



FAMILIE FAMILIE, GESELLSCHAFT & KULTUR GESELLSCHAFT & KULTUR

*Die Familie ist die erste Schule
der sozialen Tugenden, die jede Gesellschaft
am Leben erhält.*

Papst Johannes XXIII

→ **INKLUSIV**

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderungen

**SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR FRAUEN:
»DER TÄTER SUCHT EIN OPFER
UND KEINEN GEGNER«**

WITTEN

ORT: Ev. Johanniszentrum
Bonhoefferstraße 10
58452 Witten
KURS-NR.: 24-2-020

TERMIN: Dienstag, 14. Januar
10:00 – max. 12:30 Uhr

KOSTEN: kostenlos

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: mind. 8/max. 15

ANMELDUNG: ausgebucht,
nur noch Warteliste!

In diesem Kurs soll deutlich gemacht werden, dass Selbstbehauptung wichtiger ist als Selbstverteidigung bei Belästigungen und Übergriffen jeglicher Art. Wer sich selbst behauptet, also ein selbstbewusstes Auftreten hat.

Was Selbstbehauptung ist und wie man sie übt, wird in Theorie und Praxis vermittelt.

Selbstbewusstes Auftreten kann davor schützen, Opfer zu werden. Aber wie?

- Was ist Selbstbehauptung?
- Wie übt man sie?
- Wie erkenne und vermeide ich gefährliche Situationen?
- Darf ich mich wehren?
- Und vieles mehr ...

WITTEN-ANNEN

KURS-NR.: 25-1-012

ORT: FreiRaum Annen
Westfeldstr. 80
58453 Witten

TERMIN: Dienstag, 29. April
10:00 – max. 12:30 Uhr

KOSTEN: kostenlos

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: mind. 8/max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

*Kooperationsveranstaltung mit dem Ev. Johanniszentrum Witten
und der Evangelischen Kirchengemeinde Annen*

GRUNDLAGENSEMINAR ADS & ADHS

Für Eltern, Großeltern, Erzieher, Lehrer und sonstige Interessierte

In diesem Seminar widmen wir uns den Besonderheiten des ADHS-Gehirns sowie den besonderen Herausforderungen und Stärken, die damit einhergehen. Kinder mit AD(H)S stellen für ihr Umfeld oft eine große Herausforderung dar, da unsere gesellschaftlichen Strukturen selten optimal auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Spätestens mit dem Schuleintritt beginnt häufig ein belastender Weg für die Betroffenen, begleitet von Frustration, Überforderung und manchmal auch Resignation im Umfeld.

Doch diesem Kreislauf kann durch fundiertes Wissen über das Krankheitsbild und seine unterschiedlichen Ausprägungen begegnet werden. Ebenso wichtig ist das Bewusstsein für die besonderen Talente und „Superkräfte“, die Kinder mit AD(H)S besitzen. In diesem Seminar werden wir uns intensiv mit diesen Stärken beschäftigen. Dieses Basiswissen dient als Grundlage für weitere Seminare, die auf die verschiedenen Interessensgruppen zugeschnitten sind.

AD(H)S-SEMINAR FÜR ELTERN UND GROSSELTERN

Dieses Seminar richtet sich speziell an Eltern und Familien von Kindern, die von AD(H)S betroffen sind oder bei denen der Verdacht besteht. Es ersetzt kein umfassendes Elterntaining, aber es bietet einen ersten Ansatz, um gemeinsam unsere besonderen Kinder, sowie unsere Rolle und Verantwortung ihnen gegenüber, näher zu betrachten. Wir werden die Beziehungsebene beleuchten, alltagstaugliche Strategien besprechen und auf typische Herausforderungen eingehen, wie zum Beispiel Hausaufgaben, Schlafprobleme oder den Umgang mit Bildschirmzeiten. Um das Seminar möglichst praxisnah zu gestalten, gibt es im Vorfeld die Möglichkeit, eigene Themenwünsche einzubringen, damit die Inhalte auf eure persönliche Situation abgestimmt sind.

→ Die Teilnahme am Grundlagenseminar ist Voraussetzung!
Auch ein ADHS-Seminar aus dem Jahr 2024 wird als Grundlagenseminar anerkannt.

