestraße | 53121 Bonn

#### Veranstaltungs-Nr. 2266620177

## > MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

### Musik für Babys

Für Mütter, Väter und Kinder bis 15 Monate

Eine bunte Sammlung an Liedern, Kniereitern, Finger- und Bewegungsspielen laden die Kinder dazu ein, zusammen mit ihren Eltern die eigene Stimme und ihren Körper zu entdecken. Außerdem sammeln sie hier erste klangliche Erfahrungen mit einfachen Instrumenten wie Rasseln und Glöckchen. Gemeinsames Musizieren in diesem Alter fördert die Entwicklung von Körper, Seele und Gehirn und stärkt die Eltern-Kind-Bindung.

#### Mo 15.08. – 05.12.2022 | 09.00 – 09.45 Uhr

Sina Miranda, Musikgarten 1-Lehrkraft  
45,00 € | 15 x = 15 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 6

#### Veranstaltungs-Nr. 2266620191



## > MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

### Das Musikkarussell

Für Mütter, Väter mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

Mit dem Musikkarussell wollen wir eine Reise unternehmen in die Welt der Musik, der Klänge und Töne, der Rhythmen und Melodien. Dazu gehören alte und neue Kinderlieder zum Mitsingen und Mitmachen, einfache Kreistänze, Klanggeschichten und musikalische Spielaktionen wie Malen zur Musik und vieles mehr. Es stehen uns Orffsche Klanginstrumente und einfache Melodieinstrumente zur Verfügung. Aber auch größere Instrumente (Geige, Gitarre, Trommel...) werden von Zeit zu Zeit vorgestellt.

Stephan Westphal, Musikpädagogin  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 6

**Di 16.08. – 06.12.2022 | 16.30 – 18.00 Uhr**

96,00 € | 13 x = 26 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620139**

**Mi 17.08. – 07.12.2022 | 15.00 – 16.30 Uhr**

90,00 € | 15 x = 30 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620133**

**Mi 17.08. – 07.12.2022 | 16.30 – 18.00 Uhr**

90,00 € | 15 x = 30 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620138**

### La, Le, Lu – und was singst du?

Für Mütter, Väter mit Kindern von 5 bis 11 Monaten

Musik hören und den Rhythmus spüren sind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Babys erkunden mit Hingabe ihre Stimme, ihren Körper und die nähere Umgebung. Diesem Wunsch wollen wir in angenehmer Umgebung durch das gemeinsame musikalische Spiel mit Rasseln, Klanghölzern und bunten Tüchern nachkommen.

**Fr 19.08. – 02.12.2022 | 10.30 – 11.15 Uhr**

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin

39,00 € | 13 x = 13 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 6

**Veranstaltungs-Nr. 2266620132**



Fotos: Barbara Bechtloff

## > MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-KURSE

### Wenn kleine Kinder Musik entdecken I

Für Mütter, Väter mit Kindern  
von 12 bis 20 Monaten

Hier können Eltern und Kinder erleben, wie viel Freude das gemeinsame Musizieren, Singen und Tanzen bringt. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel regt dazu an, Musik ohne vorgegebene Leistungserwartungen aufzunehmen und durch Imitieren selbst zu gestalten.

**Fr 19.08. – 02.12.2022 | 09.30 – 10.15 Uhr**

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin

39,00 € | 13 x = 13 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 6

**Veranstaltungs-Nr. 2266620137**

### Wenn kleine Kinder Musik entdecken II

Für Mütter, Väter mit Kindern ab 18 Monaten

Hier können Eltern und Kinder erleben, wie viel Freude das gemeinsame Musizieren, Singen und Tanzen bringt. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel regt dazu an, Musik ohne vorgegebene Leistungserwartungen aufzunehmen und durch Imitieren selbst zu gestalten.

**Fr 19.08. – 02.12.2022 | 11.30 – 12.15 Uhr**

Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin

39,00 € | 13 x = 13 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 6

**Veranstaltungs-Nr. 2266620145**



**Blended Learning  
Veranstaltung**

**Musikalische Eltern-Kind-Kurse:** Sollte es im Kursverlauf erneut zu Kontaktbeschränkungen kommen, kann vom Präsenzmodus in eine Online-Variante, auf Basis der Video-Konferenz-Plattform ZOOM, gewechselt werden. **Mit der Anmeldung erklären Sie sich gleichzeitig mit dem möglichen Wechsel Präsenz zu Online einverstanden.** Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB.



Foto: nandisje/shutterstock.com

## > FAMILIE UND RELIGION

### Ich gehe mit meiner Laterne

Laternenumzug mit Familien zu St. Martin

Unser Laternenumzug führt uns wieder durch den nahe gelegenen Hofgarten. Am kleinen Martinsfeuer auf dem Schulhof der Münsterschule hören wir eine Erzählung über den heiligen Martin von Tours, singen Lieder und wärmen uns bei einem Punsch.

Eingeladen sind alle Familien mit kleinen Kindern, besonders die Teilnehmenden der Eltern-Kind-Kurse. Bitte eine Taschenlampe für den Liedzettel mitbringen!

#### Wir bitten um Anmeldung.

**Fr 04.11.2022 | 17.15 – 18.45 Uhr**

Stephan Westphal, Diplom-Theologe,  
Musikpädagoge

Farsin Chahidi, Musiklehrer

Andreas Eich, Musiker

gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Treffpunkt: Garten der FBS

**Veranstaltungs-Nr. 2266670004**

### Bald ist Weihnachten

Den Advent gestalten mit Kindern in der Familie  
Für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren

An diesem Nachmittag stimmen wir uns in die Adventszeit ein. Gemeinsam werden Eltern, Großeltern und Kinder kreativ sein: Zusammen verbringen wir eine Zeit mit Singen (unterstützt durch Gitarrenbegleitung), Spielen, Hören und Basteln.

Sie erfahren, wie der Advent kindgemäß gestaltet werden kann und können vielfältige Ideen mit nach Hause nehmen.

**Sa 26.11.2022 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Ulrike Hermwille,  
Diplom-Sozialarbeiterin und -pädagogin  
7,50 € | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 3

**Veranstaltungs-Nr. 2266670005**

## > NATUR UND UMWELT

### Spätsommer-Apfelzeit

Für 2- bis 3-jährige Kinder in Begleitung ihrer (Groß-)Eltern und Geschwister

Die Waldzwerge zieht es im Spätsommer auf die Streuobstwiese. Was für Bäume stehen auf der alten Wiese und wer lebt hier? Welche Tiere entdecken wir heute?

Gemeinsam spielen wir im Wald und auf der Wiese, erforschen wer auf einer Streuobstwiese lebt und probieren feine Apfelsorten.

Natürlich machen wir auch ein kleines Picknick! Bitte wasserdichte Schuhe anziehen, es könnte feucht werden. Bitte wetterfeste Kleidung, eine Kleinigkeit zu essen und gerne – wer hat – eine Picknickdecke mitbringen.

**Sa 17.09.2022 | 10.15–12.30 Uhr**

Stephan Westphal, Musikpädagoge und Diplom-Theologe  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Treffpunkt: Waldau,  
vor dem Haus der Natur  
An der Waldau 50 | 53127 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266620136**



### Bunt sind schon die Wälder

Für Familien mit Kindern ab 3 Jahren

Im Herbst können wir den Wald noch in seiner ganzen Vielfalt und Fülle erleben. Wir untersuchen die verschiedenen Bäume und ihre Früchte, sammeln Blätter, Nüsse, Zapfen, Hölzer und Steine. Die Künstler unter uns verarbeiten sie zu kleinen Kunstwerken, die Jäger und Sammler stopfen sich die Taschen voll und tragen die Schätze nach Hause. Dort kann man sich dann den ganzen kalten Winter über an den Herbstspaziergang erinnern.

Bitte wetterfeste Kleidung und einen kleinen Imbiss mitbringen.

**Sa 29.10.2022 | 10.00–12.15 Uhr**

Elisabeth Reining, Naturpädagogin  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.

Treffpunkt: neben dem Haus der Natur, Waldau  
An der Waldau 50 | 53127 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266620166**



Foto: Denis Pogostin/shutterstock.com

## > ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

### Kleinkinderschwimmen

Für Eltern mit Kindern von 18 Monaten bis 3 Jahren

Für Eltern mit ihren Kleinkindern, die bereits an einem Babyschwimmkurs teilgenommen haben und Wasser gewöhnt sind.

**Di 16.08. – 29.11.2022 | 15.45–16.30 Uhr**

Martina Schlolaut, Übungsleiterin  
104,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Gustav-Heinemann-Haus  
Waldenburger Ring 44 | 53119 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266620124**

Für Eltern mit Kindern von 2,5 bis 4 Jahren

Für Eltern mit ihren Kleinkindern, die bereits an einem Babyschwimmkurs teilgenommen haben und Wasser gewöhnt sind.

**Di 16.08. – 29.11.2022 | 16.30–17.15 Uhr**

Martina Schlolaut, Übungsleiterin  
104,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Gustav-Heinemann-Haus  
Waldenburger Ring 44 | 53119 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266620125**

### Anfängerschwimmen

Für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

Die Kinder lernen unter Mithilfe der Eltern die Bewegungsabläufe des Brustschwimmens. Weitere Kursziele sind die Entwicklung eines sicheren, freudvollen und spielerischen Umgangs mit dem Element Wasser, Tauchen und Springen, sowie der Erwerb des Seepferdchens. Bei Geschwisterkindern muss für jedes Kind eine Betreuung gewährleistet sein. Die endgültige Kurseinteilung erfolgt durch die Kursleiterin. Wir sind mit dem Gustav-Heinemann-Haus im engen Austausch und informieren Sie umgehend, sobald die Kurse wieder stattfinden können. Melden Sie sich gerne an, damit wir mit Ihnen in Kontakt treten können.

Martina Schlolaut, Übungsleiterin  
Gustav-Heinemann-Haus  
Waldenburger Ring 44 | 53119 Bonn

**Di 16.08. – 29.11.2022 | 15.00–15.45 Uhr**

104,00 € | 13 x = 13 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 2266620122**

**Di 16.08. – 29.11.2022 | 17.15–18.00 Uhr**

104,00 € | 13 x = 13 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 2266620123**

## &gt; ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE

**Bewegung und Spiel**

Kinder bringen Bewegung ins Leben – aber Kinder brauchen auch ein Leben voller Bewegung. Bewegung spielt für die gesunde motorische, geistige, emotionale und seelische Entwicklung des Kindes eine wichtige Rolle.

In vielfältigen Spiel- und Bewegungsangeboten, anregungsreichen Gerätekombinationen und Spiel-landschaften entdecken Kinder gemeinsam mit ihren Eltern ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten.

Die Kinder sammeln Erfahrungen mit sich und ihrem Körper, erleben Raum und Material, erproben ihre Kräfte und Fertigkeiten und können ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung intensiv ausleben.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.  
Die Gebühr ist jeweils für Mütter oder Väter mit einem Kind berechnet.

Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre

**Di 16.08. – 29.11.2022 | 15.30–17.00 Uhr**

Martina Schlolaut, Übungsleiterin  
78,00 € | 13 x = 26 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620128**

**Mi 17.08. – 30.11.2022 | 15.30–17.00 Uhr**

Martina Schlolaut, Übungsleiterin  
84,00 € | 14 x = 28 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620129**

**Do 18.08. – 01.12.2022 | 09.00–10.30 Uhr**

Martina Schlolaut, Übungsleiterin  
84,00 € | 14 x = 28 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620130**

**Do 18.08. – 01.12.2022 | 10.40–12.10 Uhr**

Martina Schlolaut, Übungsleiterin  
84,00 € | 14 x = 28 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620131**

**Do 18.08. – 08.12.2022 | 15.00–16.00 Uhr**

Britta Schäfer, Übungsleiterin  
52,50 € | 15 x = 15 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620188**

## &gt; ELTERN-KIND-BEWEGUNGSKURSE



Foto: Theodor Barth

Für Eltern mit Kindern von 3 bis 4 Jahren

**Mo 15.08. – 05.12.2022 | 15.00–16.00 Uhr**

Britta Schäfer, Übungsleiterin  
52,50 € | 15 x = 15 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620185**

**Mo 15.08. – 05.12.2022 | 16.10–17.10 Uhr**

Britta Schäfer, Übungsleiterin  
52,50 € | 15 x = 15 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620186**

**Fr 19.08. – 09.12.2022 | 16.10–17.10 Uhr**

Britta Schäfer, Übungsleiterin  
52,50 € | 15 x = 15 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620187**

**Sa 20.08. – 10.12.2022 | 10.30–12.00 Uhr**

N.N, Übungsleiterin  
90,00 € | 15 x = 30 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620127**

**Do 18.08. – 08.12.2022 | 16.10–17.10 Uhr**

Britta Schäfer, Übungsleiterin  
52,50 € | 15 x = 15 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620189**

**Fr 19.08. – 09.12.2022 | 15.00–16.00 Uhr**

Britta Schäfer, Übungsleiterin  
52,50 € | 15 x = 15 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620190**

**Sa 20.08. – 10.12.2022 | 09.00–10.30 Uhr**

N.N, Übungsleiterin  
90,00 € | 15 x = 30 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620126**

## > ELTERN-KIND-KOCHEN

---

### Kinder backen Weckmännchen

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Die lustigen Weckmänner zu St. Martin backen wir jedes Jahr, denn die selbstgemachten schmecken am besten. Weckmänner werden aus Hefeteig hergestellt und bekommen Augen und Knöpfe aus Rosinen. Dabei kneten, rollen und formen wir den Hefeteig nach Herzenslust, und backen eine ganze Weckmännchen Familie, die es so in keiner Bäckerei zu kaufen gibt. Bei warmen Kakao und Keksen genießen wir einen stimmungsvollen Samstag.

Bitte eine Schürze und Behälter für Kostproben oder evtl. Reste mitbringen

**So 06.11.2022 | 11.00 – 14.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

23,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2266620113**

---

### In der Weihnachtsbäckerei

Für Eltern mit Kindern von 6 bis 10 Jahren

In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Kleckerei, beschreibt ein bekanntes Winterlied. Den Teig kneten und Tiere, Sterne, Herzen, Tannenbäume, Schokoladensterne ausstechen. Bärenätzten, Weihnachtsmuffins oder Dinkelschäfchen herzustellen macht Groß und Klein viel Freude. Bei einem warmen Kakao probieren wir die ersten Weihnachtsplätzchen.

Bitte eine Schürze und Behälter für Kostproben oder evtl. Reste mitbringen.

**So 11.12.2022 | 11.00 – 14.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

23,50 € | 1 x = 5 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2266620117**

---



Foto: Mega Pixel/shutterstock.com



Foto: Evgeny Atamanenko/shutterstock.com

> ELTERN-KIND-KOCHEN

**Durch dick und dünn**

Ambulantes Adipositas Projekt mit der  
Universitätskinderklinik Bonn

Das Zentrum für Kinderheilkunde an der Universität Bonn bietet zusammen mit dem Kinderneurologischen Zentrum Bonn, dem Verein für Psychomotorik und der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn ein Programm zur Behandlung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen an. Ziel der Behandlung ist es, durch eine Kombination aus Bewegungs- und Sporttherapie, Ernährungslehre sowie medizinischer und psychologischer Betreuung die Lebensgewohnheiten, die zu Übergewicht führen, zu verändern und dadurch eine dauerhafte Gewichtsstabilisierung zu erreichen.

Mitmachen können alle Jungen und Mädchen zwischen 8 und 16 Jahren bei denen ein deutliches Übergewicht vorliegt und deren Eltern/Erziehungsberechtigte.

**Weitere Informationen**

0228 287 332 59  
0151 58 233 654  
info@adipositas-uni-bonn.de

**Do 18.08. – 15.12.2022 | 16.00 – 19.00 Uhr**

Anja Roth, Diplom-Ökotrophologin  
gebührenfrei | 16 x = 64 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 7, Küche  
**Veranstaltungs-Nr. 2266620164**

ukb universitäts  
klinikumbonn



# Huckepack

Hilfe, die stark macht!

**Patinnen und Paten für Kinder  
psychisch erkrankter Eltern gesucht**

## **Ehrenamtliches Engagement für Familien in Bonn**

Breite Straße 76 · 53111 Bonn  
Telefon: (0228) 18464204  
huckepack@familienkreis-bonn.de  
www.familienkreis-bonn.de

**Wir freuen uns auf Sie!**

Im Familienkreis erwartet Sie eine spannende Aufgabe und die Mitarbeit in einem engagierten Team. Wir bieten Qualifizierung, Fortbildung und Anleitung durch Fachkräfte.

Das Patenprojekt HUCKEPACK wird gefördert von  
Aktion Mensch / Kämpgen Stiftung / RheinEnergie  
Stiftung Familie / Software AG – Stiftung / Stiftung  
Tapfere Kinder



Foto: Sunny Studios/shutterstock.com

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

### Katholische Familienzentren stärken Familien

Kirche vor Ort stellt durch die Katholischen Familienzentren Familien mit all ihren Konstellationen und Lebenswirklichkeiten in das Zentrum ihres Handelns. Familien finden hier in ihren jeweiligen Lebenssituationen auf kurzem Weg Begleitung in ihren Lebens- und Glaubensfragen. Zu diesem Zweck bilden benachbarte katholische Kindertageseinrichtungen Knotenpunkte lebendigen Glaubens und schaffen so Verbindungen unterschiedlicher familienrelevanter Angebote in Bildung, Beratung und Betreuung. Das Netzwerk des Katholischen Familienzentrums lebt von der Vielfalt der unterschiedlichen Angebote. Daher entstehen Kooperationen mit vielen, nicht nur katholischen Partnern im Sozialraum, von deren Erfahrungen wir profitieren. Aus diesem Grund sind die Angebote für alle Familien und ihnen nahestehenden Personen des Sozialraums offen. Alle sind eingeladen, in verschiedenen Begegnungsräumen und Lebenssituationen Gottes Spuren in unserem Alltag zu suchen. Die Gemeinschaft des Katholischen Familienzentrums lebt vom Miteinander. | Quelle: Erzbistum Köln

### CORONA-INFORMATION

#### Alle Kurse finden unter Vorbehalt statt.

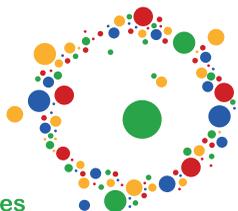
Für alle Eltern-Kind Kurse gelten besondere Regelungen:

- Wir reduzieren das Spielmaterial, insbesondere auf solche Gegenstände, die adäquat zu reinigen sind.
- Die Räume werden regelmäßig stoßgelüftet.
- Kontaktflächen werden nach jeder Veranstaltung gereinigt.

Um die Kurse angenehm und störungsfrei durchführen zu können, bitten wir Sie zusätzlich zur Einhaltung der geltenden **Abstands- und Hygieneregeln** um Folgendes:

- Bitte keine Geschwisterkinder mitbringen, die nicht angemeldet sind.
- Bei Kindern, die noch ruhig liegen bleiben, bringen Sie bitte ein großes Handtuch mit.
- Bitte bringen Sie für sich und Ihr Kind nach Bedarf Getränke und Essen mit.

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS



Katholisches  
**Familienzentrum**  
im Erzbistum Köln

Familienzentrum »St. Nikolaus«

### Zum Familienzentrum gehören

Kath. Kindertagesstätte St. Nikolaus  
Kath. Kindertagesstätte St. Elisabeth  
Kath. Kindertagesstätte St. Quirin

### Wirbelsäulengymnastik

Für Frauen ab 50 Jahren

Muskelaufbau zur Entlastung der Wirbelsäule, wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag, Erlernen von Entspannungstechniken.

**Mo 22.08. – 05.12.2022 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Dorothea Schleich-Potthast,  
Entspannungspädagogin  
72,00 € | 12 x = 24 UStd.

Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus  
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266660208**

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

### Bewegung und Entspannung

Für Frauen ab 50 Jahren

Bewegen und Entspannen ist das Motto. Bewegen mit kleinen Sportgeräten wie Terra-Band, Balance-Kissen, Bällen und Stühlen. Hier geht es vor allem um die Bewegungsfreude ohne Leistungsdruck. Zum Ausgleich wird entspannt. Verschiedene Entspannungsmethoden wie z.B. Achtsamkeitsübungen und Autogenes Training können erlernt und im Alltag angewendet werden.

**Mo 22.08. – 05.12.2022 | 11.30 – 12.15 Uhr**

Dorothea Schleich-Potthast,  
Entspannungspädagogin  
36,00 € | 12 x = 12 UStd.

Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus  
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266660218**

### Yoga für Mütter mit Babys

Stärkung und Rückbildung

Die Säuglinge können mitgebracht werden, bei natürlicher Geburt nach 15 Tagen, bei Kaiserschnitt nach 6 bis 8 Wochen.

Besondere Asanas, also Körperübungen im Yoga, helfen den Milchfluss zu regulieren, vermindern das Spannungsgefühl in den Brüsten und festigen die Muskelfasern. Der Tendenz zur Geweberschlaffung wird entgegengewirkt. Bauch- und Beckenbodenmuskeln sollen ihre frühere Festigkeit zurückgewinnen. Atem- und Körperarbeit steigern das Körpergefühl und helfen, seelische Schwankungen zu überwinden. Dies schenkt neue Kraft für die Zeit mit dem Baby.

**Do 01.09. – 08.12.2022 | 11.00 – 12.30 Uhr**

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin BDY, Osteopathin  
78,00 € | 13 x = 26 UStd.  
Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus  
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn  
**Veranstaltungs-Nr. 2266650031**



Bei Bedarf digital!

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

### Elternstart NRW Babymassage und mehr

Für Eltern mit ihrem Baby ab der 9. Woche

»Elternstart NRW« ist ein einmaliges, gebührenfreies Kursangebot, mit dem das Land NRW Angebote der Familienbildung für Eltern mit Kindern unter einem Jahr fördert. In diesem Elternstart-Kurs erhalten die teilnehmenden Eltern eine Einführung in Babymassage und können ihre Fragen mitbringen. Mit Hilfe der traditionellen indischen Babymassage können sie im achtsamen Kontakt mit ihrem Baby lernen, die Entwicklung ihres Kindes positiv zu beeinflussen. Dabei wird neben der Massage vermittelt, welche Wirkungsweisen verschiedene Öle haben und wie die Familie mit der praktischen Anforderung im Familienalltag zurechtkommt.



Foto: Lauralis/shutterstock.com

**Fr 19.08. – 23.09.2022 | 09.00 – 10.30 Uhr**

Meike von Aswege, Hebamme  
gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.  
Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus  
Hausdorffstr. 156 | 53129 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266650043**

»**Elternstart NRW**« ist ein gebührenfreies Angebot der Familienbildung, das über das Land NRW gefördert wird. Für jedes geborene Kind kann dieses einmalig im ersten Lebensjahr in Anspruch genommen werden.



## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS



Die Eltern-Kind-Kurse »Das erste Lebensjahr« (»Das zweite Lebensjahr« und »Das dritte Lebensjahr«) orientieren sich an dem pädagogischen Ansatz der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902–1984). Sie bieten einen Raum der früh kindlichen Bildung und der Elternbildung.

### Pikler heißt

- das Kind als Person achten und respektieren.
- das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen.
- es wissen lassen, was wir mit ihm tun. Uns mit ihm verständigen. Von Anfang an.
- dem Kind eine anregende Umgebung für Bewegung und Spiel geben.
- es ungestört aktiv sein lassen.
- ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann.

**»Jeder Schritt, den das Kind selbstständig macht, erleichtert den nächsten.«**

Emmi Pikler

Im Kursraum gibt es für die Kinder eine Spielumgebung mit Pikler-Bewegungselementen. Während die Kinder spielen, haben die Eltern Zeit zum Zuschauen und Zeit für Information und Gespräch. Mit zum Kurs gehören Wiegenlieder und Kinderlieder, an denen Eltern und Kinder Freude haben. Die Eltern-Kind-Kursleiterinnen haben eine Zertifikatsfortbildung absolviert, die das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e. V. in Kooperation mit der Pikler Gesellschaft Berlin e. V. durchführt.

Zsuzsanna Sallak-Rose  
Familienzentrum St. Nikolaus  
Hausdorffstr. 156 | 53129 Bonn

Pikler Für Mütter, Väter mit Kindern  
von 4 bis 12 Monaten

**Di 20.09. – 06.12.2022 | 09.00 – 10.30 Uhr**  
54,00 € | 9 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620162**

Pikler Für Mütter, Väter mit Kindern  
von 13 bis 25 Monaten

**Di 20.09. – 06.12.2022 | 10.30 – 12.00 Uhr**  
54,00 € | 9 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266620163**

## &gt; FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

**La, Le, Lu – und was singst du?**

Für Mütter, Väter mit Kindern von 5 bis 11 Monaten

Musik hören und den Rhythmus spüren sind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Babys erkunden mit Hingabe ihre Stimme, ihren Körper und die nähere Umgebung. Diesem Wunsch wollen wir in angenehmer Umgebung durch das gemeinsame musikalische Spiel mit Rasseln, Klanghölzern und bunten Tüchern nachkommen.

**Mi 17.08. – 30.11.2022 | 09.30 – 10.15 Uhr**Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin  
39,00 € | 13 x = 13 UStd.Kindertageseinrichtung St. Nikolaus  
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn**Veranstaltungs-Nr. 2266620134****Musik für kleine Leute**

Für Mütter, Väter mit Kindern ab 12 Monaten

Hier können Eltern und Kinder erleben, wie viel Freude das gemeinsame Musizieren, Singen und Tanzen bringt. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel regt dazu an, Musik ohne vorgegebene Leistungserwartungen aufzunehmen und durch Imitieren selbst zu gestalten.

**Mi 17.08. – 23.11.2022 | 10.30 – 11.15 Uhr**Karen Zäck, Liedergarten-Leiterin  
39,00 € | 13 x = 13 UStd.Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus  
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn**Veranstaltungs-Nr. 2266620135****Blended Learning  
Veranstaltung**

**Musikalische Eltern-Kind-Kurse:** Sollte es im Kursverlauf erneut zu Kontaktbeschränkungen kommen, kann vom Präsenzmodus in eine Online-Variante, auf Basis der Video-Konferenz-Plattform ZOOM, gewechselt werden. **Mit der Anmeldung erklären Sie sich gleichzeitig mit dem möglichen Wechsel Präsenz zu Online einverstanden.** Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## &gt; FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

**Das Musikkarussell**

Für Kinder der Kita St. Quirin

Mit dem Musikkarussell wollen wir eine Reise unternehmen in die Welt der Musik, der Klänge und Töne, der Rhythmen und Melodien. Dazu gehören alte und neue Kinderlieder zum Mitsingen und Mitmachen, einfache Kreistänze, Klanggeschichten und musikalische Spielaktionen, Malen zur Musik und vieles mehr.

