FAMILIE GESELLSCHAFT & KULTUR

Der Schlüssel zum Erfolg sind nicht die Informationen, das sind Menschen.

Lee Mcocca

EXKURSIONEN UND VERANSTALTUNGEN SPEZIELL IM INKLUSIVEN BEREICH

NISTHILFEN BAUEN – EIN ANGEBOT ZUM THEMA KLIMAWANDEL

Angebot für Menschen mit und ohne Behinderungen

WITTEN
KURS-NR.: 23-1-007
TERMIN: Freitag 10. Februar 10:00 bis max. 12:15 Uhr
KURS-NR.: 23-1-008
TERMIN: Freitag 17. Februar 10:00 bis max. 12:15 Uhr
TREFFPUNKT: Forsthaus am Hohenstein (am Streichelzoo), Hohenstein 32, 58453 Witten
KOSTEN: 7,50 € pro Termin bzw. 4 € erm. für Bezieher*innen von Sozialhilfe SGB XII zzgl. 15 € Materialkosten (Es können max. 2 Personen an einem Nistkasten arbeiten, wenn erwünscht.)
REFERENT: Dirk Bruszies
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: max. 10
ANMELDUNG: jeweils 1 Woche vor Kursbeginn

Wer einmal einen Nistkasten gebaut hat, wer Vögel und Natur beobachtet, wird auch sehen, dass der Bau von Nisthilfen nur ein erster, wichtiger, kleiner Schritt ist, denn die Bedrohung von Vögeln und Natur erfordert weitergehende Schritte.
Auf diesem Wege lernt man, dass Natur in Gärten zurückgebracht werden muss und dass Vogel-, Natur- und Umweltschutz langfristig auch dem Menschen dient und nutzt.

Gemeinsam bauen wir eine Nisthilfe.
Es können max. 10 bis 12 Personen teilnehmen.
Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalverband RVR

EXKURSION: WALDTOUR AM HOHENSTEIN

Angebot für Menschen mit und ohne Behinderungen und Familien mit Kindern

WITTEN
KURS-NR.: 23-1-009
TERMIN: Montag, 24. April von 15:00 – max. 17:15 Uhr
TREFFPUNKT: Parkplatz links am Hohenstein, Hohenstein 32, 58453 Witten
KOSTEN: 12 € bzw. 5 € ermäßigt für Bezieher*innen von Sozialhilfe nach SGB XII
REFERENTIN: Christine Desimeier, Heilpraktikerin, Dipl. Kräuterfachfrau
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: max. 10 - 12
ANMELDUNG: ab sofort

Durch die Exkursion im Wald wird das Immunsystem gestärkt, die Augen werden beruhigt. Außerdem hilft es bei Stress- oder Burn-out-Symptomatik, Problemen mit dem Blutdruck, dem Nervensystem sowie bei Lungen- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Allein schon das beruhigende Grün der Natur und die Stille des Waldes lassen die Stresshormone sinken und bringen unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Leichte Atem-, Partner- und Achtsamkeitsübungen sind im Fokus dieser Exkursion. Auch das Barfuß laufen ist immer eine Option, für diejenigen, die dies gerne ausprobieren möchten. Es werden Naturmaterialien gesammelt, aus denen zum Abschluss ein schönes Naturmandala gelegt wird.
Und immer wieder gilt: Alles kann, nichts muss! Alle Übungen, die bei dem Waldbaden durchgeführt werden, sind freiwillige Übungen.

Was ist zu beachten:
Bitte wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk tragen.

EXKURSION:
NATURFÜHRUNG »DEN WALD MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN«

Angebot für Familien mit Kindern sowie Menschen mit und ohne Behinderungen

Die Naturführung ist eine fröhliche Mischung aus Naturkunde und Erlebnispädagogik. Das Ziel ist es, am kleinen Alltäglichen die großen Zusammenhänge in der Natur erfahrbar zu machen:
Mit den Sinnesorganen Bäume, Sträucher und Kräuter schmecken, riechen und fühlen können. U.a. werden Tierspuren entdeckt, welche Tiere wohnen überhaupt im Wald und wie fühlen sie sich an?

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalverband RVR

WITTEN
KURS-NR.: 23-1-010
TERMIN: Freitag, 28. April
10:00 – max. 12:15 Uhr

KURS-NR.: 23-1-011
TERMIN: Freitag, 5. Mai
10:00 – max. 12:15 Uhr

TREFFPUNKT: Parkplatz links am Hohenstein, neben dem Streichelzoo, Hohenstein 32, 58453 Witten

KOSTEN: 7,50 € pro Seminar
4,– € ermäßigt für Bezieher/innen von Sozialhilfe nach SGB XII
REFERENT: Dirk Bruszies, Rancher, Witten
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: max. 15
ANMELDUNG: jeweils 1 Woche vor Kursbeginn

EXKURSION:
WILDKRÄUTERTOUR AM KEMNADER STAUSEE / RUHRBRÜCKE HATTINGEN

Angebot für Menschen mit und ohne Behinderungen

Eine interessante Wildkräutertour entlang des Kemnader Sees bzw. Ruhrbrücke Hattingen wieder einmal mit allen Sinnen wahrnehmen.
Es werden viele tolle Wildkräuter, Sträucher usw. gezeigt. Begleitet wird dies durch die Sinne „Schmecken und Riechen“. Individuell besteht die Möglichkeit, einen schönen Wildkräuterstrauß zusammen zu stellen.

BOCHUM/WITTEN
KURS-NR.: 23-1-012
TERMIN: Mittwoch, 10. Mai
10:00 – max. 12:15 Uhr
TREFFPUNKT:
Parkplatz Oveney 4
Oveneystr. 59, 44797 Bochum

HATTINGEN
KURS-NR.: 23-1-013
TERMIN: Freitag, 2. Juni
10:00 – max. 12:15 Uhr
TREFFPUNKT:
An der Ruhrbrücke 7 e
45525 Hattingen

FÜR BEIDE SEMINARE
KOSTEN: 12,– € je Veranstaltung; 5,– € ermäßigt für Bezieher*innen von Sozialhilfe nach SGB XII
REFERENTIN:
Christine Desimeier, Heilpraktikerin, Dipl. Kräuterfachfrau
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 10 - 12
ANMELDUNG: ab sofort

Was zu beachten ist: Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und passendes Schuhwerk tragen.

