

# Themenheft

Bildungswerk des KDfB DV Würzburg e.V.



Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund

A decorative graphic on the left side of the cover features a light green background with several overlapping rounded squares in dark green, blue, and purple. A large pink rounded rectangle is positioned at the bottom right of the page.

Vorträge  
Seminare  
Workshops

## Impressum

Verantwortlich:

Bildungswerk des

Katholischen Deutschen Frauenbundes (KDFB)

Diözesanverband Würzburg e.V.

Kilianshaus, Kürschnerhof 2, 97070 Würzburg

0931 386 65341

[frauenbund@bistum-wuerzburg.de](mailto:frauenbund@bistum-wuerzburg.de)

[frauenbund-wuerzburg.de](http://frauenbund-wuerzburg.de)

Redaktion:

Edith Werner, Vorsitzendes des Bildungswerkes

Renate Wendel, Bildungsreferentin

Layout & Satz:

Christine Kedem-Lanzl, Bildungsreferentin

Jasmin Bauermees, Verwaltungsfachkraft

Druck

Safer print



Würzburg 2021



Liebe Frauen des KDFB,  
sehr geehrte Interessierte,

Sie halten das Themenheft des Bildungswerkes des KDFB  
Diözesanverbandes Würzburg in den Händen.

Als Lernorte und Erfahrungsräume in Gesellschaft, Kirche und Politik nehmen Verbände wie auch der KDFB, eine wesentliche Rolle ein. Zum Fundament unserer Arbeit gehört die Umsetzung der Werte Gerechtigkeit, Solidarität und Menschenwürde. Die ausgewählten Referent\*innen stehen mit ihren Kompetenzen zu Ihrer Verfügung. Bei der Wahl der Themen beachten wir die Schwerpunkte des Verbandes. Die Digitalisierung bietet zusätzliche und flexiblere Bildungsmöglichkeiten gerade für Frauen. Unsere Angebote bieten wir auch für Gruppen außerhalb des Verbandes an. Wir haben für Sie und Ihre Interessensgruppen verschiedene Themenbereiche aufgegriffen, um Ihnen bei der Gestaltung Ihres Jahresprogramms ein breites und abwechslungsreiches Angebot zur Verfügung zu stellen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit sich detailliert mit Aufgaben und Struktur des Verbandes vertraut zu machen.

Bei Fragen zu Themen, Referent\*innen oder der Gestaltung einer Veranstaltung beraten und unterstützen Sie die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle gerne.

Viel Freude beim Blättern im neuen Themenheft, gute Ideen beim Planen sowie viel Spaß bei der Durchführung Ihrer Bildungsveranstaltung vor Ort wünscht Ihnen

Ihre

Edith Werner

Vorsitzende des KDFB Bildungswerkes e.V.  
des Diözesanverbandes Würzburg

## 1. Planung einer Bildungsveranstaltung

1.1.	Richtlinien des KDFB-Bildungswerkes	3
1.2.	Konkrete Planungsschritte	5
1.3.	Tipps zur Veröffentlichung Ihrer Veranstaltung	7

## 2. Themenbereiche

Vorträge/Seminare/Workshops, die auch digital angeboten werden, sind mit folgendem Symbol gekennzeichnet:



2.1.	Persönlichkeitsbildung & Lebensgestaltung	9
2.2.	Glaube & Spiritualität	21
2.3.	Gesundheit & Bewegung	26
2.4.	Gesellschaft & Politik	37
2.5.	Kreativität & Kultur	40
2.6.	Familie & Kinder	44
2.7.	Verbandliche Themen	50

## 3. KDFB - Aufbau & Struktur

3.1.	Vom Zweigverein zur Bundesebene	54
3.2.	Kommissionen	55
3.3.	Werke & Einrichtungen	57

## 4. Referent\*innen im Überblick

60

## 5. Adressen

68

Wir haben in sieben Themenbereichen eine Vielzahl von Vorträgen, Seminaren und Workshops zusammengestellt. Mit diesem Themenheft wollen wir Ihnen die Durchführung von Bildungsveranstaltungen erleichtern und Sie motivieren, von diesen Angeboten so oft Sie wollen, Gebrauch zu machen. Wählen Sie aus! Holen Sie sich Ideen!

Gerne nehmen wir Ihre Anregungen zu interessanten Referent\*innen und thematischen Angeboten auf, die Sie erlebt haben. Schreiben Sie an die Geschäftsstelle. Wir berücksichtigen Ihre Ideen und arbeiten diese bei der nächsten Aktualisierung ein.

## **1.1 Richtlinien des KDFB-Bildungswerkes**

Im Rahmen des Erwachsenenbildungsförderungsgesetz (EbFöG) können die Bildungsveranstaltungen von unserem KDFB-Bildungswerk bezuschusst werden. Die entsprechenden Mittel werden von uns bei der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung in Bayern e.V. (KEB) beantragt. Die Einhaltung der vorgegebenen Richtlinien ist verpflichtend.

**Daher bitten wir Sie, die nachfolgenden Hinweise bei der Planung von Bildungsveranstaltungen zu beachten.**

### **1.1.1 Zuschussfähige Kosten**

Die **Fahrtkosten der Referent\*in** werden komplett vom KDFB-Bildungswerk im Gebiet der Diözese Würzburg übernommen.

Die **Honorarkosten** orientieren sich an der zeitlichen Vorgabe von 1,5 Stunden pro Vortrag, d.h. pro 1,5 Stunden/90€ Honorar. Die Veranstalter beteiligen sich an den Honorarkosten mit einem Eigenanteil, der an das Bildungswerk des KDFB zu zahlen ist. Dieser beträgt für Zweigvereine und uns angeschlossene Gruppen 45 €, für andere Gruppen 75 €.

**Das Bildungswerk übernimmt die Abrechnung mit dem/der Referent\*in.**

**Materialkosten**, z. B. für Skripte, sind vollständig vom Veranstalter bzw. den Teilnehmenden zu tragen. Hierfür besteht keine Abrechnungsmöglichkeit über das Bildungswerk.

### 1.1.2 Zeitlicher Rahmen

Dieser ist mit 1,5 Stunden pro Vortrag vorgegeben.

Manche Vorträge/Seminare/Workshops sind so angelegt, dass ein längerer Zeitraum beansprucht wird:

- z. B. als Reihe, d. h. es gibt mehrere, aufeinander aufbauende Einzelveranstaltungen (max. 5). Entsprechend der einzelnen Veranstaltungen erhöht sich das Honorar und der Eigenanteil.
- z. B. 3 Stunden (Halbtagesveranstaltung) oder 6 Stunden (Ganztagsveranstaltung). Entsprechend verdoppelt bzw. vervierfacht sich das Honorar und damit auch der Eigenanteil der Veranstalter.

Die Vorträge können zu verschiedenen Zeiten und Anlässen oder auch in digitaler Form angeboten werden.

### 1.1.3 Welche Veranstaltungen werden bezuschusst?

- Eine Veranstaltung ist dann zuschussfähig, wenn mindestens fünf Personen daran teilnehmen.
- Vorträge **in den uns angeschlossenen Gruppen**, die Bildungscharakter haben.
- Kreative Angebote, sofern sie das „**Erlernen von Grundfertigkeiten**“ beinhalten.
- Führungen, soweit sie im Themenheft angeboten oder von einer qualifizierten Stelle durchgeführt werden.
- Religiöse **Bildungsveranstaltungen**, sofern es um **Wissensvermittlung** geht.

**Ausnahme:** Veranstaltungen, bei denen der Glaubensvollzug im Vordergrund steht (z.B. Gottesdienst, Wallfahrt, Meditation, Besinnungstage...), fallen **nicht** unter die Bezuschussung.

## 1.1.4 Referent\*innen und Angebote

- Mit allen aufgeführten Referent\*innen wurden Vereinbarungen getroffen (Honorar, Fahrkostenerstattung, Abrechnung, usw.).
- Sie sind für die Bezuschussung Ihrer Bildungsveranstaltung nicht nur an unser Angebot gebunden. Gerne können Sie auch andere Referent\*innen und Themen wählen, wenn diese die entsprechenden Kriterien erfüllen:
  1. Zustimmung zu unseren Richtlinien (christliche Werte, mit Zielen des KDFB im Einklang, Honorarregelung)
  2. Mitteilung der vollständigen Kontaktdaten
  3. Nachweis über die Qualifikation (Ausbildung)

Bitte sprechen Sie dies mit einer Mitarbeiterin der Geschäftsstelle ab.

## 1.2 Konkrete Planungsschritte

### 1.2.1 Vereinbarungen mit dem/der Referent\*in

Bitte nehmen Sie zur Planung Ihrer Bildungsveranstaltung mit dem/der Referent\*in selbst direkt Kontakt auf. Folgende Punkte sollten Sie abklären:

- Termin
- Zeitrahmen: Uhrzeit und Dauer (siehe 1.1.2)
- Veranstaltung vor Ort in Präsenz oder in digitaler Form?
- Medieneinsatz
- Materialbedarf/evtl. zusätzl. Materialkosten für Teilnehmende
- Teilnehmendenzahl begrenzt oder unbegrenzt?
- Einsatzgebiet

### **1.2.2 Formular „Vorplanung für Veranstaltung“**

Es erfolgt jährlich ein Versand im Sommer mit verschiedenen Unterlagen und Formularen, u.a. das Formular „Vorplanung für Veranstaltung“ für das jeweils kommende Jahr. Dieses Formular können Sie je nachdem, wie viele Veranstaltungen Sie planen, entsprechend vervielfältigen. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, die Formulare jederzeit auf der Homepage unter [www.frauenbund-wuerzburg.de](http://www.frauenbund-wuerzburg.de) (Rubrik Service) herunterzuladen.

Nach Ihren Vereinbarungen mit dem/der Referent\*in füllen Sie bitte dieses Formular vollständig aus und senden es umgehend an unsere Geschäftsstelle zur weiteren Bearbeitung zurück.

### **1.2.3 Bestätigungen der KDFB-Geschäftsstelle**

Nach Eingang der Vorplanung erhalten Sie eine Terminbestätigung zusammen mit dem Hinweis auf die Höhe des Eigenanteils sowie ein Formular für den Veranstaltungsnachweis.

Der/die Referent\*in erhält von uns ebenfalls eine Terminbestätigung.

### **1.2.4 Einige Wochen vor der Bildungsveranstaltung**

- Es empfiehlt sich, ca. vier Wochen vor der geplanten Veranstaltung noch einmal mit dem/der Referent\*in in Kontakt zu treten, um letzte Absprachen zu treffen.
- Da wir unsere Zuschussmittel vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus erhalten, ist es erforderlich, dass jede Veranstaltung offen ausgeschrieben wird. D. h., Sie müssen rechtzeitig Ihre Veranstaltung in irgendeiner Form veröffentlichen (Zeitungsartikel, Pfarrbrief, Schaukasten, Mitteilungsblatt, regionales Werbeblatt, Homepage). Dabei muss ersichtlich sein, dass die Veranstaltung allen Interessierten offen steht.

Bitte achten Sie bei der Veröffentlichung darauf, dass das Thema genauso lautet, wie es hier im Themenheft benannt ist.

## 1.2.5 Unmittelbar nach der Veranstaltung

- Füllen Sie bitte unmittelbar nach der Veranstaltung den Veranstaltungsnachweis aus (Teilnehmendenliste und Kurzbericht) und senden Sie diesen zusammen mit Ihrer Veröffentlichung (z. B. Zeitungsartikel oder Plakat) an die Geschäftsstelle zurück.

- Bitte überweisen Sie den **Betrag Ihres Eigenanteils** spätestens acht Tage nach der Veranstaltung auf das Konto des Bildungswerkes des KDFFB  
IBAN DE38 7509 0300 0003 0025 60  
Liga-Bank eG Würzburg,  
BIC: NODFF1M05

Bitte geben Sie dabei immer bei „**Verwendungszweck**“ den Namen Ihres Zweigvereins (ZV), Frauenkreises (FK) bzw. Ihrer Gruppe und das Datum der durchgeführten Veranstaltung an.

## 1.3. Tipps zur Veröffentlichung Ihrer Veranstaltung

### 1.3.1 Beispiel für eine Presseankündigung

*Der Zweigverein **Musterstadt des Katholischen Deutschen Frauenbundes** veranstaltet am **Wochentag, Datum, Uhrzeit** im **Pfarrheim Musterstadt** einen Vortrag zum Thema „**Gesunde Ernährung - ein wichtiger Baustein des Lebens.**“ Die Referentin **Frau Ute Mustermann** erklärt, welche **Elemente zu einer gesunden Ernährung gehören und vermittelt praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag.** Der Vortrag wendet sich an alle Interessierte.*

Die kursiven Textstellen dienen als Beispiel, hier können Sie jeweils Ihre Daten einsetzen.

### 1.3.2 Gestaltung im Schaukasten

Für Schaukästen empfehlen wir Ihnen das Plakat, das Sie mit der Bestätigung und den Unterlagen für Ihre Veranstaltung automatisch und kostenfrei zugesandt bekommen.

**FRAUEN MISCHEN MIT!**

Der Zweigverein Musterstadt, des Katholischen Deutschen Frauenbundes (KDFB) lädt Sie recht herzlich zu folgender Veranstaltung ein:

**Vortrag:**  
„Gesunde Ernährung - ein wichtiger Baustein des Lebens.“

**WANN:**  
„Tag, Monat, Jahr“ um „Uhrzeit“

**WO:**  
Pfarrheim Musterstadt, Mustervweg 23

**Referentin:** Ute Muster

© Jasmin Bauermees

Bildungswerk des Katholischen Deutschen Frauenbundes, Diözesanverband Würzburg e.V.  
www.frauenbund-wuerzburg.de

KEB KATHOLISCHER DEUTSCHER FRAUENBUND

Darüber hinaus gibt es auch die Möglichkeit eines Eindruck-folders: Diesen können Sie online über den KDFB- Laden bestellen: <https://frauenbund.kelly-druck.de/index.html>



## Mit ACHTSAMKEIT und Selbstmitgefühl innere Ressourcen nachhaltig stärken



Roswitha Amend

Mitgefühl - vor allem mit uns selbst - ist ein wichtiger Faktor, innere Ressourcen und die seelische Gesundheit nachhaltig zu stärken. Achtsamkeitsbasierte Übungen und Beispiele für mehr Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz reduzieren die Neigung zu selbstkritischem Verhalten, Scham - oder Schuldgefühlen und tragen so zu einem besseren Umgang mit Stress bei. Mit diesem Seminar möchte ich Sie mit praktischen Hilfen, Übungen und Beispielen auf Ihrem persönlichen Weg begleiten, um mehr Selbstmitgefühl zu entwickeln, zu empfinden und zu vertiefen, um damit Ihre inneren Ressourcen und Ihr Wohlbefinden achtsam und nachhaltig zu stärken.