Es stehen uns Orffsche Klanginstrumente und einfache Melodieinstrumente zur Verfügung. Aber auch größere Instrumente (Geige, Gitarre, Trommel...) werden von Zeit zu Zeit vorgestellt.

Für diesen Kurs bedarf es keiner Anmeldung.

**Fr 21.10. – 25.11.2022 | 09.30 – 10.15 Uhr**Stephan Westphal, Musikpädagoge  
gebührenfrei | 6 x = 6 UStd.Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus  
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn**Veranstaltungs-Nr. 2266620140**

Foto: kol88/shutterstock.com

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

---

### Kreativer Kindertanz

Für Kinder der Kita St. Nikolaus, Kessenich

Spielerisch lernen hier 4 bis 6-jährige Kinder erste freie tänzerische Bewegung im geschützten Raum. Körperlicher Ausdruck ist hier möglich in einer Atmosphäre, die frei ist von Bewertung. Ziel ist die sinnvolle Unterstützung einer gesunden Körperhaltung, sowie das Erlernen einfacher Tänze, die auch aufgeführt werden.

Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erleben.

Für diesen Kurs bedarf es keiner Anmeldung.

**Mi 31.08. – 16.11.2022 | 14.00 – 14.45 Uhr**

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin BDY, Osteopathin  
gebührenfrei | 10 x = 10 UStd.

Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus  
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266620169**

---

### Yoga für Kinder

Für Kinder der Kita St. Nikolaus, Kessenich

Kindgerechtes Yoga, spielerische Bewegungen und Stilleübungen geben den Kinderherzen Raum jenseits von Leistung und Druck. Dieser Kurs möchte die eigene Phantasie unserer Kinder wieder stärken und Gruppenverhalten unterstützen.

Die Kinder lernen über spezielle Wahrnehmungsübungen alle Sinne einzusetzen. Eine Einladung, Freude und Kraft aus Achtsamkeit und Ruhe zu schöpfen im Wechsel mit sinnvoller Aktivität.

Die Kinder erleben stärkende Unterstützung einer gesunden Körperhaltung und tiefe Entspannung.

Für diesen Kurs bedarf es keiner Anmeldung.

**Do 01.09. – 08.12.2022 | 14.00 – 14.45 Uhr**

Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin BDY, Osteopathin  
gebührenfrei | 13 x = 13 UStd.

Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus  
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266620171**

---

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM ST. NIKOLAUS

---

### Waldwoche (nur) für Kita Kinder

Waldwoche für die »Vor-Schulkinder«  
von St. Quririn

Mit den großen Kindergartenkindern gehen wir täglich in den Wald, erleben spielend und forschend Tiere und Pflanzen. Aus Fundstücken werden kleine Kunstwerke und Amulette geschnitzt, die später eine schöne Erinnerung an die Waldtage sind.

Für diesen Kurs bedarf es keiner Anmeldung.

**Mi 24.08. – 26.08.2022 | 08.45 – 11.45 Uhr**

Elisabeth Reining, Naturpädagogin  
gebührenfrei | 3 x = 12 UStd.

Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus  
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266620167**

---

**Mo 29.08. – 31.08.2022 | 08.45 – 11.45 Uhr**

Elisabeth Reining, Naturpädagogin  
gebührenfrei | 3 x = 12 UStd.

Kath. Kindertageseinrichtung St. Nikolaus  
Hausdorffstraße 156 | 53129 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266620176**

---



Foto: Sergey Novikov/shutterstock.com

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM MARIA IM WALDE



### Beratung und Anmeldungen

Familienzentrum »Maria im Walde«  
Kita Marienheim

Wiebke Hansen  
0228 9677715

### Babynest

Der Kurs »Babynest – Leichter Start mit Kind« nach der Pädagogik der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler findet einmal in der Woche für die Dauer von 2 Stunden statt.

Zielgruppe sind Eltern mit besonderen Belastungsfaktoren und Unterstützungsbedarf. Im Berechtigungsfall kann der Kurs zu 100 Prozent ermäßigt werden!

**Mo 15.08. – 05.12.2022 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Tamara Gartzke, Pikler-Kursleiterin  
gebührenfrei | 15 x = 45 UStd.  
Familienzentrum Maria im Walde  
Kaiser-Karl-Ring 10 | 53111 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266620180**



Foto: Halfpoint/shutterstock.com

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM MARIA IM WALDE

### Mein starkes Baby

Der Kurs »Mein starkes Baby« nach der Pädagogik der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler findet einmal in der Woche für die Dauer von 1,5 Stunden statt. Zielgruppe sind Eltern mit besonderen Belastungsfaktoren und Unterstützungsbedarf.

Für Mütter gibt es Tipps und Informationen, um

- das Baby einfach und gut zu versorgen,
- ein zufriedenes Baby zu haben,
- mehr Zeit für sich zu bekommen,
- Lieder und erste Spiele auszuprobieren.

Für Kinder gibt es

- Zeit zum Spielen,
- sicheren Raum für Bewegung,
- Spielzeug zum Entdecken und Lernen,
- Kontakt zu anderen Kindern.



Foto: Oksana Kuzmina/shutterstock.com

**Di 06.09. – 29.11.2022 | 09.30 – 11.00 Uhr**

Regina Spitzer-Gruenhagen, Erzieherin,  
Pikler-Kursleiterin  
gebührenfrei | 10 x = 20 UStd.  
Familienzentrum Maria im Walde  
Kaiser-Karl-Ring 10 | 53111 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266620173**



Foto: Elke Moorkamp

## HAUSHALT

Ein Haushalt gleicht einem kleinen Unternehmen: Es gilt, mit begrenzten zeitlichen und finanziellen Ressourcen klar zu kommen und darüber hinaus das »operative Geschäft« zu erledigen, sprich Kochen, Backen, Nähen sowie Haus und Wäsche in Ordnung halten. Einen Haushalt zu managen bedeutet jedoch noch mehr: Wie findet man den Haushaltsführungsstil, der zu einem passt? Wie lässt sich ein harmonischer Lebensraum gestalten, in dem ein familiäres Miteinander stattfinden kann? Unsere Angebote zu diesem Thema liefern Hintergrundwissen und viele praktische Tipps für den Alltag.

## &gt; KOCHEN

Foto: Leterberry/shutterstock.com



Alle Kochkurse finden in unserer großen, modern ausgestatteten **Lehrküche** statt. Die maximale Teilnehmerzahl ist in der Regel auf 12 Personen begrenzt. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

In unseren Kochkursen achten auf Nachhaltigkeit, das bedeutet

- wir verwenden vorwiegend regionale und saisonale Produkte
- wir kaufen nach Möglichkeit lose Ware ein
- wir kaufen nach Möglichkeit fair gehandelte Ware und/oder Ware in Bio-Qualität ein
- wir achten auf Mülltrennung
- wir werfen nichts weg und bitten darum, dass Teilnehmende Behälter für eventuelle Reste mitbringen

**Das duftet nach Orient**

Die orientalische Küche ist köstlich, frisch und voller wunderbarer Aromen. Lamm, Linsen, Kichererbsen, Kurkuma, Ras el Hanout, Kreuzkümmel, Harissa und Sumac gehören zu den typischen Zutaten, die in der orientalischen Küche verwendet werden. In Kombination mit duftenden Gewürzen, buntem Gemüse und verschiedenen Kräutern werden sie zu wunderbar aromatischen Mahlzeiten, die Lust auf mehr machen. Gemeinsam bereiten wir solche Speisen zu.

**Wir werden die folgende Gerichte zusammen kochen**

- Marokkanische Linsen-Tomaten-Suppe
- Baba Ganoush und Fladenbrot
- Lamm Tajine
- Garnelen Charmoula
- Pilaw – Reis mit Safran
- Couscous mit Gemüse
- Salat – Taktouka
- Baghrir (Dessert) – Arabische Pfannkuchen, bekannt für ihre löchrige Oberfläche

**Do 25.08.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Santa Bit, Kochreferentin  
35,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660227**

## &gt; KOCHEN

**Kulinarische Erlebnisse entlang der Seidenstraße**

Viele Völker haben in der Küche der Seidenstraße ihre Spuren hinterlassen, so Tadschike, Russen, Türken, Juden, Koreaner und Usbeken. Eine Küche, die stark an den Orient erinnert, dennoch anders ist und sehr lecker. Lassen Sie uns diese Einflüsse schmecken!

**Wir bereiten zu**

- Variationen von Suzma
- Türkischer Löffelsalat
- Sommerlicher Borschtsch
- Fisch-Safran-Pilaw
- Aserbaidzhanisches Lamm mit Butterreis unter der Schah-Krone
- Kräuterfladenbrot
- Safran-Tee
- Estragon-Soda
- Torte »Ruinen des russischen Grafenschlosses«
- Granatapfel-Wodka-Sorbet.

**Sa 27.08.2022 | 17.00 – 20.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
35,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660240****Peruanische Küche**

Köstlichkeiten von der anderen Seite des Erdballs

300 Mais-, 50 Chili- und 3000 Kartoffelsorten gedeihen zwischen Amazonas und Anden. Kein Wunder also, dass die Küche Perus an Vielseitigkeit kaum zu überbieten ist. Zu dieser Küche gehört der Geruch von Chili, Knoblauch, Kümmel und Koriander. Die Zutaten sind uns häufig vertraut, die Art der Zubereitung und die Kombination der Zutaten eher nicht. Heraus kommt ein köstlicher Gaumenschmaus.

**Menü**

**Pisco Sour** als Aperitif | **sopa de quinoa y verduras** (Quinoa-Suppe mit Gemüse) | **papa a la Huancaína** (Kartoffeln nach Hauncaína-Art) | **camote con quinoa y salsa de palta** (Süßkartoffeln mit Quinoa und Avocado-Creme) | **ceviche classico** (frischer Fisch in mariniertem Limettensaft mit Süßkartoffeln) | **lomo saltado** (würziges Rindergeschneitztes) | **aji de gallina** (Hühnerfrikassee auf peruanische Art) | **Knusprige picarones** (frittierte Kürbis-Süßkartoffelringe mit Chancaca Sirup) und **Avocado-Eis**

**Do 01.09.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
35,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660242**

## &gt; KOCHEN

**Candlelight-Dinner:  
Französische Küche**

Kochkurs für Paare

Gutes Essen gehört zur französischen Lebensart; in Frankreich kommen gute Produkte und am liebsten Spezialitäten der Region auf den Tisch. Die Zubereitung und das gemeinsame Genießen sind immer wunderbare Erlebnisse, ob zu einem besonderen Anlass oder mit guten Freunden. An diesem Abend kochen Paare gemeinsam:

**Menü**

- Flammkuchen, wahlweise klassisch mit Zwiebeln und Speck oder mit Spinat und Käse
- begleitet von einem Salat mit französischer Vinaigrette
- Provenzalisches Huhn mit Ratatouille und köstlichen südfranzösischen Ofenkartoffeln
- Französische Käseplatte
- Crêpes Suzette mit Vanille-Eis und Cassis-Sirup zum Dessert
- Getränke: Aperitif, französische Rot- und Weißweine, Wasser, Saftschorle

**Sa 03.09.2022 | 17.00 – 20.45 Uhr**Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
37,50 € | 1 x = 5 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2266660219****Köstliche Rezepte aus Asien**

Die asiatische Küche ist so vielfältig und unverwechselbar wie die einzelnen Länder selbst. Kommen Sie mit mir, auf eine kulinarische Reise durch Asien. Wir kochen authentische unkomplizierte Gerichte aus China, Indien, Pakistan, Japan, Indonesien und Kambodscha. Duftende Kräutern, vielfältige Gemüse, pikante Soßen und ganz viel frisches Gemüse: Von Suppen über Currys bis zu Wok Gerichten bietet sie eine wunderbare Küche – eine echte Wohltat!

- Wir starten mit einem Klassiker, mit der **Asia Nudel Suppe**,
- gefolgt von **würzigen Fleisch-Spießen** mit Mango Chutney,
- mariniertem **Gemüse in Reispapier**,
- **Lachs-Curry »India«**
- **Nasi Goreng**,
- **Vangi Bhat** (Reis mit Auberginen),
- **Lamm-Hackbällchen** auf Malaysisch-Reis.
- Abgerundet wird unser leckeres Menü von **Mohrrüben-Kürbis-Halwa**.

**Fr 16.09.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**Santa Bit, Kochreferentin  
35,50 € | 1 x = 5 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2266660228**

## &gt; KOCHEN

**Jerusalem –  
Jüdische Küche nach Ottolenghi**

Begeben Sie sich an diesem Abend nach Jerusalem und damit ein Stückchen in den Schmelztiegel vieler Nationen. Auf der Suche nach kulinarischen Besitzrechten in dieser Stadt müssen wir feststellen: es gibt keine. Die bekannten Speisen gibt es in verschiedenen Kulturen in unzähligen Variationen: eine der feinsten ist sicherlich, die Speisen nach den Rezepten des bekannten Kochs Yotam Ottolenghi zuzubereiten.

**Unser Menü**

- Gebackene Auberginen mit Zwiebeln und Zitrone
- Rote-Bete-Püree mit Joghurt und Zatar
- Salat von geröstetem Blumenkohl mit Haselnüssen
- Shakshuka
- Lamm mit Zitronen-Soße und Kichererbsen-Püree
- Fischfrikadellen in Tomatensoße
- Pawlowa mit Zimt
- Krokant-Creme und frischen Feigen

**Mi 21.09.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**Annette Hartmann, Kochreferentin  
34,50 € | 1 x = 5 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2266660241****Gute-Laune-Gerichte vom Blech**

Ideal auch für Gäste

Alles in Ruhe vorbereiten; und während das Essen im Ofen schmort, ist Entspannung angesagt. Auch gut geeignet, wenn Freunde spontan vorbeikommen, denn dann ist Kreativität gefragt, und die Gäste können bei den Vorbereitungen mitmachen.

**Was kommt in den Backofen?**

- Gefülltes und farbenfrohes Gemüse vom Blech
- Süßkartoffeln und Pastinaken mit Feta mit Humus
- Zitronenhähnchen mit Möhren und Kartoffeln

Ein **bunter Herbstsalat** ist die ideale Ergänzung zu den Ofengerichten. Als krönender Abschluss zum Dessert backen wir **Bratapfel-Cupcakes**.

**Getränke**

Aperitif, Wasser, Saftschorle, Weiß- und Rotwein

**Fr 23.09.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
34,50 € | 1 x = 5 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2266660220**

## &gt; KOCHEN

**Welt der Gewürze –  
Würzkunst und Warenkunde**

Aufregende Würzwelten und Gaumenfreuden

Begeben wir uns auf die Reise in die wunderbare Würz-Welt: Woher stammen sie, was ist das typische Aroma und welche Verwendung finden sie in der Küche? Wie lassen sie sich konservieren und welche Wirkungen werden ihnen zugeschrieben? Mit der richtigen Würze bekommen Alltags- und Lieblingsgerichte ein verführerisches und besonderes Aroma, das die Geschmacksknospen aufblühen lässt.

Wir stellen verschiedene Gewürzmischungen her, die Sie im Alltag und beim Grillen nicht mehr missen möchten, wie ein Grill-Gewürz, marokkanisches Ras el Hanout und verschiedene Gewürzpasten.

- Zur Vorspeise bereiten wir **gegrilltes Gemüse mit einer Dukka-Paste** zu, ein Fladenbrot passt gut dazu.
- Bei der **Couscous-Tajine mit Rindfleisch** lernen Sie viele verschiedene Gewürze kennen.
- Zum **Hähnchen-Curry mit Zuckerschoten** stellen wir eine rote Currypaste her, von der Sie auch etwas mit nach Hause nehmen können.
- Freuen Sie sich auf ein **Kaffee- Sorbet mit arabischem Kaffeegewürz** zum Dessert.

**Do 29.09.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
37,50 € | 1 x = 5 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2266660221**

Foto: Alexander Rathis

## &gt; KOCHEN

**Indien**

Eine Kulinarische Entdeckungsreise

Gewürze und Kräuter, die »Juwelen der indischen Küche«, machen ein Gericht nicht nur wohl-schmeckend sondern auch besser verdaulich. Viele Gewürze haben Heilkräfte. Die Rezepte sind nicht nur gesund und lecker, sie sind leicht zuzubereiten. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Menü!

**Hier sind einige Menü-Vorschläge**

- Pfannengerührter pikanter Reis mit Tomaten und Erbsen – mit indisch aromatisiertem Gemüse
- Eier-Balchao nach Goa-Art – säuerlich, süßlich, aromatisch, typisch Goa
- Parsi Dhansak – ein fantastisches Gericht aus Linsen und Gemüse
- Indische Gemüse Wraps (gerollte Brotfladen) – Füllung mit verschiedenem Gemüse
- Zitronen-Safran-Hühnchen – dieses köstliche Gericht genießt man mit gedämpften Reis oder Kartoffeln
- Gebackener Lachs in Päckchen – einfach, delikats und vollgepackt mit Aromen
- Bananen in Backteig mit Vanille-Eis

**Sa 01.10.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**Santa Bit, Kochreferentin  
35,50 € | 1 x = 5 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2266660231****Geliebte Küche Südtirols – vegetarisch**

Wir bereiten kulinarische Himmelsstürmer zu und das fleischlos, die schnell nicht nur unsere Gaumen erobern, sondern auch unsere Herzen! Zudem lernen Sie Schüttelbrot selber zu backen.

**Unser Menü**

- Schwarzwurzelsuppe mit Chips und Petersilien-Öl
- Schüttelbrot
- Tris von Nocken in Salbeibutter
- Kartoffelteigtaschen mit Frischkäsefüllung und Pfifferlingen
- gebratener Saibling mit Ofenspitzkohl und Meerrettich-Soße
- Maronen-Mascarpone-Dessert
- dazu gibt es zwei Südtiroler Weine

**Do 20.10.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**Annette Hartmann, Kochreferentin  
35,50 € | 1 x = 5 UStd.**Veranstaltungs-Nr. 2266660243**

## &gt; KOCHEN

**Regionale Küche**

## Köstliches Herbstmenü

Der Herbst ist da und mit ihm buntes Gemüse und Obst in Hülle und Fülle. Das kommt uns gerade recht, um heute Abend ein köstliches Herbstmenü gemeinsam zu kochen und zu genießen.

**Vorspeisen**

- Pastinaken-Creme-Suppe
- Kürbisbrot und Kräuterbutter

**Hauptmenü**

- Semmelknödel in Pfifferlings-Soße
- mit Huhn und Steinpilzen gefüllte Wirsing-Wickel
- bunter Herbstsalat

**Dessert**

- Schokoladenmousse mit Birnenkompott und gerösteten Mandeln
- eine Spezialität zum Mitnehmen: Brombeeren-Holunder-Konfitüre

**Getränke**

- Weiß- und Rotwein aus der Pfalz, Wasser, Saftschorle

**Fr 21.10.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
37,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660222**

**Unterwegs auf dem  
Queens Night Market in New York**

## Eine Reise rund um die Welt

Diese Kulturrezepte aus New York sind perfekt für Foodies, New-York-Fans und solche, die es werden wollen. Unsere Rezepte für diesen ungewöhnlichen Abend stammen allen aus dem New Yorker Street-food-Paradies »Queens Night Market«, und werden so authentisch und hautnah nachgekocht. Dabei führt uns unsere leckere kulinarische Weltreise durch alle Kontinente!

**Wir bereiten**

- »Chicken Tamales« aus El Salvador
- Kichererbsen-Curry-Sandwich aus Trinidad
- Suppe mit Meeresfrüchten aus Antigua
- Sudanesischen Tomatensalat
- Momos aus Tibet
- Rindfleisch aus Malaysia
- und süßes »Pastéis de Nata« aus Portugal
- dazu Avocado-Smoothie aus Vietnam und Kolumbianische Zuckerrohrlimonade.

**Do 27.10.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
35,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660244**

## &gt; KOCHEN

**Vegetarische Festessen  
nach indischer Art**

## Himmlisch Indisch

Die indische Küche ist eine reiche Quelle an vegetarischen Köstlichkeiten mit farbenfrohem Gemüse, Linsen, Paneer und vielem mehr. Aromatische Gewürzmischungen wärmen den Körper, beruhigen den Geist und eröffnen neu Geschmackserlebnisse. Wir kochen indische Klassiker, die man einfach nachkochen kann und mit denen Sie Familie und Freunde nachhaltig beeindruckt werden.

**Zu unserem Menü gehören**

- goldene Mungbohnen
- Dal mit Erdnüssen und Kokos-Reis
- Wok-Gemüse mit Wildreis, pikantes Kürbis-Curry
- Palak Paneer (Paneer stellen wir selbst her)
- Puri (ein beliebtes Brot)
- Papadam mit Auberginen-Dip
- Champignon-Biryani mit Safrä
- Kartoffel-Tikki und Mango-Chutney
- Erdbeer-Mascarpone-Trifle mit Mango

**Sa 29.10.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Santa Bit, Kochreferentin  
35,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660229**

**Gutes Brot braucht Zeit**

Damit ein gutes Brot gelingt, braucht es Zeit. So starten wir am Vorabend mit dem Ansetzen der (Vor-)Teige. Über Nacht können die (Vor-)Teige reifen und am nächsten Vormittag erfolgt die Fertigstellung und das Backen unserer Brote in Haushaltsbacköfen.

Für ein tolles Aroma stellen Sie den Sauerteig mit qualitativ hochwertigem Mehl aus der Region (soweit die Gegebenheiten dies zulassen) her. Mit dem Sauerteig, weiteres Mehl und einigen wenigen Zutaten ergibt dies ein schmackhaftes Roggenmischbrot und ein köstliches Körnerbrot.

Und natürlich darf die Verköstigung unserer leckeren Brote mit Butter und Dips am Ende nicht fehlen.

**Fr 04.11.2022 | 18.00 – 18.45 Uhr und  
Sa 05.11.2022 | 10.00 – 14.30 Uhr**

Margarete Jost, Backreferentin  
27,50 € | 2 x = 7 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660296**

## &gt; KOCHEN

**Schnelle Küche**

Lecker und Fix fertig

Die schnellen Gerichte für den Alltag, die wir heute Abend gemeinsam kochen und genießen werden, kommen gut an, denn sie sind im Handumdrehen fertig und noch lecker dazu.

- Die **Forellen-Schinken-Päckchen** auf Spitzkohlgemüse sind auch für Gäste gut geeignet, ebenso die **Rote-Bete-Frischkäse-Törtchen** ob als Snack oder zur Vorspeise.
- Während die **Gemüse-Tajine nach Thai-Art** mit wundervollen Aromen in 25 Minuten gedünstet wird, kann der **Lamm-Eintopf** mit Süßkartoffeln und roten Bohnen vorbereitet werden.
- Der vegetarische **Wirsing-Spätzle-Auflauf** mit Blauschimmelkäse ist auch rasch vorbereitet und kommt für 20 Minuten in den Backofen.
- Das Beste zum Schluss, die **Schoko-Törtchen** lassen sich gut vorbereiten und sind mit Vanilleeis ein Gedicht.

**Di 08.11.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Theresa Minossi, Ernährungsberaterin

34,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660223****Keine Angst vor Sauerteigen**

Wir zeigen Ihnen wie Sie Sauerteige herstellen und wie Sie die reinen Sauerteigbrote (ohne Hefe) in haushaltsüblichen Backöfen backen.

Sauerteigbrote brauchen Zeit, Mehl und Wasser. So starten wir am Vorabend und nutzen die Nacht zum Reifen des Sauerteiges und am nächsten Vormittag stellen wir die Brote fertig.

Für das unverwechselbare Aroma von Sauerteigbrotten verwenden wir qualitativ hochwertige Mehle aus der Region (soweit die Gegebenheiten dies zulassen). Das reine Sauerteig-Roggenvollkornbrot und das Weizen-/Dinkelsauerteigbrot können am Ende mit Dips und Butter probiert werden.

**Sa 12.11.2022 | 18.00 – 19.30 Uhr und****So 13.11.2022 | 10.00 – 14.30 Uhr**

Margarete Jost, Backreferentin

31,00 € | 2 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660297**

## &gt; KOCHEN

**Italien trifft Orient – fast vegetarisch**

Bunt, vielfältig, frisch und geschmacksintensiv! Lassen Sie sich an diesem Abend mitnehmen auf ins östliche Mittelmeer, in die Länder der »Soleil levant« und in die Welt der Mezze mit italienischem Flair.

**Unser Menü**

- Hummus, der Klassiker! (Israel)
- Felfel msayer, gegrillte Paprika mit Sardellen Gremolata (Tunesien/ Italien)
- Caponata mit Auberginen und ligurischen Taggiasca Oliven (Italien)
- Schwarzer Kichererbsen-Salat auf Labneh (selbstgemachter Frischkäse aus Joghurt)
- Fatayer besebnekh, Teigtaschen mit Spinat-Ricotta-Pinienkern-Füllung (Syrien)
- Baba Ghanoush, orientalische Auberginen-Paste (Syrien)
- Ormek Houria, scharfe Möhren-Paste (Tunesien)
- Falafel mit Tahini-Soße (Libanon)
- Lamm Kefta, Hackbällchen mit Minz-Joghurt (Libanon)
- Tabouleh, Petersilie-Minze-Bulgur-Salat (Libanon)
- Pannacotta aus weißer Schokolade, mit Haselnüssen aus dem Piemont (Italien)



Foto: Fevzile/shutterstock.com

**Mi 16.11.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

34,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660245**

## &gt; KOCHEN

**Schnelle Küche auf Indisch**

Gesundes Essen für die ganze Familie  
in 30 Minuten auf dem Tisch

Wir bereiten sowohl warme als auch kalte Vorspeisen und Hauptgerichte mit Fisch, Fleisch und vegetarischen Zutaten. Natürlich darf auch das Dessert nicht fehlen.