EXKURSION:
FÜHRUNG »LEHRBIENENSTAND AM HOHENSTEIN«

Angebot für Menschen mit und ohne Behinderungen

WITTEN
KURS-NR.: 23-1-014
TERMIN: Freitag, 23. Juni
10:00 – max. 12:15 Uhr
TREFFPUNKT:
Parkplatz links am Hohenstein,
Hohenstein 32, 58453 Witten
KOSTEN: 3,50 €
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: max. 10 - 15
ANMELDUNG: ab sofort

Um auch Nichtimkern einen Einblick in die spannende Welt der Bienen zu gewähren, bietet das Lernbienenzentrum eine Führung, die über die Lebens- und Arbeitsweise eines Bienenvolkes anschaulich berichtet. Die Produkte, die die Honigbienen an uns Menschen liefern, sind ein weiterer Schwerpunkt.

Bitte auf dem Parkplatz links parken, ein Fußweg von 500 Metern führt zu dem Lehrbienenstand.

INKLUSIVE BILDUNGSFREIZEIT
HINTERM HORIZONT GEHEN WIR WEITER …

Ohne Angst neue Wege gehen in krisenhaften Zeiten

für Menschen mit und ohne körperliche Behinderung

MÖNCHENGLADBACH
ORT: Wilhelm-Kliewer-Haus,
Ungermannsweg 8
41169 Mönchengladbach

KURS-NR.: 23-1-171
TERMIN: Samstag, 27. Mai
bis Donnerstag, 1. Juni
KOSTEN: 250,– €
VERANTWORTLICH:
Hanna Schuppert
TN-ZAHL: min. 7 / max. 13
ANMELDUNG: bis 1. März

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Bredenscheid-Sprockhövel

Unsern Horizont als „deadline“ zu sehen, nach der nichts mehr geht – gegen diese pessimistische Sichtweise singt Udo Lindenberg in seinem Lied an: Hinterm Horizont? … geht‘s weiter!
Nach drei Jahren Krise, wo uns durch Pandemie, Krieg und Inflation so viele Veränderungen geradezu überrollt haben, ist der Blick hinter den Horizont unsicher und angstbesetzt geworden. Gibt es noch ein gutes „Dahinter“, eine sichere Zukunft, für die es sich lohnt, weiterzugehen? Die Bildungsfreizeit lädt zum Perspektivwechsel ein. Nicht jede Veränderung ist schlecht, nicht jeder neue Weg führt ins Chaos. Es gibt Möglichkeiten, Ängste zu minimieren ohne sie zu unterdrücken. Der Blick auf „good news“ statt auf Negativschlagzeilen, das Kennenlernen von Alternativen oder auch der Austausch über gelungene Neustarts können hilfreich sein. Nehmen wir Udo Lindenbergs Worte: „pessimistisch oft im Denken, optimistisch in der Tat“. Kann man so etwas lernen? Der Versuch könnte sich lohnen!
Durch Impulsvorträge mit Diskussion, Rollenspiele und Fallbeispiele in Kleingruppen setzen sich die Teilnehmenden in dieser Bildungs-freizeit kritisch mit ihrem Lebensgefühl und ihrer Zukunft auseinander. Hierbei werden die aktuellen Geschehnisse in den Blick genommen.
Die Teilnehmenden sollen lernen mit ihren Ängsten umzugehen und ihnen Raum zu geben ohne sich von ihnen leiten zu lassen.

Evangelische Kirchengemeinde Bredenscheid-Sprockhövel
Wir wissen uns getragen.

EXKURSION:
FLEDERMAUS-BEOBACHTUNG IN DER ABENDDÄMMERUNG

Angebot für Menschen mit und ohne Behinderungen

Wir laden ein zu einem interessanten Abend rund um die Fledermaus - unser einziges fliegendes Säugetier in Deutschland.

Wie leben die Fledermäuse?
Was sind Fledermäuse für Tiere?
Gibt es Vampire?
Wie jagen Fledermäuse? Und was?

Diese und viele andere Fragen klären wir und werden die Fledermäuse während ihrer abendlichen Jagd live erleben. Bitte wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk tragen.

WITTEN

TREFFPUNKT: Parkplatz am Hammerteich Witten

KURS-NR.: 23-1-015
TERMIN: Freitag, 5. Mai von 20:15 – max. 21:45 Uhr
KOSTEN: 7,50 € bzw. 4 € ermäßigt für Bezieher/innen von Sozialhilfe nach SGB XII
REFERENTIN: Thomas Vogt, Fledermaus-Experte
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: max. 10 - 20
ANMELDUNG: ab sofort

EXKURSION:
NATURFÜHRUNG IM FRAUENHEIM WENGERN

Angebot für Menschen mit und ohne Behinderungen

Die Naturführung ist eine fröhliche Mischung aus Naturkunde und Waldpädagogik. Das Ziel ist am kleinen Alltäglichen die großen Zusammenhänge in der Natur erfahrbar zu machen:
Mit den Sinnesorganen Bäume, Sträucher und Kräuter schmecken, riechen und fühlen können.
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Im Anschluss können sich Interessierte über die Möglichkeiten im BIOLAND-Gartenbaubetrieb der WfbM des Frauenheim Wengern direkt vor Ort informieren. Die mit ca. 1 ha bewirtschaftete Fläche bietet Obst- und Gemüseanbau auf der Freifläche und im Gewächshaus den Anbau besonderer Arten wie Kletterspinat, russischer Kohl und Palmkohl. Eine Verkostung des Bioland-Apfelsaftes und der Verkauf im Bioland-Laden sind weitere Highlights.

WETTER-WENGERN

TREFFPUNKT: Frauenheim Wengern, Am Böllberg 185, 58300 Wetter

KURS-NR.: 23-1-016
TERMIN: Freitag, 21. Juli von 10:00 – max. 13:00 Uhr
KOSTEN: 15 € bzw. 7,50 € ermäßigt für Bezieher/innen von Sozialhilfe nach SGB XII
REFERENTIN: Dirk Bruszies, Rancher Regionalverband RVR
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: max. 10 - 15
ANMELDUNG: ab sofort

Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalverband RVR und dem Frauenheim Wengern

»MIT SICH SELBST IM EINKLANG«

Achtsamer Umgang mit meiner inneren Familie

SCHWELM/ONLINE
ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-1-017
TERMIN: Freitag, 27. Januar
16:00 – 18:15 Uhr

KURS-NR.: 23-1-018
TERMIN: Freitag, 28. April
16:00 – 18:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 € pro Veranstaltung
REFERENTIN: Marlies Grasmann, B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften, Resilienztrainerin, Gevelsberg
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 4 / max. 9
ANMELDUNG: ab sofort

ALTERNATIV AUCH ALS ONLINE-SEMINAR MÖGLICH!

