



KEB

Katholische
Erwachsenenbildung
im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.



Themenkatalog

Inhalt

Vorwort	3
Allgemeines	4
Hinweise zu Anmeldung, Durchführung & Abrechnung von Veranstaltungen	5
Formulare	7
Religion und Glaube	9
Lebensgestaltung und Erziehung	22
Gesundheit und Ernährung	42
Kreatives und Kultur	58
Länder und Völker	62
Gesellschaft und Politik	76
Natur und Technik	85
Kontaktdaten	87
Impressum	92

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe BenutzerInnen dieses Themenangebotes!

"Katholische Erwachsenenbildung bietet Menschen in einer pluralen und demokratischen Gesellschaft ein Angebot, das ihnen hilft, eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen. Sie sieht den Menschen als lernendes Subjekt, und begleitet ihn mit ihren Angeboten in seiner persönlichen und beruflichen Entwicklung. Die Fülle der zu verarbeitenden Informationen, der rasche gesellschaftliche Wandel und die technologische Modernisierung machen es zwingend notwendig, dass der Mensch lebenslang lernt. Durch Angebote der Erwachsenenbildung sollen die Teilnehmer unterstützt und befähigt werden, Informationen nachzuholen und zu erweitern. Sie bietet den Menschen vor dem Hintergrund des christlichen Menschenbildes Orientierung in einer immer unübersichtlicher werdenden Welt. Die KEB bietet Räume an und schafft Angebote, damit Menschen in Dialog treten und sich weiterentwickeln können."

Sie alle bieten mit Ihren Angeboten vor Ort Orientierungs-, Dialog- und Entwicklungsmöglichkeiten für Menschen.

Mit diesem Themenangebot, das aus dem bisherigen (herausgegeben 2006) weiterentwickelt wurde, wollen wir Ihnen eine Hilfe an die Hand geben, die es Ihnen erleichtern soll, für Pfarrei, Gemeinde oder Verband ein Bildungsprogramm zu erstellen.

Wir wissen, dass dieses Themenangebot (incl. Referentenvorschlägen) nie vollständig sein kann – es kann aber als gute Grundlage und zur Anregung dienen.

Wir bitten Sie, die zu Beginn eingefügten Hinweise für Vorbereitung, Durchführung und Abrechnung von Veranstaltungen sowie die Formulare durchzulesen – damit können schon im Vorfeld viele Fragen geklärt werden.

Bei jedem Thema finden Sie ReferentInnen-Vorschläge, die Kontaktdaten finden sich alphabetisch sortiert am Ende des Themenkatalogs.

Wir freuen uns natürlich auch über kritische und konstruktive Anregungen sowie Vorschläge möglicher und notwendiger Themen.

Wir wünschen viel Freude und Gottes Segen für Ihre wichtige Arbeit im Bereich der Erwachsenenbildung.

Sebastian Gruber
1. Vorsitzender

Veronika Emmer
Geschäftsführerin

Allgemeines



Hinweise zu Anmeldung, Durchführung & Abrechnung von Veranstaltungen

Anmeldung/Werbung

- ✓ bitte alle in Ihrer Pfarrei/Ihrem Verband/Ihrer Gruppierung geplanten Bildungsveranstaltungen **halbjährlich** anmelden! (**auch wenn keine Kosten entstehen!**)

Termine für den Meldeschluss:

15. November für Veranstaltungen *Februar – August*

15. Juli für Veranstaltungen *September – Januar*

- ✓ bitte **Änderungen** von Terminen, Uhrzeiten, Orten, ... sowie die **Absage** von Veranstaltungen der KEB-Geschäftsstelle sofort mitteilen
- ✓ kurzfristig geplante Maßnahmen bitte bis **spätestens zum 25. des Vormonats** in der Geschäftsstelle anmelden, damit sie in das Monatsinserat in der PNP aufgenommen werden können
- ✓ alle Bildungsveranstaltungen müssen **für alle zugänglich** und darum **offen ausgeschrieben** sein

- **interne** Versammlungen, Sitzungen oder Schulungen können darum nicht über die KEB abgewickelt werden
- die Offenheit einer Bildungsveranstaltung ist durch eines der nachfolgend aufgeführten Werbe-Medien nachzuweisen:

- Programmheft
- Monatsinserat
- Zeitungsankündigung
- Internet
- Handzettel, Plakate
- Pfarrbrief, Gemeindeblatt
- Rundbrief

bei kurzfristig festgelegten Maßnahmen ist dem Meldebogen eines der genannten Medien beizulegen

- es werden nur Veranstaltungen abgerechnet und mitfinanziert, die **vor der Durchführung** in der KEB-Geschäftsstelle **angemeldet** wurden
- ✓ jeder Ausschreibung zu einer Bildungsveranstaltung, die in Zusammenarbeit mit der KEB abgewickelt wird, muss dieser Zusammenhang auch für Außenstehende zu entnehmen sein
→ Formulierungsvorschlag: "Die KEB und der KDFB/die Pfarrei xy laden ein zu ..."

Meldung/Abrechnung

- ✓ die **gelben Meldebögen** sind
 - jeweils **sofort nach Abschluss einer Maßnahme** (bzw. nach dem letzten Termin) an die Geschäftsstelle zu senden
 - mit den **Unterschriften** des **Veranstaltungsleiters** sowie der/des **Referenten** zu versehen
- ✓ die gesamte Abrechnung läuft über die KEB-Geschäftsstelle (Ausnahme: Studienfahrten)
 - alle Auszahlungen (Honorare, Fahrtkosten u. a.; ausgenommen normalerweise die Materialkosten bei praktischen Kursen) erfolgen über die KEB-Geschäftsstelle
 - alle Einnahmen (= Teilnehmergebühren oder Unkostenbeiträge) gehen in bar oder per Überweisung an die KEB:
 - Sparkasse Freyung: DE62 7405 1230 0000 4418 16 BYLADEM1FRG
 - VR-Bank Freyung: DE44 7409 0000 0000 4300 30 GENODEF1PA1
- ✓ Vortragsveranstaltungen:
 - der **(freiwillige) Unkosten-/Teilnehmerbeitrag** ist in voller Höhe an die KEB abzuführen
 - der Veranstalter erhält dann von der KEB eine Rechnung über 50% des Defizits
 - werden keine Einnahmen gemeldet, erhält der Veranstalter eine Rechnung über 70% der Ausgaben
 - bei **theologischen Veranstaltungen** sowie einem Defizit unter 30.-€ wird keine Rechnung gestellt
 - Kosten für **Referenten**:
 - für eine Abend- oder Nachmittagsveranstaltung wird im Regelfall ein **Honorar von 50.-€** + Fahrtkosten (0.30 €/km) ausbezahlt.
 - in Ausnahmefällen und bei länger dauernden Maßnahmen kann ein höheres Honorar anfallen. Dies ist mit dem Referenten zu klären und mit der KEB abzusprechen bzw. dort mitzuteilen.
- ✓ ganz- oder mehrtägige Veranstaltungen: die KEB zahlt für diese Veranstaltungen generell einen Zuschuss in Höhe von max. 30% der Ausgaben.
- ✓ Studienfahrten:
 - Sie werden nur dann ins Programm aufgenommen und unterstützt, wenn bereits aus der Ausschreibung eindeutig Thema, Ziel, Inhalte und voraussichtliche Dauer des "pädagogischen Programms" (= Zeit, in der formelle Bildung und Information geschieht) ersichtlich ist.
 - Die pädagogische Leistung (z. B. Führung oder Vortrag) ist nachzuweisen, d. h. auf dem Meldebogen sind mit den Führungszielen die genauen Führungszeiten anzugeben und jeweils vom Führer zu unterzeichnen.
 - örtliche Veranstalter erhalten einen Zuschuss in Höhe von **10% der Buskosten, max. 100.-€**
- ✓ praktische Kurse:
 - Materialkosten werden im Normalfall vom Referenten auf die TeilnehmerInnen umgelegt
 - Es wird grundsätzlich ein Unkostenbeitrag in Höhe von 4.-€ erhoben und in voller Höhe an die KEB abgeführt
 - praktische Kurse mit ReferentInnen-Kosten können nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen durchgeführt werden (weniger als 10 Personen bei einem höheren Unkostenbeitrag) sind nach Rücksprache mit der KEB möglich
- ✓ Kurse über mehrere Termine werden nach Rücksprache mit der KEB-Geschäftsstelle kalkuliert

Formulare

Anmeldung von Veranstaltungen

**Anmeldung von
Veranstaltungen**

KEB Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Geschäftsstelle:
Abteistr. 23, 94078 Freyung Fax 08551/6963 - Mail: info@keb-freyung.de

In unserer Pfarrei/Gemeinde sollen folgende Veranstaltungen durchgeführt werden:

Datum	Thema	Ort/Lokal	Uhrzeit	Referent	Referent verständlich t? . ? Ja/Nein?
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

VERANSTALTER:
(z. B. KDFB, KAB, PGR usw.)

1.
2.
3.
4.
5.
6.

WERBUNG:
(bitte eintragen, ob Plakate o. Handzettel + Anzahl angeben!)

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Pfarrei:

Kontakt

Name:
Anschrift:
Tel., Mail:

.....
Datum, Unterschrift

Meldung durchgeführter Veranstaltungen



Meldung durchgeführter Veranstaltungen

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

- Die Veranstaltung wurde im Programm-Heft/Monatsinserat veröffentlicht.
- Die Veranstaltung wurde aus örtlichem Anlass kurzfristig geplant.
Die Veröffentlichung erfolgte eigens (Werbe-Beleg beilegen!)
- Die Veranstaltung wurde vom _____ auf den _____ verlegt.

Datum	Thema	Beginn	Ende	Teilnehmer		Einnahmen
				männl.	weibl.	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

1. Referent/in: _____

Bank: _____

Kt. Nr. _____ BLZ _____

Km hin u. zurück: _____

2. Referent/in: _____

Bank: _____

Kt. Nr. _____ BLZ _____

Km hin u. zurück: _____

3. Referent/in: _____

Bank: _____

Kt. Nr. _____ BLZ _____

Km hin u. zurück: _____

4. Referent/in: _____

Bank: _____

Kt. Nr. _____ BLZ _____

Km hin u. zurück: _____

5. Referent/in: _____

Bank: _____

Kt. Nr. _____ BLZ _____

Km hin u. zurück: _____

Die Einnahmen wurden am _____

- auf das Konto der KEB
 - Nr. 441 816 bei der Sparkasse Freyung
 - Nr. 04 3003 0 bei der VR-Bank Freyung
 Unter Angabe der Veranstaltungstage überwiesen.

bar in der KEB-Geschäftsstelle eingezahlt.