Programm 2025-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

.....
ONLINE

ONLINE-KURS-NR.: 25-1-013

TERMIN: Dienstag, 14. Januar
von 19:00 – 21:15 Uhr

ONLINE-KURS-NR.: 25-1-014

TERMIN: Montag, 3. Februar
von 19:00 – 21:15 Uhr



→ **ONLINE!**

.....
ONLINE

ONLINE-KURS-NR.: 25-1-015

TERMIN: Donnerstag,
6. Februar, 19:00 – 21:15 Uhr

FÜR ALLE SEMINARE:

KOSTEN: 30,- € je Kurs

ORT: Online

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Diplom Pädagogin, NLP-Mas-
ter, Trainerin für Stressbewäl-
tigung/Stressprävention und
Psychologische Beraterin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 15
Anmeldung: ab sofort

AD(H)S

Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung

Elternstammtisch

WITTEN

ORT: Ev. Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 25-1-016

TERMIN: 4x dienstags, 18. Februar, 18. März, 20. Mai und 17. Juni von 19:30 bis 21:45 Uhr

KOSTEN: 80 € bei mindestens 5 Personen, ab 7 Personen reduziert sich die Teilnehmergebühr auf 70 €, ab 8 Personen reduziert sich die Teilnehmergebühr auf 60 €

REFERENTIN: Nina Schleichert, Nina Schleichert, Diplom Pädagogin, NLP-Master, Trainerin für Stressbewältigung/Stressprävention und Psychologische Beraterin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

Viele Eltern von Kindern mit diagnostizierter AD(H)S-Störung oder auch noch nicht diagnostizierter, aber vermuteter AD(H)S, stehen in ihrem Alltag ständig vor großen Herausforderungen. Die Nerven liegen oft blank und der Druck ist riesig. Die Schule oder Kita macht Probleme, die Verwandtschaft und Nachbarschaft hat kein Verständnis und das Kind lässt all seinen Frust bei Mama und Papa ab. Die wenigen oder problematischen Kontakte der Kinder machen Sorgen, das Zimmer ist eine einzige Katastrophe, alles wird diskutiert, jeder Morgen wird zur logistischen Hochleistung und fast jeder Abend endet mit Geschrei und Türenknallen...

Und bei all diesen täglichen Hürden soll man als Mama und Papa noch wertschätzend, liebevoll, gelassen und organisiert bleiben und dem Kind ein starkes und ausgeglichenes Vorbild sein.

Viele Eltern von Kindern mit AD(H)S sind erschöpft und hilflos. Mit dieser Gruppe wollen wir versuchen, die Kraft in einer Gemeinschaft zu finden, die vor gleichen oder ähnlichen Herausforderungen steht. Wir profitieren vom praktischen Wissen der Gruppe, von Erfahrungen und Tipps.

Thematisch werden wir gemeinsam entscheiden, was euch besonders wichtig ist. Ob Medikamente, Diagnostik, Erziehungsfragen, Lernen und Hausaufgaben, Schlafen, etc. Gemeinsam finden wir auch gute Tipps für Euer Kind. Und wir wollen den Abend auch nutzen, damit Ihr euch ein wenig erholen und Eure Akkus aufladen könnt.

Kooperationsveranstaltung mit dem Ev. Johanniszentrum Witten

→ WORKSHOP

»ERKENNE DICH SELBST« –

Wie die Psychokinesiologie helfen kann

Erkenne Dich selbst, so forderte Sokrates im antiken Griechenland die Menschen auf, sich nicht nur mit den äußeren Dingen zu beschäftigen, sondern auch mit dem, was in ihnen im Innersten ablief.

Und bis heute hat dieser Satz Gültigkeit. Doch ist es keine leichte Aufgabe, denn wir sind in unserem Leben vor allen Dingen unbewusst unterwegs. Wir glauben, wir treffen bewusste Entscheidungen.

Doch wie groß ist der Einfluss des Unbewussten wirklich?

In jedem von uns wirken Muster, die unser Verhalten beeinflussen. Während sie zu einem bestimmten Zeitpunkt in unserem Leben von Bedeutung für uns waren, uns geschützt haben, so stehen sie uns an anderer Stelle im Weg, verhindern die Erfüllung unseres Glücks.

Mit Hilfe der Psychokinesiologie lässt sich eine Art der Kommunikation mit dem Unterbewussten führen, was das Aufdecken einschränkender Glaubensmuster ermöglicht. Wie das funktioniert, erfahren Sie in dieser Informationsveranstaltung.

Der kinesiologische Muskeltest wird gezeigt, was sich alles damit testen lässt und wie die Psychokinesiologie damit arbeitet.

→ WORKSHOP

»ICH WERDE NIE SO WIE MEINE MUTTER!«

Welchen Einfluss Familiendynamiken auf unser Leben haben

Blut ist dicker als Wasser, wer kennt diesen Spruch nicht? Doch um wie viel Blut dicker als Wasser ist, davon bekommt man erst eine Ahnung, wenn man um die Familiendynamiken weiß.

In vielen Familien gibt es Unfrieden, Mitglieder, die nicht miteinander sprechen, Kontakte, die abgebrochen wurden. Für manche ist es so schwierig, dass sie sogar auswandern, um nichts mehr mit der Familie zu tun zu haben. Doch hilft das wirklich?