Unsere Familie prägt uns innerlich mehr als wir denken.
Um in unserer äußeren Familie und später auch in der äußeren Welt (Schule, Beruf, usw.) zurecht zu kommen, entwickeln sich in uns ganz individuelle, innere Persönlichkeitsanteile, wie das innere Kind, innere Kritiker, innere Beschützer, innere Antreiber usw. Mit diesen Anteilen sind Körperempfindungen, Gefühle aber auch Verhaltensmuster verbunden, die uns ggf. das Leben schwermachen und möglicherweise zum Burnout oder gar z.B. in die Depression führen können.
Selten ist uns bewusst, wie stark diese innere Familie (inneren Anteile) unser Leben beeinflusst.

Der erste Schritt ist, sich seiner inneren Anteile bewusst zu werden. Je mehr ich sie erforsche und ihre meist auch positiven Absichten erkenne, umso achtsamer und akzeptierender kann ich ihnen begegnen, komme immer mehr zum Einklang mit mir SELBST und kann schädliche Verhaltensweisen verändern. Ein Weg dahin soll in diesem interaktiven Workshop aufgezeigt werden, der sich an dem Modell des Inneren Familien Systems (IFS) nach Richard Schwartz und an die systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen von Tom Holmes anlehnt.

INHALTE:
- Impulsvortrag zum Modell des Inneren Familien Systems (IFS)
- Meditation zum SELBST als innere Ressource
- Praktische Reflexionsübung zu einem Persönlichkeitsanteil

Für wen ist der Kurs geeignet?
Für alle, die einen ersten Einblick in das Modell des Inneren Familien Systems bekommen wollen und offen für eine diesbezügliche Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen sind.

Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

FAMILIENDYNAMIKEN ERKENNEN UND SICH SELBST BESSER VERSTEHEN

»Ich werde nie so wie meine Mutter / wie mein Vater!«

Schwierige Lebenssituationen oder gesundheitliche Probleme werden üblicherweise betrachtet als Phänomene, die in dem betroffenen Menschen begründet liegen wie z.B. Biographie, Lebenswandel, körperliche Konstitution.

Der systemische Ansatz betrachtet, wie der Name schon erwarten lässt, nicht den Einzelnen, sondern das System, in dem er*sie lebt bzw. aus dem er*sie hervorgegangen ist: die Familie.

In jedem System gibt es Dynamiken, die die Verbindungen zwischen den Mitgliedern prägen. Das, was zwischen den Mitgliedern eines Systems ausgetauscht wird, ob und auch wie sie in Kontakt miteinander sind, ist abhängig von den Kräften, die in dem jeweiligen System wirken.

Ein Erkennen dieser Dynamiken, die außerhalb der bewussten Wahrnehmung wirken, führt zu mehr Verständnis für das eigene Verhalten und Handeln sowie für das der anderen.
Und letztlich ist jeder von uns Mitglied eines Familiensystems ...

WETTER
ORT: Ev. Gemeindehaus Wengern, Trienendorfer Str. 24, 58300 Wetter

KURS-NR.: 23-1-019
TERMIN: Dienstag, 31. Januar
10:30 – 12:00 Uhr

SCHWELM
ORT: Haus der Kirche Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-1-020
TERMIN: Dienstag, 7. Februar
16:00 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 23-1-021
TERMIN: Dienstag, 14. Februar
10:30 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 23-1-022
TERMIN: Donnerstag, 27. April
18:00 – 19:30 Uhr

FÜR ALLE SEMINARE:
KOSTEN: 15,– € pro Seminar
REFERENTIN: Christel Bücker, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ennepetal
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 4 / max. 9
ANMELDUNG: ab sofort

Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

ALTERNATIV AUCH ONLINE!
Brauchen Sie dabei Unterstützung? Sprechen Sie uns gerne an für eine individuelle Beratung.

YIN UND YANG – INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSKONZEPTE IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM)

WITTEN-ANNEN
ORT: FreiRaum
Westfeldstraße 80
58453 Witten

KURS-NR.: 23-1-023
TERMIN: Freitag, 10. Februar
18:00 – 20:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €
REFERENTIN:
Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund
VERANTWORTLICH:
Petra Syring
TN-ZAHL: min. 5 / max. 9
ANMELDUNG: ab sofort

Vortrag

Die Heilpraktikerin Ute Reinke referiert über diese jahrtausendealte östliche Heilkunst. Beginnend bei ihren Grundlagen von „Qi“ (Lebensenergie), „Yin und Yang“ sowie den fünf Wandlungsphasen, stellt der Vortrag auch Methoden der TCM vor, wie beispielsweise die Fünf-Elemente-Ernährung.

Neben den Grundlagen thematisiert der Vortrag die Anwendungsgebiete dieser Heilkunst, die sehr häufig bei akuten und chronischen Schmerzen angewendet wird, ebenso bei Atemwegserkrankungen, gynäkologischen Krankheitsbildern und Magen-Darm-Beschwerden.

INHALTE:
- Yin & Yang: Bedeutung allgemein und für die Gesundheit
- Lebensmittelgruppen und Zubereitung
- Zungendiagnose
- Therapieansätze
- Überblick über die 5 Elemente nach der traditionellen chinesischen Medizin

Das Seminar kann auch online durchgeführt werden!

ALTERNATIV AUCH ALS ONLINE-SEMINAR MÖGLICH!

»TRÄUME ALS RESSOURCE BEI DER STRESSBEWÄLTIGUNG«

Achtsamer Umgang mit Träumen

Träume sind fester Bestandteil unseres Schlafes, der das A und O für die alltägliche Erholung ist. Er ist von Natur aus auch die „beste Medizin“, um außergewöhnliche Belastungen und Stresssituationen zu verarbeiten. Unsere Seele weiß oft mehr über uns als wir selbst. Ein achtsamer Umgang mit Träumen hilft nach C.G. Jung Ressourcen ins Bewusstsein zu bringen. Dies kann zudem ein Weg zu persönlichem und spirituellem Wachstum werden.
Dieser Workshop vermittelt einen theoretischen, aber auch praktischen Einblick, wie wir die heilenden Ressourcen der Träume entschlüsseln können, um neue Wege zur Stressbewältigung zu beschreiten.