Pfarrei/Ort: _____

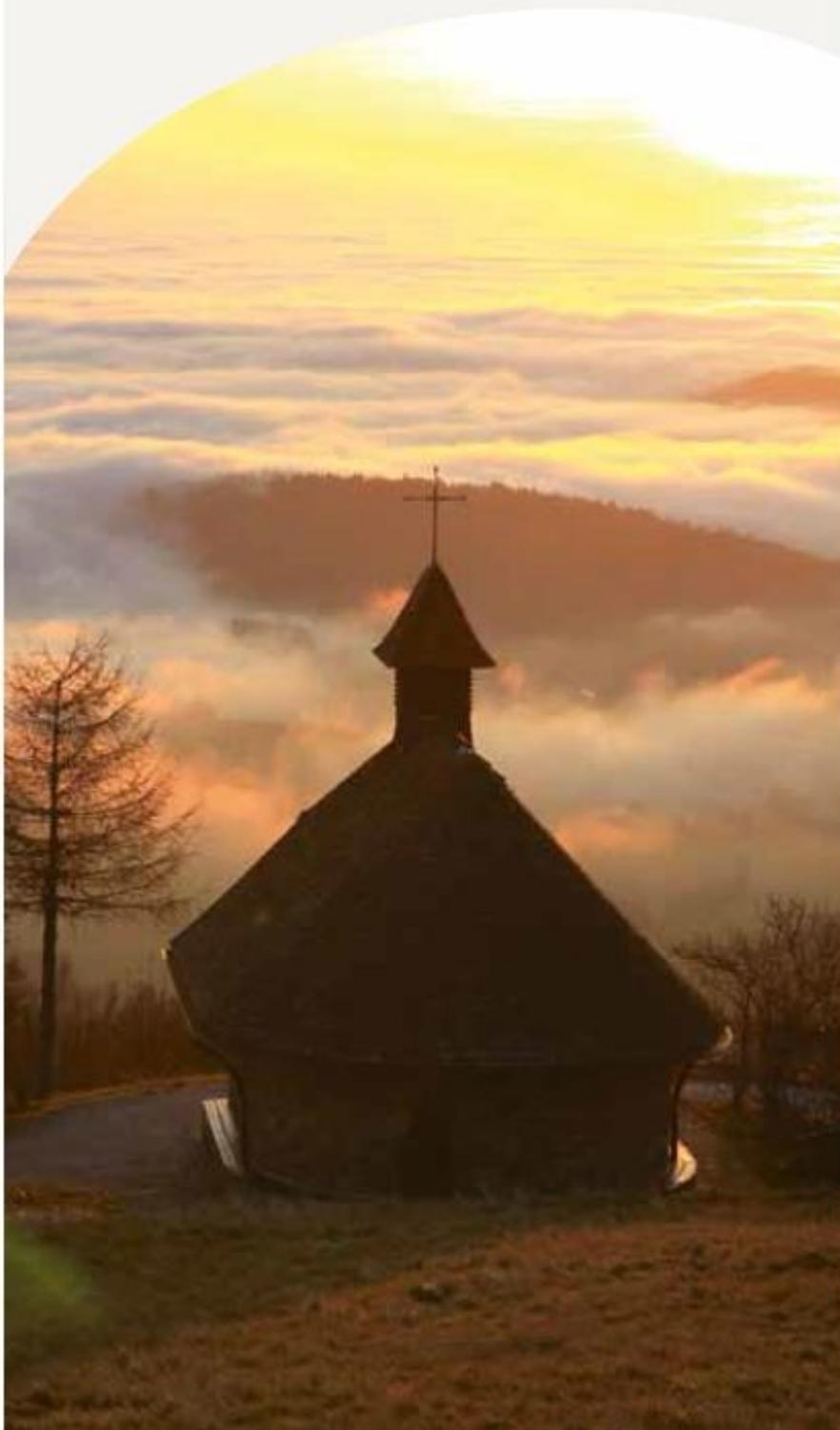
Verantwortlich: _____
Name, Vorname

Ort _____ Datum _____

Unterschrift des/r Verantwortlichen

Unterschrift des/r Referenten/in

Religion und Glaube



„Ich lese die Schrift – die Schrift liest mich“

Beten mit der Bibel: Eine Einführung in die Methode der geistlichen Schriftlesung

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

Von Schafzüchtern, Fischern und Pharaonen

Haben die Geschichten der Bibel uns heute noch etwas zu sagen?

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

Umgang mit der Bibel – Die Bibel ein Buch mit sieben Siegeln? ... man muss sich mit ihr beschäftigen!

Die Bibel – Museumsstück oder Bestseller? Verwirrend oder wegweisend? Überholt oder zukunftsorientiert?

Die Bibel ist für uns Christen Ausgangspunkt, Fundament und Maßstab unseres Glaubens. Aber wir brauchen Hilfe, Schlüssel und Gebrauchsanweisungen für ihr Verständnis... man muss sich mit ihr beschäftigen. Der Vortrag und das Gespräch über die Bibel will einladen, die Bibel wieder neu zu entdecken.

Referent: Dieter Reichardt

So rettete der Herr an jenem Tag Israel aus der Hand der Ägypter

Die alttestamentlichen Lesungen der Osternacht legen Lichtspuren aus, an denen das österliche Feuer biblisch sich entzündet. Gleichzeitig bleiben diese Texte vielen Hörern fremd, wirken nicht selten anstößig, bedürfen auf jeden Fall einer Erschließung: Eine bibeltheologische Einführung in die Lesungen der Osternacht

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

Fremdling, Günstling, König, Kindermörder. Der Herrscher hinter den Legenden

Die Evangelien und zeitgenössischen Quellen schildern Herodes als grausamen Despoten. Die Geschichtswissenschaften versuchen ein differenziertes Bild zu zeichnen.

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

Was ist Glück?

Auf der Suche nach Perspektiven auf das menschliche Geschick im alttestamentlichen Buch Kohelet

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

„Seid gewiss: Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt“ (Mt 28,20)

Eine Einführung in das Matthäusevangelium

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

Das älteste Jesusbuch

Eine Einführung in das Markusevangelium

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

„Nun habe auch ich mich entschlossen, allem von Grund auf sorgfältig nachzugehen ...“ (Lk 1,3)

„Dogmatisch ist er nicht, auch nicht moralisierend. Er ist rücksichtsvoll und entgegenkommend, flexibel auch“, schreibt der Exeget Hermann-Josef Venetz über den Verfasser des Lukasevangeliums. Die Veranstaltung gibt Gelegenheit, das Lukasevangelium näher kennenzulernen und darin dem zu begegnen, von dem es erzählt: Jesus dem Auferstandenen.

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

Jerusalem zur Zeit Jesu

Eine virtuelle Stadtbesichtigung

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

Via Dolorosa

Der Kreuzweg Jesu im biblischen Zeugnis und in der Tradition der Pilger

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

Jesus und die Frau

- * Jesus, Freund der Frau
- * Die Frau in der Urkirche
- * Die Frau die Kirchengeschichte hindurch
- * Die Emanzipation der Frau
- * Frauenpriestertum, warum nicht?

Referent: Max Huber

„Die Nacht ist vorgerückt, der Tag ist nahe“ (Röm 13,11)

Den adventlichen Paulus kennenlernen.

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

Stellen unbekanntes Jesusüberlieferungen den christlichen Glauben in Frage?

Das Jesusbild in den frühchristlichen Apokryphen

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

Die Heilung des Aussätzigen – In der Spur Jesus leben

Die Sorge darum, dass Menschen das Leben haben zeigen zahlreiche Heilungsberichte, die über Jesus überliefert sind. Aus den vielen einschlägigen Erzählungen wird hier die Heilung eines Aussätzigen herausgegriffen, wie sie im Evangelium nach Matthäus (8,1-4) berichtet wird. Wir wählen diese Begebenheit auch deshalb, weil sie einen Benediktinermönch der Insel Reichenau inspiriert hat, sie buchmalerisch darzustellen. Dabei liefert er uns Heutigen eine betörende Vision von Kirche, eine Orientierung in Zeiten in denen wir uns häufig mit unserer Kirche schwer tun.

Referent: Dieter Reichardt

Vorträge zu Christlicher SPIRITUALITÄT und MYSTIK

- "Gebt ihr ihnen zu essen!" (Mk 6,37) – Christliche Spiritualität in säkularisierter Umwelt
- "... mache mich eins nun mit dir!" (GL 144,5) – Phänomen Mystik. Der klassische mystische Weg
- "Heiliges Schweigen" – Einführung in das Ritual des Schweigens
- "Dein Angesicht, Herr, will ich suchen" (Ps 27,6) – Von der Ursehnsucht des Menschen, Gott zu schauen
- "Herr, wir wollen Jesus sehen" (Joh 12,21) – Auf der Suche nach dem Antlitz Christi

- "Ora et labora" – Geistlich leben entlang der Regel des Hl. Benedikt
- "Heute geistlich leben" – Mit Bernhard von Clairvaux (1090/91-1153) aus der Krise
- "Maßlos lieben" – Gottesliebe nach Bernhard von Clairvaux (1090/91-1153)
- Konzentration auf das Wesentliche – der Weg der Gottsuche des Bernhard von Clairvaux (1090/91-1153) und seiner Zisterziensermönche
- Der dreifache Kuss (Fuß-, Hand- und Mundkuss) – Aufstieg zu Gott mit Bernhard von Clairvaux (1090/91-1153)
- "Leben braucht Tiefgang" – Franz von Assisi und seine Bewegung (1181/82-1224)
- "... meiner Sehnsucht Liebesfühlen" – Mit Mechthild von Magdeburg der Sehnsucht nachspüren
- "Ich tanze, Herr, wenn Du mich führst." – Die Mystik der heiligen Frauen von Helfta
- "Je tiefer, um so höher; und je weniger, desto mehr" – Geistliches Leben nach Johannes Tauler (1300-1361)
- "Mit entschlossener Entschlossenheit" – Der geistliche Weg der Teresa von Avila (1515-1582)
- "QUAERERE DEUM"- Gott suchen und sich von ihm finden lassen
- "Es war kein Irrtum, eine Schickung war's" – Jeanne d'Arc – Frankreichs Stern in dunkler Zeit
- "Man kann mit einem Hirtenstab heilig werden, aber auch mit einem Besen" – Vortrag (anlässlich der Heiligsprechung) Papst Johannes' XXIII.

Referent: Dr. Bernhard Kirchgessner

Vorträge zu LITURGIE

- "Ein Fest, in dem das Große auf uns zutritt" – Mosaiksteine der Theologie der Liturgie Joseph Ratzingers – Papst Benedikt XVI.
- "Geist und Gestalt der Liturgie" – Eine Einführung in die Theologie der Liturgie
- "SACRAMENTUM CARITATIS" – Eine theologische Einführung in das nachsynodale Schreiben Papst Benedikts XVI. vom 22. Februar 2007
- Der Herrentag, Tag der Christen – Zur Feier des Sonntags
- "Tut dies zu meinem Gedächtnis!" (Lk 22,19) – Die Feier der Hl. Messe: Geschichte, Theologie, Liturgie
- "Wort des lebendigen Gottes!" – Das Wort Gottes in Leben und Feier der Christen
- "Bald erfüllet ist die Zeit!" – Geprägte Zeiten: Advents- und Weihnachtszeit
- "Jesus lebt! Mit ihm auch ich!" – Geprägte Zeiten: Fasten- und Osterzeit
- "Ich spreche dich los" – Die Feier von Buße und Versöhnung in Geschichte und Gegenwart

- "Laudamus. Te. – Wir loben. Dich." – Die Feier des Stundengebetes – Eine Einführung in die Tagzeitenliturgie: Geschichte, Psalmengattungen, Modelle für das Stundengebet mit der Gemeinde
- "Gottheit, tief verborgen" – Eucharistische Anbetung: Geschichte – Theologie – Modelle
- "... wie Weihrauch vor dein Angesicht" (Ps 141,2) – Liturgische Feiern in Zeichen und Symbolen
- "Die Liturgie ist für die Menschen da, nicht die Menschen für die Liturgie" – Papst Paul VI. und die Liturgiereform
- "Ich taufe dich" – der erneuerte Taufritus von 2008

Referent: Dr. Bernhard Kirchgessner

Vorträge zu Papst BENEDIKT XVI.

- "Das Programm der Christen, das Programm Jesu ist das sehende Herz" – Zur Enzyklika "DEUS CARITAS EST"
- "Wer Hoffnung hat, lebt anders" – Zur Enzyklika "SPE SALVI"
- Jesus, der Christus, im Glauben der Kirche – zu den Jesusbüchern Papst Benedikt XVI.

Referent: Dr. Bernhard Kirchgessner

Vorträge zu Papst FRANZISKUS

- "Glaube, das ist Heiterkeit, die von Gott kommt" – Einblicke in die Enzyklika "EVANGELII GAUDIUM"

Referent: Dr. Bernhard Kirchgessner

Evangelii gaudium – die Freude des Evangeliums. Das Lehrschreiben des Papstes Franziskus

In diesem Schreiben will Papst Franziskus sich an alle Christen wenden, um sie zu einer neuen Etappe der Evangelisierung einzuladen, die von dieser Freude geprägt ist und um Wege für den Lauf der Kirche in den kommenden Jahren aufzuzeigen. "Neue Wege" und "kreative Methoden" sollen dazu dienen, die ursprüngliche Frische der Frohen Botschaft neu zu erschließen. Es lohnt sich, dieses Schreiben einmal näher kennen zu lernen und im gemeinsamen Gespräch zu reflektieren.