Die Ursache für gestörte Beziehungen hat oftmals mit der Ordnung im Familiensystem zu tun. Gerät es in Unordnung, zum Beispiel durch schwere Schicksalsschläge, bleibt dies meist nicht ohne Auswirkung für einzelne Familienmitglieder. Schwere Erkrankungen oder >>

Programm 2025-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-1-017

TERMIN: Dienstag, 28. Januar
10:30 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 25-1-018

TERMIN: Donnerstag, 3. April
18:00 – 19:30 Uhr

SCHWELM

KURS-NR.: 25-1-019

TERMIN: Montag, 17. Februar
10:30 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 25-1-020

TERMIN: Mittwoch, 5. März
18:00 – 19:30 Uhr

ALLE WORKSHOPS:

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KOSTEN: 22,50 € pro Workshop

REFERENTIN: Christel Bücken,
Heilpraktikerin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

>> belastende Lebenssituationen können die Folge sein. Gelingt es, die Dynamiken in der Familie zu erkennen, hilft es, mehr Verständnis für sich selbst und auch für andere zu entwickeln. Auch gibt es Möglichkeiten, die Ordnung wieder herzustellen. In diesem Workshop erfahren Sie eine Einführung in die Familiendynamiken, die in jeder Familie wirken.

→ **WORKSHOP**
»KOMMUNIKATION MIT OFFENEM HERZEN«

*Mund zu – Herz auf! Lass uns offen reden!
 Die Sprache des offenen Herzens erleben.*

SCHWELM

KURS-NR.: 25-1-021

TERMIN: Dienstag, 11. Februar
 10:00 – 13:15 Uhr, inkl. Pause
 von 15 Minuten

KURS-NR.: 25-1-022

TERMIN: Donnerstag, 13. März
 18:00 – 21:15 Uhr, inkl. Pause
 von 15 Minuten

FÜR BEIDE WORKSHOPS:

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

KOSTEN: 30,- € pro Workshop

REFERENTIN: Christel Bücken,
 Heilpraktikerin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

Das gesprochene Wort kann Menschen verbinden oder auch trennen. Wir gehen mit anderen ins Gespräch, tauschen uns aus, informieren, nehmen Anteil, erbitten Dienstleistungen, necken, ärgern, trösten... Die verschiedensten Botschaften versuchen wir mit den Worten zu transportieren.

Jede*r kennt die Erfahrung, dass der gewünschte Gesprächsinhalt, die Botschaft, beim Gegenüber nicht oder falsch ankommt. Leider bleibt es meist nicht bei einer einmaligen Angelegenheit.

Schnell schleichen sich Gewohnheitsmuster in der eigenen Rede ein, die häufig, besonders gerne bei nahestehenden Menschen, dazu führen, dass Gespräche wiederholt unbefriedigend oder gar im Streit enden. Das muss nicht sein!

Wenn wir uns klar machen, welche Faktoren wirken und wir uns auf den Weg machen, uns mit Herz-offener Rede zu beschäftigen, senden wir bereits die ersten Signale für Offenheit in unseren Gesprächen.

In dem Workshop werden wir uns gemeinsam auseinandersetzen:

- mit Gründen, die ein Gespräch ins Stocken bringen
- mit der Haltung des offenen Herzens
- mit Möglichkeiten, das geöffnete Herz einzuladen

Verschiedene Übungen machen das Wissen über die Kommunikation mit offenem Herzen erfahrbar.

VÄTER IM GESPRÄCH

3 Online-Abende zu Alltags-Herausforderungen als Papa (mit Experten-Inputs)

Im oft gehetzten Alltag und im Spagat zwischen den verschiedenen „Lebenshüten“ gelingt es Vätern nur bedingt, sich untereinander über oftmals sehr vergleichbare alltägliche Herausforderungen in der Erziehung der Kinder, in der Wahrnehmung der eigenen Rolle als Papa oder in der Partnerschaft auszutauschen. Die Online-Reihe lädt an drei Abenden explizit Väter im Zoom-Raum dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen und Inputs von Experten zu erhalten. Hier lernen Sie andere Väter kennen, tauchen in verschiedene Aspekte des modernen „Vater-Seins“ mit all seinen Herausforderungen ein und gewinnen neue Perspektiven und praktische Tipps für den Alltag als Papa. Die Abende richten sich an werdende Väter und an Väter, die Kinder in der Kita oder im Grundschulalter haben.

→ Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung per E-Mail vorab ist erforderlich, damit Sie Zugang zum Zoom-Raum erhalten.

