

## Seminare und Kurse

*Wegen Corona-Bestimmungen bitte aktuelle Tagespresse und Homepage beachten*

### „Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit“ ab 8.2.

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, der deutsche Begriff für MBSR, lehrt uns den gegenwärtigen Moment wieder wahrzunehmen und richtet sich an die Menschen, die nach effektiven Möglichkeiten der Stressbewältigung suchen.

**MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)** ist ein einfaches, weltanschaulich neutrales Trainings-programm für unseren Geist. Alltagstaugliche Übungen im Umgang mit Stress oder Schmerzen werden in Ruhe und Bewegung vermittelt und systematisch eingeübt. Das Konzept wurde in den 70er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt.

**Termine:** *Beginn als Zoom - Angebot:*  
08., 15., 22. Feb., 08., 15., 22., 29. März, 14. April, jeweils 19 – 21.30 Uhr  
+ 1 Achtsamkeitstag am Sam., 10.04.  
**Leitung:** Renate Schindler, HP Psychotherapie und MBSR-Lehrerin  
**Kosten:** € 200,- + € 20,- Handout und Audiodateien  
**Ort:** Online oder Gemeindehaus St. Josef,  
**Anmeldung:** reschindler@gmx.de  
Mobil: 0152 01725521

### „Meditativer Tanz im Jahreskreis“ monatl.

#### Tanzend das Leben mit Gott feiern

Seit jeher tanzt der Mensch. Im Tanz drückt der Mensch sich selbst und seine Sehnsucht nach dem Göttlichen aus. Die Abende sind ein offenes Angebot. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Tanzabende sind ein offenes Angebot. Sie können einzeln besucht werden. Bitte flache Schuhe anziehen.

**Termine:** montags 19.00 – 20.00 Uhr  
19. April, 17. Mai,  
14. Juni, 12. Juli  
**Leitung:** Hanne Stippl, Meditationsleiterin  
**Ort:** Gemeindehaus St. Josef,  
Kirchstr.23/1  
**Anmeldung:** 07841- 6726362 (H. Stippl)

### „Der Rhythmus von Mutter Erde“ ab 20.02.

#### Afrikanisch Trommeln

Ziel ist es, in der Gruppe gemeinsam die Grundrhythmen der afrikanischen Trommel (Djembe) zu erlernen. Dies ist eine gute Gelegenheit, Motorik und die Verbindung von rechter und linker Gehirnhälfte zu üben. Die Teilnehmer\*innen werden sensibilisiert, der anderen Person zuzuhören und dennoch im eigenen Rhythmus zu bleiben. Trommeln können gestellt werden.

**Termine:** 20. und 27. Februar, 06. und 13. März  
4 x samstags: 14.30 – 16.00 Uhr  
**Leitung:** Gerda Hahn, Achern  
**Kosten:** € 60,- (Tln.-Zahl begrenzt)  
**Ort:** Kirchstr. 25 (DG)  
**Anmeldung:** [www.kath-achern.de/bildungswerk](http://www.kath-achern.de/bildungswerk)

### Fasten für Gesunde nach H. v. Bingen ab 11.03.

In Kooperation mit dem Kneipp - Verein Achern  
„Themenschwerpunkt: Entgiften und Endstressen“

Das Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen stellt eine sehr sanfte, natürliche und effiziente Möglichkeit der Gesundheitsvorsorge dar. Der Körper kann beim Fasten Gifte und Schlacken loswerden und schon nach wenigen Fastentagen sind Erfolge sichtbar und spürbar. Zu Mangelerscheinungen kommt es während des Dinkelfastens nicht, da im Dinkel genug Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten sind.

Eine Ausleitung erfolgt sanft ohne Glaubersalz.

**Termine:** 6 Termine: Don., 11.03. Einführungstag und von Montag, 15. bis Freitag, 19.03.21 täglich 10 – 11.30 oder 14 – 15.30 Uhr  
**Leitung:** Ursula Reinhard, Heilpraktikerin  
**Kosten:** € 70,- (Teilnehmerzahl begrenzt)  
**Ort:** Gemeindehaus St. Josef, Kirchstr.23  
**Anmeldung:** [www.kath-achern.de/bildungswerk](http://www.kath-achern.de/bildungswerk) oder 07841- 1224 (Isolde Ehrmeier)

\*\*\*\*\*

Für das Bildungswerk Achern:

Magdalena Seiser, Tel.: 07841 – 24636  
[bildungswerk@kath-achern.de](mailto:bildungswerk@kath-achern.de)

und  
Fabiola König, Tel.: 07843 – 849775  
[fabiola.koenig@t-online.de](mailto:fabiola.koenig@t-online.de)



## Bildungswerk

## Programm

## Februar – Juli 2021

 [www.kath-achern.de/bildungswerk](http://www.kath-achern.de/bildungswerk)

## Eltern- Kind- Gruppen

**Start und Weiterführung der Kurse ist abhängig von den Corona-Regeln**

### „Krabbelkäfer“- Kurse

Für Mütter / Väter mit Kleinkindern ab ca. **10–14 Mon.**

- \* Spielen, Singen, Spaß und Bewegung
- \* Kontakt und Austausch
- \* Qualifizierte Leitung
- \* Altershomogene feste Kleingruppe mit 7 (-10) Tln.
- \* Jeweils 10 Termine vor- oder nachmittags, 75 Min.

