



## Angebote

für Familien, Alleinerziehende, Senioren, Kinder und Jugendliche.  
Tipps und Informationen zu Erziehung, Glaube / Brauchtum,  
Gesundheit, Entspannung, Musik und zur Freizeitgestaltung

# PROGRAMM 2022 - 2023



FAMILIENZENTRUM  
KLOSTER KERBSCHER BERG



## Liebe Besucherinnen und Besucher,

Nach den Zeiten der Kontaktbeschränkungen erleben wir viel Freude und Dankbarkeit über die stattfindenden Veranstaltungen. Sie zeigen uns, wie wichtig Ihnen die Begegnungen miteinander sind. Doch auch einige Onlineangebote haben sich bewährt. Diese Erfahrungen haben uns ermutigt wieder ein buntes Programm für Sie und Euch zu erstellen.

In unseren Kursen können Sie sich informieren, austauschen und vom Alltag erholen. Ein Alltag von dem viele gerade den Eindruck haben, dass nichts ist, wie es einmal war. Und gerade in diesen Zeiten möchten wir Ihnen ermöglichen, Ihren Interessen entsprechend Veranstaltungen, Gottesdienste oder einfach den Kloostergarten zu besuchen. Sammeln wir Kräfte für die Zeit die vor uns liegt. Denn „Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.“ (Heraklit 500 v. C.) - und doch fällt die Anpassung an zu viel Neues schwer. Aufhalten können wir den Wandel kaum. Es ist jedoch möglich eine neue Haltung ihr gegenüber zu entwickeln (S. 59) oder anstehende Veränderungen konstruktiv mitzugestalten. „Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht.“ (M. von Ebner-Eschenbach) Sie können z. B. in unserem neuen Online-Angebot „45min Familienpolitik“ (S. 48) die aktuelle Politik mitgestalten, oder bei einer Informationsveranstaltung zu finanziellen Hilfen gute Tipps bekommen, u.v.m. .

Die Vielfalt des Programms ist möglich durch viele HelferInnen sowie durch die Förderung des Landkreises Eichsfeld, des Landes Thüringen und nicht zuletzt durch den Träger der Einrichtung dem Bistum Erfurt. Alle Beteiligten zeigen einen hohen Einsatz, um die Angebote für Sie zu ermöglichen. Nutzen Sie die Gelegenheiten. Wir freuen uns auf Sie. Ihr Bergteam, vertreten durch:

*P. Schnöcker*

### **Rektor:**



Hubert Müller

### **Leitung:**



Pia Schröter

### **Pädagogische Mitarbeit:**



Andrea  
Hagedorn



Melanie Schnur



Annemarie  
Prohaska

### **Pädagogische Mitarbeit:**



Ruth Gries



Claudia Kellner



Rita Nimser

### **Sekretariat:**



Petra Bötticher

### **Hauswirtschaft:**



Beate Scharf

**Haustechnischer Dienst:** Winfried Stöber

**Anmeldung:** Zu allen Kursen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Sie sollte – möglichst mit Angabe der Kursnummer - per E-Mail erfolgen. Wenn Sie Fragen zu den Veranstaltungen haben, können Sie uns gern anrufen (Kontaktdaten siehe Umschlagseite). Sind Kurse über- bzw. unterbelegt, werden Sie benachrichtigt und bekommen bereits gezahlte Beiträge zurück. Der Anmeldeschluss ist bei jedem Kurs ersichtlich, Kurzzentschlossene können sich auf der Webseite über freie Plätze informieren.

**Kursgebühr:** ist bei jedem Kurs ersichtlich. Die Preise enthalten gegebenenfalls die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer. Sie entsprechen jedoch nicht den Realkosten. Trotz Förderung des Landkreises und des Landesprogramms „eins99“ entstehen ungedeckte Kosten, für die das Bistum Erfurt aufkommt.

**Überweisung der Kursgebühr:** Bei längerfristigen Kursen bitten wir um Überweisung des Betrages auf unser Konto (siehe Umschlagseite). Bei Tages- oder Abendkursen ist die Kursgebühr am ersten Kurstag bei der Kursleitung zu entrichten.

**Stornierung:** Eine **kostenfreie Abmeldung** ist nur **bis drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn** möglich. Nach diesem Zeitraum müssen wir Ihnen die Kursgebühren in Rechnung stellen. Informieren Sie uns bitte umgehend, wenn Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, um Interessierten der Warteliste die Gelegenheit zur Teilnahme zu geben.

**Ermäßigung:** Niemand soll aus Kostengründen auf Bildungsangebote verzichten müssen. Individuell kann eine Ermäßigung der Kursgebühren gewährt werden; besonders Empfängern von Wohngeld, Kindergeldzuschlag, Hartz IV und bei Personen in besonderen Lebenssituationen. Eine Ratenzahlung ist nach Absprache ebenfalls möglich.

**Fotos:** Wir fotografieren bei unseren Veranstaltungen und nutzen die Fotos für unsere Öffentlichkeitsarbeit (Website, Programmheft, ...). Wir bitten dann um eine schriftliche Einverständniserklärung, die widerrufen werden kann.

**Haftung:** Die Teilnahme an den Veranstaltungen begründet keine Haftung des Familienzentrums für Schäden jeglicher Art gegenüber den TeilnehmerInnen.

**Gutscheine:** Machen Sie Ihren Freunden, Kindern, Enkeln oder (Groß-)Eltern eine Freude und verschenken Sie einen Gutschein für eine Veranstaltung aus unserem Programm.

**KursleiterInnen gesucht:** Haben Sie Lust und Zeit bei uns KursleiterIn zu werden? Wir freuen uns über neue Ideen, die unser Programm bereichern und fantasievoll und abwechslungsreich gestalten. Eine Entschädigung des Aufwandes ist möglich. Wenn Sie eine entsprechende Qualifikation oder besondere Fähigkeiten und Freude an der Arbeit mit Menschen haben, sprechen Sie uns an!

So erreichen Sie unsere Einrichtung mit den Bussen der Linie 1 und 6 (ÖPNV)

Aktuelle Fahrpläne unter: <https://www.eichsfeldwerke.de/bus/fahrinfo/fahrplaene>

**Worbis - Dingelstädt**

<b>Worbis ZOB</b>	<b>ab 8.30</b>	<b>9.30</b>
Worbis, Breitenbacher Str.	8.31	9.31
Breitenbach, Hauptstr.	8.33	9.33
Breitenbach, Mitte	8.34	9.34
Leinefelde., A.d.Flachsрröste	8.36	9.36
Altes Spritzenhaus	8.37	9.37
Haus Mitte	8.38	9.38
<b>Leinefelde, ZOB</b>	<b>8.45</b>	<b>9.45</b>
Leinefelde, Stadtteich	8.45	9.45
Leinefelde, Obereichsfeldh.	8.46	9.46
Leinefelde, Birkunger Straße	8.47	9.47
Leinefelde, Lisztstraße	8.49	9.49
Leinefelde, Goethestraße	8.50	9.50
Leinefelde, Lunaparkhalle	8.51	9.51
Beinrode, Johannitergut	8.54	9.54
Kallmerode	8.56	9.56
Dingelstädt, ZOB	an 9.02	10.02
Dingelstädt, ZOB	ab 9.10	10.10
<b>Dgst., Kerb. Berg</b>	<b>an 9.13</b>	<b>10.13</b>

**Heilbad Heiligenstadt - Dingelstädt**

<b>Heiligenstadt, ZOB</b>	<b>ab 8.05</b>	<b>9.10</b>	<b>10.05</b>
Heiligenstadt, Ibergstraße	8.07	9.12	10.07
Heiligenstadt, Marktplatz	8.10	9.10	10.10
Heiligenstadt, Krankenhaus	8.12	9.12	10.12
Heiligenstadt, Am Ostbahnhof	8.14	9.14	10.14
Heiligenstadt, EW Bus B-hof	8.15	9.16	10.15
Heiligenstadt, Papierfabrik	8.16	9.17	10.16
Heiligenstadt, Rosenhof	8.18	9.19	10.18
Geisleden, Zur Linde	8.21	-----	10.21
Geisleden, U.Klingelstr.	-----	9.21	-----
Geisleden, O.Klingelstr.	-----	9.22	-----
Heuthen, Vor d. Wiese	8.26	9.27	10.26
Heuthen, Mitte	8.28	9.29	10.28
Kreuzebra, Mitte	8.33	9.33	10.33
Kreuzebra, Klinge	8.34	9.34	10.34
Kefferhausen, Oberdorf	8.39	9.40	10.39
Kefferhausen, Mitte	8.40	9.41	10.40
Kefferhausen, Dingelst. Str.	8.41	9.42	10.41
<b>Dgst., Kerb. Berg</b>	<b>an 8.42</b>	<b>9.43</b>	<b>10.42</b>

**Dgst., Kerb. Berg**

<b>Dgst., Kerb. Berg</b>	<b>ab 10.42</b>	<b>11.42</b>	<b>12.42</b>
Dingelstädt, ZOB	an 10.46	11.46	12.46
Dingelstädt, ZOB	ab 10.50	11.50	12.50
Kallmerode	10.57	11.57	12.59
Beinrode, Johanniter	10.59	11.59	13.01
Leinefelde, Lunaparkhalle	11.02	12.02	13.04
Leinefelde, Goethestraße	11.03	12.03	13.05
Leinefelde, Lisztstraße	11.04	12.04	13.06
Leinefelde, Birkunger Str.	11.06	12.06	13.08
Leinefelde, Obereichsfeldh.	11.07	12.07	13.12
Leinefelde, Stadtteich	11.07	12.07	13.12
Leinefelde, ZOB	11.09	12.09	13.14
Haus Mitte	11.16	12.16	13.16
Altes Spritzenhaus	11.17	12.17	13.17
Lfd., An der Flachsрröste	11.18	12.18	13.18
Breitenb., Mitte	11.19	12.19	13.19
Breitenb., Hauptstraße	11.21	12.21	13.21
Worbis, Breitenbacher Str.	11.23	12.23	13.23
<b>Worbis, ZOB</b>	<b>an 11.24</b>	<b>12.24</b>	<b>13.24</b>

**Dgst., Kerb. Berg**

<b>Dgst., Kerb. Berg</b>	<b>ab 11.13</b>	<b>12.13</b>
Kefferhausen, Dingelst. Str.	11.14	12.14
Kefferhausen, Mitte	11.15	12.15
Kefferhausen, Oberdorf	11.16	12.16
Kreuzebra, Klinge	11.22	12.22
Kreuzebra, Mitte	11.23	12.23
Heuthen, Mitte	11.29	12.29
Heuthen, Vor d. Wiese	11.30	12.30
Geisleden, Gewerbegeb.	11.32	12.32
Geisleden, Zur Linde	11.35	12.35
Hig., Rosenhof	11.37	12.37
Hig., Papierfabrik	11.40	12.40
Hig., EW Bus B-hof	11.41	12.41
Hig., Am Ostbahnhof	11.42	12.42
Hig., Obere Wilhelmstr.	11.43	12.43
Hig., Petristraße	11.45	12.45
Hig., Th.-Storm-Schule	-----	12.47
Hig., Ibergstraße	11.46	12.49
<b>Heiligenstadt, ZOB</b>	<b>an 11.49</b>	<b>12.52</b>



**Anfahrt mit dem Bus (siehe Fahrplan S. 4):**

Heiligenstadt - Dingelstädt - Linie 6 (Mo. - Fr. zwischen 6.00 und 17.00 Uhr - stündlich)  
 Dingelstädt - Heiligenstadt

Duderstadt - Leinefelde-Worbis - Dingelstädt - Linie 1

Dingelstädt - Leinefelde-Worbis - Duderstadt

**Anfahrt mit dem Zug und Rufbus:**

Bahnhof Silberhausen, Strecke: Erfurt - Mühlhausen - Leinefelde - Heiligenstadt,  
 14 Minuten mit dem Fahrrad oder mit dem Rufbus (eine Stunde vor Ankunft anfordern).

**Anfahrt mit dem Auto:****Online-Kurse:**

Für Online-Kurse benötigen die TeilnehmerInnen lediglich einen PC, einen Laptop oder ein Handy mit Internetverbindung und Kamera. Der Kurs findet über Zoom statt - die Teilnehmer bekommen vor Kursbeginn eine E-Mail mit den nötigen Informationen; der online-Raum ist eine halbe Stunde vor Kursbeginn geöffnet - hier können sich die TeilnehmerInnen über einen Link unkompliziert einwählen. Bei technischen Problemen ist die Kursleitung in dieser Zeit telefonisch erreichbar.

## Inhalt

Geschäftsbedingungen .....	3
Anfahrt .....	4/5
Öffnungszeiten .....	76

### FREUDE AM GLAUBEN

Familiengottesdienste (mit Anmeldung) .....	16
Sommerfest .....	17
Besinnlich-kreativer Adventsnachmittag.....	17
Lichtfeier am 4. Advent .....	18
Adventsfeiern für Schulklassen.....	18
Andacht für verstorbene Kinder .....	18
Andacht zum Valentinstag .....	19
Familienkreuzweg .....	19
Ostervorbereitungen für die ganze Familie....	19
Karfreitagliturgie für Kinder <u>ab 4 Jahren</u> .....	20
Feier der Osternacht für Kinder ab 4 Jahren ..	20
Ehevorbereitungsseminare .....	20
Monatliches Familiengebet.....	75

### ELTERN / GROSSELTERN UND KINDER GEMEINSAM

#### Kurse für werdende Eltern

Elterngeld, Grundsicherung u. v. m .....	21
Stilltreff .....	21
Geburtsvorbereitung .....	22

#### Kurse für Eltern mit ihrem Baby

Rückbildungsgymnastik und Babymassage ...	22
Familienzentrum Mobil .....	23
PEKiP-Kurse .....	23
Dunstan Babysprache .....	24
Zwergensprache für Eltern .....	24

#### Kurse für Eltern

##### mit Klein- und Vorschulkindern

Eltern-Kind-Treff .....	25
Musikgarten .....	26

##### Kurse für Eltern / Großeltern mit (Vor-) Schulkindern

Großeltern-Enkel-Nachmittage .....	26
Märchen von Frau Holle erzählt .....	27
Lama-Wanderung für Familien .....	27

Nachmittage für Alleinerziehende .....	28
Hurra, wir zelten...! .....	28
Zeltwochenende für Väter und Kinder.....	28
Zeltwochenende für Familien .....	28
Sprach-Spiel-Zeit für Eltern ohne Sprachkurs..	29
Kindergartenprojektstage für starke Kinder ..	29

### KINDER UND JUGENDLICHE

Musik und Tanz .....	30
Gitarrenkurse für Anfänger / Fortgeschrittene	30
„So ein Theater“ - Singen, Tanzen und Rollenspiel	31
Winterferientage: Eine Reise ins Mittelalter...	31
Sommerferientage: Deine Farben sind das Leben	32
Babysitter-Kurs für Jugendliche ab 13 Jahre ..	32

### ANGEBOTE FÜR JUNGGEBLIEBENE

Lebensqualität im Alter .....	33
Tanzen ü60 .....	34
Senioren-Medien-Schulungen .....	34
Familienzentrum Mobil - für SeniorInnen .....	35

### TIPPS - INFORMATION - GESPRÄCH

Emotionale Entwicklung .....	36
Schlaf durch Baby! .....	36
Eltern-Kind-Beziehung stärken.....	36
Spielend lernen .....	37
Medienwirkung bei Kleinkindern.....	38
Wann ist mein Kind schulreif .....	38
NEU! Wutmonster .....	39
NEU! Stress lass nach!!! .....	39
Elternkurse KESS-erziehen .....	40/41
Trauernde Kinder - Fortbildungstag .....	42
Wie Kinder trauern.....	43
Eltern bleiben Eltern - trotz Trennung .....	43
Familie anders leben nach Trennung .....	43
Kinderkrankheiten natürlich lindern .....	44
Erste Hilfe am Kind .....	44
Informationen zu finanziellen Hilfen .....	44
Eltern-AG .....	45
Gemeinsam unterwegs.....	45

Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter ..... 46  
 Obstbaumschnitt ..... 46  
 Gitarrenkurse für Erwachsene ..... 47  
 Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene ..... 47  
**Gitarren-Crashkurs** ..... 47  
 45min Familienpolitik (online) ..... 48  
 Vorträge und Gespräche Eichsfeldforum ..... 49

**ENTSPANNUNG-GESUNDHEIT-ERNÄHRUNG**

Beckenbodengymnastik ..... 50  
 Federball, ein beliebtes Spiel zum fit bleiben . 50  
 Yoga ..... 51  
 NEU! Linedance ..... 51  
 Paartanz - Grundkurs I und Grundkurs II ..... 52  
 NEU! Kräuterwanderung für Familien ..... 52  
 „Grüne Neune“ - Kräuterwanderung ..... 53  
 Natur-Kräuterküche am Kerbschen Berg ..... 54  
 Frühjahrs-Kräuter-Koch-Wanderung ..... 54  
 Kleine Hildegard Heilkunde ..... 54  
 NEU! Husten, Schnupfen, Heiserkeit ... ..... 55  
 NEU! Räuchern mit heimischen Kräutern ..... 55  
 NEU! Naturkosmetik selbst herstellen ..... 56  
 Ohne künstliche Zusatzstoffe ..... 56  
 NEU! Badekugeln aus natürlichen Zutaten ... 56  
 NEU! Salben selbst herstellen ..... 56  
 Tee - selbst gemischt ..... 57  
 Erkältungsbonbons - selbst gemacht ..... 57  
 Gesunde Ernährung ..... 58  
 Babys erste feste Nahrung - Workshop ..... 58  
 Einführung von B(r)eikost ..... 58  
 NEU! Resilienztraining für Erwachsene ..... 59  
 CAPACITAR-Workshop ..... 60  
 Tiefenentspannung mit Klangschalen ..... 60  
 Halbtagskurs in Achtsamkeit, ..... 61  
 Ganztags Meditationsworkshop all inclusive. 62  
 Meditation mit allen Sinnen genießen ..... 62  
 100 PRO für Leib & Seele ..... 62  
 Frauen-Zeit - Frau sein ..... 63  
 Selbstverteidigung ..... 63  
 Sommerfilm im Klostergarten ..... 63

**KREATIVE ANGEBOTE**

Handarbeitsnachmittage ..... 64  
 Nähkurse ..... 64  
 Kreativzeit - Ton mit den Sinnen erfahren ..... 65  
 Kreatives Arbeiten mit Ton ..... 66  
 Bunte Herbstkränze mit Naturmaterial ..... 66  
 Einstimmung auf den Martinstag ..... 67  
 Adventskränze wickeln und gestalten ..... 67  
 Kränze und Türbögen aus Heu ..... 68  
 Buchsbaumschmuck zur Kommunion ..... 68  
 Festtagskerzen gestalten ..... 68

**ANGEBOTE AUF ABRUF**

Elternkurs „Kess Erziehen“ ..... 68  
 Familienzentrum Mobil ..... 69  
 Projekttag für Grundschulen „Wir sind Klasse“ ..... 69

**BERATUNGSANGEBOTE**

Elternbegleiterinnen ..... 70  
 Alternative in der Familienplanung ..... 70  
 Begleitung von trauernden Eltern ..... 71  
 Begegnungstage für Trauernde ..... 71  
 Frühförderung ..... 72  
 Entwicklungspsychologische Beratung (EPB) ..... 72  
 Beratung für Schwangere und Familien ..... 73

**ANGEBOTE AUSSERHALB DES KURSBETRIEBES**

Veranstaltungen für Familienkreise ..... 74  
 Cafeteria - Ort der Begegnung ..... 74  
 Saal für Tagesveranstaltungen ..... 74  
 Klostergarten und Spielplatz ..... 74  
 Mattenlager für Pilgergruppen ..... 74  
 sonstige Veranstaltungen ..... 74

Bitte melden Sie sich zu allen Kursen rechtzeitig an – es wäre schade, wenn wir einen Kurs absagen müssten, weil wir nicht wussten, dass Sie kommen wollten.

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
<b>August 2022</b>			
Do, 25.08. 16.00 Uhr	Musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 1,5 - 3 Jahren (8x)	R. Gries	26
Mo, 29.08. 16.00 Uhr	Musik und Tanz für Kinder im Alter von 4 - 5 Jahren (12x)	R. Gries	30
<b>September 2022</b>			
Do, 01.09. 16.30 Uhr	Kreativzeit - Ton mit den Sinnen erfahren (4x)	A. Sauer / B. Strecker	65
Do, 01.09. 19.30 Uhr	Elternkurs KESS-erziehen - Ermutigungstreffen für KESS-Erfahrene	B. Hupe	40
Mo, 05.09. 15.30 Uhr	Gitarre für Kinder - Anfängerkurs (8x)	S. Lins	30
Mo, 05.09. 16.00 Uhr	Info rund um die Schwangerschaft	A. Hagedorn	21
<b>Di, 06.09. 18.00 Uhr</b>	<b>Ökumenische Schöpfungsandacht</b>		16
Mi, 07.09. 18.00 Uhr	Yoga (10x)	S. Bärtig	51
Mi, 07.09. 20.00 Uhr	45 Minuten Familienpolitik (online)	J. Döring	48
Fr, 09.09. 10.30 Uhr	Zwergensprache für Eltern (12x)	B. Mößner	24
Fr, 09.09. 15.00 Uhr	Salben selbst herstellen	M. Busse / M. Klocke	56
Fr, 09.09. 19.30 Uhr	Schlaf durch Baby! Für (werdende) Eltern	M. Schnur	36
Sa, 10.09. 10.00 Uhr	Gitarrencrashkurs (3x)	R. Zengerling	47
Mo, 12.09. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Mo, 12.09. 18.30 Uhr	Gitarre für Erwachsene - Anf. (4x)	S. Lins	47
Di, 13.09. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache	B. Mößner	24
Mi, 14.09. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller	34
Mi, 14.09. 16.15 Uhr	Linedance (6x)	M. Müller	51
<b>Di, 20.09. 14.30 Uhr</b>	<b>Kleine Andacht zum Kindertag</b> mit Spiel- und Bastelangeboten		16
Sa, 24.09. 09.00 Uhr	Gemeinsam unterwegs - Geschenkte Zeit für Paare	N. + M. Raabe	45
Sa, 24.09. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	28
<b>So, 25.09. 10.30 Uhr</b>	<b>Familiengottesdienst</b>		17
So, 25.09. 15.00 Uhr	Lamawanderung für Familien	J. Hagedorn	27
Mo, 26.09. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Di, 27.09. 16.30 Uhr	Einführung in die Heilkunde der heiligen Hildegard	M. Bieder	54
Di, 27.09. 18.00 Uhr	Federball spielen für Jugendliche und Erwachsene (10x)	V. + A. Metz	50
Di, 27.09. 19.30 Uhr	KESS-erziehen - Geschwister (2x)	B. Hupe	41
Mi, 28.09. 19.30 Uhr	Bunte Herbstkränze mit Naturmaterial	S. Rodenstock-Köhler	66
Do, 29.09. 17.30 Uhr	Emotionale Entwicklung von Anfang an (Elternabend)	J. Stitz	36



Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Do, 29.09. 19.30 Uhr	Paartanz - Schnupperabend	G. Hartung	52