Referent: Dieter Reichardt

Vorträge zum II. VATIKANISCHEN KONZIL

- "Dialog: Der Schlüssel zum Erfolg" – Geschichte und Hintergrund des II. Vatikanischen Konzils
- "Die Zukunft liegt vorne, nicht hinten!" – Zur Aktualität des II. Vatikanischen Konzils. Die wichtigsten Konzilsdokumente (Lumen Gentium, Sacrosanctum Concilium, Gaudium et spes, Ökumene, Dei Verbum, Laien, Nostra Aetate – andere Religionen, Dignitatis Humanae – Religionsfreiheit)
- "SACROSANCTUM CONCILIUM: Gottes Dienst am Menschen" - Der Beitrag des II. Vatikanischen Konzils zur erneuerten Liturgie
- "VERBUM DEI": Die dogmatische Konstitution über die göttliche Offenbarung. Die Bibel – des Christen Wegweiser und Partitur durchs Leben

Referent: Dr. Bernhard Kirchgessner

Der lange Weg von der Entzweiung zur Versöhnung

Die Konzilserklärung *NOSTRA AETATE* über das Verhältnis der Kirche zu den nichtchristlichen Religionen.

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

Glaubenssache: 7 christliche updates.

Während 7 Abenden bieten wir Ihnen in lockerem Rahmen mit anregenden Kurzreferaten und guten Gesprächen – die Möglichkeit zum Nach- und Weiterdenken über Gott und die Welt, über den Glauben, das Christsein und das Leben. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Glaubensverständnis zu überprüfen. Frischen Sie Ihr Wissen auf. Gewinnen Sie eine vielleicht überraschende, auf jeden Fall aktuelle Sicht der Dinge. Sie müssen dazu nichts mitbringen und nicht schon alles wissen. Es genügt, wenn Sie neugierig sind und nicht davor zurückschrecken, zu alten Antworten neue Fragen zu stellen. Die 7 Themen:

- Mit welchen Augen sehen wir die Welt?
- Greift Gott in die Geschichte ein?
- Leiden – warum und wozu?
- Mit Jesus auf das Leben anstoßen!
- Der Tod hat nicht das letzte Wort!
- Wozu ist die Kirche gut?
- Wessen Geist durchweht die Welt?

Referenten: Gerhard Eckmüller, Dieter Reichardt

Was ist der Glaube wert?

... wenn er nicht in die Tat umgesetzt wird? (Mahatma Gandhi)

Bei diesem Seminar schauen wir auf unsere Lebensgeschichte: Welche Glaubenserfahrungen haben mich geprägt? Welchen Platz hat der Glaube in meinem Leben? Was mag ich heute in meinem Leben noch glauben?

Referentin: Andrea Parzefall

Ökumene leben – Verschiedenheit macht reich

Der große ökumenische Frühling, der nach dem Zweiten Vatikanischen Konzil und der Würzburger Synode aufgekommen war, ist längst verfliegen aber dennoch steht für die katholische Kirche die Ökumene ganz oben auf der Prioritätenliste des pastoralen Wirkens. Das, was uns eint mit unseren getrennten Brüdern und Schwestern, ist weit mehr als das, was uns trennt. Die Einheit in der Verschiedenheit sollte uns gegenseitig ermutigen und uns stärken für den Ruf Jesu, der von uns verlangt und der will, dass man die Seinigen an ihrer Einheit erkenne.

Referent: Dieter Reichardt

Ruf doch mal an! Gott ist immer zu sprechen. Das Gebet ist wie ein Atemholen der Seele

Am Beten halten sogar viele von denen fest, die sich von der Kirche längst verabschiedet haben. Es gibt nicht viel, was heute noch peinlich ist. Der Satz „Ich bete“ gehört dazu. Er zieht scheele Blicke nach sich und den Verdacht, auch sonst nicht ganz von dieser Welt zu sein. Beten ist eine Zumutung für alle, die es nicht tun: So lange Glauben als eine Ansichtssache unter vielen daher kommt, vermeidet er gesellschaftlichen Anstoß. Doch wer betet, bekennt sich – und provoziert Fragen an eine säkulare Welt: Muss das sein? Und wozu? Aber eine Zumutung ist das Beten auch für den, der es tut: Sogar den meisten Christen fällt es leichter, über Sex zu reden als über das Beten.

Referent: Dieter Reichardt

In Gott verwurzelt – den Menschen nah: Der heilige Bruder Konrad

- die Jugendjahre daheim
- die Familie als Lernort des Glaubens
- ein Leben an der Klosterpforte
- das Kreuz war sein Buch

illustriert durch Bildmeditation und Lieder

Hinweis: auch als Studien- oder Besinnungstag bzw. Halbtagsangebot möglich

Referent: Max Huber

Pater Rupert Mayer – „Ich kann nicht schweigen“

Pater Rupert Mayer – seine Lebensgeschichte, sein Engagement in der NS-Zeit und seine bleibende Bedeutung.

P. Rupert Mayer (SJ), als Männerapostel bekannt, erhielt wegen seines entschiedenen Auftretens von der Gestapo bereits 1937 Redeverbot. Weil er es nicht beachtete-, wurde er verhaftet, verurteilt, ins Gefängnis nach Landsberg und später ins KZ Sachsenhausen gebracht. Wegen seines bedenklichen Gesundheitszustands wurde er dann im Kloster Ettal interniert. Nach dem Krieg kehrte er in das zerstörte München zurück. Am Allerheiligentag 1945 starb er. Hunderte von Menschen beten seither an seinem Grab in der Bürgersaalkirche in München.

Referent: Dieter Reichardt

Edith Stein – Patronin Europas und eine Leitfigur für Christen und Juden

Edith Stein, geb. 1891 in Breslau, nach Studium in Breslau und Göttingen Promotion in Freiburg, danach Assistentin bei Husserl. 1933 Eintritt in den Kölner Karmel (Ordensname: Theresia Benedicta a Cruce), 1942 Verhaftung durch die Nationalsozialisten und Ermordung im KZ Auschwitz.

Edith Stein ist eine große Frau der Kirchengeschichte, eine Friedensstifterin zwischen den Völkern und eine Gottsucherin der Moderne

Referent: Dieter Reichardt

Dieterich Bonhoeffer – Sein Leben in der Nachfolge Christi

Dietrich Bonhoeffer ist heute über alle kirchlichen Lager hinweg eine Integrationsfigur, seine theologischen Gedanken sind aktuell, seine Vorstellungen von Kirche eine ständige Herausforderung. Er steht für ein politisches und engagiertes Christentum, für ein Leben in der Nachfolge Jesu und für eine strenge Orientierung an der Bibel. Seine Geradlinigkeit auf diesem Weg bezahlte er mit dem Leben. Sein Gedicht „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ – verfasst in der Haft an Silvester 1944 – ist kirchliches Allgemeingut geworden. Was bedeutet er heute für uns als Angehöriger des Widerstands, als großer Theologe des 20. Jahrhunderts, als Ethiker, Ökumeniker, Märtyrer und „evangelischer Heiliger“?

Referent: Dieter Reichardt

Die Kreuzesspiritualität von Kardinal Julius Döpfner

„Wer wirklich an Gott glaubt, der liebt auch die Erde und die Menschen.“ Julius Döpfners Kreuzesspiritualität als Liebeserklärung an Gott und die Welt.

Als Julius Kardinal Döpfner 1913 in Hausen bei Bad Kissingen als viertes Kind in eine einfache Rhönbauernfamilie hineingeboren wurde, war wohl nicht abzusehen, dass er einmal einer der großen Bischöfe der Weltkirche werden sollte, wie es Joseph Ratzinger kurz nach dem plötzlichen Tod von Döpfner am 24. Juli 1976 formulierte. Döpfner war Bischof in Würzburg, Berlin und München und war markanter Wegweiser während des Zweiten Vatikanischen Konzils.

Referent: Dieter Reichardt

Einen neuen Aufbruch wagen – Mit Christus Brücken bauen.

In einem ersten Schritt wollen wir uns dem Thema "Aufbruch" widmen: Aufbruch ist ein Grundmotiv unseres Glaubens. Auch wir sind heute immer wieder aufgerufen, als Frauen und Männer aufzubrechen und die Botschaft vom Reich Gottes in unsere Welt von heute hineinzutragen.

Im zweiten Teil wollen wir das Motto des Katholikentags 2014 in Regensburg aufgreifen und fragen, wie wir dieses Thema in unserem Alltag umsetzen.

Referent: Dieter Reichardt

Wir brauchen Bräuche!

Christliches Brauchtum in Kirchenjahr und Liturgie - Volkskultur kontra Mode und Folklore

Referent: Max Huber

Matricula online – Familiengeschichte im Internet

Die Matrikeln unserer Pfarrei im Internet

Die Matrikelbücher der einzelnen Religionsgemeinschaften gehören zu den am meisten benützten und erforschten historischen Quellen überhaupt. Die Möglichkeiten der Informationstechnologien gestatten es, neue Zugangswege zu bieten. Der Leiter des Archivs der Diözese Passau gibt eine Einführung in die Nutzung der Matrikelbücher allgemein und zeigt, wie man online Familienforschung betreiben kann.

Referent: Dr. Herbert Wurster

Rituale mit Kindern feiern

In letzter Zeit hat die Psychologie die heilende Wirkung der Rituale neu entdeckt. So gibt es viele persönliche Rituale, die der Mensch finden kann um sein Leben zu strukturieren und ihm eine

Form zu geben, die ihm gut tut. Eine besondere Bedeutung kommt in diesem Zusammenhang auch Familien- und Kinderritualen zu. Dabei brauchen wir nichts Neues zu erfinden. Jede und jeder von uns trägt tief im Herzen einen reichen Fundus. Ihn wieder neu zu entdecken und zu bewerten, darauf käme es an. Wir laden Sie zu dieser heilsamen Entdeckungsreise ganz herzlich ein.

Referent: Domkapitular Manfred Ertl

Sonntag – Gott begegnen – menschlich leben. Sonntag ist mehr als ein freies Wochenende!

Unser Sonntag ist nicht nur bedroht durch die Forderung der modernen Wirtschaft, durch die Vermarktung des Wochenendendes und durch eine sich immer mehr ausweitende Freizeitindustrie. Als Christen ist uns selbst weithin die Erinnerung verloren gegangen, warum wir überhaupt den Sonntag feiern und was der Sabbat eigentlich bedeutet. In drei Thesen wollen wir den Sonntag wieder neu entdecken als Atempause der Schöpfung und als Atemholen für Leib und Seele.

Referent: Dieter Reichardt

Wurzeln und Flügel – Wie religiöse Erziehung Familien stärkt

Der Vortrag orientiert sich am Elternkurs KESS ERZIEHEN: Staunen - Fragen - Gott entdecken. Inhaltlich geht es um die positive Gestaltung der Beziehung zum Kind, die Förderung des selbstentdeckenden Lernens und vor allem um die religiösen Fragen und Ideen der Kinder. Wie können Eltern diese ins Gespräch bringen und die Kinder hilfreich begleiten.

Dieser Vortrag kann auch als Informationsabend für den Kurs „Kess erziehen: Staunen – Fragen – Gott entdecken“ genutzt werden

Referent: Josef Veit

Elternkurs "Kess erziehen. Staunen - Fragen - Gott entdecken"

Der Kurs legt Spuren, wie Eltern die seelische Entwicklung ihres Kindes auch in spiritueller Hinsicht unterstützen können. Sie werden ermutigt, religiöse Themen aufzugreifen, gemeinsam mit ihrem Kind Antworten auf die großen Fragen des Lebens zu suchen und sich hierbei von der christlichen Tradition leiten lassen. Eingeladen sind Eltern, Großeltern, ErzieherInnen – alle, die Kinder erziehen!

Die Themen der fünf Einheiten:

- Die Beziehung mit dem Kind "kess" gestalten – das positive Lebensgefühl stärken
- Sich mit dem Kind auf die fragende Seite stellen – selbstentdeckendes Lernen stützen
- Mit dem Kind reden über Gott und die Welt – kindliche Gottesbilder achten

- Der Spiritualität Raum geben – sich von Gott anrühren lassen
- Das Leben leben, deuten und feiern – sich von christlichen Traditionen anregen lassen

Zeitbedarf: 5 Abende zu je 2,5 Stunden

ReferentInnen: zertifizierte Kess-TrainerInnen (Kontakt über Josef Veit)

Das Volk Jahwes in seinem altorientalischen Kontext

Eine Einführung in die Geschichte des Judentums

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

Tora, Talmud, Sabbat

Was Juden glauben und wie sie ihren Glauben heute feiern: Eine Einführung in die jüdische Religion

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

Der Islam. Lehre und Leben des Islam sowie Stellungnahme aus christlicher Sicht

Der Beauftragte für Religions- und Weltanschauungsfragen der Diözese Passau, Martin Göth, stellt (zusammen mit dem Leiter der Moschee aus Passau) Lehre und Leben des Islam vor. Dabei wird in einem Video-Film kurz über das Leben des Propheten Mohamed berichtet, sowie über die 5 Glaubenssäulen des Islams.