**Wir werden folgende klassische indische Gerichte zusammen kochen**

- Linsen-Dal mit Mango und Spargel
- Kürbis-Curry pikant mit Raita
- Hühnchen mit Spitzkohl und Frühlingszwiebeln
- Lunch Box: Garnelen-Curry mit Ananasreis und Kartoffeln-Avocado-Püree
- Nimbu-Reis bzw. Limetten-Reis mit Kari und Erdnüssen
- Kaschmir-Amarkhand-Dessert
- Chai – der berühmte Gewürztee Masala Chai

**Fr 18.11.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Santa Bit, Kochreferentin  
35,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660230**

**Asiatische Nudeln**

In Asien gibt es unzählige Nudelsorten in jeglicher Form und Konsistenz. An diesem Abend widmen wir uns dieser Vielfalt und bereiten alle Nudeln frisch zu:

- Kleine Schale:  
**Soba mit Zitrusfrüchten** (Suppe)
- Große Schale:  
**Wan-Tans mit Schweine-Garnelen-Füllung**
- Nudeln mit Soße:  
**Frische Udon-Nudeln mit Lachs und gebratenem Gemüse**
- Gebratene Nudeln:  
**Gebratene Mian nach Art Shanghai**

**Di 22.11.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
34,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660246**



Foto: boncham/shutterstock.com

## &gt; KOCHEN

**Pralinenwerkstatt**

Unsere Pralinenwerkstatt hat neue Kreationen für alle Pralinen-Liebhaber auf Lager. Und dabei lernen Sie das komplette Repertoire kennen: wir fertigen zum Beispiel echte Trüffel mit einer Ganache, die wir professionell mit Schokolade umhüllen. Und zu guter Letzt stellen wir einfache Schnittpralinen her, die flotteste Form der süßen Verführungen. Wenn wir fertig sind, können alle Teilnehmenden eine gut gefüllte Box Pralinen mit nach Hause nehmen. Vielleicht reichen Sie bis Weihnachten?

**Hergestellt werden u.a.**

- Limettentrüffel
- Zwetschgen-Pralinen
- edelherbe Schokotrüffel
- Nougatbäumchen
- Karamellpralinen mit Fleur de Sel
- Himbeerherzen
- Orangen-Trüffel und Marzipan-Karrees.

Zwischendurch essen wir einen herzhaften Imbiss, natürlich mit Schokolade.

**Do 01.12.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
36,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660247**

**Vegane Küche**

Vielfältig, gesund, bunt, würzig und lecker

Die indische Küche ist so vielfältig wie die Menschen, die diese aromatischen Speisen täglich zubereiten und lieben. Der Großteil der indischen Bevölkerung ernährt sich vegetarisch – kein Wunder also, dass es auch eine Vielzahl an veganen gemüsereichen leckeren Gerichten gibt.

**Im Kurs kochen wir**

- Kichererbsen-Saar mit Ingwer und Spinat
- Chapati-Wraps to go mit Tandoori-Kartoffeln, Gemüse und Avocado-Creme
- Happy Bowl: Dattelleis, Bollywood Kartoffeln, Tomaten Relish und geröstete Rote Bete
- Chili-Mais-Reis
- Gobi Musallam – im Ganzen gebackener Blumenkohl mit roter Makhani-Soße
- Frucht-Chutney mit Mango, Birne, Dattel – dieses klebrige, scharfe und außergewöhnliche Chutney passt gut zu Currys und Brot
- Indische Raffaello

**Fr 02.12.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Santa Bit, Kochreferentin  
35,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660232**

## &gt; KOCHEN

**Swinging (Silvester) Party**

Feiern im Glanz der 20er Jahre

Feiern Sie im Glanz der 20er Jahre mit glitzernden Kleidern, Jazzmusik und einem feinen Buffet mit viel Fingerfood und edlen Getränken.

Freuen Sie sich auf eine glamouröse Zeitreise und bringen Sie Ihre Freunde gleich mit. Wir bereiten gemeinsam Feines für das Buffet zu und genießen bei guter Stimmung dann die Köstlichkeiten. Zum Nachmachen empfohlen!

- **Waldorf-Hühnchen-Salat**, russische Eier, Krabben-Cocktail
- **Virgin Mary mit gebackener Olive**, Nudelsalat zum Aufgabeln
- **Käse-Porree-Suppe mit Hack-Topping**,
- **Sweet-Chili-Spießchen**
- **Flammkuchen-Schnecken** und Käse-Spießchen
- Gefüllte **Mini-Windbeutel-Tiramisu-Pops**

**Getränke**

Mary Pickford Cocktail, Weiß- und Rotwein, Softgetränke, Wasser



Foto: karelinoppel/shutterstock.com

**Sa 03.12.2022 | 16.00 – 19.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
37,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660225**

## &gt; KOCHEN

**Mallorca –  
feine Küche von der Ferieninsel**

Mandeln, Fisch, schwarze Schweine und Orangen, das sind typisch mallorquinische Zutaten. Und genau die stehen im Mittelpunkt unseres Abends.

Wir beginnen mit **Gambas, dazu gibt es zweierlei Aioli und frisches Brot**, gefolgt von einer **Suppe von gerösteten Tomaten und Paprika mit Orangenblüten**.

Danach **Keule und Kotelett vom Iberico-Schwein** mit Zitronenkartoffeln und Oliven-Jus und zum Abschluss **Mandelkuchen mit Orangensorbet und Orangensalat**.

So schön kann die beliebte Ferieninsel zu Hause schmecken. Inklusive Aperitif und mallorquinischem Wein.

**Mi 07.12.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin  
37,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660248**

**Köstliche Weihnachtsplätzchen**

Wie das duftet

Schöne Zeit, Plätzchen-Zeit. Nichts geht über den Duft frisch gebackener Plätzchen, der zur Weihnachtszeit durch das Haus zieht.

Klassiker wie **Vanille-Kipferl, Zimtsterne, Mürbeteig-Plätzchen und Elisen-Lebkuchen, Florentiner, Kardamom-Cookies, Mandelstangen, Gewürzschnitten, Punsch-Küsschen und Rum-Trüffel**.

Für unser leibliches Wohl werden wir eine leckere Suppe zubereiten und gemeinsam essen. Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend mit warmen und kalten Getränken.

Bitte bringen Sie eine Kochschürze und Keksdosen mit.

**Do 08.12.2022 | 18.00 – 21.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
34,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660226**



## &gt; KOCHEN

**Festmenü**

Das Beste zum Fest

Das gemütliche Beisammensein und das gemeinsame festliche Essen mit der Familie und Freunden ist doch das Schönste an den Festtagen. Unser Festmenü lässt sich gut vorbereiten, und bei diesen leckeren Rezepten ist die Vorfreude groß.

Zur Vorspeise bereiten wir eine **klassische Rindfleisch-Suppe** mit Markklößchen und Eierstich zu.

Die **Spitzkohlpäckchen** mit Grünkern-Dattelnussfüllung und **Maronen-Gnocchi** sind gut zubereiten und außerdem vegetarisch, dazu passt ein kleiner bunter Wintersalat.

Ganz raffiniert und köstlich ist das **Wildschwein-Karree**, bei Niedriggartemperatur geschmort. Währenddessen kann in Ruhe der **Gewürz-Rosenkohl** und das **Pastinaken-Püree** zubereitet werden.

Die **Schokoladen-Bonnet** mit Pfefferkirschen kann beim Nachkochen zu Hause schon am Vortag zubereitet werden.

**Getränke**

Aperitif, Wasser, Saftschorle, Rot- und Weißwein



Foto: New Africa/shutterstock.com

**Sa 10.12.2022 | 16.00 – 19.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

39,50 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660224**

## &gt; KOCHEN FÜR STUDIERENDE

**Levante Küche – Vegan**

Für Studierende der Uni Bonn

Du hast die Möglichkeit einen einfachen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz zu leisten! Lerne mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln zu kochen. In einer kleinen Gruppe Studierender und unter Anleitung einer Kochreferentin werden neue Rezepte ausprobiert.

**Verbindliche Anmeldung**

Referat für Ökologie des AstA der Uni Bonn

oeko@asta.uni-bonn.de

*Der Abend wird vom Bio-Markt Momo unterstützt.***Mi 09.11.2022 | 18.30 – 22.15 Uhr**

Annette Hartmann, Kochreferentin

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660278****Veganes Backen**

Für Studierende der Uni Bonn

Auf die Plätzchen, fertig, los! Passend zur Weihnachtszeit wird unter Anleitung einer Kochreferentin vegan gebacken. Zudem erfährt Ihr Wissenswertes über eine gesunde und ausgewogene vegane Ernährung.

**Verbindliche Anmeldung**

Referat für Ökologie des AstA der Uni Bonn

oeko@asta.uni-bonn.de

*Der Abend wird vom Bio-Markt Momo unterstützt.***Mi 30.11.2022 | 18.30 – 22.15 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660279**

## > KOCHEN MIT SLOWFOOD

### Geschmackskultur V. – Wir entwickeln unseren (Espresso-)Geschmack

Bonner Schnecken-Koch-Club

Kaffee ist in aller Munde. Wer heute keine Espressomaschine mit allen Schikanen besitzt, wohnt hinterm Mond. Oder jedenfalls nicht am Rhein. Wie lange muss ein brasilianischer Kaffeepflücker arbeiten, um sich eine italienische Espressomaschine leisten zu können?

Diese Frage werden wir – leider nur im Ansatz – besprechen. Vor allem aber sollen unsere Geschmacksnerven zu Wort kommen. Auf dem Wege der Blindverkostung entwickeln wir unseren Geschmack, lassen auch den Körper lernen.

Historiker gehen davon aus, dass mit der Einfuhr von Kaffee nach Europa das Bier als Hauptgetränk auf dem alten Kontinent abgelöst wurde. Sie sagen auch, dass damit ein neuer Geist nach Europa kam. Erst dadurch und in den Pariser Kaffeehäusern konnte die französische Revolution geboren werden. Wir prüfen deswegen schließlich, ob dies braune Gebräu auch unsere Seelen beflügelt.



Foto: seeshootarepeat/shutterstock.com

**Anmeldung bis 09.09.2022**

bonn@slowfood.de

**Sa 24.09.2022 | 15.00–17.15 Uhr**

August Renner, M.A., Heilpraktiker (Psychotherapie)  
20,00 € bar vor Ort | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660283**

## > KOCHEN MIT SLOWFOOD

### Herbst auf dem Teller

Bonner Schnecken-Koch-Club

Wir kochen gemeinsam ein Menü aus allem, was die Saison, die Region und der eigene (oder Nachbars) Garten so hergibt. Gegessen wird gemeinsam in vergnüglicher Runde an einer langen Tafel.

Was gekocht wird, wer für welchen Gang die Kochmütze aufsetzt, wer zuarbeitet, wer sich um den passenden Wein kümmert und wer was mitbringt, wird mit allen Teilnehmenden abgestimmt.

Auch Gerichte aus anderen Ländern sind herzlich willkommen, wenn die Zutaten Saison haben und aus der Region oder eigenem Anbau stammen. Fantasie und Kreativität sind ausdrücklich erwünscht.

**Anmeldung bis 15.08.2022**

bonn@slowfood.de

**Sa 17.09.2022 | 17.00–22.15 Uhr**

Sabina Schlinke, Slow Food Convivium Bonn  
5,00 € + Umlagen | 1 x = 7 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660282**

Foto: Africa Studio/shutterstock.com



  
 Slow Food® Bonn

## > KOCHEN MIT STATTREISEN

### Kochen auf Rheinisch

Die Rheinische Küche hat viele Traditionen und noch mehr Variationen, die seit Jahrhunderten von Familie zu Familie weitergegeben werden. Besonderen Spaß macht es, diese Besonderheiten nach alten und neuen Rezepten selbst auszuprobieren und dabei Geschichten und kulinarische Anekdoten aus dem Rheinland zu hören.

Die Teilnehmenden kochen unter Anleitung eines erfahrenen Kochs ein Vier-Gänge-Menü, das den Jahreszeiten angepasst werden kann. Immer gehören regionale Besonderheiten und ein heimischer Wein dazu.

#### Menü-Vorschlag

- Saisonale Suppe
- Buchweizenpfannkuchen mit Schnittlauchsoße
- Sauerbraten mit Kartoffelklößen auf Zwiebelsoße
- Rheinisches Dessert

#### Anmeldung

Statt-Reisen  
Telefon 0228 654553  
[www.stattreisen-bonn.de/kochen.htm](http://www.stattreisen-bonn.de/kochen.htm)

**Sa 22.10.2022 | 16.00 – 19.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
49,00 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660143**

**Sa 05.11.2022 | 16.00 – 19.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
49,00 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660284**

**Sa 17.12.2022 | 11.00 – 14.45 Uhr**

Theresia Minossi, Ernährungsberaterin  
49,00 € | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660285**

In Kooperation mit StattReisen



## > SARAH WIENER STIFTUNG | CIO-PROJEKT

### »Ich kann kochen!« –

Fortbildungsangebot zur Genussbotschafterin

»Ich kann kochen!« ist die erste und größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungs-bildung für Kinder im Rahmen des seit Januar 2016 geltenden Präventionsgesetzes, initiiert von der gemeinnützigen Sarah Wiener Stiftung und der BARMER Ersatzkasse. Die Initiative ist Projektpartner von IN FORM, dem Nationalen Aktionsplan der Bundesregierung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung in Deutschland. Die Familienbildungsstätte Bonn ist ein ausgewählter Fortbildungsort der bundesweiten Initiative.

Kurse in Präsenz finden wieder ab Frühjahr 2023 statt.

#### Mehr Informationen

[www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de)

#### Anmeldung

<https://ichkannkochen.de/mitmachen/>

### CIO-Projekt

Gemeinsam kochen und genießen

Das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) des Universitätsklinikum Bonn lädt zum gemeinsamen Kochen und Genießen ein. In der Krebsheilkunde nimmt die Ernährung eine wichtige Rolle ein. Vor diesem Hintergrund bietet das CIO in der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn Betroffenen und Interessierten in entspannter Atmosphäre ein Projekt zum Thema »Ernährung und Krebs« an.

#### Informationen und Anmeldung

[regina.heuser@ukb.uni-bonn.de](mailto:regina.heuser@ukb.uni-bonn.de)  
[carmen.gerner@ukb.uni-bonn.de](mailto:carmen.gerner@ukb.uni-bonn.de)



Partner  
der Sarah Wiener Stiftung  
und der BARMER



## &gt; NÄHEN

**Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene**

»Lonestar« heißt unser Kursthema für geübte Näherinnen. Dieses Muster kann sehr vielfältig gestaltet werden. Für Anfänger werden einfachere Sternenmuster angeboten. Der erste Kursabend dient der Vorbesprechung und kleinen vorbereitenden Nähproben. Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Beispiele können auf der Homepage des Kurses angeschaut werden:

[www.q-quilter.de](http://www.q-quilter.de)

**Di 16.08. – 29.11.2022 | 19.15 – 21.30 Uhr**

Dagmar Kleemann, Technische Lehrerin  
63,00 € | 7 x = 21 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 2266660213**

**Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**

Hier können Sie unter fachkundiger Begleitung Ihr individuelles Nähprojekt verwirklichen. Meine Freude an Kreativität und Inspiration würde ich gerne mit Ihnen teilen. Der Kurs findet in der Regel alle 14 Tage statt.

**Bitte bringen Sie folgende Materialien mit**

- Stoff, Schnitt
- Papier und Stoffschere
- Kopierpapier
- Steck- und Nähadeln
- Schneiderkreide
- Maßband
- passendes Nähgarn sowie Knöpfe, Reißverschluss etc. für Ihr individuelles Projekt

**Mo 15.08. – 28.11.2022 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Sabine Herbig, Damenschneiderin  
85,00 € | 7 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 2266660269**

**Di 23.08. – 06.12.2022 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Sabine Herbig, Damenschneiderin  
85,00 € | 7 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 2266660271**

## &gt; NÄHEN

**Nähen und textiles Gestalten**

Sie erhalten Anregungen um ihre Nähprojekte mit Ihrem kreativen Potential zu entfalten und professionelle Anleitung bei der Umsetzung ihrer Nähprojekte bspw. Applikationen, Taschen, Kleidung nach Ihren Wünschen und Vorstellungen.

**Wenn möglich sollte Ihr »Nähkästchen« folgende Dinge enthalten:**

- Stecknadeln
- Stoffschere
- Schneiderkreide oder -stift zum Anzeichnen
- Maßband
- Materialien für das geplante Nähprojekt: Stoff | Schnitt | Allzweck-Polyesterfaden in den passenden Farben | Zubehör, wie z.B. Reißverschluss oder Knöpfe

**Mi 17.08. – 14.09.2022 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Astrid Borst, Diplom-Textil-Ingenieurin  
61,00 € | 5 x = 20 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 2266660286**

**Mi 19.10. – 07.12.2022 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Astrid Borst, Diplom-Textil-Ingenieurin  
97,00 € | 8 x = 32 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 2266660287**

Foto: Mikhaylovskiy/shutterstock.com

## > NÄHEN

### Näh-Wochenende

Näh-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Endlich Zeit genug um das Projekt Ihrer Träume zu verwirklichen! Ob Tasche, Rock, Upcycling-Projekt, Jacke, Kleid, unter professioneller Hilfe arbeiten wir intensiv an einem individuellen Nähprojekt.

Schnitt, Material und Verarbeitungstechniken werden via E-Mail vor dem Kurs ausgetauscht, damit es am Samstag gleich richtig losgehen kann.

**Sa 03.09. | Sa 10.09.2022 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Astrid Borst, Diplom-Textil-Ingenieurin

49,00 € | 2 x = 16 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 2266660288**

**Sa 26.11. – So 27.11.2022 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Astrid Borst, Diplom-Textil-Ingenieurin

49,00 € | 2 x = 16 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 2266660289**

### Nähen für Anfänger

Sie erhalten unter fachkundiger Begleitung Unterstützung und Hilfe, um Ihr gewünschtes Nähprojekt umzusetzen. Der Kurs findet in der Regel alle 14 Tage statt.

**Bitte bringen Sie folgende Materialien mit**

- Stoff, passendes Nähgarn
- Schnittmuster
- Kopierpapier, Papier
- Stoffschere
- Steck- und Nähnadeln
- Schneiderkreide
- Handmaß
- Maßband
- sowie eventuell Knöpfe, Reißverschluss etc. für ihr individuelles Vorhaben

**Do 25.08. – 29.09.2022 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Annette Georg, Diplom-Pädagogin

49,00 € | 4 x = 16 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 2266660291**

**Do 20.10. – 01.12.2022 | 18.00 – 21.00 Uhr**

Annette Georg, Diplom-Pädagogin

49,00 € | 4 x = 16 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2

**Veranstaltungs-Nr. 2266660292**



Foto: Success863/shutterstock.com



Foto: Elke Moorkamp

## GESUNDHEIT BEWEGUNG

Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht zu bringen – das ist das Ziel von gesundheitsorientierter Bildung. Unsere Veranstaltungen nehmen stets die gesamte Familie in den Blick.

Sie setzen praktische Lernprozesse in Gang, indem sie vermitteln, was es heißt, füreinander Sorge zu tragen und da zu sein, wenn Betreuung und Pflege nötig sind. Und indem sie zeigen, wie man gesund bleibt und Kindern ein Vorbild sein kann, wenn es um den verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper sowie den eigenen Stärken und Schwächen geht.

## &gt; ENTSPANNUNG

**Kraft schöpfen – Online-Coaching**

Für Frauen und Männer

Was ist die tiefe innere Sehnsucht in ihrem Leben? Was hält Sie zurück? Wir beginnen damit, nicht mehr passende innere Anschauungen und Muster wertschätzend zu entlarven. Wir erhaschen gemeinsam einen Ausblick auf ein Leben mit mehr Verbindung zur inneren Kraft. Das, was uns aus vollem Herzen antreibt, kann uns Glück und Lebendigkeit schenken.

Astrid Siewert teilt hier ihre jahrzehntelange Erfahrung als Therapeutin und Coach. Im geschützten Rahmen erleben Sie in entspannter Vortragsatmosphäre kleine Erfahrungsübungen zum Kraftschöpfen. Sie können neue Sichtweisen entdecken und zur Ruhe kommen.

**Do 27.10.2022 | 18.00–19.30 Uhr**  
Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin BDY, Osteopathin  
8,00 € | 1 x = 2 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660234****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

**Do 17.11.2022 | 18.00–19.30 Uhr**  
Astrid Siewert, Yoga-Lehrerin BDY, Osteopathin  
8,00 € | 1 x = 2 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660233****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## &gt; ENTSPANNUNG

**Feldenkrais-Methode**

Bewusstheit durch Bewegung

Für Frauen und Männer

*Wenn du dich im Rahmen deiner Fähigkeiten bewegst, ohne den Versuch, ein Ziel zu erreichen, wirst du die schnellstmögliche Verbesserung erleben. Das Wichtigste ist, dass es angenehm ist.*

*Moshé Feldenkrais*

Moshé Feldenkrais entwickelte eine angenehme Form des Bewegungslernens, die auch ohne Muskel-Anstrengung sehr wirkungsvoll ist. Sanfte, vielfältige Bewegungen im Liegen werden aufmerksam gespürt. Dadurch werden Körpergefühl, Koordinationsfähigkeit und Präsenz erweitert und Bewegungseinschränkungen in kurzer Zeit abgebaut, z.B. Rücken, Hüftgelenke, Schultern, Kiefer usw., für ein Wohlbefinden von Kopf bis Fuß und mehr Leichtigkeit im Alltag, sei es beim Sitzen, Gehen, Laufen, Tanzen, beim Sport oder in der Arbeit. Jede Stunde hat einen anderen Schwerpunkt, theoretisch, praktisch und in der Reflexion des Erlebten.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.



Foto: Robert Kneschke/shutterstock.com

**Do 18.08. – 08.12.2022 | 09.30–11.45 Uhr**  
Marianne Risch, Feldenkrais-Pädagogin  
157,50 € | 15 x = 45 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2

**Veranstaltungs-Nr. 2266660194**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Qigong Yangsheng**

Für Frauen und Männer

Qigong wird auch als eine Meditation in Bewegung bezeichnet und gehört zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Qigong ist für jede Altersstufe praktizierbar. Die Übungen (Gong) stärken die Lebenskraft (Qi). Ruhehaltungen, verschiedene Schritte und langsame, fließende Bewegungen lockern und stärken die Muskeln, Knochen und Gelenke. Der kontinuierliche Wechsel von Anspannung und Entspannung wirkt stabilisierend, sensibilisiert unsere Körperwahrnehmung und innere Achtsamkeit, führt zu Stressabbau, reguliert die körpereigenen Abwehrkräfte und steigert unsere Kraft und Lebensfreude. Qigong zu erlernen erfordert Geduld und Beharrlichkeit. Qigong kann ein hilfreicher Wegbegleiter fürs Leben sein, führt zu Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Ruhe.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung.

**Do 18.08. – 08.12.2022 | 11.00–12.30 Uhr**

Mariele Platiel

105,00 € | 15 x = 30 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 5

**Veranstaltungs-Nr. 2266660193****Mi 24.08. – 30.11.2022 | 17.00–18.30 Uhr**

Dr. phil. Margret Causemann, Qigong-Lehrerin

84,00 € | 12 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 2

**Veranstaltungs-Nr. 2266660181****Do 25.08. – 01.12.2022 | 17.00–18.30 Uhr**

Dr. phil. Margret Causemann, Qigong-Lehrerin

84,00 € | 12 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 5

**Veranstaltungs-Nr. 2266660180****QiGong nach den 5 Elementen**

Für Frauen und Männer

**Di 16.08. – 06.12.2022 | 17.30–18.30 Uhr**

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,

Übungsleiterin

52,00 € | 13 x = 13 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 2266660239**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Yoga – Zeit der Entspannung**

Für Frauen und Männer

Yoga ist eine Möglichkeit der aktiven, bewussten Entspannung des Körpers. Durch gezielte Bewegungsabläufe, Atemübungen und Körperhaltungen kann die Konzentrationsfähigkeit verbessert und die innere Ausgeglichenheit wieder erreicht werden. Die sanften Bewegungen des Yoga sorgen für eine bessere Durchblutung. Dynamische, fließend ineinander übergehende Körperpositionen (Asanas) in Verbindung mit dem Atem ausgeführt, dehnen und stabilisieren Muskulatur und Gelenke, erweitern das Lungenvolumen und regen das Herz-Kreislaufsystem an. Kraft, Dehnung und Vitalität werden gefördert, Blockaden gelöst. Entspannung und innere Ruhe treten ein. Wir werden aufgeweckt und aufmerksam, das Konzentrationsvermögen erhöht sich, wir fühlen uns ausgeglichener und ruhen mehr in der eigenen Wesensmitte. Den Anforderungen und Belastungen in Familie und Beruf kann somit positiv und gestärkt entgegenwirkt werden. Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Yoga zur Mittagszeit**

Beim Yoga zur Mittagszeit werden Atmung und Bewegung bewusst miteinander verknüpft. Es werden statische, ruhige mit dynamischen Bewegungsabläufen kombiniert und sie werden so angeordnet, dass ein harmonischer und fließender Fluss von Bewegungsabläufen entsteht. Yoga am Mittag fördert und stärkt die Balance und bildet ein gutes Gegengewicht zu einem stressigen Alltag.

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

56,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Do 25.08. – 08.12.2022 | 11.15–12.15 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2266660187****Do 25.08. – 08.12.2022 | 12.20–13.20 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2266660188****Do 25.08. – 08.12.2022 | 13.40–14.40 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2266660189****Bei Bedarf digital!**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## &gt; ENTSPANNUNG

**Dynamisches Yoga am Abend**

Hierbei praktizieren wir dynamische und vitalisierende Übungsfolgen, bei denen die Atmung und das Spüren der eigenen Lebensenergie im Mittelpunkt stehen. Als energetischen Austausch der Übungen gibt es Phasen der Entspannung sowie vielfältige Meditationen. Yoga kann ein hilfreicher Wegbegleiter fürs Leben sein, führt zu Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Ruhe.

**Do 25.08. – 08.12.2022 | 17.15 – 18.45 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

98,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660190**



Bei Bedarf digital!

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

**Hartha-Yoga**

Für Frauen und Männer

Atmung, Entspannung und Meditationsübungen werden bewusst miteinander verknüpft. Beim Sitzen in Stille und bei der Beobachtung des Atems kommen wir in tiefen Kontakt mit uns Selbst. Alle Übungen sind darauf ausgerichtet den Körper in Balance zu bringen. Sie fühlen sich stärker und entspannter im familiären und beruflichen Alltag. Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Mi 07.09. – 07.12.2022 | 10.15 – 11.45 Uhr**

Lutz Reichardt, Yoga-Lehrer

84,00 € | 12 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660197**

**Fr 09.09. – 09.12.2022 | 17.30 – 19.00 Uhr**

Lutz Reichardt, Yoga-Lehrer

90,00 € | 10 x = 20 UStd.