## Was ist das Leben?

Birgit Amendt

Ein schwedisches Märchen für Erwachsene bildet die Grundlage dieses Vortrags. In bekannt heiterer Manier vorgetragen, ansprechend für Jung und Alt. Wo stehe ich in diesem ab 2020 so ganz anderen Leben. Alle Teilnehmerinnen dürfen sich inspirieren lassen und ganz sicher etwas Positives für sich mit nach Hause nehmen. Es werden Chancen zur Heiterkeit, Geselligkeit und Anleitungen zur psychischen Stärkung, sowie Sinn und Zuversicht aus dem Glauben aufgezeigt und die Bedeutung von Mut machen und Humor erläutert.

## Immer wieder steh ich auf

Birgit Amendt

Ein Vortrag über die verschiedenen Lebenssituationen und -stationen. „Immer wieder steh ich auf und glaube fest daran, dass auch ich gewinnen kann ...!“ Aber wie war das mit Glaube, Liebe, Hoffnung?

Kleine Anstöße für das Gelingen - gewürzt mit einer Prise Humor - werden in diesem Vortrag vermittelt.

## **Grenzen setzen in Beziehungen, aber wie?**

Robert Bundschuh

Jemand redet ohne Punkt und Komma, fragt mich neugierig aus, ist unverschämt, fordernd, arrogant, ignorant, aggressiv ...und ich fühle mich hilflos, klein... . Grenzen bei mir und anderen spüren und ernst nehmen: das ist wichtig! Es geht beim Vortragsabend um Merkmale von guten bzw. destruktiven Grenzziehungen, um die Möglichkeiten, ein gutes „Nein“ zu sagen, sich zu schützen und abzugrenzen, damit es beiden Seiten gut geht im Gespräch.

## **Ermutung zu einem selbstbestimmten Leben**

Robert Bundschuh

Wer fremdbestimmt lebt, fühlt sich oft erschöpft und gestresst, hat das Gefühl, ausgenutzt zu werden, keine Zeit für sich zu haben. Fremdbestimmten Menschen fehlt es an „Eigensinn“, am Sinn für das, was ihnen eigen ist, was zu ihnen gehört, was für sie richtig ist - und so lassen sie sich leicht an die Wand spielen. Es gilt, für die eigenen Bedürfnisse einzutreten, Selbstverantwortung zu übernehmen, aus der Opferrolle herauszutreten.

## **Gastfreundschaft: Wagnis, das sich lohnt.**

Robert Bundschuh

Gastfreundschaft ist zwiespältig: Glück verheißend - und zugleich risikoreich. Gastfreundliche Menschen sind ihren Gästen zugewandt, bieten ihnen ein Dach über dem Kopf, bewirten sie, unterhalten sie ... und können enttäuscht werden! Zu unserem Christsein gehört Gastfreundschaft; sie kann Leitbild und Modell für ein neues, gelingendes Zusammenleben sein, eine Möglichkeit, – ohne es zu ahnen – Engel zu beherbergen (vgl. dazu Hebr 13,2).

## Vom wahren Glück

Barbara Fäth

Eine Erkundungsreise - was Glück für mich persönlich bedeutet!

Wie macht man sein Glück?

Woran liegt es, ob es andauert?

Wie hängt das Innere mit dem Äußeren zusammen?

## Energieräuber raus - Wohlbefinden rein

Ruth Fischer

Sie sind gereizt, müde und erschöpft. Alle wollen was von Ihnen.

Es sind Energieräuber am Werk.

Bestimmt kennen Sie das auch, dass....

- Sie aus manchem Gespräch wie ausgelaugt rauskommen?
- es Menschen gibt, die immer wieder von Ihnen Energie „zapfen“?

Sie lernen kraftvolle Strategien kennen, wie Sie mit einfachen

Mitteln Ihr Energiefeld stärken, damit Sie kraftvoll durch den

Alltag gehen.

## Ich bin so wie ich bin - aber wieso?

Ruth Fischer

Sicherlich haben Sie sich schon gefragt, warum Sie in bestimmten Situationen emotional reagieren und andere nicht.

Wie funktionieren Sie? Und warum verfallen Sie immer wieder ins gleiche Muster? Erfahrungen der Kindheit können häufig grundlegende Ursache für bestimmte Denk- und Verhaltensmuster sein.

Mit zahlreichen Beispielen aus Berufsleben und Familienalltag erleben Sie einen leichten und unterhaltsamen Vortrag.

Am Ende können Sie eigene und andere Verhaltensweisen besser verstehen.

## Mut zum Nein sagen

Ruth Fischer

„Hilfe! Ich bin zu gut für diese Welt!“ – haben Sie das auch schon manchmal gedacht, wenn Sie mal wieder zu schnell „Ja“ gesagt haben? Leiden Sie auch unter dem „Helfersyndrom“? Wenn Sie Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu oft hinten anstellen, ist es an der Zeit wieder an sich zu denken. Manchmal reicht ein Wort, damit das Leben stressfreier ist. So ist ein „Nein“ oft ein „Ja“ zu sich selbst. In diesem Vortrag erfahren Sie Strategien und Tricks, wie Sie Nein sagen, ohne andere zu verletzen.

## Loslassen - gelassen sein

Romi Forster-Bundschuh

Wie häufig sich Wortverbindungen mit „lassen“ in unserer Sprache finden (wie loslassen, zulassen, verlassen ...), so wichtig ist dieser Ausdruck als „Tunwort“ in unserer alltäglichen Lebensgestaltung. Entdecken wir gemeinsam die vielfältigen Möglichkeiten des (Los) Lassens und erkunden den Raum, der dann für Neues entsteht!

## Frühjahrsputz in meinem Leben

Renate Förster



Der Frühling schickt uns immer öfter die hellen, wärmenden Sonnenstrahlen. Wir entdecken, dass unsere Fenster mit Winterstaub überzogen sind, uns fehlt der klare Blick. Wir fühlen uns eingeeengt und wissen, jetzt müssen wir handeln – sauber machen. So beflügelt stöbern wir Zimmer für Zimmer durch und nehmen den frischen Geruch wahr, ja es fühlt sich leichter und befreit an. Wir sind stolz auf uns! Habe ich schon mal in meinem Leben meine „Lebenszimmer“ aufgeräumt? Was hat sich da so im Laufe meines Lebens angesammelt? Wir nutzen die Chance, und sind mal ganz mutig, öffnen einige Zimmer, die schon lange darauf warten, endlich erkannt zu werden, um sie zu reinigen, zu verändern. So ist der lang ersehnte Neu-Anfang möglich. Mit einem Strahlen im Gesicht rufe ich begeistert: Ja, ich lebe wieder liebend gern.

Kann auch als „Hausputz in meinem Leben“ gebucht werden.

## Jeder Tag - ein Geschenk und was mache ich daraus?

Renate Förster



Das Jahr schenkt uns 365 Tage, ein Monat 30 Tage und ein Tag ganze 24 Stunden - und was machen wir daraus? Gerade in unserer so schnelllebigen Zeit lohnt es sich innezuhalten, sich des Geschenkes wieder bewusst zu machen, zu erkennen und – wenn nötig – zu verändern. Auch ein sogenannter „schwacher“ Tag kann zum schönsten Tag des Lebens werden, wenn wir die in uns vorhandenen Kraftquellen wieder neu entdecken.

Schon Mark Twain hat uns empfohlen:

*„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu sein!“*

## Lebensfreude auftanken

Renate Förster



Was machen wir, wenn der Benzintank unseres Autos leer ist – ganz einfach: zur Tankstelle fahren und Benzin tanken. Denn wir wissen, es geht nichts mehr, keinen Schritt vorwärts. Wie verfahren wir, wenn unser Lebensfreude-Tank leer ist? Wenn Gedanken, Situationen, Probleme uns die Lebensfreude „rauben“? Wir erfahren Anregungen, wie wir Lebensfreude in allen Bereichen unseres Lebens täglich leben können. Wenn unser Lebensfreude-Tank immer öfter voll ist, können wir Freude auch auf unsere Mitmenschen ausstrahlen.

## Körperliche und geistige Entspannung in der Natur mit allen Sinnen

Petra Göpfert

Wollen Sie Energie für Ihren Alltag tanken und Ihre Ressourcen finden? Mit gezielten Atem- und Bewegungsübungen nehmen Sie Ihren Körper bewusster wahr und sind präventiv Ihrer Gesundheit auf der Spur. Kreative Impulse, die auf kurzen Spaziergängen einfließen, lassen Sie die Natur aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Nehmen Sie neue Ideen mit, um Ihr Leben stressfreier zu gestalten. Die Natur trägt ihr Übriges dazu bei, gesund und vital zu werden. ... und die herrliche Umgebung beginnt meist direkt vor der Haustüre oder ganz in Ihrer Nähe.

## **Zurück in meiner Mitte - Workshop für die Balance im Leben**

Simone Irrgang

Manchmal stehen wir „neben uns“, bemerken irgendwann, dass wir aus unserem inneren Gleichgewicht „herausgefallen“ sind. Gerade in dieser hektischen und reizüberflutenden Zeit fällt es uns nicht immer ganz leicht, zentriert und achtsam zu sein.

Dieser Workshop vermittelt wirkungsvolle, leicht anwendbare Übungen für jeden Tag, die helfen, sich wieder bewusst zu zentrieren und auf diese Weise aus ganzer Kraft zu leben.

Ein Skript mit Anleitungen für zu Hause ist inbegriffen.

## **Chic mit Tüchern und Schals**

Petra Just

Sie wärmen, schmücken und man kann die Garderobe mit Tüchern und Schals immer wieder verändern. In diesem Vortrag erhalten Sie Anregungen, wie Sie Tücher, Schals und Schmuck effektiv und stilsicher drapieren können. Wer möchte, kann gerne vorhandene Tücher, Schals und einen Spiegel (zum Aufstellen) mitbringen.

## **Gutes Aussehen ist kein Zufall**

Petra Just

Gepflegtes und sicheres Auftreten wird in der heutigen Dienstleistungsgesellschaft hoch eingeschätzt. Die richtige Auswahl an Kleidung, Make-up, Farben und Accessoires hilft, das Wohlbefinden zu steigern, mehr Selbstsicherheit und eine positive Ausstrahlung zu gewinnen.

Vortrag sowie Darstellung einer Farbberatung am Beispiel einer Teilnehmerin.

## Die Magie des Selbstbewusstseins

Nike Klüber



Ihr Selbstbewusstsein - die geheime Kraft in Ihnen.

Sie kennen diese magischen Momente, in denen alles wie durch Zauberhand machbar scheint und wunderbar gelingt. Sie fühlen sich vital, sind mit sich selbst zufrieden und betrachten sich mit einem liebevollen Blick. In solchen Momenten sind Sie sich und Ihrer Wirkungskraft bewusst.

Möchten Sie solche Momente öfter erleben? Möchten Sie mit sich selbst ein wenig mehr befreundet sein? Nichts ist belebender als eine wunderschöne Freundschaft. Keine Beziehung im Leben ist so wichtig, wie die zu Ihnen selbst, kein Urteil so weitreichend, wie das, welches Sie über sich selbst fällen.

Erleben Sie, wie Sie zu mehr Selbstbewusstsein kommen, und erhalten Sie neue Impulse für einen achtsamen und liebevollen Umgang mit sich selbst. Mit Coachingelementen und meditativen Einheiten nehmen Sie sich in den Blick.

## Die eigene Präsenz entfalten - Workshop zur Selbstbehauptung

Nike Klüber



Mit Übungen aus dem WenDo trainieren Sie, Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und auf Basis dessen, Ihr Leben konstruktiv zu gestalten. Das Bewusstwerden der eigenen Handlungskompetenzen erleichtert das Ernstnehmen der eigenen Gefühle und fördert die Entschlossenheit für sich einzutreten. Die neuen Erfahrungen von Kraft und Verbindung zu sich selbst stärken Ihr Selbstbewusstsein.

Entdecken Sie Ihre temperamentvolle Seite und trainieren Sie Ihre Abwehrkräfte!

### **Bewertest du noch oder beobachtest du schon?**

Nike Klüber



Mit welcher Haltung schaue ich aufs Leben – auf deins und auf meins? Dieser und anderen Fragen werden wir während des Vortrags nachgehen und unsere Wahrnehmung entsprechend schärfen. Denn jede gute Begegnung beginnt mit der Beobachtung. Dies gilt sogar für die Begegnung mit sich selbst. Wie schnell sind wir jedoch mit Bewertungen, Daumen hoch – Daumen runter. Bewertungen prägen unser Leben und geben uns scheinbar Orientierung und Sicherheit. Aber sie verhindern auch, dass wir anderen offen begegnen und uns vom Leben überraschen lassen.

### **Alles bleibt anders - Veränderungen - wie sie verunsichern - wie sie bereichern**

Nike Klüber



Nichts bleibt so, wie es war. Jeder neue Tag bringt Veränderungen mit sich, auch solche, die wir zunächst einmal gar nicht wahrnehmen. Dinge, die geschehen, machen etwas mit oder an uns - manche mehr, manche weniger. Wie gehen Sie mit Veränderungen in Ihrem Leben um? Welche bereichern Sie und welche machen Ihnen Angst? Wie können Sie damit umgehen?

### **Lebensweg ins Alter - Schritte für eine weise alte Frau**

Barbara Lurz



Jede Lebensphase hat ihre Schönheit und Herausforderung. Was bedeutet das Hineinwachsen ins Alter in einer Gesellschaft im Jugendwahn? Eines ist klar: Willst du lange leben, musst du alt werden! Alte Frauen, die sich selbst bewusst sind, werden in anderen Kulturen „lebender Kulturschatz“ genannt. Es geht darum, die Bedeutung von alten Frauen für Gesellschaft, Familie und gemeinschaftliches Leben in den Blick zu rücken und um Anregungen, diesen Lebensabschnitt selbst bewusst anzugehen.

## Verantwortung ist schöpferisch

Barbara Lurz



Verantwortung ist das A und O. Aber muss ich mich für alles verantwortlich fühlen? Was ist Verantwortung?

An erster Stelle steht die Verantwortung für das eigene Leben. Soziale Verantwortung resultiert daraus. Wenn ich und andere Verantwortung übernehmen, entstehen Wege, Beziehungen, Gemeinschaft, Schritte zur Bewahrung der Schöpfung, Zukunft für uns und unsere Kinder. Lassen wir uns bewegen von einer menschlichen Qualität, um unserer Zeit mehr Leben zu geben.

## Leichter Lernen - hellwach und voller Energie

Ute Neubert

Im Alltag hellwach und voller Energie – wer möchte das nicht!

Die Kinesiologie, eine Lehre von den Zusammenhängen zwischen der Bewegung und dem Gehirn, beschäftigt sich mit diesem Zusammenspiel und den dazugehörigen Nerven, Muskeln, Energiebahnen (Meridianen). Schon mit kleinen Bewegungen können Sie Sehen, Hören, Koordination, Konzentration und Umgang mit Stress in jedem Alter (!) verbessern.

Die einfachen Übungen, die viel bewegen, bekommen Sie bei diesem Vortrag erklärt, und üben sie auch ein, sodass diese sich gut als Selbsthilfetechniken in Ihren Alltag integrieren lassen.

Ein Skript mit der Beschreibung der einzelnen Übungen erleichtert Ihnen das tägliche Üben.