### Oktober 2022

Di, 04.10. 16.30 Uhr	Information zu finanziellen Hilfen	K. Parschau, R. Büschleb	44
Di, 04.10. 19.30 Uhr	Räuchern mit einheimischen Kräutern	M. Busse / M. Klocke	55
Mi, 05.10. 09.00 Uhr	Trauernde Kinder und Jugendliche - Fortbildung für LehrerInnen u. ErzieherInnen	A. Hagedorn	42
Mi, 05.10. 19.30 Uhr	Nähkurs für AnfängerInnen (4x)	B. Weigmann	64
Do, 06.10. 19.00 Uhr	Paartanz - Grundkurs I (8x)	G. Hartung	52
Do, 06.10. 20.00 Uhr	Paartanz - Grundkurs II (8x)	G. Hartung	52
Fr, 07.10. 19.30 Uhr	Kinderkrankheiten natürlich lindern	M. Schnur	44
Mo, 10.10. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Mo, 10.10. 19.00 Uhr	Gesunde Ernährung aus westlicher und östlicher Sicht	S. Bärtig	58
Mo, 10.10. 19.30 Uhr	Medienwirkung bei Kleinkindern - Aufwachsen in der Medienwelt	MitarbeiterInnen der MEIFA	38
Di, 11.10. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache	B. Mößner	24
Di, 11.10. 19.30 Uhr	Naturkosmetik selbst herstellen	M. Busse / M. Klocke	56
Mi, 12.10. 09.30 Uhr	Kommunikation via Smartphone (Senioren-Medien-Schulung)	MedienpädagogInnen	34
Mi, 12.10. 09.00 Uhr	Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr	N. Huwe	59
Fr, 14.10. 14.00 Uhr	Resilienztraining zur Stressbewältigung	E. Blossat	59
Di, 18.10. 16.30 Uhr	Naturkosmetik selbst herstellen	M. Busse / M. Klocke	56
Sa, 22.10. 10.00 Uhr	Nähkurs besonders für (Groß-)Mütter und Töchter	B. Weigmann	64
Sa, 22.10. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	28
<b>So, 23.10. 10.30 Uhr</b>	<b>Familiengottesdienst</b>		17
Mo, 24.10. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Mo, 24.10. 17.00 Uhr	Tee selbst gemischt	C. Hoppe	57
Mi, 26.10. 09.30 Uhr	Apps, Apps und noch mehr Apps (Senioren-Medien-Schulung)	MedienpädagogInnen	34
Mi, 26.10. 19.30 Uhr	Online-Workshop zum Umgang mit Stress und Wut im Familienalltag	T. Montag	39
Do, 27.10. 17.00 Uhr	Erkältungsbonbons selbst gemacht	C. Hoppe	57

### November 2022

Di, 01.11. 09.30 Uhr	Rückbildungsgymnastik und Babymassage (5x)	J. Kannegießer	22
Di, 01.11. 11.15 Uhr	Stilltreff	J. Kannegießer	21

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Mi, 02.11. 09.00 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	J. Kannegießer	22
Mi, 02.11. 16.00 Uhr	Kreatives Arbeiten mit Ton (2x)	Y. Hagedorn	66
Mi, 02.11. 20.00 Uhr	45 Minuten Familienpolitik (online)	J. Döring	48
Do, 03.11. 16.00 Uhr 17.00 Uhr	Musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 1,5 - 3 Jahren (7x)	R. Gries	26
Do, 03.11. 17.30 Uhr	Eltern bleiben Eltern trotz Trennung und Scheidung	I. Benzler-Günther	43
Sa, 05.11. 09.30 Uhr	Capacitar-Workshop	A. Rhode	60
Sa, 05.11. 10.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse / M. Klocke	52
Mo, 07.11. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Mo, 07.11. 16.00 Uhr	Info rund um die Schwangerschaft	A. Hagedorn	21
Mo, 07.11. 19.30 Uhr	Erste Hilfe am Kind (2x)	N. N.	44
Di, 08.11. 19.30 Uhr	Elternkurs KESS-erziehen - für Eltern mit Kindern von 3 - 10 Jahren (6x)	B. Hupe	40
Di, 08.11. 19.30 Uhr	Wann ist mein Kind schulreif	S. Wenderott	38
Di, 08.11. 19.30 Uhr	Husten, Schnupfen, Heiserkeit - behandeln mit Heilpflanzen (2x)	M. Bieder	55
Mi, 09.11. 16.00 Uhr	Einstimmung auf den Martinstag	C. Kellner	67
Do, 10.11. 16.00 Uhr	Großeltern-Enkel-Nachmittag	C. Kellner	26
Sa, 12.11. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache	B. Mößner	24
Sa, 12.11. 13.00 Uhr	Obstbaumschnitt, ganz praktisch	A + F. Goldhagen	46
Sa, 12.11. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	28
Mo, 14.11. 19.30 Uhr	Wie Kinder trauern	A. Hagedorn	43
Di, 15.11. 19.00 Uhr	Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter (2x)	H. Sterner	46
Mi, 16.11. 16.00 Uhr	Märchen von Frau Holle erzählt	M. Henning	27
Do, 17.11. 19.30 Uhr	Badekugeln aus natürlichen Zutaten	Dr. G. Hentrich	56
Mo, 21.11. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Mo, 21.11. 19.30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten	S. Rodenstock-Köhler	67
Di, 22.11. 19.30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten	S. Rodenstock-Köhler	67
Mi, 23.11. 19.30 Uhr	Adventskränze wickeln und gestalten	S. Rodenstock-Köhler	67
<b>So, 27.11. 15.00 Uhr</b>	<b>Familiengottesdienst mit anschl. Adventsbasteln</b>		17
Di, 29.11. 11.15 Uhr	Stilltreff	J. Kannegießer	21
Mi, 30.11. 16.00 Uhr	Märchen von Frau Holle erzählt	M. Henning	27

## Dezember 2022

Do, 01.12. 19.30 Uhr	Elternkurs KESS-erziehen - Ermutigungstreffen für KESS-Erfahrene	B. Hupe	40
Sa, 03.12. 09.00 Uhr	Salben selbst herstellen	M. Busse / M. Klocke	56

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Sa, 03.12. 09.00 Uhr	Workshop Babys erste feste Nahrung	N. Huwe	58
Mo, 05.12. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Fr, 09.12. 10.30 Uhr	Zwergensprache für Eltern (12x)	B. Mößner	24
<b>So, 11.12. 19.00 Uhr</b>	<b>Weltweites Kerzenleuchten - Andacht für verstorbene Kinder</b>		18
Di, 13.12. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache	B. Mößner	24
Di, 13.12. 19.30 Uhr	Räuchern mit heimischen Kräutern	M. Busse / M. Klocke	55
Sa, 17.12. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	28
<b>So, 18.12. 17.00 Uhr</b>	<b>Lichtfeier am 4. Advent</b>		18
Mo, 19.12. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31

### Januar 2023

Mi, 04.01. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller	34
Mi, 04.01. 16.15 Uhr	Linedance (6x)	M. Müller	51
Mo, 09.01. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Mo, 09.01. 16.00 Uhr 17.00 Uhr	Musik und Tanz für Kinder im Alter von 4 - 5 Jahren (10x)	R. Gries	30
Di, 10.01. 09.30 Uhr	Rückbildungsgymnastik und Babymassage (5x)	P. Wand	22
Di, 10.01. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache	B. Mößner	24
Di, 10.01. 18.00 Uhr	Federball spielen für Jugendliche und Erwachsene (10x)	V. + A. Metz	50
Di, 10.01. 19.30 Uhr	Tiefenentspannung mit Klangschalen - Vorstellung	S. Stitz	60
Mi, 11.01. 09.00 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	P. Wand	22
Mi, 11.01. 20.00 Uhr	45 Minuten Familienpolitik (online)	J. Döring	48
Mi, 11.01. 09.00 Uhr	Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr	N. Huwe	59
Do, 12.01. 16.00 Uhr 17.00 Uhr	Musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 1,5 - 3 Jahren (10x)	R. Gries	26
Do, 12.01. 19.00 Uhr	Paartanz - Grundkurs I (10x)	G. Hartung	52
Do, 12.01. 20.00 Uhr	Paartanz - Grundkurs II (10x)	G. Hartung	52
Fr, 13.01. 15.00 Uhr	Salben selbst herstellen	M. Busse / M. Klocke	56
Sa, 14.01. 10.00 Uhr	Nähkurs besonders für (Groß-)Mütter und Töchter	B. Weigmann	64
Di, 17.01. 19.30 Uhr	Tiefenentspannung mit Klangschalen - Kursreihe (4x)	S. Stitz	60
Mi, 18.01. 19.30 Uhr	Online-Workshop zur Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung	T. Montag	36
Sa, 21.01. 09.00 Uhr	Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 10 Jahren	S. Heddinga	63

## ALLES AUF EINEN BLICK

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Sa, 21.01. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	28
<b>So, 22.01. 10.30 Uhr</b>	<b>Familiengottesdienst</b>		17
Mo, 23.01. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Di, 24.01. 19.30 Uhr	KESS-erziehen - Geschwister (3x)	B. Hupe	41
Mi, 25.01. 18.00 Uhr	Yoga (8x)	S. Bärtig	51
Do, 26.01. 17.30 Uhr	Dem Stress im Familienalltag gewachsen sein (Elterninfo)	C. Traubel	39
Sa, 28.01. 10.00 Uhr	Gitarrencrashkurs (3x)	R. Zengerling	47

### Februar 2023

Sa, 04.02. 10.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse / M. Klocke	52
Sa, 04.02. 14.00 Uhr	Wellness für Körper, Geist und Seele	E. Görke	61
Mo, 06.02. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Fr, 10.02. 19.30 Uhr	Schlafe durch Baby! Für (werdende) Eltern	M. Schnur	36
<b>Di, 14.02. 19.00 Uhr</b>	<b>Andacht zum Valentinstag</b>		19
Di, 14.02. 09.00 Uhr	Winterferientage (Dienstag - Donnerstag) für Kinder der 1. - 5. Klasse	C. Kellner	31
Mo, 20.02. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Sa, 25.02. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache	B. Mößner	24
Sa, 25.02. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	28
<b>So, 26.02. 10.30 Uhr</b>	<b>Familiengottesdienst</b>		17
Mo, 27.02. 19.30 Uhr	KESS-erziehen „Abenteuer Pubertät (5x)“	P. Nagler	41
Di, 28.02. 09.30 Uhr	Rückbildungsgymnastik und Babymassage (5x)	J. Kannegießer	22
Di, 28.02. 11.15 Uhr	Stilltreff	J. Kannegießer	21
Di, 28.02. 18.00 Uhr	Das Verwöhn-Programm für Frauen	A. Rhode	62

### März 2023

Mi, 01.03. 09.00 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	J. Kannegießer	22
Mi, 01.03. 16.00 Uhr	Kreatives Arbeiten mit Ton (2x)	Y. Hagedorn	66
Mi, 01.03. 19.30 Uhr	Nähkurs für AnfängerInnen (4x)	B. Weigmann	64
Do, 02.03. 09.30 Uhr	Eltern-AG (20x)	P. Schröter / S. Wenderott	45
Do, 02.03. 16.00 Uhr	Großeltern-Enkel-Nachmittag	C. Kellner	26
Do, 02.03. 19.30 Uhr	Elternkurs KESS-erziehen - Ermutigungstreffen für KESS-Erfahrene	B. Hupe	40
Fr, 03.03. 19.30 Uhr	Kinderkrankheiten natürlich lindern	M. Schnur	44
Sa, 04.03. 10.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse / M. Klocke	52
Mo, 06.03. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Mo, 06.03. 16.00 Uhr	Info rund um die Schwangerschaft	A. Hagedorn	21

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Di, 07.03. 19.00 Uhr	Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter (2x)	H. Sterner	46
Di, 07.03. 19.30 Uhr	Spielend lernen (Elternabend)	S. Wenderott	37
Sa, 11.03. 09.00 Uhr	Workshop Babys erste feste Nahrung	N. Huwe	58
Sa, 11.03. 09.30 Uhr	Frauen-Zeit - Frau sein	M. Zucht	63
Sa, 11.03. 13.00 Uhr	Obstbaumschnitt, ganz praktisch	A + F. Goldhagen	46
Di, 14.03. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache	B. Mößner	24
Di, 14.03. 16.30 Uhr	Informationen zu finanziellen Hilfen	R. Büschleb	44
Di, 14.03. 19.30 Uhr	Elternkurs KESS-erziehen - für Eltern mit Kindern von 3 - 10 Jahren (6x)	B. Hupe	40
Do, 16.03. 19.30 Uhr	Festtagskerzen gestalten	H. Wand	68
Fr, 17.03. 10.30 Uhr	Zwergensprache für Eltern (12x)	B. Mößner	24
Sa, 18.03. 09.00 Uhr	Salben selbst herstellen	M. Busse / M. Klocke	56
Sa, 18.03. 10.00 Uhr	Nähkurs besonders für (Groß-)Mütter und Töchter	B. Weigmann	64
Sa, 18.03. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	28
Mo, 20.03. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Mi, 22.03. 19.30 Uhr	Kränze und Türbögen aus Heu	S. Rodenstock-Köhler	68
Sa, 25.03. 09.30 Uhr	Capacitar-Workshop	A. Rhode	60
<b>So, 26.03. 15.30 Uhr</b>	<b>Familienkreuzweg</b>		19
Di, 28.03. 11.15 Uhr	Stilltreff	J. Kannegießer	21
Mi, 29.03. 19.30 Uhr	Online-Workshop zum Umgang mit Stress und Wut im Familienalltag	T. Montag	39

### April 2023

Sa, 01.04. 15.00 Uhr	<b>Besinnlich-kreativer Nachmittag vor Ostern</b>		19
Di, 04.04. 16.30 Uhr	Naturkosmetik selbst herstellen	M. Busse / M. Klocke	56
Mi, 05.04. 09.30 Uhr	Kommunikation via Smartphone (Senioren-Medien-Schulung)	Medien-pädagogInnen	34
Mi, 05.04. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse / M. Klocke	52
<b>Fr, 07.04. 17.00 Uhr</b>	<b>Karfreitagsliturgie für (Groß-) Eltern mit Kindern ab 4 Jahren</b>		20
<b>Sa, 08.04. 19.00 Uhr</b>	<b>Feier der Osternacht für (Groß-) Eltern mit Kindern ab 4 Jahren</b>		20
Mi, 12.04. 19.30 Uhr	Buchsbaumschmuck zur Kommunion	S. Rodenstock-Köhler	68
Mo, 17.04. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Mo, 17.04. 16.00 Uhr	Musik und Tanz für Kinder im Alter von 4 - 17.00 Uhr	R. Gries	30
Di, 18.04. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache	B. Mößner	24
Di, 18.04. 13.30 Uhr	Stilltreff	J. Kannegießer	21
Di, 18.04. 16.30 Uhr	Kreativzeit - Ton mit den Sinnen erfahren (4x)	A. Sauer / B. Strecker	65
Di, 18.04. 15.00 Uhr	Rückbildungsgymnastik mit Babymassage (5x)	J. Kannegießer	22

## ALLES AUF EINEN BLICK

Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
Di, 18.04. 17.00 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	J. Kannegießer	22
Mi, 19.04. 09.00 Uhr	Trauernde Kinder und Jugendliche - Fortbildung für LehrerInnen u. Erzieh.	A. Hagedorn	42
Mi, 19.04. 19.30 Uhr	Nähkurs für Fortgeschrittene (4x)	B. Weigmann	64
Do, 20.04. 19.30 Uhr	Erste Hilfe am Kind (2x)	N. N.	44
Do, 20.04. 16.00 Uhr 17.00 Uhr	Musikalische Früherziehung für Eltern mit Kindern von 1,5 - 3 Jahren (10x)	R. Gries	26
Sa, 22.04. 09.00 Uhr	Gemeinsam unterwegs - Geschenkte Zeit für Paare	N. + M. Raabe	45
Sa, 22.04. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	28
Sa, 22.04. 14.00 Uhr	Frühjahrs- Kräuterwanderung	M. Bieder	53
So, 23.04. 15.00 Uhr	Lamawanderung für Familien	J. Hagedorn	27
Mi, 26.04. 09.00 Uhr	Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr	N. Huwe	59
Mi, 26.04. 14.00 Uhr	Tanzen ü60 (6x)	M. Müller	34
Mi, 26.04. 16.15 Uhr	Linedance (6x)	M. Müller	51
<b>Mai 2023</b>			
Mi, 03.05. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse / M. Klocke	52
Mi, 03.05. 18.00 Uhr	Yoga (8x)	S. Bärtig	51
Sa, 06.05. 09.30 Uhr	Ganztags Meditationsworkshop	E. Görke	62
<b>So, 07.05. 10.00 Uhr</b>	<b>Familiengottesdienst nach der Brandprozession</b>		17
Mo, 08.05. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Mo, 08.05. 19.30 Uhr	Medienwirkung bei Kleinkindern - Aufwachsen in der Medienwelt	MitarbeiterInnen der MEIFA	38
Mi, 10.05. 19.30 Uhr	Online-Workshop zur Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung	T. Montag	36
Fr, 12.05. 14.00 Uhr	Frühjahrs- Kräuter-Koch-Wanderung	M. Bieder	54
Sa, 13.05. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache	B. Mößner	24
Sa, 13.05. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	28
Di, 16.05. 13.30 Uhr	Stiltreff	J. Kannegießer	21
<b>So, 21.05. 09.15 Uhr</b>	<b>Familiengottesdienst Mädchen- und Frauenwallfahrt</b>		17
Mo, 22.05. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Mi, 24.05. 09.30 Uhr	Apps, Apps und noch mehr Apps (Senioren-Medien-Schulung)	MedienpädagogInnen	34
Do, 25.05. 16.00 Uhr	Großeltern-Enkel-Nachmittag	C. Kellner	26
Di, 30.05. 09.30 Uhr	Rückbildungsgymnastik und Babymassage (5x)	P. Wand	22
Mi, 31.05. 09.00 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	P. Wand	22



Termin / Kursbeginn	Thema	Referent/in	Seite
<b>Juni 2023</b>			
Do, 01.06. 19.30 Uhr	Elternkurs KESS-erziehen - Ermutigungstreffen für KESS-Erfahrene	B. Hupe	40
Fr, 02.06. 19.30 Uhr	Schlafe durch Baby! Für (werdende) Eltern	M. Schnur	36
Mo, 05.06. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Di, 06.06. 19.30 Uhr	Naturkosmetik selbst herstellen	M. Busse / M. Klocke	56
Mi, 07.06. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse / M. Klocke	52
Mo, 12.06. 16.00 Uhr	Info rund um die Schwangerschaft	A. Hagedorn	21
Di, 13.06. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache	B. Mößner	24
Mi, 14.06. 09.00 Uhr	Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr	N. Huwe	59
Sa, 17.06. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	28
Mo, 19.06. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Sa, 24.06. 09.00 Uhr	Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 10 Jahren	S. Heddinga	63

<b>Juli 2023</b>			
Sa, 01.07. 14.00 Uhr	Wellness für Körper, Geist und Seele	E. Görke	61
Mo, 03.07. 15.00 Uhr	Theater, Gesang und Tanz für Kinder	C. Kellner	31
Di, 04.07. 09.30 Uhr	Dunstan Babysprache	B. Mößner	24
Mi, 05.07. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse / M. Klocke	52
Fr, 07.07. 18.00 Uhr	Zeltwochenende für Väter mit Kindern	P. Schröter / N.N.	28
Fr, 14.07. 18.00 Uhr	Zeltwochenende für Familien	P.Schröter / N.N.	28
Mo, 17.07. 09.00 Uhr	Sommerferientage (Montag - Donnerstag) für Kinder der 1. - 5. Klasse	C. Kellner	32
Fr, 21.07. 20.30 Uhr	Sommerfilm		63
Sa, 22.07. 15.30 Uhr	Nachmittag für Alleinerziehende	A. Hagedorn	28
Mo, 24.07. 09.00 Uhr	Sommerferientage (Montag - Donnerstag) für Kinder der 1. - 5. Klasse	C. Kellner	32
Mo, 24.07. 10.00 Uhr	Babysitterkurs für Jugendliche ab 13 Jahre (Montag - Mittwoch)	A. Hagedorn / U. Stöber	32

<b>August 2023</b>			
Mi, 02.08. 16.00 Uhr	Kräuterwanderung für Familien	M. Busse / M. Klocke	52
Fr, 18.08. 20.00 Uhr	Sommerfilm		63
Di, 22.08. 09.30 Uhr	Rückbildungsgymnastik und Babymassage (5x)	P. Wand / J. Kannegießer	22
Mi, 23.08. 09.00 Uhr	Geburtsvorbereitung (5x)	P. Wand / J. Kannegießer	22
<b>So, 27.08. 14.30 Uhr</b>	<b>Familiengottesdienst mit anschließendem Sommerfest</b>		<b>17</b>



**G 1**

**Familiengottesdienste (mit Anmeldung)**

*Termine:*

- 18.09.2022, 09.30 Uhr *Bistumswallfahrt in Erfurt*
- 25.09.2022, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 23.10.2022, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 27.11.2022, 15.00 Uhr *Familiengottesdienst mit anschließendem Adventsbasteln S. 17*
- 22.01.2023, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 26.02.2023, 10.30 Uhr *Familiengottesdienst, S. 17*
- 07.04.2023, 17.00 Uhr *Karfreitagsliturgie, S. 20*
- 08.04.2023, 19.00 Uhr *Feier der Osternacht, S. 20*
- 07.05.2023, 10.00 Uhr *Familiengottesdienst nach der Brandprozession im Klostergarten mit Mittagessen und Aktionen (09.30 Uhr ab St. Gertrud)*
- 21.05.2023, 09.15 Uhr *Familiengottesdienst - Mädchen- und Frauenwallfahrt*
- 25.06.2023, 10.00 Uhr *Familienwallfahrt Hülfsberg - Mitgestaltung durch das Familienzentrum*
- 27.08.2023, 14.30 Uhr *Familiengottesdienst mit anschließendem Sommerfest, S. 17*

*Familiengerechte Andachten mit anschließenden Aktionen*

- 06.09.2022, 18.00 Uhr *Ökumenische Schöpfungsandacht im Klostergarten und kleiner Imbiss*
- 20.09.2022, 14.30 Uhr *Kleine Andacht zum Kindertag mit Spiel- und Bastelangeboten*
- 11.12.2022, 19.00 Uhr *Weltweites Kerzenleuchten, S. 18*
- 18.12.2022, 17.00 Uhr *Lichtfeier, S. 18*
- 14.02.2023, 17.00 Uhr *Andacht zum Valentinstag, S. 19*
- 26.03.2023, 15.30 Uhr *Familienkreuzweg, für Eltern / Großeltern mit Kindern ab 5 Jahren, S. 19*
- 01.04.2023, 15.00 Uhr *Besinnlich-kreativer Nachmittag vor Ostern, S. 19*

## G 2

## Familiengottesdienste (mit Anmeldung)

*Für (Groß-)Eltern mit (Enkel-)Kindern -  
kindgemäß gestaltet für Kinder ab 4 Jahren*

Eltern, Großeltern und (Enkel-)Kinder sind herzlich eingeladen, den Gottesdienst zu feiern. Hier kann Kirche in kindgemäßer Form entdeckt, Gemeinschaft erlebt und somit Gott und seine Liebe erfahrbar gemacht werden. Im Anschluss kann man noch etwas verweilen und Freunde treffen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Termine: im Garten, in der Kirche oder im Saal des Familienzentrums:  
25.09., 23.10., 27.11. (1. Advent 15.00 Uhr) 2022,  
22.01., 26.02., 07.05., 21.05.2023*

*Zeit: Sonntag, 10.00 oder 10.30 Uhr (aktuell siehe Webseite)  
jeden 2. Sonntag des Monats, 10.00 Uhr, auf dem Hülfensberg (bei Geismar) mit Kinderkatechese*

## G 3

## Sommerfest

*Mit Familiengottesdienst für Jung und Alt im Klostergarten*

Alle, die das Familienzentrum besuchen oder sich dem Kerbschen Berg verbunden wissen, sind zum Sommerfest eingeladen. Beginn ist um 14.30 Uhr mit einem Familiengottesdienst. Anschließend können sich die Kinder auf Spiel- und Bastelangebote freuen.