THEMEN DER ABENDE – auch einzeln buchbar –:

Donnerstag, 30. Januar:

„Papa und Partner: Gelassen im Familienalltag“

REFERENT: Achim Schad, Paar- und Familientherapeut, Dipl.-Sozialpädagoge und Autor

Donnerstag, 20. Februar:

„Routinen, Rituale und ihre Bedeutung für die Vater-Kind-Beziehung“

REFERENT: Gunter Beetz, Familienberater und Mitbegründer von vaterwelten.de

Donnerstag, 20. März:

„Papa, darf ich Dein Handy? – Medienzeiten der Kinder bewusst gestalten: Tipps und Strategien“

REFERENT: Tim Klockenbusch, Sozialpädagoge, Medientrainer und systemischer Berater

Programm 2025-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

.....
ONLINE

ORT: Online via Zoom

KURS-NR.: Anmeldung s.u.

TERMINE: donnerstags,
30. Januar, 20. Februar,
20. März,

jeweils 20:15 – 21:45 Uhr

KOSTEN: kostenfrei

LEITUNG: Felix Eichhorn (Studienleiter eEFB)

ANMELDUNG/ WEITERE

INFORMATIONEN:

Felix Eichhorn,
Uwe Optenhövel

Telefon 0231 5409-42

uwe.optenhoewel@ev-bildung.de

*Eine Kooperation mit der
Ev. Erwachsenen- und Familien-
bildung Westfalen und Lippe e.V.*



→ ONLINE!

RESILIENT BLEIBEN TROTZ PERSONALMANGEL – Krank das System oder bin ich krank? Interaktiver Workshop

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-1-023

TERMIN: Freitag, 31. Januar

17:00 – 19:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

REFERENTIN:

Marlies Grasmann,

Resilienztrainerin,

Gevelsberg

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

Wir leben aktuell in krisenhaften Zeiten, die Auswirkungen auf unsere Arbeitswelt und Arbeitssysteme haben.

Die Coronakrise hängt uns noch in den Knochen.

Das Leben wird teurer, der finanzielle und zeitliche Druck in den Firmen und Sozialinstitutionen steigt immer stärker an.

Kaum eine Branche bleibt verschont. Hinzu kommt der Fachkräftemangel. Immer mehr Arbeit muss auf immer weniger Personal verteilt werden. Wie gehen die Arbeitssysteme damit um?

Können auch Systeme krank werden? Wie können wir achtsam damit umgehen und resilient und gesund in diesen Systemen bleiben?

Gerade engagierte, leistungsorientierte und pflichtbewusste Mitarbeiter*innen stoßen an ihre Grenzen. Geht es Ihnen auch so?

Beginnen Sie langsam an Ihrer Leistungsfähigkeit zu zweifeln?

Fühlen Sie sich immer häufiger erschöpft? Werden Sie zynisch und liegen die „Nerven immer schneller blank“? Leidet das kollegiale Miteinander? Dann sind Sie nicht allein!

In diesem interaktiven Vortrag nähern wir uns den theoretischen Konzepten der Resilienz und der Achtsamkeit an und schauen, welche Grundhaltungen und Einstellungen uns helfen in diesen turbulenten Zeiten den Kopf über Wasser zu halten.

Wir widmen uns den Fragen:

- Woran erkenne ich meine Grenzen?
- Werde ich krank oder krankt das System?
- Wie erkenne ich krankhafte Systeme?
- Was kann ich tun und denken, um gesund zu bleiben und Veränderungen anzustoßen?
- Welche Haltungen und Einstellungen fördern meine Resilienz?
- Für wen ist der interaktive Vortrag geeignet?

→ Für alle, die einen Einblick in die Konzepte Resilienz und Achtsamkeit bekommen wollen und einen achtsamen Austausch über Resilienz fördernde Grundhaltungen führen möchten.

→ KURZ-WORKSHOP

»ESSBARE WILDPFLANZEN« – BAUMKÄTZCHEN

Von welchen Bäumen können wir die leckeren, eiweißreichen Baumkätzchen nutzen? Wie können wir Sie in der Küche verwenden? Sammelspaziergang mit anschließender Zubereitung. Eine weitere Bereicherung durch essbare Wildpflanzen im Jahresverlauf! Leckere, gesunde Geschenke aus der Natur!

– zzgl. 1 Euro Umlage für die weiteren Zutaten –

→ KURZ-WORKSHOP

»ESSBARE WILDPFLANZEN« – LAUBMEHLE

Frisches Grün von Bäumen kann Salate, Smoothies oder Gemüsegerichte bereichern. Lecker und gesund, voller Vitamine und Mineralien (und ohne Gluten!) können Laubmehle zum Kochen, Backen und Aufwerten vieler Speisen genutzt werden.