Pfarrheim Maria Königin

Am Herrengarten 21 | 53227 Bonn/Vilich-Müldorf

**Veranstaltungs-Nr. 2266660198**

**Fr 09.09. – 09.12.2022 | 19.15 – 20.45 Uhr**

Lutz Reichardt, Yoga-Lehrer

90,00 € | 10 x = 20 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660199**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Ganzheitliches Yoga**

Für Frauen und Männer

Zur Ruhe kommen von den vielen Anforderungen des Alltags, Kraft schöpfen aus der inneren Stille heraus, unsere Mitte immer wieder aufsuchen, dafür üben wir Asanas (die Yogabewegungsabläufe), Atemtechnik und Tiefenentspannung in innerer Achtsamkeit.

Dieser Yogaunterricht wird an die einzelnen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst und, ein Yoga nach südindischem Stil mit Elementen des Vini-Yoga (individuelle Anpassung). Durch persönlich herausgearbeitete und reflektierte Übungen können wir lernen gezielt den Körper auf gesunde Art und Weise stärkend zu beeinflussen.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.



Foto: photographee.eu/shutterstock.com

**Mo 15.08. – 05.12.2022 | 18.00 – 19.30 Uhr**

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin

105,00 € | 15 x = 30 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 2266660183**

**Di 16.08. – 06.12.2022 | 17.00 – 18.30 Uhr**

N. N.

98,00 € | 14 x = 28 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 2266660184**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Yoga – Zeit der Entspannung**

Für Frauen und Männer

Yogaübungen bieten durch den Wechsel zwischen bewusster An- und Entspannung die Möglichkeit, Körper und Geist wahrzunehmen und über den Atem in Einklang zu bringen. Achtsam im eigenen Atemrhythmus ausgeführte und ggf. angepasste Übungen kräftigen und dehnen den Körper zugleich. Durch die intensive Berücksichtigung des Atems kann jeder Teilnehmer/in seine eigene Balance zwischen Stabilität und Flexibilität finden.

Jede Stunde hat einen eigenen Fokus und startet mit einer Atemwahrnehmungsübung. Eine Meditation am Ende rundet die Stunde ab.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin  
98,00 € | 14 x = 28 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Mi 17.08. – 30.11.2022 | 18.00 – 19.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2266660196**

**Mi 17.08. – 30.11.2022 | 19.45 – 21.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2266660293**

**Ganzheitliches Yoga mit Schwerpunkt Rücken**

Für Frauen und Männer

Ganzheitliches Yoga mit Schwerpunkt Rücken, Asanas, Pranayama und Entspannungstechniken zur Vorbeugung von Stress, Verspannungen und Rückenschmerzen bei meist sitzenden Tätigkeiten. Durch gezielte Übungen und achtsame Körperwahrnehmung verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und erlangen so ein besseres Wohlbefinden im Alltag.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Do 20.10. – 08.12.2022 | 18.30 – 20.00 Uhr**  
Viola Becker, Yoga-Lehrerin  
56,00 € | 8 x = 16 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4  
**Veranstaltungs-Nr. 2266660186**



Bei Bedarf digital!

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## &gt; ENTSPANNUNG

**Entdeckungsreise Yoga**

Für Frauen und Männer

Die verschiedenen Übungen des Yoga bieten durch den Wechsel zwischen bewusster An- und Entspannung die Möglichkeit, Körper und Geist wahrzunehmen und über den Atem in Einklang zu bringen, d.h. sich selber zu erleben und bei sich selber anzukommen. In diesem Schnupperworkshop lernen Sie verschiedene Elemente des Yoga kennen. Vorkenntnisse sind nicht von Nöten, wenngleich auch herzlich erfahrene Yoginis eingeladen sind, die achtsam üben und sich ganz bewusst Zeit und Raum für sich selbst gönnen möchten als Start in das Wochenende. So können Sie die eigenen Kraftreserven immer wieder neu auffüllen. Man schöpft neue Kraft für Körper, Geist und Seele. Der Schnupperworkshop unterteilt sich in einen aktiveren ersten Part zum Wachwerden, einem zweiten ruhigen Teil zum Spüren und eine 15-minütigen Pause. Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte, Kissen und ggf. eine Decke mit

**Sa 24.09.2022 | 10.00 – 14.00 Uhr**  
Kerstin Sprungk, Yoga-Lehrerin  
17,50 € | 1 x = 5 UStd.  
Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1  
**Veranstaltungs-Nr. 2266660195**

**Klangreise**In der Mitte allen Klangs liegt die Stille  
Für Frauen und Männer

Mit einer Klangreise wird die Einladung ausgesprochen, innezuhalten und sich durch klingende Impulse in die eigene innere Wirklichkeit zu begeben. Verschiedene Instrumente wie Klangschalen, Gong, Monochord, Ocean-Drum und andere Klangspiele aktivieren und harmonisieren den Energiefluss im Körper. Die Folge ist eine tiefe Entspannung. Sie fühlen sich stärker und entspannter im familiären und beruflichen Alltag.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Sa 24.09.2022 | 16.00 – 17.30 Uhr**  
Raimund Haas, Yoga-Lehrer  
12,00 € | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 2266660192**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Gong-Meditation**

Für Frauen und Männer

Zunächst bereiten wir uns mit Yogaübungen auf die Gong-Meditation vor. Sein Klang, seine Vibration und seine Schwingungen werden über die Ohren aber auch die Haut wahrgenommen. Der Klang des Gongs, von leicht bis kräftig, erzeugt eine tiefe Entspannung, löst Blockaden, verringert Spannungen und stärkt den Kreislauf. Das große Thema des Gongs ist das Loslassen. Sie spüren Wohlbefinden und innerer Ruhe. Sie fühlen sich entspannter und gestärkt im familiären und beruflichen Alltag. Dieser Nachmittag ist auch für Kursteilnehmer ohne Yogaerfahrung geeignet.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Sa 26.11.2022 | 16.00 – 18.15 Uhr**

Raimund Haas, Yoga-Lehrer

17,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660191**

Foto: mama mia/shutterstock.com

**Ganzheitliches Gedächtnistraining in der Natur**

Für Frauen und Männer

»Memory walk« ist die Kombination von Bewegung und Gedächtnistraining. Wir nutzen die Fähigkeiten unseres Gehirns bei ganz unterschiedlichen Gedächtnistrainings-Übungen während moderater Bewegung, die die Durchblutung und damit die Leistung unseres Gehirns fördert: use it or lose it. Machen Sie mit und erfahren Sie selbst, wie viel Spaß es machen kann, die Fähigkeiten unseres Gehirns zu erhalten und zu verbessern! Die Devise: abwechslungsreich und vielfältig statt einseitig und langweilig.

Bitte kommen Sie mit gutem Schuhwerk, Wetter angepasster Kleidung und ggfs. kleiner Wasserflasche. Gehsicherheit auf auch nichtasphaltierten Wegen ist erforderlich.

**Do 18.08. – 06.10.2022 | 10.00 – 11.00 Uhr**

Frau Dr. Winifred König,

Zertifizierte Gedächtnistrainerin (BVG e.V.)

32,00 € | 8 x = 8 UStd.

Hofgarten Bonn | Treffpunkt: Eingang der FBS

**Veranstaltungs-Nr. 2266660200**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Achtsamkeit im Wald**

Für Frauen und Männer

Waldbaden ist eine in Japan entwickelte und wissenschaftlich erforschte Entspannungstechnik, die auch hier immer mehr Interesse findet. Beim Eintauchen in die Waldatmosphäre – so lässt sich Waldbaden übersetzen – können Teilnehmende loslassen, durchatmen, entspannen, zur Ruhe kommen und regenerieren. Dazu gehören meditative Elemente, Sinnesschulung, Körperwahrnehmung, Bewegung, Atemübungen, Innehalten, Entschleunigen, Sein im Hier und Jetzt, Ruhen, Spielerisches und Kreatives. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Wegstrecke beträgt max. 3 km auf gut begehbaren Wegen.

Der Kurs findet im Kottenforst statt und der genaue Treffpunkt wird noch bekannt gegeben. Die Teilnehmer sollten ein gewisses Interesse an der Natur und Witterung angepasste Kleidung mitbringen.

Hunde und Handys bitte zuhause lassen.

**Sa 13.08.2022 | 14.00 – 15.30 Uhr**

Ulrich Storz, Diplom-Pädagoge

30,00 € | 1 x = 2 UStd.

Bonn Kottenforst

**Veranstaltungs-Nr. 2266660201****Sa 17.09.2022 | 14.00 – 15.30 Uhr**

Ulrich Storz, Diplom-Pädagoge

30,00 € | 1 x = 2 UStd.

Bonn Kottenforst

**Veranstaltungs-Nr. 2266660202****Sa 22.10.2022 | 14.00 – 15.30 Uhr**

Ulrich Storz, Diplom-Pädagoge

30,00 € | 1 x = 2 UStd.

Bonn Kottenforst

**Veranstaltungs-Nr. 2266660203**

Foto: Atkin Ozcan/shutterstock.com

## &gt; ENTSPANNUNG

**Bewegung in der Natur**  
**Walk und Talk**

Für Frauen und Männer

Ein ideales Ganzkörpertraining zu jeder Jahreszeit. Gemeint ist jedoch nicht das herkömmliche Gehen, wie es im Alltag praktiziert wird, sondern ein sportliches schnelles Gehen, wobei auf sanfte Art und Weise der ganze Körper trainiert wird. Walking ist gut für das Herz-Kreislauf-System, weil die Belastung gleichmäßig ist und man durch das Schrittempo auf einem gesunden Level bleibt ohne die Knie übermäßig zu belasten. Wesentliches Merkmal ist die Verknüpfung von praktischer Tätigkeit wie Bewegung (walken) mit reflexiver Tätigkeit in Form von Gesprächen (talk). Eventueller zusätzlicher Hanteleinsatz kann den Trainingseffekt erhöhen. Übungen zur Mobilisation, Dehnen, Kräftigung werden integriert.

Wer möchte, kann auch mit Stöcken walken. Der Kurs findet auch bei Regen statt.



Foto: t2ff/shutterstock.com

**Di 16.08. – 06.12.2022 | 19.00 – 20.00 Uhr**

Sandra Hinkel, Physiotherapeutin

40,00 € | 10 x = 10 UStd.

Haribo Schiff | Landgrabenweg | Rheinaue Beuel

**Veranstaltungs-Nr. 2266660276**

## &gt; ENTSPANNUNG

**Neuronales Training**

Für Frauen und Männer

Durch gezielte Bewegungen, bewusste innere Wahrnehmung und das Lenken unserer Aufmerksamkeit auf aufbauende Erfahrungen, können wir effektiv unser Nervensystem ausbalancieren, Stress abbauen, Gelassenheit und Resilienz trainieren. In diesem Kurs stehen praktische Übungen aus den Bereichen Balance, Koordination, Körperwahrnehmung, Atmung, Achtsamkeit und selbstgesteuerter Neuroplastizität im Mittelpunkt. Sie machen beispielhaft erfahrbar, wie wir unser Nervensystem und Gehirn positiv verändern können und wie sensorische Bewegungen auf kognitive Strukturen wirken.

Alle Übungen können mit wenig Zeitaufwand in den Alltag integriert werden. Durch das neuronale Training können Bewegungsstörungen, Schmerzen und Stresssymptome effektiv und einfach verbessert werden. Gleichzeitig wird die Gehirnleistungsfähigkeit verbessert, weil durch verschiedene Übungen die Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke gefördert werden.

Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit!



Foto: lrrichlengelloop/shutterstock.com

**Di 16.08. – 06.12.2022 | 18.45 – 19.30 Uhr**

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,

Übungsleiterin

45,50 € | 13 x = 13 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 5

**Veranstaltungs-Nr. 2266660270**

## > ENTSPANNUNG

---

### Meditation und Entspannung

Viele Menschen fühlen sich im Alltag stark belastet und permanent angespannt. Eine Möglichkeit, Anspannung zu reduzieren und Zuversicht, Ausgeglichenheit und innere Stärke zu gewinnen, liegt in der Meditation. Meditation und Achtsamkeitstraining tun sowohl Körper als auch Psyche gut und geben neue Kraft.

Durch verschiedene Entspannungstechniken (wie der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen), geführte und stille Meditationen, Phantasie- und Traumreisen sowie Entspannungsphasen mit Musik wollen wir dem Stress entgegenwirken. Jede Einheit ist wie eine Ruhe-Oase jenseits des Alltags.

**Mi 07.09. – 09.11.2022 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Stephan Westphal, Musikpädagoge

48,00 € | 8 x = 16 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 6

**Veranstaltungs-Nr. 2266740051**

---

### Klang und Entspannung

Harmonische Klänge sprechen Körper, Seele und Geist gleichermaßen an. Die Töne der Kantele, einer finnischen Brettzither, von Klangschalen und anderer meditativer Instrumente lassen eine Atmosphäre von Ruhe und Geborgenheit entstehen.

Geführte und stille Meditationen, Phantasiereisen und Übungen verschiedener Entspannungsmethoden schaffen eine Oase jenseits des Alltags. So gelingt es zu einer tiefen Entspannung zu finden, in der wir unsere Ausgeglichenheit, innere Stärke und Zuversicht zurückgewinnen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- ein Kissen
- eine Decke

**Sa 19.11.2022 | 14.00 – 17.00 Uhr**

Stephan Westphal, Musikpädagoge

12,00 € | 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 6

**Veranstaltungs-Nr. 2266740050**

---

Foto: MaxFrost/shutterstock.com



**> BEWEGUNG****Schmerzfreie Gelenke**

Übungen nach Liebscher und Bracht  
Für Frauen und Männer

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Schmerzen und/oder Bewegungseinschränkungen. Das Ziel ist das Erlernen von Haltungen und Bewegungen, die in unserem Alltag auf Grund von schmerzhaften Verkürzungen und Überlastungen im Bewegungsapparat entstanden sind. Diese Engpässe müssen regelmäßig gedehnt werden. Nur so bleiben Muskeln und Faszien elastisch und damit gesund. Es braucht spezielle Übungen, damit sie nicht wieder verkürzen. Verkürzte Strukturen drücken auf die kleinen und großen Gelenke und führen so zu Schmerzen. Der Kurs und das regelmäßige Üben zu Hause helfen bei fast allen Schmerzbildern im Bereich des Bewegungsapparates, z.B. Knie, Hüfte, Füße, HWS, BWS, Schulter Arm Syndrom und vieles mehr.

Im Kurs wird keine Therapie geboten, sondern eine Hilfe zur Selbsthilfe, um so den Körper für den belastenden Alltag zu stärken und besser Stand zu halten. In gemeinsamen Gesprächen wird das Verständnis füreinander gefördert, wird die Wahrnehmung über Gesundheit in verschiedenen Lebensphasen beleuchtet, so dass Sie den Belastungen des Alltags gelassener begegnen können.



Foto: Elke Moorikamp

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,  
Übungsleiterin  
45,50 € | 13 x = 13 UStd.

Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Di 16.08. – 06.12.2022 | 09.00 – 09.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2266660263**

**Mi 17.08. – 07.12.2022 | 17.30 – 18.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2266660264**

**> BEWEGUNG****Wirbelsäulengymnastik**

Für Frauen und Männer

Möchten Sie sich gerne körperlich fit fühlen und mehr Kraft für den Familien- und Berufsalltag haben? In diesem Kurs werden durch intensives Training Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur gekräftigt und das Gleichgewicht geschult. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab und wirken bis in den Alltag hinein.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Fr 26.08. – 02.12.2022 | 10.40 – 11.40 Uhr**  
Ursula Kläßen-Hunsänger, Physiotherapeutin  
48,00 € | 12 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 2266660238**

**Fr 26.08. – 02.12.2022 | 11.50 – 12.50 Uhr**  
Ursula Kläßen-Hunsänger, Physiotherapeutin  
48,00 € | 12 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum  
**Veranstaltungs-Nr. 2266660237**

**Wirbelsäulenstärkende Gymnastik**

Für Frauen und Männer

Wirbelsäulenstärkende Gymnastik stabilisiert durch adäquates Training die zu stützende Rückenmuskulatur. Sie hat nicht die Aufgabe, krankengymnastische oder orthopädisch-therapeutisch notwendige Anwendungen zu ersetzen. Rücken- und Wirbelsäulenprobleme sind die Summe häufig wiederholter kleiner und großer Fehlhaltungen und Bewegungen, die in der Kindheit beginnen und erst im Erwachsenenalter, verstärkt durch degenerative Veränderungen im biologischen Alterungsprozess, zum Vorschein kommen. Es werden hier u.a. lockernde, entspannende und dehnende Übungsformen sowie aktive Kräftigungsübungen angeboten, die alle Körperfunktionen unterstützen und einem harmonischen (Wieder)Aufbau der Muskulatur und der Erhaltung einer Muskelbalance dienen.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Mo 22.08. – 05.12.2022 | 10.00 – 11.30 Uhr**  
Gisela Büchmann, Übungsleiterin  
56,00 € | 14 x = 28 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4  
**Veranstaltungs-Nr. 2266660250**

## &gt; BEWEGUNG

**Rückenfit**

Alles was dem Rücken gut tut  
Für Frauen und Männer

Der Rücken wird auch als Spiegel unserer Seele bezeichnet. Wenn die Dinge des Alltags zu schwer auf uns lasten, reagiert der Rücken oder die Schulter-Nackermuskulatur oft mit Schmerz und Verspannungen. Ziel des Kurses ist es, Fehlhaltungen aufzudecken und Bewegungen langfristig zu verbessern und im Alltag anzuwenden.

Gezielte Mobilisation-, Kräftigungs- und Dehnübungen gleichen einseitige Belastungen aus und beseitigen muskuläre Dysbalancen. Ergänzt mit Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag. Die Übungen lassen sich problemlos in den Familienalltag integrieren.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Di 16.08. – 06.12.2022 | 08.00 – 09.00 Uhr**

Regina Müller-Jakubik,  
staatl. gepr. Tanz- u. Gymnastikpädagogin  
56,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 2266660211**

**Di 16.08. – 06.12.2022 | 09.00 – 10.10 Uhr**

Regina Müller-Jakubik,  
staatl. gepr. Tanz- und Gymnastikpädagogin  
56,00 € | 14 x = 14 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 2266660212**

**Di 30.08. – 06.12.2022 | 17.30 – 18.30 Uhr**

Hiltrud Kalf, Sportlehrerin  
48,00 € | 12 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660252**

**Di 30.08. – 06.12.2022 | 18.30 – 19.30 Uhr**

Hiltrud Kalf, Sportlehrerin  
48,00 € | 12 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660253**

## &gt; BEWEGUNG

**Di 30.08. – 06.12.2022 | 19.30 – 20.30 Uhr**

Hiltrud Kalf, Sportlehrerin  
48,00 € | 12 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660254**

**Fr 26.08. – 02.12.2022 | 09.30 – 10.30 Uhr**

Ursula Kläßen-Hunsänger, Physiotherapeutin  
64,00 € | 12 x = 16 UStd.  
Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660251**

**Fit und gesund in die Woche**

Für Frauen und Männer

Ziel des Kurses ist es aktiv in die neue Woche zu starten. Mit Übungen für eine gute Körperhaltung mobilisieren und kräftigen wir die Muskelgruppen des Rumpfes, der Beine und Arme zu motivierender Musik. Es werden verschiedene Kleingeräte eingesetzt. Abgerundet wird jede Kursstunde durch Dehn- und Entspannungsübungen. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters und für alle Fitnesslevel geeignet.

**Mo 15.08. – 05.12.2022 | 09.00 – 10.00 Uhr**

Jessica Schütte, Sportwissenschaftlerin M.A.  
60,00 € | 15 x = 15 UStd.

Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660216**



Foto: Theodor Barth

## &gt; BEWEGUNG

**Schwungvoll mit Musik in den Tag**

Für Frauen und Männer

Mit Musik im Ohr und guter Laune starten wir mit einem schwungvollen und abwechslungsreichen Bewegungsprogramm in den Tag. Der ganze Körper wird kraftvoll durch bewegt. Wir lockern, dehnen und kräftigen die Muskulatur. Durch Entspannungs- und Lockerungsübungen, die gut in den Alltag übertragen werden können, wird ein positives Körpergefühl gefördert, zukünftigen Muskelverspannungen vorgebeugt und runden die Kursstunde ab.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Mi 17.08. – 07.12.2022 | 09.00–10.00 Uhr**

Regina Müller-Jakubik,

staatl. gepr. Tanz- u. Gymnastikpädagogin

60,00 € | 15 x = 15 UStd.

Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660215****Bewegt und entspannt durch den Tag**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Darum gibt es hier ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt, gekräftigt, gestrafft und Verspannungen gelöst. Dehn-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab. Darüber hinaus dient dieser Kurse als Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu Hause, um so den Alltagsbelastungen besser Stand zu halten. Man schöpft neue Kraft für Körper, Geist und Seele.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.



Foto: Rawpixel/Shutterstock.com

## &gt; BEWEGUNG

Für Frauen und Männer

**Di 16.08. – 06.12.2022 | 10–11.30 Uhr**Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,  
Übungsleiterin

91,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660257****Di 06.09. – 13.12.2022 | 10.00–11.00 Uhr**

Sabine Heidrich, Aerobic-Trainerin

54,00 € | 12 x = 12 UStd.

Gemeinderaum der Thomaskirche

Herzogsfreudenweg 44 | Bonn-Röttgen

**Veranstaltungs-Nr. 2266660256****Di 06.09. – 13.12.2022 | 09.00–10.00 Uhr**

Sabine Heidrich, Aerobic-Trainerin

54,00 € | 12 x = 12 UStd.

Gemeinderaum der Thomaskirche

Herzogsfreudenweg 44 | Bonn-Röttgen

**Veranstaltungs-Nr. 2266660255****Fr 19.08. – 09.12.2022 | 09.00–10.00 Uhr**Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,  
Übungsleiterin

52,00 € | 13 x = 13 UStd.

Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660258****Fr 19.08. – 09.12.2022 | 10.00–11.00 Uhr**Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,  
Übungsleiterin

52,00 € | 13 x = 13 UStd.

Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660259**

Für Frauen

**Do 18.08. – 08.12.2022 | 09.15–10.45 Uhr**Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,  
Übungsleiterin

91,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 2266660260**

## &gt; BEWEGUNG

**Bewegte Pause**

Für Frauen und Männer

An diesem Vormittag werden wir mit sanfter Gymnastik und wohlthuender Bewegung, von Musik begleitet, beginnen. Sie werden verschiedene Entspannungsmethoden wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Achtsamkeitsyoga kennen lernen.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Mi 07.09. – 07.12.2022 | 12.15 – 13.00 Uhr**

Karin Wölfel, Sportlehrerin,  
Entspannungstherapeutin

38,50 € | 11 x = 11 UStd.

Für Caritas Mitarbeiter ist dieser Kurs gebührenfrei.

Anmeldung für Caritas Mitarbeiter:

lukas.dieckmann@caritas-bonn.de

Telefon: 0228 108-294

Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660272**

Kooperation mit  
dem Caritasverband Bonn

**Bewegt und entspannt durch den Abend**

Für Frauen und Männer

**Mo 29.08. – 05.12.2022 | 18.30 – 19.30 Uhr**

Anja Monschau, Aerobic- und Rückentrainerin

44,00 € | 11 x = 11 UStd.

Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660274****Mo 15.08. – 05.12.2022 | 20.00 – 21.00 Uhr**

Brigitte Berschel, Übungsleiterin

67,50 € | 15 x = 15 UStd.

Hedwigschule | An der Josefshöhe 1 | Bonn-Auerberg

**Veranstaltungs-Nr. 2266660275****Mi 17.08. – 07.12.2022 | 18.30 – 19.30 Uhr**

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,

Übungsleiterin

52,00 € | 13 x = 13 UStd.

Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660266****Mi 17.08. – 07.12.2022 | 19.30 – 20.30 Uhr**

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,

Übungsleiterin

52,00 € | 13 x = 13 UStd.

Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660267**

## &gt; BEWEGUNG

**Pilates und mehr!**

Für Frauen und Männer

Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Übungsprogramm, das nicht nur die Rückenmuskulatur einbezieht, sondern auch Muskelgruppen an Bauch, Po, Beinen und Armen, die für eine aufrechte Haltung und die Entlastung der Wirbelsäule wichtig sind. Die angebotenen Übungen werden zum Teil nach der Pilates-Trainingsmethode unterrichtet und dienen nicht nur der Kräftigung des Muskelkorsetts sondern auch der Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperwahrnehmung sowie der Entspannung. Langsame, fließende, kontrollierte Bewegungen werden zusammen mit der Atmung vollzogen. Pilates stärkt den Körper von innen nach außen. Somit ist dieser Kurs für alle geeignet, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen und durch ein vielfältiges Bewegungsprogramm einseitigen Belastungen entgegenwirken und vorbeugen möchten.

Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Mo 15.08. – 05.12.2022 | 10.15 – 11.45 Uhr**

Silvia Sandfort, Entspannungspädagogin,  
Übungsleiterin

91,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Bewegungs- u. Entspannungsraum

**Veranstaltungs-Nr. 2266660268****Pilates und mehr!**

Für Geübte – Für Frauen und Männer

**Di 16.08. – 06.12.2022 | 18.40 – 19.40 Uhr**

Fabiola Jost, Pilates Trainerin

56,00 € | 14 x = 14 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660235****Online-Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## &gt; BEWEGUNG

**Pilates funktional**

Für Frauen und Männer

Basierend auf der klassischen Pilates-Methode, werden in diesem funktional Pilates Kurs einzelne, ausgewählte Übungen wie Stützübungen, Kniebeugen, einbeiniger Stand etc., zielgerichteter trainiert und somit die Muskulatur intensiver gekräftigt. Freuen Sie sich auf einen anspruchsvollen Bewegungskurs, welcher Ihnen hilft gestärkt durchs Leben zu gehen und Sie im alltäglichen Berufs- und Alltagsstress positiv unterstützt.

**Di 16.08. – 06.12.2022 | 17.30 – 18.30 Uhr**

Fabiola Jost, Pilates-Trainerin  
56,00 € | 14 x = 14 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660236****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

**Fit in der Familie und im Alltag**

Für Frauen und Männer

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familien- und Berufsalltag suchen. Also gibt es ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte funktionsgymnastische Übungen wird die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt, gekräftigt, gestrafft und Verspannungen gelöst. Darüber hinaus dient dieser Kurs als Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu Hause, um so den Alltagsbelastungen besser Stand zu halten. Damit Sie teilnehmen können, kommen Sie bereits in Sportkleidung und bringen Ihre eigene Matte mit.