*Termin: Sonntag, 27. August 2023*

*Zeit: 14.30 Uhr - Familiengottesdienst im Garten  
15.30 Uhr - Spiel- und Bastelangebote, Kaffee, Kuchen, Eis, Gegrilltes*

## G 4

## „Wir läuten den Advent ein ...“

*Besinnlich-kreativer Adventssonntag für Familien*

Eine gute Tradition ist die Einstimmung auf den Advent, zu der in diesem Jahr wieder (Groß-) Eltern und Kinder gemeinsam eingeladen sind. Wir beginnen in der Klosterkirche mit einem Familiengottesdienst. Anschließend gibt es im Familienzentrum Kaffee und Kuchen (entsprechend den Bestimmungen). Danach bietet sich für alle die Gelegenheit, adventlichen Schmuck und kleine Geschenke anzufertigen.

*Termin: 27. November 2022*

*Zeit: Sonntag, 15.00 - 18.00 Uhr*

*Leitung: Bergteam*

*Teilnehmerbeitrag: Erstattung der verbrauchten Materialkosten*

*Anmeldung: erwünscht, Kurzentschlossene sehen auf unserer Webseite ob Platz ist*

**G 5**

**Lichtfeier am 4. Advent**

*Adventritual - Beginn 17.00 Uhr*

Groß und Klein, Familien und Alleinstehende, Alt und Jung sind zur Lichtfeier auf den Kerbschen Berg eingeladen. Auf dem Vorplatz der Kirche wird sich in der Dämmerung versammelt und mit Liedern, Geschichten und Gebet gemeinsam Christus - dem Licht - entgegengegangen. Die Kinder können ihre Laternen mitbringen.

Im Anschluss sind alle zum Aufwärmen mit Kinderpunsch und Glühwein eingeladen.

**G 6**

**Adventsfeiern für Schulklassen**

*Für SchülerInnen der 1. und 2. Klasse, LehrerInnen und Eltern*

Für die Vorbereitung einer Adventsfeier wird manchmal viel Energie und vor allem Unterrichtszeit benötigt. Im Familienzentrum wird eine Adventsfeier gestaltet, bei der Eltern und Kinder (möglichst ohne Geschwister) mit ihren Fähigkeiten gefragt sind und lebendige, aber auch besinnliche Zeit miteinander erleben können - sei es mit Musik, bei Kreativangeboten, bei Mitmachgeschichten, bei Adventskaffee und Plätzchen.

*Termine: Dienstag, 29.11., Mittwoch, 30.11., Freitag, 02.12.2023,*

*Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr*

*Leitung: C. Kellner, M. Wedekind*

*Teilnehmerbeitrag: 13,00 EUR pro Familie (inkl. Bastelmaterial, Kaffee und Gebäck)*

*Ermäßigungen und nähere Informationen bei Ihrer Anfrage*

**G 7**

**Weltweites Kerzenleuchten**

*Andacht für verstorbene Kinder*

Am zweiten Sonntag im Dezember wird weltweit aller verstorbenen Kinder mit Kerzen und Gottesdiensten gedacht. Jedes Licht steht für das Wissen, dass diese Kinder nicht vergessen werden und es schlägt Brücken von einem betroffenen Menschen zum anderen. Während der Andacht können alle Betroffenen Lichter für die verstorbenen Kinder entzünden und ihrer gedenken.

*Termin: 11. Dezember 2022*

*Ort: entnehmen Sie bitte der Webseite.*

*Zeit: Sonntag, 19.00 Uhr*

*Verantwortlich: A. Hagedorn, Trauerbegleiterin,  
Bruder René vom Franziskanerorden*

*Anmeldung: erwünscht, Kurzentschlossene sehen auf unserer Webseite ob Platz ist*

## G 8

## Andacht zum Valentinstag

*Für alle, die partnerschaftlich unterwegs sind*

Der Valentinstag wird zum Anlass genommen, all jene zu einer Andacht einzuladen, die sich als Paar gefunden haben - ob erst seit kurzer Zeit oder schon ein halbes Leben lang, ob verheiratet oder nicht, ob mit oder ohne Kinder.

Besonders eingeladen sind Paare, die in diesem Jahr ein Ehejubiläum begehen. Am Ende der Andacht können sich die Paare persönlich segnen lassen. Im Anschluss laden wir zu einem Imbiss, einem Glas Wein und Aktionen für Kinder ein.

<i>Termin/Zeit:</i>	<i>14. Februar 2023, Dienstag, 19.00 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>voraussichtlich im Saal des Familienzentrums</i>
<i>Leitung:</i>	<i>Pater K.-J. Meyer / P. Schröter</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>erwünscht, Kurzentschlossene sehen auf unserer Webseite, ob Platz ist</i>

## G 9

## Familienkreuzweg

*Für Familien mit Kindern zwischen 5 und 10 Jahren*

Es wird zu einem eigens für Kinder gestalteten Kreuzweg eingeladen. Gemeinsam wird sich - bei gutem Wetter - auf den Weg zu den verschiedenen Kreuzwegstationen rund um den Kerbschen Berg gemacht, um dort zu beten und zu singen. Bei schlechtem Wetter findet der Kreuzweg in der Klosterkirche statt, wo auf kindgerechte Art an den Leidensweg Jesu erinnert wird.

<i>Termin:</i>	<i>26. März 2023</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Sonntag, 15.30 Uhr, anschließend Kaffee im Familienzentrum (wenn möglich bitte durchgebackenen Kuchen / Gebäck mitbringen)</i>
<i>Treffpunkt:</i>	<i>1. Station am Fuß des Kerbschen Berges, bei Regen in der Klosterkirche</i>
<i>Leitung:</i>	<i>C. Kellner / B. Sieling, Gemeindereferentin</i>

## G 10

## Ostern entgegen

*Besinnlich-kreativer Nachmittag für Familien*

An diesem Nachmittag kann man sich gemeinschaftlich auf Ostern einstimmen. Wir beginnen mit einer Andacht vor dem Familienzentrum, in der mit Spiel, Lied und Gebet auf das Ostergeschehen geschaut wird. Anschließend, ab 15.30 Uhr, sind alle zu schönen Osterbasteleien im ganzen Haus eingeladen. - Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

<i>Termin/Zeit:</i>	<i>01. April 2023, Samstag, 15.00 - 18.00 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>Bergteam</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>Erstattung der verbrauchten Materialkosten</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>erwünscht, Kurzentschlossene sehen auf unserer Webseite, ob Platz ist</i>

**G 11**

**Karfreitagsliturgie für Kinder**

*Für Eltern/Großeltern mit Kindern ab 4 Jahren*

Der Karfreitag ist im Zusammenhang mit Ostern für Christen der höchste Feiertag. An ihm gedenkt die Kirche des Kreuzestodes Jesu Christi in Erwartung seiner Auferstehung. Für Kinder ist dies häufig nur schwer zu verstehen. Da können zwischen Wohnungsputz und Eierfärben schon einige Fragen aufkommen.

Eingeladen wird zu einer - für Kinder ab vier Jahren - gestalteten Karfreitagsliturgie, die den Blick auf wesentliche Inhalte unseres Glaubens richtet. Mit verschiedenen kindgerechten Methoden wird an das Leiden und Sterben Jesu erinnert.

Auch traditionelle Elemente werden in die Liturgie mit einbezogen.

*Termin/Zeit: 07. April 2023, Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr*

*Leitung: Rektor H. Müller / M. Schnur / C. Kellner*

**G 12**

**Feier der Osternacht für Kinder**

*Für Eltern/Großeltern mit Kindern ab 4 Jahren*

Der Osternachtgottesdienst ist der Höhepunkt der drei österlichen Tage:

Mit vielen Zeichen und Symbolen - doch auch kindgerecht - wird dieser Gottesdienst gefeiert. So ist er für Groß und Klein sehr ansprechend. Am Osterfeuer werden die große - und auch die selbst mitgebrachte - Osterkerze entzündet. Jede Familie kann sich in mitgebrachten Gefäßen frisch geweihtes Osterwasser der Taufenerneuerung mit nach Hause nehmen und so den Ostersegen ins eigene Heim tragen. (Osterkerzen und Weihwassergefäße können am Sonntag zuvor bei uns gestaltet werden - Seite 19, G 10)

*Termin/Zeit: 08. April 2023, Samstag, 19.00 - 20.00 Uhr*

*Leitung: Rektor H. Müller / M. Wedekind / P. Schröter*

**G 13**

**Unterwegs zur Ehe**

*Ehevorbereitungsseminar*

Geplant sind zwei Ehevorbereitungsseminare im Familienzentrum. Darüber hinaus finden über das Jahr verteilt in verschiedenen Pfarrgemeinden und den Bildungshäusern Ehevorbereitungsseminare statt.

*Termine/Zeit: ab 1. Oktober 2022 sind Termine und Orte für 2023 auf*

*[https://www.bistum-erfurt.de/glaube\\_gottesdienst\\_spiritualitaet/sakramente/](https://www.bistum-erfurt.de/glaube_gottesdienst_spiritualitaet/sakramente/) zu finden*

*Anmeldung an: Referat Erwachsenenseelsorge Heiligenstadt, Tel.: 03606 / 667410*





## Kurse für werdende Eltern

**E 1**

### Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, ...

*Informationen rund um die Schwangerschaft  
und die Geburt eines Kindes*

Hier erhalten werdende Eltern Informationen und Beratung zu den gesetzlichen Ansprüchen wie Mutterschutz, Elternzeit, Bundeselterngeld, Kindergeld, Sorgerecht und Unterhalt sowie Unterstützung bei der Beantragung von Stiftungsmitteln bei der Thüringer Stiftung „Hand in Hand“ und der finanziellen Grundabsicherung durch Hartz IV.

*Termine/Zeit: Info-Veranstaltungen am 05.09., 07.11.2022, 06.03., 12.06.2023,  
Montag, 16.00 - 17.00 Uhr, auch Einzelberatung möglich (S. 73)*

*Leitung: A. Hagedorn (Beratungsstelle der Caritas für Schwangere und Familien)*

*Anmeldung: erwünscht*

**E 2.1**

### Stilltreff

**- E 2.6**

*Für Schwangere, voll-, nicht- oder teilstillende Mütter  
und ihre Babys*

Hier treffen sich Schwangere, die sich auf das Stillen vorbereiten wollen, sowie bereits stillende Mütter mit ihren Babys zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Sie werden durch eine Hebamme betreut, erhalten viele nützliche Informationen und professionelle Beratung rund um das Stillen und die Ernährung von Säuglingen.

Außerdem gibt es eine kleine Entspannungseinheit für Mama oder Baby, z. B. BabyMassage oder eine kleine Meditation für die (werdende) Mama.

*Termine/Zeit: Dienstag, 11.15 - 12.30 Uhr  
E 2.1: 01.11. / E 2.2: 29.11.2022 / E 2.3: 28.02. / E 2.4: 28.03.2023  
Dienstag, 13.30 - 14.45 Uhr  
E 2.5: 18.04. / E 2.6: 16.05.2023*

*Leitung: J. Kannegießer, Hebamme*

*Teilnehmerbeitrag: 5,00 EUR pro Treffen*

*Anmeldung: bis spätestens 2 Werktage vor Kursbeginn*

### E 3.1

### Geburtsvorbereitung

- 3.6

Dieser Kurs begleitet werdende Mütter ab etwa der 25. Schwangerschaftswoche durch die Schwangerschaft und bereitet sie auf die Geburt vor. Sie bekommen Informationen über den Geburtsverlauf, Möglichkeiten der Unterstützung von Hebamme, Partner und Arzt; Technik im Kreißsaal, Atemübungen, Entspannung, Bewegung und Körperarbeit, Umgang mit Schmerz und Angst, aber auch Babypflege und Aromatherapie.

---

**Termine/Zeit:** *Mittwoch, 09.00 - 11.15 Uhr (5x)*  
*E 3.1: ab 02.11. - ca. 30.11.2022*  
*E 3.2: ab 11.01. - ca. 08.02.2023*  
*E 3.3: ab 01.03. - ca. 29.03.2023*  
*E 3.5: ab 31.05. - ca. 28.06.2023*  
*E 3.6: ab 23.08. - ca. 27.09.2023*  
*Dienstag, 17.00 - 19.15 Uhr (5x)*  
*E 3.4: ab 18.04. - ca. 16.05.2023 - bei einem Treffen können zu einem abgesprochenen Termin die Väter dazu kommen*

---

**Leitung:** *P. Wand, J. Kannegießer Hebammen*

---

**Unkostenbeitrag:** *einmalig 5,00 EUR*

---

**Anmeldung:** *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

## Kurse für Eltern mit ihrem Baby

### E 4.1

### Rückbildungsgymnastik und Babymassage

- 4.6

Nach der Geburt ist meist die Beckenbodenmuskulatur schwach. Mit sanften Übungen können die Mütter die Muskulatur wieder stärken. Dieser Kurs beinhaltet die Kräftigung des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Babymassage.

Mit dem Rückbildungsgymnastik-Kurs kann in der Regel ab der 6. Woche nach der Geburt begonnen werden.

---

**Termine/Zeit:** *Dienstag, 09.30 - 11.15 Uhr (5x)*  
*E 4.1: ab 01.11. - ca. 29.11.2022*  
*E 4.2: ab 10.01. - ca. 07.02.2023*  
*E 4.3: ab 28.02. - ca. 28.03.2023*  
*E 4.5: ab 30.05. - ca. 27.06.2023*  
*E 4.6: ab 22.08. - ca. 19.09.2023*  
*Dienstag, 15.00 - 16.45 Uhr (5x)*  
*E 4.4: ab 18.04. - ca. 16.05.2023*

---

**Leitung:** *P. Wand, J. Kannegießer, Hebammen*

---

**Unkostenbeitrag:** *einmalig 5,00 EUR*

---

**Anmeldung:** *bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

**E 5**

**Familienzentrum Mobil**

*Spiel und Bewegung für Babys von 5 Monaten - 1,5 Jahren  
und Begegnungscafé der Generationen*

Mit diesem Angebot kommt das Familienzentrum Mobil in verschiedene Orte des Eichsfeldes, um Familien mit Babys die Möglichkeit zu geben, Kursangebote in Anspruch zu nehmen, die sonst in unserem Haus stattfinden. Der Eltern-Kind-Kurs ist gefüllt mit hilfreichen Anregungen zu Erziehung, Ernährung und Förderung der Jüngsten. Aber auch erste wertvolle Kontakte zu gleichaltrigen Babys und der Austausch unter den Eltern sind wesentliche Bestandteile des einstündigen Kurses.

Momentan nehmen Hundeshagen, Niederorschel, Pfaffschwende, Ershausen, Weißenborn, Jützenbach, Diedorf, Heyerode und Westhausen dieses Angebot in Anspruch. Genaue Zeiten und Termine können auf unserer Internetseite, aus den Aushängen und den Vermeldungen der einzelnen Orte entnommen werden oder sind direkt bei der Kursleiterin zu erfragen. Bei dem Wunsch einer Bürgermeisterin / eines Bürgermeisters, das Familienzentrum Mobil im eigenen Ort zu etablieren, oder sonstigen Fragen zu diesem Angebot, kann die Projektkoordinatorin Auskunft geben.

*Leitung: M. Schnur, Qualifizierte PEKiP-Gruppenleiterin und Elternbegleiterin,  
Handy-Nr.: 0160/5762925 / E-Mail: m.schnur@kerbscher-berg.de*

*Teilnehmerbeitrag: pro Gruppentreffen 3,50 EUR*

*Nähere Infos: siehe Seite 69*

*Anmeldung: bis spätestens 2 Werktage vor Kursbeginn bei der Kursleiterin*

**E 6**

**PEKiP-Kurse**

*Spiel und Bewegung für Babys im ersten Lebensjahr*

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) begleitet Eltern und ihre Kinder während des ersten Lebensjahres. Die Kurse beginnen in der Regel ab dem 5. Lebensmonat des Kindes. Im Mittelpunkt der wöchentlichen Treffen von 1,5 h stehen Spiel- und Bewegungsanregungen zur Förderung der Entwicklung des Kindes. Für die Eltern ist genügend Zeit, ins Gespräch zu kommen und Kontakte zu knüpfen.

*Leitung: R. Gries, A. Hagedorn, M. Schnur, A. Prohaska, M. Kesting  
Qualifizierte PEKiP-Gruppenleiterinnen*

*Teilnehmerbeitrag: pro Treffen 8,00 EUR - Gesamtbetrag bitte vor Kursbeginn überweisen!  
(teilweise Förderung durch die Krankenkassen; Ermäßigung siehe Geschäftsbedingungen, Seite 3)*

*Anmeldung: Wegen der großen Nachfrage und zur besseren Planung ist es sinnvoll, sich schon bald nach der Geburt des Kindes anzumelden.*

### E 7.1 - 7.11

### Dunstan Babysprache - weniger weinen - weniger Stress

*Workshop für werdende Eltern oder  
Eltern mit Neugeborenen bis 12 Wochen*

Alle neugeborenen Babys nutzen ab der Geburt spezifische Laute, um ihre Grundbedürfnisse mitzuteilen: Hunger, Müdigkeit, Bauchweh, Aufstoßen müssen und Unwohlsein.

Eltern lernen in diesem Kurs das Weinen ihres Babys zu verstehen.

Weniger Weinen. Weniger Stress. Mehr Schlaf. Mehr Einbezug der Väter. Ein idealer Start in eine glückliche Baby-Zeit ab dem ersten Lebenstag.

---

**Termine/Zeit:** *Dienstag, 09.30 - 12.00 Uhr*  
*E 7.1: 13.09.2022 / E 7.2: 11.10.2022 / E 7.4: 13.12.2022*  
*E 7.5: 10.01.2023 / E 7.7: 14.03.2023 / E 7.8: 18.04.2023*  
*E 7.10: 13.06.23 / E 7.11: 04.07.2023*  
*Samstag, 09.30 - 12.00 Uhr*  
*E 7.3: 12.11.2022 / E 7.6: 25.02.2023 / E 7.9: 13.05.2023*

---

**Leitung:** *B. Mößner, Dunstan-Kursleiterin*

---

**Teilnehmerbeitrag:** *kostenfrei, Förderung der AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“*

---

**Anmeldung:** *bis 2 Werktage vor dem jeweiligen Termin mittels Anmeldeformular unter <https://zwergensprache.com/zwergensprache/moessner.php>; barbara.moessner@babyzeichensprache.com oder 0151 21225037*

### E 8.1 - 8.3

### Zwergensprache für Eltern

Die Babyzeichensprache ist eine liebevolle Begleitung in die Lautsprache. Mit den babyleichten Zeichen können schon Babys / Kleinkinder lernen, sich mitzuteilen, dies kann in vielen Situationen den Alltag erleichtern.

Im Baby-Kurs werden die Zeichen erlernt und die Anwendung erklärt. Es wird gesungen, gebastelt und Zeit für einen Austausch eingeräumt.

---

**Termine/Zeit:** *freitags, 10.30 - 11.30 Uhr (12 Treffen)*  
*E 8.1: ab 09.09.2022 - ca. 25.11.2022*  
*E 8.2: ab 09.12.2022 - ca. 03.03.2023*  
*E 8.3: ab 17.03.2022 - ca. 16.06.2023*

---

**Leitung:** *B. Mößner, Zwergensprache-Kursleiterin*

---

**Teilnehmerbeitrag:** *126,00 EUR / 183,00 EUR Paar-, Geschwisterpreis, inkl. Liederheft - nach Absprache mit der Kursleiterin überweisen (von einigen Kassen bis zu 100 % bezuschusst)*

---

**Anmeldung:** *bis 2 Werktage vor dem jeweiligen Termin mittels Anmeldeformular unter <https://zwergensprache.com/zwergensprache/moessner.php>; barbara.moessner@babyzeichensprache.com oder 0151 21225037*

## Kurse für Eltern mit Klein- und Vorschulkindern

### E 9.1 Eltern-Kind-Treff - 9.6

*Spiel- und Gesprächsgruppen  
für Mütter und Väter mit Kleinkindern von 4 bis zu 12 Monaten*

Im Kurs werden alters – und entwicklungsspezifische Spielanregungen für die ersten Lebensmonate vermittelt. Es ist Zeit zum Kennenlernen und Austauschen der Eltern untereinander. Die Kinder haben die Möglichkeit, erste Kind-Kind Kontakte mit Gleichaltrigen zu erfahren. Durch das gemeinsame Erleben wird die Eltern-Kind Beziehung gefördert und gestärkt. So bietet der Kurs Lernchancen für alle Beteiligten.

*Termine: donnerstags, 14-tägig, mit jeweils ca. 8 Treffen*

*E 9.1.5: ab 01.09.2022*

*E 9.1.6: ab 08.09.2022*

*Zeit: 14.45 - 16.15 Uhr*

*Ort: Kindergarten St. Elisabeth, Worbis*

*Leitung: A. Prohaska, pädagogische Mitarbeiterin*

*Teilnehmerbeitrag: wir bitten um eine Spende*

*Spiel- und Gesprächsgruppen  
für Mütter und Väter mit Kleinkindern bis zu 2 Jahren*

Gefüllt sind die gemeinsamen Runden mit Liedern und Spielen, Bewegungsanregungen und kreativem Tun. Darüber hinaus finden die Eltern hier eine Gruppe zum Austausch über Alltags- und Erziehungsfragen. Das Angebot *eines* thematischen Elternabends (siehe Kurse Nr. T 1 , T2, T 4, T5, T 6, T 8, T 11, T 12, T 13) in unserem Haus kann zusätzlich kostenfrei in Anspruch genommen werden.

*Termine: montags bis freitags mit jeweils ca. 7 - 8 Treffen pro Block*

*E 9.1: ab 29.08.2022*

*E 9.2: ab 01.11.2022*

*E 9.3: ab 04.01.2023*

*E 9.4: ab 13.03.2023*

*E 9.5: ab 22.05.2023*

*E 9.6: ab 14.08.2023*

*Zeit: 09.15 - 11.15 Uhr, wöchentlich*

*Leitung: A. Prohaska, C. Kellner, päd. Mitarbeiterinnen*

*Teilnehmerbeitrag: pro Treffen 7,00 EUR - Gesamtbetrag bitte vor Kursbeginn überweisen!  
(Ermäßigung siehe Geschäftsbedingungen, Seite 3)*

*Anmeldung: freie Plätze können erfragt werden*

### Familiengottesdienste

siehe Kurs-Nr. G 2

### **E 10.1.1** Musikgarten (wenn es die Bestimmungen erlauben) **- 10.4.2**

*Musikalische Früherziehung für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren*

Im Musikgartenprojekt werden spielerisch viele musische Elemente aufgegriffen und vertieft. Kindgerechte Lieder, Verse und Bewegungsspiele, Grundschlagerfahrung mit schön klingenden Instrumenten und intensive Höreindrücke lassen Kinder mit allen Sinnen Musik erleben. Die Kinder können hier - zusammen mit ihren Eltern - beim gemeinsamen, aktiven Musizieren Freude an der Musik gewinnen.