Beim Sammelspaziergang erfahren wir bei welchen Bäumen und Sträuchern sich die Ernte lohnt und warum.

Mit anschließender Zubereitung.

– zzgl. 1 Euro Umlage für die weiteren Zutaten –

→ KURZ-WORKSHOP

»ESSBARE WILDPFLANZEN« – EINSTIEG IN DIE SELBSTVERSORGUNG

Wie gelingt ein Einstieg in die Wilde Selbstversorgung? Essbare Wildpflanzen sind unser heimisches Superfood, das ohne Gentechnik, Transport oder Verpackung einfach „vor unserer Haustür wächst“.

Aber wie können wir sie ohne großen Aufwand nutzen und das ganze Jahr über in die tägliche Ernährung einbauen?

Sammelspaziergang mit anschließender Zubereitung.

– zzgl. 1 Euro Umlage für die weiteren Zutaten –

Kooperationsveranstaltung mit der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V.

Programm 2025-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

WITTEN

KURS-NR.: 25-1-024

TERMIN: Samstag, 22. Februar

10:00 – 12:30 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

WITTEN

KURS-NR.: 25-1-025

TERMIN: Samstag, 5. April

10:00 – 12:30 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

WITTEN

KURS-NR.: 25-1-026

TERMIN: Dienstag, 20. Mai

17:00 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

FÜR ALLE WORKSHOPS:

TREFFPUNKT: Parkplatz vor Waldorf-Institut Witten-Annen

REFERENTIN: Claudia Maschner, Fachberaterin Selbstversorgung essbarer Wildpflanzen (HfWU)

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: max. 12

ANMELDUNG: ab sofort, spätestens 1 Woche vorher

→ **EXKURSION**
KRÄUTERFÜHRUNGEN IM PFERDEBACHTAL

WITTEN

TREFFPUNKT: Parkplatz
Christopherus-Haus e.V.
Im Wullen 75, 58453 Witten
KOSTEN: 25,- €
TN-ZAHL: mind. 6 / max. 15
ANMELDUNG: ab sofort

KURS-NR.: 25-1-027
TERMIN: Samstag, 26. April
 11:00 – 13:15 Uhr

KURS-NR.: 25-1-028
TERMIN: Samstag, 31. Mai
 11:00 – 13:15 Uhr

KURS-NR.: 25-1-029
TERMIN: Samstag, 28. Juni
 11:00 – 13:15 Uhr

Im Mittelpunkt dieser Führungen steht die heilende Kraft der Kräuter aus der Natur. Unter der Leitung von Elfie Paasch werden Ihnen verschiedene Pflanzen vorgestellt, die direkt an Wegen und auf Wiesen wachsen und für ihre heilenden Eigenschaften bei verschiedenen Beschwerden geschätzt werden. Sie entdecken die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten von Beinwell, Brennnessel, Gänseblümchen und vielen weiteren Kräutern. Zusätzlich erhalten Sie einen unterhaltsamen Einblick in historische Verwendungen dieser Heilpflanzen.

→ Bitte wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk tragen.

**FRÜHLINGSERWACHEN: ENTDECKERTOUR RUND
 UMS NATURFREUNDEHAUS EGGEKLAUSE**
 Kräuterführung in Wengern

Die Natur erwacht und wir wollen dabei sein! Gemeinsam erkunden wir die Pflanzenwelt rund um das Naturfreundehaus Eggeklause.

WETTER

Treffpunkt: Parkplatz vor dem
**Naturfreundehaus, Auf der
 Egge 63, 58300 Wetter**

KURS-NR.: 25-1-030
TERMIN: Sonntag, 4. Mai
 10:00 – 12:15 Uhr
KOSTEN: 25,- €
TN-ZAHL: mind. 6 / max. 25
ANMELDUNG: ab sofort,
 spätestens 1 Woche vorher

Was blüht und grünt am Wegesrand? Welche Pflanzen sind essbar, welche lieber nicht? Wie lassen sich die Kräuter des Frühlings nutzen – vielleicht sogar für eine traditionelle Frühjahrskur? Freuen Sie sich auf spannende Entdeckungen und praktisches Wissen über die Schätze der Natur. Am Ende gibt es für alle Teilnehmer ein umfangreiches Skript zum Mitnehmen. Und wer mag, kann den Tag bei einem leckeren Kaffee und Kuchen oder einem Mittagessen im gemütlichen Café des Naturfreundehauses ausklingen lassen.

→ Was Sie brauchen: Wetterfeste Kleidung und bequeme Schuhe, eine Trinkflasche. Die Tour ist relativ kurz, aber es gibt zwei leichte Steigungen. Wir werden zudem immer wieder bei verschiedenen Pflanzen Halt machen.