THEMENÜBERSICHT THEORIE DER TRAUMARBEIT:

1. **Unbewusstes und Stress**
2. **Kausalität (Warum?) und Finalität (Wohin?)**
3. **Symbole als Energieträger und Ressource**
4. **Objektstufe und Subjektstufe**
5. **Persona und Schatten**

Für wen ist der Kurs geeignet?
Für alle, die einen ersten Einblick in die Traumarbeit nach C.G. Jung bekommen wollen und offen für eine diesbezügliche Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen sind.

Ein persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin zum gegenseitigen Kennenlernen ist wünschenswert. Hier können auch konkrete Fragen zum Kurs besprochen werden.

Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.
Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

SCHWELM
ORT: Haus der Kirche, Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-1-024
TERMINE: 5 x donnerstags, 23. Februar bis 23. März jeweils 18:00 – 20:15 Uhr
KOSTEN: 75,– €
REFERENTIN: Marlies Grasmann, Resilienztrainerin, Gevelsberg
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 4 / max. 8
ANMELDUNG: ab sofort

ALTERNATIV AUCH ALS ONLINE-SEMINAR MÖGLICH!

EINFÜHRUNG IN DIE PSYCHOKINESIOLOGIE

Bewusst sein – Glück leben
Eigene Muster entdecken

WETTER-WENGERN
ORT: Ev. Gemeindehaus Wengern, Trienendorfer Str. 24, 58300 Wetter

KURS-NR.: 23-1-025
TERMIN: Dienstag, 7. März
10:30 – 12:00 Uhr

SCHWELM
ORT: Haus der Kirche, Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-1-026
TERMIN: Donnerstag, 16. März
10:30 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 23-1-027
TERMIN: Donnerstag, 25. Mai
18:00 – 19:30 Uhr

FÜR ALLE SEMINARE:
KOSTEN: 15,– € pro Seminar
REFERENTIN: Christel Bücker, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ennepetal

VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 4 / max. 10
ANMELDUNG: ab sofort

Ja! Jeder Mensch wünscht sich Glück! Wenn mein Chef mich nicht immer wütend machen würde, könnte ich glücklich sein.
Wenn ich einen anderen Partner oder eine andere Kollegin hätte, könnte ich glücklich sein. Wenn ...

Viele Menschen haben die Vorstellung, dass ihr bewusster Wille bestimmt, wie sie sich verhalten. Doch zum größten Teil bestimmt unser Unterbewusstes über unser Handeln.
In jedem von uns wirken Muster, die uns immer wieder auf eine bestimmte Weise verhalten lassen, die sich manchmal wesentlich von dem unterscheidet, was wir uns wünschen. Manche dieser Muster stehen uns im Weg, hindern uns an der Erfüllung unseres Glücks.
Mit der Psychokinesiologie lassen sich diese Muster herausfinden und durch neue ersetzen. Wie das funktioniert, das erfahren Sie in dieser Informationsveranstaltung.
Der Muskeltest wird gezeigt, was sich damit alles testen lässt und wie die Psychokinesiologie damit arbeitet.

Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

ALTERNATIV AUCH ONLINE!
Brauchen Sie dabei Unterstützung? Sprechen Sie uns gerne an für eine individuelle Beratung.

SAG JA ZU DIR

Von Selbstkritik zu gesunder Selbstliebe

„Möchten Sie „Ihr SELBST“ als Ihre Frau / Ihren Mann annehmen und die Treue versprechen in guten wie in schlechten Tagen?“

JA, ICH WILL !

Lassen Sie uns gemeinsam schauen nach Wegen zum Ja.

„Deine Nase ist zu groß. So wie du aussiehst, brauchst du dich nicht wundern. Deine Freundin ist viel hübscher. Du bist nicht schlau genug. Du weißt zu wenig …“

So ähnlich plappert eine Stimme in uns unentwegt.
Die Stimme in uns ist selten freundlich. Stattdessen donnert sie uns nahezu ohne Unterlass Kritik, Verurteilungen, Vorwürfe entgegen.
Das wirkt sich aus auf unser Fühlen. Und dieses Fühlen transportieren wir nach außen und ziehen Situationen in unser Leben, die genau das bestätigen, nicht schlau genug, nicht hübsch genug, nicht richtig … .

Für ein glückliches Leben bedarf es ein JA zu uns selbst.
Es gibt Wege zum JA: Klarheit über eigene Bedürfnisse hilft ebenso wie Verständnis und Mitgefühl.
Lassen Sie sich einladen auf diesen Weg, der zu persönlicher Freiheit und Glück führt.

ALTERNATIV AUCH ONLINE!

Brauchen Sie dabei Unterstützung? Sprechen Sie uns gerne an für eine individuelle Beratung.

SCHWELM
ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-1-028
TERMINE: 5 x dienstags,
14. März bis 25. April,
außer 28. März und 4. April
jeweils 16:30 – 18:00 Uhr

WETTER-WENGERN
ORT: Ev. Gemeindehaus
Wengern, Trienendorfer Str. 24
58300 Wetter

KURS-NR.: 23-1-029
TERMINE: 5 x dienstags,
16. Mai bis 20. Juni
jeweils 10:30 – 12:00 Uhr

ALLE KURSE:
KOSTEN: 75,– € je Veranstaltung
REFERENTIN: Christel Bücker, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ennepetal
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 4 / max. 9
ANMELDUNG: ab sofort

ALTERNATIV AUCH ALS ONLINE-SEMINAR MÖGLICH!