Anschließend besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Referent: Martin Göth

Zeugen Jehovas an der Haustüre

Das Leben der Zeugen Jehovas, die Lehre und die Stellung aus Sicht der Katholischen Kirche.

Referent: Martin Göth

"Sekten" - Seelenfänger unserer Zeit

Inhalte, Arbeitsweisen und Gefahren der "Sekten", sowie eine kritische Auseinandersetzung aus christlicher Sicht.

Referent: Martin Göth

Esoterik - Ausweg oder Irrweg?

Auseinandersetzung aus christlicher Sicht mit der aktuellen Esoterik- und "Positiv Denken"-Welle.

Referent: Martin Göth

Scientology - eine Gefahr für unsere Gesellschaft!?

Geschichte, Lehren, Strukturen und Gefahren der Scientology-Organisation.

Referent: Martin Göth

Freikirchen - eine Herausforderung für die christlichen Kirchen!

Unterschiede freikirchlicher Gruppierungen zur katholischen Kirche - Wie gehen wir damit um?

Referent: Martin Göth

Reinkarnation - Seelenwanderung

Wie viele Leben hat der Mensch? - Das hinduistische und buddhistische Weltbild und die Lehre von der Wiedergeburt - Die Wiederverkörperung im westlichen Denken - Die Antworten der Bibel

Referent: Martin Göth

Okkultismus - Angebot und Herausforderung

Wie äußern sich okkultistisch-spiritistische Praktiken? - Was sind die Konsequenzen für einen Christen?

Referent: Martin Göth

Bin ich nicht dein Esel?

Vom tierischen Ernst in der Bibel

Referentin: Dr. Andrea Pichlmeier

"Sinnerats, Spassiges und Spinnats" rund um den Kirchturm

ein kirchlich kabarettistischer Abend

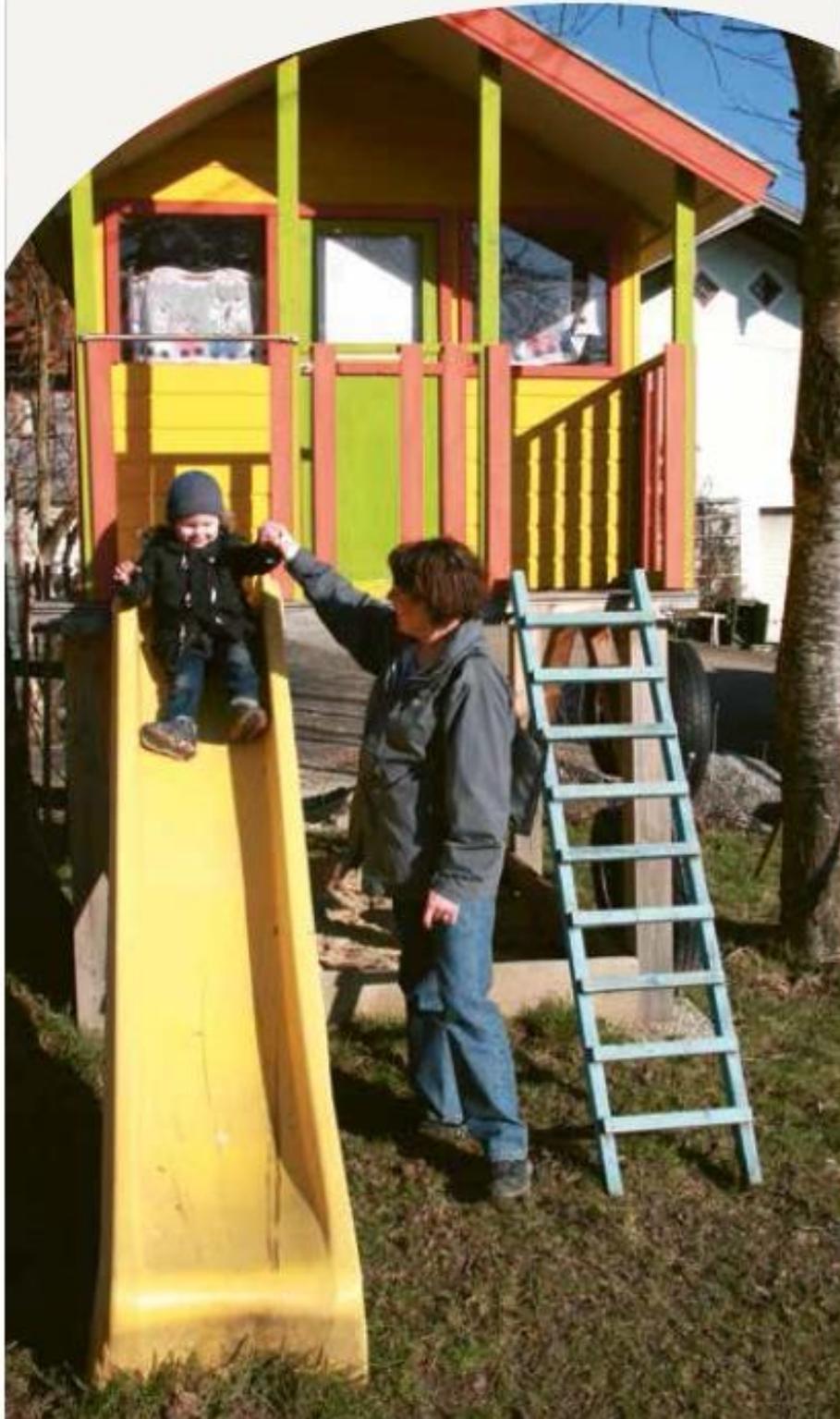
Referent: Max Huber

"Wie Weihnacht wordn is"

Autorenlesung mit chorischer und instrumentaler Begleitung

Referent: Max Huber

Lebensgestaltung und Erziehung



Lebe den Tag, wie er Dir gegeben ist!

Nimm an, lass los, pack zur rechten Zeit an: Diese dreiteilige Formel gibt die Referentin zur Hand, um alle möglichen Situationen im Alltag zu bewältigen.

Wie das geschieht und welche Bedingungen Alltagsglück noch braucht, dies wird bei diesem Vortrag lebensnah, tiefgründig und gewürzt mit Humor dargelegt.

Angesprochen werden ferner die Bedeutung von Gottvertrauen, Selbstwertgefühl, Gelassenheit und Liebe.

Referentin: Waltraud Eichinger

Kess erziehen - von Anfang an

Der Kurs gibt den Eltern Gelegenheit, innezuhalten und die Beziehung zu ihrem Kind in den Blick zu nehmen. Sie erhalten Anregungen, wie sie das Miteinander stärken und das alltägliche Erziehungsgeschehen gezielt weiterentwickeln können.

„Kess erziehen – Von Anfang an“ unterstützt die Eltern in einer Haltung, durch die sie vor allem das Schöne, Positive und Erfreuliche im Zusammenleben mit ihrem Kind erleben können und vermittelt einen demokratisch-respektvollen Erziehungsstil.

Die Eltern erfahren, wie sie

- von Beginn an eine gute Beziehung zum Kind aufbauen,
- die Entwicklungsschritte des Kindes kompetent begleiten,
- eine förderliche, wertschätzende Kommunikation pflegen
- neue Herausforderungen gemeinsam mit anderen angehen,
- Stress reduzieren und die eigenen Zufriedenheit stärken können.

Referenten: über Referat Ehe und Familie

Kurs "FamilienTeam" – Die Kunst der Erziehung



Eltern sein gehört zu den schönsten und schwierigsten Aufgaben, die man sich aussuchen kann. Wir lieben unsere Kinder, doch genauso bringen sie uns manchmal "auf die Palme" oder an den Rand der Verzweiflung.

Eltern sind in ihrer Erziehung oft verunsichert, weil Rechte und Bedürfnisse der Kinder für sie wichtiger geworden sind. Diese angemessen zu berücksichtigen, aber auch die eigenen Wertvorstellungen in der Erziehung zu vermitteln, ist keine leichte Aufgabe.

Gerade in der Hektik des Alltagslebens kann es leicht passieren, dass das "Miteinander" verloren geht und sich Eltern und Kinder plötzlich auf gegnerischen Seiten wiederfinden.

Wie man dieses "Miteinander" wieder finden kann, darum geht es beim FamilienTeam.

Zielgruppe und Zielsetzung:

FamilienTeam ist ein Angebot für

- alle, die Kinder erziehen:
Familien, Mütter, Väter, Paare, Alleinerziehende, Großeltern, Stief- und Pflegefamilien
- mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter

FamilienTeam richtet sich an

- glückliche Familien, die glücklich bleiben wollen
- Familien, die ihre Schwierigkeiten selbst in die Hand nehmen wollen
- es setzt zu einem frühen Zeitpunkt der Familienentwicklung an, bevor sich Probleme festgesetzt haben und dadurch weniger beeinflussbar werden.

FamilienTeam ist ein wissenschaftlich begründetes Programm zur Stärkung der Erziehungskompetenz, das an der Universität München entwickelt wurde: www.familienteam.org

Das Besondere am FamilienTeam:

Zwei erfahrene, speziell ausgebildete TrainerInnen geben Anleitung, wie die Teilnehmenden ihrem Ziel näher kommen: eine glückliche Familie, in der alle an einem Strang ziehen. Beim FamilienTeam geht es nicht in erster Linie um das theoretische Wissen, sondern das praktische Handeln – eben ums "Training".

Folgende Fragen werden behandelt:

- Was ist mir wichtig in der Erziehung meiner Kinder?
- wie kann ich meinen Kindern die Zuwendung geben, die sie brauchen?
- was kann ich tun, wenn mir meine Kinder auf dem Kopf herumtanzen?
- wie können wir Konflikte gemeinsam lösen, so dass alle gewinnen?
- wie können wir uns als Paar gegenseitig bei der Erziehung unterstützen?
- wie kann ich für mich selbst sorgen und immer wieder "auftanken"?

Hinweis:

- Aufteilung in Basis- und Aufbaukurs mit jeweils 4 Einheiten
- in Kooperation mit KEB, Referat Ehe und Familie der Diözese Passau sowie der Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Diözese Passau

Referenten: Marianne & Harald Landspersky

Kinder für die Zukunft erziehen

Wir leben in einer Zeit von schnellen Veränderungen. Welche Kompetenzen oder Fähigkeiten sollen Kinder haben, um in der Welt von morgen bestehen zu können?

Referentin: Aloisia Rothenwührer

Vortragsreihe zu Erziehungsthemen

Hinweis: Die Themen können auch einzeln oder in beliebiger Reihenfolge abgerufen werden!

Das Reden mit Kindern

Erziehen heißt stimmig fühlen, reden und handeln. (Lob) Wertschätzung und Konsequenz gegenüber Schutzbefohlenen. Ein schwieriges Gleichgewicht. Jonglieren zwischen Gnade und Recht. Loben und Strafen. Was hilft wann wie lange? Und dann gibt es da noch ganz andere Möglichkeiten. Prinzipien gewaltfreier Kommunikation.

Kinder und Bewegungsdrang

Das Kind ist ständig am Reden und Rennen. Platz für Bewegung. Zeit zum Gehörtwerden. Eindeutige Körpersprache.

Geschwisterkonflikte

Rivalität zwischen Geschwistern. Die Eltern in der Zwickmühle der Gerechtigkeit: Rechtsanwalt, Richter und Vollzugsbeamter in einer Person. Das Glück und das Leid älterer Geschwister. Das Glück und das Leid jüngerer Geschwister. Meins und Deins: Geben und Nehmen. Streit um Besitz.

Gewaltprävention

Wie Kinder es schaffen, die Eltern zur Weißglut zu treiben. Vorbeugemaßnahmen durch frühes Erkennen unheilbringender Zeichen. Wut, Ohnmacht, Angst und andere Gefühle. Grundzüge gewaltfreier Kommunikation

Partnerkonflikte bezüglich Erziehung

Wenn Kinder die Eltern gegen einander ausspielen. Wie Erziehen auch dann gelingen kann, wenn Eltern nicht die gleichen Erziehungsvorstellungen haben. Wenn Außenstehende unsere Kinder erziehen.