## Geradlinigkeit

Gabriele Schaub

Geradlinigkeit steht für Aufrichtigkeit, für eine liebevolle Haltung, innerlich wie äußerlich. Ich wahre meine Integrität und die meines Nächsten. Ich gehe in die Verantwortung und lebe Eigenliebe, Eigeninitiative, Eigenständigkeit und Eigenverantwortung. Fair prüfen, was gerade passend ist, ein wichtiger Grundsatz der integralen Lebensweise. Die integrale Lebensweise hat das Ziel, dass wir uns als ganzen Menschen erleben.

## Seelenpartnerschaften: Zwillingseele, Dualseele?

Anja Schwaab

In den vergangenen Jahren wurden immer mehr Seelenpaare zusammengeführt – anfänglich große Liebe mit tiefem Vertrauen und von heute auf morgen, plötzlich verlässt eine Person diese Verbindung und hinterlässt einen Menschen, die/der in eine große Krise gestürzt wird. Der größte Liebeskummer, mit Herz- und Seelenschmerzen, den diese Person jemals hatte. Die magische Verbindung zwischen diesen Seelen wird von beiden Seiten wahrgenommen. Eine lebbare Partnerschaft ist (erstmal) unmöglich. Für die/den Verlassene\*n beginnt die größte Reise ihres/seines Lebens – der Weg zu sich selbst.

Meine eigene „Begegnung“ war 2012 – mein Leben wurde auf den Kopf gestellt und ich begann „meine Wandlungsreise“.

Seit 2018 unterstütze ich Menschen auf diesem herausfordernden Weg, bei sich selbst, in der Eigenliebe anzukommen.

## Stress lass nach

Elvira Scholl-Hartlaub

Was ist Stress?

Wie kann ich Entspannungsübungen selbstverständlich in meinen Alltag integrieren?

Sie bekommen einen Einblick in verschiedene Entspannungsmethoden (insbesondere Qi Gong) sowie hilfreiche Atemübungen vermittelt.

## Wertschätzender Umgang mit uns selbst

Theresia Stock

Wie gehen wir mit uns selbst um?

Achtsamer, wertschätzender und liebevoller Umgang mit uns selbst als Voraussetzung, um ein Segen für uns und für

Andere zu sein.

## Krisen meistern

Theresia Stock

Nur nicht den Mut verlieren in der Coronakrise mit Kontaktbeschränkungen, Arbeitsplatzverlust, Angst um die eigene Gesundheit, Verlustängste um Angehörige. Der Mangel an zwischenmenschlichem Austausch, an Liebe, macht uns verletzlich. Was hilft mir aus der Angst und gibt neuen Mut nach guten Lösungen zu suchen?

## MUT tut gut - Im Umgang mit mir selbst und anderen

Doris Streitenberger

### Vortrag 1: Einheit Selbstbewusstsein

Gemeinsam entwickeln wir Ideen zur Selbst- und Fremdermutigung. Das Ziel des Vortrages ist das Wahrnehmen der eigenen Stärken und aufbauender Umgang mit sich selbst und anderen.

### Vortrag 2: Einheit Zielorientierung

Ermütigung erhöht das Gefühl der Selbstachtung und den Glauben an die eigenen Fähigkeiten. Mit Mut sind wir kreativ und bewegen uns stark durch unsere Lebensaufgaben

- in der Familie
- am Arbeitsplatz
- und in jeder Begegnung.

Das Ziel des Vortrages ist mit Freude und Gelassenheit Ziele zu setzen und zu erreichen.

Ermütigungstraining ist auf der Grundlage der Individualpsychologie entwickelt. Dies ist eine positive und lebensbejahende Psychologie, die nicht nach Schwächen und Fehlern, sondern nach den Fähigkeiten und Stärken im Menschen sieht. Sie ist eine soziale und für jeden Menschen anwendbare Psychologie.

## **Stärkende Kommunikation - Sprache bewusst erleben und sprechen**

Doris Streitenberger

Wir beeinflussen unsere Gedanken und unser Tun bewusst und unbewusst durch unsere Art zu sprechen. Mit Klarheit, Wertschätzung und Reflexion können wir unsere Gespräche und unser Lebensgefühl mit Freude positiv gestalten.

### **Vortrag 1: Gesund oder Krank in Sprache und Gespräch**

Gesundheit ist unser höchstes Gut!

Welche Botschaften senden wir mit unserer Kommunikation?

Der Schlüssel dazu ist der bewusste Umgang mit der Struktur der Sprache und dem Wortschatz.

Ein Mitmach-Vortrag, in dem Sprach- und Gedankenmuster lebendig werden.

Schenken Sie Ihren Worten Aufmerksamkeit. Erleben Sie Freude an wohlwollender ermutigender Kommunikation.

### **Vortrag 2: Wer hat an der Uhr gedreht**

Von der Wirkung unserer Gedanken und Sprachgewohnheiten auf Raum und Zeit. Die Qualität unseres Sprechens beeinflusst unser Gefühl für Zeit.

## **Heilvolle Beziehungen**

Evi Zobel

Was macht heilvolle Beziehungen aus?

Wie oder wodurch entstehen sie und wie kann man sie pflegen und erhalten? Was bewirken heilvolle Beziehungen in uns?

In diesem Vortrag geht es nicht nur um die Beziehung zum/r Partner/Familie, sondern auch um die, welche wir zu Freunden, Kollegen und allen anderen Menschen haben. Letztendlich geht es ganz besonders um die heilvolle Beziehung zu uns SELBST, welche die Grundvoraussetzung für positive Beziehungen zu allen anderen Menschen ist.

## **Laudato Si - ein Lobgesang**

Barbara Fäth

Mach dich auf den Weg durch Gottes Schöpfung!  
Mach dich auf den Weg zu dir selbst!  
Der Sonnengesang des Franz von Assisi lädt dazu ein,  
innezuhalten und loszulassen, sich die Zeit zu nehmen die  
Einmaligkeit der Schöpfung in uns und der Natur zu entdecken.  
Die Idee von Franziskus, seine Wertvorstellungen und seine  
Achtung vor Gott und den Mitgeschöpfen ist gerade in unserer  
heutigen Zeit wichtig und lebensnotwendig.

## **Bäume - Symbole des Lebens**

Barbara Fäth

Einheimische Bäume begleiten uns mit ihrer Symbolik und ihrer  
Bedeutung für uns Menschen. Mit ihren Wurzeln erdverbunden  
und mit ihren Blättern und Zweigen himmelwärts ausgerichtet,  
gelten sie als Symbole des Lebens und als Brücken, die eine  
Verbindung zwischen Himmel und Erde schaffen.  
Lassen Sie sich inspirieren.

## **Mit mir befreundet**

Romi Forster-Bundschuh

„Liebe deinen Nächsten“. Von Kindesbeinen an ist uns dieses  
biblische Gebot der Nächstenliebe vertraut, während die dann  
folgenden Worte „wie dich selbst“ eher unausgesprochen  
bleiben. Dabei sind Selbstliebe, Selbstfreundschaft, Selbstfürsorge  
Voraussetzungen um sich anderen liebevoll und achtsam  
zuwenden zu können.

## **In der Gebetsschule Jesu : „Vaterunser“**

Romi Forster-Bundschuh

Wie kein anderes Gebet gehen uns die vertrauten Worte des Vaterunser von den Lippen, wenn wir sie gemeinsam mit anderen im Gottesdienst oder im privaten Beten aufsagen. Leicht können sie deshalb auch zu einer lebensfremden Gebetsformel erstarren. Der Blick auf die Gebetsintention Jesu erschließt uns einen neuen oder vertieften Zugang zum Vaterunser.

## **Klang im Advent - entzünde dein Licht in Dir**

Renate Förster



Spielerisch lösen wir uns zuerst von den Belastungen des Alltags durch einfache Lachyoga-Übungen. Danach fühlen wir uns befreit, leicht, ausgeglichen und freuen uns mit den heilsamen Klängen der nepalesischen Klangschalen in die Märchenwelt einzutauchen, entdecken wieder unsere strahlenden staunenden Kinderaugen und lassen uns überraschen, was wir geschenkt bekommen. Mit den Schwingungen und Wellen der Klangschalen können wir uns einfach treiben lassen – in die innere Ruhe, den inneren Frieden, die Liebe, die Freude, die Leichtigkeit ... zu unserem hellleuchtenden strahlenden Licht in uns.

## **Kraftquellen im Alltäglichen und Besonderen**

Barbara Lurz



Kraftquellen brauche ich, um mein Leben zu meistern. Belastungen lassen sich ohne Ausgleich schwer verarbeiten. Einen gewissen Vorrat an Kraft hat jeder Mensch. Wie kann ich diesen Speicher im Alltag auffüllen? Was macht besondere Momente aus, von denen ich zehren kann? Schön ist es, Gottes liebevolle, große Kraft zu spüren, die mich weise auf meiner Lebensreise geleitet. Ein Vortrag zum Entdecken von Ressourcen und Lichtblicken.

## **Gesegnet bist Du - in einem Ritual würdigen, was mein Leben ausmacht**

Barbara Lurz

Wir feiern gemeinsam ein Ritual, in dem jede\*r Einzelne ihre Lebenserfahrung für sich würdigen und den Segen ihres Daseins entdecken kann. Es ist durchaus ein Grund, zu feiern, was ich in meinem Leben bisher bewältigt und gemeistert habe. An meinen Stärken und Gaben, an meinen Schwächen und Fehlern bin ich gewachsen. Daraus schöpfe ich hier und jetzt meine Lebenskraft und Lebensweisheit.

## **Vergeben - ein Weg, eine Entscheidung, ein Geschenk**

Barbara Lurz



Wir beschäftigen uns damit, Vergebung nicht als moralische (Über-)Forderung zu sehen. Niemand muss vergeben. Das ist immer die eigene Entscheidung. Was dadurch möglich ist: Die Schatten der Vergangenheit hinter sich zu lassen und mit neuen Lebensmöglichkeiten nach vorne zu leben. Vergebung ist eine große Kraft, die lebendig macht, ist Selbstfürsorge und Zugang zu Lebensglück.

## **Gegen die Trauer hilft nur das Trauern - wie können Betroffene im Umgang mit ihrer Trauer unterstützt werden?**

Michael Marx



Trauer ist eine Verlusterfahrung. Sie kann nicht aufgelöst, sondern nur durchlebt werden. Und das gelingt - wie jede schwere Aufgabe - am ehesten, wenn man nicht alleine ist.

Wie können Betroffene in ihrer Trauer unterstützt werden?

In diesem Vortrag erfahren Sie Näheres über die verschiedenen Trauerphasen, die Bedeutung von Ritualen für den Trauerprozess werden in den Blick genommen und verschiedene Möglichkeiten zum Umgang mit der Trauer werden aufgezeigt.

## Kirchliche Dokumente ins Gespräch bringen

Alexandra Sitter



Die Enzyklika „Laudato Si“ von Papst Franziskus hat gerade im nichtkirchlichen Bereichen für Aufsehen gesorgt, da sie in besonderer Weise den Umgang mit der Schöpfung thematisiert. Es scheint, dass sie in kirchlichen Kontexten immer wieder erwähnt, aber nicht gelebt wird. Im Dialog über die Inhalte können Ansätze für eine individuelle Umsetzung entstehen.

Weitere Themen, rund um die „Weltkirche“, können gerne abgesprochen werden:

- Synode für die Amazonia: der Prozess und die Ergebnisse
- Fratelli Tutti – weltweite „Geschwisterlichkeit“

## Lebensaufgabe

Gabriele Schaub

Meine Lebensaufgabe heißt für mich: Ja zu mir und Ja zu Gott, wie er mich gedacht hat zu leben, voller Vertrauen und tiefen Glauben, Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, freiwillig, freudig mit Demut, Liebe und Dankbarkeit. Dabei ist es sehr hilfreich zentriert und gesammelt zu sein.

Die integrale Lebensweise zeigt Wege auf, wie ich mit Freude zu Ehren Gottes leben kann.

## Standfest wie ein Baum

Gabriele Schaub

Dafür braucht es Wurzeln. Jeder Mensch hat Wurzeln. Die Wurzelpflege ist dabei ein sehr wichtiges Handwerkszeug. Sie bedient sich der Liebe, Dankbarkeit und Freude und vielem mehr, um mich innen wie außen mit Nährstoffen in jeder Hinsicht gleichwertig zu versorgen. Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Unsere Wurzeln sind die Verbindung zu Gott und den Menschen.

Die integrale Lebensweise unterstützt mich in der Versorgung meiner Wurzeln und meiner Standfestigkeit.

## Zur Ehre Gottes mein Licht zum Strahlen bringen

Gabriele Schaub

Dafür bedarf es, dass ich auf Gott meinen Schöpfer ausgerichtet bin. Durch ein achtsames in-mich-Lauschen offenbart sich in mir eine leise Stimme. Ich spüre einen Klang, der mich beschwingt und zum Klingen bringt. Das erweckt tiefe Freude und Dankbarkeit in mir. Ich werde weit und es fühlt sich leicht an. Das verändert sowohl meine innere wie äußere Haltung und lässt mich strahlen vor Freude. Die Integrale Lebensweise ist Entfaltungshilfe für gleichmäßiges Wachstum



## TIMEOUT statt Burnout - ein spannender und nachhaltiger Weg zum inneren Selbst

Roswitha Amend



Eine Auszeit nehmen! Auf sich selbst achten! Nutze ich rechtzeitig Phasen des Rückzugs zur Besinnung, um mich zu erholen und zu mir selbst zurück zu finden? Sich bewusst eine Auszeit zu nehmen ist weit mehr, als die Arbeit kurz zu unterbrechen. Bewusstes Loslassen verbunden mit dem Aussteigen aus dem Hamsterrad, die achtsame Hinwendung zum momentanen Befinden und zu den eigenen Bedürfnissen ist erlernbar.

In diesem Seminar stelle ich Ihnen Beispiele, Übungen und Möglichkeiten vor, wie Sie sich ganz Ihren Gedanken und Gefühlen achtsam zuwenden, diese aus der Distanz beobachten, um allmählich ganz von selbst zur inneren Ruhe zu kommen.

## RESILIENZ- die nachhaltige Stärkung der inneren Widerstandskraft

Roswitha Amend



In anstrengenden Zeiten, in Krisen, im Privatleben oder im Beruf steigen die Belastungen und der Druck wächst. Oftmals kommen wir deshalb aus dem Gleichgewicht, fühlen uns erschöpft, überfordert, ausgeliefert oder krank. Resilienz, als Immunsystem unserer Seele, ist die Fähigkeit, Krisen und Belastungen zu meistern und unter Umständen gestärkt aus ihnen hervorzugehen. In diesem Seminar zeige ich Ihnen Beispiele und praktische Anwendungsmethoden rund um die **sieben Säulen der Resilienz** auf, um in anstrengenden Zeiten das Vertrauen in Fähigkeiten zu behalten, aktuelle Situationen so zu akzeptieren, wie sie sind, realistische Pläne für die Zukunft zu entwickeln und damit die innere Widerstandskraft zu stärken.