.....
HATTINGEN

KURS-NR.: 25-1-031

TERMIN: Sonntag, 11. Mai
 (Muttertag), 9:00 – 12:00 Uhr

TREFFPUNKT: Wanderpark-
 platz Elfringhausen (Friedhof)
 Felderbachstr. 65
 45529 Hattingen

ENDPUNKT: Wanderparkplatz
 Auermühle, Felderbachstr. 85
 45529 Hattingen

KOSTEN: 30,- €

TN-ZAHL: mind. 6 / max. 15

**Bitte beachten: Verschiedene
 Start-/Endpunkte!**

.....
HATTINGEN

KURS-NR.: 25-1-032

TERMIN: Samstag, 14. Juni
 10:00 – 12:15 Uhr

TREFFPUNKT: Wanderpark-
 platz Elfringhausen (Friedhof)
 Felderbachstr. 65
 45529 Hattingen

KOSTEN: 25,- €

TN-ZAHL: mind. 6 / max. 25

BEIDE EXKURSIONEN:

REFERENTIN: Elfi Paasch,
 Stauden- und Kräutergärtnerin,
 Heilpflanzenkundlerin (ARVEN)

Verantwortlich: Marion Körner
 und Petra Syring

Anmeldung: ab sofort, spätes-
 tens 1 Tag vor Seminarbeginn

*Kooperationsveranstaltung mit
 der Entwicklungsgesellschaft für
 ganzheitliche Bildung Annener
 Berg e.V.*

**→ PFLANZEN-EXKURSIONEN
 HEILPFLANZENKUNDE UND WILDNISPÄDAGOGIK
 IM FELDERBACHTAL**

Diese Exkursion verbindet die Welt der Heilpflanzen mit den Prinzipien der Wildnispädagogik und bietet eine einzigartige Möglichkeit, beides in der wunderschönen Landschaft des Felderbachtals zu erleben. Im ersten Teil der spannenden Exkursion widmen wir uns den besonderen Heilpflanzen, die im Felderbachtal wachsen: Baldrian, Mädesüß, Beinwell und Schafgarbe – diese kraftvollen Pflanzen wurden seit Jahrtausenden für ihre heilenden Eigenschaften geschätzt. Wir erkunden sie in der Natur, lernen ihre Wirkungen kennen und erfahren, wie sie praktisch angewendet werden können. Im zweiten Teil tauchen wir in die Welt der Wildnispädagogik ein. Denn Heilpflanzenkunde erfordert nicht nur Wissen, sondern auch Achtsamkeit. In unserer oft hektischen Zeit verlieren wir leicht den Bezug zur Natur und zu uns selbst. Mit einer gezielten Achtsamkeitsübung aus der Wildnispädagogik wollen wir unsere Sinne schärfen, die Natur intensiver wahrnehmen und dadurch Ruhe und Wohlbefinden finden.

DIE APOTHEKE AM WEGESRAND ENTDECKEN

Begleiten Sie uns auf eine faszinierende Reise durch das idyllische Felderbachtal, wo wir den heimischen Heilpflanzen auf die Spur kommen. Auf unserer Wanderung durch Wälder und entlang des Baches stoßen wir auf kraftvolle Pflanzen wie Baldrian, Mädesüß, Schafgarbe und Waldengelwurz – wahre Schätze der Natur. Auf dieser kurzen, aber abwechslungsreichen Strecke bergauf und bergab bietet uns die Landschaft nicht nur wunderschöne Ausblicke, sondern auch eine Fülle an besonderen Pflanzen. Gemeinsam erkunden wir, welche Heilkräfte sie besitzen und wie wir diese praktisch für unsere Gesundheit nutzen können. Viele der heilenden Pflanzen wachsen direkt am Wegesrand – eine wahre „Apotheke der Natur“. Freuen Sie sich auf einen spannenden und informativen Kräuterspaziergang voller Entdeckungen und Austausch.

→ Zum Abschluss beider Exkursionen erhält jede:r Teilnehmer:in ein ausführliches Skript mit Informationen zu den besprochenen Pflanzen. Mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Schuhe, eine Trinkflasche.

KREATIV LEBENSKRAFT ENTDECKEN

„Mit einem bunten Methodenstrauß
einen frischen Start in den Frühling wagen!“

Wir werden in den vor uns liegenden sechs Wochen auf Fantasiereisen gehen, meditieren, malen, schreiben und andere kreative Techniken ausprobieren. Dadurch haben wir die Möglichkeit, uns selbst und unsere Ressourcen und Stärken besser kennenzulernen, uns auch „Schwächen“ und Hindernisse anzuschauen und eine neue Sichtweise darauf zu finden. Der angeleitete Austausch in der Gruppe bietet Raum, sich mitzuteilen und Impulse zur Selbstreflexion mitzunehmen. Die sechs Termine stehen unter den Überschriften:
Ankommen im Hier und Jetzt – Visionen spinnen – Aus den Quellen schöpfen – Bremsen lösen – Perspektivwechsel wagen – Feiern, was ist.

→ Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die an persönlicher Selbsterfahrung und Weiterentwicklung interessiert sind. Der Besuch des Workshops erfolgt eigenverantwortlich und ersetzt keine Psychotherapie.

→ WORKSHOP SCHÜSSLER-SALZE IN DER ANWENDUNG BEI KINDERN – EIN ÜBERBLICK Biochemie nach Dr. Schüßler

Die Biochemie nach Dr. Schüßler bietet eine schonende und natürliche Unterstützung für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern.

Schüßler-Salze eignen sich hervorragend zur Selbstanwendung in der Hausapotheke und können sowohl in der Schwangerschaft, Stillzeit als auch bei Babys und Kleinkindern angewendet werden.

In diesem Workshop werden die Schüßler-Salze Nr. 1 bis 12 – die sogenannten „Funktionsmittel“ – vorgestellt.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf typischen Beschwerden im Kindesalter wie Wachstumsschmerzen, Vorbeugung von Mittelohrentzündungen, Zahnungsproblemen und Schulstress.

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstraße 32
45527 Hattingen

KURS-NR.: 25-1-033

TERMINE: 6 x donnerstags

06., 13., 20., 27. März und
03. und 10. April,
jeweils 18:00 – 21:00 Uhr

KOSTEN: 90,-€ für Programm und Material

REFERENTIN: Nikola Teich,
Kunsttherapeutin

VERANTWORTLICH:

Anita Stolorz

TN-ZAHL: min. 6 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

WITTEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 25-1-034

TERMIN: Montag, 5. Mai

18:00 – 20:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

*Kooperationsveranstaltung mit
dem Ev. Johanneszentrum Witten*

Programm 2025-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

→ **EXKURSIONEN,
REISEN UND STUDIENFAHRTEN**

NORDERNEY – ENTSPANNUNGSREISE 2025

.....
NORDERNEY

ORT: Haus am Weststrand
Weststrand 1
26548 Norderney

KURS-NR.: 25-1-002

TERMIN: Montag bis Freitag,
24. – 28. Februar

KOSTEN: 599,- € im Einzelzimmer bei einer Mindestteilnehmerzahl ab 11 Personen 550,- € bei Unterbringung im Doppelzimmer;

Preis inkl. Übernachtung, Vollpension und Programm bei eigener Anreise

REFERENTIN: Nina Schleichert, Diplom Pädagogin, NLP-Master, Trainerin für Stressbewältigung/Stressprävention und Psychologische Beraterin

TN-ZAHL: min. 10 / max. 13

ANMELDUNG: ausgebucht, nur noch Warteliste!

Mit diesem Angebot bieten wir die Möglichkeit, neue Kräfte zu tanken, Gemeinschaft zu erleben, mit anderen ins Gespräch zu kommen und in einer Gruppe Gleichgesinnter schöne, erholsame Tage zu verbringen – und das in einem schönen Tagungshaus auf Norderney.

Lange Spaziergänge kombiniert mit Atemübungen, progressiver Muskelentspannung und Body Scan unterstützen dabei, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Zudem besteht die Möglichkeit, in tiefergehenden Gesprächen die eigenen Ressourcen zu reflektieren.

Es bleibt ausreichend Zeit, die Insel zu erkunden, da das Gesundheitsprogramm etwa einen halben Tag beansprucht.

U.a. sind Mütter mit ihren Töchtern, Väter mit ihren Söhnen oder auch zwei Freund*innen eingeladen, die sich in einer entspannten Woche neu erleben bzw. andere Erfahrungen miteinander machen möchten, als sonst im geschäftigen Alltag.

Alles, was Sie für diese Zeit brauchen, sind bequeme Kleidung und offene Sinne.

→ **EXKURSIONEN,
REISEN UND STUDIENFAHRTEN**

**TAI-CHI WOCHENENDEN IM KLOSTER MALGARTEN
UND KLOSTER STEINFELD**

.....
BRAMSCHÉ

ORT: Kloster Malgarten

Am Kloster 6

49565 Bramsche

KURS-NR.: 25-1-003

TERMIN: Freitag bis Sonntag,
23. – 25. Mai

KOSTEN: 370,- € im EZ inkl.
Vollpension und Programm
bei eigener Anreise

TN-ZAHL: min. 10 / max. 16

ANMELDUNG: ab sofort

Tai Chi Chuan und meditative Energiearbeit:

Stabilität und Balance durch eine entspannte Körperhaltung erreichen Sie spielerisch mit den fließenden Bewegungsformen des Tai Chi Chuan. Die Lebensenergie verstärkt sich durch die vitalisierenden Übungen.