*Termine/Zeit: 16.00 - 16.45 Uhr / 17.00 - 17.45 Uhr*  
*E 10.1.1/10.1.2: donnerstags, ab 25. August 2022 (8 Treffen)*  
*E 10.2.1/10.2.2: donnerstags, ab 03. November 2022 (7 Treffen)*  
*E 10.3.1/10.3.2: donnerstags, ab 12. Januar 2023 (10 Treffen)*  
*E 10.4.1/10.4.2: donnerstags, ab 20. April 2023 (10 Treffen)*

*Leitung: R. Gries, Referentin im Musikgarten-Projekt*

*Teilnehmerbeitrag: 6,00 EUR pro Treffen - Gesamtbetrag bitte vor Kursbeginn überweisen!*

*Anmeldung: freie Plätze können erfragt werden*

## **Kurse für Eltern / Großeltern mit (Vor-)Schulkindern**

### **E 11.1** „Oma und Opa sind die Besten“ **- 11.3**

*Für Großeltern mit ihren Enkeln ab 4 Jahren*

Großeltern spielen im Leben der Enkel eine wichtige Rolle. Die Kleinen finden es wunderbar, dass Oma und Opa viel Zeit und Verständnis für sie aufbringen. Unverzichtbar sind sie auch für den Erhalt von Familientraditionen und die Vermittlung des Glaubens. Ihr Vertrauen auf den guten Gott erspüren Kinder oft ohne Worte. In diesem Kurs laden wir Großeltern und Enkel ein, miteinander Zeit zu verbringen, besinnlich und feiernd mit Musik, Geschichten und Kreativem. Die Kurse werden nach Möglichkeit im Freien stattfinden.

*Termine: E 11.1: 10. November 2022*  
*E 11.2: 02. März 2023*  
*E 11.3: 25. Mai 2023*

*Zeit: Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr*

*Leitung: C. Kellner*

*Teilnehmerbeitrag: Erwachsene 7,00 EUR / Kinder 4,00 EUR pro Treffen*  
*(inklusive Kaffee, Kuchen und Bastelmaterial)*

*Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn*

## **Karfreitagsliturgie / Feier der Osternacht für Kinder**

siehe Kurse-Nr. G 11 / G 12



**E 12.1** Märchen von Frau Holle erzählt  
- 12.2

*Für Kinder ab 4 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern*

Der Wert von Märchen für die psychische Entwicklung von Kindern ist nach wie vor von großer Bedeutung. Märchen machen Mut, spenden Trost, lassen Gefühle zu und vermitteln Werte. Sich und seinem (Enkel-)Kind in der dunklen Jahreszeit eine heimelige Märchenstunde gönnen: Eintauchen in die Welt der Märchen und sich von den alten Weisheiten unserer Vorfahren verzaubern lassen! Zu jeder Märchenzeit wird Frau Holle eine andere Geschichte vorstellen. Eltern / Großeltern können mit ihren Kindern mitspielen und singen.

Termine:	<i>E 12.1: 16. November 2022</i>
	<i>E 12.2: 30. November 2022</i>
Zeit:	<i>Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr</i>
Leitung:	<i>M. Henning, Erzieherin</i>
Teilnehmerbeitrag:	<i>pro Treffen und Familie 6,00 EUR</i>
Anmeldung:	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn</i>

**E 13.1** Lamas und Alpakas erleben  
- 13.2

*Lama-Wanderung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren*

Familien können an diesem Nachmittag die achtsamen und neugierigen Tiere hautnah erleben und mit ihnen durch Gottes schöne Natur wandern. Die Lamas und Alpakas dürfen dabei (auch von den Kindern) selbst geführt werden. Nebenbei kann man viel Interessantes über diese Tiere der Anden erfahren. Die Länge der Wanderung richtet sich nach dem Alter der TeilnehmerInnen.

Termine:	<i>E 13.1: 25. September 2022</i>
	<i>E 13.2: 23. April 2023</i>
Zeit:	<i>Sonntag, 15.00 Uhr</i>
Leitung:	<i>J. Hagedorn, Sozialpädagogin</i>
Ort:	<i>Küllstedt, Bahnhofstr. 26</i>
Mitzubringen:	<i>wetterentsprechende Kleidung, festes Schuhwerk</i>
Teilnehmerbeitrag:	<i>Erwachsene 9,00 EUR / ein Kind 6,00 EUR / jedes weitere Kind 4,00 EUR</i>

**Besinnlich-kreative Nachmittage für Familien**

*Zu Weihnachten und Ostern*

siehe Kurse-Nr. G 4 / G 10

**Kreativkurse**

siehe Kurse-Nr. K 4.1 - 4.2 / K 6

### E 14.1 - 14.11

#### Wie schaffst du das bloß?

*Nachmittag für alleinerziehende Eltern mit ihren Kindern*

Ob ledig, getrennt lebend, geschieden oder verwitwet – es ist nicht immer einfach, die kleinen und großen Probleme des Alltags alleine zu bewältigen, den Anforderungen von Kindererziehung, Beruf, Haushalt, Familie, .... gerecht zu werden.

An diesen Nachmittagen ist Zeit, sich mit anderen Eltern in ähnlichen Situationen auszutauschen, gemeinsame Aktivitäten zu planen und durchzuführen, um Stärkung für den Alltag zu gewinnen. Mögliche gemeinsame Aktionen wären z. B. eine Wanderung, Kochen, Backen, ein Spiele-Nachmittag oder einfach nur klönen, während die Kinder betreut werden.

---

Termine:	24.09., 22.10., 12.11., 17.12.2022, 21.01., 25.02., 18.03., 22.04., 13.05., 17.06., 22.07.2023
Zeit:	Samstag, 15.30 – 18.00 Uhr
Leitung:	A. Hagedorn und Kinderbetreuung
Anmeldung:	bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn, Einstieg jederzeit möglich

---

### E 15.1 - 15.2

#### Hurra, wir zelten...!

*Ein Erlebniswochenende für Väter mit ihren Kindern ab 5 Jahren*

Eingeladen zum Zelten sind alle Väter mit ihren Kindern. Der Klostergarten bietet viel Platz. An diesem Wochenende gibt es Zeit für gemeinsame Aktivitäten von Vätern und Kindern, aber auch Gelegenheit sich über das Vatersein auszutauschen. Ein Lagerfeuer am Abend, Nachtwanderung, ein gemeinsamer Gottesdienst am Sonntag im Freien und manche Überraschung machen das Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis. Bei schlechter Witterung ist der Beginn erst Samstag, 12.00 Uhr.

---

Termin/Zeit:	E 15.1: Freitag, 07. Juli 2023, 18.00 Uhr bis Sonntag, 09. Juli 2023, ab 13.00 Uhr
--------------	---

---

*Erlebniswochenende für die ganze Familie mit Kindern ab 4 Jahren*

Dieses Wochenende ist für die ganze Familie reserviert. Der Ablauf ist ähnlich des Väterzeltens (siehe oben). Das Thema und die Programmpunkte sind den Aushängen zu entnehmen. Bei schlechter Witterung ist der Beginn erst Samstag, 12.00 Uhr.

---

Termin/Zeit:	E 15.2: Freitag, 14. Juli 2023, 18.00 Uhr bis Sonntag, 16. Juli 2023, ab 13.00 Uhr
--------------	---

---

---

Mitzubringen:	Zelt, Isomatte, Schlafsack - siehe 10 Tage zuvor im Elternbrief
Leitung:	P. Schröter und Kollege
Teilnehmerbeitrag:	Erwachsene 42,00 EUR / ein Kind 28,00 / jedes weitere Kind 18,00 EUR (inklusive Vollverpflegung, Programmkosten und Bastelmaterial)
Anmeldung:	bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

---

**E 16.1**  
- 16.2

**Sprach-Spiel-Zeit für Eltern ohne Sprachkurs**

*Gemeinsam spielerisch die deutsche Sprache lernen*

In diesem Kurs wird die deutsche Sprache auf spielerische Art erlernt. Eltern, deren Kinder noch nicht in den Kindergarten gehen, haben hier die Möglichkeit zum Spielen, Singen, Basteln, Lernen, Kaffee / Tee trinken und zu vielem mehr! Durch gemeinsame Aktivitäten mit den Kindern und engagierten Lehrkräften wird nach und nach die deutsche Sprache erlernt.

*Ort/Termine/Zeit: E 16.1: Heiligenstadt, Caritas-Begegnungsstätte „Café Vielfalt“,  
Schlachthofstr. 8 a/b,  
dienstags, ab 23. August 2022, 10.00 - 11.30 Uhr  
E 16.2: Leinefelde Frauenzentrum, Jahnstraße 12,  
donnerstags, ab 25. August 2022, 10.00 - 11.30 Uhr,*

*Leitung: C. Kellner / Ehrenamtliche*

*Anmeldung: jederzeit möglich!*

**E 17.1**  
- 17.4

**Kindergartenprojekttag für starke Kinder**

*Als Kindergartenabschluss für Vorschulkinder*

Für die Vorschulkinder, aber auch für die ErzieherInnen und Eltern ist der Übergang vom Kindergarten in die Schule eine spannende und wichtige Zeit. Die Kinder haben im Kindergarten viel gelernt und viele Stärken entwickelt. An diesem Tag möchten wir uns zusammen mit den Kindern dieser Stärken noch einmal durch Lieder, Spiele und Kreativangebote bewusst werden und die Kinder so für ihren neuen Weg in der Schule rüsten. Ab 14.30 Uhr sind die Eltern zum Austausch und Kaffee eingeladen. Mit einer kleinen Andacht in der Klosterkirche wird der Projekttag um ca.16.00 Uhr beendet.

Dieser Tag kann auch als Abschlussfest für die Kindergärten gestaltet werden.

*Termine/Zeit: E 17.1: Freitag, 23.06., E 17.2: Montag, 26.06., E 17.3: Mittwoch, 28.06.,  
E 17.4: Freitag, 30.06.2023, jeweils 09.30 - 16.00 Uhr*

*Leitung: C. Kellner*

*Teilnehmerbeitrag: 16,00 EUR pro Familie; (inkl. Programm, Mittag, Kaffee, Gebäck, Material)*

*Anmeldung: ab 10 Kindern und so bald wie möglich!*

**Tee - selbst gemischt**

siehe Kurs-Nr. P 15

**Erkältungsbonbons - selbst gemacht**

siehe Kurs-Nr. P 16



### J 1.1.1 - 1.3.2

### Musik und Tanz (wenn es die Bestimmungen erlauben)

*Für Kinder von vier bis fünf Jahren*

Der Musikater lädt vier- und fünfjährige Kinder ein, mit ihm durch den Unterricht der musikalischen Früherziehung zu spazieren. Das Konzept fördert die Fähigkeiten der Kinder musikalisch und tänzerisch, geistig, sinnlich, motorisch, emotional und sozial.

Im Kinderheft, welches die Verbindung zu den Eltern darstellt, können viele der Inhalte und Aktivitäten aus dem Unterricht nochmal reflektiert werden.

Das 1. Treffen ist für Eltern und Kinder gedacht; während der weiteren Treffen können sich die Eltern gern in der Cafeteria oder im Klostergarten aufhalten.

**Termine:** montags, 16.00 - 16.45 Uhr / 17.00 - 17.45 Uhr  
 J 1.1.1/1.1.2: ab 29. August bis ca. 12. Dezember 2022 (12 Termine)  
 J 1.2.1/1.2.2: ab 09. Januar bis ca. 20. März 2023 (10 Termine)  
 J 1.3.1/1.3.2: ab 17. April bis 03. Juli 2023 (10 Termine)

**Leitung:** R. Gries, zertifiziert für Musik und Tanz

**Mitzubringen:** Buntstifte, rutschfeste Socken

**Teilnehmerbeitrag:** J 1.1.1/1.1.2: 108,00 EUR / J 1.2.1 - J 1.3.2: 90,00 EUR  
 (bitte beim 1. Treffen 12,50 EUR für das Kinderheft mitbringen)

**Anmeldung:** bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn

### J 2.1.1 - 2.2.4

### Gitarre für Kinder - Anfänger / Fortgeschrittene

Inhalt des Kurses ist das Erlernen der Liedbegleitung mittels Akkordgriffen und Schlagtechniken. Kinder ab der 2. Klasse, die Freude am Musizieren und die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben haben, sind herzlich willkommen.

**Termine/Zeit:** montags, ab 05.09.2022, wöchentlich; J 2.1.1 - 2.1.4 (je 8 Treffen)  
 montags, ab 09.01.2023, wöchentlich - Fortsetzung der Kurse J 2.1.1  
 - 2.1.4 (je 18 Treffen)

J 2.1.1 / J 2.2.1: 15.30 - 16.15 Uhr (Anfänger I)

J 2.1.2 / J 2.2.2: 16.15 - 17.00 Uhr (Fortgeschrittene III)

J 2.1.3 / J 2.2.3: 17.00 - 17.45 Uhr (Fortgeschrittene II)

J 2.1.4 / J 2.2.4: 17.45 - 18.30 Uhr (Fortgeschrittene I) und auf Anfrage

<b>Leitung:</b>	<i>S. Lins</i>
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	<i>J 2.1.1 - 2.1.4: ab 05.09.2022: 56,00 EUR J 2.2.1 - 2.2.4: ab 09.01.2023: 126,00 EUR - Bitte überweisen!</i>
<b>Anmeldung:</b>	<i>bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn</i>

### J 3.1 - J 3.2

#### „So ein Theater“

*Für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren,  
die Spaß am Singen, Tanzen und Rollenspiel haben*

Dieses Angebot ist für Kinder, welche gemeinsam die Feste des Jahres mit allen Sinnen erleben, Kinderkirche mitgestalten und religiöse Impulse bei Veranstaltungen des Kerbschen Berges setzen wollen, z.B.: bei Familiengottesdiensten, Sommerfest, Erntedank, Weihnachten, Ostern.

Talente, wie Singen, Tanz oder Theaterspiel können ausprobiert und zur Freude für Andere eingesetzt werden. „Wir sind Perlen in Gottes Hand“

<b>Termine:</b>	<i>J 3.1: 12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.2022 J 3.2: 09.01., 23.01., 06.02., 20.02., 06.03., 20.03., 17.04., 08.05., 22.05., 05.06., 19.06., 03.07.2023</i>
<b>Zeit:</b>	<i>montags, 15.00 - 17.00 Uhr, 14-tägig</i>
<b>Leitung:</b>	<i>C. Kellner, pädagogische Mitarbeiterin</i>
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	<i>2,00 EUR pro Treffen</i>
<b>Anmeldung:</b>	<i>jederzeit möglich</i>

### J 4

#### Winterferientage: Eine Reise ins Mittelalter

*Für Kinder der 1. bis 5. Klasse*

In diesen Ferientagen geht es auf eine mittelalterliche Zeitreise - das war die Zeit der Ritter und Burgfräuleins. Die Kinder erleben einen Streifzug in die Vergangenheit mit Spielen, kreativen Angeboten und spannenden Naturerlebnissen. Sie lernen das Leben und Wirken des Heiligen Franziskus von Assisi kennen.

<b>Termine:</b>	<i>Dienstag - Donnerstag, 14. - 16. Februar 2023</i>
<b>Zeit:</b>	<i>09.00 - 16.00 Uhr Betreuung; 09.30 bis ca. 15.00 Uhr Programm</i>
<b>Mitzubringen:</b>	<i>Hausschuhe, wetterangepasste Kleidung</i>
<b>Leitung:</b>	<i>C. Kellner, pädagogische Mitarbeiterin</i>
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	<i>39,00 EUR / jedes weitere Geschwisterkind 30,00 EUR - für 3 Tage (inklusive Mittagessen, Kuchen, Getränke und Bastelmaterial) - Bitte überweisen! Ermäßigung - siehe Geschäftsbedingungen S. 3.</i>
<b>Anmeldung:</b>	<i>bis spätestens Ende Januar 2023</i>

### J 5.1 - 5.2

### Sommerferientage: ... deine Farben sind das Leben

*Für Kinder der 1. bis 5. Klasse*

Ein Regenbogen ist faszinierend und unendlich schön und eine Brücke zwischen Himmel und Erde.

Die Kinder gehen auf „Entdeckungsreise“ durch eine farbige Lebenswelt und Gottes reiche, bunte und vielseitige Schöpfung. In dieser Woche werden wir viel über Farben hören, Spiele spielen, Lieder singen, kreativ werden und verschiedene Experimente machen.

**Termine:** J 5.1: 17. - 20. Juli 2023

J 5.2: 24. - 27. Juli 2023

**Zeit:** Montag - Donnerstag:  
09.00 - 16.00 Uhr Betreuung;  
09.30 bis ca. 15.00 Uhr Programm

**Mitzubringen:** Hausschuhe, kleiner Rucksack, kleines Getränk, wetterangepasste Kleidung

**Leitung:** C. Kellner, pädagogische Mitarbeiterin

**Teilnehmerbeitrag:** 50,00 EUR / jedes weitere Geschwisterkind 40,00 EUR für die 4 Tage (inklusive Programm, Mittagessen und Kaffee) - Bitte überweisen!  
Ermäßigung - siehe Geschäftsbedingungen S. 3.

**Anmeldung:** bis spätestens Ende Juni 2023

### J 6

### Das 1x1 für Babysitter

*Babysitter-Kurs für Jugendliche ab 13 Jahre*

Dieser Kurs ist für Jugendliche gedacht, die in der Verwandtschaft oder Nachbarschaft gern babysitten oder vielleicht mal als Au-pair ins Ausland gehen möchten. Hier kann alles Wichtige, was zur Kinderbetreuung dazu gehört, erlernt werden: Entwicklung von Kindern, Pflege des Kleinkindes, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Lieder, Spiele, Beschäftigungsmöglichkeiten, ... . Einiges kann auch praktisch ausprobiert werden. Zum Abschluss, nach einem kleinen Wissenstest, erhalten die Jugendlichen das Babysitter-Diplom.

**Termine:** Montag - Mittwoch, 24. - 26. Juli 2023

**Zeit:** 10.00 - 15.00 Uhr

**Leitung:** A. Hagedorn / U. Stöber

**Teilnehmerbeitrag:** 30,00 EUR (inklusive Mittagessen und Programmkosten)  
- Bitte überweisen!

**Anmeldung:** bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

### Kreativkurse

siehe Kurse-Nr. K 3.1 - 3.2 / K 4.1 - 4.2 / K 6





### S 1.1 - 1.3

### Lebensqualität im Alter

*Gedächtnistraining, Gymnastik, allgemeine Grundlagen*

Ein altes Sprichwort sagt: „Wer rastet, der rostet!“. Das gilt für Körper und Geist. Beim Älterwerden ist es wichtig, etwas zu tun, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Das Programm „Lebensqualität im Alter“ wird dem gerecht. Entsprechende Gymnastik, Gedächtnisübungen und allgemeine Grundlagen tragen dazu bei.

**Termine/Zeit:** *montags, 09.30 - 11.30 Uhr*  
*S 1.1: Fortsetzungskurs 1,*  
*12.09., 10.10., 07.11., 28.11.2022,*  
*09.01., 30.01., 27.02., 20.03., 17.04., 15.05.2023*  
*S 1.2: Fortsetzungskurs 2,*  
*19.09., 17.10., 14.11., 05.12.2022,*  
*16.01., 06.02., 06.03., 27.03., 24.04., 22.05.2023*  
*S 1.3: Fortsetzungskurs 3*  
*26.09., 24.10., 21.11., 12.12.2022,*  
*23.01., 13.02., 13.03., 03.04., 08.05., 05.06.2023*

**Leitung:** *E. Bluhm, Gemeindefereferentin i. R.*

**Teilnehmerbeitrag:** *2022: 18,00 EUR (4 Treffen)*  
*2023: 27,00 EUR (6 Treffen)*

**Anmeldung:** *freie Plätze können erfragt werden*

### Familiengottesdienste

siehe Kurs-Nr. G1, G2

### Großeltern-Enkel-Nachmittag

siehe Kurse-Nr. E 11.1 - 11.3

## ANGEBOTE FÜR JUNGGEBLIEBENE

### S 2.1 - 2.3

#### Tanzen ü60

*Tanzen hält fit und macht glücklich*

Hier werden einfache, ruhige und beschwingte Kreistänze erlernt. Sie helfen gegen die Schwerkraft des Alterns, trainieren Gedächtnis, Herz und Lachmuskeln.

*Termine:* S 2.1: 14.09., 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11.2022

S 2.2: 04.01., 18.01., 01.02., 15.02., 01.03., 15.03.2023

S 2.3: 26.04., 10.05., 24.05., 07.06., 21.06., 05.07.2023

*Zeit:* mittwochs, 14.00 - 16.00 Uhr

*Leitung:* M. Müller, Tanzanleiterin

*Teilnehmerbeitrag:* 36,00 EUR, Einzeltreffen 7,00 EUR pro Person

*Anmeldung:* freie Plätze können erfragt werden

### S 3.1 - 3.2

#### Kommunikation via Smartphone – SMS, WhatsApp & Co.

*Senioren-Medien-Schulung*

Mit dem Enkelkind trotz Auslandsjahr in Kontakt bleiben, mit dem Sportverein die nächsten Termine schnell klären, sich mit der Familie immer und überall austauschen. Das Smartphone macht es möglich! In diesem Kurs lernen SeniorInnen alles über Messenger-Dienste wie „WhatsApp“ oder „Threema“, SMS zu versenden, mit Videobild zu telefonieren und vieles mehr.

*Termin:* S 3.1: 12. Oktober 2022

S 3.2: 05. April 2023

*Zeit:* Mittwoch, 09.30 - 12.30 Uhr

*Mitzubringen:* eigene Handys können mitgebracht werden - ist aber nicht Bedingung, bitte bei Anmeldung Gerät-Typ angeben

*Leitung:* Mitarbeiterinnen & Medienpädagoginnen, Projekt „Aktiv mit Medien“

*Unkostenbeitrag:* 5,00 EUR

*Anmeldung:* bis spätestens 10 Werktage vor Kursbeginn

### S 4.1 - 4.2

#### Apps, Apps und noch mehr Apps - Alleskönner fürs Smartphone

*Senioren-Medien-Schulung*

Das Smartphone ist letztlich ein kleiner Computer, der von Haus aus viele Funktionen hat: Telefon, Taschenrechner, Uhr, Kalender, Adressbuch, Fotoapparat, etc. Durch kleine Programme „APPS“ kann es noch mehr. Hier gibt es zahlreiche Apps, die den Alltag erleichtern können, die Kommunikation mit anderen fördern, beim Navigieren helfen oder einfach Spaß machen. Doch wo sind diese zu finden und worauf muss geachtet werden? Wie kann

man sich eine App herunterladen? Diese Fragen werden im Kurs geklärt und ausgewählte Apps gemeinsam ausprobiert.

<b>Termin:</b>	<i>S 4.1: 26. Oktober 2022</i> <i>S 4.2: 24. Mai 2023</i>
<b>Zeit:</b>	<i>Mittwoch, 09.30 - 12.30 Uhr</i>
<b>Mitzubringen:</b>	<i>eigene Handys können mitgebracht werden - ist aber nicht Bedingung, bitte bei Anmeldung Gerät-Typ angeben</i>
<b>Leitung:</b>	<i>Mitarbeiterinnen &amp; Medienpädagoginnen, Projekt „Aktiv mit Medien“</i>
<b>Unkostenbeitrag:</b>	<i>5,00 EUR</i>
<b>Anmeldung:</b>	<i>bis spätestens 10 Werktage vor Kursbeginn</i>

### S 5

### Familienzentrum Mobil - für SeniorInnen

#### *Wer rastet der rostet*

Mit diesem Angebot kommt das Familienzentrum Mobil in verschiedene Orte des Eichsfeldes, um SeniorInnen sowie Familien mit Babys (siehe S.23) die Möglichkeit zu geben, Kursangebote in Anspruch zu nehmen, die sonst in unserem Haus stattfinden.