## **Fitness für Körper und Geist**

Birgit Amendt

Zahlen, Namen oder Termine vergessen?

Geldbeutel, Schlüssel, Brille verlegt?

Diese Phänomene treten bereits in allen Altersstufen auf!

Kleine Kniffe und alltagstaugliche Hilfestellungen erhalten sie bei dieser Veranstaltung. Kreativität, Konzentration und Motivation werden erprobt. Ein interessanter, fröhlicher und daher etwas anderer Vortrag über den demographischen Wandel unserer Zeit.

## **Miteinander, miteinander**

Birgit Amendt

Ein fröhlicher Vortrag über einen etwas anderen Spaziergang (im Saal, Raum oder Vorplatz...). Gehen Sie jeden Tag mit ihrem Hund spazieren – auch wenn Sie keinen haben!

Wie stark ist mein Gedächtnis während ich einen Spaziergang oder einfache Bewegung genieße?

Heitere Erfahrungen und wichtige Alltagstipps für Jede\*n.

## **„Erwärmendes“ aus der Natur für sonnenarme Zeiten**

Brigitte Auer

Wenn wir nach einem lebhaften und intensiven Sommer dessen Farben und Früchte ernten durften, beginnt die Zeit des Ausruhens und des Rückzugs. Die wärmende Kraft der Sonne lässt nach, es wird dunkler und kälter.

Wie können wir in dieser Herbst- und Winterzeit unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist erwärmen? Die Natur und ihre Heilkunde hält dafür einige Schätze zum Entdecken bereit.

Erwärmende Pflanzen, „Erwärmendes“ für unseren kulinarischen Gaumen, homöopathische Arzneien die uns einheizen oder unsere Muskeln vor dem Frieren oder „Katern“ bewahren.

So kommen Sie garantiert warm und wohlig durch die kalte Jahreszeit.

## „Krampflösendes“ aus der Natur zum Entspannen

Brigitte Auer

Unser arbeitsgefüllter Alltag ist vielschichtig, anstrengend und oft nervenaufreibend. Nicht immer selbstverständlich schaffen wir es, in der Freizeit zu entspannen und Belastendes loszulassen. Das führt zu Spannungszuständen, die sich vielseitig bemerkbar machen.

Wie können wir unseren Körper unterstützen, in Ent-Spannung zu gelangen? Welche Pflanzen helfen bei Kopfschmerzen? Welche Pflanzen lindern Menstruationskrämpfe? Was bietet uns die Natur sonst noch?

Vielleicht können Sie schon nach diesem Abend gelöst aufatmen!

## "Natürlich" gegen den Winterblues

Brigitte Auer

Wenn die Tage kürzer sind und die Nächte lang, die wärmende Sonne sich sparsam zeigt, dann kann unsere Stimmung schon mal aus dem Lot geraten. Lustlosigkeit, erhöhtes Schlafbedürfnis, Gewichtszunahme, düstere Gedanken etc. machen sich breit. Vermehrt Frauen kennen dieses Phänomen! Mit Heilkräutern, Homöopathie und anderen wirksamen Unterstützungen aus der Naturheilkunde mobilisieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte und holen sich Wärme und Sonne in die kalte Jahreszeit.

So regulieren Sie auf natürliche Weise eventuelle Stimmungstiefs!

## Hildegard von Bingen und ihre Gesundheitslehre

Brigitte Auer

Die Sehnsucht nach einem ganzheitlichen Leben führt auch heute noch viele Menschen auf den Weg, den Hildegard von Bingen bereits den Menschen ihrer Zeit, im 12. Jhd., aufgezeigt hat. Ihre Gedanken und Visionen, ihre Hinweise zu Gesundheit, Heilsein und Heilung sind heute noch aktuell, vielleicht sogar mehr denn je. Hildegard war eine außergewöhnliche Frau und hat Spuren hinterlassen! Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie mehr über Hildegards Weg zum ganzheitlichen Gesund- und Heilwerden.

## Das Kreuz mit dem Kreuz - Rückenschmerzen ade

Rebecca Bernhard

Um die Volkskrankheit „Rückenschmerzen“ zu verstehen und nach Möglichkeit vorzubeugen, erhalten Sie einen kurzweiligen Einblick in den anatomischen Aufbau und die häufigsten Erkrankungen der Wirbelsäule.

Mit gemeinsamen Übungen für den Alltag, zur Entlastung, Mobilisation und Kräftigung, lernen Sie ein starkes Rückgrat zu beweisen.

## Was kann man alles mit Schwedenkräuter machen?

Hildegard Eisenmann

Fit bis ins hohe Alter? Mit Schwedenkräutern?

Aus persönlichen wie langjährigen (seit über 40 Jahren) Erfolgen mit Schwedenkräutern erfahren Sie, wie Sie Schwedenkräuter richtig verwenden und regelmäßig anwenden können um bis ins hohe Alter fit und mobil zu bleiben.

## Lachen ist die beste Medizin - Lachyoga

Renate Förster

Humor und Lachen sind die beste Medizin, die am wenigstens kostet und am leichtesten einzunehmen ist! Dies erkannte der indische Arzt Dr. Madan Katari und entwickelte 1995 „Lach-Yoga“, das seither weltweit und zunehmend praktiziert wird.

Lachen befreit von körperlichen und seelischen Problemen, schafft Platz für begeisternde Lebensfreude, Vertrauen, Selbstbewusstsein, Wohlfühlen, Leichtigkeit, Selbstliebe und Erfolg.

Lach-Yoga verknüpft mit den beruhigenden Schwingungen der Klangschalen - eine geniale Kombination!

Kurzum: mit Lachen und Loslassen bekommen unsere Probleme ein Problem.

## Kräuterwunder und Pflanzenschätze

Barbara Fäth

Dieses Seminar ermöglicht Ihnen einen Einblick in die Vielfalt der heimischen Flora. Lernen Sie in lockerer Atmosphäre Wissenswertes, Heilsames, Schmackhaftes, und Märchenhaftes über die Schätze der Natur kennen.

## Nordic Walking, Faszientraining und Entspannung im „Natur-Fitness-Studio“

Barbara Fäth

Dieses kombinierte Angebot aus gesunder Bewegung und Entspannung richtet sich an alle Interessierten, die mehr Zeit in der Natur verbringen möchten. Sie erhalten grundlegende Kenntnisse in Theorie und Praxis in der Nordic Walking-Technik, verbunden mit effektiven und einfachen Übungen aus dem Faszientraining. Tauchen Sie mit professionellen Impulsen in die Natur ein um die richtige Balance zu finden.

### Wichtig zu wissen:

- Die Kurse finden bei jedem Wetter statt, außer es stürmt. Bitte passen Sie Ihre Kleidung dem Wetter an.
- Bitte bringen Sie vorhandene Nordic Walking Stöcke mit. Gegen eine geringe Gebühr stehen N.W. Stöcke zur Verfügung, die individuell für Sie angepasst werden.
- Gegen eine Gebühr von 2 € können Sie ein Skript mit den wichtigsten Informationen zur Technik erwerben.
- Empfehlung: Teilnahme an drei Kurseinheiten, da die perfekte Technik umfangreich ist.
- Die Kurse finden im gesundheitsorientiertem Ausdauerbereich statt und fördern unter anderem die Koordination und natürlich den Spaß an Bewegung in der Natur.

### Wichtig für den Veranstalter:

Bei Interesse an diesem Bildungsangebot, setzen Sie sich zur Absprache von Details (Termine, Ort, Treffpunkt) direkt mit der Referentin in Verbindung.

Folgende Kurszeiten sind wählbar:

drei Termine an Samstagen und/oder Sonntagen;

09.30 – 11.15 Uhr oder 11.45 – 13.30 Uhr oder 14.00 – 15.45 Uhr.

## **Starkes Immunsystem -**

### **Wie kann ich mein Immunsystem gezielt stärken?**

Karin Hofmann

Unsere Schleimhäute sind die erste Kontaktstelle für Bakterien und Viren. Daher ist es ganz wichtig, diese in ihren Funktionen zu unterstützen. Hierfür gibt es verschiedene wie spezielle Möglichkeiten. Ein Großteil unseres Immunsystems sitzt im Darm. Daher ist es wichtig, dieses Organ zu pflegen.

In diesem Vortrag stelle ich Ihnen verschiedene Behandlungsmethoden (Diagnostik, Ernährung, spezielle Pflanzenheilkunde) vor.

## **Ernährung im Alter - Es ist nie zu spät!**

Karin Hofmann

Die steigende Lebenserwartung ist mit der Hoffnung verknüpft, auch im Alter selbstständig und gesund leben zu können. Dafür ist eine ans Alter angepasste Ernährung eine elementare Voraussetzung. Aus falscher Ernährung können sich verschiedene Krankheitssymptome entwickeln, wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, Muskel- und Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen u.s.w.

In diesem Vortrag erkläre ich Ihnen verschiedene Behandlungsmethoden und stelle beispielhaft Rezepte vor.

## **Der Atem des Lebens - Workshop zum bewussten Atmen**

Simone Irrgang

Wir alle wissen wie wertvoll unser Atem ist: Ohne ihn könnten wir nur wenige Minuten überleben. Darüber hinaus wird er in zahlreichen Anwendungs- und Therapieformen als wertvolles Werkzeug eingesetzt. Dieser Workshop zeigt Wege auf, wie wir den Atem für uns und unser tägliches Leben hilfreich nutzen können: zur Förderung der Konzentration, als Mittel zur Entspannung und als Kraftquelle für unser tägliches Leben.

Ein Skript mit Anleitungen für zu Hause ist inbegriffen.

## **Kleines Fitnessstraining für die Augen**

Ute Neubert

Klarer Blick – entspannte Augen – Bewegung und Training für die Augen. Spezielle Übungen, Pflege und gute Ernährung tun unseren Augen gut! Bereits ein paar Übungen für die Augen-, Hals- und Nackenmuskulatur wirken bei täglichem Stress, bei Anspannung oder Überbeanspruchung (u. a. durch PC-Arbeit) sowie in jedem Alter. Wissenswertes zum Auge und Anregungen zur Selbsthilfe für den täglichen Gebrauch und deren Einübung runden den Vortrag ab.

Zur Erleichterung des täglichen Übens erhalten Sie ein Skript mit den Übungen.

## **Einfache Stimulierung unserer Energiebahnen durch die 14 Muskelbalance**

Ute Neubert

Stress, Sorgen, Überlastung, äußere Reize, Hormonumstellungen u. v. m. wirken auf unseren Körper. Sie können den Energiefluss in unserem Körper stören oder blockieren! Durch einfache Selbsthilfeübungen (Muskelanregung) lernen Sie, wie Sie Ihre Energiebahnen schnell stimulieren und harmonisieren können.

Diese 14 leichten Muskelübungen – kleine Bewegungen, die viel bewegen – helfen dem Körper sich wieder mit Energie aufzuladen. Im Vortrag werden Theorie und Praxis anschaulich vermittelt und für den täglichen Gebrauch eingeübt.

Ein Skript mit Übungsanleitungen können Sie bei Bedarf erhalten.

## **Das Cholesterin ins Gleichgewicht bringen**

Anja Schwaab

Cholesterin ist eine wundervolle und lebensnotwendige Substanz in unserem Körper. Viel zu oft wird dem Cholesterin unrecht getan. Wir sprechen über diesen wichtigen Zellbaustein, über die Aufgaben, Gefahren und den Nutzen. Cholesterin kann durch die Aufnahme gezielter LEBENSmittel, Bewegung und Entspannung massiv beeinflusst werden.

## Wie schütze ich meine Leber?

Anja Schwaab

Die Leber ist eines der größten Organe unseres Körpers mit vielen für den Stoffwechsel wichtigen Funktionen. Sie wandelt Nährstoffe aus der Nahrung in für den Körper brauchbare Stoffe um, speichert sie und gibt sie bei Bedarf an die Zellen ab. Außerdem nimmt sie Giftstoffe auf, wandelt sie in ungiftige Stoffe um oder sorgt dafür, dass sie ausgeschieden werden.

Wir sprechen über die Funktionen der Leber und wie wir dieses komplexe Organ mit unserer Lebensweise gesund erhalten können.

## Heilende Gewürze

Anja Schwaab

Inspiziert durch das gleichnamige Buch.

Wie auf einem orientalischen Markt aus 1001 Nacht werden wir mit unseren Sinnen verschiedene Gewürze und Kräuter riechen und schmecken. Wir sprechen über den Gebrauch in der Küche und die gesundheitliche Wirkung von Gewürzen und Kräutern, denn gegen „jede Krankheit ist auch ein Kraut gewachsen“.

## Hormone – eine Welt für sich!

Anja Schwaab

... und sie sind immer noch nicht völlig enträtselt. Schon kleine Hormonschwankungen können massive Auswirkungen haben. Besonders vor und während der Regel, in der Pubertät, in jungen Jahren und in den Wechseljahren können Hormone ganz schön Unruhe stiften. Jeden Monat sind Frauen dem Auf und Ab der kleinen Regisseure ihres Organismus ausgeliefert.

Bestimmte Faktoren steuern das subtile Spiel der Hormone: Stress, Ernährung, Licht, Schlaf.

**Ich spreche an:** Schmerzen während der Periode, PMS; Stimmungsschwankungen, Wechseljahre, Ernährung.

In diesem Vortrag erhalten Sie hilfreiche Tipps, wie Sie Ihre Hormone in Einklang bringen können.

## Homöopathische Hausapotheke

Elvira Scholl-Hartlaub

Sie bekommen einen kleinen Einblick wie jede und jeder die Homöopathie im Alltag nutzen kann, um sich bei einfachen Beschwerden selbst zu helfen.

## Heilkraft des Honigs

Elvira Scholl-Hartlaub

Honig ist ein sehr altes und sehr wirksames Hausmittel mit vielen gesundheitsfördernden Wirkstoffen. Lange Zeit in Vergessenheit geraten möchte ich Ihnen die Heilwirkung des Honigs wieder bekannter machen und näher bringen.

## Gib acht auf deine Niere

Hannelore Seitz



Etwa jeder zehnte Mensch hat eine eingeschränkte Nierenfunktion. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Nieren schützen und bekommen einen einfachen Test für zu Hause mit.

## Mal kurz die Seele baumeln lassen

Hannelore Seitz

Gönnen Sie sich einfach einmal eine kurze Auszeit. Lernen Sie wie Sie mittels Meditationen oder Körperübungen zu sich selbst und zu Ihren Energien vordringen können. Einfache Massagegriffe verstärken die Wirkung von angenehm duftenden Ölen. Klangschalen bringen die Seele zum Schwingen.

### **Bitte mitbringen:**

Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte und ein kleines Kissen.

Duftende Öle bringe ich mit und Sie suchen sich den zu Ihnen passenden Duft selbst aus.

## Wie halte ich mich gesund gegen Viren

Theresia Stock

Hilflos ausgeliefert – oder selbstbestimmt schützen?

Welche Möglichkeiten haben wir um unser Immunsystem grundsätzlich zu stärken und uns gegen Krankheitserreger fit zu machen?