PERSÖNLICHKEITSSEMINAR: DAS INNERE KIND

WITTEN
ORT: Ev. KG Bommern, Bodenborn 48, 58452 Witten
KURS-NR.: 23-1-030
TERMIN: Samstag, 18. März
9:30 – 15:00 Uhr inkl. Mittagspause

ORT: Johanniszentrum, Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten
KURS-NR.: 23-1-031
TERMIN: Samstag, 3. Juni
9:30 – 15:00 Uhr inkl. Mittagspause

KOSTEN: 54,– € je Veranstaltung
REFERENTIN: Nina Schleichert, Dipl.-Pädagogin, NLP-Practitioner und Master und Trainerin für Stressmanagement
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 5 / max. 10
ANMELDUNG: ab sofort

Oftmals stolpern wir in unserem Erwachsenenleben über Verhaltensweisen, die wir selbst nicht richtig verstehen.
Gefühle von z.B. Wut, Angst oder Scham überrollen uns aus dem Nichts. Wir explodieren grundlos- oder trotz Grund nicht, Tränen steigen einfach hoch, wir fühlen uns nicht gut genug und kritisieren ständig an uns selbst herum oder ecken ständig an.

Strategien, die wir als Kinder aus gutem Grund entwickelt haben, nutzen wir auch im Erwachsenenalter oft noch völlig automatisch und hinterfragen sie kaum. Dennoch merken wir, dass wir irgendwie automatisch handeln, statt besonnen.

Ein Blick auf diese Automatismen führt uns in diesem Seminar in die eigene Kindheit und es beginnt eine spannende und heilsame Reise zu uns selbst.

PERSÖNLICHKEITSSEMINAR: WEGE AUS DER ANGST

WITTEN
ORT: Ev. KG Bommern
Bodenborn 48, 58452 Witten
KURS-NR.: 23-1-032
TERMINE: 6 x dienstags,
25. April bis 6. Juni (außer 30.5.)
jeweils 18:00 – 19:30 Uhr
KOSTEN: 96,– €
REFERENTIN:
Nina Schleichert, s.o.
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 5 / max. 10
ANMELDUNG: ab sofort

Ein Leben ohne Ängste ist nicht das Ziel dieses Kurses, sondern Angst zu verstehen und zu akzeptieren, damit ein guter Umgang wieder möglich wird.
Immer mehr Menschen leiden unter den verschiedensten Formen von Ängsten, die ihren Alltag immer deutlicher beeinflussen und begrenzen.

In diesem Kurs wollen wir zum einen Ängste und ihre Entstehung besser verstehen. Wir wollen ihre Auswirkungen, ihre Erscheinungsformen in Körper und Geist erkennen und unseren eigenen Umgang mit Angst beleuchten. Ungeeignete Strategien sollen aufgedeckt werden um ganz individuell bessere Wege aus der Angst zu finden.

Dieser Kurs kann keine Therapie ersetzen!

PERSÖNLICHKEITSSEMINAR:
SELBSTLIEBE UND SELBSTMITGEFÜHL

Wenn ich mich selbst liebe, ist da immer jemand der mich tröstend in den Arm nimmt, immer jemand der sich mit mir freut und immer jemand der mich beschützt und auf mich achtet.

In diesem Seminar wollen wir etwas in uns stärken, was durch Leistungsgesellschaft und Konkurrenzdenken, dauerhaft hohen Erwartungsdruck von außen, aber auch von uns selbst, oftmals auf der Strecke geblieben ist.
Die Liebe zu dem wichtigsten Menschen unseres Lebens. Uns selbst.

Aus lauter Anpassung und Funktionieren haben wir oft jedes Mitgefühl für uns verloren und treiben uns beständig weiter an, oft über unsere Kraft hinaus zu agieren.
Den Kontakt zu uns selbst wieder zu finden, Lebensbalance zu entwickeln, uns wichtig zu nehmen und uns so langfristig zu stärken, ist das Ziel dieses Seminars.

SPROCKHÖVEL
ORT: Ev. KG Bredenscheid-Sprockhövel, Perthesring 18 45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 23-1-033
TERMINE: 4 x donnerstags, 20. April bis 11. Mai jeweils 19:30 – 21:00 Uhr
KOSTEN: 64,– €
REFERENTIN: Nina Schleichert, Dipl.-Pädagogin, NLP-Practitioner und Master und Trainerin für Stressmanagement
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 5 / max. 10
ANMELDUNG: ab sofort

ALTERNATIV AUCH ONLINE!
Brauchen Sie dabei Unterstützung? Sprechen Sie uns gerne an für eine individuelle Beratung.

ONLINE SEMINAR:
DIE LOVERBOY-MASCHE

ONLINE-SEMINAR
KURS-NR.: 23-1-034
TERMIN: Dienstag, 25. April, 14:00 – 17:00 Uhr
KOSTEN: keine
REFERENT*INNEN: Frau Gaertig (Opferschutz der Polizei); Frau Lossau (Leiterin des ASD, Jugendamt, Umgang Minderjährige); Frau Wick-Rentrop (Dozentin der Polizeischule, Rechtsbereich „Warum ist das Menschenhandel“); Vertreter*in des Vereins Eilod e.V. (Initiative betroffener Eltern von Lover Boys); Margarete Kummer (Sozialarbeiterin im Bereich Opfer von Menschenhandel der Diakonie Mark-Ruhr)
VERANTWORTLICH: Hanna Schuppert
TN-ZAHL: min. 15
ANMELDUNG: bis 18. April

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit den Diensten der spezialisierten Fachberatungsstelle für Opfer von Menschenhandel zur sexuellen Ausbeutung und den Integrationsagenturen der Diakonie Mark-Ruhr und des Opferschutzes der Polizei Hagen

Bei sogenannten „Loverboys“ handelt es sich um Männer, die Mädchen und junge Frauen, die meist noch im Schulalter sind, durch eine Liebesbeziehung an sich binden, sie psychisch abhängig machen, und dann in die Prostitution zwingen.
Was oft nicht berücksichtigt wird: Die Frauen sind durch die Zwangsprostitution Betroffene einer Straftat. Sie gelten im Strafgesetzbuch als Opfer von Menschenhandel zur sexuellen Ausbeutung. Von den Medien, aber auch in öffentlichen Diskursen, wird der Begriff Menschenhandel größtenteils im Zusammenhang mit ausländischen Frauen verwendet, doch Betroffene eines „Loverboys“ stammen aus allen sozialen Schichten und haben alle Nationalitäten. Zum Zeitpunkt des Kennenlernens mit dem Täter befinden sich die Mädchen und Frauen oft in krisenhaften Situationen. Weitere Umstände, z. T. entwicklungsbedingte Faktoren, wie ein geringes Selbstwertgefühl und wenig eigenständige Möglichkeiten, sich dieser zwanghaften Situation zu entziehen, gelten als Risikofaktoren. Diese individuelle Situation wird durch die Täter schamlos ausgenutzt.