Bei dem Seniorenkurs „Fit bis ins Alter“ steht die geistige und körperliche Fitness im Vordergrund. Aber auch Themen wie Vorsorgevollmacht, Handynutzung, Ernährung usw. werden auf Wunsch in das Programm aufgenommen.

Außerdem gibt es ein einstündiges Angebot für junge Familien (siehe S. 23). Zwischen diesen beiden Angeboten besteht die Möglichkeit einer generationsübergreifenden Begegnung bei einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee (abhängig von den Corona-Richtlinien).

Momentan nehmen Teistungen, Niederorschel, Pfaffschwende, Ershausen, Weißenborn, Jützenbach, Diedorf und Heyerode dieses Angebot in Anspruch. Genaue Zeiten und Termine können auf unserer Internetseite, aus den Aushängen und den Vermeldungen der einzelnen Orte entnommen werden oder sind direkt bei der Kursleiterin zu erfragen.

Bei dem Wunsch einer Bürgermeisterin / eines Bürgermeisters, das Familienzentrum Mobil im eigenen Ort zu etablieren, oder sonstigen Fragen zu diesem Angebot, kann die Projektkoordinatorin Auskunft geben.

<b>Leitung:</b>	<i>M. Schnur, pädagogische Mitarbeiterin, Handy-Nr.: 0160/5762925 / E-Mail: m.schnur@kerbscher-berg.de</i>
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	<i>pro Gruppentreffen 3,50 EUR</i>
<b>Nähere Infos:</b>	<i>siehe Seite 69</i>
<b>Anmeldung:</b>	<i>nicht erforderlich</i>

### Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter

siehe Kurse-Nr. T 17.1. - 17.2

**T 1**

**Emotionale Entwicklung - von Anfang an (Groß-/Elterninfo)**

*Was brauchst du? -  
Emotionale Entwicklung von der Geburt bis zum Grundschulalter*

Die eigenen Gefühle verstehen, sie anderen erklären, mit negativen Gefühlen umgehen, sich in andere hineinversetzen können, ... . All diese Fähigkeiten sind wichtig, um „Emotional kompetent“ durchs Leben zu gehen, aber nicht selbstverständlich. Wie lernen Kinder ihre Gefühle kennen und verstehen? In welchem Alter entwickeln sich welche emotionalen Fähigkeiten und wie können Eltern / Großeltern ihr Kind im Umgang mit Gefühlen unterstützen?

Termin:	29. September 2022
Zeit:	Donnerstag, 17.30 - 20.00 Uhr
Leitung:	J. Stitz, Psychologin (M.Sc.), Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Caritas
Teilnehmerbeitrag:	5,00 EUR
Anmeldung:	bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

**T 2.1  
- 2.3**

**Schlaf durch Baby! (Elterninfo)**

*Für (werdende) Eltern,  
die ihr Baby liebevoll in den Schlaf begleiten wollen*

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, deren Babys oft nur schwer oder noch gar nicht allein in den Schlaf finden. Er gibt Einblicke in das komplexe Thema Schlaf, wie das Thema von Seiten der Entwicklung und der Evolution zu sehen ist und was ein Kind braucht, um gut in den Schlaf zu kommen.

Termine:	T 2.1: 09. September 2022 - online-Kurs - siehe Seite 5 T 2.2: 10. Februar 2023 - online-Kurs - siehe Seite 5 T 2.3: 02. Juni 2023 - Präsenz-Kurs
Zeit:	Freitag, 19.30 - 21.30 Uhr
Leitung:	M. Schnur, Schlafcoach, PEKiP-Gruppenleiterin, Elternbegleiterin
Teilnehmerbeitrag:	5,00 EUR
Anmeldung:	bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

**T 3  
- 3.2**

**NEU! Nestwärme, die Flügel verleiht**

*Online-Workshop zur Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung*

Durch eine sichere Eltern-Kind-Bindung gelangen Kinder zu der grundlegenden Überzeugung, dass die Welt ein sicherer Ort ist. Auf dieses verinnerlichte Wissen kann das Kind später, in Zeiten von Belastung und Stress, zurückgreifen: Sicher gebundene Kinder sind widerstandsfähiger, haben mehr Bewältigungsmöglichkeiten, verhalten sich in Konflikten

sozialer, sind weniger aggressiv und lösungsorientierter als unsicher gebundene Kinder. Die frühkindliche Erfahrung von Geborgenheit und Nähe hat eine überlebenswichtige Funktion, die dem Kind Schutz bietet und somit zu den wichtigsten Faktoren für eine psychisch gesunde und resiliente Kindesentwicklung gehört.

Wie aber entstehen Eltern-Kind-Bindungen? Wie wirken sich diese auf die spätere Beziehungsgestaltung aus? Woran erkennt man eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung?

Was brauchen Kinder für eine sichere Bindung?

Der Workshop soll v.a. Eltern helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden. Die praxisnahe Gestaltung der Inhalte anhand von Übungen, Anregungen zur persönlichen Reflexion und zum Erfahrungsaustausch in der Gruppe soll den TeilnehmerInnen maximale Einblicke in die Möglichkeit des Erlebens und/oder Veränderns der Bindungsbeziehung zu ihrem Kind bieten.

*Termine:* T 3.1: 18. Januar 2023 Online-Workshop

T 3.2: 10. Mai 2023 Online-Workshop

*Zeit:* Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

*Leitung:* T. Montag, Deutsch-Argentinische Psychologin,

Integrative Kinder-, Jugend- & Familientherapeutin

*Teilnehmerbeitrag:* kostenfrei, Förderung durch die AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“

*Anmeldung:* bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

## T 4

## Spielend lernen

### (Groß-)Elterninfo

Kleine Kinder spielen, wenn man sie lässt, sieben bis neun Stunden am Tag - und das ist gut so! Spielen ist äußerst wichtig für die Gehirnentwicklung. Dabei müssen es nicht unbedingt Förderspiele sein, die Kinder klüger machen - jede Art von Spiel ist dazu geeignet.

An diesem Abend soll es um die wichtigsten „Spielregeln“ gehen, wie ein Kind spielend lernt. Außerdem erhalten die Eltern Anregungen, welches Spielzeug und welche Spielideen für welches Alter sinnvoll sind.

*Termin:* 07. März 2023

*Zeit:* Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr

*Leitung:* S. Wenderott, Leiterin der Frühförderstelle

*Teilnehmerbeitrag:* 5,00 EUR

*Anmeldung:* bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

## PEKiP-Kurse

siehe Kurse-Nr. E 6

## T 5

## Aufwachsen in der Medienwelt (Groß-/Elterninfo)

*Medienwirkung bei Kleinkindern*

Bereits Kleinkinder wachsen in einer Welt voller Medien auf. In diesem Kurs erhalten Eltern und Erziehende Anregungen, wie man auf das Interesse der Kleinen an den alltäglichen Geräten (Fernseher, Computer, Smartphones) reagieren kann. Mit welchen Schritten kann man einen Grundstein für erste bewusste und kompetente Mediennutzung legen? Welche Fernsehangebote sind für die Jüngsten geeignet? Wie kann man Kinder bei den ersten Medienerfahrungen begleiten und unterstützen? Auf diese und viele andere Fragen gehen die MEIFA-MitarbeiterInnen in diesem Kurs ein. Außerdem erhalten die Teilnehmenden Einblicke in die Vorlieben und Motive der Mediennutzung von Vorschulkindern, lernen pädagogisch wertvolle Angebote kennen und können Fragen rund um die Medienerziehung stellen.

*Termin:* T 5.1: 10. Oktober 2022 - online-Kurs - siehe Seite 5

T 5.2: 08. Mai 2023 - Präsenz-Kurs

*Zeit:* Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

*Leitung:* MitarbeiterInnen der MEIFA - Medienwelten in der Familie

*Unkostenbeitrag:* 5,00 EUR

*Anmeldung:* bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

## T 6

## NEU! Wann ist mein Kind schulreif (Elterninfo)

*Wie können Eltern die Schulfähigkeit ihres Kindes fördern*

„Wenn du in die Schule kommst, beginnt der Ernst des Lebens.“ Diesen Satz haben vielleicht viele aus ihrer Kindheit noch im Ohr. Mit der Einschulung beginnt für Kinder ein neuer Lebensabschnitt. Eltern machen sich verständlicherweise Sorgen, ob ihre Kinder dem gewachsen sind und wie sie ihre Kinder für die Schule fit machen bzw. sie unterstützen können. Eventuell kommt die Frage auf, ob eine Rückstellung sinnvoll wäre. An diesem Abend soll es genau um diese Fragen gehen, um Eltern bei ihrer Entscheidungsfindung zu helfen und ihnen Unterstützungsmöglichkeiten für ihr Kind aufzuzeigen.

*Termin:* 08. November 2022

*Zeit:* Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr

*Leitung:* S. Wenderott, Dipl. Pädagogin und Leiterin der Frühförderstelle

*Teilnehmerbeitrag:* 5,00 EUR

*Anmeldung:* bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

## Eltern-Kind-Treffs

siehe Kurse-Nr. E 9.1 - 9.6

## T 7.1

**NEU! Manchmal wecken meine Kinder das Wutmonster in mir**

- 7.2

*Online-Workshop über den Umgang mit Stress und Wut für ein gelasseneres Familienleben*

Viele kennen es, kaum jemand spricht darüber. Eltern und ihre Aggressionen: Das Tabu in der Kindererziehung - Es ist an der Zeit, dem Wutmonster in sich Gehör zu verschaffen.

Eltern (v.a. Mütter) sind häufig mehrfach belastet, fühlen sich überfordert und darin verunsichert, wie sie ihr Kind richtig erziehen sollen. Sie fühlen sich bei Auseinandersetzungen mit ihrem Kind hilflos und sind frustriert über das, was nicht gelingt.

Anhand praxisnaher Übungen, Anregungen zur persönlichen Reflexion und zum Austausch in der Gruppe erfahren die Eltern, woher diese Wut eigentlich kommt, wie sie rechtzeitig erkannt und damit Wutausbrüche vermieden werden können. Was brauchen Eltern, um sich selbst und das Kind im entscheidenden Moment („Wutanfall“) zu beruhigen?

*Termin:* T 7.1: 26. Oktober 2022 Online-Workshop

T 7.2: 29. März 2023 Online-Workshop

*Zeit:* Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

*Leitung:* T. Montag, Deutsch-Argentinische Psychologin,

Integrative Kinder-, Jugend- & Familientherapeutin

*Teilnehmerbeitrag:* kostenfrei, Förderung durch die AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“

*Anmeldung:* bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

## T 8

**NEU! Stress lass nach!!! (Elterninfo)***Trotz der Herausforderungen des Alltags dem Stress gewachsen sein*

Wer holt heute die Kinder ab? Warum ist die Wohnung so unordentlich? Wann soll ich das noch schaffen? – Vielfältige Anforderungen, Zeitdruck, Konflikte, Erwartungen und Perfektionismus sorgen in vielen Familien für Stress. Klassische Stresssituationen in der Familie können meist nicht vermieden werden, aber man kann lernen, damit anders umzugehen und sich selbst Achtsamkeit und kleine Auszeiten zum Auftanken zu schenken. Es lohnt sich, nach den Auslösern und Ursachen von Stress zu suchen. Nur wer sie kennt, kann einen anderen Umgang damit erlernen. Um Stress entgegenzuwirken, helfen oft einfache Strategien.

*Termin:* 26. Januar 2023

*Zeit:* Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

*Leitung:* C. Traubel, Dipl. Sozialpädagogin / Sozialarbeiterin FH

Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

(Zusatzqualifikation: Coach für Stressmanagement)

*Teilnehmerbeitrag:* 5,00 EUR

*Anmeldung:* bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

**T 9.1**  
- 9.9**Elternkurse KESS-erziehen***Kooperativ - Ermutigend - Situationsorientiert - Sozial***„Weniger Stress - mehr Freude“***Für Eltern mit Kindern von 3 - 10 Jahren*

Der Kurs stellt die Entwicklung des Kindes, gestützt durch Ermutigung, und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Mütter und Väter von Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren können an diesen Abenden - zur Unterstützung ihres eigenen Erziehungsstils - erlebnisnah Erfahrungen und Anregungen sammeln.

Die Themen der fünf Einheiten:

- Das Kind sehen - soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen - angemessen reagieren
- Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen - Probleme lösen
- Selbstständigkeit fördern - Kooperation entwickeln

**Termine:** T 9.1: 08., 15., 22., 29.11., 06.12., 13.12.2022 - online-Kurs, Info siehe S. 5

T 9.2: 14.03., 21.03., 28.03., 18.04., 25.04., 02.05.2023 - Präsenz-Kurs

**Zeit:** dienstags, 19.30 - ca. 21.30 Uhr

**Leitung:** B. Hupe, Kursleiterin KESS-erziehen

**Teilnehmerbeitrag:** Pro Person 65,00 EUR / Ehepaar 100,00 EUR incl. Elternhandbuch  
- Bitte überweisen! (eventuell Zuschuss von Krankenkasse)

**Anmeldung:** bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

**Ermutigungstreffen (online) für KESS-Erfahrene**

In allen Herausforderungen, die das Familienleben so bietet, tut Ermutigung einfach gut und lässt so manchen gefundenen Lösungsweg zum Edelsteinmoment werden. So können an diesen Treffen gewünschte Kess-Inhalte „aufgefrischt“ und erweitert, sowie Kess-Erfahrungen miteinander geteilt werden, um so gestärkt die eigene Erziehungshaltung weiterzuentwickeln.

**Termine:** online-Kurse, Info siehe S. 5

T 9.3: 01. September 2022

T 9.4: 01. Dezember 2022

T 9.5: 02. März 2023

T 9.6: 01. Juni 2023

**Zeit:** donnerstags, 19.30 - ca. 21.30 Uhr

**Leitung:** B. Hupe, Kursleiterin KESS-erziehen

**Teilnehmerbeitrag:** kostenfrei

**Anmeldung:** bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn



## KESS-erziehen „Geschwister“

Wer kennt das nicht: „Die sind ein Herz und eine Seele“ oder „Die sind ja wie Hund und Katze“? Das Thema Geschwister ist sehr spannend. Jedes Kind bringt etwas Unverwechselbares in eine Familie und das Zusammenspiel aller - Eltern und Kinder - ist mehr als die Summe seiner Teile. Kinder profitieren viel von Geschwistern, doch kann es auch oft anstrengend sein, miteinander zu leben.

- Was bedeutet es, Geschwister zu haben, ein Geschwisterkind zu sein?
- Was ist das Besondere jedes einzelnen Kindes in der Geschwisterreihe?
- Kann ich jedem Kind gerecht werden?
- Wie gelassen darf ich sein, wenn meine Kinder sich streiten?...

An zwei Abenden können Eltern erlebnisnah in die verschiedenen Facetten des „Geschwisterseins“ eintauchen.

<i>Termine:</i>	<i>T 9.7: 27.09., 04.10.2022 - Präsenz-Kurs</i> <i>T 9.8: 24.01., 31.01., 07.02.2023 - online-Kurs - siehe Seite 5</i>
<i>Zeit:</i>	<i>dienstags, 19.30 - ca. 21.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>B. Hupe, Kursleiterin KESS-erziehen</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>22,00 EUR</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn</i>

## „Abenteuer Pubertät“

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengende wie schöne Seiten in den Blick genommen. Der Kurs gibt Gelegenheit innezuhalten und die Beziehung zum Jugendlichen in den Blick zu nehmen. Die Eltern erhalten Impulse, wie sie das Miteinander stärken und gezielt weiterentwickeln können.

Der Kurs umfasst fünf Einheiten:

- Veränderungen wahrnehmen – die sozialen Grundbedürfnisse der Jugendlichen sehen und achten
- Achtsamkeit entwickeln – Position beziehen
- Den Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben
- Das positive Lebensgefühl stärken – Konflikte entschärfen
- Kompetenzen sehen – Beziehung gestalten

<i>Termine:</i>	<i>T 9.9: 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.2023</i>
<i>Zeit:</i>	<i>montags, 19.30 - 21.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>P. Nagler, Kursleiter KESS-erziehen</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>Einzelteilnehmer 54,00 EUR / Ehepaar 80,00 EUR incl. Elternhandbuch</i> <i>- Bitte überweisen!</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn</i>

### T 10.1

### Trauernde Kinder und Jugendliche - wie wir ihnen beistehen können

#### - 10.2

*Fortbildung für ErzieherInnen, LehrerInnen und Interessierte*

Tod und Trauer sind keine leichten Themen. Wir Erwachsenen blenden diese gern aus, sind oft hilf- und ratlos, wenn Kinder plötzlich mit Tod und Trauer konfrontiert sind, oder ohne (scheinbar) äußeren Anlass nach dem Tod fragen. Der eigene Umgang mit dem Thema soll herausgefunden und sich mit den Fragen um Tod und Sterben auseinandergesetzt werden, um Kindern somit Lebenshilfe sein zu können.

Der Tod lässt sich nicht planen, Trauer lässt sich nicht verhindern - aber der Umgang damit kann bewusst gestaltet werden. Wer bereit ist, mit Kindern über diese Fragen zu reden, ihnen zuhört, nachspürt und nachfragt, der kann erleben, dass diese oft unbefangen mit den Themen umgehen.

Wie können Kinder und Jugendliche in Zeiten der Trauer besser verstanden und begleitet werden? Die TeilnehmerInnen sind eingeladen, persönliche Antworten auf diese Frage zu finden.

Inhalte:

- Selbstreflexion - Wer trauernden Kindern und Jugendlichen zur Seite stehen will, muss selbst trauern können
- Einblicke in die Todesvorstellungen von Kindern in den einzelnen Altersstufen
- Der Weg durch die Trauer - Trauerreaktionen
- Möglichkeiten, Kinder in ihrer Trauer zu begleiten
- Trauer in Kita und Schule - wo und wie kann ich ihr begegnen?

Es erwarten Sie an diesem Tag wichtige Informationen, wertvolle Impulse, Einzelarbeit und bereichernde Plenumsgespräche.

---

**Termine:** T 10.1: 05. Oktober 2022

T 10.2: 19. April 2023

---

**Zeit:** Mittwoch, 09.00 - 16.00 Uhr

---

**Leitung:** A. Hagedorn, Trauerbegleiterin, Sozialpädagogin

---

**Teilnehmerbeitrag:** 60,00 EUR (inkl. Imbiss und Getränke) - Bitte überweisen!

---

**Anmeldung:** bis spätestens 10 Werktage vor Kursbeginn

*(Ab 10 TeilnehmerInnen kann der Seminartag stattfinden. Sollten weniger Anmeldungen vorliegen, werden wir Sie zeitnah über den Ausfall informieren.)*

Das Geheimnis  
des Lebens und des Todes  
sind verschlossen in zwei Schatullen,  
von denen jede den Schlüssel zur Anderen enthält.  
Mahatma Gandhi

## T 11

## Wie Kinder trauern

*Großeltern- / Elternabend*

Tod und Trauer sind keine leichten Themen. Wir Erwachsenen blenden diese gern aus, sind oft hilf- und ratlos, wenn Kinder plötzlich mit Tod und Trauer konfrontiert sind oder ohne scheinbar) äußeren Anlass nach dem Tod fragen. Eltern / Großeltern sollten gewappnet sein für die Trauer der Kinder, die Fragen um Tod und Sterben und sich mutig auseinandersetzen mit diesen Themen, um Kindern Lebenshilfe zu sein und ihnen Halt und Sicherheit zu geben. An diesem Abend gibt es Einblicke in die Todesvorstellungen und Trauerreaktionen verschiedener Altersstufen der Kinder und es werden Möglichkeiten aufgezeigt, sie in der Trauer zu unterstützen.

<i>Termin:</i>	<i>14. November 2022</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Montag, 19.30 - 21.00 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>A. Hagedorn, Trauerbegleiterin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>5,00 EUR</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn</i>

## T 12

## Eltern bleiben Eltern - trotz Trennung und Scheidung

*Familie anders leben nach Trennung und Scheidung*

Wenn Eltern sich trennen, stehen alle Beteiligten vor enormen Herausforderungen. Die bisherige Familienform gibt es nicht mehr. Enttäuschungen, Trauer und Wut wechseln sich ab. Und jetzt? Wie können die Eltern-Kind-Beziehungen weiter gelebt werden? Was bewegt die Kinder? Welche Ängste und Gedanken haben sie? Wie drücken sie diese aus? Wo können Eltern ihre Kinder unterstützen und wie kann für alle etwas gutes Neues entstehen? Diesen und ähnlichen Fragen wird an diesem Abend durch Input und Austausch auf den Grund gegangen.

<i>Termin:</i>	<i>03. November 2022</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Donnerstag, 17.30 - 20.00 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>I. Benzler-Günther, Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Caritas</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>5,00 EUR</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn</i>

## Andacht für verstorbene Kinder

siehe Kurs-Nr. G 7

### T 13.1 - 13.2

### Kinderkrankheiten natürlich lindern

*Für Eltern, die ihr Kind mit bewährten Hausmitteln bei Beschwerden gut begleiten wollen*

Dieser Elternkurs vermittelt Grundwissen, wie Kinder auf natürliche Weise bei der Genesung unterstützt werden können und welche Hausmittel für Säuglinge und Kleinkinder geeignet sind. Es gibt Tipps aus der Naturheilkunde und der Homöopathie zur Linderung von Beschwerden bei Husten, Schnupfen, Fieber, Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen, Zahnen und wundem Po (nach Lucia Cremer, Kinderkrankenschwester und Bestsellerautorin).

Um die nötige Sicherheit im Umgang mit den kleinen Patienten zu bekommen, wird die Anwendung der Hausmittel an einer Puppe gezeigt.

*Termine:* T 13.1: 07. Oktober 2022 - online-Kurs - siehe Seite 5

T 13.2: 03. März 2023 - online-Kurs - siehe Seite 5

*Zeit:* Freitag, 19.30 - 21.30 Uhr

*Leitung:* M. Schnur, PEKiP-Gruppenleiterin, Elternbegleiterin

*Teilnehmerbeitrag:* 5,00 EUR inklusive umfangreichem Handout

*Anmeldung:* bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

### T 14.1 - 14.2

### Erste Hilfe am Kind

Was tun, wenn Kinder sich verletzen, sich verbrennen oder etwas verschlucken? In diesem Kurs gibt es Informationen und Anleitungen für Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindern.

*Termine:* T 14.1: Montag, 07. und 14. November 2022

T 14.2: Donnerstag, 20. und 27. April 2023

*Zeit:* 19.30 - 21.30 Uhr

*Leitung:* N. N., DRK

*Teilnehmerbeitrag:* 20,00 EUR - Bitte überweisen!

*Anmeldung:* bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

### T 15.1 - 15.2

### Informationen zu finanziellen Hilfen (Elternnachmittag)

Dieser Informationsnachmittag richtet sich an Eltern, die am Monatsende oft knapp bei Kasse sind, sich fragen, wo das ganze Geld geblieben ist und auf einem Berg voller Rechnungen sitzen, die schon seit Ewigkeiten hätten bezahlt werden sollen.

Hier werden verschiedene Spartipps benannt und Lösungswege aufgezeigt, wie finanzielle Engpässe gemeistert werden können.