**Do 18.08. – 08.12.2022 | 10.30 – 12.00 Uhr**

N.N. | 105,00 € | 15 x = 30 UStd.  
Anmeldung und Bezahlung: nur über die FBS Bonn  
Schatzinsel | Kölnstraße 367 | 53117 Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266660273**

Kooperation: SKM Aufbruch gGmbH



## &gt; BEWEGUNG



Foto: wavebreakmedia/shutterstock.com

**Wassergymnastik**

Die günstigen Bedingungen im Wasser (Auftrieb, Wasserwiderstand und Wasserdruck) regen im Besonderen den Stoffwechsel an; die Widerstandskraft des Organismus wird erhöht und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Nahezu ohne Gewichtsbelastung (Auftriebseffekt des Wassers entlastet Sehnen, Bänder und Gelenke) wird die Muskulatur aufgebaut und die Gelenke schonend beweglich gemacht.

Bitte klären Sie eine Teilnahme vorher mit  
Ihrem Arzt ab.

In der Kursgebühr ist die Benutzungsgebühr  
des Schwimmbads bereits enthalten.

**Dynamische Wassergymnastik**

Für Frauen und Männer

Hinweis:  
Dieser Kurs findet im 1,35 m tiefen Wasser statt.

**Mo 15.08. – 12.12.2022 | 17.00 – 17.45 Uhr**

Daniela Otto, Sportwissenschaftlerin M.A.  
104,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Rheinschule | Am Propsthof 102 | Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266660209****Wassergymnastik**

Für Frauen und Schwangere

Hinweis:  
Dieser Kurs findet im 1,80 m tiefen Wasser statt.

**Mo 15.08. – 12.12.2022 | 17.45 – 18.30 Uhr**

Daniela Otto, Sportwissenschaftlerin M.A.  
104,00 € | 13 x = 13 UStd.  
Rheinschule | Am Propsthof 102 | Bonn

**Veranstaltungs-Nr. 2266660210**



Foto: Elke Moorkamp

## GLAUBE SINN WERTE

In den familiären und beruflichen Anforderungen des Alltags und der Erwartung der permanenten Kommunikation mit der Außenwelt sind wir oft nicht mehr »bei uns«. Wir sind unkonzentriert, angespannt und unsere Aufmerksamkeit ist auf viele Bereiche und Aktionen aufgeteilt. Die Konzentration auf Wesentliches, Nachdenken über den Glauben und das, was mein Leben mit Sinn erfüllt, gibt neue Gewissheit, Kraft und Zuversicht für den Alltag. Unsere religiösen Angebote möchten mit meditativen und kreativen Zugängen, sowie im Austausch miteinander zu einem tieferen Bewusstsein und einem tragfähigen Glauben beitragen.

## > GLAUBEN HEUTE

### Psychische Erkrankungen als existenzielle und theologisch-ethische Herausforderung der Seelsorge

Psychische Erkrankungen sind ein verbreitetes, wenn auch oft unsichtbares Phänomen in unserer Gesellschaft. Sie beeinträchtigen die leib-seelische Befindlichkeit, den Selbstwert und das soziale Miteinander und sie können zu einer tiefgreifenden Orientierungslosigkeit führen.

Welche Haltung nimmt christliche Seelsorge in Bezug auf Menschen mit psychischer Erkrankung und deren Angehörigen ein? Wie soll christliche Seelsorge mit den Leistungs- und Perfektions-Erwartungen der Gesellschaft, mit den allseits gepriesenen Resilienz-Anforderungen umgehen? Wie steht sie zur Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen und Erkrankten und der Begrenztheit und Verletzbarkeit des Menschen?

#### Prof. Jochen Sautermeister

ist katholischer Theologe, Diplom-Psychologe und Magister der Philosophie. Ebenfalls absolvierte er eine Ausbildung zum Ehe-Familien und Lebensberater. Er lehrt Moralthologie an der Katholisch-theologischen Fakultät der Universität Bonn und ist deren Dekan.

Prof. Sautermeister erläutert an diesem Abend einige Zugänge und Zusammenhänge von christlicher Seelsorge und psychischer Erkrankung anlässlich des 50-jährigen Bestehens der Telefonseelsorge Bonn/Rhein-Sieg.

#### Do 15.09.2022 | 19.00 – 21.15 Uhr

Prof. Dr. Dr. Jochen Sautermeister, Theologe, Diplom-Psychologe  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal  
**Veranstaltungs-Nr. 2266730022**



Bei Bedarf digital!

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB



TelefonSeelsorge Bonn v/Rhein-Sieg e.V.

In Kooperation mit der  
Telefonseelsorge Bonn-Rhein/Sieg

## > GLAUBEN HEUTE

### Spirituelle Rede von Gott in der Gottes-Krise unserer Zeit

Vortrag und Gespräch

Der Kinderglaube verschwindet im mittleren bis höheren Alter oft gänzlich. Aber was bleibt dann noch? Angesichts eigener Lebenserfahrungen, vieler verschiedener Möglichkeiten Gott zu denken, Evolutionstheorien, Leiden an vielfältiger Not in der Welt und in/an der Kirche, Sprachlosigkeit im Glauben...?

Markus Roentgen nimmt sich unserer Sprachlosigkeit an. Er fragt, was wir denn wirklich zu sagen haben, was uns unbedingt, herzynig, herzwund, herztief angeht. Unser Gott-sprechen soll bezeugen, dass es ein Glück ist, mit Gott zu leben, es mit ihm zu tun zu bekommen, glücklich allerdings auch von OBEN bis UNTEN, von LINKS bis RECHTS. Und er stellt die Frage, die Jesus den Jüngern stellt: Was sucht ihr? (Johannesevangelium 1, Vers 38)

#### Do 08.09.2022 | 19.00 – 21.15 Uhr

Markus Roentgen, Diplom-Theologe, Autor  
gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal  
**Veranstaltungs-Nr. 2266730016**

### Publik Forum-Lesekreis

Leserinnen- und Leser-Treffs der ökumenischen Zeitschrift Publik Forum gibt es in vielen Städten. Publik Forum ist eine Zeitschrift, die kritisch, christlich und unabhängig das Zeitgeschehen in Politik und Gesellschaft, Wissenschaft, Kirchen und Religionen kommentiert. Interessierte diskutieren an jedem 4. Mittwoch im Monat aktuelle Artikel aus Publik Forum. Das Thema der Gesprächsrunden wird jeweils vor dem nächsten Treffen von der Gruppe festgelegt. Die Teilnahme ist für alle Interessierten offen.

#### Weitere Informationen

Gerhard Dorsch | Telefon 0228 624254

#### Mi 24.08. – 23.11.2022 | 19.00 – 20.30 Uhr

Gerhard Dorsch, Moderation  
gebührenfrei | 4 x = 8 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 2  
**Veranstaltungs-Nr. 2266730019**

## &gt; KONTEMPLATION UND BESINNUNG

**via integralis – Leben aus der Quelle**

Kontemplation im Alltag  
Offenes wöchentliches Angebot

»Wer zu seinem inneren Reichtum gekommen ist,  
der wirkt alle äußeren Dinge desto besser«

Heinrich Seuse

Kontemplation als gestaltlose Meditation verbindet Zen-Meditation mit christlicher Mystik. Es geht beim »Sitzen« in Stille darum, sich einzusammeln und durch das Loslassen aller Gedanken und Bilder offen zu werden für die tiefste Quelle in uns.

Nach einem kurzen Impuls folgen zwei Meditationseinheiten. Der Kurs ist für Geübte. Ungeübte werden um eine vorherige telefonische Absprache gebeten. Auch im laufenden Semester können neue Teilnehmende nach vorheriger telefonischer Absprache neu einsteigen.

**Kontakt**

Winfried Semmler-Koddenbrock,  
Kontemplationslehrer via integralis,  
Diplom-Theologe  
Telefon 0228 9639 588

Dieser Kurs wird je nach Situation in Präsenz, digital oder in hybrider Form angeboten.

**Mo 15.08. – 19.12.2022 | 18.00 – 19.30 Uhr**

2,00 € Unkostenbeitrag als Richtwert  
17 x = 34 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 2266730021**



**Hybrid-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

**Einführungsabend**

Nur für neu Interessierte

Einführung zur Kontemplation im Alltag mit  
inhaltlicher und praktischer Hinführung (Sitzhaltung,  
Atem etc.) und Zeit zum Üben.

**Mo 22.08.2022 | 18.00 – 20.15 Uhr**

2,00 € Unkostenbeitrag als Richtwert  
1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 5

**Veranstaltungs-Nr. 2266730015**



## &gt; KONTEMPLATION UND BESINNUNG

**Meditative MalZeit  
mit spirituellen Textimpulsen**

Malend zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen  
für den Alltag

Malend der schöpferischen Kraft poetischer und spiritueller Texte nachspüren: Intuitive Bilder entstehen, die den Weg zu den inneren Kraftquellen weisen, die beleben und stärken. Still werden im Tun, sich auf das Einlassen, was auf dem Malweg entsteht. Wir werden mit wasserlöslichen Farben (Gouache) auf großformatigen Papieren malen. Das Fließen der Farben, die Freude am Malen und das sich Einlassen auf das, was im Moment des Malens geschieht, stehen im Mittelpunkt dieser MalZeit. Begleitet wird die MalZeit von poetischen und spirituellen Texten und gemeinsamer Reflexion.

Künstlerische Vorkenntnisse oder Fertigkeiten werden nicht vorausgesetzt. Mal-Material wird gestellt.

**Sa 10.12.2022 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin,  
Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin  
48,00 € | 1 x = 8 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1 und 2

**Veranstaltungs-Nr. 2266730017**

**Pilgern auf dem Jakobsweg**

Von Duisdorf nach Rheinbach

Der Jakobsweg beginnt vor der Haustür. Für einen Tag wollen wir uns Zeit nehmen auf historischen und spirituellen Wegen zu wandeln. Stationen der Pilgerwanderung sind das Meßdorfer Feld, die alte Kirche in Lessenich, St. Jakobus in Gielsdorf (u.a. Jakobs-Statuen und Jakobuslegende Das Hühnerwunder in alten Fresken), der Kottenforst mit dem Eisernen Mann, Gut Capellen, ehemals Kloster Schillingskapellen (Pilgerherberge). Die Wanderung wird begleitet durch Musik, Impulse und Texte zum Pilgern vom Mittelalter bis heute. Sie beträgt ungefähr 16 km. Etappenziel ist die Rosa Mystica in Buschhoven, deren Legende und Geschichte vor Ort erzählt wird. Unser Pilgerweg endet mit einem meditativen Ausklang und der Rückfahrt nach Bonn (auf eigene Kosten, evtl. per Gruppenticket). Bitte gutes Schuhwerk und Rucksack-Verpflegung mitbringen!



In Kooperation mit dem Referat

»Geistliches Leben und Exerzitienhaus«  
im Erzbistum Köln.

**Do 15.09.2022 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Stephan Westphal, Musikpädagoge  
gebührenfrei | 1 x = 8 UStd.

Treffpunkt: Bahnhof Bonn-Duisdorf

**Veranstaltungs-Nr. 2266730018**

> KONTEMPLATION UND BESINNUNG

**Atemzeit – Auszeit im Advent**

Einkehrtag

Sie sind eingeladen, in dem geschäftigen Treiben der äußeren Vorbereitungen zu Weihnachten, eine Oase der inneren Einkehr wahrzunehmen. Ein Weg zu Stille und Entspannung ist die ungeteilte Aufmerksamkeit auf unsere Atmung.

Mit sanften und bewegten Atem- und Entspannungsübungen erleben wir unseren Atem bewusster und feiner. Der Körper kann sich entspannen – der Geist kommt zur Ruhe.

Mit Atemgesten öffnen wir den inneren Raum für das weihnachtliche Licht, das da kommen will. Lyrik zu Stille und Licht wird uns durch den Tag begleiten und uns auf die Weihnachtszeit einstimmen. Frau Büsch ist Atem- und Entspannungspädagogin.



Foto: EvGavrilov/shutterstock.com

**Sa 03.12.2022 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Christel Büsch, Heilpädagogin,  
Atem- und Entspannungspädagogin  
gebührenfrei | 1 x = 7 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4

**Veranstaltungs-Nr. 2266730020**



*In Kooperation mit dem Referat  
»Geistliches Leben und Exerzitienhaus«  
im Erzbistum Köln.*



**Bibel lesen - Bibel verstehen**

Haben Sie Fragen zur Bibel? Wir führen Sie kompetent durch die Welt der HL. Schrift und schlagen Brücken ins Heute.

**Liturgie feiern - Glauben vertiefen**

Sie wollen verstehen, was die Kirche im Gottesdienst feiert? Sie möchten einen liturgischen Dienst übernehmen? Wir geben Aufschluss und bereiten Sie vor.

**Fragen Sie nach unseren Angeboten!**

Erzbistum Köln | Generalvikariat, Hauptabteilung Seelsorge,  
Erzbischöfliche Bibel- und Liturgieschule, Marzellenstraße 26, 50668 Köln  
Telefon: 0221 1642 7000, E-Mail: sigrid.klawitter@erzbistum-koeln.de  
www.bibelschule-koeln.de / www.liturgie-erzbistum-koeln.de



Foto: Elke Moorkamp

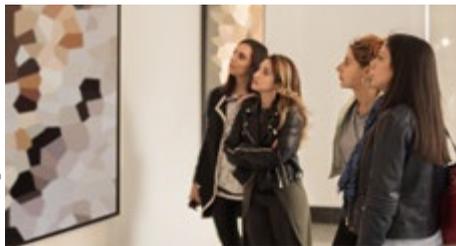
## KULTUR

Sich inspirieren zu lassen ist gar nicht so schwer. Man braucht nur ein gutes Buch zu lesen und mit Gleichgesinnten darüber zu reden, ein Kunstwerk zu bestaunen oder gemeinsam zu singen, zu malen, einander Geschichten zu erzählen oder mit bekannten Künstlern ins Gespräch zu kommen.

In unseren Literaturkursen, praktischen Kursen und Lesungen finden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft oftmals überraschende Zugänge, um sich mit Lebens- und Existenzfragen zu beschäftigen. Denn Kultur ist nicht nur für alle da – sie geht auch jeden an.

## &gt; KUNST

Foto: guruXOX/shutterstock.com



### Highlights im »Gesprächskreis Kunstgeschichte«

Wie jedes Jahr können Sie auch in diesem Halbjahr an verschiedenen Themen der Kunstgeschichte teilnehmen und machen damit eine spannende Kunstreise! Die kurzen Veranstaltungen sollen unterschiedliche Interessen und Vorlieben ansprechen aber auch für neue Anregungen sorgen.

Stefanie Bornheim-Prang, Kunsthistorikerin

**Die ersten beiden Kunstgeschichtskurse sind mittwochs als Kurse in der Familienbildungsstätte geplant. Ab September wird der Kunstgeschichtskurs dann als Online-Kurs fortgesetzt. Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Terminen an.**

### Vom Reinigungsbad bis zum köstlichen Nass

Das Wasser

Viele Werke in der Kunst behandeln das Wasser, mal reinigend, wie bei Susanna beim Bade oder einer Nymphe an der Quelle. Ein Ausschnitt aus der Natur – das Element Wasser – in vielen Facetten wird in späteren Gemälden gezeigt. Mal ist es ein Wanderer am kühlen Bach oder aber der Mann am Meer. Und dann kann auch der Sprung ins kühle Nass folgen.

**Mi 17.08. – 24.08.2022 | 09.30–11.45 Uhr**

20,00 € | 2 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266770022**

## &gt; KUNST

### Orte der Sehnsucht – Wien

Wien: mit dem Charme einer großen Vergangenheit, den Habsburgern und ihren berühmten Bauwerken. Wien: Tradition und Moderne – Kaffeehaus, Walzertakt und Opernball. Wien: Stadt der Musik, der Literatur, der bildenden Kunst, der Architektur und des kulturellen Austausches – vielbesucht und immer bewundert. Der Charme der Stadt beflügelte Künstler für ihre Kunst.

**Mi 31.08. – 07.09.2022 | 09.30–11.45 Uhr**

20,00 € | 2 x = 6 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1

**Veranstaltungs-Nr. 2266770023**

Foto: mRGB/shutterstock.com



### Wendepunkte in der Kunst

Gestern impressionistisch heute expressionistisch

Durch alle Jahrhunderte der Kunst ereignete sich immer wieder ein bemerkenswerter Wechsel: nach der kompakten Bauweise der Romanik entstehen Bauwerke »bis in den Himmel« gebaut, die Gotik. Oder aber spielerische Szenen en Pleinair werden durch die Formenstrenge des Klassizismus abgelöst. War man gestern noch im Realismus verhaftet, malt man morgen das Atmosphärische des Impressionismus. Umwälzungen historischer, politischer und gesellschaftlicher Gegebenheiten führten dazu. Ausgewählte Werke zeigen schlaglichtartig diesen Wechsel.

**Mi 14.09. – 21.09.2022 | 09.30–11.45 Uhr**

20,00 € | 2 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266770024**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## &gt; KUNST

### Die Überwindung der Entfernung in der Kunst

Ein Boten-Läufer, Schiffe, eine Kutsche, aber auch andere Möglichkeiten ließen den Menschen Entfernungen überwinden. Der Handel, wichtige Nachrichten aus der Ferne, das Sammeln neuer Erfahrungen, Wissen und Erkenntnisse, und besonders die Abenteuerlust waren die Antriebsfedern Distanzen zu überwinden. So haben Künstler die Überwindung der Entfernung und das damit verbundene Neue immer wieder festgehalten.

**Mi 28.09. – 19.10.2022 | 09.30 – 11.45 Uhr**

20,00 € | 2 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266770025**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

### Top Stars der Gegenwart und von morgen

Und immer wieder Neues in der Kunst zeigen die Künstler der Gegenwart und von morgen ...

Mit Monumentalskulpturen aus ungewöhnlichen Werkstoffen geht der britisch – indische Künstler **Anish Kapoor** neue Wege in der Kunst.

So auch die Künstlerin **Haegue Yang**. Sie nutzt in ihren – zum Teil raumfüllenden – Installationen industrielle Serienprodukte und arbeitet mit Ordnungssystemen, die sie aus ihrem funktionalen Zusammenhang herauslöst sind.

**Alicja Kwade** beschäftigt sich mit vermeintlichen Realitäten und den Fragen nach Wahrheit und Zeit. Schauen wir uns die neuen Wege in der Kunst mit Beispielen einiger Künstler an.

**Mi 26.10. – 02.11.2022 | 09.30 – 11.45 Uhr**

20,00 € | 2 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266770026**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## &gt; KUNST

### Aus dem Blickwinkel geraten

Die Bildhauerinnen Emy Roeder, Louise Stomps und Renée Sintenis

Der Mensch und das Tier sind die Themen der beiden Künstlerinnen **Emy Roeder** und **Louise Stomps**. Dem Figurativen verbunden, führte der Weg der beiden Künstlerinnen in eine Suche nach einer neuen Ausdrucksweise in die Abstraktion. Häufig gingen die beiden Künstlerinnen in das sogenannte »Blaue Haus« der Mäzenin und Sammlerin Hanna Bekker von Rath. Vom Ausdruck tiefster Menschlichkeit und der Abstraktion des Tieres in seinen Besonderheiten erzählen ihre Werke. Wir schauen ebenfalls auf das Werk von **Renée Sintenis**.

**Mi 09.11. – 16.11.2022 | 09.30 – 11.45 Uhr**

20,00 € | 2 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266770027**



**Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB



Foto: Felix Faraishutterstock.com

## &gt; KUNST

**Die Besten der Besten in der Kunst?**

Die Prix de Rome Preisverleihung

Der Rompreis wurde von Ludwig XIV. im Jahr 1666 ins Leben gerufen um jungen talentierten Architekten, Malern und Bildhauern das Studium der klassischen Künste in Rom, der Wiege der europäischen Kunst, zu ermöglichen. Bis in das 20. Jahrhundert setzte sich diese Preisverleihung fort, die einen mehrjährigen finanzierten europäischen Studienaufenthalt, sorgenfrei, bedeutete. Viele Künstler hatten damit auch ein besonderes Ansehen erlangt, wie beispielsweise der Maler Jean-Auguste-Dominique Ingres, der Bildhauer Jean-Baptiste Carpeaux oder der Architekt Tony Garnier.

**Mi 23.11. – 30.11.2022 | 09.30 – 11.45 Uhr**

20,00 € | 2 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266770028****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

**Vom »wahren Glück« in der Malerei**

Ein Familientreffen vor dem Kamin bei Adriaen van Ostade, oder eine Mutter, die sich liebevoll dem Kind zuwendet, ein Liebespaar in inniger Umarmung sind Szenen des Glücks, die in der Genremalerei des Barockzeitalters gerne wiedergegeben wurden. Aber auch im Zeitalter der Empfindsamkeit werden diese Momente des Glücks, wie auch in der Literatur und der Musik thematisiert, gemalt. So zeigt das Gemälde von Jean-Michel Moreau eine Familie mit Eltern und Kindern und einer Großmutter in einer fröhlich ausgelassenen Stimmung, in einem Moment des Glücks.

**Mi 07.12. – 14.12.2022 | 09.30 – 11.45 Uhr**

20,00 € | 2 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266770029****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## &gt; LITERATUR

**Hanni hat Tomaten in den Ohren**

Kinderbuchlesung mit Judith Merchant

Hast du Tomaten auf den Ohren? – Ein Spruch, den die meisten Eltern schon einmal benutzt haben, wenn ihr Kind einfach nicht hören wollte. So auch die Mama von Hanni, denn Hanni hört weder, dass sie ihre Zähne putzen soll, noch dass ihr Teller in die Spülmaschine geräumt werden muss. Hanni ist sich sicher: Sie hat Tomaten in den Ohren!

**Fr 19.08.2022 | 16.00 – 17.30 Uhr**

Judith Merchant, Autorin

6,00 € (Erwachsener mit Kind)

3,00 € für jedes weitere Kind | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266760017**

In ihrem neuen Bilderbuch widmet sich die Atme!-Autorin **Judith Merchant** humorvoll einem Thema, mit dem wohl jede Familie tagtäglich konfrontiert ist: Kinder wollen manchmal partout nicht auf ihre Eltern hören. Die fröhlich erzählte und von Trixy Royeck liebevoll illustrierte Geschichte hilft Eltern und Kindern gleichermaßen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und einander besser zu verstehen.



Foto: Koska

*Gefördert vom Programm »Aufgeschlagen!«***Hanni hat Tomaten in den Ohren**

Judith Merchant, Trixy Royeck

EMF-Verlag | 32 Seiten

ISBN: 978-3-7459-1046-9

## &gt; LITERATUR

**Späte Kinder**

Lesung und Gespräch mit Anselm Neft

Ein kluger, trauriger und Trost spendender Roman über den Schmerz, der Familie heißt.

Die Zwillinge Sophia und Thomas waren sich immer nah, so unterschiedlich sie auch sind. Die treusorgende Mutter und Gattin eines Kunsthändlers Sophia erfüllt das bürgerliche Ideal der Eltern. Thomas, der Unangepasste, schlägt sich als freier Journalist durch. Der choleriche Vater ist seit Jahren tot. Als auch die Mutter stirbt, treffen sich die Zwillinge im Elternhaus, und beide haben Neuigkeiten: Thomas hat sich von seiner Freundin getrennt, die neue ist viel jünger als er. Und Sophia ist unheilbar an Krebs erkrankt; ihr bleiben nur Monate. Mehr als der nahende Tod quält sie die Frage: Habe ich überhaupt gelebt?

**Späte Kinder**

Anselm Neft

Rowohlt Buchverlag

288 Seiten

19,99 EUR

ISBN: 978-3-498-00237-4

Beim Sichten des Nachlasses werden die Zwillinge von Erinnerungen heimgesucht. Sie streiten, verletzen einander und steigen tief ein in die Geschichte ihrer Familie. Sophia beschließt, ihr Leben zu regeln. Dazu gehört eine letzte Reise mit Tochter und Bruder. Doch unterwegs eskaliert die Stimmung. Und wieder müssen die Geschwister den Blick ganz weit zurück wagen, um nach vorne schauen und das letzte Stück des Weges gemeinsam gehen zu können.

**29.08.2022 | 20.00 – 21.30 Uhr**

Anselm Neft, Autor

Judith Merchant, Moderation

10,00 € | 1 x = 2 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266760018**

## &gt; LITERATUR

**Anselm Neft: Späte Kinder**

Literaturkurs

Die Zwillinge Sophia und Thomas waren sich immer nah, obwohl sie inzwischen längst eigene Wege gehen: Sophia erfüllt als Gattin eines Kunsthändlers das bürgerliche Ideal der Eltern. Thomas dagegen schlägt sich als freier Journalist durch. Der choleriche Vater ist seit Jahren tot. Als auch die Mutter stirbt, treffen sich die Zwillinge im Elternhaus. Beide haben Neuigkeiten – und Redebedarf. Langsam kommen die Narben ans Licht, die die weitergereichten Kriegstraumata hinterlassen haben.

Ein Buch, das zeigt, wie viel Schmerz in Familien wütet – und wie diese dennoch heilen können.

Judith Merchant, Germanistin

27,00 € | 3 x = 9 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Mi 17.08. – 31.08.2022 | 10.00 – 12.15 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2266760013****Do 18.08. – 01.09.2022 | 10.00 – 12.15 Uhr****Veranstaltungs-Nr. 2266760014**

Foto: Thomas Böttger/isthutterstock.com

## &gt; LITERATUR

**Aspekte von Einsamkeit**

## Literaturkurs

Das Thema »Einsamkeit«, bzw. »Vereinsamung« hat in der heutigen Zeit, auch bedingt durch gesellschaftliche Umbrüche, an Brisanz zugenommen.

Es handelt sich um einen Zustand, der im Grunde unerwünscht ist und nicht mit Alleinsein oder Alleinleben verwechselt werden darf, wie in der zahlreichen Sachliteratur zum Thema immer wieder betont wird. Viele Menschen, gerade auch Künstler und Autoren, entscheiden sich bewusst fürs Alleinleben, um ihrer Persönlichkeit, ihrer Berufung gerecht werden zu können.

Durch biografische Umbrüche, Krankheit, Verlust der Arbeit, Verlust geliebter Menschen, Migration etc. kann es zu einem ungewollten Alleinsein und somit auch zu Vereinsamung kommen.

Worin besteht der Unterschied, was macht den Zustand der Einsamkeit eigentlich aus, wie kann er überwunden werden?