In einer gemeinsamen Onlineveranstaltung der Dienste der spezialisierten Fachberatungsstelle für Opfer von Menschenhandel zur sexuellen Ausbeutung und der Integrationsagentur Diakonie Mark-Ruhr, des Opferschutzes der Polizei Hagen sowie der evangelischen Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr wird am 25.04.2023 über die „Loverboysmasche“ informiert. Die Veranstaltung richtet sich an Fachkräfte aus den verschiedenen Bereichen der Sozialen Arbeit sowie Interessierte, z. B. Eltern. Durch die Veranstaltung werden die Interessierten dahingehend geschult, was die „Loverboy-Methode“ ist, welche Indikatoren für die Betroffenheit eines jungen Mädchens stehen, aber auch welche Hilfestrukturen vorhanden sind.

Die Veranstaltung findet online als Zoom-Konferenz statt. Den Einladungslink mit den Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung einige Tage vor der Durchführung per E-Mail. Geben Sie also unbedingt Ihre E-Mailadresse bei der Anmeldung an.

INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW Integration. Einfach. Machen.
Diakonie Mark-Ruhr
Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen
PRÄVENTION OPFERSCHUTZ OPFERHILFE
HAGEN Stadt der FernUniversität

BALSAM FÜR DIE SEELE, SCHWUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

ENTSPANNUNGSSEMINAR AN DER MÖHNE

Freitag bis Montag, 2. bis 5. Juni 2023

Raus aus dem Alltag mit Kurs auf neue Energie! Körper, Geist und Seele werden entspannt, dem Gedächtnis wird ordentlich auf die Sprünge geholfen! Es erwarten Sie wundervolle beschwingte und meditative Tänze, intensive Entspannungsmomente, belebende Bewegungs- und Atemübungen, bereichernde Elemente aus der Achtsamkeitslehre und auch abwechslungsreiche Einheiten aus dem Ganzheitlichen Gedächtnistraining – immer in einer leichten, wertschätzenden, humorvollen Atmosphäre. Lassen Sie uns gemeinsam eine unvergessliche, noch lange nachhallende Zeit erleben, um Körper, Geist und Seele wieder in

WOCHENSEMINAR MÖHNESEE

KURS-NR.: 23-1-001

TERMIN: Freitag bis Montag, 2. bis 5. Juni 2023

KOSTEN im Einzelzimmer:
420,– € bei 7 TN / 399,– € bei 8 TN
389,– € ab 9 TN

KOSTEN im Doppelzimmer:
399,– € bei 7 TN / 380,– € bei 8 TN
370,– € ab 9 TN inkl. Übernachtung mit Vollpension und Programm bei eigener Anreise

DER KÜSTERLADEN

Der christliche Buchladen in Ihrer Nähe
Bücher zum Leben & Glauben

Taufkerzen
original Herrnhuter Sterne
Bibeln für Kinder und Erwachsene
Karten und Geschenke mit Stil

BURGSTRASSE 3 | HATTINGEN-BLANKENSTEIN
MO - SA 15.00 - 18.00 UHR | TELEFON 02324 / 3 21 77

Balance zu bringen! Und: Sie können sich dort einen großen Koffer mit berührenden Momenten und bereichernden Anregungen für den Alltag packen! Allein oder zu zweit werden Sie eine gute Zeit erleben und können somit aus der täglichen Routine und dem geschäftigen Alltag aussteigen ...

BALSAM FÜR DIE SEELE, SCHWUNG FÜR KÖRPER UND GEIST
ENTSPANNUNGS-WOCHENENDSEMINAR AN DER MÖHNE Freitag bis Sonntag, 9. bis 11. Juni 2023

WOCHENENDE MÖHNESEE
KURS-NR.: 23-1-002
TERMIN: Freitag, bis Sonntag, 9. bis 11. Juni 2023
KOSTEN im Einzelzimmer: 320,– € bei 7 TN / 299,– € bei 8 TN 289,– € ab 9 TN
KOSTEN im Doppelzimmer: 299,– € bei 7 TN / 280,– € bei 8 TN 270,– € ab 9 TN inkl. Übernachtung mit Vollpension und Programm bei eigener Anreise

FÜR BEIDE SEMINARE:
ORT: Schnapp's Hof (barrierefrei) Schnapp's Hof 3, 59519 Möhnesee
REFERENTINNEN: Angelika Richter, Bewegungspädagogin / ÜL Gymnastik, Ulrike Rittershaus, Entspannungspädagogin, ÜL Gymnastik
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 7 / max. 10-12
ANMELDUNG: ab sofort

Raus aus dem Alltag mit Kurs auf neue Energie! Körper, Geist und Seele werden angeregt und entspannt, dem Gedächtnis ordentlich auf die Sprünge geholfen!
Es erwarten Sie wundervolle beschwingte und meditative Tänze, intensive Entspannungsmomente, belebende Bewegungs- und Atemübungen, bereichernde Elemente aus der Achtsamkeitslehre und kontemplatives Malen eines Mandalas – in einer leichten, wertschätzenden, humorvollen Atmosphäre. Lassen Sie uns gemeinsam eine unvergessliche, noch lange nachhallende Zeit erleben, um Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen! Und: Sie können sich dort einen großen Koffer mit berührenden Momenten und bereichernden Anregungen für den Alltag packen! Allein oder zu zweit werden Sie eine gute Zeit erleben und können somit aus der täglichen Routine und dem geschäftigen Alltag einmal ganz aussteigen ...

ACHTUNG, WICHTIGER HINWEIS!

FÜR BEIDE SEMINARE GILT:
Wir bieten keine Therapien an!
Die von uns im Rahmen unserer Kurse angebotenen Übungen sind kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.
Bitte konsultieren Sie bei ernsthaften Erkrankungen vor Seminarbeginn Ihren Arzt oder Therapeuten.
Bitte beachten Sie: Auch wenn Kursleitungen mit der größten Sorgfalt ausgeführt werden, tragen Sie als Teilnehmer des Kurses stets die Verantwortung für Ihr körperliches und geistiges Wohl.
Es ist unablässig, dass Sie an keiner akuten psychotischen Erkrankung leiden.

GEGEN DAS VERGESSEN!