Mit natürlichen Maßnahmen und gesunder Lebensweise Anfälligkeiten überwinden.

## Wickel, Salben und Tinkturen - Volksmedizin – die Medizin des Volkes.

Theresia Stock

„Der ist wohl am besten dran, der sich selber helfen kann.“

„Der Rettich ist für den menschlichen Körper so viel wie ein Kaminkehrer für den Ofen.“

Nutzen auch Sie die Heilkraft der Natur durch einen Schatz wertvoller Hausmittel in Form von z. B. bewährten Teemischungen, Kräuterlikören, Kräuterölen, Kräuternessig, Tinkturen, Gewürzsalz, Salben, Kräuterkissen, Wickel und Hustenbonbons.

## Wie halte ich mich gesund gegen Viren

Theresia Stock

Ständig müde und erschöpft und das trotz ausreichend Schlaf? Müdigkeit kann viele Ursachen haben.

Heilkraft aus dem Pflanzenreich, um uns wieder in Schwung zu bringen und Erschöpfung vorzubeugen.

## **Aktivieren Sie Ihren Entspannungsmodus**

Gabriele Walther

Es gibt viele verschiedene Wege in die Entspannung. Lassen Sie sich inspirieren mitzumachen, sich auszuprobieren, sich zu spüren und sich dabei mit frischer Energie und einem positiven Lebensgefühl zu beschenken. Alle Entspannungstechniken, wie Übungen der Achtsamkeit, einfache Körperübungen, geführte Phantasie-reisen, Autogenes Training oder geführte Meditationen, haben ein Ziel: Das innere Beruhigungssystem zu aktivieren, den eigenen Körper wieder bewusst wahrzunehmen und dabei Ruhe und Kraft zu tanken.

Die Entspannungseinheiten werden u. a. mit Klang untermalt.

## **Gesund - im Einklang von Körper, Geist und Seele**

Evi Zobel

Gesundheit bedeutet für den Menschen in vollkommener körperlicher, geistiger und seelischer Harmonie zu leben!

Wer gesund ist und in Harmonie und Leichtigkeit durch das Leben geht, ist glücklicher und zufriedener!

In diesem Vortrag bekommen Sie Einblicke in alltägliche Hilfen, wie Sie sich gesünder und wohler in Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele fühlen und wie alles wieder in Harmonie miteinander kommt.

## **Atlaslogie - Gesundheitsvorsorge und Aktivierung der Selbstheilungskräfte**

Evi Zobel

Ist der Atlas (oberste Halswirbel) nicht zentriert, kann es zur Fehlstatik der gesamten Wirbelsäule kommen. Dadurch können Bänder, Muskeln, Bandscheiben und Gelenke unter ständiger Fehlbelastung Beschwerden aufweisen. Durch die Wirbelverschiebung kann Druck auf das zentrale Nervensystem entstehen und somit Strukturen, Organe und Funktionen des Menschen beeinträchtigen.

Sie bekommen einen Einblick in die wundervolle Wirkungsweise der ganzheitlichen alternativen und sanften Behandlungsmethode der Atlaslogie sowie weitere Anregungen für Ihre Gesundheit.

## Frauen, Bücher, Literatur

Gertrud Langer



Frauen und Bücher - eine eigene Welt? Eine Inspiration? Oder einfach Unterhaltung? Die Literatur bietet viele Möglichkeiten gemeinsam zu schauen, wo Frauen in unserer Gesellschaft stehen - früher und heute -, welchen Einfluss Kriege, Wirtschaftswunderzeit, Feminismus und Gendersternchen auf uns Frauen hatten und noch immer haben. Wagen wir einen Blick über den Tellerrand - auf Migrationsgeschichten oder wie Frauenwelten in anderen Kulturen aussehen. Und welche Rolle spielen dabei Wegbereiterinnen in der Literatur wie Virginia Woolf oder Simone de Beauvoir? Nutzen Sie die Chance zu guter, sinnvoller Unterhaltung, bereichern Sie Ihren Alltag, lassen Sie sich inspirieren.

## Lebendige Bistumspartnerschaft seit über 30 Jahren

Burkhard Pechtl



Seit 1989 wächst die Partnerschaft zwischen den Diözesen Würzburg und Mbinga. Bereiche entwickeln sich weiter, neue kommen hinzu. Wo liegt das „Geheimnis“ dieses Erfolgs? Worauf muss man achten, damit Partnerschaft zwischen unterschiedlichen Kulturen funktionieren kann? Was bedeutet „Partnerschaft auf Augenhöhe“?

## Würzburger Partnerkaffee: Fairer Handel - Gesunder Handel

Burkhard Pechtl



Von der Kaffeebohne am Strauch bis zum beliebten Getränk in unserer Tasse. Erstaunliches, Hintergründiges und Wissenswertes zu unserem Lieblingsgetränk.

### **Tourismus, Handel, Ressourcen: Tansania, ein moderner Staat**

Burkhard Pechtl



Im Jahr 2020 hat Tansania offiziell die Gruppe der ärmsten Länder der Erde verlassen.

Ist das nur eine kurze statistische Etikettierung oder ein wichtiger Schritt auf dem Weg einer nachhaltigen Entwicklung?

### **Kolonialismus - lange her?**

Burkhard Pechtl



Welche Langzeitfolgen aus der Kolonialzeit wirken bis heute nach? In Handel, Entwicklung, Bewusstsein, Kultur?

Es geht dabei um Spurensuche und Sensibilisierung für ein nicht ganz einfaches Thema unserer Geschichte.

### **Organspende - eine Chance fürs Leben**

Hannelore Seitz



Viele Menschen haben Angst, einen Organspendeausweis auszufüllen. Oft liegt das an mangelnder Aufklärung.

In diesem Vortrag werden Themen, die Organspende und die Transplantation betreffend, eingehend behandelt. Speziell auch die Thematik des irreversiblen Hirnfunktionsausfalles (Hirntod). Angesprochen wird auch die Möglichkeit zukünftig die Organspendebereitschaft in der elektronischen Patientenakte zu vermerken. Ihre Fragen beantworte ich gerne.

### **Weltkirchliche Partnerschaften**

Alexander Sitter



Viele Bistümer in Deutschland gestalten und leben ein reges Miteinander mit Vertreter\*innen von Diözesen oder gar Bischofskonferenzen weltweit.

Wie gestalten sich diese Partnerschaften, vor welchen Herausforderungen stehen sie und was zeichnet sich im Miteinander ab?

## Die Amazonia als Klimaanlage der Welt

Alexander Sitter



Jeder fünfte Schluck Wasser und jeder vierte Atemzug entsteht im Amazonasbecken in Brasilien. Damit ist die Region von großer Wichtigkeit für das Klima auf unserem Planeten. Gleichzeitig zählt sie zu den Kippunkten.

Sie hören etwas von der Vielfalt der Natur und der Völker und erfahren etwas über den Alltag der Menschen, die dort leben. Das Partnerbistum Óbidos, zu dem die Diözese Würzburg eine nun schon fast zehn Jahre andauernde Partnerschaft pflegt, liegt genau in diesem Territorium.

## Wie lebt es sich dort? -

### Diözesane Partnerschaft an den Amazonas

Alexander Sitter



Vor fast 10 Jahren wurde die Partnerschaftsurkunde zwischen den Diözesen Óbidos und Würzburg unterzeichnet.

Wie gestaltet sich das Miteinander, was ist das Besondere in der Diözese am Amazonas und welche Perspektiven gibt es?

Sie bekommen einen ersten Einblick, der Interesse wecken soll, den Blick auf die Menschen am Amazonas zu richten und mit den Partner\*innen in Verbindung zu treten.

## Kirchliche Hilfswerke - kurz erklärt

Alexander Sitter



Vielleicht sind sie am ehesten über Sammlungen und Kollekten bekannt: Adveniat, Misereor, Renovabis, Missio und die Caritas International.

Wo liegen die Schwerpunkte der Werke? Welche Rückmeldungen würden Sie gerne weitergegeben wissen? Was geschieht mit den Spendengeldern? Welche Einrichtungen, Projekte und damit welche Personengruppen werden unterstützt?

Diese Fragen können Inhalte des Gesprächs sein.

### **Frech, Fromm, Fränkisch**

Karin Böhm

Fröhlich, hintersinnig und respektlos wie die Franken selbst, so sind auch die „Gedichtli und Gschichtli“, die von fränkischen Heimatdichtern stammen. Kommen Sie mit auf einen fröhlichen Streifzug durch das Innenleben der fränkischen Menschen. Vielleicht finden Sie sich selbst in diesen liebenswerten Schwächen und Eigenheiten und werden merken, dass Sie über sich selbst herzlich lachen können.

### **Wie kommt man dazu, ein Märchenbuch zu schreiben?**

Hildegard Eisenmann

Mit meinem Buch „Zauberhafter Märchengarten“ will ich Alt und Jung auf unsere Wiesenblumen aufmerksam machen. In meinen selbst geschriebenen Geschichten spielen Blumen eine kleine oder auch größere Rolle. Blumen, die uns das ganze Jahr über auf Wiesen und in Gärten erfreuen.

Lassen Sie sich zurückversetzen in Ihre eigene Kindheit oder erzählen Sie Ihren Kindern und Enkeln „wie es früher einmal war“ - Bräuche, Gewohnheiten und Lebensweisheiten aus alter Zeit.

### **Ein Kochbuch erzählt Kulturgeschichte**

Dr. Regina Frisch

Das Bayerische Kochbuch ist ein Kulturgut, das Hunger, Überfluss, Kriege und gesellschaftliche Moden in 56 Auflagen erlebt hat. Seine Wurzeln liegen im Kaiserreich. Manche Rezepte stammen aus dieser Zeit, viele andere sind mit den Jahren dazu gekommen.

Ein Kochbuch, das viel erzählen kann.

## **Kochen macht Schule**

Dr. Regina Frisch

Ende des 19. Jahrhunderts setzten sich Frauen für das Recht auf Bildung ein. Schul- und Berufsausbildung gab es nur für Männer. Hauswirtschaftliche Frauenschulen leisteten Pionierarbeit für die Frauenbildung. Frauen haben hauswirtschaftliche Schulen gegründet, geleitet und natürlich besucht.

In diesem Vortrag werde ich Ihnen einige dieser Frauen vorstellen.

## **Eintopfsonntag und Kochkiste - wie kommt die Politik ins Kochbuch?**

Dr. Regina Frisch

Kochbücher sind Zeitzeugen. Sie zeugen nicht nur von Hunger, Wohlstand und Ernährungsmoden, sondern spiegeln auch die politischen Ansichten der Zeit wider. Sie können Kriegstreiber sein oder für Toleranz werben.

In diesem Vortrag schauen wir uns einige Kochbücher des 20. Jahrhunderts genauer an.

## **NaturART – NaturKUNST**

Petra Göpfert

Erfahren, erleben und genießen Sie die Natur auf eine etwas andere, wunderbare Art und Weise. Sie zeigt sich uns in ihrer Vielfalt, den Farben, Formen, Struktur und Beschaffenheit. Von ihr können wir lernen und spüren, wie bedeutend es ist, sie Wert zu schätzen. Setzen Sie Ihre Sinne und Ihre Wahrnehmung ein mit minimalistischen Übungen. Gegenwärtig sein. Verwurzelt sein. In Bewegung sein.

NaturART als Weg zu persönlichem Wachstum an einem Ort der Ruhe und Erholung. Profitieren Sie von Ihrer eigenen schöpferischen kreativen Tätigkeit beim Ausprobieren, Beobachten und Lauschen. „Reich an Erfahrungen“ mit Achtsamkeit und Dankbarkeit für die Natur gehen Sie in Ihren Alltag zurück.

## **Mit interaktiven Methoden ein digitales Treffen lebendig gestalten**

Nike Klüber



Klar kann man sich zu einem Treffen zusammenfinden und einfach die Tagesordnung abarbeiten. Doch fehlt Ihnen nicht auch das Miteinander-in-Kontakt-kommen im Digitalen?

Mit verschiedenen spielerischen Methoden können Sie Ihr digitales Zusammentreffen lebendig und beziehungsstiftend gestalten. Je nach Bedarf können Sie 1,5 oder 3 Stunden buchen.

## **Bild-Schöpfung:**

### **Durch meditatives Fotografieren zur Ruhe kommen**

Nike Klüber



Innehalten – zur Mitte kommen – die Schönheit der Schöpfung aus dem gegenwärtigen Moment heraus wahr- und aufnehmen. Entdecken Sie in der Landschaft um Sie herum Ihre eigenen inneren Seelenbilder. Lassen Sie ihren Kopf leer werden und sich von dem begeistern, was Ihren Augen-Blick festhält.

Nebenbei können Sie Ihre Kamera/Ihr Smartphone besser kennenlernen und den ein oder anderen Aufnahmetipp mitnehmen.

## **Der Stoff, aus dem die Kleider sind – märchenhaft oder schauerlich?**

Dr. Monika Ständecke

Ich biete Ihnen Orientierung im Begriffs- und Material-Dschungel: Lyocell, Diolen, Polartec – wie bitte?

Sie erfahren etwas über die Eigenschaften natürlicher und synthetischer Fasern, was das mit der Wäschepflege zu tun hat und welche Siegel worüber Auskunft geben.

Bitte bringen Sie alle Fragen mit, die Sie haben. Und keine Sorge, den Spaß an der Mode verlieren Sie dabei bestimmt nicht!

## Etikettenschwindel – Nachhaltigkeit in Sachen Textilien

Dr. Monika Ständecke

Wer nichts über die Kleidungsstücke weiß, die er auf der Haut trägt, kann keine verantwortlichen Entscheidungen treffen. Nehmen Sie die Herausforderung an: Was ist ökologisch sinnvoll? Wofür lohnt es sich zu zahlen? Welche Informationen nutzen mir, um nachhaltig handeln zu können.

Sie werden sehen, wenn man beim Thema Kleider und Textilien ein gutes (Ge-)Wissen haben will, wird es erst richtig interessant.

## Stopfen, Flicken - nicht schon wieder!

Dr. Monika Ständecke

„Fast Fashion“ – so heißt der rasante Wechsel auf den Kleiderstangen in den Modeläden. Er macht Probleme, nicht nur was den Geldbeutel und die Umwelt angeht. Aber Flicken, Stopfen und als die „ewig Gestrige“ daher kommen, das kann auch nicht die Lösung sein.

Es gibt viele kreative Ideen, der Verschwendung von Ressourcen entgegenzuwirken. Was haben sich die Hersteller und der Handel da inzwischen überlegt? Was kann ich selbst machen?



## Elternkurse aus der „Kess-erziehen“ - Reihe

Eltern suchen nach Wegen, damit ihre Kinder eigenständig, verantwortungsvoll, kooperativ und lebensfroh groß werden. Gleichzeitig wollen sie mit ihren Kindern partnerschaftlich umgehen, Orientierung bieten und die notwendigen Grenzen setzen. Elternsein ist zwar schön – doch manchmal ganz schön anstrengend.