*Termine:* T 15.1: 04. Oktober 2022

T 15.2: 14. März 2023

*Zeit:* Dienstag, 16.30 - 18.00 Uhr

<i>Leitung:</i>	<i>K. Parschau / R. Büschleb, Schuldnerberatungsstelle der AWO KV Eichsfeld e. V.</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>eine Spende</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn</i>

## Eltern-AG

*Ein anregender Austausch über Erziehungsthemen*

<i>Termine:</i>	<i>ab 02.03.2023 (20 Treffen)</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Donnerstag, 09.30 - 11.30 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>AWT Leinefelde, Kunertstraße 7-9</i>
<i>Begleitung:</i>	<i>P. Schröter, Dipl. Sozialpädagogin, / S. Wenderott, Dipl. Pädagogin</i>
<i>Anfragen:</i>	<i>unter 036075 690073 oder 03606 509733</i>

## T 16.1 - 16.2

## NEU! Gemeinsam unterwegs -

*im Zeichen von Glaube - Hoffnung - Liebe*

Geschenk(t)e Zeit für Paare, die ihre Schatzkiste der Beziehung wieder bewusst öffnen möchten. Das eigene (Er)-Leben in der partnerschaftlichen Beziehung wird an diesem Tag in den Fokus gesetzt. Ein Tag voller überraschender Momente, der aktiv, bewusst und achtsam miteinander verbracht werden kann.

Jedes Paar hat die Möglichkeit, sowohl sich, als auch den Partner wertschätzend zu betrachten und das gemeinsame Geschenk der Beziehung im Zeichen von Glaube – Hoffnung- Liebe wahrzunehmen.

<i>Termine:</i>	<i>T 16.1: 24. September 2022 T 16.2: 22. April 2023</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Samstag, 09.00 - 17.00 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>N. und M. Raabe, Systemische Beziehungscoachs</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>70,00 EUR pro Paar, inkl. Imbiss und Getränke</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn</i>

## Familiengottesdienste

siehe Kurse-Nr. G1 - G2

## Infektabwehr und -behandlung mit Heilpflanzen

siehe Kurs-Nr. P 10

### T 17.1 - 17.2

### Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter

*Durch Vollmacht / Betreuungsverfügung / Patientenverfügung*

Viel zu wenige Menschen in Deutschland denken daran, Vorsorge für weniger gute Zeiten zu treffen - nämlich für den Fall, dass sie infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder durch ein Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst wie gewohnt regeln können. Alle sollten sich die Frage stellen, wer im Ernstfall Entscheidungen treffen soll, wenn man selbst vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr dazu in der Lage ist. Falls hierfür keine Vorsorge getroffen worden ist, wird das Betreuungsgericht im Bedarfsfall einen rechtlichen Betreuer zur gesetzlichen Vertretung bestellen.

In zwei Vorträgen gibt es wichtige Informationen zu den Themen Vorsorge durch Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

*Termine:* T 17.1: 15. November 2022 (Vorsorgevollmacht)  
22. November 2022 (Patientenverfügung)  
T 17.2: 07. März 2023 (Vorsorgevollmacht)  
14. März 2023 (Patientenverfügung)

*Zeit:* Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

*Leitung:* H. Sterner, Sozialpädagoge

*Teilnehmerbeitrag:* 14,00 EUR

*Anmeldung:* bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

### T 18.1 18.2

### Obstbaumschnitt, ganz praktisch - mit Lebensweisheiten

*Damit Ihr Eure Kräfte nicht verschwendet und reiche Frucht bringt*

In vielen Gärten finden sich noch heute die alten Obstbäume, die einst die Familien in ärmeren Zeiten mit ihren vitaminreichen Früchten durch Herbst und Winter gebracht haben. Sie sind stille Begleiter über viele Generationen. Von ihnen kann man viel vom Leben lernen. Auch junge Familien entscheiden sich heute wieder zum eigenen Obstanbau.

Um gute Frucht bringen zu können und um sich „nicht selbst im Weg zu stehen“, brauchen Obstbäume einen guten und regelmäßigen Schnitt. Da geht es den Bäumen wie den Menschen.

Was der Obstbau mit den Menschen, dem Paradies und dem Fasten zu tun hat und wie man (Apfel-) Bäume praktisch schneidet, können die TeilnehmerInnen von Anne und Fabian Goldhagen im Garten des Familienzentrums erlernen.

Nach getaner Arbeit kann - bei frischem Apfelsaft und -kuchen - der Nachmittag gemütlich ausklingen.

*Termine:* T 18.1: 12. November 2022  
T 18.2: 11. März 2023

*Zeit:* Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr

Mitzubringen:	wenn möglich, geeignetes Werkzeug, wettergerechte Kleidung
Leitung:	A. und F. Goldhagen, Diplom Biologen
Teilnehmerbeitrag:	18,00 EUR pro Person
Anmeldung:	bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

## T 19.1.1 Gitarre für Erwachsene - 19.2.2

### Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Ob in Familie oder in der Gemeinde, im Kindergarten oder beim Jugendtreff - es ist schön, wenn das gemeinsame Singen Unterstützung und Begleitung durch eine Gitarre findet. Inhalt des Kurses ist das Erlernen von Griff-, Schlag- und Zupftechniken zur Liedbegleitung.

Termine:	T 19.1.1: ab 05. September 2022, Fortgeschrittene I (4 Treffen) T 19.1.2: ab 12. September 2022, Anfänger I (4 Treffen) T 19.2.1: ab 17. Januar 2023 (9 Treffen) - Fortsetzung von T 19.1.1 T 19.2.2: ab 10. Januar 2023 (9 Treffen) - Fortsetzung von T 19.1.2
Zeit:	montags, 18.30 - 20.00 Uhr, 14-tägig
Leitung:	S. Lins
Teilnehmerbeitrag:	T 19.1.1 / T 19.1.2: 56,00 EUR T 19.2.1 / T 19.2.2: 126,00 EUR - Bitte überweisen!
Anmeldung:	bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn

## T 20.1 Gitarren-Crashkurs - 20.2

### Für MitarbeiterInnen in Kindergärten oder Grundschulen

Ob beim Morgenkreis im Kindergarten, bei Festen oder Familiengottesdiensten, Lieder, die mit der Gitarre begleitet werden, klingen schöner.

An drei Samstagen werden die Grundgriffe, sowie einfache Schlag- und Zupftechniken, anhand von Kinderliedern aus der pädagogischen Praxis erlernt. Außerdem gibt es musikdidaktische Anregungen durch einfache Sing-, Spiel- und Mitmachlieder - so kann das erlangte Wissen gut in die Praxis umgesetzt werden. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine:	T 20.1: 10.09., 24.09., 08.10.2022 T 20.2: 28.01., 11.02., 25.02.2023
Zeit:	Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr
Mitzubringen:	Gitarre, evtl. Notenständer, Mittagessen kann mitgebracht, oder zu Kursbeginn beim Pizzaservice bestellt werden
Leitung:	R. Zengerling, staatl. anerkannter Erzieher
Teilnehmerbeitrag:	90,00 EUR (inkl. Getränke, Kaffee und Material)
Anmeldung:	bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

### T 21.1 NEU! 45min Familienpolitik (online) - 21.3

Im Wahlkampf wird Familien viel versprochen. Im politischen Alltag treten die Bedürfnisse von Familien allzu häufig hinter wirtschaftlichen und politischen Interessen zurück.

In digitaler Form berichten wir in 45 Minuten über Hintergründe und Entwicklungen aktueller Familienpolitik und besprechen die Folgen für Familien in Thüringen.

Der Familienbund gestaltet Politik im Sinne Thüringer Familien mit, daher freuen wir uns auf die Meinung der Familien. Geplante Themen:

1. Qualität oder Beitragsfreiheit - drittes kostenfreies Kita Jahr für Thüringen?
2. Mehr Geld für Familien – Kindergrundsicherung statt Kindergeld?
3. Verantwortungsgemeinschaft statt Ehe - Weniger Verbindlichkeit als Lösung für moderne Partnerschaften?

*Termine:* T 21.1: 07. September 2022 – Kindergartenbeiträge in Thüringen  
T 21.2: 02. November 2022 - Kindergrundsicherung  
T 21.3: 11. Januar 2023 – Verantwortungsgemeinschaft  
weitere Termine voraussichtlich T 21.4: 01.03.2023 / T 21.5: 03.05.2023 /  
T 21.6: 05.07.2023 / T 21.7: 06.09.2023

*Zeit:* Mittwoch, 20.00 Uhr bis 20.45 Uhr

*Leitung:* J. Döring, Familienbund der Katholiken im Bistum Erfurt  
und im Freistaat Thüringen e. V.

*Teilnehmerbeitrag:* freiwillige Spende

*Zugang:* jeweils ab 19.45 Uhr über die Webseiten  
[www.familienbund-erfurt.de](http://www.familienbund-erfurt.de) oder [www.kerbscher-berg.de](http://www.kerbscher-berg.de)

### Geburtsvorbereitung

siehe Kurse-Nr. E 3.1 - 3.6

### Rückbildungsgymnastik und Babymassage

siehe Kurse-Nr. E 4.1 - 4.6

### Das 1x1 für Babysitter

siehe Kurs-Nr. J 6

### Senioren-Medien-Schulungen

siehe Kurse-Nr. S 3.1 - 4.2



## T 22

## Vorträge und Gespräche Eichsfeldforum

Titel	Referent	Termin	Ort
<b>Das Soziale-Orte-Konzept</b> Neue Infrastrukturen für gesellschaftlichen Zusammenhalt	Prof. Dr. Berthold Vogel, Direktor des Soziologischen Forschungsinstituts Göttingen	Donnerstag, 08.09.2022, 19.30 Uhr	MCH Heiligenstadt
<b>Auf dem Weg der Ökumene</b> Bewusstsein über die gemeinsamen Schnittmengen	Prof. Dr. Julia Knop, Professorin für Dogmatik an der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Erfurt	Dienstag, 27.09.2022, 19.00 Uhr	Ev. Kirche St. Martin Heiligenstadt
<b>Im Nebel der Pandemie</b> Verschwörungsglaube und Esoterik in Krisenzeiten	Dr. Matthias Pöhlmann, Beauftragter für Sekten- und Weltanschauungsfragen der Ev.-Luth. Kirche in Bayern	Donnerstag, 03.11.2022 19:30 Uhr	MCH Heiligenstadt

## NEU! Linedance

siehe Kurse-Nr. P 4.1 - 4.3

## Paartanz

siehe Kurse-Nr. 5.1 - 5.5

## Kräuterwanderungen für Familien

siehe Kurse-Nr. P 6.1 - P 8

## NEU! Naturkosmetik selbst herstellen

siehe Kurse-Nr. P 12.1 - 12.4



## P 1

## Beckenbodengymnastik

### *Vorbeugung von Inkontinenz*

Der Beckenboden hat einen ungeheuren Einfluss auf unser Leben. Nur wenige wissen, dass der Beckenboden mit verantwortlich ist für unser Körpergefühl, unsere Haltung und damit in erheblichem Maße auch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild.

Wenn der Beckenboden zu wenig Kraft hat oder zu nachgiebig ist - wodurch auch immer - kommt es häufig zu Senkungen der Gebärmutter. Auch die Schließmuskeln von Harnröhre und After können mit betroffen sein. So ist Inkontinenz - unkontrollierter Harn- oder Stuhlabgang - oft ein Zeichen eines schlaffen, kraftlosen Beckenbodens.

Mit gezielter Gymnastik lässt er sich so gut stärken, dass die Beschwerden verschwinden oder sich zumindest erheblich bessern.

*Termine:* Interessierte bitte melden - Kurse werden nach Bedarf organisiert

## P 2.1 - 2.2

## Federball, ein beliebtes Spiel zum fit bleiben ...

### *Für Jugendliche und Erwachsene*

Federball ist ein idealer Freizeitsport - alle Muskeln werden beansprucht und man kommt richtig ins Schwitzen. In der Turnhalle der Franziskusschule kann man zudem bei jedem Wetter - auch ohne Trainer - die Bälle fliegen lassen.

*Termine:* P 2.1: ab 27. September 2022

P 2.2: ab 10. Januar 2023

*Zeit:* dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr, jeweils 10 Treffen - genaue Termine werden noch abgestimmt

*Ort:* Turnhalle der Franziskusschule Dingelstädt, Riethstieg

*Mitzubringen:* Federballschläger und Bälle

*AnsprechpartnerIn*

*in der Halle:* V. und A. Metz

*Unkostenbeitrag:* pro Block 25,00 EUR - Bitte bis 8 Tage vor Kursbeginn überweisen!

*Anmeldung:* bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

**P 3.1**  
- 3.3

**Yoga**

*Körper-, Atem- und Entspannungsübungen*

Der Yoga-Kurs bietet die Möglichkeit, sich in Körper-, Atem- und Entspannungsübungen selbst zu erleben und dies zu reflektieren. Es gibt verschiedene Übungen in psychosomatischen Zusammenhängen. Sie sensibilisieren und schulen die Wahrnehmung in unterschiedlichen Haltungen. In Anspannungs- und Entspannungsphasen lassen sich Lebendigkeit und Stärke, aber auch Blockaden und Schmerzen erspüren. Die Übungen bieten Möglichkeiten zur Regulation und zum Ausgleich. Eine gewisse Disziplin und Geduld gehören dazu, um Verhaltensmuster aufzulösen!

**Termine:** P 3.1: 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 09.11., 23.11.2022

P 3.2: 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03.2023

P 3.3: 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06.2023

**Zeit:** *mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr*

**Mitzubringen:** *Sportmatte, bequeme Kleidung, warme, evtl. rutschfeste Socken, Decke*

**Leitung:** *S. Bärtig, Yogalehrerin für psychosomatische Gesundheitsbildung, Heilpraktikerin*

**Teilnehmerbeitrag:** *P 3.1: 75,00 EUR / P 3.2, P 3.3: 60,00 EUR - Bitte überweisen!*

**Anmeldung:** *bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn*

**P 4.1**  
- 4.3

**NEU! Linedance**

*Für alle, die Country Musik lieben und Spaß an Bewegung haben*

Line Dance ist eine Tanzart, bei der verschiedene Schrittkombinationen in mehreren Reihen hintereinander oder nebeneinander „in Linie“ getanz werden. Eingeladen sind alle, die Freude am Tanzen haben.

**Termine:** S 4.1: 14.09., 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11.2022

S 4.2: 04.01., 18.01., 01.02., 15.02., 01.03., 15.03.2023

S 4.3: 26.04., 10.05., 24.05., 07.06., 21.06., 05.07.2023

**Zeit:** *mittwochs, 16.15 - 17.45 Uhr*

**Mitzubringen:** *Wechselschuhe*

**Leitung:** *M. Müller, Tanzanleiterin*

**Teilnehmerbeitrag:** *33,00 EUR, Einzeltreffen 6,50 EUR pro Person*

**Anmeldung:** *freie Plätze können erfragt werden*

**Musik und Tanz für Kinder von vier bis fünf Jahren**

siehe Kurse-Nr. J 1.1.1 - J 1.3.2

**P 5.1**

- 5.5

**Paartanz**

*Grundkurs I und Grundkurs II*

Herr G. Hartung vom Tanzsportverein Heiligenstadt bietet im Saal des Familienzentrums Paartanz-Kurse mit den Standardtänzen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox, Quickstep, Jive und Cha Cha Cha an. Im Grundkurs II können vorhandene Tanzkenntnisse aufgefrischt werden.

*Termine/Zeit: donnerstags,*  
*P 5.1: 29. September 2022, 19.30 - 20.30 Uhr, Schnupperabend*  
*ab 06. Oktober 2022,*  
*P 5.2: 19.00 - 20.00 Uhr Grundkurs I (8 Treffen)*  
*P 5.3: 20.00 - 21.00 Uhr Grundkurs II (8 Treffen)*  
*ab 12. Januar 2023,*  
*P 5.4: 19.00 - 20.00 Uhr Grundkurs I (10 Treffen)*  
*P 5.5: 20.00 - 21.00 Uhr Grundkurs II (10 Treffen)*

*Leitung: G. Hartung, Vorsitzender der Tanzsportgemeinschaft e.V. Heiligenstadt*

*Teilnehmerbeitrag: P 5.1: 8,00 EUR pro Person*  
*P 5.2 / 5.3: 64,00 EUR pro Person / P 5.4 / 5.5: 80,00 EUR pro Person*

*Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

**P 6.1**

- 6.8

**NEU! Kräuterwanderung für Familien**

*Die Kraft der Natur kennenlernen*

Fast das ganze Jahr über findet man in der Natur heilsame Kräuter. Bei den Kräuterwanderungen erfahren die KursteilnehmerInnen Wissenswertes aus der Welt der Kräuterkunde. Sie lernen die Wildkräuter zu erkennen und zu bestimmen, ihre Heilwirkung und wie man sie in der Küche verwenden kann.

*Termine/Zeit: samstags, 10.00 - 12.00 Uhr*  
*P 6.1: 05.11.2022*  
*P 6.2: 04.02.2023*  
*P 6.3: 04.03.2023*  
*mittwochs, 16.00 - 18.00 Uhr*  
*P 6.4: 05.04.2023*  
*P 6.5: 03.05.2023*  
*P 6.6: 07.06.2023*  
*P 6.7: 05.07.2023*  
*P 6.8: 02.08.2023*

*Mitzubringen: kleine Sammelkörbe, wetterentsprechende Kleidung*

*Treffpunkt: Haupteingang des Familienzentrums*

*Leitung: M. Busse, Heil- und Kräuterpädagogin /*

*M. Klocke, ayurvedische Gesundheitsberaterin*

*Teilnehmerbeitrag: Erwachsene 22,50 EUR pro Treffen / Kinder frei*

*Anmeldung: spätestens 3 Werktage vor der Wanderung unter 0172 1847573 oder tinaklocke@googlemail.com*

**P 7**

## „Grüne Neune“

### *Eine Frühjahrs - Kräuterwanderung rund um den Kerbschen Berg*

Beim gemeinsamen Aufsuchen der Kräuter können sich die TeilnehmerInnen in die Zeit unserer Vorfahren entführen lassen, sich mit ihren Traditionen und Bräuchen vertraut machen, sowie die Frühlingskraft und den Gesundheitsnutzen der sogenannten „Gründonnerstag-Kräuter“ kennen lernen.

Eine Imbissverkostung im Garten des Familienzentrums mit „Gründonnerstagssoße“ und Kräuterbutter runden die Kräuterwanderung ab.

*Termin: 22. April 2023*

*Zeit: Samstag, 14.00 - ca. 17.00 Uhr (Wegstrecke ca. 3,5 Km)*

*Treffpunkt: Haupteingang des Familienzentrums*

*Leitung: M. Bieder, Heilpraktikerin*

*Teilnehmerbeitrag: Erwachsene 14,00 EUR / Kinder bis 16 Jahre 8,00 EUR (inklusive Verkostung, Rezepte und alles Wichtige über die Pflanzen als Flyer)*

*Anmeldung/ spätestens 3 Werktage vor der Wanderung unter 036075 / 690072*

*Rückfragen: 03606 6171499 auch auf Anrufbeantworter u. [martina.bieder@web.de](mailto:martina.bieder@web.de)*

## Besinnlich-kreative Nachmittage für Familien

siehe Kurse-Nr. G4, G10

## Andacht zum Valentinstag

siehe Kurs-Nr. G 8

## Winter- und Sommerferientage

siehe Kurse-Nr. J 4 - J 5.1

## Tanzen ü60

siehe Kurse-Nr. S 2.1 - 2.3

**P 8**

**Natur-Kräuterküche am Kerbschen Berg**

*Eine Frühjahrs-Kräuter-Koch-Wanderung  
rund um den Kerbschen Berg*

An diesem Nachmittag kann man die Frühlingskraft und den Gesundheitsnutzen der sogenannten „Gründonnerstag-Kräuter“ kennen lernen.

Kräuterinteressierte, Eltern und Großeltern mit Kindern ab 8 Jahren sind eingeladen, mit kleinen Sammelkörben loszuziehen, sich mit den Traditionen und Bräuchen unserer Vorfahren vertraut zu machen. Aus den gesammelten Kräutern wird gemeinsam ein leckeres Kräutersüppchen gebraut und andere gesunde Köstlichkeiten zubereitet.

Kochrezepte und Gesundheitsinfos zu den Kräutern können kostenfrei mitgenommen werden.

<i>Termin:</i>	<i>12. Mai 2023</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Freitag, 14.00 - ca. 18.00 Uhr</i>
<i>Mitzubringen:</i>	<i>kleine Sammelkörbe</i>
<i>Treffpunkt:</i>	<i>Haupteingang des Familienzentrums</i>
<i>Leitung:</i>	<i>M. Bieder, Heilpraktikerin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>Erwachsene 20,00 EUR / 1. Kind 12,00 EUR / jedes weitere 8,00 EUR (inklusive Imbiss)</i>
<i>Anmeldung/</i>	<i>spätestens 3 Werktage vor der Wanderung unter 036075 / 690072</i>
<i>Rückfragen:</i>	<i>03606 6171499 auch auf Anrufbeantworter u. <a href="mailto:martina.bieder@web.de">martina.bieder@web.de</a></i>

**P 9**

**Kleine Hildegard Heilkunde**

*Eine Einführung in die Heilkunde der Heiligen Hildegard von Bingen*

Hildegard von Bingen - Benediktinerin, Äbtissin, Dichterin, Komponistin und eine bedeutende Universalgelehrte - schuf Werke über die Heilkräfte der Pflanzen, Tiere, Edelsteine und die Ernährung.

Hier können sich die TeilnehmerInnen mit Originalrezepten, Anwendungshinweisen und Kostproben in die Zeit unserer Vorfahren entführen lassen und sich einen kleinen Einblick in die Vielfältigkeit des Wirkens der Heiligen Hildegard von Bingen verschaffen.

<i>Termin:</i>	<i>27. September 2022</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Dienstag, 16.30 - 18.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>M. Bieder, Heilpraktikerin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>10,00 EUR</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 036075/690072</i>
<i>Rückfragen:</i>	<i>03606 6171499 auch auf Anrufbeantworter u. <a href="mailto:martina.bieder@web.de">martina.bieder@web.de</a></i>

**P 10**

## **NEU! Husten, Schnupfen, Heiserkeit ...**

### *Die Infektabwehr und -behandlung mit Heilpflanzen*

Bei Symptomen wie Husten, Schnupfen und Heiserkeit finden immer öfter bewährte Hausmittel ihre Anwendung. Deshalb ist es wichtig, sich über die Wirkweise von Heilpflanzen zu informieren.

Am ersten Abend des Kurses bekommen die TeilnehmerInnen eine allgemeine Einführung, mit welchen Pflanzen und Hausmittelanwendungen man als erste Hilfe Maßnahmen starten kann. Am zweiten Abend werden, anhand von vielen Beispielen, Pflanzen und Naturheilverfahren vorgestellt, welche die Infektanfälligkeit verringern und Infekte ausheilen können. Ebenso wird die antibakterielle oder antivirale Wirkung verschiedener Heilkräuter erläutert.

*Termine/Zeit:* 08. und 15. November 2022, Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr

*Leitung:* M. Bieder, Heilpraktikerin

*Teilnehmerbeitrag:* 20,00 EUR (inkl. Tee und kleinem Snack)

*Anmeldung:* spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 036075/690072

*Rückfragen:* 03606 6171499 auch auf Anrufbeantworter u. [martina.bieder@web.de](mailto:martina.bieder@web.de)

**P 11.1  
- 11.2**

## **NEU! Räuchern mit heimischen Kräutern**

### *Das alte Ritual des Räucherns kennen lernen*

Unsere Urgroßeltern haben Ställe und Häuser mittels Kräuter-Verräucherung gereinigt. Was sollte das bezwecken und warum wird räuchern wieder modern? In diesem Kurs wird erläutert, was räuchern ist und was es bewirken kann.