Schulkonflikte

Unmotivierte Kinder sind weder dumm noch faul. Die Suche nach Wertschätzung und dem Sinn des Lebens bei Kindern und Eltern.

Beruf und Kinder

Alleinerziehende

Trennungen.

Wenn Vater und Mutter nicht am gleichen Strang ziehen. Die Kinder aus dem Streit raushalten. Für die Kinder bleibt der Vater Vater, die Mutter Mutter.

Familie bunt gemischt

Meine Kinder - Deine Kinder - Unsere Kinder. Wenn Kinder mehrere Mütter und Väter haben. Wer wann was zu sagen hat.

Schwierige Wahrheiten

Es gibt immer eine Möglichkeit, Kindern kindgerecht die Wahrheit zu sagen. Typische Tabuthemen unserer Gesellschaft: Sexualität, Adoption, Tod

Referentin: Silvija Schönweitz

Kindergeburtstage bewusst feiern!

Ein Kindergeburtstag im Chaos, das muss nicht sein. Wertvolle Anregungen und Tipps für fröhliche Stunden am Kindergeburtstag werden vermittelt und praktisch vorgeführt. Dabei kommen auch Begrüßungs- und Bewegungslieder sowie Spiele für drinnen und draußen zum Einsatz. Sehr schön sind Kinderfeiern mit einem Motto: Ein Indianer-, Zauber-, Märchen- oder Piratengeburtstag lässt die Herzen der Kinder höher schlagen und weckt die Phantasiekräfte. Alles rund um das Thema Kindergeburtstag wird dargestellt mit Lichtbildern, einer Pinnwand mit Einladungsvorschlägen, Spielmaterial und einer Bücherecke.

Referent: Kurt Köhlnberger

Gewalt – nein danke!

Wie erziehe ich meine Kinder zu Gewaltfreiheit, ohne dass sie gleichzeitig Opfer von Gewalt werden?

Es gibt durchaus erlernbare Handlungsmöglichkeiten außerhalb der Rolle des Täters und des Opfers, wenn wir unsere Werte hinterfragen und statt für den Frieden zu kämpfen uns mit Worten und Taten für einen respektvollen, wertschätzenden Umgang einsetzen und hinstellen.

Referentin: Silvija Schönweitz

Glückliche Kinder brauchen glückliche Eltern!

Sanfte Liebe öffnet die Seele der Kinder, standhafte Liebe gibt Stärke. Beides bereitet den Weg zum Glücklichsein. Wir können Kinder meist nur dann lieben, wenn wir "Ja" zu uns selbst sagen können und auf unsere eigenen Bedürfnisse hören.

Referent: Josef Strasser

Was Kinder wirklich brauchen ... und wollen!

Kinder brauchen Liebe, um zu leben! - Zuwendung, Anregung, Aufmerksamkeit, "Streicheleinheiten", das Gefühl, gehört zu werden, all das ist wichtiger (und billiger) als Videospiele, Playstation, Designerkleidung, ...

Referent: Josef Strasser

„Mama, mach mir Mut!“ - Erziehung zu Selbstbewusstsein und gesundem Selbstvertrauen

Alle Eltern wollen, dass ihr Kind Selbstvertrauen entwickelt, dass es mutig auf die Dinge des Lebens zu geht. - Ermutigung der Eltern zum so wichtigen Mutmachen.

Referent: Josef Strasser

"Manchmal wird es mir einfach zuviel!" - Kinder in der Pubertät

Die Zeit der Pubertät als eine Zeit des Suchens, der Orientierung verstehen lernen: Was geschieht in der Pubertät mit meinem Sohn/meiner Tochter: körperlich, seelisch? - Miteinander umgehen lernen! - Wege zum besseren Sich-Verstehen.

Referent: Josef Strasser

Geschwister: Rivalen - Vorbild - Spielgefährten

Freunde kann man sich aussuchen, Geschwister muss man annehmen, wie sie sind. Dabei kommt es oft zu schmerzvollen Erfahrungen. Das wissen wir selbst noch aus unserer Kinderzeit und wir sehen es heute bei unseren Kindern. Rivalitäten unter Geschwistern ganz zu vermeiden, das geht kaum. Aber es gibt Möglichkeiten, ihnen in diesen Situationen beizustehen.

Referent: Josef Strasser

Wenn sie nicht mehr an der Hand gehen ... Heranwachsende Kinder verändern uns!

Kinder ins Leben begleiten ist eine große Aufgabe für uns Eltern. Es bedeutet auch: Aushalten von Widersprüchen wie Führen und Loslassen. Vor allem bedeutet diese Zeit eine ständige Veränderung - für die Kinder, für uns selbst und auch in unseren Beziehungen.

Referent: Josef Strasser

Aufmüpfige Jugend - Eine Herausforderung für uns Eltern!

Viele praktische Ratschläge für ein sinnvolles Miteinander in einer schwierigen Phase in der Entwicklung unseres Kindes.

So gut man sich immer verstanden hat mit seinen Kindern, plötzlich kommt die Zeit, da scheint diese gute Verbindung zu reißen. Die „Kinder“ befinden sich in der Phase der Loslösung, des Suchens nach einer eigenen Rolle – und sie reagieren während dieser Zeit so ganz anders, als die Eltern das von ihrem Kind gewohnt waren: Auflehnung, Trotz, Widerspruchshaltung, ... Und viele Eltern klagen während dieser Zeit: „Ich hab´s schon im Guten und im Bösen probiert! Was ist denn nun richtig? Wie sollen wir in dieser Zeit vernünftig mit unseren Kindern umgehen? Härte? Oder das Gegenteil: Einfach laufen lassen?“

Referent: Josef Strasser

Mit Wertschätzung und Anerkennung Kindern Selbstvertrauen vermitteln-Workshop für Eltern

Wenn Kinder in einer Familie aufwachsen, in der ihre Anstrengungen auch gewürdigt werden, ist das die beste Voraussetzung dafür, dass sie eine positive Einschätzung von sich selbst entwickeln, ein gesundes Selbstvertrauen, was viele Eltern sich wünschen. Kinder beschreibend zu loben, ist eine gute Möglichkeit, ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Doch den meisten von uns kommt Kritik schneller über die Lippen als Lob. Wir haben als Eltern die Verantwortung, den Kindern so oft wie möglich zu sagen, was richtig an ihnen ist und nicht, was sie alles falsch machen!

Hinweis: Dauer 3 Stunden

Referentin: Monika Veit

Werteerziehung ist nicht "out"!

Ehrlichkeit, Disziplin, Aufgeschlossenheit, Kontaktfähigkeit, Selbstbewusstsein, Hilfsbereitschaft, ... Diese Werte gilt es unseren Kindern zu vermitteln. Wir, Eltern, Großeltern, Erzieher, wollen ja nicht, dass unsere Kinder orientierungslos durch´s Leben treiben.

Referent: Josef Strasser

Kinder besser verstehen und begleiten. Hilfe zur Selbsthilfe mit Emotions-Coaching - Seminarabend/Workshop für Eltern

Starke Gefühle spielen eine wichtige Rolle für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder. Häufig erleben wir Eltern uns im Umgang damit überfordert. Kräftige Wutausbrüche, trauriges Schweigen am Mittagstisch, Schmerz usw... bringen Eltern oft in ein Gefühl von Hilflosigkeit. Bei wütenden Kindern reagieren wir häufig mit Zurechtweisungen und bei Traurigkeit oder Schmerz versuchen wir vielleicht viel zu schnell wegzutrösten oder bieten übereilt eigene Lösungsvorschläge für das Kind an. Wir beachten dabei zu wenig, dass Emotionen erst Beachtung finden müssen, bevor ein Konflikt gelöst werden kann. Erleben Sie, wie Sie mit **Emotions-Coaching** mehr von Ihrem Kind verstehen und wie sie ihm helfen können, die eigene Selbständigkeit und Problemlösekompetenz zu stärken. Hilfe zur Selbsthilfe heißt das Zauberwort.

Referentin: Monika Veit

Von der Erziehung zur Beziehung. Das Leben der Eltern ist das Buch, in dem die Kinder lesen! - Vortrag

Kinder lernen von Anfang an indem sie uns beobachten, hören und spüren. Sie sind dabei absolut abhängig, dass die Beziehung zu ihren Eltern / Bezugspersonen gut ist. Das heißt, dass sie Zärtlichkeit und Liebe erfahren und sich bedingungslos angenommen und geborgen fühlen können. Heute weiß man, im Gegensatz zu früher, dass Kinder mit einer hohen sozialen Kompetenz zur Welt kommen und ein hohes Maß an Empathie mitbringen. Sie spüren von Anfang an sehr genau was ihnen gut tut und was nicht und bringen dies, sowohl als Babys als auch in den folgenden Entwicklungsphasen, sehr deutlich zum Ausdruck. Um die Signale und Botschaften unserer kleinen und großen Kinder besser verstehen zu können, brauchen wir Eltern das nötige Wissen und auch ein gutes Handwerkszeug um eine tragende Eltern-Kind-Beziehung zu gestalten, denn dies ist die Basis und Voraussetzung, wenn Erziehung gelingen soll!

Referentin: Monika Veit

Werte machen stark. Kindern Werte zu geben bedeutet, ihnen eine Zukunft zu geben - Vortrag

Wir leben in einer ruhelosen, hektischen und von vielen äußeren Einflüssen übermächtig geprägten Zeit. Umso mehr sind wir herausgefordert unseren Kindern ein Gerüst mit ins Leben zu geben, das sie stärkt und ihnen Halt gibt.

Immer mehr Eltern stellen sich Fragen wie diese:

- Wie mache ich meine Kinder stark fürs Leben?
- Was sind Werte und welche sollen wir vermitteln?
- Wie muss Erziehung ausschauen, damit Wertevermittlung gelingt?

Eltern sollten Ihren Kindern Wurzel, Flügel und Orientierung geben, damit sie glückliche und verantwortungsvolle Erwachsene werden!

Kinder brauchen innere Ordnung um das Leben außen ordnen zu können!



Referentin: Monika Veit

Liebevoll Grenzen setzen. Alle Gefühle sind erlaubt, aber nicht jedes Verhalten - Workshop für Eltern

Dass in Familien unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse aufeinanderprallen und zu Konflikten führen ist unvermeidlich – einfach weil Menschen verschieden sind. Kinder können in der Familie sehr viel darüber lernen, wie man „in der Welt draußen“, unter Freunden und Spielkameraden, später unter Kollegen, mit Meinungsverschiedenheiten positiv umgeht.

Es geht also nicht darum Konflikte um jeden Preis zu vermeiden, sondern sie anzugehen und konstruktiv zu lösen, so dass keiner verliert sondern alle dabei gewinnen.

Hinweis: Dauer 3 Stunden

Referentin: Monika Veit

Grenzen setzen, aber wie? Die meisten Probleme entstehen, weil wir JA sagen und NEIN meinen - Vortrag

Kinder / Jugendliche brauchen Eltern, die (sich) Grenzen setzen, die klar sind mit dem was sie wirklich wollen! Nur so können Kinder Halt und Orientierung finden für ihr eigenes Leben.

Dass Anschauungen, Wünsche und Bedürfnisse von Eltern und Kindern nicht immer zusammenpassen und aufeinanderprallen, das ist menschlich und normal. Die draus entstehenden Konflikte sind allerdings für beide Parteien oft sehr anstrengend und belasten die Eltern-Kind-Beziehung oft sehr!

In diesem Vortrag erfahren sie:

- worauf Eltern achten sollten, damit Grenzziehungen von Kindern besser akzeptiert werden
- wie sie mit Grenzziehungskonflikten besser umgehen und diese konstruktiv mit ihren Kindern lösen können

Referentin: Monika Veit

Stark für die Zukunft - wie unterstütze ich mein Kind dabei - Vortrag

Starke, selbstbewusste und gesunde Kinder, das wünschen sich wohl alle Eltern und sie sehnen sich danach, dass es gelingt den Kindern das mitzugeben, was sie für ein selbständiges, glückliches Leben brauchen.