Die Übungen erzielen ein gutes Gleichgewicht, Stress- und Spannungsabbau durch Tiefenentspannung, Linderung und Vorbeugung von Beschwerden. Die entspannte und losgelassene Haltung hilft bei Rücken- und Nackenproblemen und führt zu mehr Wohlbefinden, um auch den Arbeitsalltag zu bewältigen.

Das Kloster Steinfeld mit seiner inspirierenden, ruhigen Umgebung sind der geeignete Rahmen für eine persönliche Auszeit und eine Atempause.

.....
KALL / EIFEL

ORT: Kloster Steinfeld

Hermann-Josef-Str. 4

53925 Kall/Eifel

KURS-NR.: 25-2-002

TERMIN: Freitag bis Sonntag,
26. – 28. September

KOSTEN: 399 € EZ/ 359 € DZ
Preis inkl. Übernachtung mit
Vollpension und Programm
bei eigener Anreise

TN-ZAHL: min. 10 / max. 16

ANMELDUNG: ab sofort

→ Für die ältere Generation ist Tai Chi Chuan als Sturzprophylaxe durch Schulung des Gleichgewichts und der Balance bestens geeignet. Auch Long-Covid-Patienten werden angesprochen.

→ EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN

STOCKHOLM – STÄDTETRIIP FÜR AKTIVE

Ungewöhnliche Blickwinkel auf Kultur + Stadtgeschichte

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 besonderen Atmosphäre. Långholmen ist eine ruhige und schön gelegene Insel im Herzen der Stadt (Bademöglichkeit direkt in der Nähe der Unterkunft).

„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“ – ist unser Blick, wenn wir den „Skinnarviksberget“ erwandert haben – den höchsten natürlichen Punkt der Stadt mit toller Aussicht.

„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 noch Zeit und Gelegenheit, den ein oder anderen Klassiker der Stadt zu besichtigen – wenn ihr es „anders“ als „Anders“ haben wollt ...

Ich freue mich auf diese mehrtägige Entdeckungstour mit euch – in einer der schönsten Städte Europas: „Vi ses!“ – Wir sehen uns!

Programm 2025-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

STOCKHOLM / SCHWEDEN

ORT: Långholmen Hotell & Vandrarhem, Långholmsmuren 20
117 33 Stockholm, Schweden

KURS-NR.: 25-1-004

TERMIN: Sonntag, 22. Juni
bis Freitag, 27. Juni

ABFLUG: 22. Juni – 17:45 Uhr
Flughafen Düsseldorf (EW)

RÜCKFLUG: 27. Juni – 19:50 Uhr
Flughafen Stockholm (EW)

KOSTEN: 1.050,- im DZ p.P. /
1.280,- im EZ p.P. (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. 12/ max. 15

ANMELDUNG: über separaten
Flyer; bei Interesse anfordern:
m.kriese@kirche-hawi.de
und nach telefonischer
Absprache bei Matthias Kriese
unter 02336-4003-47

→ EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN

SEGELTOUR – ALLE IN EINEM BOOT

Vater-Kind-Aktion auf dem IJsselmeer (Niederlande)

IJSSELMEER / NIEDERLANDE

KURS-NR.: 25-2-005

TERMIN: Montag, 21. Juli
bis Freitag, 25. Juli

STARTPUNKT/ENDPUNKT:

Kampen – Hafen

(Anreise eigenverantwortlich –
ggf. Fahrgemeinschaften)

Gute Parkmöglichkeiten
in der Nähe des Hafens
(gebührenpflichtig)

Schiff: „De Südvester“ –

Unterbringung überwiegend
in 2-Bett-Kabinen sowie 2 x
4-Bett-Kabinen

Skipper: Wilfred Spaargaren

KOSTEN: 305,- € pro Person
für Miete Segelboot, Verpfle-
gung und Programm

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 20 / max. 24

ANMELDUNG:

über separaten Flyer – bitte
bei Interesse anfordern.

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 auf unserem Schiff „De Südvester“ starten wir vom Hafen in Kampen aus zu einer 4-tägigen Segeltour über das IJsselmeer. Der genaue Routenverlauf und die Hafentorte 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 (jeder 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 auf's Meer genießen und spätnachmittags bzw. abends die gemütlichen Hafentorte zu entdecken ...

Wir glauben, das ist eine tolle Möglichkeit einer gemeinsamen Erfahrung mit den eigenen Kindern, die Chance, ein besonderes Erlebnis 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 01. Juli 2025 um 18:00 Uhr im Haus der Kirche, Potthoffstraße 40, 58332 Schwelm.