Gemeinsam wird mit den TeilnehmerInnen eine Räuchermischung hergestellt und deren Wirkungsweise erklärt.

*Termine:* P 11.1: 04. Oktober 2022

P 11.2: 13. Dezember 2022

*Zeit:* dienstags, 19.30 - 21.30 Uhr

*Leitung:* M. Busse, Heil- und Kräuterpädagogin /

M. Klocke, ayurvedische Gesundheitsberaterin

*Teilnehmerbeitrag:* 22,50 EUR

*Anmeldung:* spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn unter 0172 1847573 oder [tinaklocke@googlemail.com](mailto:tinaklocke@googlemail.com)

## **Familiengottesdienste**

siehe Kurse-Nr. G1

**P 12.1**  
- 12.4

**NEU! Naturkosmetik selbst herstellen**

*Ohne künstliche Zusatzstoffe*

Naturkosmetik aus Heilkräutern selbst herzustellen gelingt mit ganz einfachen Mitteln. In diesem Kurs wird erklärt und gezeigt, wie man z. B. ein Zahnputzpulver, ein Deo oder einen Anti-Mücken-Stift aus Kräutern und einfachsten Produkten - ganz ohne künstliche Zusatzstoffe - herstellt. Abschließend erhält jeder ein Handout mit den wichtigsten Informationen und ein Naturkosmetik-Produkt für zu Hause zum Ausprobieren.

*Termine/Zeit: Dienstag, 19.30 - 21.30 Uhr, für Erwachsene*  
*P 12.1: 11. Oktober 2022*  
*P 12.2: 06. Juni 2023*  
*Dienstag, 16.30 - 18.30 Uhr, für Familien mit Kindern ab 6 Jahre*  
*P 12.3: 18. Oktober 2022*  
*P 12.4: 04. April 2023*

*Leitung: M. Busse, Heil- und Kräuterpädagogin /*  
*M. Klocke, ayurvedische Gesundheitsberaterin*

*Teilnehmerbeitrag: Erwachsene 20,00 EUR / Kinder frei, plus Materialkosten*

*Anmeldung: spätestens 7 Werktage vor Kursbeginn unter 0172 1847573 oder*  
*tinaklocke@googlemail.com*

**K 13**

**NEU! Badekugeln aus natürlichen Zutaten herstellen**

Ein sprudelndes Bad ist einfach wohltuend. Besonders schön ist es, wenn man weiß, was im Badezusatz alles enthalten ist, weil man ihn selber gemacht hat. Badekugeln selber machen funktioniert ganz einfach. Mit wenigen natürlichen Zutaten kann man ein tolles, sprudelndes Wohlfühlbad zaubern.

*Termin: 17. November 2022*  
*Zeit: Donnerstag, 19.30 - 21.30 Uhr*  
*Leitung: Dr. G. Hentrich, Apothekerin*  
*Teilnehmerbeitrag: 7,00 EUR plus Material*  
*Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn*

**P 14.1**  
- 14.4

**NEU! Salben selbst herstellen**

*Ohne künstliche Zusatzstoffe*

Salben sind eines der ältesten Heilmittel der Menschheit. - Dieser Kurs vermittelt das Grundwissen zur Herstellung einer eigenen Heilsalbe. Es wird erklärt, welche Möglichkeiten der Salbenherstellung es gibt (Kaltauszug, Heißauszug, ayurvedische Salbe) und die Herstellung einer Salbe nach dem Heißauszugverfahren gezeigt.



**Termine/Zeit:** Freitag, 15.00 - 19.00 Uhr  
*P 14.1: 09. September 2022*  
*P 14.3: 13. Januar 2023*  
 Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr  
*P 14.2: 03. Dezember 2022*  
*P 14.4: 18. März 2023*

**Leitung:** M. Busse, Heil- und Kräuterpädagogin /  
 M. Klocke, ayurvedische Gesundheitsberaterin

**Teilnehmerbeitrag:** 55,00 EUR plus 22,00 EUR Materialkosten

**Anmeldung:** spätestens 7 Werktage vor Kursbeginn unter 0172 1847573 oder  
 tinaklocke@googlemail.com

**P 15**

**Tee - selbst gemischt**

An diesem Nachmittag hat man die Gelegenheit, entweder einen Erkältungstee oder einen Entschlackungstee selbst herzustellen. Dazu werden - unter Anleitung - verschiedene getrocknete Kräuter gemischt, gewälzt und sachgemäß abgepackt. Zusätzlich gibt es Informationen zu Heilwirkungen der verschiedenen Kräuter und Teemischungen. Aufkommende Fragen werden gern beantwortet.

**Termin:** 24. Oktober 2022

**Zeit:** Montag, 17.00 - 19.00 Uhr

**Leitung:** C. Hoppe, Pharmazieingenieurin

**Teilnehmerbeitrag:** Erwachsene 7,00 EUR / Kinder bis 16 Jahre 5,00 EUR  
 plus ca. 3,00 EUR Materialkosten

**Anmeldung:** bis spätestens 1 Werktag vor Kursbeginn

**P 16**

**Erkältungsbonbons - selbst gemacht**

Aus Birkenzucker (kalorienarm, zahnfreundlich) und verschiedenen Heilkräutern können schmackhafte Erkältungsbonbons hergestellt werden. Dafür wird der Birkenzucker geschmolzen und - je nach Anwendung - die entsprechenden Heilkräuter hinzugegeben. Diese Mischung wird dann in die jeweiligen Formen oder als Tropfen auf Pergamentpapier gegeben. Nach einer Trocknungszeit von etwa einer bis anderthalb Stunden können die Bonbons in kleinen Tüten oder Bonbongläsern ansprechend verpackt und bei Bedarf selbst verzehrt oder verschenkt werden.

**Termin:** 27. Oktober 2022, Donnerstag, 17.00 - 19.00 Uhr

**Leitung:** C. Hoppe, Pharmazieingenieurin

**Mitzubringen:** eventuell Bonbonglas und Stift

**Teilnehmerbeitrag:** Erwachsene 7,00 EUR / Kinder bis 16 Jahre 5,00 EUR  
 plus 2,00 - 4,00 EUR Materialkosten

**Anmeldung:** bis spätestens 1 Werktag vor Kursbeginn

**P 17**

**Gesunde Ernährung**

*Aus westlicher und östlicher Sicht*

Eine ausgewogene Ernährung bildet die Basis für einen gesunden Körper. Unsere Nahrung hat die Aufgabe, unseren notwendigen Energiebedarf zu decken und unserem Organismus Baustoffe und essentielle Substanzen wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zuzuführen.

Um unseren Körper bestmöglich zu versorgen, ist laut Ayurveda nicht nur die Qualität der Nahrung wichtig, sondern auch die vollständige Verdauung der zugeführten Nährstoffe. Die Auswahl der geeigneten Nährstoffe richtet sich dabei nach der vorliegenden Konstitution. In diesem Vortrag erhalten die TeilnehmerInnen wichtige Hinweise zur Ernährung, die ihrer Gesundheit dienlich sind.

Termin: 10. Oktober 2022  
 Zeit: Montag, 19.00 - 20.30 Uhr  
 Leitung: S. Bärtig, Heilpraktikerin für Ayurvedaheilkunde  
 Teilnehmerbeitrag: 5,00 EUR  
 Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

**P 18.1  
- 18.2**

**Babys erste feste Nahrung - Workshop**

*Einführung von B(r)eikost*

Wann ist mein Baby bereit für die erste feste Nahrung? Welche Breie sollten wann eingeführt werden? Wann benötigt mein Baby zusätzlich Getränke?

Dieser Workshop will Ihnen alle Fragen zur Einführung der B(r)eikost beantworten und Ihnen praktische Tipps zur Zubereitung, Küchenhygiene und Einfrieren sowie Empfehlungen und Hilfestellungen zum Start mit dem Löffel bereitstellen. Während des Workshops werden gemeinsam verschiedene Babybreie zubereitet und probiert.

Termine: P 18.1: 03. Dezember 2022  
 P 18.2: 11. März 2023  
 Zeit: Samstag, 09.00 Uhr bis ca. 11.30 Uhr  
 Leitung: N. Huwe, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung, UGB  
 Teilnehmerbeitrag: kostenfrei, Förderung durch die AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“  
 Unkostenbeitrag: 5,00 EUR (Kochzutaten)  
 Anmeldung: bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

**Stilltreff**

siehe Kurse-Nr. E 2.1 - 2.6

**P 19.1**  
- 19.4**Ernährung von Babys im ersten Lebensjahr**

Das erste Lebensjahr ist eine spannende Zeit, die voller Veränderungen ist. Eben erst das Neugeborene im Arm gehalten, wächst und entwickelt sich Ihr Baby täglich. Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil für eine optimale Entwicklung. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Überblick über den Essensfahrplan im ersten Lebensjahr und beantwortet Fragen rund ums Essen und Trinken bis zum ersten Geburtstag.

*Termine:* P 19.1: 12. Oktober 2022 - online-Kurs, siehe S. 5

P 19.2: 11. Januar 2023 - online-Kurs, siehe S. 5

P 19.3: 26. April 2023 - Präsenz-Kurs

P 19.4: 14. Juni 2023 - Präsenz-Kurs

*Zeit:* Mittwoch, 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr

*Leitung:* N. Huwe, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung, UGB

*Teilnehmerbeitrag:* kostenfrei, Förderung durch die AOK-Plus „Gemeinsam wachsen“

*Anmeldung:* bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

**P 20****NEU! Resilienztraining für Erwachsene  
zur Stressbewältigung**

*Für Menschen, die beruflich oder familiär „mitten im Leben“ stehen*

„Denken Sie daran, dass resilient zu werden nicht bedeutet, an seinem Verhalten zu arbeiten, sondern an seiner inneren Haltung. Wer die - für sich - richtige innere Haltung hat, der kann sich auch richtig verhalten.“ Miriam Priß

Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst und zu stark eingebunden in „äußere“ Lebensumstände und Bedingungen, die ihren Bedürfnissen und Vorstellungen nur bedingt entsprechen und dadurch als Belastung wahrgenommen werden. Im Resilienztraining soll es darum gehen, Möglichkeiten des passenden Umgangs mit diesen „Stressoren“ zu entwickeln, die aus dem Leben zwar nicht verschwinden, aber anders wahrgenommen werden können.

Methodisch ist der Workshop aufgeteilt in kurze theoretische Inputs zu Themen wie: Stress und dessen Bewältigung, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge, Zeitmanagement und Resilienzentwicklung, die von abwechslungsreichen, praktischen Übungen alleine oder in Kleinstgruppen flankiert sind.

*Termine/Zeit:* Freitag, 14. Oktober 2022, 14.00 - 18.00 Uhr

Samstag, 15. Oktober 2022, 09.30 - 17.00 Uhr

*Mitzubringen:* bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zum Schreiben

*Leitung:* E. Blossat – zertifizierte Resilienzcoachin, systemische Therapeutin

*Teilnehmerbeitrag:* 110,00 EUR inkl. Snacks u. Getränke / plus Kosten für Mittagessen

*Anmeldung:* im Familienzentrum bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn  
Rückfragen unter 0176 233377460 oder evblosat@web.de

## P 21.1 - 21.2

### CAPACITAR-Workshop

*Ermutigen, empowern, eigene Lebenskräfte stärken*

Capacitar kommt aus dem Spanischen und bedeutet übersetzt: ermutigen, empowern, sich selbst zu befähigen und die eigenen Lebenskräfte zu stärken.

Der Fokus des Workshops liegt auf dem Kennenlernen ausgewählter Capacitar-Übungen im Blick auf „Selbstsorge, Schutz und Grenzen“.

Mit einfachen Übungen (wie Atemübungen, Körperbewegungen, Meditation, Akkupressur und Fingerhaltungen) lernt man seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und im solidarischen Lernen krankheits- und stressbedingte Beschwerden zu lösen.

Termin: P 21.1: 05. November 2022

P 21.2: 25. März 2023

Zeit: Samstag, 09.30 - 17.00 Uhr

Leitung: A. Rhode

Mitzubringen: bequeme und wettergerechte Kleidung

Teilnehmerbeitrag: 28,00 EUR incl. Imbiss und Getränk

Anmeldung: bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn

## P 22.1 - 22.2

### Tiefenentspannung mit Klangschalen

*Körperlich & seelisch in Einklang kommen  
mit heilenden Schwingungen*

Beim ersten Treffen erhalten die TeilnehmerInnen Informationen, was sie während der Kursreihe erwartet. Danach haben sie die Möglichkeit, sich zu den vier zusammenhängenden Treffen anzumelden.

Während der Klangschalens-Meditation erleben die TeilnehmerInnen sanfte, den ganzen Körper durchdringende Vibrationen, sowie lang anhaltende und magisch anmutende Töne und bekommen ein Gefühl des „Getragen werdens“, bis sie irgendwann einfach los lassen können ...

Hier dürfen Körper, Geist und Seele entspannen.

Termine: P 22.1: 10. Januar 2023 - Vorstellung

P 22.2: 17.01., 24.01., 31.01., 07.02.2023 - Kursreihe

Zeit: Dienstag, 19.30 - ca. 20.45 Uhr

Mitzubringen: Decke, Kissen, dicke Socken, Getränk

Leitung: S. Stitz, Klangschalentherapeutin

Teilnehmerbeitrag: 10,00 EUR - Vorstellungstermin; 40,00 EUR - Kursreihe (4 Termine)

Anmeldung: bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

**P 23.1**  
- 23.2

**„Ein Geschenk an mich selbst“**

*Halbtagskurs in Achtsamkeit, Wellness für Körper, Geist und Seele*

In diesem Achtsamkeitskurs lernt und erfährt man, was es bedeutet „Im Moment zu sein“ und schenkt seinem Körper und Geist absolute Aufmerksamkeit durch bewegte Achtsamkeitsübungen, Meditationen und tiefe Entspannung. Auch Impulse zur Achtsamkeit sowie die Umsetzung im Alltag und der damit entstehenden Gelassenheit werden thematisiert. An diesem Tag kann man sich selbst beschenken mit einer intensiven Auszeit vom Alltag, achtsame und entspannte Momente genießen und neue Energie tanken.

*Termine:* P 23.1: 04. Februar 2023

P 23.2: 01. Juli 2023

*Zeit:* Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr

*Mitzubringen:* bequeme Kleidung, Yogamatte, Wolldecke, kleines Kissen, warme Socken oder Hausschuhe für den Kursraum

*Leitung:* E. Görke – zertifizierte Entspannungspädagogin, Achtsamkeitstrainerin

*Teilnehmerbeitrag:* 65,00 EUR incl. Snacks und Getränke

*Anmeldung:* bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter: [hallo@achtsam-mit-ellen.de](mailto:hallo@achtsam-mit-ellen.de); nach der Anmeldung erhalten Teilnehmer eine Bestätigung mit Zahlungsmodalitäten. Bei Fragen: 0151 18068821

**Märchen von Frau Holle erzählt**

siehe Kurse-Nr. E 12.1 - 12.2

**Lama-Wanderung für Familien mit Kindern ab 6 Jahre**

siehe Kurse-Nr. E 13.1 - 13.2

**Schlaf durch Baby!**

siehe Kurse-Nr. T 2.1 - 2.3

**Stress lass nach!!! (Elternabend)**

siehe Kurs-Nr. T 8

**Kreativkurse**

siehe Kurse-Nr. K 1 - K 10

**P 24**

**Ganztags Meditationsworkshop all inclusive**

*Meditation mit allen Sinnen genießen*

In diesem Meditationsworkshop werden die vielfältigen Möglichkeiten der Meditation vorgestellt und gezeigt, wie man damit einen Weg zu sich selbst findet, um somit innere Balance, Ruhe und Gelassenheit zu erfahren. Die Inhalte dieses Workshops sind:

- Einführung in die Meditation
- Geführte Meditation
- Bewegte Meditation – ZENbo Balance
- Genussmeditation
- Mal-Meditation
- Geh-Meditation
- Klangschaalen-Meditation

Eine Mittagspause mit einer warmen Mahlzeit, Obst, Gemüse, Snacks, Wasser und Tee sowie eine kleine Kaffeepause sind inklusive.

<i>Termin:</i>	<i>06. Mai 2023</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Samstag, 09.30 - 16.30 Uhr</i>
<i>Mitzubringen:</i>	<i>Yogamatte, Wolldecke, Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung</i>
<i>Leitung:</i>	<i>E. Görke, zertifizierte Entspannungspädagogin und K. Schmitz, Kunsttherapeutin und Meditationslehrerin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>125,00 EUR pro Person</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter: <a href="mailto:hallo@achtsam-mit-ellen.de">hallo@achtsam-mit-ellen.de</a>; nach der Anmeldung erhalten Teilnehmer eine Bestätigung mit Zahlungsmodalitäten. Bei Fragen: 0151 18068821</i>

**P 25**

**100 PRO für Leib & Seele**

*Das Verwöhn-Programm für Frauen*

Es gibt immer mehr Frauen, die in ihren zahlreichen Rollen mit all ihren Anforderungen und auch eigenen Ansprüchen kaum mehr Luft zum Durchatmen haben, zum Pause-machen, zum Entspannen, zum Zu-sich-kommen.

Es besteht eine große Sehnsucht nach Auszeiten für Körper und Seele.

Bei 100 PRO üben sich die Teilnehmerinnen in der „Kunst der Unterbrechung“.

Sie lernen Übungen aus den Bereichen Leibarbeit, Atemgymnastik, Entspannung und Mini-stopper kennen, die es ihnen ermöglichen, aus dem Hamsterrad ihres Alltagsgetriebes für einen kurzen Moment auszusteigen und neue Kraft zu tanken.

Außerdem erfahren sie Interessantes zum Thema „Selbstsorge aus christlicher Sicht“. Ein Imbiss steht bereit.

<i>Termin:</i>	<i>28. Februar 2023</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Dienstag, 18.00 - 19.40 Uhr (100 Minuten für 100 PRO)</i>
<i>Leitung:</i>	<i>A. Rhode, Referentin des Bistums</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>6,00 EUR incl. Imbiss</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 1 Werktag vor Kursbeginn</i>

**P 26**

**Frauen-Zeit - Frau sein**

*Die Wechseljahre als Chance - für Frauen ab 40 Jahren*

Die Zeit der Wechseljahre kann schweißtreibend sein, aber auch eine Chance für Neuorientierung und Entdeckung ungeahnter Kräfte und Potentiale.

Mit anschaulichen Materialien, wertvollen Tipps, Musik und Texten wird sich kreativ den körperlichen und seelischen Veränderungen genähert und so ein positiver, wertschätzender Umgang mit sich selbst ermöglicht.

Dieser Tag wird mit Wohlfühlelementen durchzogen sein.

<i>Termin:</i>	<i>11. März 2023</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Samstag, 09.30 - 17.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>M. Zucht, Beraterin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>40,00 EUR (inklusive Mittagessen und Kaffee) - Bitte überweisen!</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn</i>

**P 27.1**

**Selbstverteidigung**

**- 27.2**

*Für Frauen und Mädchen ab 10 Jahren*

85% aller Übergriffe auf Frauen und Mädchen werden abgebrochen, wenn das Opfer Gegenwehr leistet! In diesem Kurs können einfache, aber effektive Techniken zur Verteidigung und das Ausdrücken einer selbstsicheren Körpersprache erlernt, sowie Selbstvertrauen und -sicherheit gestärkt werden.

<i>Termine:</i>	<i>P 27.1: 21. Januar 2023</i> <i>P 27.2: 24. Juni 2023</i>
<i>Zeit:</i>	<i>samstags, 09.00 - 13.00 Uhr</i>
<i>Mitzubringen:</i>	<i>bequeme, (Sport-)Kleidung, feste (Sport-) Schuhe, Handtuch, Getränk und ggf. Snacks</i>
<i>Leitung:</i>	<i>S. Heddinga, Kampfkunstlehrer</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>Erwachsene 35,00 EUR / Kinder 20,00 EUR</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn</i>

**P 28.1**

**Sommerfilm im Klostergarten**

**- 28.2**

Im schönen Ambiente des Klostergartens gibt es eine Sommer-Filmvorführung - der Titel wird rechtzeitig bekannt gegeben. Für Getränke und Knabberien ist gesorgt (Wir bitten um eine Spende).

<i>Termine/Zeit:</i>	<i>P 28.1: 21. Juli 2023, Freitag, 20.30 Uhr</i> <i>P 28.2: 18. August 2023, Freitag, 20.00 Uhr</i>
----------------------	--



**K 1**

### Handarbeitsnachmittage

Begleitet von einer fachkundigen Kursleiterin, die mit Rat und Tat zur Seite steht, können die TeilnehmerInnen sich an diesen Nachmittagen beim Handarbeiten (Stricken, Häkeln, ...) austauschen. Die gemütlichen Stunden werden außerdem mit Kaffee und Keksen versüßt.

<i>Termine:</i>	<i>jeden 2. und 4. Dienstag im Monat</i>
<i>Zeit:</i>	<i>dienstags, 15.00 - 17.00 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>Bürgerhaus Dingelstädt, Bei der Kirche 6</i>
<i>Leitung:</i>	<i>M. Dölle, Schneidermeisterin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>3,00 EUR pro Treffen</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>erwünscht, aber keine Bedingung</i>

**K 2.1**  
**- 2.3**

### Nähkurse

#### *Für AnfängerInnen*

An vier Abenden erlernen die KursteilnehmerInnen den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und erhalten grundlegendes Wissen über verschiedene Nähtechniken. Die Kursleiterin vermittelt schrittweise die handwerklichen Grundlagen sowie wertvolle Tipps, die das Nähen erleichtern und so zum Erfolg führen.

<i>Termine/Zeit:</i>	<i>mittwochs, 19.30 - 21.30 Uhr</i>
	<i>K 2.1: 05.10., 12.10., 02.11. und 09.11.2022</i>
	<i>K 2.2: 01.03., 08.03., 15.03. und 22.03.2023</i>

#### *Für Fortgeschrittene*

Dieser Kurs ist geeignet für KursteilnehmerInnen, die bereits Erfahrungen im Umgang mit der Nähmaschine gesammelt haben, z. B. bei dem Nähkurs für AnfängerInnen. Bestehende Kenntnisse können gefestigt und erweitert werden beim Nähen von nützlichen Accessoires des täglichen Gebrauchs, Taschen, einfache Kinderkleidung, ...

<i>Termine/Zeit:</i>	<i>mittwochs, 19.30 - 21.30 Uhr</i>
	<i>19.04., 26.04., 03.05., 10.05.2023</i>



### *Besonders für (Groß-)Mütter und Töchter*

AnfängerInnen erlernen in diesem Kurs die Grundkenntnisse an der Nähmaschine und können bei ihren ersten Nähversuchen einfache Werke herstellen. Fachliche Anleitung zur Reparatur von Lieblingsbekleidung oder hilfreiche Tipps zur Umsetzung eigener Ideen lassen auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen. Diese Kurse sind ideale Gelegenheiten für gemeinsame Zeit von (Groß-)Müttern und Töchtern.