Studienfahrt nach Auschwitz

Auschwitz war das größte nationalsozialistische Vernichtungslager, in dem mehr als eineinhalb Millionen Menschen ermordet wurden. Entsprechend steht dieser Name als Synonym für den Völkermord an den europäischen Juden. Aber auch Polen, Russen, Sinti und Roma, Christen, Behinderte, Homosexuelle... sind hier dem Rassenwahn der Nationalsozialisten zum Opfer gefallen. Männer, Frauen und Kinder.

Die viertägige Studienfahrt bietet EUCH und IHNEN die Möglichkeit, sich mit diesem Teil der Geschichte, aufgehoben in einer Gruppe und unter fachlicher Begleitung, auseinander zu setzen.

PROGRAMM:

1. TAG

Abfahrt 00.30 Uhr. 08.00 Uhr Frühstück in Oberlichtenau und Besichtigung Bibelgarten und Bibelausstellung. Weiterfahrt nach Polen und ausgiebige Pause in Goldberg (Zotoryja). Weiter zum Sender Gleiwitz, mit Besichtigung des höchsten Holzturmes der Welt. Weiterfahrt ins Hotel in Sosnowice.

2. TAG

Fahrt nach Auschwitz. Hier Besichtigung der „Judenrampe“ mit abgestellten Waggons, in denen Menschen zur Vernichtung transportiert wurden. Kurze Wanderung zur „Quelle der Tränen“. Nach der Besichtigung kurzer Spaziergang zum Busparkplatz Birkenau und Fahrt zum Mittagessen in Auschwitz. Anschließend Besichtigung des Konzentrationslagers Auschwitz I mit lizensierter Gedenkstättenführung. Rückfahrt zum Hotel.

3. TAG

Fahrt nach Krakau. Spaziergang durch den historischen Stadtkern vom Barbakan bis zur Burg Wawel. Weiter zu Fuß nach Kazimirz, der ehemaligen Judenstadt und zu Schindlers Fabrik. Rückfahrt zum Hotel.

4. TAG

Nach dem Frühstück fahren wir ein zweites Mal nach Auschwitz und besuchen vor Ort das Außenlager Birkenau. Anschließend haben wir vor der Rückfahrt ein schnelles Mittagessen. Ankunft in Schwelm um ca. 23:30 Uhr.

AUSCHWITZ / POLEN

KURS-NR.: Anmeldung s.u.
TERMIN: Mittwoch bis Samstag, 17. Mai bis 20. Mai
ORT: M Hotel Sosnowiec, Wojska Polskiego 199, 41208 Sosnowiec, Polen
KOSTEN: 677,11 €
(sollte der Beitrag für einen Haushalt zu hoch sein, sprechen Sie bitte Sascha Wiegand auf jeden Fall an! Es wird eine Lösung gefunden, sodass jede*r Interessierte mitfahren kann)
LEISTUNGEN: Bustransfer, Unterbringung im Hotel, Verpflegung, Ausflüge vor Ort, Programm
VERANTWORTLICH:
Diakon Sascha Wiegand, Ev. Kirchgemeinde Schwelm, Matthias Kriese
TN-ZAHL: 40
INFO/ANMELDUNG:
Onlineanmeldung unter https://kirche-schwelm.de oder per E-Mail direkt bei Diakon Sascha Wiegand an sascha.wiegand@ekvw.de

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Schwelm.

STOCKHOLM – UNGEWÖHNLICHE BLICKWINKEL AUF KULTUR UND STADTGESCHICHTE

Städtetrip für Aktive

STOCKHOLM / SCHWEDEN
KURS-NR.: 23-1-035
TERMIN: Sonntag, 18. Juni bis Freitag, 23. Juni
ORT: Långholmen Hotell & Vandrarhem, Långholmsmuren 20, 117 33 Stockholm/Schweden
ABFLUG: 18. Juni – 13:05 Uhr Flughafen Köln (EW)
RÜCKFLUG: 23. Juni – 13:55 Uhr Flughafen Stockholm (EW)
KOSTEN: 810,– € im DZ 980,– € im EZ (Flug, Flygbus in die Stadt, ÜN/Frühstück, Programm, 3-Tages-Ticket Öffentlicher Nahverkehr)
FÜHRUNGEN: verschiedene ortsansässige Guides (Deutsch und teilweise Englisch)
VERANTWORTLICH: Matthias Kriese
TN-ZAHL: min. 11 / max. 14
ANMELDUNG: über separaten Flyer – bitte bei Interesse anfordern.

Du bist gerne aktiv unterwegs und kannst dir gut vorstellen, eine der schönsten Städte Europas auf ganz andere Art und Weise mit uns zu erkunden? Gemeinsam als Gruppe werden wir uns der Stadt Stockholm, dem „Venedig des Nordens“, mit seinen 14 Inseln und mehr als 50 Brücken, aus ungewöhnlichen Blickwinkeln und mit ungewöhnlichen Aktionen nähern und hier auf Entdeckungstour gehen.

„Anders“ werden wir wohnen, wenn wir im Långholmen Vandrarhem unsere „Einzel- bzw. Doppelzelle“ beziehen. Im alten Gefängnis der Stadt übernachtet man in einer ganz besonderen Atmosphäre. Långholmen ist eine ruhige und schön gelegene Insel im Herzen der Stadt.
„Anders“ werden wir uns der Kunst im öffentlichen Raum annähern. Wir entdecken die Stockholmer „tunnelbana“ (U-Bahn) – eine der größten Kunstgalerien der Welt. Wir werden uns einige der schönsten Stationen näher ansehen und alles Wissenswerte darüber von unserem Guide erfahren.
„Anders“ werden wir uns die grünen Seiten der Stadt bei einer Fahrradtour in Djurgården erschließen.
„Anders“ werden wir Stadtgeschichte erleben, wenn wir in einem unterirdischen Museum dem Stockholm des Mittelalters begegnen.
„Anders“ wird es auch, wenn wir die Stadt vom Wasser aus bei einer 3-4-stündigen Kayaktour (auch für Anfänger geeignet) entdecken – verbunden mit einer Mittsommer-Mahlzeit.