**Mi 07.09. – 23.11.2022 | 10.00–12.15 Uhr**

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin  
90,00 € | 10 x = 30 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2266760019**

**Do 08.09. – 24.11.2022 | 10.00–12.15 Uhr**

Irma Drerup, Romanistin, Diplom-Theologin  
90,00 € | 10 x = 30 UStd.

Lennéstraße 5 | Küche

**Veranstaltungs-Nr. 2266760020**



**Carson Mc Cullers**

**»Das Herz ist ein einsamer Jäger«**

Roman Orig. 1940

Neuaufgaben Diogenes 1963

In einer hässlichen heißen Innenstadt im amerikanischen Bundesstaat Georgia trifft dass begabte Mädchenn Mick Kelly auf lauter Außenseiter und Sonderlinge. Im Mittelpunkt dieses »Mikrokosmos« befindet sich der taubstumme John Singer, dem die verlorenen Menschen ihr Leben erzählen ...

## &gt; LITERATUR

**Tarjei Vesaas**

**»Die Vögel«**

Roman Orig. 1950

Neuausgabe Berlin 2020

Im 1957 erschienenen Roman begegnet der Leser dem Sonderling Mattis, der von den anderen Menschen, auch von seiner Schwester Hege, als geistig behindert erlebt wird. Immer wieder bemüht er sich um Anschluss an andere, will sich nützlich machen, scheitert aber schließlich.



**Doris Lessing**

**»Die Memoiren einer Überlebenden«**

Roman Orig. 1974

Neuausgabe Frankfurt 1981

Die Geschichte – eine Dystopie – spielt in einer nahen Zukunft, in der das gesamte gesellschaftliche Leben durch eine nicht näher benannte Katastrophe zusammengebrochen ist. Die Hauptfigur, eine ältere alleinstehende Frau, wird von der bloßen Beobachterin zur Handelnden, als sie ein junges Mädchen samt dessen Haustier bei sich aufnimmt, dadurch auch Kontakt nach außen bekommt und Überlebensmöglichkeiten austestet.



**Stewart O'Nan**

**»Emily, allein«**

Roman

Reinbek 2011

Im einfühlsamen Portrait einer verwitweten älteren Frau bringt uns der Autor mit den Themen Einsamkeit, Alter und Tod in Kontakt. Emilys routinierter und unspektakulärer Alltag wird durchbrochen, als sie bei einem gemeinsamen Frühstück den plötzlichen Zusammenbruch ihrer Schwägerin erlebt. Dadurch bekommt sie die Chance, das ihr noch mögliche Leben ganz neu zu genießen und zu gestalten.



**Benedict Wells**

**»Vom Ende der Einsamkeit«**

Roman

Zürich 2016

Jules und seine Geschwister wachsen behütet auf, bis ihre Eltern bei einem Unfall ums Leben kommen. Jedes Kind entwickelt darauf eine eigene Strategie, den furchtbaren Verlust zu kompensieren. Jules selbst erlebt seine Einsamkeit besonders bedrückend und wird dadurch befähigt, sich zu öffnen und eine Wiederannäherung der Familienmitglieder zueinander zu ermöglichen.

## &gt; LITERATUR

**Vicki Baum:  
Der Weihnachtskarpfen**

Literaturkurs



Vicki Baum, Bestseller-Autorin der Weimarer Republik, entführt uns mit »Der Weihnachtskarpfen« in die Weihnachtszeit des frühen 20. Jahrhunderts. Sehr genau sezient Baum die Verhältnisse im Taumel zwischen Kriegs- und Friedenszeiten – und auch die Menschen, die darum ringen, in dieser Welt ihr Würde zu behalten und ihr Glück zu finden. Eigentlich sollten wir dazu natürlich Karpfen essen – aber stattdessen werden wir uns mit Hilfe von Kerzen und Plätzchen in Stimmung bringen.

Judith Merchant, Germanistin  
18,00 € | 2 x = 6 UStd.  
Lennéstraße 5 | Küche

**Mi 30.11. – 07.12.2022 | 10.00 – 12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2266760015**

**Do 01.12. – 08.12.2022 | 10.00 – 12.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 2266760016**

**Der Weihnachtskarpfen**

Viki Baum KiWi-Taschenbuch | 160 Seiten  
ISBN: 978-3-462-00132-7

**Hätten Sie Schlimmeres erwartet?**

Lesung und Gespräch mit Ursula Schaefer  
und Gerald Eichenauer

Auch auf kleinem Raum kann sich Literatur ausleben. In ihrer satirischen Kurzgeschichtensammlung »Hätten Sie Schlimmeres erwartet?« erzählen Ursula Schaefer und Gerald Eichenauer wortgewandt über seltsame Gestalten und ungewöhnliches Geschehen. Schräge Geschichten, die nach brennen. Ein Tanz auf einer Rasierklinge zwischen Lachen und Weinen. Tabus werden listig untergraben, hergebrachte Lebensweisen liebevoll karikiert und infrage gestellt. Das alltägliche Leben scheint damit erträglicher zu werden. Doch nur ein Schritt hinter der Realität lauert der Wahnsinn.

**Ursula Schaefer** lebt als Schriftstellerin in Lülsdorf und war zuletzt Preisträgerin des Schreibwettbewerbs der GRÜNEN Niederkassel.

**Gerald Eichenauer** lebt in Bonn. Seine 2018 im Buchhandel erschienene Tragikomödie »Vakanzentänzer« hat große Beachtung gefunden.

**Do 18.08.2022 | 19.30 – 21.00 Uhr**  
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266740044**

## &gt; KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

**Türkischer Chor in Bonn**

Musik kennt keine Grenzen. Wir singen Lieder aus verschiedenen Regionen der Türkei in Begleitung türkischer Instrumente (Saz und Darbuka).

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle sind herzlich eingeladen mitzusingen!

**Mo 15.08. – 05.12.2022 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Eda Yüksel, Chorleiterin  
gebührenfrei | 15 x = 60 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1

**Veranstaltungs-Nr. 2266660261**

**Gesangsunterricht, Stimmbildung**

Leichte Atemübungen und ein fröhliches Singen

Singen macht glücklich! Wenn Sie Freude am gemeinsamen Singen haben, sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs singen wir Volkslieder, Kunstlieder, Chansons, Pop- und Folksongs u.v.m. a capella oder zu Gitarrenbegleitung. Vorschläge und Liedwünsche sind willkommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, hier kann jede/r mitmachen.

**Fr 19.08. – 09.12.2022 | 17.30 – 19.00 Uhr**

Ursula Hoffmann-Grünes, Gesundheitspädagogin  
78,00 € | 13 x = 26 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 2266660280**

## > KÜNSTLERISCHER AUSDRUCK

---

### Malen und Zeichnen

Nach Vortagen von impressionistischen bis hin zu gegenwärtigen Bildern wird in verschiedenen Techniken gemalt und gezeichnet. Es geht jedoch nicht darum fremde Arbeiten zu kopieren, denn im Vordergrund steht der Weg zum eigenen Kunstwerk. Zusätzlich ist der Besuch einer Ausstellung oder des Kunstmuseums vorgesehen.

**Mo 19.09. – 14.11.2022 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Danuta Moryto, Kunstpädagogin  
63,00 € | 7 x = 21 UStd.  
Ev. Gemeindeforum Auerberg  
Helsinki Str.4 | 53117 Bonn  
**Veranstaltungs-Nr. 2266660265**

---

### Zeichnen und Malen

Wir werden verschiedene Techniken kennenlernen. Auch mit dem Thema Komposition werden wir uns spielerisch auseinandersetzen. Wir werden individuellen Fragestellungen nachgehen und das jeweils Eigene soll zum Ausdruck kommen.

**Di 30.08. – 29.11.2022 | 09.30 – 11.45 Uhr**

Elisabeth Reichegger, Künstlerin  
120,00 € | 10 x = 30 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1  
**Veranstaltungs-Nr. 2266660205**

---

### Zeichnen und Malen

Wir werden an verschiedenen Orten wie dem Kunstmuseum Bonn und dem Botanischen Garten Zeichnen und somit das Sehen schulen. In der Familienbildungsstätte kann das Skizzierte in verschiedenen Techniken erarbeitet werden. Interessant ist dabei die Frage der Inspiration und des individuellen Ausdrucks. Treffpunkte werden bekanntgegeben.

**Mi 31.08. – 30.11.2022 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Elisabeth Reichegger, Künstlerin  
144,00 € | 12 x = 36 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1  
**Veranstaltungs-Nr. 2266660206**

---

## Ein wenig Hilfe will das Glück schon haben...



Wir suchen **Sie**:

Als ehrenamtliche Familienpatin unterstützen Sie junge Familien in besonderen Situationen.

Wir bieten **Ihnen**:

Qualifizierung, Fortbildung und Anleitung durch ein haupt- und ehrenamtliches Team



**esperanza** Schwangerschaftsberatung  
Dyroffstraße 7 | 53113 Bonn | Telefon 0228 108258  
esperanza@caritas-bonn.de | www.caritas-bonn.de

**Ehrenamtlich... mit viel Herz... engagiert... profiliert...**

**Wir freuen uns auf Sie!**





Foto: Martina Deutsch

# GESELLSCHAFT

Als Flüchtling seinen Platz in Bonn finden, die Suche nach einem erfüllten Leben für alle, solidarisch mit der Welt sein und ein Leben mit verschiedenen Generationen – das alles sind Themen, zu denen wir Ihnen Wege aufzeigen wollen, sich zurechtzufinden und Stellung zu beziehen.

## > KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

### Macht Wirtschaft neu!

Was wir aus der Corona-Krise für eine gerechte Wirtschaft lernen können.

Die Pandemie rückt in den Hintergrund. Jetzt stehen wir vor der Wahl: Zurück zum Leben von früher, reisen und jetten von hier nach dort und kaufen, kaufen, kaufen. Und die Wirtschaft kehrt zurück zum immer Mehr, immer schneller, immer weiter? Oder können wir aus der Krise lernen? Hat nicht das immer Mehr, immer schneller, immer weiter gerade in die Krise geführt? Hat die Krise die sozialen Risse in der Gesellschaft nicht überdeutlich gemacht? Müssen Gesundheit und Pflege auf Rendite ausgerichtet werden? Können wir weiter eine globale Wachstumspolitik betreiben, die Ausbeutung fördert und das Klima zerstört? Der Wirtschaftswissenschaftler Wolfgang Kessler wird an diesem Nachmittag deutlich machen, was die Politik aus dieser Krise lernen könnte, um die Wirtschaft gerechter und nachhaltiger zu machen. Und wie wir alle fair und umweltgerecht wirtschaften und leben können.



Foto: Derman/shutterstock.com

**Wolfgang Kessler**, geb. 1953, ist Ökonom und Publizist. Seit einer wissenschaftlichen Tätigkeit beim Internationalen Währungsfonds arbeitet er als Journalist für viele Zeitschriften. Von 1999 bis 2019 war er Chefredakteur von Publik-Forum. 2021 erschien von ihm das Erklär- und Aktionsbuch »Macht Wirtschaft! Ökonomie verstehen – und verändern«.

**Sa 03.09.2022 | 15.00–17.15 Uhr**  
Dr. Wolfgang Kessler, Ökonom, Publizist  
10,00 € | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal  
**Veranstaltungs-Nr. 2266740057**



## > KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

### Dem Angstriesen entgegnetreten

Schritt für Schritt zu neuer Lebensfreude

Angst ist eine ganz normale Reaktion, die uns auf Gefahren hinweist. Wenn die Angst aber so groß wird, dass sie unser Leben einengt, ist aus der Schutzfunktion eine Angststörung geworden. Menschen, die an einer Angststörung leiden, sind häufig immer weniger in der Lage, ihre jeweiligen Lebensmöglichkeiten zu erkennen und zu gestalten.

Hier kann die Logotherapie, die sinnorientierte Psychotherapie helfen. Es wird Schritt für Schritt aufgezeigt, sich selbst besser zu verstehen und der Angst die Macht zu nehmen.

**Dr. med Ursula Tirier** ist Fachärztin für Kinderheilkunde und wurde 1986–1989 in Logotherapie und Existenzanalyse bei Elisabeth Lukas ausgebildet. Seit 1989 ist sie in eigener psychotherapeutischer Praxis in Essen tätig. 1996 gründet sie das Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Essen-Werden. 1994 bis 1997 war sie 1. Vorsitzende im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie. Schwerpunkt der Arbeit ist Psychoonkologie und die Behandlung von Angststörungen und Essstörungen. Zuletzt erschien das Buch »Dem Angstriesen entgegnetreten« im Patmos Verlag.

**Sa 01.10.2022 | 15.00–17.15 Uhr**  
Dr. Ursula Tirier, Ärztin, Logotherapeutin  
Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.  
1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal  
**Veranstaltungs-Nr. 2266740055**

### Dem Angstriesen entgegnetreten

Dr. med Ursula Tirier  
Patmos Verlag | 104 Seiten  
ISBN: 978-3-8436-1113-8



## &gt; KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

**Der Weg zur Weisheit –  
die 6 Paramitas**

Allen Menschen ist es möglich Weisheit zu erlangen. Die 6 Paramitas sind ein Gegenmittel gegen störende Gefühle und negative Geisteshaltungen.

Das Sanskrit-Wort »paramita« bedeutet »zu einem anderen Ufer übersetzen«. Sie helfen dem Menschen sich auf seine eigenen Stärken zu konzentrieren und unabhängig zu werden von den Einflüssen unserer Gesellschaft und dem Haben-Wollen der eigenen Psyche. Bei den Paramitas handelt es sich um eine tugendhafte Praxis, die benötigt wird, um das Wohlergehen anderer Lebewesen und das Erlangen der Erleuchtung geschickt zu bewerkstelligen.

**Lama Kelzang Wangdi** wurde 1970 in Bhutan geboren und hat 13 Jahre an der Karma Shri Nalanda Klosteruniversität in Rumtek/Sikkim studiert und unterrichtet. Er trägt den Acharya- und Ka Rabjam-Titel eines tibetischen Gelehrten. Er ist Lehrer der buddhistischen Philosophie und der Meditationspraxis von Sutra, Tantra und Mahamudra.



Foto: Anna-Mari West\_/shutterstock.com

**Sa 05.11.2022 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Lama Acharya Lama Kelzang, tibetischer Gelehrter

Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.

1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266740056**



## &gt; KAFFEEHAUSGESPRÄCHE: SINN SUCHER E.V. BONN

**Die Welt ein großes Hospital?**

Goethe als Vordenker der Krisen des  
21. Jahrhunderts und seine Therapie-Empfehlungen

Manfred Osten hat Goethe mit Blick auf die Klima- und Pandemie-Krise neu gelesen- und ein Buch über Goethe als »Großmetapher des 21. Jahrhunderts« (Peter Sloterdijk im Nachwort des neuen Buches von Osten über Goethe) geschrieben.

Droht unserem Planeten ein Multiorganversagen als Folge der »Späße« des Irrtums geneigten Menschen gegenüber der Natur, die »immer wahr ist«, und deren »Rachefeldzüge« Mephisto prophezeit: Die Elemente sind mit uns verschworen und auf Vernichtung läuft's hinaus?

Der drohenden globalen Immunschwäche begegnet Goethe mit Therapie- Empfehlungen vom kategorischen Imperativ der Ökologie für das 21. Jahrhundert bis hin zu aktuellen Fragen einer allgemeinen Hygiene- und Impfpflicht.

**Dr. Dr. h.c. mult. Manfred Osten** wurde 1938 in Ludwigslust/Mecklenburg geboren. 1952 flüchtete er in die Bundesrepublik und studierte von 1959–1964 Rechtswissenschaften, Philosophie, Musikwissenschaften und Literatur in Hamburg und München. 1969 erfolgt die Promotion »über den Naturrechtsbegriff in den Frühschriften Schellings«. Im selben Jahr Eintritt in den Auswärtigen Dienst mit Station in Frankreich, Kamerun, Tschad, Ungarn, Australien und Japan. Zwischenzeitlich stand er im Ministerium in Bonn unterschiedlichen Referaten vor (»Südliches Afrika«, »Dritte-Welt-Politik« oder »Osteuropa«). Von 1995 bis 2004 Generalsekretär der Alexander von Humboldt-Stiftung.

**Sa 17.12.2022 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Dr. Manfred Osten, Generalsekretär a.D.

Es wird um eine Spende von 5,00 € gebeten.

1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266740058**

## > MEHRGENERATIONEN

### Plenum der Wahlverwandtschaften

Information und Austausch

Die Wahlverwandtschaften Bonn e. V. sind ein ehrenamtlich geführter Verein, der 2005 mit dem Ziel gegründet wurde, generationsverbindende Hausgemeinschaften zu realisieren, in denen eigenverantwortlich gewohnt, jedoch gemeinschaftlich und solidarisch nachbarschaftlich gelebt wird.

**So 25.09.2022 | 11.30–13.00 Uhr**

Eva Sawadski, Wahlverwandtschaften  
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266640002**

**So 04.12.2022 | 11.30–13.00 Uhr**

Eva Sawadski, Wahlverwandtschaften  
gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266640001**



Foto: Monster Zudio/shutterstock.com

## > INTERKULTURELLES

### Über den Tellerrand kochen

Das Projekt »Über den Tellerrand kochen« aus Berlin ist als Satellitenprojekt auch hier in Bonn heimisch geworden. In Kochkursen und Kochevents lernen sich Einheimische und Geflüchtete besser kennen, indem sie gemeinsam Gerichte aus der Heimat der Geflüchteten zubereiten. In diesem Integrationsprojekt erfahren wir etwas von den Menschen und ihren Geschichten, sie etwas von uns und unserer Heimat. Durch dieses gemeinsame Tun und das Interesse aneinander wollen wir den Neubürgern in Bonn einen guten Start ermöglichen.

#### Nähere Informationen

[facebook.com/TellerrandBonn/](https://facebook.com/TellerrandBonn/)

#### Anmeldung

nur über [bonn@ueberdentellerrand.org](mailto:bonn@ueberdentellerrand.org)

Anke Krämer, Über den Tellerrand kochen Bonn  
Lennéstraße 5 | Küche

**So 07.08.2022 | 17.00–20.45 Uhr**

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660153**

**So 04.09.2022 | 17.00–20.45 Uhr**

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660154**

**So 02.10.2022 | 17.00–20.45 Uhr**

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660155**

**So 06.11.2022 | 17.00–20.45 Uhr**

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660156**

**So 04.12.2022 | 17.00–20.45 Uhr**

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266660157**





Foto: Elke Moorkamp

## PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Das Wörtchen »ich« kann einem schier endlos zu denken geben. Wer bin ich? Wer könnte ich sein? Wann bin ich wirklich ich? Die Ausbildung von Identität ist ein Prozess, der nie endet und der in jeder Lebensphase neue Herausforderungen und Möglichkeiten mit sich bringt. Unsere Bildungsangebote vermitteln Kompetenzen, um achtsam mit sich selbst umzugehen.

Sie helfen, den eigenen Lebensstil und den der Familie zu finden. Und sie regen an, aus dem Alltag auszuscheren und sich die Frage, was ein gelingendes Leben ist, immer wieder neu zu stellen.

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

### Hätten Sie Schlimmeres erwartet?

Lesung und Gespräch mit Ursula Schaefer und Gerald Eichenauer

Auch auf kleinem Raum kann sich Literatur ausleben. In ihrer satirischen Kurzgeschichtensammlung »Hätten Sie Schlimmeres erwartet?« erzählen Ursula Schaefer und Gerald Eichenauer wortgewandt über seltsame Gestalten und ungewöhnliches Geschehen. Schräge Geschichten, die nach brennen. Ein Tanz auf einer Rasierklinge zwischen Lachen und Weinen. Tabus werden listig untergraben, hergebrachte Lebensweisen liebevoll karikiert und infrage gestellt. Das alltägliche Leben scheint damit erträglicher zu werden. Doch nur ein Schritt hinter der Realität lauert der Wahnsinn.

**Ursula Schaefer** lebt als Schriftstellerin in Lülsdorf und war zuletzt Preisträgerin des Schreibwettbewerbs der GRÜNEN Niederrhein.

**Gerald Eichenauer** lebt in Bonn. Seine 2018 im Buchhandel erschienene Tragikomödie »Vakanzentänzer« hat große Beachtung gefunden.

**Do 18.08.2022 | 19.30 – 21.00 Uhr**

gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266740044**

### Was mache ich hier eigentlich?

Vom Sinn, Nichtsinn und Unsinn unserer alltäglichen Handlungen

Jede und jeder von uns kennt wohl die Situation: Schon leicht erschöpft tun wir etwas, werden müder und denken an all das, was wir auch noch erledigen wollen. Irgendwann. Und fast immer zu spät halten wir inne, fassen uns an den Kopf, treten einen Schritt zur Seite und fragen uns erstaunt oder auch schon fassungslos: »Was mach' ich hier eigentlich?« Bin ich noch ganz richtig im Kopf? Wir kommen zu uns, ärgern uns über uns selbst und müssen oft erkennen, dass wir uns das selber aufgehalst haben. Das Ergebnis ist Frust, Stress und das Gefühl der Fremdbestimmtheit. Wie kommt es zu dieser Umkehrung von Selbstbestimmtheit und Sinnhaftigkeit, etwas zu tun, von dem wir glaubten, dass es uns Freude machen wird, zu Fremdbestimmtheit und Unsinnigkeit? Und vielleicht die viel wichtigere Frage: Wie kommen wir aus solchen selbstgewählten Projekten wieder heraus?

**Do 22.09.2022 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Dr. Christiane Jendrich, Systemische Therapeutin,  
System. Familientherapeutin  
9,00 € | 1 x = 3 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266740059**

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

### Der schräge Vogel fängt mehr als den Wurm

Von Menschen mit Mut zum Neuanfang

Irgendwann kommen wir alle an den Punkt, an dem wir uns fragen: Soll mein Leben so weitergehen wie bisher oder soll es anders werden? Wer taugt dann als Kompass? Influencer, die sich super finden? Aktivist:innen, die in der Tagesschau landen? Oder die Stillen, die in der zweiten Reihe sitzen? Für die Journalistin Gisela Steinhauer ist die Antwort klar: Die originellsten Wege zeigen »schräge Vögel« die ihre Flugrichtung ändern. In diesem Buch treffen sie aufeinander. Unter anderem: ein U-Boot-Kommandant, der zum Schamanen wurde; eine Bembel-Töpferin, die in den Sinai zog, um Touristen durch die Wüste zu führen; ein Balletttänzer, der Lebensmittel vom Acker rettet.



### Der schräge Vogel fängt mehr als den Wurm

Gisela Steinhauer,  
Westend | 272 Seiten  
ISBN: 978-3864893353

### Gisela Steinhauer,

geboren 1960, ist Moderatorin bei WDR 2 (»Sonntagsfragen«), WDR 5 (»Tischgespräch«) und bei Deutschlandfunk Kultur. Für die journalistische Tätigkeit wurde sie u.a. mit dem Kurt Magnus Preis, Radio Journal Rundfunkpreis und dem Deutschen Radiopreis ausgezeichnet. Sie lebt in Köln und Berlin.

Moderation: Dr. Johannes Sabel,  
Leiter Katholisches Bildungswerk Bonn

**Mo 24.10.2022 | 19.00 – 21.15 Uhr**

12,00 € | 1 x = 3 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266740043**



TelefonSeelsorge Bonn/Rhein-Sieg e.V.

In Kooperation mit der  
Telefonseelsorge Bonn/Rhein-Sieg  
und dem Katholischen Bildungswerk Bonn

## &gt; PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

**Hochsensibilität**

Gesprächskreis zu einer besonderen Begabung und Belastung

Hochsensible Menschen (etwa 20 Prozent der Bevölkerung) haben eine erhöhte Empfänglichkeit für Reize. Diese hohe Aufnahmebereitschaft für äußere (z.B. Geräusche, Bilder, Berührungen) und innere Reize (z.B. Kontakt zu Mitmenschen, Erinnerungen, Intuition) führt dazu, dass aufgenommene Eindrücke intensiver wahrgenommen, verarbeitet und reflektiert werden. Dies hat Vorteile, führt aber auch zu früherer Erschöpfung und scheinbar geringerer Belastbarkeit im Alltag.

Im Austausch mit anderen hochsensitiven Menschen lernen Sie in dem Gesprächskreis Ihre persönliche Veranlagung besser zu verstehen und einzuordnen. Dies ist eine wichtige Grundlage dafür, persönliche Kraft und Lebensfreude frei zu setzen, Ihre Möglichkeiten in belastenden Situationen zu erweitern und Ihre besonderen Fähigkeiten und Bedürfnisse besser in den Alltag zu integrieren. Kleine Übungen unterstützen und begleiten diese Prozesse.



Foto: Liz Cooper/shutterstock.com

**Mi 26.10. – 09.11.2022 | 19.00 – 21.15 Uhr**  
Valentin Eisch, Lehrer  
27,00 € | 3 x = 9 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1  
**Veranstaltungs-Nr. 2266740045**

 Bei Bedarf digital!

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## &gt; LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

**Was uns trägt:  
Kraftquellen erschließen**

Techniken üben – Krisen meistern  
Kreatives, heilsames Schreiben

Unser Innerstes weiß, was uns trägt – aber wir vergessen es oft unter dem Druck schwieriger Ereignisse. Kreatives Schreiben stiftet verblüffend schnell Nähe zu uns selber, aber auch zu den Anderen. Krisenhafte Themen, welcher Art auch immer, sind willkommen und können eingebracht werden. Neugier und ein bisschen Mut zu Selbsterfahrung sind erforderlich. Vorkenntnisse im Kreativen Schreiben sind nicht notwendig.

Bewährte Spielregeln und Anleitung zum Schreiben bei den kurzen Stille-Übungen helfen uns, uns in unserem Tempo anzuvertrauen. Was trägt uns, was trägt Sie/Dich?

**Weitere Informationen**  
boettges@fbs-bonn.de

**Di 20.09. – 29.11.2022 | 10.00 – 12.15 Uhr**  
Monika Winkelmann, Poesiepädagogin,  
Meditationslehrerin, Coach  
36,00 € | 4 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Säuglingspflege  
**Veranstaltungs-Nr. 2266740054**

 Bei Bedarf digital!

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

**Di 27.09. – 13.12.2022 | 18.00 – 20.15 Uhr**  
Monika Winkelmann, Poesiepädagogin,  
Meditationslehrerin, Coach  
36,00 € | 4 x = 12 UStd.  
Lennéstraße 5 | Geburtsvorbereitung  
**Veranstaltungs-Nr. 2266740053**

 Bei Bedarf digital!