Die Elternkurse „Kess-erziehen“ bieten in jeweils fünf Kurseinheiten viele hilfreiche, konkrete Ideen und Impulse.



### Die Erziehungshaltung „Kess“ steht für:

- K** – wie kooperativ: Eltern und Kinder sorgen gemeinsam für ein gutes Familienklima und lösen Konflikte so, dass keiner zu kurz kommt.
- E** – wie ermutigend: Eltern wenden sich dem Kind zu und fördern seine Selbstständigkeit.
- S** – wie sozial: Die Bedürfnisse des Kindes nach Zuwendung und Mitbestimmung werden erfüllt. Das Kind respektiert seinerseits die Bedürfnisse der Eltern.
- S** – wie situationsorientiert: Nicht stur „nach Lehrbuch“ erziehen, sondern die eigenen Möglichkeiten und Ziele achten.

Abgestimmt auf Alter und Bedürfnisse der Kinder bietet der Frauenbund in Kooperation mit dem Familienbund des Bistums Würzburg folgende Kurse an:

### „Kess-erziehen: Von Anfang an.“ - für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern unter 3 Jahren

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich Vieles, egal ob es das erste, zweite oder ... Kind ist. Eltern wollen die Entwicklungsschritte ihres Kindes kompetent begleiten, es fördern und ermutigen bei seinem Start ins Leben.

Während dieses Kurses nehmen Eltern ihr Handeln bewusst in den Blick und werden sich in Vielem sicherlich bestätigt fühlen können. Des Weiteren geht es darum, sich in einer Haltung zu üben, in der sich Grundvertrauen, Lebenskompetenz, Eigenständigkeit und Lebensfreude entfalten kann:

Alltägliche Erfahrungsräume für die Entwicklung des Kindes nutzen, Verwöhn-Genuss von Verwöhn-Fallen unterscheiden, eine förderliche, wertschätzende Kommunikation pflegen, die neuen Herausforderungen gemeinsam mit Anderen angehen, Stress reduzieren und die eigene Zufriedenheit stärken.

## **„Kess-erziehen: Mehr Freude. Weniger Stress.“ für Eltern mit Kindern von 3-11 Jahren**

Eltern lernen, Kinder in ihren Grundbedürfnissen zu verstehen, das Selbstwertgefühl der Kinder zu stärken, Kindern Grenzen zu setzen und damit Orientierung zu geben, ihnen die Folgen ihres Handelns zuzumuten und die Kinder für Mitwirkung und Verantwortung zu gewinnen. Vermittelt werden die Fertigkeiten eines respektvollen Erziehungsstils. Im Mittelpunkt dabei: Kooperation anstreben, ermutigen, die sozialen Grundbedürfnisse achten und situationsorientiert handeln, d. h. Wahlmöglichkeiten geben und Konsequenzen zumuten. Da Konflikte zwischen Eltern und Kindern unausweichlich, ja sogar notwendig sind, vermittelt der Kurs Möglichkeiten, wie Eltern Konflikte mit den Kindern gemeinsam angehen und lösen können.

Der Kurs lenkt den Blick auf die Stärken von Eltern und Kindern. Gegenseitiger Respekt und Momente echter Begegnung stärken die Beziehungen. Die Freude am gemeinsamen Wachsen und am liebevollen Miteinander in der Familie gewinnt an Raum. So macht Erziehung Spaß.

## **„Kess-erziehen: Staunen. Fragen. Gott entdecken.“ – für Väter und Mütter, Omas und Opas von Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter**

Nicht nur wie etwas funktioniert, sondern auch warum es so ist, wie es ist, möchten Kinder begreifen. So stellen sie Fragen – auch in religiöser Hinsicht – und wollen Antworten. Wie können Sie als Eltern oder Großeltern Ihr Kind auf seiner Entdeckungsreise bewusst begleiten, Beziehung gestalten, ein positives Lebensgefühl fördern? Und gleichzeitig auch für Ihren eigenen Lebensweg Impulse erhalten?

Lassen Sie sich auf eine spannende Spurensuche ein!

***„Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät“ – für Väter und Mütter von Jugendlichen zwischen 11 bis 16 Jahren***

Pubertät – für Eltern wie für Jugendliche eine Phase des Aufbruchs. Risikoreich, anstrengend, spannend und wertvoll. Beide Seiten werden ernst genommen – in einer Haltung, die darauf vertraut: Wir werden bereichert aus dieser Pubertät herausgehen.

Der Kurs bietet vielfältige Impulse für konkrete Erziehungssituationen. Zu jeder Einheit gehören Informationen über Entwicklung und Bedürfnisse von Jugendlichen, kleine Szenen, die unterschiedliche Dynamiken verdeutlichen, und Anregungen für die Praxis zu Hause.

***„Kess-erziehen: Kinder mit Handicap“ für Väter und Mütter von Kindern mit Handicap zwischen 3 und 11 Jahren.***

Kinder, die besondere Bedürfnisse haben, fordern Mutter und Vater auf ganz eigene Weise. Mit Blick auf diese Situation setzt der Elternkurs Impulse für ein entspanntes, bereicherndes Miteinander, unterstützt Eltern in einem freundlichen, festen Erziehungsstil und stärkt Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Die Elternkurse „Kess-erziehen“ können u. a. von Zweigvereinen und Frauenkreisen, Eltern-Kind-Gruppen, Kindergärten etc. zur Veranstaltung vor Ort abgerufen werden. Für die Durchführung der fünf Kursteile bietet sich ein Abend pro Woche an. Eine Teilnehmendenzahl von 8- 12 Personen ist sinnvoll. Die Leitung liegt bei eigens ausgebildeten Kursleiter\*innen.

Die verschiedenen Kurse haben verschiedene Zuschussmöglichkeiten, sodass die tatsächlichen Kosten für die Teilnehmenden variieren können.

Bitte kontaktieren Sie uns:

Referat „Junge Frauen und Mütter des KDFB“  
0931 386 65 341 in Kooperation mit dem Familienbund der Katholiken, der in der Diözese Würzburg Programmträger ist. (Finanzierung u. a.)



## Gesunde Kinderfüße und was beim Schuhkauf zu beachten ist



Rebecca Bernhard

Fast alle Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt und doch gibt es bereits im Kindergarten eine Vielzahl deformierter Kinderfüße. Zu früh, zu viel getragene, zu kleine und zu feste Schuhe führen zu weitreichenden Störungen in der Entwicklung des kindlichen Fußes.

Ich zeige Ihnen wie ein gesunder Fuß aussieht, ab wann ein Kind Schuhe benötigt, welche Merkmale einen guten Schuh auszeichnen und wie man Fußfehlstellungen vorbeugen kann.

Ihre persönlichen Anliegen und Fragen beantworte ich gerne in der Abschlussrunde.

## Ein Cocktail für eine bessere geistige Leistung (Übungen aus der Kinesiologie)

Ute Neubert

Lerngymnastik, z. B. vor den Hausaufgaben/Vorschulübungen, mit Bewegungen aus der Kinesiologie (Brain Gym = Gehirngymnastik), ist eine ganzheitliche Methode zur Erhaltung und Erweiterung der Lernfähigkeit in jedem Alter.

Diese Lerngymnastik basiert auf den Erkenntnissen der angewandten Kinesiologie und den neuesten Gehirnforschungen. Es geht darum das natürliche Lernpotential jederzeit verfügbar zu machen und damit ein Lernen mit dem ganzen Gehirn zu ermöglichen. Energieblockaden beim Lernen, besonders in Stresssituationen, können mit diesen kleinen Bewegungen gelöst und somit der Spaß am Lernen wieder hergestellt werden. Die Übungen lassen sich gut als Selbsthilfetechniken in den Alltag mit ihrem Kind integrieren.

Im Vortrag werden Theorie und Praxis anschaulich vermittelt und eingeübt. Ein Skript mit allen Bewegungen erleichtert Ihnen das Üben Zuhause.

## Hurra, der Herbst ist da

Nicole Nörrenberg

Mit dem Wechsel in die kalte Jahreszeit erleben Eltern und Kinder neue Herausforderungen:

Atemwegserkrankungen stellen sich ein; manche leiden unter Pseudokrupp, Bronchitis, Hals-Nasen-Ohrenerkrankungen.

Was kann ich vorbeugend tun? Wie unterstütze ich die körpereigenen Abwehrkräfte, das Abhusten?

Ab wann muss ich zum Arzt?

Was tun nach Unfällen in Kinderzimmer, Bad, Küche ?

Sie erhalten Anregungen, die Geschicklichkeit und motorische Entwicklung Ihres Kindes zu fördern, wenn Sie wieder häufiger „indoor“ sind, und welche sinnvollen Vorsichtsmaßnahmen Sie - abhängig von Alter und Entwicklungsstand Ihres Kindes - treffen können, um o.g. Situationen vorzubeugen.

## Wenn doch bloß ...

Nicole Nörrenberg

... diese Sorgen und Ängste um unsere Liebsten kleiner wären. Die Erfahrungen einer Pandemie haben Ängste und Sorgen laut werden lassen, von denen wir vorher nicht ahnten, dass wir sie haben könnten. Ängste/Sorgen sind einerseits Motivator, Gedanken, Handlungen und Verhalten zu beeinflussen, können allerdings auch lähmen und Freude im (Familien-)Alltag rauben. Gemeinsam setzen wir uns damit auseinander, welche Ängste und Sorgen einen "Realitätscheck" bestehen, wie Sie eine innere Balance für sich finden, mit Ängsten und Sorgen umzugehen und was Sie mit Ängsten und Sorgen tun können, die Ihr Denken und Handeln so stark beeinflussen, dass Sie sich wie gefangen fühlen.

## Sommer, Sonne, endlich raus ...

Nicole Nörrenberg

Was tun bei Sonnenstich, Sonnenbrand, Insektenstichen, Allergien, Durchfallerkrankungen und Co.? Wie verhalte ich mich bei Schwimm-/Badeunfällen, Stürzen, Unfällen im Allgemeinen? Kann ich Geschicklichkeit bzw. die motorische Entwicklung meines Kindes alters-/und entwicklungsangemessen unterstützen? Sie erhalten Anregungen und Antworten auf Ihre Fragen. Elemente aus dem Erste-Hilfe-Kurs an Säuglingen, Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen fließen mit ein.

## Immer dieses-Smartphone - Medienerziehung in digitalen Zeiten

Lambert Zumbrägel



Ohne Smartphone geht heute nichts mehr. Aber wer bringt Kindern und Jugendlichen einen Umgang damit bei? Ab wann ist es überhaupt sinnvoll? Wo lauern Gefahren und Chancen? Der Vortrag erläutert digitale Lebenswelten Jugendlicher, und welche Rolle das Smartphone dabei spielt. Es gibt Tipps zur Erziehung und Verweise auf Hilfen im Netz.

## „Hallo, hallo, schön, dass du da bist ...“

KDFB Geschäftsstelle



Eltern-Kind-Gruppen sind beliebte Treffpunkte für Mütter/Väter von Kleinkindern. Die Gruppen sind Orte für Begegnung, Austausch und Unterstützung in dieser Familienphase. Für die Gemeinde vor Ort, aber auch Ihren Zweigverein, sind Eltern-Kind-Gruppen ebenfalls ein Gewinn mit ihren meist engagierten und motivierten jungen Mitgliedern. Sollte Ihr Zweigverein Interesse an der Gründung einer Eltern-Kind-Gruppe haben, kommen wir gerne vor Ort in Ihren Zweigverein und informieren Sie über Rahmenbedingungen, Aufgaben, Programmgestaltung und alle weitere Fragen.

Melden Sie sich bei uns in der Geschäftsstelle.

Referat Junge Frauen und Mütter

0931 386 65 341

Referent\*innen auf Anfrage in der Geschäftsstelle

### **Der KDFB - eine starke Gemeinschaft 100 und mehr Gründe beim KDFB zu sein**



Die Frauen des KDFB gestalten seit der Gründung Kirche und Gesellschaft mit. Der KDFB - im Zweigverein wie im Diözesanverband - engagiert sich vielfältig.

Neue Zeiten bringen neue Herausforderungen mit sich.

Der FortSCHRITT auch. Es ist diese Fähigkeit des KDFB, sich in jeder Epoche zu verändern und zu erneuern. "Fest verwurzelt standhalten, statt angewurzelt stehen bleiben", das ist unser Motto. Das tun wir planvoll, mutig, zuversichtlich und engagiert, damit die Chancengleichheit von Frauen Wirklichkeit wird.

Daher ist der KDFB zeitlos und modern zugleich.

Wir stellen Ihnen die gegenwärtigen Aufgaben wie auch die Struktur des KDFB vor und erläutern die einzelnen Themenfelder.

Bewegen Sie sich mit uns in eine gute Zukunft für die Frauen.

„Nur wer selbst brennt, kann in anderen ein Feuer entzünden.“

Wir freuen uns auf ihre Anfragen.

### **Informationsveranstaltung bei Neugründung einer Frauengruppe**

Haben Sie Freude, andere Frauen zu treffen, etwas gemeinsam zu unternehmen, sich auszutauschen, sich für gleiche Ziele zu engagieren und – nicht zuletzt – miteinander Spaß zu haben?

Dann kommen Sie zu diesem Abend! Lernen Sie gleichgesinnte Frauen kennen und bringen Sie sogleich Ihre Wünsche mit, die Sie für die neue Gruppe haben.

Informationen über den KDFB sowie Hilfestellungen für den Aufbau einer Gruppe erhalten Sie von der Referentin.

## TEAM - gemeinsam für den Zweigverein



Viele Zweigvereine haben inzwischen den Wandel von einer festen Aufgabenzuschreibung zu einem Vorstandsteam vollzogen. Egal nach welcher Struktur der Vorstand in Ihrem Zweigverein gewählt ist und arbeitet - es ist ein Team.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Teams aufgebaut sind, welche unterschiedliche Rollen und Phasen es in einem Team gibt, was die Vorteile eines Teams sind und natürlich, wie Sie in Ihrem Vorstand als gutes Team zusammenarbeiten.

Zusätzlich bekommen Sie Handwerkszeug an die Hand, wie Sie Sitzungen effizient leiten und sich (realistische) Ziele für Ihr Team und Ihren Zweigverein setzen können.

## Von den Buschtrommeln bis zu Instagram, Facebook & Co



Öffentlichkeitsarbeit ist ein wichtiger Bestandteil der Vereinsarbeit. Es gilt Ziele, Themen und Aktionen des Verbands Mitgliedern und Nichtmitgliedern nahezubringen und Interesse zu wecken.

In diesem Workshop überlegen wir gemeinsam welche Wege und Tools der Werbung für Ihren Zweigverein passend und zielführend sein können.

Nach einem theoretischen Input erarbeiten wir gemeinsam eine konkrete Strategie für öffentlichkeitswirksames Handeln in Ihrem Zweigverein.

Im Anschluss an diesen Workshop hat Ihr Zweigverein ein Konzept, welches Sie direkt umsetzen können.

## Statuten, Finanzen & Co



Zu einem Verein gehören eine Satzung und Finanzen - genauso wie ein Vorstand und Mitglieder. Es gilt Vorschriften, Richtlinien und vieles mehr zu beachten.