Mit diesen und weiteren Aktionen erschließen wir uns die Stadt auf ganz andere, ungewöhnliche Art. Und zwischendurch bleibt euch natürlich auch immer noch Zeit und Gelegenheit, den ein oder anderen Klassiker der Stadt zu besichtigen – wenn ihr es „anders“ als „Anders“ haben wollt…

Nach Anmeldung und erfolgter Anzahlung erfolgt eine schriftliche Anmeldebestätigung.
Als Gelegenheit zum Kennenlernen, für Rückfragen und weitere Details zur Reise laden wir zu einem Informationstreffen per „Zoom“ ein (Dauer ca. 1 Stunde). Es findet statt am 16.05.2023 um 18:00 Uhr.

SEGELTOUR – ALLE IN EINEM BOOT

Vater-Kind-Aktion auf dem Ijsselmeer (Niederlande)

Mit dieser Tour erwartet euch ein einmaliges Vater-Kind-Abenteuer. Als Mannschaft segeln wir – Väter und Kinder gemeinsam – quer über das niederländische „Ijsselmeer".
Nach dem Einrichten und einer Nacht des Eingewöhnens auf unserem Schiff „Allure" starten wir am darauffolgenden Morgen von Lelystad (Bataviahaven) aus zu einer 3-tägigen Segeltour über das Ijssselmeer. Der genaue Routenverlauf und die Hafenorte, in denen wir anlegen, hängen dabei von Wind und Wetterbedingungen ab.
Gemeinsam mit Skipper und Maat werden wir morgens in See stechen. Das bedeutet: Fender einholen, Ablege-Manöver, Segel setzen usw. Haben wir dann abgelegt, genießen wir die gemeinsame Fahrt auf dem Meer. Zwischendurch müssen möglicherweise weitere Segel gesetzt oder auch eingeholt und vielleicht auch mal das Deck geschrubbt werden. Haben wir nachmittags unseren Zielhafen für den Tag erreicht, werden die Segel wieder eingeholt und verpackt, das Schiff vertäut. Es besteht Zeit und Möglichkeit für einen Landgang. Nachdem das Koch-Team für den Tag (jede*r ist mal dran) uns ein leckeres Abendessen gezaubert hat, wird gemeinsam gegessen. Anschließend lassen wir den Tag gemütlich auf dem Schiff oder im Hafen ausklingen. Neben dem Segeln auf dem Schiff, bei dem alle mit anpacken müssen, werden auch die anderen alltäglichen Aufgaben, wie Einkauf, Kochen und Spülen von uns als Mannschaft erledigt. Zwischendurch bleibt viel Zeit zum Klönen, Spielen, auf Deck die Aussicht aufs Meer genießen und spätnachmittags bzw. Abends die gemütlichen Hafenorte zu entdecken…

Wir glauben, das ist eine tolle Möglichkeit einer gemeinsamen Erfahrung mit den eigenen Kindern, die Chance, ein besonderes Erlenbnis miteinander zu teilen. Wir freuen uns darauf, den Rahmen dafür für euch organisieren zu können. Also dann – Sail Away !!!

Nach Anmeldung zu dieser Veranstaltung erhaltet ihr ein Bestätigungsschreiben. Als Gelegenheit zum Kennenlernen, zu Erläuterung des Ablaufes, Tipps zum Packen, für Rückfragen und weitere Details, laden wir euch zu einem Informationsabend ein (Dauer ca. 1 Stunde). Er findet statt am 14. Juni 2023 um 18:00 Uhr im Haus der Kirche, Potthoffstraße 40, 58332 Schwelm.

IJSSELMEER / NIEDERLANDE
KURS-NR.: 23-1-036
TERMIN: Sonntag, 30. Juli bis Donnerstag, 3. August
STARTPUNKT/ENDPUNKT: Lelystad – Bataviahaven (Anreise eigenverantwortlich – ggf. Fahrgemeinschaften; gute Parkmöglichkeiten in der Nähe des Hafens (gebührenpflichtig)
SCHIFF: „Allure", Unterbringung in Mehrbettkabinen (max. 4 Personen), Skipperin: Sylvelin Rinnen
KOSTEN: 230,– € pro Person für Miete Segelboot, Verpflegung und Programm
VERANTWORTLICH: Jens Kroll, Matthias Kriese
TN-ZAHL: min. 18 / max. 25
ANMELDUNG: über separaten Flyer – bitte bei Interesse anfordern.

LEBEN IM WALD
NATUR- UND ERLEBNISWOCHENENDE FÜR VÄTER MIT KINDERN (6 - 12 JAHRE)

Vater-Kind-Aktion

GEVELSBERG
ORT: CVJM Waldheim Stüting
Stütingstraße 71,
58285 Gevelsberg

KURS-NR.: 23-1-037
TERMIN: Freitag bis Sonntag, 8. bis 10. September
KOSTEN: 95,– € für Vater mit Kind (jedes weitere Kind 15,– €) für Zeltgebühr, Verpflegung und Programm
VERANTWORTLICH: David Metzner, CVJM Gevelsberg, Matthias Kriese
TN-ZAHL: min. 10 / max. 18 Väter mit Kindern
ANMELDUNG: über separaten Flyer – bitte bei Interesse anfordern.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem CVJM Gevelsberg

Wir wollen uns an diesem Wochenende Zeit nehmen, die Bande zwischen Vater und Kind stärken und Erlebnisse schaffen, die verbinden. Ein tolles Abenteuerwochenende erwartet die Teilnehmer.

Wir verbringen das Wochenende draußen auf einem schönen, naturnahen Gelände – umgeben von Wald und Wiesen.
Übernachtet wird im eigenen Zelt. Die Tage strukturieren sich durch die Erfordernisse des Waldlebens: „Katzenwäsche“ (es gibt keine Dusche), Wasser holen, Brennholz sammeln, gemeinsames Vorbereiten der Mahlzeiten, Kochen und Essen am Lagerfeuer…

Neben den zu bewältigenden Erfordernissen der Alltagsorganisation wird ein abwechslungsreiches Programm stattfinden.
Natürlich werden wir dabei den naheliegenden Wald reichlich nutzen.
Und wie es sich für ein solches Waldabenteuer gehört, werden wir abends am Lagerfeuer sitzen und den Tag gemeinsam ausklingen lassen…

Nach Anmeldung zu dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmer ein Bestätigungsschreiben und ausführlichere Informationen darüber, was zum Wochenende mitzubringen ist (Packliste usw.).
Zur Klärung anstehender Fragen und als Möglichkeit des gemeinsamen Kennenlernens bieten wir ein Vorbereitungstreffen mit den Vätern an (Dauer ca. 1 Stunde).