**Termine:** mittwochs, donnerstags oder freitags  
jeweils 9.30 - 10.45 Uhr

**Leitung:** Anna-Maria Zimny, Erzieherin  
Anja Potczin, EKG-Leiterin

**Ort:** Krabbelkäfer-Nest, Kirchstr. 25 (DG)

**Kosten:** € 40,- (Ermäßigung möglich)

**Anmeldung:** Tel. 07843- 849775 oder  
fabiola.koenig@t-online.de

### „Entdeckungsraum“- Kurse

#### Mit Kindern wachsen:

Eltern- Kind- Gruppen für Eltern mit ihren Kindern in verschiedenen Altersgruppen von 6 – 24 Monaten. In vorbereiteter Umgebung spielen und bewegen sich die Kinder nach ihren individuellen Entwicklungsbedürfnissen. Die Eltern sind eingeladen, die Aktivitäten der Kinder zu beobachten und für ihre Kinder da zu sein.

**Ziele:** Unterstützung der Eigenaktivität und Selbständigkeit der Kinder sowie Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens. Der Entdeckungsraum orientiert sich an den pädagogischen Ansätzen von Dr. Emmi Pikler und Magda Gerber.

**9 Termine à 60 Min. und 1 Gesprächsabend**

**Kurs:** montags und dienstags jeweils  
9.00 -10.15 Uhr und 10.45- 11.45 Uhr

**Beginn:** auf Anfrage

**Leitung:** Nina Bugner-Bechmann

Fortbildung: Entdeckungsraumleiterin

**Anmeldung:** Fabiola König, Tel.: 07843 - 849775  
Mail: fabiola.koenig@t-online.de

**Ort:** Krabbelkäfer-Nest, Kirchstraße 25, DG  
**Kosten:** € 50,-

[www.Ortenauer-STAEKER.de](http://www.Ortenauer-STAEKER.de)

## Vorträge für Eltern / Erzieher\*innen

**Für alle Termine gelten aktuelle Corona-Regeln**

„Vom Brei an den Familientisch“ 20.04.

Im Alter von ca. 10 Monaten zeigt das Baby zunehmend Interesse am Essen der Erwachsenen. Eltern erhalten an diesem Abend wertvolle Tipps und aktuelle Empfehlungen für die Ernährung des Kindes ab dem 1. Geburtstag.

**Termin:** Dienstag, 20.04., 20- 21.30 Uhr  
**Referentin:** Claudia Ebert, BeKi- Referentin  
**Kosten:** Eintritt frei, kl. Spende erbeten  
**Ort:** Gemeindehaus St. Josef,  
**Anmeldung:** bildungswerk@kath-achern.de

„Von der Milch zum Brei“ 28.04.

Nach dem 4. Monat kann beim Baby mit Beikost begonnen werden. Was ist sinnvoll, was sollte beachtet werden? Womit kann begonnen werden? Gläschen oder Selbstgekochtes?

**Termin:** Mittwoch, 28.04., 20 - 21.30 Uhr  
**Referentin:** Claudia Ebert, BeKi - Referentin  
**Kosten:** Eintritt frei, kl. Spende erbeten  
**Ort:** Gemeindehaus St. Josef  
**Anmeldung:** bildungswerk@kath-achern.de

Kinderkrankheiten 04.05.

„Akute Erkrankungen im Säuglings- u. Kleinkindalter“

Von der harmlosen Erkältung bis zum Notfall. Wie soll ich mich als Mutter/Vater verhalten? Was kann ich für mein Kind tun? Darstellung von häufigen Erkrankungen und wichtigen Sofortmaßnahmen im Säuglings- und Kleinkindalter.

**Termin:** Dienstag, 4. Mai, 20 – 21.30 Uhr  
**Referentin:** Dr. Monika Spohrer; Ärztin  
**Kosten:** € 5,-, Paare € 7,-  
**Ort:** Gemeindehaus St. Josef, Kirchstr.  
**Anmeldung:** bildungswerk@kath-achern.de

## Begegnung für alle „Altersstufen“

**Bitte aktuelle Corona - Regeln u. Homepage beachten**

Publik Forum Lesekreis 11.03., 06.05. und 08.07.

Leser der Zeitschrift **Publik Forum** treffen sich zum Austausch über ein aktuelles Thema aus einem der letzten Hefte. Die Gesprächsführung wird abwechselnd von einem Mitglied/Teilnehmer\*in gestaltet.

Näheres zum aktuellen Thema siehe Tagespresse.

**Termine:** Don., 11.03., 19.00 - 20.30 Uhr  
Don., 06.05., 20.00 - 21.30 Uhr  
Don., 08.07., 19.00 - 20.30 Uhr

**Kosten:** keine  
**Ort:** Gemeindehaus St. Josef  
**Anmeldung:** bildungswerk@kath-achern.de

## Begegnung der Kulturen

### „Frauentreff International“

für Frauen verschiedener Konfessionen und Kulturen  
**Kooperation des Bildungswerkes mit der Integrationsbeauftragten der Stadt Achern.**



„Mummelsee und Nationalpark“ 19.06.

**Ausflug** der Frauen mit oder ohne Kinder mit dem Bus zum Mummelsee mit Führung in der Kapelle und Wanderung auf die Hornsgrinde.

**Termin:** Samstag, 19.06., ca. 10 – 16 Uhr  
Weitere Infos und Abfahrzeiten: aktuelle Ausschreibung beachten.  
**Anmeldung an:** franziska.moeker@achern.de  
oder 0162 2520727