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

## > LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

### Intuitiv malen

Belastende Situationen bewältigen lernen

Wir alle erleben im Alltag viele herausfordernde Situationen. Familie, Beruf, Freunde sowie ehrenamtliches Engagement bringen uns oft an unsere Grenzen. Die im Malen freiwerdende schöpferische Kraft kann Helferin sein, neue Wege im Alltag zu gehen. In einer Atmosphäre von Vertrauen, Freiheit und ohne Leistungsdruck tauchen Sie in den gegenwärtigen Moment und in die Stille ein. Sie hören tiefer in sich hinein, befreien sich von den Einschränkungen alltäglicher Geschäftigkeit und entdecken bisher unbekannte Seiten und Ausdrucksmöglichkeiten Ihres Innersten. Die Kraft innerer Bilder hilft, verschüttete Ressourcen zu entdecken sowie unbewusste Konflikte, Verhaltensmuster und Dynamiken symbolhaft sprechen zu lassen. Sie fördert Ihr Selbstbewusstsein und eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten. Körper- und Achtsamkeitsübungen vertiefen den persönlichen Verarbeitungsprozess des Erlebten. Methodische Anregungen bereichern und erweitern das Malen. Auf diese Weise entstehen überraschende Acryl- oder Aquarellbilder.

#### Weitere Informationen

Gabriela Macke, Bildende Künstlerin,  
Gründerin kreativ-mobil  
Telefon 0157 73194112 | gmacke234@outlook.com  
www.kreativ-mobil.com



Foto: Bild von Gabriela Macke (Ausschnitt)

**Sa 20.08.2022 | 10.00–13.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2266740041**

**Sa 17.09.2022 | 10.00–13.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2266740042**

**Sa 22.10.2022 | 10.00–13.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2266740046**

**Sa 19.11.2022 | 10.00–13.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2266740047**

**Sa 10.12.2022 | 10.00–13.15 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 2266740048**

17,00 € | je 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4 und 5

Der Umlage-Beitrag für benutzte Materialien wird vor Ort in bar entrichtet.

## > LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

### MalZeit

Malend Stille und Bewegung als heilsame schöpferische Kraftquelle entdecken

Angeleitete einfache Mal-Impulse führen ins Malen. Eigene Bilder können sich in der Stille entfalten. Sie nehmen durch das Malen bewusst wahr, was ist und was sich verändern möchte. Sie erweitern den Horizont im Schauen, entdecken die Bilder der anderen Teilnehmenden und hören über die Wirkkraft der Bilder. Ohne Leistungsdruck kann sich die eigene Kreativität entwickeln und in Bildern ihren Ausdruck finden.

Befördert wird das Malen durch einfache eutonische Bewegungen, die abwechselnd zu den Mal-Impulsen angeleitet werden; Bewegungen, die für wohlthuendes Körpergefühl sorgen, den Malprozess unterstützen und in den Alltag als Lernerfahrung hineinwirken.

Methodische Anregungen bereichern und erweitern das Malen und die Eutonie. Sie werden mit wasserlöslichen Gouachefarben auf großformatigen Papieren malen.

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die eutonischen Bewegungen können ohne Vorerfahrung ausgeführt werden.



Foto: Zedrozny/Viktor/Shutterstock.com

**Sa 27.08.2022 | 10.00–17.00 Uhr**

Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin,  
Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin  
48,00 € (Mal-Material wird gestellt.) | 1 x = 8 UStd.  
Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 4 und 5  
**Veranstaltungs-Nr. 2266740039**

> **LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN**

**MalZeit**

Märchen im Wandel malend entdecken

Bilder und Symbole von Märchen berühren uns. Sie lassen Raum für intuitive Bilder, die uns den Weg zeigen zu den inneren Kraftquellen. Sie berühren unser Unterbewusstes, unsere Fantasie, Wünsche und Hoffnungen. Malend können wir dies sichtbar und bewusst machen. Die eigenen Märchenbilder helfen auszudrücken, was uns bewegt und was sich verändern möchte.

Entdecken Sie Ihre persönlichen Märchenbilder – spielerisch, entspannt und ohne Leistungsdruck. Lassen Sie sich inspirieren von der Vielfarbigkeit der Märchen. Künstlerische Vorkenntnisse oder Fertigkeiten werden nicht vorausgesetzt.

**Sa 19.11.2022 | 10.00 – 17.00 Uhr**  
 Elvira Schmitz, Bildende Künstlerin,  
 Kunsttherapeutin M.A., Eutoniepädagogin  
 48,00 € (Mal-Material wird gestellt.) | 1 x = 8 UStd.  
 Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 1 und 2

**Veranstaltungs-Nr. 2266740040**



Foto: Bild von Elvira Schmitz

> **LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN**

**Psychische Erkrankungen in der Familie**

Für Angehörige/Freunde von Menschen mit psychischer Erkrankung

Psychische Erkrankungen eines Familienmitglieds betreffen die ganze Familie. Wie helfe ich dem Menschen mit der Erkrankung am besten? Wie helfe ich mir und anderen Familienmitgliedern? Information und Austausch an jedem 3. Mittwoch im Monat. Keine Anmeldung erforderlich.

**Mi 17.08. – 21.12.2022 | 17.00 – 19.15 Uhr**  
 Angela Böttges, Diplom-Theologin  
 gebührenfrei | 5 x = 15 UStd.  
 Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 5  
**Veranstaltungs-Nr. 2266740049**

 **Bei Bedarf digital!**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB



In Kooperation mit dem Verein  
 »Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg e.V.«

**Meditation und Entspannung**

Viele Menschen fühlen sich im Alltag stark belastet und permanent angespannt. Eine Möglichkeit, Anspannung zu reduzieren und Zuversicht, Ausgeglichenheit und innere Stärke zu gewinnen, liegt in der Meditation. Meditation und Achtsamkeitstraining tun sowohl Körper als auch Psyche gut und geben neue Kraft.

Durch verschiedene Entspannungstechniken (wie der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen), geführte und stille Meditationen, Phantasie- und Traumreisen sowie Entspannungsphasen mit Musik wollen wir dem Stress entgegenwirken. Jede Einheit ist wie eine Ruhe-Oase jenseits des Alltags.

**Mi 07.09. – 09.11.2022 | 19.00 – 20.30 Uhr**  
 Stephan Westphal, Musikpädagoge  
 48,00 € | 8 x = 16 UStd.  
 Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 6  
**Veranstaltungs-Nr. 2266740051**

## > LEBENSGESTALTUNG DURCH SCHÖPFERISCHES TUN

### Klang und Entspannung

Harmonische Klänge sprechen Körper, Seele und Geist gleichermaßen an. Die Töne der Kantele, einer finnischen Brettzither, von Klangschalen und anderer meditativer Instrumente lassen eine Atmosphäre von Ruhe und Geborgenheit entstehen.

Geführte und stille Meditationen, Phantasiereisen und Übungen verschiedener Entspannungsmethoden schaffen eine Oase jenseits des Alltags. So gelingt es zu einer tiefen Entspannung zu finden, in der wir unsere Ausgeglichenheit, innere Stärke und Zuversicht zurückgewinnen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- ein Kissen
- eine Decke

**Sa 19.11.2022 | 14.00 – 17.00 Uhr**

Stephan Westphal, Musikpädagoge

12,00 € | 1 x = 4 UStd.

Lennéstraße 5 | Seminar-Raum 6

**Veranstaltungs-Nr. 2266740050**



Foto: MaxFrost/shutterstock.com

## > KOMMUNIKATION

### Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Wir üben gemeinsam die Haltung und Praxis der Gewaltfreien Kommunikation durch vorbereitete Übungen und eigene Beispiele der Teilnehmenden. Vertraulichkeit sowie eine gewisse Regelmäßigkeit sind erwünscht.

Der Abend gliedert sich in eine Runde des Ankommens: »Wie bin ich da?« und nach einer kurzen Stille folgt Zeit für persönliche Themen, Impulse oder kleine Übungen. Die Abschlussrunde beendet den Abend.

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Übungsgruppe ist der Besuch eines Einführungsseminars.

Wenn Sie an der Gruppe Interesse haben, wenden Sie sich bitte an  
Jasmin Benser | Telefon 0178 5443479



Foto: Rosie Apples/shutterstock.com

**Mo 15.08. – 05.12.2022 | 19.00 – 21.30 Uhr**

Dr. Jasmin Benser, Trainerin für  
Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

Linda Mentner, Trainerin für  
Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

8 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Geburtsvorbereitung

**Veranstaltungs-Nr. 2266740060**



**Bei Bedarf digital!**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB



Foto: Martina Deutsch

## QUALIFIZIERUNG IN DER FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Etwas Neues zu lernen, in einer sympathischen Gruppe und mit engagierten Referentinnen und Referenten, ist ein ungemein befriedigender Vorgang. Die Qualifizierungskurse der Katholischen Familienbildungsstätte bereiten die Teilnehmenden auf neue Berufe vor, etwa für die Betreuung im Offenen Ganztage oder die Betreuung von Kindern unter drei Jahren. Eile und Hektik haben in unseren Kursen keinen Platz. Sie sind langfristig angelegt und geben den Teilnehmenden Zeit, sich mit den Themen vertraut zu machen.

## &gt; U3-QUALIFIZIERUNG

**Betreuung von Kleinkindern**

Alltagsroutine Pflege

Betreuung von Kleinkindern – Praxiswerkstatt

Für pädagogische und pflegerische Fachkräfte, die bereits an dem Grundlagenkurs mit 80 UStd. teilgenommen haben.

Die Absolventen der Weiterbildung »Betreuung von Kleinkindern« mit 80 UStd. erhalten die Möglichkeit, das Gelernte wieder aufzufrischen und aus der Praxis heraus zu vertiefen. Die Treffen greifen erneut die Grundlagen der Pikler-Pädagogik auf: die Begleitung der Kinder bei ihren Aktivitäten und die Pflege als Schlüsselsituation für die Beziehung. Die frühpädagogische Aufgabe des Zuschauens wird in besonderer Weise berücksichtigt.



Foto: Theodor Barth

**Praxiswerkstatt Modul 2:  
Pflege und Alltagsorganisation**

- Beziehung entwickeln mit Wohlwollen und Respekt
- Kommunikation und Kooperation
- Kinderschutz und Kinderrechte
- Der sichere Tagesablauf

**Sa 03.09. – 26.11.2022 | 09.00–16.00 Uhr**Gabriele Martens, Pikler-Pädagogin  
120,00 € | 4 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Eltern-Kind-Kursraum 1

**Veranstaltungs-Nr. 2266250004**

## &gt; U3-QUALIFIZIERUNG

**Weiterbildung zur Pikler-Pädagogin/  
zum Pikler-Pädagogen**

Grundkurs 2022 – 2024

Prinzipien und Theorie des Lebenswerks von Emmi Pikler sind aus ihrer Arbeit als Familienärztin und langjähriger Leiterin eines Säuglingsheimes in Budapest entstanden.

Wie alle revolutionären Einsichten bezeichnen die Grundsätze ihrer Arbeit etwas nahezu Selbstverständliches: Jedes Kind hat sein eigenes Zeitmaß der Entwicklung. Seine Autonomie, Individualität und Persönlichkeit können sich entfalten, wenn es sich möglichst selbständig entwickeln darf. Geborgen in sicheren, stabilen Beziehungen lernen Kinder sich aus eigener Initiative gemäß ihrer Interessen zu bewegen und zu spielen. Kommunikation und Sozialverhalten entstehen im Dialog mit den Erwachsenen, wenn die kindlichen Signale verstanden und sinnvoll erwidert werden.

Damit selbständiges Lernen möglich wird, müssen Erwachsene eine Umgebung gestalten, die den momentanen Bedürfnissen und Bestrebungen des Kindes entsprechen. Genaue Beobachtung des Kindes und das Wissen um die Abfolge der Entwicklungsschritte ist die Grundlage dieser Tätigkeit.

**Themen**

- Emmi Pikler und das »Lóczy«
- Autonome Bewegungsentwicklung
- Selbständiges Spiel
- Beziehung zum Erwachsenen
- Soziales Lernen
- Kleinkinder miteinander
- Sprache und Kommunikation
- Grundlagenarbeit
- Beobachten und Verstehen

Das Curriculum der Pikler-Ausbildung finden Sie auf der Webseite der Pikler Gesellschaft Berlin e.V. und dem Pikler-Dachverband Europa.

www.pikler.de

**Fr 02.12. – 04.12.2022 | 10.00–18.00 Uhr**

Monika Aly, Therapeutin, Pikler-Dozentin

Anja Werner, Pikler-Dozentin

2.200,00 € | 3 x = 24 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266250016**

## &gt; FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS

**SchulTag – Qualifizierte Betreuung für Schulkinder**

Fortbildungsangebote für Betreuungskräfte in Offenen Ganztagschulen

Das Betreuungsangebot in der Schule soll ein pädagogisches Angebot sein, das den Lern- und Lebensraum Schule für Kinder erweitert und bereichert. Um dies zu erreichen, ist eine Qualifizierung der Betreuungskräfte an Grundschulen besonders wichtig. Sie dient auch als Nachweis der pädagogischen Kompetenz der Betreuungskräfte gegenüber den Eltern, Lehrern und dem Trägerverein und ist ein Schritt zur öffentlichen Anerkennung dieser Arbeit.

Die im Erzbistum Köln einheitliche Qualifizierung »SchulTag« wurde aus den Themenfeldern »Organisation des Betreuungsangebots«, »Pädagogische Gestaltung« und »Soziale Kompetenz und Kooperation« entwickelt.

In der Familienbildungsstätte Bonn werden in diesem Rahmen regelmäßig Grund- und Aufbaukurse angeboten. Der Grundkurs wendet sich an Interessentinnen und Interessenten, die keine pädagogische Berufsausbildung haben oder noch nicht über genügend Berufserfahrung verfügen. Im Aufbaukurs wird das erworbene Wissen vertieft und selbständig eine Projektarbeit geplant und durchgeführt. Für beide Kurse gibt es jeweils ein detailliertes Zertifikat.

**SchulTag Grundkurs 37**

Voraussetzung für die Teilnahme am Grundkurs ist ein B2-Sprachniveau sowie ein Hauptschulabschluss oder Vergleichbares. Der Einsatz eines Bildungsschecks ist bei entsprechenden persönlichen Voraussetzungen möglich.

**Anmeldeschluss: 20.06.2022****Mi 24.08. – 22.03.2023 | 18.00 – 21.15 Uhr**

550,00 € | 90 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266250042**

Foto: Christian Schwierfotolia.com

## &gt; FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IN DER OGS

**SchulTag Grundkurs 38 in Zoom**

Mit diesem Kurs sollen die Vorteile von Zoom gebündelt und die Teilnehmenden in ihrer komplexen Lebenswelt abgeholt werden. Um auch die Vorteile der analogen Kurse zu nutzen, werden Kurseinstieg und -Ausstieg intensiv an Samstagen durchgeführt. Darüber hinaus werden Pausen intensiv genutzt und weitere digitale Gimmicks eingeführt. Wichtig für die Teilnahme bei diesem Kurs ist eine Affinität zu Zoom, eine gute Internetleitung und ein Computer mit Tastatur, Kamera und Mikrofon. Voraussetzung für die Teilnahme am Grundkurs ist ein B2-Sprachniveau sowie ein Hauptschulabschluss oder Vergleichbares. Der Einsatz eines Bildungsschecks ist bei entsprechenden persönlichen Voraussetzungen möglich. Die inhaltlichen Module finden donnerstags vormittags statt.

**Anmeldeschluss: 01.09.2022****Sa 17.09. – 25.03.2023 | 7.50 – 11.00 Uhr**

550,00 € | 100 UStd.

Saal und Zoom

**Veranstaltungs-Nr. 2266250047**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

**SchulTag Powerwoche für Gruppenleitungen**

Diese Veranstaltung richtet sich an Gruppenleitungen in Offenen Ganztagschulen, die eine pädagogische Berufsausbildung oder Studium absolviert haben und darum keinen SchulTag-Gruppenleitungskurs besuchen. Die Powerwoche bietet die wichtigsten Grundlagen für die Tätigkeit als Gruppenleitung und verbindet dabei theoretische Grundlagen und praktische Übungen. Themen sind u.a. Planung von Angeboten, Leitung von Gruppen und Rechtsfragen für Gruppenleitungen.

Voraussetzung zur Teilnahme sind absolvierte Grund- und Aufbaukurse.

**Anmeldeschluss: 28.10.2022.****Mo 14.11. – 18.11.2022 | 08.00 – 11.00 Uhr**

100,00 € | 5 x = 20 UStd.

Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266250055****Weitere Informationen**

Ulrike Herrwille

herrwille@fbs-bonn.de



**> PRÄVENTION IM ERZBISTUM KÖLN****Präventionsschulung Typ B**

Tagesveranstaltung

Schulung im Rahmen der »Ordnung zur Prävention von sexuellem Missbrauch an Minderjährigen (Präventionsordnung)« vom 1. April 2011 im Erzbistum Köln.

**Personengruppen**

- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Einrichtungen
- Honorarkräfte
- Praktikanten und Praktikantinnen
- OGS-Kräfte
- Mehraufwandsentschädigungskräfte u.ä.
- sowie Ehrenamtliche mit Kinder- und Jugendkontakt
- Freiwilligendienstleistende
- Mitglieder in Pastoralteams ohne Verantwortung für Kinder und Jugendliche
- Jugendleiter/innen in gemeindlichen oder verbandlichen Strukturen, etc.



Foto: Anetlandal/shutterstock.com

**Sa 19.11.2022 | 09.30–17.00 Uhr**

Gabriele Leininger-Krings, Diplom-Sozialpädagogin und systemischer Coach  
25,00 € | 1 x = 8 UStd.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266250050****Sa 22.10.2022 | 09.30–17.00 Uhr**

Gabriele Leininger-Krings, Diplom-Sozialpädagogin und systemischer Coach  
25,00 € | 1 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2266250051****Online-  
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

**> ANTI-GEWALT-TRAINING****Konzeptentwicklung für 1- bis 3-tägige  
pädagogische Fortbildungen**

Eine Fortbilder-Qualifizierung, auch für erfahrene  
Anti-Gewalt-Trainer/innen

Irgendwann kommen wir Trainer/innen an den Punkt, wo ein wichtiger systemischer Aspekt die Schulung der pädagogischen Fachkräfte ist. Jedoch stellen uns manche Teilnehmer/innen (Lehrer, pädagogische Fachkräfte u.s.w.) vor besondere Herausforderungen. Die Erkenntnis, dass eine Fortbildung kein normales Training nur mit Erwachsenen ist, kann sehr schmerzhaft sein.

**Kursvoraussetzungen/inhaltliche Details:**

[www.kraemer-trainings.de/aktuelles](http://www.kraemer-trainings.de/aktuelles)



Foto: Obak/shutterstock.com

**Mo 29.08.–28.09.2022 | 09.00–16.00 Uhr**

Ulrich Krämer, Diplom-Sozialpädagoge,  
Anti-Gewalt-Trainer SysAGT  
1.070,00 € | 6 x = 48 UStd.

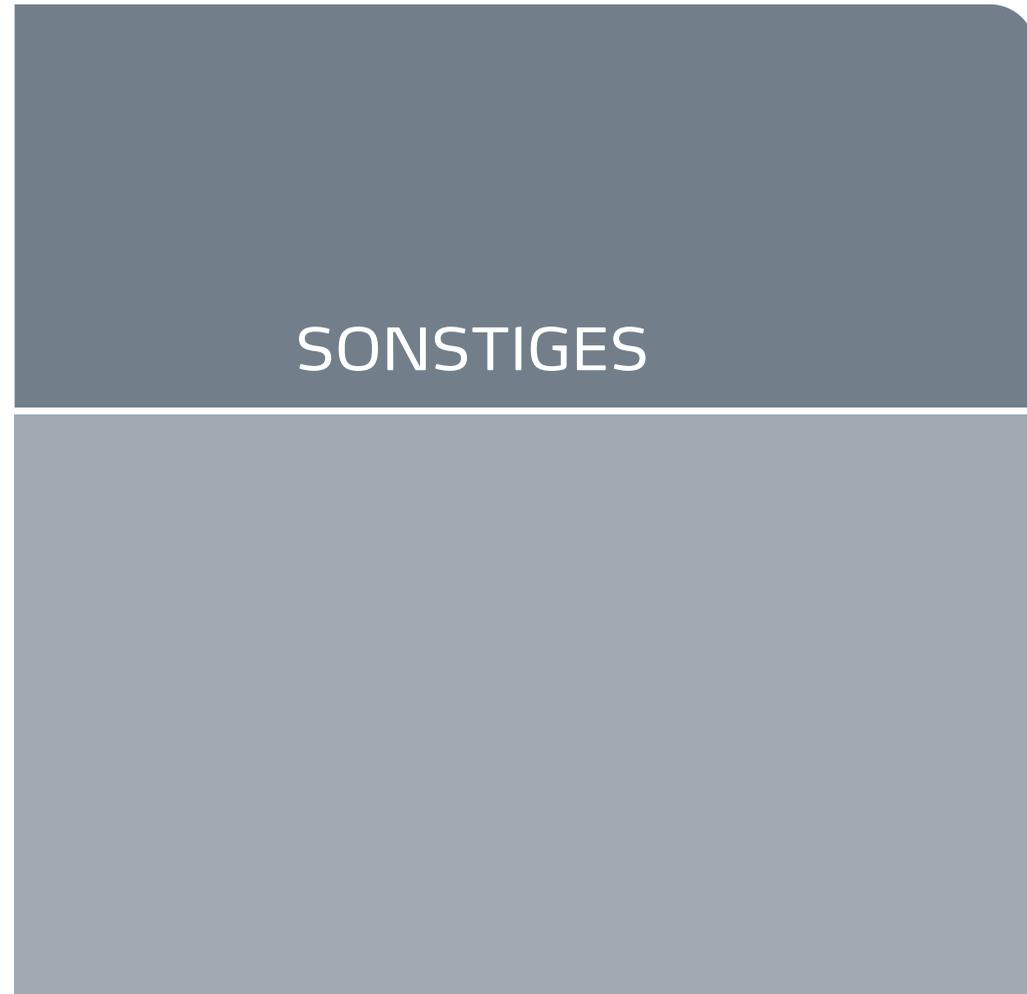
Das Einreichen eines Bildungsschecks ist möglich.  
Lennéstraße 5 | Saal

**Veranstaltungs-Nr. 2266250014****Bei Bedarf digital!**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu digitalen  
Veranstaltungen im Anschluss an die AGB



Foto: Elke Moorcamp



## > KOOPERATIONSPARTNER

Beethoven-Haus Bonn  
 BIGE – Bundesinitiative Großeltern  
 Bioladen Momo  
 Gemeindepsychiatrie gGmbH  
 Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.  
 CIO-Projekt Centrum für Integrierte Onkologie  
 Uniklinik Bonn/Köln  
 Cookita e.V.  
 Der kleine Laden, Kinder- und Jugendbuchhandlung  
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung  
 Deutscher Kinderschutzbund e.V. Ortsverband Bonn  
 Ehepastoral im Stadtdekanat Bonn  
 Erzählcafé-Aktion  
*esperanza*, Schwangerschaftsberatungsstelle des  
 Caritasverbandes für die Stadt Bonn e.V.  
 EVA, ev. Schwangerschaftsberatungsstelle  
 Familienkreis e.V.  
 Familienzentrum Maria im Walde  
 Familienzentrum St. Nikolaus  
 FFE Kölnstraße  
 FIBer e.V.,  
 Fraueninitiative für Bildung und Erziehung  
 Foodsharing Bonn  
 Geburtshaus Bonn  
 Goethe-Institut Bonn  
 Haus der Familie, Ev. Familienbildungsstätte,  
 Mehrgenerationenhaus  
 Hebammen für Deutschland e.V.  
 Hfpk e.V.,  
 Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg  
 Katholische Jugendagentur Bonn

Katholische Frauengemeinschaft  
 Stadtverband Bonn  
 Katholisches Bildungswerk Bonn  
 Krämer Trainings  
 Kunstmuseum Bonn  
 Literaturhaus Bonn  
 LVR – Rheinisches LandesMuseum  
 Netzwerk »Frühe Hilfen« Bonn  
 Referat für Dialog und Verkündigung,  
 Generalvikariat Köln  
 Referat für Ökologie des AstA der Universität Bonn  
 Robert-Wetzlar-Berufskolleg  
 Sarah Wiener Stiftung  
 Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn  
 Sinn-Sucher e.V.  
 SKM – Katholischer Verein für  
 soziale Dienste Bonn e.V.  
 Schulamt der Stadt Bonn, OGS-Büro  
 Slow Food Deutschland e. V. Convivium Bonn  
 Sozialraumteam Bonn-Mitte-Nord  
 Sport- und Bäderamt, Stadt Bonn  
 Stabsstelle Integration der Stadt Bonn  
 StattReisen Bonn Erleben e.V.  
 Telefonseelsorge Bonn/Rhein-Sieg  
 Trägerverbund: Gemeinsam für Alle da! Kinder und  
 Jugendliche mit Fluchterfahrung in Bonn  
 Über den Tellerrand Kochen, Bonn  
 Universität Bonn  
 Universitätskinderklinik – Adipositas Projekt  
 »Durch dick und dünn«  
 Werkstatt Friedenserziehung

## > QUALITÄTSMANAGEMENT

### Wir geben Bildung besondere Qualität – fachlich und menschlich

Wir sind eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in NRW  
 zertifiziert nach der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001.



### Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Kooperationspartner,

seit Dezember 2009 sind wir erfolgreich nach  
 der gültigen Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001  
 zertifiziert.

Mit diesem Zertifikat verpflichten wir uns,  
 kontinuierlich und sorgfältig auf die Erfüllung unserer  
 Qualitätsstandards zu achten. Ihre Zufriedenheit mit  
 unseren Weiterbildungsveranstaltungen steht dabei  
 an erster Stelle.

Wir arbeiten gezielt daran, diese Zufriedenheit  
 aufrechtzuerhalten und auszubauen, indem wir  
 aus Ihren und unseren positiven Erfahrungen  
 genauso wie aus Ihren kritischen Rückmeldungen  
 lernen. Ihre Anregungen geben uns wichtige  
 Optimierungsimpulse!