---

<b>Termine/Zeit:</b>	<i>Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr</i> <i>K 2.3: 22. Oktober 2022</i> <i>K 2.4: 14. Januar 2023</i> <i>K 2.5: 18. März 2023</i>
<b>Leitung:</b>	<i>B. Weigmann, Schneidermeisterin</i>
<b>Mitzubringen:</b>	<i>Nähmaschine (auf Anfrage können Leih-Nähmaschinen - Gebühr 2,00 EUR - zur Verfügung gestellt werden), passende Nähmaschinenfüßchen, Handbuch zur Nähmaschine, dünner Baumwollstoff (L 2,00 m x B 1,40 m), passendes Garn, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide, Nach Absprache kann Material von der Kursleiterin bezogen werden. K 2.3 - 2.5: Mittagessen kann mitgebracht oder zu Kursbeginn beim Service bestellt werden.</i>
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	<i>Kurs Anfänger und Fortgeschrittene: 38,00 EUR</i> <i>Kurs Mütter/Töchter: Erwachsene 20,00 / Kinder, Jugendliche 12,00 EUR - Bitte überweisen!</i>
<b>Anmeldung:</b>	<i>bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn im Familienzentrum</i> <i>Rückfragen an Frau Weigmann unter 03605 / 5424422</i>

---

### **K 3.1** **- 3.2**

### **Kreativzeit - Ton mit den Sinnen erfahren**

#### *Für Kinder von 7 bis 10 Jahren*

In diesem Kurs können die Kinder die verschiedenen Eigenschaften des Materials Ton erleben, sich dadurch inspirieren lassen und ihre Kreativität entfalten - dann werden ganz individuelle eigenen Werke entstehen.

---

<b>Termine:</b>	<i>K 3.1: Donnerstag, 01.09., 08.09. 15.09. und 06.10.2022</i> <i>K 3.2: Dienstag, 18.04., 25.04., 02.05. und 23.05.2023</i>
<b>Zeit:</b>	<i>16.30 - 18.00 Uhr</i>
<b>Leitung:</b>	<i>A. Sauer, Kunsttherapeutin,</i> <i>B. Strecker, Pädagogische Fachkraft und Kunsttherapeutin</i>
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	<i>18,00 EUR - bitte überweisen!</i> <i>plus Material- und Brennkosten (bar am Kursende)</i>
<b>Anmeldung:</b>	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn</i>

---



### K 4.1 - 4.2

#### Kreatives Arbeiten mit Ton

*Für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 6 Jahren*

Der Werkstoff Ton bietet vielfältige Möglichkeiten zur Gestaltung. Gerade in der gemeinsamen Vorbereitung von Festen (wie Weihnachten, Ostern und Kommunion) können Familien kreativ werden und mit den Kindern zusammen - einfach und schön - Tischschmuck und nette Dekorationen herstellen.

*Termine:* K 4.1: 02. und 23. November 2022

K 4.2: 01. und 22. März 2023

*Zeit:* Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr

*Leitung:* Y. Hagedorn, Töpferin

*Teilnehmerbeitrag:* Erwachsene 15,00 EUR / Kinder 10,00 EUR - bitte überweisen!  
plus Material- und Brennkosten (bar am Kursende)

*Anmeldung:* bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn

### K 5

#### Bunte Herbstkränze mit Naturmaterial

Der Herbst steht bereits vor der Tür und lädt ein, Wohnungen und Häuser entsprechend zu dekorieren. In diesem Kurs wird erlernt, wie aus Naturmaterialien ein bunter Herbstkranz gebunden wird.

*Termin:* 28. September 2022

*Zeit:* Mittwoch, 19.30 - 21.30 Uhr

*Leitung:* S. Rodenstock-Köhler, Floristin

*Teilnehmerbeitrag:* 6,00 EUR plus Materialkosten

*Anmeldung:* bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

#### Besinnlich-kreative Nachmittage für Familien

siehe Kurse-Nr. G 4, G 10

**K 6**

**Einstimmung auf den Martinstag ...**

*mit Legenden, Bräuchen und Laternen basteln*

„Ich geh' mit meiner Laterne ...“ – gemeinsam wollen wir an diesem Nachmittag des Heiligen Sankt Martin gedenken, seine Geschichte hören und im Anschluss eine Laterne aus Karton und Transparentpapier gestalten.

*Termin:* 09. November 2022

*Zeit:* Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr

*Leitung:* C. Kellner, pädagogische Mitarbeiterin

*Teilnehmerbeitrag:* Erwachsene 6,00 EUR / Kinder 4,00 EUR plus Materialkosten

*Anmeldung:* bis spätestens 3 Werktag vor Kursbeginn

**K 7.1**

**Adventskränze wickeln und gestalten**

**- 7.3**

In diesem Abendkurs wird Schritt für Schritt erlernt, einen Adventskranz selbst zu wickeln. Anschließend kann er mit Kerzen und Bändern geschmückt werden. Am Kursende besteht die Möglichkeit, den Kranz segnen zu lassen.

*Termine:* K 7.1: Montag, 21. November 2022

K 7.2: Dienstag, 22. November 2022

K 7.3: Mittwoch, 23. November 2022

*Zeit:* 19.30 - 22.00 Uhr

*Leitung:* S. Rodenstock-Köhler, Floristin

*Teilnehmerbeitrag:* 6,00 EUR plus Materialkosten

*Anmeldung:* bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn

**NEU! Naturkosmetik selbst herstellen**

siehe Kurse-Nr. P 12.1 - 12.4

**NEU! Badekugeln aus natürlichen Zutaten**

siehe Kurs-Nr. K 13

**NEU! Salben selbst herstellen**

siehe Kurse-Nr. P 14.1 - 14.4

### K 8

### Kränze und Türbögen aus Heu

Schöne Heukränze oder Türbögen selbst herstellen - in diesem Kurs wird Schritt für Schritt die Wickeltechnik erlernt. Anschließend können die Kränze und Bögen frühlingshaft bzw. österlich dekoriert werden.

<i>Termin:</i>	<i>22. März 2023</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Mittwoch, 19.30 - 21.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>S. Rodenstock-Köhler, Floristin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>6,00 EUR plus Materialkosten</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn</i>

### K 9.1

### Buchsbaumschmuck zur Kommunion - für Tür, Tor und Tisch

#### - 9.2

Unter fachlicher Anleitung kann ganz individuell der passende Tür-, Tor- oder Tischschmuck zur Kommunion angefertigt werden.

<i>Termine:</i>	<i>K 9.1: 12. April 2023</i> <i>K 9.2: Termin auf der Webseite entnehmen</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Mittwoch, 19.30 - 21.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>S. Rodenstock-Köhler, Floristin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>6,00 EUR plus Materialkosten</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn (Für ein Türschild bitte bei der Anmeldung den Vornamen des Kindes angeben!)</i>

### K 10

### Festtagskerzen gestalten

Eine brennende Kerze mit ihrem warmen Licht sollte bei keiner Feier fehlen. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich selbst oder zum Verschenken eine festliche Kerze zu gestalten.

<i>Termin:</i>	<i>16. März 2023,</i>
<i>Zeit:</i>	<i>Donnerstag, 19.30 - 21.30 Uhr</i>
<i>Leitung:</i>	<i>H. Wand, Floristin</i>
<i>Teilnehmerbeitrag:</i>	<i>6,00 EUR plus Materialkosten</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis spätestens 4 Werktage vor Kursbeginn</i>

### Tee - selbst gemischt

siehe Kurse-Nr. P 15

### Erkältungsbonbons - selbst gemacht

siehe Kurse-Nr. P 16

**A 1**

**Elternkurs „Kess Erziehen“**

*Für Eltern von Kindern im Alter von 2 – 10 Jahren  
(Kursreihe mit 5 Terminen) mit Beate Hupe*

„Kess-erziehen“ ist ein lebensnaher Erziehungskurs. Impulsvorträge erläutern wichtige Inhalte. Übungen und Reflexionsanleitungen ermöglichen es Eltern, ihren Erziehungsstil weiter zu entwickeln. Konkrete Anregungen für zu Hause erleichtern es, neu gewonnene Handlungsalternativen direkt in der Erziehungspraxis umzusetzen.

**A 2**

**Familienzentrum Mobil**

*Bildung und Begegnung in Ihrem Ort*

Mit diesem mobilen Angebot möchten wir jungen Familien und Senioren, die in größerer Entfernung zum Familienzentrum leben, die Möglichkeit geben, an familienbildenden Angeboten teilzunehmen. Vor Ort gibt es Beratung, Unterstützung, Informationen und Gelegenheit für Begegnung der Generationen bei Kaffee und Tee. Im 14-tägigen Rhythmus kommt eine pädagogische Mitarbeiterin mit einem (mit Material bestückten) Auto und belebt einen Gemeinderaum mit interessanten Angeboten und Themen. Weitere Informationen siehe Seite 23 / 35.

Projektkoordinatorin, M. Schnur, Handy-Nr.: 0160/5762925 /

E-Mail-Adresse: m.schnur@kerbscher-berg.de.

**A 3**

**Projekttag „Wir sind Klasse“**

*Stärkung sozialer Kompetenzen von GrundschülerInnen*

Streit auf dem Pausenhof, in der Garderobe, im Hort, Ausgrenzung und Unstimmigkeiten zwischen einzelnen SchülerInnen ... - der ganz normale Alltag an Grundschulen. Oft bleibt wenig Zeit zum Schlichten - Lehrpersonen und SchülerInnen sind unzufrieden.

Um eine wertschätzende Schulkultur fest zu verankern, hat das Familienzentrum Kerbscher Berg den Projekttag „Wir sind Klasse“ konzipiert. Als Symboltier dient die Giraffe, das Landtier mit dem größten Herzen. Sie spricht die Giraffensprache und orientiert sich an Gefühlen und Bedürfnissen. Mit ihrem langen Hals hat sie einen weiten Blick über die Situationen und ist somit offen für verschiedene Lösungen.

Wir wollen an diesem Tag gemeinsam mit den Kindern, Lehr- und HortpädagogInnen einen selbstverantwortlichen und nachhaltigen Umgang mit Konflikten erlernen.

Es gibt drei aufeinander aufbauende Projektstage! - 1 - 3

*Termin/Zeit: nach Vereinbarung voraussichtlich bis Dezember 2022*

*1. - 4. Klasse 4 bzw. 5 Unterrichtsstunden am Vormittag*

*Leitung: M. Schnur / C. Kellner / P. Schröter*

*Projektkosten: 50,00 EUR pro Klasse oder 3,00 EUR pro Kind*

*gefördert über die Partnerschaft für Demokratie im Eichsfeld*

**B 1**

**Elternbegleiterinnen**

Sie haben Fragen rund um die Erziehung, die Entwicklung oder die Förderung Ihres Kindes? Dann stehen Ihnen unsere Elternbegleiterinnen vertrauensvoll und fachkundig zur Seite! Ob bei Eltern-Kind-Kursen, beim PEKiP, zwischendurch oder mit Termin – unsere Elternbegleiterinnen Jutta Grohe, Ruth Gries und Melanie Schnur haben ein offenes Ohr für Eltern und ihre Anliegen. Gerne können Sie uns auch anrufen und einen Beratungstermin vereinbaren.

Der Grundstein für eine gute Zukunft von Kindern wird in der Familie gelegt. Für Kinder eröffnen sich große Chancen, wenn ihre Eltern sie aufmerksam, liebevoll und wertschätzend auf ihrem Weg begleiten. Die ersten Lebensjahre sind dabei von zentraler Bedeutung. Mütter und Väter wollen ihre Kinder bestmöglich bei ihren Entwicklungsschritten unterstützen. Hierbei stellen sich vielfältige Fragen, mit denen sich Eltern vertrauensvoll an die Elternbegleiterinnen des Familienzentrums wenden können.

Ziel unserer Elternbegleitung ist die Stärkung der Familie als zentraler Ort für eine gesunde Entwicklung von Kindern.

*Termin/Zeit:* nach Absprache  
*Verantwortlich:* R. Gries und M. Schnur

**B 2**

**Sensiplan - Alternative in der Familienplanung**

*Informationsabend zur Natürlichen Familienplanung (NFP)*

Sensiplan ist eine natürliche Methode der Familienplanung (NFP), bei der die Frau verschiedene eigene Körperzeichen beobachtet, die sich im Laufe des Zyklus typisch verändern. Diese ermöglichen ihr, ihre aktuellen fruchtbaren und unfruchtbaren Tage zu bestimmen. Sensiplan ist aber noch mehr:

- eine Wahrnehmungsmethode - Vorgänge im eigenen Körper werden bewusst beobachtet
- eine Verhaltensmethode - sie gibt Männern und Frauen die Chance, ihre sexuelle Beziehung anders zu erleben und die Familienplanung partnerschaftlich zu gestalten
- ist sicher in der Zuverlässigkeit, wie andere bewährte Methoden
- ist frei von gesundheitlichen Nebenwirkungen

*Termine:* können individuell vereinbart werden  
*Leitung:* Arbeitsgruppe für Natürliche Familienplanung

## B 3

## Begleitung von trauernden Eltern

*Einzel- und Paargespräche für Eltern, die ein Kind verloren haben*

Die Tragödie hat viele Namen: Fehlgeburt, Todgeburt, Tod durch Krankheit oder Unfall, Suizid, ...

Der Verlust eines Kindes gehört zu den leidvollsten Erfahrungen für Eltern und tritt oft unvorbereitet in das Familienleben. Trauer, Klage, Schmerz und die Frage nach dem **Warum?** beherrschen das Leben der Hinterbliebenen. Mit dem Verlust leben zu lernen kostet Kraft und ist ein langer Weg.

Wir bieten Ihnen in Gesprächen und Begleitung Raum und Zeit für Ihre Trauer, für Ihre Gefühle und für alles, was Sie bewegt.

*Termin:* nach Vereinbarung

*Leitung:* A. Hagedorn, Trauerbegleiterin

## B 4

## Begegnungstage für Trauernde

*„Du musst trauern können, wenn du weiterleben willst“*

Wer einen nahestehenden Menschen verliert (Partner, Kind, Eltern, Freunde) wird meist unvorbereitet aus der Bahn geworfen. Trauer, Klage und Schmerz sind oft die Antworten auf solch einen Verlust. Wir Menschen brauchen viel Zeit, geschützte Räume und verständnisvolle Begleiter. Jeder hat dabei seinen eigenen Trauerweg und doch gibt es Gemeinsamkeiten.

Diese Tage wollen Raum für Begegnung mit anderen Betroffenen schaffen und Zeit zur Erinnerung und Besinnung. Der bewusste Blick auf den großen Verlust schmerzt und heilt zugleich.

Impulse für den Umgang mit der Trauer und die spirituell-religiöse Dimension von Trauer und Tod ergänzen das Programm dieser Begegnungstage.

*Termine/Zeit:* 24. - 26. März 2023

*Ort:* Bildungshaus St. Ursula, Erfurt

*Referentin:* A. Hagedorn, Trauerbegleiterin

*Leitung:* M. Hallermayer, Theologin

*Anmeldung:* St. Ursula Erfurt 0361/601149



B 5

## Frühförderung im Familienzentrum möglich

*Caritas - Frühförderstelle „Eltern & Kind“*

Die heilpädagogische Frühförderung richtet sich an Eltern mit Kindern vom Säuglingsalter bis zum Schuleintritt. Wenn kleine Kinder hinsichtlich ihrer körperlichen, geistigen, sprachlichen oder sozial-emotionalen Entwicklung Unterstützung brauchen, kann die Frühförderung hilfreich sein.

Die ganzheitliche Entwicklungsförderung erfolgt - je nach individuellen Gegebenheiten - regelmäßig in unseren Therapieräumen, in der Kindertageseinrichtung oder im häuslichen Umfeld.

Die Eltern werden intensiv begleitet und beraten, ebenso ist die Kooperation mit den Kindereinrichtungen, Kinderzentren und Therapeuten Bestandteil des Förderprozesses.

In folgenden Bereichen können Kinder über die Förderung angeregt und weiterentwickelt werden:

- Sprache und Kommunikation
- Denkfähigkeit, Konzentration und Ausdauer
- Grob- und Feinmotorik
- Sensorische Integration
- Handlungsplanung und
- Sozialkompetenz

Die Angebote der heilpädagogischen Frühförderung sowie der Entwicklungspsychologischen Beratung werden durch den Landkreis finanziert und sind somit nach Antragsbewilligung für die Familien kostenfrei.

<i>Zeit:</i>	<i>auf Anfrage wird ein Termin vereinbart</i>
<i>Leitung:</i>	<i>S. Wenderott, Caritas-Frühförderstelle „Eltern und Kind“, Heiligenstadt</i>
<i>Telefon:</i>	<i>03606 509733</i>





B 6

## Entwicklungspsychologische Beratung (EPB) für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern

*„Mein Kind schreit und ich weiß nicht warum.“  
„Warum schläft mein Kind nicht durch?“*

Säuglinge und Kleinkinder sind nicht immer leicht zu verstehen. Einige Säuglinge schreien in den ersten Lebensmonaten übermäßig viel, ohne dass die Eltern die Gründe dafür kennen. Einige Kleinkinder wollen nicht essen oder schlafen schlecht. Als Eltern fühlen Sie sich erschöpft, verunsichert und hilflos.

Die Entwicklungspsychologische Beratung (EPB) kann Sie unterstützen, Ihr Baby besser zu verstehen. Sie ist ein auf moderner Säuglingsforschung basierendes Beratungskonzept. Sie können sich an uns wenden, wenn Ihr Baby oder Kleinkind:

- sich nur schwer oder gar nicht beruhigen lässt
- mit dem Schlafen Schwierigkeiten hat
- Nahrung ablehnt oder wenig isst
- nicht altersentsprechend spielt und sich bewegt
- Trennungsängste belasten
- zu früh geboren wurde.

Wir bieten Ihnen ausführliche Gespräche und finden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung.

*Zeit: auf Anfrage wird ein Termin vereinbart*  
*Verantwortlich: M. Weber, S. Schröter, Caritas-Frühförderstelle „Eltern und Kind“*  
*Telefon: 03606 / 509733*



B 7

## Außensprechstunde der Beratungsstelle für Schwangere und Familien

*Der Caritasregion Eichsfeld-Nordthüringen*

Sie können Unterstützung erhalten:

- wenn durch Ihre Schwangerschaft Fragen, Ängste und Probleme auftauchen oder die Zukunft in Frage gestellt wird
- wenn Sie in Ihrer neuen Rolle als Mutter oder Vater Unterstützung wünschen
- wenn Sie Fragen zu Verhütung und Familienplanung haben
- wenn Sie sich zu vorgeburtlicher Diagnostik informieren und einen Standpunkt dazu finden wollen
- bei Fragen zu gesetzlichen Ansprüchen und deren Durchsetzung
- bei der Beantragung von Stiftungsmitteln u.a. bei der Thüringer Stiftung „Hand in Hand, Hilfe für Kinder, Schwangere und Familien“.

*Zeit: montags 09.00 - 12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung*  
*Verantwortlich: A. Hagedorn, (Beratungsstelle der Caritas für Schwangere u. Familien)*

### Veranstaltungen für Familienkreise auf Anfrage

- Lamawanderung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren, siehe Seite 27
- Zelten im Klostergarten zu Pfingsten und an anderen Wochenenden auf Anfrage
- Chor-Tag (ohne Übern.): Saal und Garten für Proben und Feiern, die Kirche für Ihr Konzert
- Für Familienkreise oder Selbsthilfegruppen möchte das Familienzentrum ein Ort der Begegnung sein. Klostergarten, Cafeteria oder Saal (rollstuhlgerecht) stehen zur Verfügung (Nutzungsgebühr nach Vereinbarung).

### Cafeteria

Die Cafeteria des Familienzentrums finden Sie im Eingangsbereich. Sie ist mit bequemen Sesseln, Tischen und Stühlen sowie einem Kaffeeautomat ausgestattet. Von Montag bis Donnerstag, jeweils von 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr, sowie vor und nach den Kursen lädt die Cafeteria zu Begegnung und Entspannung ein. Bei schönem Wetter ist ebenfalls der Klostergarten mit Spielplatz nutzbar.

### Saal für Tagesveranstaltungen

Ein Multifunktionssaal - für bis zu 70 Personen - ist teilbar in zwei größere Räume. Weiterhin gibt es einen Gruppenraum für 20 Personen. Diese Räume können Sie für Ihre Seminare oder andere Tagesveranstaltungen gegen einen Unkostenbeitrag nutzen. Seminartechnik und Verpflegung kann zusätzlich gestellt werden.

### Garten und Spielplatz

Kindergartengruppen, Schulklassen und Seniorengruppen können auf Anfrage den Garten für Begegnung, Picknick und Spiel nutzen. (Spende erbeten)

### Mattenlager für Pilgergruppen

Nach vorheriger Vereinbarung können einige Räume des Familienzentrums für Pilgergruppen zur Übernachtung (auf eigenen Matten) und zur Versorgung genutzt werden.

### Sonstige Veranstaltungen

Bistumswallfahrt Erfurt	17.09.2022, 09.30 Uhr
Neujahrssingen	08.01.2023, 17.00 Uhr
Fastenpredigten	an drei Sonntagen in der Fastenzeit, 17.00 Uhr
Wallfahrt um geistliche Berufe	30.04.2023, 16.00 Uhr
Brandprozession	07.05.2023, ab St. Gertrud 09.30 Uhr
Männerwallfahrt, Klüschen Hagis	18.05.2023, 09.15 Uhr
Mädchen- und Frauenwallfahrt	21.05.2023, 09.15 Uhr
Frühlingssingen	04.06.2023, 14.00 Uhr



## Im Gebet einander tragen

Herr, wir bitten dich am Beginn dieses Kurs-Jahres, schenke uns:

***Wertschätzung,***

damit wir uns selbst und unsere Familien mit deinen Augen wahrnehmen können.

***Offenheit,***

damit wir Veränderungen und Entwicklungen zulassen.

***Neugierde,***

damit wir uns für das Unbekannte in unseren Familien interessieren.

***Sensibilität und Selbstsicherheit,***

damit wir zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen stehen.

***Freiheit,***

damit wir unabhängige Entscheidungen treffen.

***Kraft,***

damit wir anderen beistehen.

***Hoffnung,***

damit wir in dunklen Stunden die Zuversicht nicht verlieren.

***Mut,***

damit wir Konflikte wagen.

***Glauben,***

damit wir im Vertrauen auf dich das neue Kurs-Jahr gestalten.

Segne uns und unsere Familien.

Amen

## Monatliches Familiengebet

Einmal im Monat versammeln wir uns als Hausgemeinschaft, um in den Anliegen, Sorgen und Freuden aller, die unser Haus besuchen, zu beten.

Wir laden herzlich dazu ein.

## Öffnungszeiten Büro, unabhängig vom Kursberieb:

Montag + Donnerstag: 8.00 - 11.30 / 13.00 - 18.00 Uhr,

Dienstag + Mittwoch: 8.00 - 11.30 / 12.30 - 16.00 Uhr

Freitag 8.00 - 13.00 Uhr

### Familienzentrum Kloster Kerbscher Berg

Kefferhäuser Straße 24, 37351 Dingelstädt

Sekretariat: 036075 / 690072

Leitung: 036075 / 690073

familienzentrum@kerbscher-berg.de

[www.kerbscher-berg.de](http://www.kerbscher-berg.de)

<https://www.facebook.com/kerbscherBerg>

### Bankverbindung

VR-Bank Mitte

BIC: GENODEF1ESW

IBAN: DE20 5226 0385 0007 1672 37

Getragen vom:  **BISTUM  
ERFURT**

Gefördert durch: Landgemeinde Dingelstädt, Autohaus Iffland, Blumenmühle

Freistaat  
Thüringen 

Ministerium  
für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit, Frauen und Familie

  
**familie**  
ZUSAMMENLEBEN  
IN THÜRINGEN

Wir danken dem Landkreis Eichsfeld für seine freundliche Unterstützung und die Förderung der Kurse für Familien!

 **Region  
eichsfeld**  
kommt gut – kommt an!