Im Elternhaus erfährt das Kind die erste und wichtigste Bindung, die es später im Leben (in Kindergarten, Schule, Beruf usw..) braucht um sich sicher und kompetent zu fühlen. Das Elternhaus sollte für das Kind ein sicheres Fundament bieten, auf dem es sein eigenes Lebenshaus bauen kann.

Oft erleben sich Eltern heute mit dieser Aufgabe überfordert oder fühlen sich verunsichert. Meldungen und Schlagzeilen über Erziehungs- und Bildungsnotstand in Deutschland wie z. B. Pisastudie usw.... tragen zusätzlich zu dieser Verunsicherung bei.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was Ihr Kind braucht um sich sicher und stark zu fühlen und wie Sie ihm helfen können, neue Lebenssituationen gut und mit Selbstvertrauen zu bewältigen

Referentin: Monika Veit

Zuspruch, Respekt und Feingefühl – Wie Eltern ihre Kinder emotional stärken können

In den letzten zwei Jahrzehnten hat die Forschung enorm viele Fakten darüber zusammengetragen, welche wichtige Rolle Gefühle in unserem Leben spielen.

Erfolg und Glück hängen weniger vom Intelligenzquotienten ab, als vielmehr vom bewussten Gefühlsleben und der Fähigkeit mit Emotionen gut umzugehen.

Das Familienleben ist unsere erste und damit besonders wichtige Schule für unser emotionales Lernen, sagt Daniel Goleman, Autor des Buches „Emotionale Intelligenz“

Der Schlüssel emotional intelligenter Erziehung liegt im professionellen Umgang mit den Gefühlen unserer Kinder. Kinder brauchen Eltern, die in der Lage sind ihnen Orientierung in der Welt der Gefühle zu vermitteln.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie beachten sollten, wenn Sie Ihre Kinder emotional stärken wollen.

Referentin: Monika Veit

Wege aus der Brüllfalle – ankommen statt anbrüllen – Film und Vortrag

In der Erziehung ist Respekt und Gewaltlosigkeit oberstes Gebot! Aber Eltern müssen sich auch durchsetzen.

Wie sich also verhalten? Was soll man tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren?

In solchen Situationen ist es schwer ruhig zu bleiben. Wir fühlen uns als Eltern oft ratlos, verlieren die Geduld, werden laut und versuchen, das Problem mit brüllen und Drohungen zu lösen.

Das Ergebnis sind häufig weinende Kinder und frustrierte Eltern.

Dieses Film- und Vortragsangebot zeigt auf, wie wir in solche Situationen geraten, was unsere Kinder brauchen, damit sie uns wirklich hören und wie wir dauerhaft aus der Brüllfalle aussteigen können!

Referentin: Monika Veit

Sie zanken sich und sie lieben sich – Geschwisterstreit, was tun?

„Das Leben wäre doch so schönööööööön, könnten wir nur immer harmonisch in unseren Familien zusammenleben!“ Das ist wohl eine der größten Sehnsüchte aller Eltern. Dass dies nicht möglich und vielleicht auch nicht erstrebenswert ist, zeigt uns der tägliche Alltag mit Kindern. Geschwisterstreit ist unausweichlich aber eben auch sehr nervenaufreibend und belastend.

Wie können wir als Eltern die Belastung für uns und unsere Kinder erträglicher werden lassen und was kann das Kind dabei lernen?

In diesem Vortrag erhalten sie Antworten zu diesen Fragen und sie gewinnen neue Erkenntnisse über Geschwisterstreit und was dahinter steckt.

- Warum Streiten notwendig ist? Kräftige Gefühle wie Aggression und Wut – was es damit auf sich hat.
- Streit als Lernfeld nutzen
- Zu wissen wo es lang geht – Klarheit und Selbstsicherheit verhindert manchen Streit

- Konflikt-Coaching – Kinder bei der Problemlösung unterstützen
- Erst verstehen, dann verstanden werden – Veränderung beginnt beim Zuhören
- Familienklima – wie leben wir? – " Das Leben der Eltern, ist das Buch in dem die Kinder lesen"

Referentin: Monika Veit

"Das mach ich doch mit links"

Diagnostik der Händigkeit und alltagsrelevante Fördermöglichkeiten bei linkshändigen Kindern

- Fallbeispiele und Videosequenzen
- was kann bei unklarer Händigkeit getan werden?
- was beinhaltet die Diagnostik?
- wie können linkshändige Kinder in Kindergarten, Schule und Alltag unterstützt werden?
- was ist der therapeutische Auftrag?
- Vorstellung und Erprobung von LinkshänderInnen-Material

Hinweise:

- Dauer: ca. 2 Std.
- Kosten: nach Vereinbarung
- Vortrag kann auch gemeinsam mit Kinderarzt gehalten werden (dann wird ausführlich auch auf die medizinischen Grundlagen der Händigkeit eingegangen)

Referentin: Sabine Matejka

Umwelterziehung mit Kindern!

Kinder sind unsere Zukunft, sie müssen in der Welt leben, die wir ihnen übergeben. Die Verantwortung dafür tragen die Erwachsenen. Sie tragen auch die Verantwortung dafür, dass Kinder lernen, mit der Umwelt respektvoll und vorsichtig umzugehen, damit sie in Zukunft gesund und sicher in ihr Leben können. Wie können Eltern den Kindern eine positive Umwelteinstellung vermitteln? Alles rund um das Thema Umwelterziehung mit Kinder und Naturschutz im eigenen Garten wird dargestellt mit Lichtbildern, Spielmaterial von der Natur und einem Büchertisch mit Literatur.

Referent: Kurt Köhnberger

Wie schütze ich mein Kind vor sexuellem Missbrauch?

Sexuelle Gewalt gegen Kinder hat viele Gesichter - Die Ursachen sexueller Gewalt - Der Zusammenhang Missbrauch und Macht - Welche erzieherische Haltung hilft, mein Kind zu schützen?

Referenten: Igel e.V.

Sprachentwicklung und Sprachförderung

- Einleitung
- "normale" Entwicklung der Sprache und des Sprechens
- sprachliche Teilleistungen: Sprachverständnis, Wortschatz, Grammatik, Artikulation, Pragmatik
- Sprachentwicklungsstörungen: Kennzeichen und Ursachen
- Sprachförderung: Forschung, zentralauditive Wahrnehmung, phonologische Bewusstheit, sprachförderndes Verhalten
- Diskussion/Fragen

Hinweis: Dauer ca. 90 Min.

Referentin: Rainer Vicari

Die seelische und geistige Entwicklung des Kindes

Vom Embryo bis ... für werdende Eltern und solche, die es bereits sind - Ergebnisse und Erkenntnisse aus der Säuglingsforschung der vergangenen 20 Jahre - Wie können Eltern eine positive Entwicklung bei ihrem Kind fördern?

Referentin: Astrid Wiesner

Kinder brauchen Grenzen ... oder lange Leinen, bis es knallt!

Was sind Grenzen im Erziehungsalltag? - Warum sind sie für eine positive Entwicklung unerlässlich? - Von Erziehungsstil und Erziehungspersönlichkeit.

Referentin: Astrid Wiesner

Die sexuelle Aufklärung von Kindern

Vor 50 Jahren ein Tabu - Vor 30 Jahren ... nackte Tatsachen, flower power und Hippies - Und heute? - Wie vollzieht sich die sexuelle Entwicklung des Kindes? - Wann ist der richtige Zeitpunkt für die sexuelle Aufklärung und was gehört alles dazu?

Referentin: Astrid Wiesner

"Wenn die Seele verletzt ist" – Ursache und Wirkung von Trauma

Was ist ein Trauma? – Woran kann man es erkennen? – Wie wirkt es sich aus? – Wie reagieren Kinder auf Traumatisierung und welche Hilfe gibt es?

Referentin: Astrid Wiesner

Hilf mir, es selber zu können!

Kindergarten und Schule bringen einschneidende Veränderungen für Kinder und Familien mit sich. Wieviel Anleitung und Unterstützung braucht mein Kind? Wieviel Erziehung benötigt es, um sicher und selbstständig die anstehenden Lebensabschnitte zu meistern?

Referentin: Astrid Wiesner

Kinder und Jugendliche bei Verlusterlebnissen und Trauererfahrung begleiten

Wie kann ich meinem Kind beim Abschiednehmen, bei Trauer- und Verlusterlebnissen helfend zur Seite stehen?

Referentin: Marianne Holzbauer

"Perfekt, aber k.o."

Eine gute Mutter sein – ist doch klar.

Eine gute Partnerin sein.

Eine gute Arbeitskollegin sein.

Dazu den perfekten Haushalt führen.

Eine gut gekleidete und gepflegte Frau sein.

Und natürlich: Dafür sorgen, dass die Kinder die beste Erziehung und Ausbildung bekommen, die es für sie gibt.

Klingt übertrieben?

Aber ist es nicht genau das, wie viele von uns meinen, leben zu müssen: in allem perfekt sein?

Auch wenn wir wissen, dass das nicht geht, laufen wir diesem Ideal stets hinterher.

Und das bis uns sozusagen die Zunge unten hängt.

Mut zum Unperfekten, überlegen, was wann wirklich wichtig ist und über sich selber lachen können – diesen Zuspruch erhalten Sie an diesem Abend!

Referentin: Waltraud Eichinger

LebensRäume – LebensTräume – Wann beginnt mein Lebens(T)raum?

Wenn ich beruflich angekommen bin, ich in einer festen Partnerschaft oder Ehe lebe, genügend Geld besitze, das Haus gebaut ist, die Kinder groß sind, ich endlich mal alles unter einen Hut gebracht habe?

Frauen sind heute durch eine Vielzahl von Aufgaben in besonderer Weise gefordert.

Es befriedigt nicht mehr Mutter und Hausfrau zu sein, sondern auch im eigenen Beruf erfolgreich das eigene Geld zu verdienen und sich unabhängig zu fühlen. Daneben gilt es Kinder zu erziehen und diese nach allen Regeln der Kunst zu fördern. Ein Gefühl von Verantwortung für alles und jeden in der Familie lässt den eigenen Lebens(T)raum oft in's Abseits geraten. Dies hat Folgen für uns und die gesamte Familie, wenn wir nicht rechtzeitig gegensteuern!

Bei diesem Vortrag sind sie eingeladen, den Blick für das Wesentliche, den eigenen Lebens(T)raum wieder zu schärfen. Sie bekommen Anregungen zur Selbstfürsorge und konkretes Handwerkszeug um ihren Beziehungsalltag in Beruf und Familie entspannter zu gestalten.

Referentin: Monika Veit

Was das Zusammenleben in Partnerschaft und Familie gut gelingen lässt

Unsere tiefste Sehnsucht ist es, in einer glücklichen Partnerschaft und Familie leben zu dürfen.

Oft ist dieses Glück im Alltag nicht spürbar und nicht selten passiert es, dass wir uns in einem Kreislauf von Missverständnissen und Streit wiederfinden.

Wiederholen sich solche Negativspiralen ständig, dann schadet das auf Dauer sowohl der Partnerschaft als auch den Kindern.

Liebe und gute Absichten reichen oft nicht aus, um uns daraus zu befreien.

Wir brauchen geeignetes „Handwerkszeug“, damit wir in schwierigen Situationen den Respekt voreinander bewahren und uns das Zusammenleben gut gelingt.

In diesem Vortrag erfahren sie, was sie beachten sollten und wie sie durch kleine Veränderungen ihre Beziehungen positiv beeinflussen können.

Referentin: Monika Veit

"Miteinander im Auf und Ab des Lebens" – Wie Beziehungen gelingen können ODER: Vom guten Zusammenleben in der Familie, zwischen den Generationen und im Alltag

Ein gutes Zusammenleben ist für uns Menschen ein entscheidender Faktor dafür, wie wohl wir uns fühlen.

Dabei entwickeln sich Beziehungen – wie das Leben selbst – mehr oder weniger in einem dynamischen Prozess des „Auf und Ab“.

Wie gelingt es uns, miteinander respektvoll und wertschätzend umzugehen, weil das der Boden ist, der jede Beziehung trägt? Mehr noch: Was lässt uns Konflikte und Krisen, die nun einmal zum zwischenmenschlichen Miteinander gehören, so durchleben, dass hinterher „die Luft wieder rein“ wird?