In einem rotierenden System werten wir nach und  
 nach die Zufriedenheit unserer Teilnehmer/innen in  
 allen Kursen aus. Wir bitten Sie daher, den ggf. am  
 Ende eines Kurses oder einer Veranstaltung von uns  
 ausgegebenen Fragebogen auszufüllen und sich  
 somit an unserer Qualitätserhebung zu beteiligen.  
 Gerne können Sie uns auch unabhängig von dieser  
 schriftlichen Befragung ein Feedback geben. Was  
 hat Ihnen gut gefallen, was ist uns gut gelungen  
 oder was kann aus Ihrer Sicht verbessert werden?

### Haben Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement?

Wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen und  
 Mitarbeiter unserer Familienbildungsstätte!

## > BILDUNGSSCHECK

---

### NRW-Bildungsscheck nutzen

#### Kosten der Weiterbildung reduzieren

Der NRW-Bildungsscheck bietet Ihnen die Möglichkeit, die Kosten Ihrer Weiterbildung um bis zu 50 Prozent, maximal um 500,00 € zu reduzieren.

Er kann grundsätzlich für Weiterbildungsangebote der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn aus dem Bereich Qualifizierung genutzt werden. Die Förderung des Landes NRW richtet sich an Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen aus Unternehmen, Verbänden und Organisationen mitweniger als 250 Mitarbeitenden, die seit mindestens zwei Jahren keine betrieblich verordnete Weiterbildung mehr besucht haben.

Förderfähig sind die Kosten der Teilnahme und ggf. Prüfungsgebühren. Nicht gefördert werden Kosten der Übernachtung, Verpflegung sowie Kursmaterialien.

**BILDUNGSSCHECK**

#### So geht's in der Praxis

Sie vereinbaren einen Beratungstermin und suchen eine der 175 autorisierten Bildungsberatungsstellen in Ihrer Nähe auf. Sie bitten die Mitarbeitenden der Beratungsstelle um Ausstellung eines Bildungsschecks und schlagen das von Ihnen gewünschte Angebot der Katholischen Familienbildungsstätte vor. Die Beratungsstelle informiert Sie ggf. auch über weitere geeignete Angebote.

Nach Aushändigung des Bildungsschecks reichen Sie diesen gleichzeitig mit Ihrer Kursanmeldung bei der Katholischen Familienbildungsstätte ein. Die Katholische Familienbildungsstätte übernimmt die Abrechnung des Schecks mit dem zuständigen Versorgungsamt. Sollte der Bildungsscheck aus Gründen, die von Ihnen verschuldet sind, nicht eingelöst werden, so schulden Sie uns die Restsumme der Teilnahmegebühr. In Bezug auf die Einlösung von Bildungsschecks für eine Fortbildung wird der Vertrag erst wirksam, wenn uns ein Zuwendungsbescheid zur Erstattung des Bildungsschecks von der Bewilligungsbehörde, dem Versorgungsamt Köln, vorliegt.

Die für Sie zuständige Stelle finden Sie im Internet unter [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de).



Foto: Martina Deutsch

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

### Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Bildungseinrichtungen des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V.

#### Geltungsbereich

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Veranstaltungen und der Bildungseinrichtung. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

#### Anmeldung

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung die Anmeldekarten im Programmheft, die separaten Flyer bzw. Anmeldekarten oder die Online-Anmeldung auf unserer Internetseite. Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

#### Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern

Anmeldungen für Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern in den katholischen Kirchen gemeinden und den Verbänden und Einrichtungen sind an die im Programmheft bzw. auf der Internetseite jeweils angegebene Person zu richten.

#### Online-Anmeldung

Die Darstellung der Veranstaltungen auf den Internetseiten der Einrichtungen in Verbindung mit der Online-Anmeldung stellt kein rechtlich bindendes Angebot, sondern einen unverbindlichen Online-Katalog dar. Durch Anklicken des Buttons »kostenpflichtige Bestellung« geben Sie eine verbindliche Bestellung der auf dem Bestellformular aufgeführten Veranstaltung ab. Die Bestätigung des Zugangs Ihrer Bestellung erfolgt durch automatisierte E-Mail unmittelbar nach dem Absenden der Bestellung und stellt noch keine Vertragsannahme dar. Wir können Ihre Bestellung durch Versand einer separaten Anmeldebestätigung per E-Mail innerhalb von fünf Tagen annehmen.

#### Zahlungsweise

Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschriftzug. Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschriftzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

#### SEPA-Lastschriftzug

Das Lastschriftzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50ZZZ00000304425 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind:

- Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.
- Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen.
- Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug oder ggf. eine Rückerstattung.
- Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Für Lastschriftzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigem Widerspruch nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

#### Banküberweisung

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

#### Ratenzahlung

In Ausnahmefällen kann durch die Einrichtungsleitung eine Ratenzahlung genehmigt werden. Dies ist vor Kursbeginn mit der Bildungseinrichtung abzusprechen, und nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich.

#### Rücktritt

Bei Erklärung des schriftlichen Rücktritts, die uns spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin zugeht, entfällt die Pflicht zur Leistung der Vergütung. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen. Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung. Zur Fristwahrung muss die Rücktrittserklärung schriftlich beim Bildungswerk eingehen.

Weiterbildungskurse haben eine Rücktrittsfrist von bis 6 Wochen vor Kursbeginn. Wenn ein Bildungsscheck genutzt wird besteht die Rücktrittsmöglichkeit bis 8 Wochen vor Kursbeginn.

Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

Der Rücktritt ist zu richten an:  
Katholische Familienbildungsstätte Bonn  
Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

### Besondere Hinweise

Die Möglichkeit des Rücktritts erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten vollständig erfüllt ist, bevor Sie die Möglichkeit des Rücktritts ausgeübt haben.

### Mahnverfahren

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 2,00 € und für eine weitere Mahnung 5,00 €.

### Erstattung

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

### Ermäßigungen/Erstattungen

Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung.

Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bis zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die Teilnahme und die Zahlung der Teilnahmegebühr aus.

### Teilnahmeentgelte

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (U-Std.) umfasst 45 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnehmergebühren fällig.

### Wechsel der Kursleitung

Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als ausgeschrieben durchgeführt werden. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

### Terminänderung

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

### Mindestteilnehmerzahl

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

### Mindestalter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Bildungseinrichtung ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 16 Jahren. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 16 Jahre.

Veranstaltungen der Familienbildung sehen auch die Teilnahme von Kindern vor (Eltern-Kind-Kurse). Weitere Veranstaltungen, für die eine Teilnahme auch unter 16 Jahren möglich ist, enthalten einen ausdrücklichen Hinweis. Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich, sie bedarf der Zustimmung aller Erziehungsberechtigten.

### Haftung und Datenschutz

Die Bildungseinrichtung übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nur auf gesetzlicher Grundlage oder Ihre ausdrückliche Zustimmung statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen.

Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.

<https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdioezese-koeln-ev/datenschutz/>

### Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen

Tonbandgeräte, Film-, Foto- oder Videokameras dürfen bei der Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Veranstalters betrieben werden. Aufnahmen jedweder Form – auch durch den Einsatz von Mobiltelefonen – sind daher untersagt. Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt.

### Fundsachen

Fundsachen, die in den Räumlichkeiten der Bildungseinrichtung liegen bleiben, werden bis maximal 2 Monate in der Bildungseinrichtung verwahrt und können während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

## > ONLINE ANGEBOTE

### Digitale Veranstaltungen

Hinweis für Teilnehmende



#### Online-Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden ausschließlich online durchgeführt.



#### Blended Learning Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden teilweise als Präsenzveranstaltung und teilweise online durchgeführt.



#### Hybrid-Veranstaltung

Diese Veranstaltungen werden gleichzeitig als Präsenz- und als Online-Veranstaltung durchgeführt.

**Für alle digital durchgeführten Veranstaltungen über den Dienstleister Zoom beachten Sie bitte folgenden Hinweis:**

#### Zugang zur digitalen Veranstaltung über Zoom

Um an der Veranstaltung teilnehmen zu können, wird kurz vor dem Veranstaltungsbeginn ein Zugangs-Link über »Zoom« an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse versendet. Über diesen Link gelangen Sie auf die Plattform von Zoom und können dann an dieser Veranstaltung teilnehmen.

Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse einverstanden. Weiteres zur Verarbeitung entnehmen Sie der hier im Anschluss folgenden Datenschutzerklärung. Diese digitale Veranstaltung kann vom Moderator für interne Zwecke aufgezeichnet werden. In diesem Fall können Sie wunschgemäß Ihre Videofunktion deaktivieren und als Pseudonym/Nickname beitreten.

#### Technische Voraussetzungen zur Nutzung von digitalen Angeboten über Zoom:

- Computer oder mobiles Endgerät mit Lautsprechern (alternativ: Kopfhörer)
- stabile Internetverbindung
- Mikrofon (Audio)
- Web-Kamera (Video): keine Bedingung

#### Detailliertere Systemvoraussetzungen

erhalten Sie unter: <https://support.zoom.us>

Bitte prüfen Sie vor Buchung eines digitalen Kursangebotes ob Sie über die notwendigen technischen Voraussetzungen verfügen. Diese können Sie über die Internetseite <https://zoom.us/test> testen.

## > ONLINE ANGEBOTE

### Hinweise zu Online-Angeboten

#### So geht's

Sie erhalten als Teilnehmer/-In eines Zoom-Meetings per Mail folgende Zugangsdaten:

- Link (Meeting-URL)
- Meeting-ID
- Rufnummer für Festnetz- und Mobiltelefone

Stellen Sie sicher, dass Sie ein onlinefähiges Endgerät mit Kamera und Mikrofon zur Verfügung haben (PC, Tablet, Notebook, Smartphone) sowie eine stabile Internetverbindung vorhanden ist.

#### Datenschutz

Hinweise zu den technischen Voraussetzungen und dem Datenschutz finden Sie auf S. 204 bzw. 206

#### Weitere Online-Angebote

Gerne weisen wir Sie auf überregional bedeutsame Online-Bildungsveranstaltungen der anderen Einrichtungen des Bildungswerks der Erzdiözese Köln e.V. hin. Sie finden sie auf folgender Internetseite:

**<https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdiocese-koeln-ev/kursliste/online-bildungsangebote>**

Alternativ können Sie auch die Website **[www.bildungswerk-ev.de](http://www.bildungswerk-ev.de)** aufrufen und die Seite über die Navigationspunkte »Kurslisten« und dann »Online-Bildungsangebote« ansteuern.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

### Datenschutzerklärung

#### Verantwortlicher

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.  
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln  
Telefon +49 221 1642-1219  
info@bildungswerk-ev.de

#### Betrieblicher Datenschutz

Katholisches Bildungswerk Köln  
Domkloster 3 | 50667 Köln  
Telefon 0221 925847 50  
info@bildungswerk-koeln.de

#### Datenkategorien

Zu den verarbeiteten Kategorien personenbezogener Daten gehören insbesondere Ihre Stammdaten (wie Vorname, Nachname, Anschrift und Ihre E-Mail-Adresse). Zusätzlich können Daten wie z.B. Ihr Geburtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Ihre Telefon- sowie Faxnummer sowie Ihre Kontodaten verarbeitet werden. Ihre personenbezogenen Daten werden in aller Regel direkt bei Ihnen im Rahmen Ihrer Anmeldung erhoben.

#### Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen des KDG (Kirchliches Datenschutzgesetz)

- zur Durchführung eines Vertrags bzw. Vorvertrags gem. § 6 Abs. 1 c) KDG,
- zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten gem. § 6 Abs. 1 g) KDG, um die jeweilige Veranstaltung organisieren und durchführen zu können und
- zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung gem. § 6 Abs. 1 d) KDG, um unsere rechtlichen Pflichten insbesondere im Bereich des Handels-, Steuer- und Zuwendungsrechts erfüllen zu können.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke (z. B. Newsletter oder Hinweise zu Publikationen sowie Einladungen zu unseren Veranstaltungen oder weiterer Zwecke erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben.

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Geschlecht, Emailadresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von Bankverbindung, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch einen von uns beauftragten IT-Dienstleister und der internen EDV-Abteilung betreut.

Eine Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen oder um die Sicherheit unserer Gebäude zu gewährleisten (z.B. durch Zugangskontrollen), aber auch zur internen Kommunikation und zu sonstigen Verwaltungszwecken. Darüber hinaus schreiben wir Sie ggf. nach Teilnahme an unserer Veranstaltung per E-Mail an und bitten um Ihr Feedback. Dieses werten wir anonym aus, um unsere Veranstaltungen qualitativ und organisatorisch zu verbessern.

#### Weitergabe an Dritte

In der Regel werden Ihre Angaben zum Zweck der Bearbeitung an die entsprechende Einrichtung des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V., den Kooperationspartner des jeweiligen Kursangebotes und an die/den zuständige/n freie/n Referenten/Referentin weitergeleitet.

#### Geplante Datenübermittlung an Drittstaaten

Eine Datenübermittlung in Länder außerhalb der EU bzw. des EWR (sogenannte Drittstaaten) findet nicht statt.

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

### **Aufbewahrungsfristen/Regelfristen für die Löschung der Daten**

Der Gesetzgeber hat vielfältige Aufbewahrungsfristen und -pflichten erlassen. Nach Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht. Sofern Daten hiervon nicht berührt sind, werden sie gelöscht oder anonymisiert, wenn die im Rahmen dieser Datenschutzerklärung genannten Zwecke wegfallen. Sofern diese Datenschutzerklärung keine anderen, abweichenden Bestimmungen hinsichtlich der Speicherung von Daten enthält, werden die von uns erhobenen Daten von uns so lange gespeichert, wie sie für die vorstehenden Zwecke, für die sie erhoben worden sind, erforderlich sind.

### **Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling**

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

### **Newsletter**

Unser Newsletter wird nur mit einer (weiteren) vorherigen ausdrücklich erteilten Einwilligung von Ihnen versandt, die Rechtsgrundlage findet sich in § 6 Abs. 1 b) KDG. Sie erhalten nach Angabe Ihrer E-Mail/Adresse eine Bestätigungs-E-Mail. Die Daten werden ausschließlich für den Versand des Newsletters verwendet. Die E-Mail-Adresse/ Postanschrift des Nutzers wird solange gespeichert, wie diesem der Newsletter zugestellt wird.

Das Abonnement des Newsletters kann durch den Betroffenen jederzeit gekündigt werden. (siehe oben Kontakt: »Verantwortlicher«)

### **Ihre Rechte**

Unter den oben angegebenen Kontaktdaten können Sie folgende Rechte ausüben:

- Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten und deren Verarbeitung (gemäß § 17 KDG),
- Berichtigung unrichtiger personenbezogener Daten (gemäß § 18 KDG),
- Löschung Ihrer bei uns gespeicherten Daten (gemäß § 19 KDG),
- Einschränkung der Datenverarbeitung, sofern wir Ihre Daten aufgrund gesetzlicher Pflichten noch nicht löschen dürfen (gemäß § 20 KDG),
- Datenübertragbarkeit (gemäß § 22 KDG),
- Widerspruchsrecht (gemäß § 23 KDG).

## > DATENSCHUTZERKLÄRUNG

### **Widerspruchsrecht**

Ihre erteilte Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen; dazu reicht eine formlose Mitteilung per E-Mail an uns. Bitte beachten Sie, dass der Widerruf für die Zukunft wirkt. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V., ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Um Ihr vorstehendes Recht zum Widerruf gemäß § 23 KDG geltend zu machen, wenden Sie sich bitte an die oben angegebenen Kontaktadressen des Verantwortlichen.

### **Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde**

Wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten durch uns unzulässig ist, haben Sie das Recht, sich bei der für uns zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren, die Sie wie folgt kontaktieren können:

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ)  
Herrn Steffen Pau  
Brackeler Hellweg 144 | 44291 Dortmund  
Telefon 0231 138985-0  
E-Mail: info@kdsz.de  
www.katholisches-datenschutzzentrum.de

Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter <https://www.fbs-bonn.de/> im Bereich Datenschutzerklärung.

## &gt; STICHWORTVERZEICHNIS

<b>A</b>			
Achtsamkeit	126 f, 129 f	Familienrecht	50
Anti-Gewalt-Training	193	Familienzentren	79 ff
		Feldenkrais	119
<b>B</b>		Fitness	132 ff
Baby- und Kleinkindernahrung	48		
Babymassage	37, 82	<b>G</b>	
Babynest	59	Geburtsvorbereitung	32 ff
Bewegung und Spiel für Familien	71 ff	Paare	33
Bewegungsangebote	118 ff	Auffrischkurs	34
Bindung	44 f	Für Väter	35
		Gefühlsstärke	44, 46
		Generationen	172
<b>C</b>		Gesellschaft	168 ff
Christlicher Glaube	144 ff	Gewaltfreie Kommunikation	28, 185
		Gewaltprävention	193
<b>D</b>		Gymnastik	132 ff
Das erste, zweite und dritte Lebensjahr	55 ff	Wirbelsäulengymnastik	133 ff
Draußenspiel	58	Rückenschule	134 f
<b>E</b>		<b>H</b>	
Eltern-Kind-Kurse	53 ff	Hochsensibilität	178
in spanischer Sprache	63		
in portugiesischer Sprache	62		
Elterngeld und Elternzeit	50		
Elternstart	37, 60, 82		
Entspannung	118 ff		
Erziehung	41 ff		
Exkursionen in die Natur	70		

## &gt; STICHWORTVERZEICHNIS

<b>K</b>			
Kaffeehausgespräche	168 ff	<b>M</b>	
Kinder Bewegung und Spiel	71 ff	Meditation	122, 126, 130, 146, 183 f
Natur und Umwelt	70	Meditatives Malen	147
Religion	69	Musik mit kleinen Kindern	65 ff
Kochen/Backen	74 ff		
Musik	65 ff	<b>N</b>	
Kleinkinderschwimmen	71	Nähen	112 ff
Kochkurse für Eltern mit Kindern	74 ff	Notfälle im Kleinkindalter	49
Kochen	92 ff		
für Studierende	107	<b>O</b>	
mit StattReisen	110	OGS	190 f
mit Slow Food	108 f		
mit der Sarah Wiener Stiftung	111	<b>P</b>	
Kommunikation	185	Partnerschaft	28 ff
Kontemplation	146 ff	PEKiP-Kurse	61 f
Kreatives Schreiben	179	Persönlichkeitsbildung	176 ff
Kultur	152 ff	Pikler-Kurse	55 ff
Kunstgeschichte	152 ff	Pilates	139 f
		Prävention	192
		Publik-Forum	145
<b>L</b>		<b>Q</b>	
Lesungen	18 ff, 157 f, 162	Qigong	120
Literatur	157 ff	Qualifizierungen	188 ff

## &gt; STICHWORTVERZEICHNIS

**R**

Religion	69, 148
Rückbildungsgymnastik	81
Rückenschule	134 f

**S**

Säuglingspflege	32 ff
Schwimmen für Anfänger und Kleinkinder	71
Singen	163
Spiritualität	144 ff

**T**

Textiles Gestalten	112 ff
Trotz	45

**U**

Über den Tellerrand kochen	173
----------------------------	-----

**V**

Väter	35, 43
-------	--------

**W**

Wahlverwandtschaften	172
Walking	128
Wassergymnastik	141
Weihnachten	69, 148
Wirbelsäulengymnastik	133

**Y**

Yoga	121 ff
für Schwangere	35
für Mütter mit Babys	81

**Z**

Zeichnen und Malen	164
--------------------	-----

## &gt; IMPRESSUM | BILDNACHWEIS

**Träger**

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.  
Marzellenstraße 32 | 50668 Köln

**Einrichtung**

Katholische Familienbildungsstätte Bonn  
Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

**Druckerei**

Siebengebirgsdruck GmbH & Co. KG  
Karlstraße 30 | 53604 Bad Honnef

**Satz**

Barbara Schwerdtfeger

**Redaktion**

Martina Deutsch  
Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

**Bildnachweis**

Seite 1:

Bundesstadt Bonn, Amt für Bodenmanagement und Geoinformation (CC-by-sa 4.0) | Land NRW (2017)/ Bundesstadt Bonn, Amt für Bodenmanagement und Geoinformation, dl-de/by-2-0 | GeoBasis-DE/ LVermGeoRP2018, dl-de/by-2-0, www.lvermgeo.rlp.de

Bettina Fürst-Fastré | Seite 6/7

Maren Kaschner (Anselm Neft) | Seite 13

Patmos Verlagsgruppe | Seite 17, 169

Westend Verlag | Seite 18, 177

EMF Verlag | Seite 19, 157

Rowohlt Verlag | Seite 20, 158, 161

Diogenes Verlag | Seite 160, 161

S. Fischer Verlag | Seite 161

Kiepenheuer & Witsch | Seite 162



Foto: Doris Bremm

## > ANMELDUNG

### Verbindliche Anmeldung (Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus)

Mit dieser verbindlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr. Eine schriftliche Abmeldung ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.  
 Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennéstraße 5 | 53113 Bonn  
 IBAN: DE78 3705 0198 0014 8500 02 | BIC: COLSDE33XXX

Name

Vorname

Telefon

E-Mail

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Name Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)

Geb.-Datum Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)

### Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

Veranstaltungs-Nr.

Titel der Veranstaltung

Gebühr

Veranstaltungs-Nr.

Titel der Veranstaltung

Gebühr

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und der Datenschutzerklärung. Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Die AGB und die Datenschutzerklärung sind im Programmheft abgedruckt und können in der Einrichtung vor Ort sowie auf der Internetseite des Verantwortlichen eingesehen werden.

- Ich stimme der Zusendung von allgemeinen Informationen & Newslettern zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit bei der oben genannten Einrichtung widerrufen.

Datum

Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte)



**> ANMELDUNG****Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:**

Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SBN00000304425

Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige die Katholische Familienbildungsstätte Bonn, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis**

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber Name

Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut

BIC

IBAN

Datum/Ort

Unterschrift

**> ANMELDUNG****Verbindliche Anmeldung (Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus)**

Mit dieser verbindlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr. Eine schriftliche Abmeldung ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an. Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennéstraße 5 | 53113 Bonn  
IBAN: DE78 3705 0198 0014 8500 02 | BIC: COLSDE33XXX

Name

Vorname

Telefon

E-Mail

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Name Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)

Geb.-Datum Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)

**Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:**

Veranstaltungs-Nr.

Titel der Veranstaltung

Gebühr

Veranstaltungs-Nr.

Titel der Veranstaltung

Gebühr

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und der Datenschutzerklärung. Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Die AGB und die Datenschutzerklärung sind im Programmheft abgedruckt und können in der Einrichtung vor Ort sowie auf der Internetseite des Verantwortlichen eingesehen werden.

Ich stimme der Zusendung von allgemeinen Informationen & Newslettern zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit bei der oben genannten Einrichtung widerrufen.

Datum

Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte)

> ANMELDUNG

**Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:**

Katholische Familienbildungsstätte Bonn | Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SBN0000304425

Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige die Katholische Familienbildungsstätte Bonn, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis**

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber Name

Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

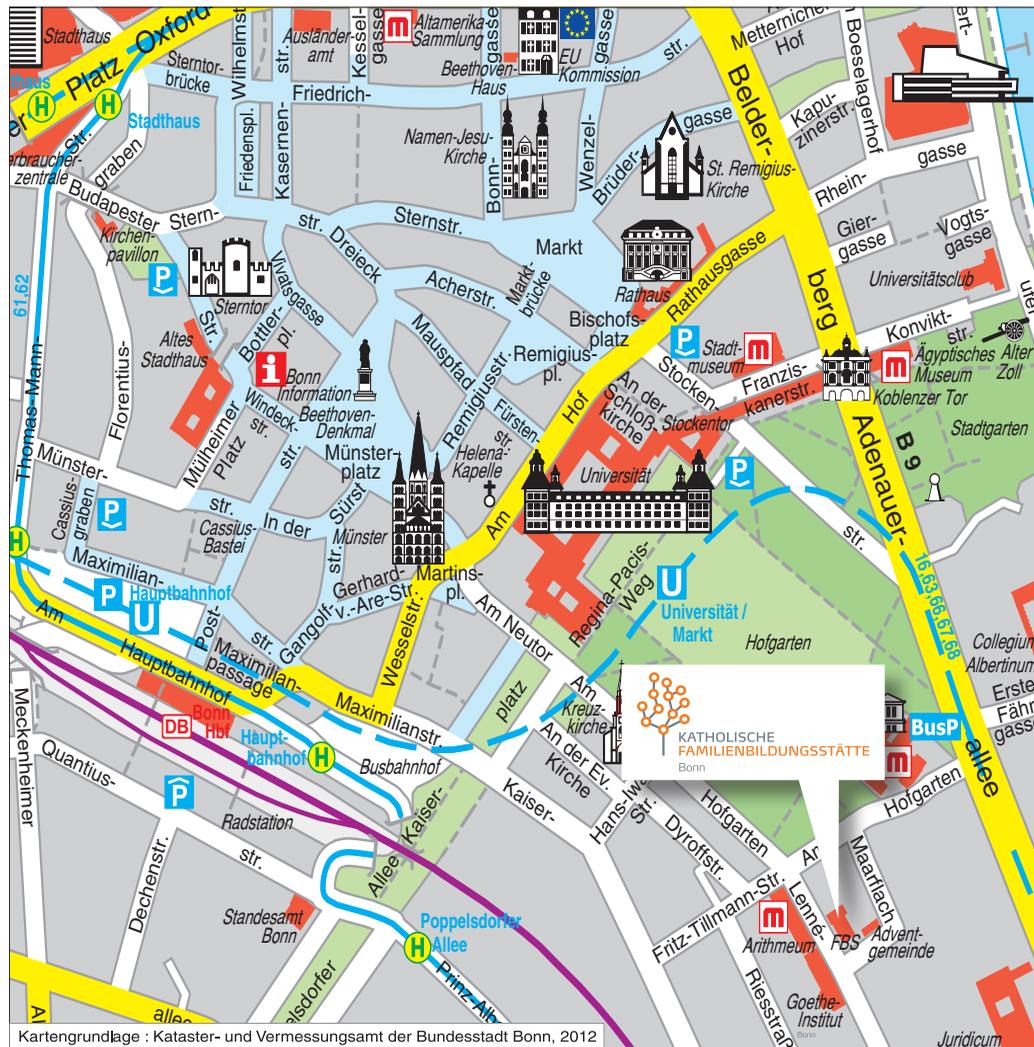
Kreditinstitut

BIC

IBAN

Datum/Ort

Unterschrift



Kartengrundlage : Kataster- und Vermessungsamt der Bundesstadt Bonn, 2012





Besuchen Sie uns auch auf



**Katholische Familienbildungsstätte Bonn**

Lennéstraße 5 | 53113 Bonn

Telefon 0228 94490-0 | Telefax 0228 94490-77

postmaster@fbs-bonn.de | www.fbs-bonn.de