In diesem Workshop erfahren Sie alles Wichtige und Notwendige in Bezug auf Satzung, Vereinsrecht, Finanzen, Steuern, Mitgliedsverwaltung etc..

## Protokolle, Chronik, Ehrungen etc.



Sie sind im Zweigverein verantwortlich für die Protokollführung?  
Sie führen die Liste der Ehrungen im Zweigverein?  
Chronik des Zweigvereins - wie sollen Sie diese weiterführen?  
All diese vielen verschiedenen Aufgaben lassen sich mit den richtigen und wichtigsten Tipps, Informationen und Vorlagen gut machen. Fragen Sie uns an!

## Beratungsangebote für Vorstandschaft/Team vor Ort:

Sie wollen gut im Vorstand zusammenarbeiten?  
Sie möchten die Arbeit im Vorstandsteam unter die Lupe nehmen und verbessern?  
Sie streben an, neue Wege zu gehen?  
Lähmen kritische Situationen die Arbeit im Vorstand?  
Sie wollen mit Ihrem Jahresprogramm neue Mitglieder gewinnen?

Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir Vorgehensweisen, Antworten, Lösungswege.

Sie erhalten eine Beratung mit strukturiertem Gesprächsverlauf in einem geschützten Rahmen. Um Ihnen weite Anfahrtswege zu ersparen, kommt eine Beraterin zu Ihnen vor Ort in den Zweigvereinsvorstand bzw. Vorstandsteam des Zweigvereins.

Sie investieren:

- Zeit in ein ausführliches Vorgespräch
- Zeit für das Beratungsgespräch:  
2 - 3 Bildungseinheiten (3 - 4,5 Stunden)
- pro Bildungseinheit 25 € an die Geschäftsstelle.  
Eine Bildungseinheit kann auch über den Ihnen zustehenden Freivortrag abgerechnet werden.

Wenn Sie ein Beratungsangebot wahrnehmen wollen, melden Sie sich bitte rechtzeitig in der Geschäftsstelle.

## Besuch der KDFB-Geschäftsstelle in Würzburg

Neu in den Vorstand oder das Team eines Zweigvereins gewählt zu werden ist mit Neugier und vielleicht auch mit Unsicherheiten verbunden. Was kommt da auf mich zu? Was muss ich wissen über die Aufgaben und die Ziele, über den Aufbau und die Satzung des KDFB?

Oder fragen Sie sich, wie kann es in Zukunft mit dem Zweigverein weitergehen? Suchen Sie neue Mitglieder oder Frauen, die sich in ein Amt wählen lassen? Wir unterstützen Sie dabei!

Lernen Sie die Geschäftsstelle und ihre Mitarbeiterinnen kennen, stellen Sie Ihre Fragen, nehmen Sie viele Informationen mit und begegnen Sie den Hauptamtlichen des KDFB.

Vereinbaren Sie einen Termin. Wir freuen uns auf Sie!

Bei Interesse an einer dieser Veranstaltungen wenden Sie sich bitte für eine Terminabsprache an:

Katholischer Deutscher Frauenbund

Diözesanverband Würzburg e.V.

Kilianshaus, Kürschnerhof 2

97070 Würzburg

Telefon: 0931 38665-341 oder - 342

Fax: 0931 38665-349

E-Mail: [frauenbund@bistum-wuerzburg.de](mailto:frauenbund@bistum-wuerzburg.de)

Homepage: [www.frauenbund-wuerzburg.de](http://www.frauenbund-wuerzburg.de)

## Fortbildungsinstitut - Ehrenamtsseite

Wir arbeiten unter anderem mit dem Fortbildungsinstitut der Diözese Würzburg zusammen, welches ebenfalls interessante Seminare für ehrenamtlich Engagierte anbietet.

Auf der Ehrenamtsseite des Fortbildungsinstituts finden Sie aktuelle Fortbildungsangebote. Schauen Sie einmal vorbei:

<https://ehrenamt-foerdern.bistum-wuerzburg.de>.

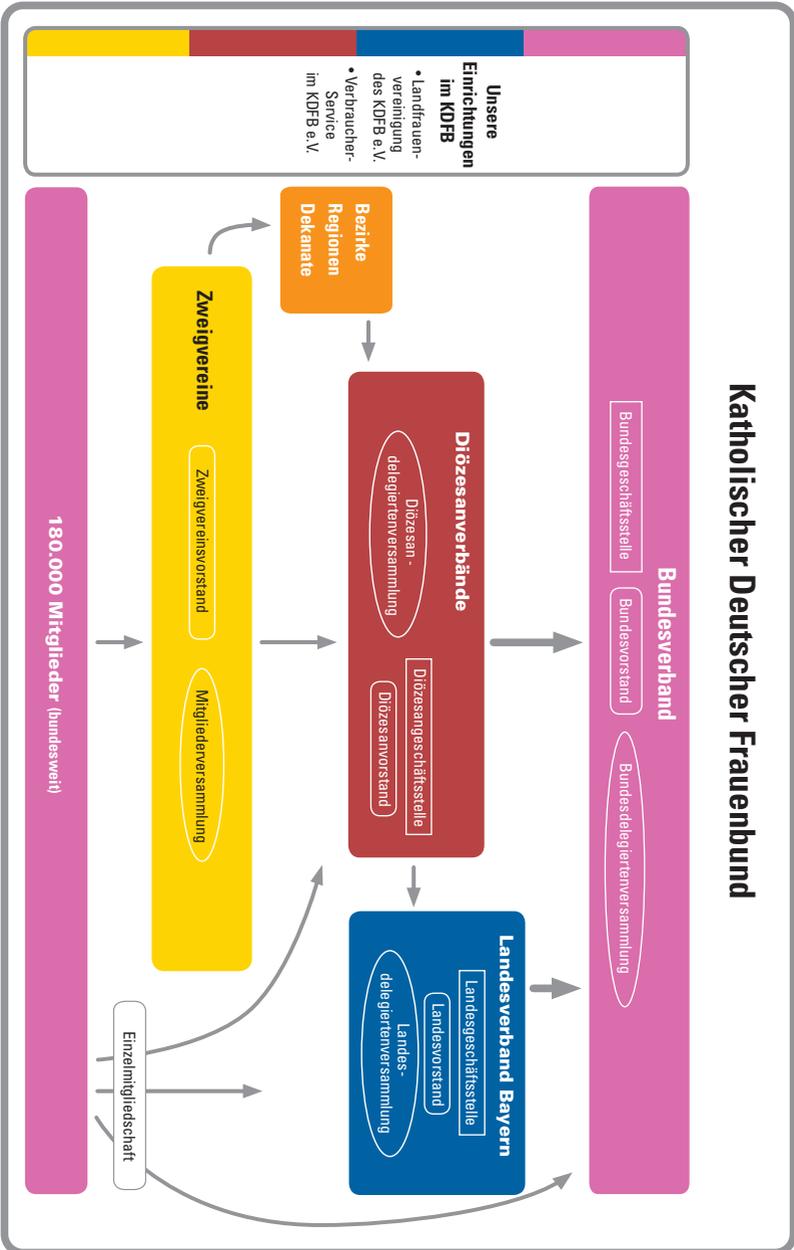
Gerne stellen wir den Kontakt für Sie her oder Sie wenden sich für weitere Informationen direkt an:

Dr. Stefan Heining

Stv. Abteilungsleiter Fortbildung und Begleitung

[stefan.heining@bistum-wuerzburg.de](mailto:stefan.heining@bistum-wuerzburg.de)

### 3.1. Vom Zweigverein zur Bundesebene



## 3.2. Kommissionen

Kommissionen sind Arbeitskreise zur Bearbeitung bestimmter Themenfelder; sie treffen sich in regelmäßigen Abständen. Fachfrauen leiten und betreuen die Kommissionen.

Frauen setzen sich hier aktiv und intensiv mit verschiedenen Themenbereichen auseinander. Sie greifen aktuelle Ereignisse auf und verknüpfen ihre Angebote mit unseren Schwerpunkten und Botschaften.

### Kommission 1

Gesellschaft - Politik - Medien - Soziales Handeln

Wir informieren über aktuelle politische und soziale Themen und Entwicklungen mit dem Ziel, die Gleichstellung von Frauen in Gesellschaft und Kirche zu fördern.

Wir regen zu einem verantwortungsvollen Umgang mit den neuen Medien an und machen auf Gefahren aufmerksam.

Wir greifen Probleme auf, die Frauen bei der Vereinbarkeit ihrer vielfältigen Aufgaben zu bewältigen haben.

### Kommission 2

Glaube und Kirche - Eine Welt

Wir sind solidarisch mit den Menschen, vor allem den Frauen in den Partnerdiözesen in Brasilien und Tansania.

Wir fördern den fairen Handel, insbesondere durch Mitarbeit im Verein „Würzburger Partnerkaffee“.

Wir betrachten die Stellung der Frau in Kirche und Gesellschaft bei uns sowie auch in anderen Traditionen, Kulturen und Religionen.

Zur Mitarbeit in unseren Kommissionen sind Sie jederzeit herzlich willkommen.

Nähere Auskünfte erhalten Sie über die Geschäftsstelle.

**Landfrauenvereinigung des KDFB  
Diözesanverbandes Würzburg e.V.**



**LANDFRAUEN  
VEREINIGUNG  
des Katholischen  
Deutschen Frauenbundes**

### **Unsere Ziele:**

- Förderung und Weiterbildung der Frauen in ihren Fähigkeiten, den ländlichen Lebensraum selbst mitzugestalten.
- Wir setzen uns dafür ein, dass der ländliche Raum langfristig eine gesicherte Lebens- und Existenzgrundlage bietet.

### **Unsere Aufgaben:**

- Pflege und Gestaltung des religiösen Brauchtums
- Bewusstseinsbildung in Sinne der Agenda 21 – Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung
- Nachhaltige Dorfentwicklung und Kulturarbeit auf dem Land
- Pflege des Dialogs Land – Stadt

### **Unser Angebote:**

- Lebensqualität durch Nähe  
Unser Einkaufsverhalten in Verantwortung für uns und für nachfolgende Generationen
- Kostbarkeiten am Wegrand und un bebauten Flächen  
Kräuterwanderung durch die heimische Flur als Anregung zum Kräutersammeln für das Brauchtum
- Veranstaltungen  
Die Veranstaltungen erscheinen in eigenen Einladungsflyern.  
Bitte besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.frauenbund-wuerzburg.de](http://www.frauenbund-wuerzburg.de)

## 3.3 Werke & Einrichtungen

### **Katholische Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung (KAG) und Frauengesundheit in der Diözese Würzburg**

Mitglieder der KAG:

Caritas-Konferenzen Deutschland

Deutscher Caritasverband

Kath. Deutscher Frauenbund

Kath. Frauengemeinschaft Deutschland



Ansprechpartnerin: Martina Zawierta

Adresse: Franziskanergasse 3, 97070 Würzburg

Telefon: 0931 38666-659

Fax: 0931 38666-651

Email: [martina.zawierta@caritas-wuerzburg.de](mailto:martina.zawierta@caritas-wuerzburg.de)

Beratung und Hilfe: Für die Familie da sein, Kinder erziehen, einen Angehörigen pflegen und den Haushalt managen. Hinzu kommen häufig beruflicher Stress, Geldsorgen, Probleme in der Partnerschaft oder Schulschwierigkeiten der Kinder. Die anhaltende Belastung wird zum Dauerstress, der krank macht.

Eine medizinische Vorsorgemaßnahme für Mütter oder Mutter-Kind bietet Abstand und Entlastung vom Alltag und Kraftreserven können aufgetankt werden. Die Kurkliniken des Müttergenesungswerkes (davon einige auch in Kath. Trägerschaft) bieten ein ganzheitliches und mütterspezifisches Therapiekonzept an. Die Kinder werden altersgerecht in Kleingruppen betreut und erhalten bei Bedarf ebenfalls Anwendungen.

Für Frauen, die Angehörige pflegen, werden Schwerpunktmaßnahmen zum Themenfeld „Pflege“ angeboten.

Auch Väter mit Erziehungsverantwortung haben Anspruch auf eine Vater-Kind-Kur, wenn die Belastungen zu groß werden.

Hier wird ein väterspezifisches Therapiekonzept angeboten.

Die KAG berät bei der Auswahl der Kurkliniken, klärt Fragen und unterstützt bei der Antragstellung bei der Krankenkasse. Nach der Kur können Frauen und Mütter das Angebot der Kurnachsorge annehmen.



## VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Der VerbraucherService Bayern (VSB) ist ein unabhängiger, baye-rischer Verbraucherverband mit 15 Beratungsstellen und 160.000 Mitgliedern.

Er bietet seit 1956 neutrale, persönliche Beratung, nachhaltige Bildung und Interessenvertretung als Bayerns starker Service für Verbraucher. Der VSB engagiert sich aktiv in den Bereichen Verbraucherrecht, Ernährung, Umwelt, Finanzen, Energie und Hauswirtschaft. Der Verband ist eine Einrichtung des Frauenbunds und erhält Anteile aus dem Mitgliedsbeitrag. Zudem wird er staatlich gefördert.

Beispielhafte Auszüge aus unserem Beratungsangebot:

- Recht:                   Kaufrecht, Reiserecht, Internetabzocke,  
                              Mietrecht (Mieterseite)
- Finanzen:            Altersvorsorge, Versicherungen, Bankprodukte
- Ernährung:         Lebensmittelunverträglichkeiten, Übergewicht,  
                              Darmgesundheit, Essen im Berufsalltag,
- Klima/Nachhaltigkeit
- Hauswirtschaft: Wechsel des Energieanbieters, Beratung  
                              Haushaltsgeräte, -organisation  
                              Kochkurse in unserem Kochstudio
- Umwelt:               Schimmelpilz- und Schädlingsbefall, Wäsche-  
                              pflege, Geruchs- und Schadstoffbelastung,  
                              Trinkwasseraufbereitung

Wir bieten für alle Verbraucherinnen und Verbraucher in Bayern (mit vergünstigten Gebühren für KDFB-Mitglieder):

1. Aktuelle und kompetente Information und Aufklärung
2. Unabhängige und nachhaltige Beratung
3. Spezielle Angebote für Kindergärten, Schulen, Firmen und Behörden
4. Vorträge, Kochkurse und Workshops zu aktuellen Themen auch für Ihre Zweigvereine vor Ort oder als Online-Vortrag

Tipp: Besichtigen Sie als KDFB-Gruppe unsere Beratungsstelle in Würzburg und hören einen Vortrag Ihrer Wahl zusammen mit einer kleinen Verköstigung.