Der Bildungsabend/Vortrag möchte Impulse geben, die zu einer guten Beziehung – ob zum Partner, zu den Kindern, zu den eigenen Eltern, zum Nachbarn oder Arbeitskollegen... – beitragen können.

Referentin: Waltraud Eichinger

Familienkreis – eine tolle Idee!

Was ist ein Familienkreis und was kann ich da erleben? Warum ist ein Familienkreis so wichtig? Die Teilnehmer des Vortrages erhalten einen Einblick in eine 20-jährige Erfahrung mit Familienkreisen – welche Möglichkeiten und Chancen sich hier ergeben und wie schön so ein Kreis sein kann. Solche Gruppen sollte es in jedem Ort geben, weil Familie wichtig ist! Es ist zudem ein Angebot für Teilfamilien (Alleinerziehende) sowie für Patchworkfamilien

Referent: Kurt Köhnberger

Stimme und Person

- Einleitung
- theoretische Grundlagen – Stimmorgane und deren Funktionen
- Atmung: Motor der Stimme
- Phonation
- Tonus – Körperspannung und Stimmgebung
- Artikulation
- Stimmhygiene
- Anregungen zur Selbstbeobachtung

Hinweis: Dauer ca. 90 Min.

Referent: Rainer Vicari

Kurs "Atmung – Stimme – Sprechen"

Ein praxisorientiertes Seminar

Hinweis: Dauer ca. 180 Min.

Referent: Rainer Vicari

Ich kann nicht singen

Für alle Leute, die Lust am Singen haben und für solche, denen irgendwann irgendjemand gesagt hat, sie hätten keine schöne Stimme, sie würden immer nur die falschen Töne treffen oder sie sollten im Musikunterricht lieber Comics lesen als mitsingen. Es gibt keine falschen Töne. Es gibt

laute und leise, solche die zusammen harmonisch klingen und solche, die zusammen gesungen eine Gänsehaut verursachen. Der Mut, gemeinsam die verschiedensten Töne auszuprobieren, egal ob harmonisch oder nicht, kann beträchtlich die Lebensfreude steigern.

Referentin: Silvija Schönweitz

Wie gelingt Lernen am besten – neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung

Technische Neuerungen zwingen uns heute, lebenslang zu lernen. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung formuliert das so: "Die Globalisierung und die Wissensgesellschaft stellen die Menschen vor große Herausforderungen, die durch den demographischen Wandel noch verstärkt werden. Die Verwirklichung des *Lernens im Lebenslauf* ist entscheidend für die Perspektive des Einzelnen, den Erfolg des Wirtschaftens und die Zukunft der Gesellschaft." Doch Lernen erinnert die meisten an Druck, Latein, Exen, Tests, Pauken, Abschreiben, Nachsitzen, Verweis und "Setzen, Sechs". Damit das nicht so bleibt, muss die Freude am Lernen und damit zum lebenslangen Lernen neu entfacht werden. Denn, so der Neurologe und Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther, nur das bleibt wirklich im Kopf, was mit Begeisterung gelernt und entdeckt wird. Unterricht sollte ein Hauptfach haben: Motivation! Also neue Wege statt alte auswendig lernen, querdenken statt mitschwimmen, experimentieren statt examinieren.

Referentin: Alexandra Mager

Heiter Raum um Raum durchschreiten – Gelassen älter werden. Eine Lebenskunst für hier und jetzt

Jede Lebensphase hat ihre eigene Herausforderung: Ab der Lebensmitte geht der Weg von außen langsam nach innen. Nach der ersten Lebensreise kommt noch eine zweite, die ansteht und gemacht werden will. Jugend ist Geschenk, Älterwerden ist eine Aufgabe!

„Wir brauchen heute in unserer Gesellschaft ein neues Gespür für die Weisheit und den Sinn des Alters. Damit heben und schützen wir den Schatz, den die Gesellschaft in sich birgt. Und zugleich lässt uns die Wertschätzung des Alters auch unser eigenes Älter werden positiv betrachten. Jeder Mensch wird täglich älter. Das Nachdenken über das Alter ist daher nicht nur für die alten Menschen wichtig, sondern für jeden Menschen. Sein Leben gelingt nur, wenn er sich dem Prozess des Älterwerdens stellt. Altern ist eine Grunderfahrung des Menschen....“ (A. Grün)

Referent: Josef Veit

Unterhaltsames, ganzheitliches Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck

"Vorbeugen ist besser als vergessen" - dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Dieses Übungsprogramm regt das Denken und die Fantasie an und verbessert gleichzeitig Konzentration und Gedächtnis. Auf spielerische Art und Weise können Sie Ihr Gedächtnis verbessern, sich anregen lassen und im Gedankenaustausch Neues erfahren. Hier können Sie in stressfreier Atmosphäre Ihre geistigen Kräfte aktivieren und auffrischen. Geistige Fitness ist die Voraussetzung für Selbständigkeit bis ins hohe Alter!

Trainingsziele:

- Wahrnehmung: Etwas bewusst mit einem, mehreren oder allen Sinnen aufnehmen.
- Konzentration: Die ungeteilte Aufmerksamkeit auf eine Sache lenken.
- Merkfähigkeit: Die Fähigkeit, Wahrnehmungen kurzfristig und langfristig zu speichern.
- Wortfindung: Abrufen von Wörtern aus dem Wortspeicher.
- Formulierung: Einen Sachverhalt oder Gedanken in sprachlich richtiger Form ausdrücken.
- Assoziatives Denken: Verknüpfung neuer Informationen mit bereits gespeicherten.
- Logisches Denken: Folgerichtiges, schlüssiges Denken auf Grund gegebener Aussagen.
- Strukturieren: Inhalte nach einem Bezugs- oder Regelsystem aufbauen und gliedern.
- Urteilsfähigkeit: Treffen einer Entscheidung nach Abwägen aller bekannten Faktoren.
- Fantasie und Kreativität: Fantasie ist die Vorstellungs- oder Einbildungskraft, Kreativität ist die Fähigkeit zu schöpferischen Einfällen und zum Finden neuer Lösungen.
- Denkflexibilität: Fähigkeit, auf wechselnde Situationen schnell zu reagieren.

Hinweise:

- Das Thema kann als **Einzelvortrag** oder, bei entsprechendem Interesse, auch als ein mehrere Termine umfassender **Kurs** bzw. als **Ganztagsangebot** abgerufen werden.
- Das Thema eignet sich **für alle Altersstufen** und ist v.a. für Senioren zu empfehlen.
- Durchführbar **nachmittags** oder auch **abends**.

Referentinnen: Imrgard Klier, Martha Liebwein

Biographisches Arbeiten im Gedächtnistraining

Referentin: Martha Liebwein

Biografiearbeit

Allgemeines

Biografiearbeit...

hat nichts mit Familienaufstellung zu tun und beschäftigt sich nicht ausschließlich mit der Vergangenheit.

Vielmehr ist sie eine achtsame Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte.

Achtsam deshalb, weil die Teilnehmer ganz bei sich sein dürfen.

Freiwillig und selbstbestimmt fragen wir mit abwechslungsreichen Methoden:

Wo komm ich her? Wo steh ich? Wo will ich hin?

Biografiearbeit kann man nicht erklären - man muss sie spüren.

"Ich bin. Mein Leben. Ich bin mein Leben." - Wir schnuppern Biografiearbeit

Hinweise:

- max. 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: ca. 120 Min.

Referentin: Andrea Parzefall

Lebensreise

3 Module zu folgenden Themen:

- mein Name, mein Leben
- meine Kindheit, meine Träume
- meine Heimat, mein Glaube

Hinweise:

- max. 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: ca. 120 Min.

Referentin: Andrea Parzefall

Biografiearbeit – wos is des?

Mein Versuch, Biografiearbeit doch zu erklären

Hinweise:

- Vortrag
- Dauer: ca. 60 Min.

Referentin: Andrea Parzefall

Menschen mit Demenz geistig aktivieren

Referentin: Martha Liebwein

Mehr Lebensqualität im Alter: LeA-Trainingsgruppe

Gedächtnistraining - Psychomotorisches Training (geistig-körperliche Beweglichkeit) - Kompetenztraining (Bewältigung von Alltagsproblemen) - Existentielle Sinn- und Lebensfragen.

Hinweise:

- Die Trainingsgruppe trifft sich 10 Mal, wöchentlich á 90 Min.
- Es können Interessierte ab 50 teil nehmen.

Referentinnen: Christl Betz, Annemarie Blöchinger, Maria Engshuber, Ehrentraud
Hammerschmid, Margret Quitschau, Anita Schober

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Referentin: Ingrid Grünberger

Rechtliche Möglichkeiten, seine letzte Lebensphase selbst bestimmen - Vorstellung mit Tipps

Referentin: Ingrid Grünberger

Hospizarbeit - Begleitung für Schwerkranke, Sterbende und deren Angehörige

Information über Ziele und Angebote des Hospizvereins im Landkreis Freyung-Grafenau

Referenten: Hospizverein

Gesundheit und Ernährung



Vorträge über die Lehren des Pfarrer Sebastian Kneipp zu folgenden Themen:

- Bluthochdruck/ niedriger Blutdruck
- Kopfschmerzen
- Wechseljahrsbeschwerden
- Kalte Füße
- Immunsystem
- Hämorrhoiden
- Dekubitusprohylaxe
- Kniebeschwerden
- Schlafstörungen
- Schöne Haut
- Venenprophylaxe
- Erkältungsfrei durch den Winter

Hinweis: Je nach Thema 11/2 bis 2 stündiger praktischer Vortrag

Referentin: Jana Gewinn

SEMINAR "GESUND BLEIBEN - MIT EINER KRANKHEIT LEBEN!"

Ich bin gesund! - Wie bleibe ich es?

Körperpflege und Intimhygiene - Lebensführung (Arbeitsplatz - Stress - Kleidung - Ernährung) - Vorsorgeuntersuchungen u.v.a.

Ich bin krank! - Wie lebe ich damit?

Reaktionen und Behandlungen bei verschiedenen Krankheiten (Krebs - Herz und Kreislauf - Grippe u.a.) - Wann ist es sinnvoll, ein Kranken- Haus, Pflegeheim oder Altersheim aufzusuchen? - Auch Kuren will gelernt sein!

Schädlich oder nicht: Alkohol - Nikotin - Beruhigungs- und Aufputzmittel?

Über die Problematik übermäßigen Suchtmittel- und Medikamentengebrauchs - Konsequenzen für den Alltag.

Referenten: Ärzte

Sonne, Haut und Karzinome

Altershaut, Krebsentstehung in lichtgeschädigter Haut, Hautalterung, Lichtschutz, Anti-Aging, Faltenbehandlung, Muttermale, Melanom und Vorstufen, verschiedenen Hautkrebsarten

Referent: Dr. Peter Dillinger

Diabetes und Haut

Referent: Dr. Peter Dillinger

Schmerztherapie - Welche Merkmale zeichnen eine hausärztlich durchgeführte Schmerztherapie aus?

Welche Medikamente kommen zum Einsatz? Was bringen neue Darreichungsformen (z.B. Schmerzpflaster) für die Unabhängigkeit des Patienten? Der Akut-Schmerz als Warnsignal wandelt sich zum unnötigen Symptom der Schmerzkrankheit. Wie geht ein Hausarzt damit um? Welche Rolle spielen Gespräch, Akupunktur, Psychotherapie, TENS?

Referent: Dr. Michael Roseberger

AIDS - eine Krankheit und ihre Folgen

Entstehung und Verlauf, einschließlich Ausbreitung der Infektion und Erkrankung - Mit welcher Strategie schädigt das HIV-Virus den menschlichen Organismus und worin besteht das Bedrohliche und Lebensgefährliche dieser Krankheit? - Wie reagiert der Organismus auf den Befall mit dem HIV-Virus? - Das Ausmaß der Bedrohung (Risikogruppen - Risikoverhalten) - Ansteckung und Schutz - Sozial-ethische Aspekte.

Referenten: Ärzte

Der Herzinfarkt - eine Schicksalskrankheit?

Eine Volkskrankheit unter der Lupe: Ihre Ursachen und Möglichkeiten, sie abzuwenden - Tipps für den Alltag.