©Katrin Heyer Photographie

Beratungsstelle Würzburg  
im Roten Bau  
Theaterstraße 23  
97070 Würzburg  
Tel.: 0931 305080  
[wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de)



© VSB

Beratungsstelle Aschaffenburg  
im Rathaus  
Dalbergstraße 15  
63739 Aschaffenburg  
Tel.: 06021 3301218  
[aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de)

**Wir beraten Sie unabhängig und kompetent überall in Bayern**  
[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)  
[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)  
[www.verbraucherservice-bayern.de/service/newsletter](http://www.verbraucherservice-bayern.de/service/newsletter)

**Amend, Roswitha**

09522 950948

roswitha.amend@gmx.de

Pädagogin, zertifizierte Resilienztrainerin, Achtsamkeitstrainerin, Kommunikations-Coach, Fachberaterin für Burnout-Prävention und multimodale Stressbewältigung, Seminarleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung.

**Einsatzgebiete:**

*Raum Würzburg, Schweinfurt, Haßberge, Rhön-Grabfeld (ca. 100 km ab Stettfeld)*

**Amendt, Birgit**

06028 5572

birgit-amendt@gmx.de

Industriekauffrau, tätig in der Schulbegleitung eines behinderten Kindes.

Ausbildung in LeA, Lebensqualität fürs Alter und Durchführung dieser Kurse sowie verschiedener Vorträge.  
KDFB-Mitglied.

**Einsatzgebiete:**

*Raum Aschaffenburg, Miltenberg, Alzenau sowie auf Anfrage*

**Auer, Birgit**

info@heilpraxis-auer.de

pharmazeutisch technische Assistentin, Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde nach dem Heilpraktikergesetz, Klassische Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Kräuterführerin.

**Einsatzgebiet:**

*ca. 35 km ab Würzburg*

**Bernhard, Rebecca**

Osteopathiepraxis  
Körperkonzept

06023 7059314

www.koerperkonzept-alzenau.de

Physiotherapeutin, Osteopathin, Heilpraktikerin; eigene Osteopathie-Praxis mit Schwerpunkt Säuglinge, Kinder und Schwangere; diverse Trainerscheine und Zusatzfortbildungen.

KDFB-Mitglied

**Einsatzgebiete:**

*Raum Aschaffenburg, Raum Miltenberg*

## **Böhm, Karin**

09321 922570  
ka.boehm@polinet.de

Theaterspielerin bei der Häckerbühne Stadt Kitzingen e.V. sowie im "kleinen Stadtheater Gerolzhofen", Auftritte mit Mundartlesungen von fränkischen Heimatdichtern sowie Märchenlesungen;  
KDFB-Mitglied.

**Einsatzgebiet:**

*diözesanweit*

## **Bundschuh, Robert**

09365 9492  
robert.bundschuh@web.de

Pastoralreferent im Ruhestand; langjähriger Leiter des GesprächsLadens in Schweinfurt; Qualifikation in Seelsorglicher Beratung sowie Gemeindeberatung.

**Einsatzgebiet:**

*diözesanweit*

## **Eisenmann, Hildegard**

09383 6574

Damenschneiderin;  
eigenes Märchenbuch geschrieben;  
KDFB Mitglied.

**Einsatzgebiet:**

*Raum Kitzingen/Gerolzhofen.  
Für Vorträge in anderen Regionen und bei Dunkelheit, möchte die Referentin abgeholt werden.*

## **Fäth, Barbara**

06029 5882  
barbara-faeth@web.de

Dipl. Mentaltrainerin, Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin, sowie langjährige Erfahrungen in der Jugendarbeit und als Referentin in der Erwachsenenbildung.

**Einsatzgebiet:**

*ca. 50 km ab Mömbris*

## **Fischer, Ruth**

06021 858 168  
info@ruthfischer.de

Ermutigung in Coachings und Vorträgen, in Achtsamkeit und Freude zu leben - immer mit Praxishnähe und einem Schuss rheinischem Humor.

**Einsatzgebiet:**

*Raum Aschaffenburg*

**Forster-Bundschuh,  
Romi**

09365 9492

Diplomtheologin mit Ausbildung in meditierendem Tanzen; langjährige pastorale Mitarbeiterin in der Pfarrgemeinde und Geistliche Beirätin im KDFB-Zweigverein; Beschäftigung in der Bahnhoftsmission.

**Einsatzgebiet:**

*diözesanweit*

**Förster,  
Renate-Theresia**

09382 7971

renatefoerster@web.de

Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke. Klangmassage nach Peter Hess, Klangpädagogin.  
Seminarleiterin Lach-Yoga.

**Einsatzgebiet:**

*diözesanweit*

**Frisch, Regina Dr.**

09303 990523

info@resteferwertung.de

Studium Germanistik und Philosophie, Promotion in Deutscher Sprachwissenschaft. Forschung und Lehre an den Universitäten Würzburg und Jyväskylä/ Finnland. Autorin und Referentin zum Thema Koch- und Kulturgeschichte.

**Einsatzgebiete:**

*Raum Würzburg, Schweinfurt, Haßberge, und nach Absprache*

**Göpfert, Petra**

0179 6941145

petra\_goepfert@web.de

www.klang-natur-sport.de

Wellness- und Gesundheitstrainerin in Prävention und Rehabilitation, Natur- und Umweltpädagogin, Klangpraktikerin nach Peter Hess (R), Pädagogische Fachkraft in Kindertageseinrichtungen (Erzieherin)

**Einsatzgebiet:**

*ca. 50 km ab Volkach*

## **Hofmann, Karin**

09381 716773

info@naturheilpraxis-hofmann.de  
www.naturheilpraxis.de

Heilpraktikerin, Ausbildungen in koreanischer Handakupunktur und Reflexzonentherapie, Pflanzenheilkunde, Mineralstoffberaterin, Mitglied im Fachverband dt. Heilpraktiker. e.V.

**Einsatzgebiet:**

*ca. 50 km ab Volkach*

## **Irrgang, Simone**

09372 130516

info@simone-irrgang.de

Diplomierte Systemische Coach ADG, langjährige Erfahrung im Familienstellen  
Mentaltrainerin, Ausbildung in EFT-Klopfakupressur, HUNA-Lehrerin  
KDFB-Mitglied

**Einsatzgebiet:**

*ca. 50 km ab Erlenbach am Main*

## **Just, Petra**

0931 6666446

info@simone-irrgang.de

Farb- und Stilberaterin; seit 20 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig.

**Einsatzgebiet:**

*ca. 70 km ab Würzburg*

## **Klüber, Nike**

0176 70007166

nike.klueber@gmx.de

Diplom-Sozialpädagogin. Foto- und Integrationspädagogin. Systemische Coach.  
Langjährige Erfahrung in der Jugend- und Erwachsenenbildung mit unterschiedlichen Zielgruppen.

**Einsatzgebiet:**

*diözesanweit*

## **Langer, Gertrud**

09331 7569

gertrudlanger@gmx.net

Buchhändlerin

**Einsatzgebiet:**

*diözesanweit*

**Lurz, Barbara**

0931 3042442  
balurz@web.de

Dipl. Theologin, Lebensberaterin, Rituale und Begleitung in Lebensübergängen, Trauerbegleitung, Referentin für Persönlichkeitsentwicklung in der Erwachsenenbildung, Weiterbildung in Traditionen europäischer Heilweisen, Eltern-Kind Arbeit nach Pikler

**Einsatzgebiet:**

*diözesanweit*

**Marx, Michael**

Diözesanstelle Hospiz  
und Trauerpastoral

0931 38665 411  
michael.marx@bistum-  
wuerzburg.de

Pastoralreferent, Diözesanbeauftragter für Hospiz- und Trauerpastoral, Seelsorger im Malteser Kinderpalliativteam Unterfranken, Qualifizierungskurse Trauerbegleitung, Palliative Care für Seelsorgende

**Einsatzgebiet:**

*diözesanweit*

**Neubert, Ute**

0931 661123  
upneu@gmx.de

Dipl. Sozialpädagogin (FH), ehem. Leitung der Schülerbetreuung an der Leonhard Frank Grundschule  
Pädagogische Kinesiologin mit Vortrags- und Kursarbeit für Kinder und Erwachsene

**Einsatzgebiet:**

*Raum Würzburg*

**Nörrenberg, Nicole**

06022 655808  
info@lebensberatung-noerrenberg.de

Familiengesundheits- und Kinderkrankenschwester, Heilpraktikerin für Psychotherapie nach HPG, Seelsorgerin (BTS)

**Einsatzgebiet:**

*30 km ab Großwallstadt und nach Absprache*

## **Pechtl, Burkhard**

Diözesanstelle Weltkirche

0931 38665 121

burkhard.pechtl@bistum-wuerzburg.de

Pastoralreferent, Referent Weltkirche für die Partnerschaft mit der Diözese Mbinga, Tansania und Schwerpunktkontinent Afrika  
2 Jahre Seelsorgetätigkeit im Partnerbistum Mbinga.

**Einsatzgebiet:**

*diözesanweit*

## **Seitz, Hannelore**

09721 90787

0172 6694360

vorsitzende@ig-niere.info

Vorsitzende der Interessengemeinschaft Niere Schweinfurt/Haßberge e.V.  
langjährige Erfahrung mit Reiki (Meistergrad), Erlernen von Meditationen und Massagetechniken in Seminaren einer TCM-Klinik

**Einsatzgebiete:**

*Raum Würzburg, Schweinfurt, Haßberge, Rhön-Grabfeld*

## **Sitter, Alexander**

Diözesanstelle Weltkirche

0931 38665 120

alexander.sitter@bistum-wuerzburg.de

Gemeindereferent, Referent Weltkirche für die Partnerschaft mit der Diözese Óbidos, Brasilien, Schwerpunktkontinente Lateinamerika und Zusammenarbeit mit den Hilfswerken.

**Einsatzgebiet:**

*diözesanweit*

## **Schaub, Gabriele**

09331 5644

info@gabrieleschaub.de

Integrale Lebensberaterin, Heilpraktikerin, Körpertherapie, Funktionsgymnastik  
Vortragstätigkeit für Persönlichkeitsentwicklung und Integrale Lebensweise  
KDFB-Mitglied

**Einsatzgebiet:**

*nach Rücksprache*

**Scholl-Hartlaub,  
Elvira**

06028 3514  
elvira.scholl-hartlaub  
@freenet.de

**Einsatzgebiete:**

Krankenschwester, Heilpraktikerin,  
Qi Gong-Lehrerin, Atemtherapeutin

*Raum Aschaffenburg, Raum Miltenberg*

**Schwaab, Anja**

0160 32 39 326  
info@naturheilpraxis-  
anjaschwaab.de

**Einsatzgebiet:**

Arzthelferin, Ernährungsberaterin, Heil-  
praktikerin mit den Schwerpunkten:  
Schmerzen, Übersäuerung, ernährungs-  
bedingte Erkrankungen, Expertin im Ader-  
lass nach Hildegard von Bingen, Schröpfen,  
Seelenpartnerschaften

*diözesanweit*

**Ständecke, Monika Dr.**

09382 3185672  
info@m-staendecke.de

**Einsatzgebiet:**

Schneiderin und Kulturhistorikerin, frei-  
berufliche Publizistin und Referentin in  
der Erwachsenenbildung, mit den Schwer-  
punkten Textilien, Nähen, Handarbeiten,  
Nachhaltigkeit, Kulturgeschichte

*50 km ab Michelau*

**Streitenberger, Doris**

0170 3007185  
theodora@doris-  
streitenberger.de

**Einsatzgebiet:**

Sprachkompetenztrainerin, Ermutigungs-  
trainerin mit Zusatzqualifikation im Bereich  
Arbeit & Beruf und Partnerschaft, individual-  
psychologische Beraterin

*diözesanweit*

## **Stock, Theresia**

06027 408700

Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten: Allergie, Ausleitung, Entsäuerung, Schmerzbehandlung; Fußreflexzonen-therapeutin, Gesprächstherapeutin, Vortragsseminartätigkeit im Bereich Gesundheitsförderung und Lebensgestaltung, Gesundheitsberaterin nach Hildegard von Bingen

### ***Einsatzgebiete:***

*Raum Aschaffenburg, Raum Würzburg*

## **Walther, Gabriele**

0931 95374

gabriele-walther@gmx.de

Hauswirtschaftsmeisterin, Ausbilderin für HTHs, Betreuung und Begleitung psychisch kranker Menschen im Bereich Arbeitstherapie und Interessengruppen. Entspannungspädagogin, versch. Seminare für Persönlichkeitsentwicklung und Themen der Naturheilkunde

### ***Einsatzgebiet:***

*Raum Würzburg und nach Absprache*

## **Zobel, Evi**

09334 978640

0170 7066636

evi-zobel@t-online.de

zertifizierte Atlaslogistin mit Fortbildung in der Tier-Atlaslogie, Energetikerin in der S-Punkt-Methode sowie weiterführende Seminare, freiberufliche Atlaslogistin und ganzheitliche Beraterin

### ***Einsatzgebiet:***

*Raum Würzburg und 50 km ab Giebelstadt*

## **Zumbrägel, Lambert**

0931 74910

Dipl. Sozial- und Medienpädagogin, langjährige Erfahrung in der Jugendbildungsarbeit

### ***Einsatzgebiet:***

*diözesanweit*

**Katholischer Deutscher Frauenbund  
Diözesanverband Würzburg e.V.  
Kilianshaus, Kürschnerhof 2  
97070 Würzburg**

Telefon: 0931 38665-341 oder -342  
Fax: 0931 38665-349  
Mail: frauenbund@bistum-wuerzburg.de  
Internet: www.frauenbund-wuerzburg.de

***Geschäftsführende Bildungsreferentin:***

**Maria Düchs**

Telefon: 0931 38665-344  
Mail: maria.duechs@bistum-wuerzburg.de

***Bildungsreferentin:***

**Renate Wendel**

Telefon: 0931 38665-343  
Mail: renete.wendel@bistum-wuerzburg.de

***Referentin für Öffentlichkeitsarbeit***

***Referentin für Junge Frauen und Mütter:***

**Christine Kedem-Lanzl**

Telefon: 0931 38665-345  
Mail: christine.kedem-lanzl@bistum-wuerzburg.de

***Sekretariat:***

**Jasmin Bauermees**

Telefon: 0931 38665-341  
Mail: jasmin.bauermees@bistum-wuerzburg.de

***Sekretariat:***

**Dagmar Knorz-Mergenthal**

Telefon: 0931 38665-342  
Mail: dagmar.knorz-mergenthal@bistum-wuerzburg.de

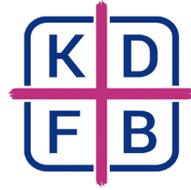
## Weitere Adressen :

**Bundesverband des  
Katholischen Deutschen Frauenbundes e.V.  
Kaesenstr. 18  
50677 Köln**

Telefon: 0221 86092-0  
Fax: 0221 86092-79  
E-Mail: [bundesverband@frauenbund.de](mailto:bundesverband@frauenbund.de)  
Internet: [www.frauenbund.de](http://www.frauenbund.de)

**Bayerischer Landesverband des  
Katholischen Deutschen Frauenbundes e.V.  
Schraudolphstr. 1  
80799 München**

Telefon: 089 28623-6  
Fax: 089 28623-799  
E-Mail: [info@frauenbund-bayern.de](mailto:info@frauenbund-bayern.de)  
Internet: [www.frauenbund-bayern.de](http://www.frauenbund-bayern.de)



**Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund**