Referenten: Ärzte

Vorträge zu allen Themen rund um den Diabetes

- Diabetes mellitus Typ 1/2
- Diabetes und Folgeerkrankung
- Diabetes und Ernährung (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett. Glykämischer Index, Was sind Fett-Eiweiß-Punkte, wie wirken sie auf den Blutzucker-Spiegel)
- Unterzuckerung. Was ist zu beachten, wie zu reagieren? Gefahren einer Unterzuckerung
- Insulinwirkung. Welches Insulin für wen und warum. Spritz-Eß-Abstand. Broteinheiten-Faktoren, Korrektur-Faktoren, Basalrate
- Blutzucker-Selbstkontrolle und Dokumentation
- Diabetesakzeptanz
- Diabetes und Familie

Das genaue Thema wird dann konkret mit der Gruppe vereinbart und auf diese abgestimmt.

Referentin: Otilie Fritsch

Erste Hilfe im Haushalt bei Unglücksfällen und Erkrankungen

Praktische Tipps und Übungen - Wann ist der Arzt zu rufen?

Hinweis: Bei Bedarf kann das Thema in Form eines 2 Abende umfassenden Kurses behandelt werden!

Referenten: Ärzte

GRUNKURS "ERSTE HILFE"

Der Kurs ist geeignet für Autofahrer, Berufstätige, Hausfrauen, Sportler - für jedermann!

Hinweise:

- Der Kurs erstreckt sich über insgesamt 8 Doppelstunden.
- Als Kursleiter steht ein Ausbilder des MHD oder BRK zur Verfügung.

Referenten: BRK/Malteser-Hilfsdienst

Notfallmedizin/Erste Hilfe

- Was ist bei Notfällen zu beachten?
- Kindliche Notfallsituationen
- Herz-Kreislauf-Stillstand: wie überbrücke ich die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes?
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Schulung vor Ort

Hinweis: in Zusammenarbeit mit reanitrain GmbH

Referent: Dr. Michael Roseberger

Kurs: Häusliche Krankenpflege

- Einführung in die Hauskrankenpflege
- Probleme des Kranken und des pflegenden Angehörigen
- Der verwirrte alte Mensch
- Bewegungs- und Lagerungsmöglichkeiten
- Körperpflege und Wäschewechsel
- Ernährung
- Inkontinenz
- Sterben und Tod

Hinweise:

- In Zusammenarbeit mit der Caritas-Sozialstation Freyung-Grafenau

- 6 Abende zu jeweils 120 Min.

Referenten: Caritas-Sozialstation

Wechseljahre - Klimakterium: kein notwendiges Übel!

Die Wechseljahre und ihre Wandlungsprozesse in Psyche, Körper und Verhalten - Für eine bewusste Integration in den Alltag - Vorschläge, die die unangenehmen Nebenerscheinungen des Umbruchs leichter ertragen lassen.

Referenten: Frauenärzte

Selbstpflege für Angehörige und Betroffene von an Demenz erkrankten Personen

Brauchen Sie Abwechslung in Ihrem Pflegealltag? Möchten Sie für sich selbst mal wieder Energie auftanken um den Anforderungen des Pflegealltags gerecht zu werden?

In diesem Kurs werden Ihnen kreative Aktivierungsmöglichkeiten für die geistige und körperliche Fitness geboten. Diese leicht anwendbaren und doch anspruchsvollen Übungen aktivieren die Bilateralität unseres Gehirns sowie emotionale Bereiche.

Mit Entspannungs-, Bewegungs- und Atemübungen erleben Sie in kurzer Zeit einen Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit. Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie ihre Seele mit Naturdüften (ätherische Öle und einer Klangreise) baumeln. Innerhalb kürzester Zeit wird eine Atmosphäre des Wohlbefindens geschaffen.

Dieser Kurs gibt Ihnen praktische Impulse, die Sie in Ihrem Pflegealltag einbeziehen bzw. umsetzen können.

Hinweis: als Vortrag 1 ½ Std. bis 4 Std., Tagesworkshop oder Kurs mit 6 Terminen

Referentin: Jana Gewinn

Das Leben dauert ein Leben lang!

Aufgaben und Leistungen einer Caritas-Sozialstation - Detaillierte Pflege eines Patienten am Beispiel eines Härtefalls - Hausnotruf - Versorgung der Patienten mit Essen - Hauskrankenpflegekurs - Die Caritas-Sozialstation im Internet - mit Gelegenheit zum Informations- und Gedankenaustausch.

Referentin: Rosi Knab

Auch im Alter gesund leben!

Die Gesundheit im Alter wird einerseits von erblichen Faktoren und von Einflüssen durch Lebenslauf und Beruf bestimmt. Aber auch Ernährung und körperliche Bewegung spielen eine Rolle - zwei Bereiche, die besonders große Aufmerksamkeit verdienen, denn hier ist letztlich jeder selbst verantwortlich. In Vortrag und Diskussion sollen einige grundlegende Verhaltensregeln für eine gesunde Lebensführung im Alter aufgezeigt und praktische Tipps für den Alltag vermittelt werden.
Referenten: Ärzte

Krebsvorsorge bei Frauen

Krebserkrankungen stehen derzeit hinter den Kreislauferkrankungen an zweiter Stelle der Todesursachen. Wissenschaftlich-medizinische Untersuchungen machen es möglich, gewisse Krebsformen bereits im Anfangsstadium zu erkennen. Die Heilungsaussichten liegen bei einer Früherkennung der Krebserkrankung in den günstigsten Fällen bei 100%. Der Anteil der Frauen, die zur Vorsorge gehen, ist derzeit auf etwa 30% gesunken. Warum sollte nicht jede Frau diese Chance nützen, eine lebensbedrohende Krankheit rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln! Bestimmte Krebsformen lassen sich durch die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung der Frau sogar vermeiden.
Referenten: Frauenärzte

Selbsthilfe für mehr körperliche und geistige Entspannung

- Was hilft mir nach einem anstrengenden Arbeitstag schnell wieder fit zu sein?
- Akupressur, Atemmethoden, Phantasiereisen und leichte Körperdehnungen bringen Sie zurück ins innere Gleichgewicht
- Welche Methoden helfen mir und warum?

Hinweis: als Vortrag 1 ½ Std. bis 4 Std., Tagesworkshop oder Kurs über 6 Termine

Referentin: Jana Gewinn

Die >>Fünf Tibeter<<®

Immer mehr Menschen leiden unter Bewegungsmangel, einseitiger Bewegung und falscher bzw. ungünstiger Körperhaltung am Arbeitsplatz. Einfach zu erlernende Übungen, mit einem minimalen Zeitaufwand, begünstigen dieses körperliche Bewegungsdefizit.

Die >>Fünf Tibeter<<® sind einfache körperliche Übungen, die ein Training von Muskeln und Sehnen und dadurch die Aktivierung des Stoffwechsels von Knochen und Gelenken beinhalten. Durch die Anspannung und Entspannung der Muskulatur wird eine optimale Leistungsfähigkeit aller Körpersäfte hergestellt. Somit gelingt eine Harmonisierung des gesamten Immunsystems.

Über die Atmungsorgane wie Lunge und Haut kommt es zur Entgiftung des gesamten Körpers sowie zur Stabilisierung des vegetativen Nervensystems. Durch Lösung der körperlichen Verspannungen lösen sich auch die emotionalen Muster von innerer und äußerer Verspannung und Stress:

Hinweis: als praktischer Vortrag 1 1/2 Std., Tagesworkshop oder Kurs über 6 Termine

Referentin: Jana Gewinn

Stress lass nach!

- Was ist Stress?
- Welche Stressauslöser gibt es?
- Zeitdiebe und Zeitfallen erkennen
- Entspannungsübungen und Selbsthilfe für den Alltag

Müdigkeit, Angespanntheit, mangelnde Konzentration und schlechte Laune: Missverständnisse häufen sich, es kommt zu Ärger am Arbeitsplatz oder zu Hause. Oft hindern uns mangelnde Energie, geringes Selbstwertgefühl, pessimistische Gedanken oder Organisationschaos daran, unsere gesamten Potenziale positiv für unsere Lebensgestaltung einzusetzen. In entspannter Atmosphäre befähigt Sie dieses Seminar, Ihre individuellen Stressfaktoren und Energiekiller zu erkennen. Mit einer Vielfalt von Übungen erforschen Sie auf der körperlichen und mentalen Ebene Ihre persönlichen Muster, Grenzen und neuen Möglichkeiten

Hinweis: als Vortrag 1 1/2 Std., Tagesworkshop oder Kurs über 6 Termine

Referentin: Jana Gewinn

Ferien vom Alltag

Gönnen Sie sich einen Tag Auszeit und lassen Sie ihre Seele mit Naturdüften (ätherische Öle) und Entspannungsübungen (asiatische Balanceübungen, Atemschulung, Klangreise, Duftmassage) baumeln. Innerhalb kürzester Zeit wird eine Atmosphäre des Wohlbefindens geschaffen. Mit Duft und Sinnesübungen wird der eigene innere Raum in Harmonie und Einklang gebracht.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Decke und Kissen mitbringen.

Hinweis: Eintägiges Seminar

Referentin: Jana Gewinn

Energieübungen zur Veränderung der Körperwahrnehmung

Bei körperlichen oder seelischen Schmerzen sind wir verspannt und verkrampft. Unsere Energiebahnen sind blockiert.

Mit diesen Übungen lösen wir den Energiestau, unsere körperlichen Empfindungen ändern sich, wir sind wieder beweglicher und leistungsfähiger.

Unsere geistige und seelische Lebenskraft harmonisiert sich und wir gelangen wieder zu Vitalität und Lebensfreude

Schmerzen führen zu Verspannungen und Verkrampfungen. Lernen Sie diese Übungen, damit Sie sich von diesen Schmerzen befreien. Die körperlichen Empfindungen ändern sich, wir sind wieder beweglicher und leistungsfähiger. Und wir können ein neues Gefühl von Lebendigkeit und Freude im Körper spüren.

Diese Übungen sind auch für ältere Menschen geeignet.

Referentin: Therese Küblböck

Depression - Burn out: Wie komme ich wieder zu neuer Kraft und Energie

"Ich bin erschöpft und ausgelaugt - ich kann nicht mehr - mir ist alles zuviel geworden"

Das erkennen wir meist erst, wenn wir fast am Boden liegen, wenn wir wirklich nicht mehr können – es werden sich depressive Stimmungen, sowie innere Unruhe, nervöse Übererregbarkeit, Schlafstörungen, Angstzustände und/oder psychosomatische Störungen wie nervöse Herzbeschwerden Asthma, Kreislaufschwäche, Verdauungsstörungen aller Art usw. zeigen. Jetzt ist es wichtig nachzudenken oder besser noch nachzuspüren:

Was fehlt mir? Was beschäftigt und bedrückt mich? Was brauche ich? Was tut mir gut?

Was muss ich tun um wieder neue Kraft und Energie zu bekommen?

Welche Wege kann ich gehen zur Stabilisierung und Harmonisierung meiner belasteten Seele?

Referentin: Therese Küblböck

Ruhe finden und Kraft tanken durch Atemübungen

Wir leben in einer atemlosen Zeit; weil alles um uns herum mit atemberaubender Geschwindigkeit geschieht. Wir haben kaum mehr Zeit zum „durchatmen“.

Bei richtiger Einatmung nehmen wir die Fülle des Lebens besser auf, wir sind voller Energie und Tatkraft, bei richtiger Ausatmung können wir „Festgefahrenes“ loslassen, wir haben Mut unser Leben neu zu gestalten, in der Atempause finden wir Ruhe, körperliche Entspannung und seelischen Ausgleich.

Befreien Sie Ihre innewohnenden Kräfte, gewinnen Sie so mehr Achtsamkeit und Wohlbefinden. Wir finden unseren eigenen Rhythmus und entdecken neue Kreativität. Wir werden durchlässiger und können unseren Gefühlen und Empfindungen wieder besser trauen, das zeigt sich in strahlender Schönheit und gesteigertem Selbstwertgefühl.

Referentin: Therese Küblböck

Raus aus dem Stress – Geh mit Wohlgefühl in deine Lebensfreude

Bewegen – Lachen – Entspannen - Atmung – Meditation – Traumreise

- wir wollen unsere Lebensenergie spüren und unseren Körper wahrnehmen
- wir wollen auf unsere innere Stimme hören und Kraft und Vertrauen in uns entdecken
- wir wollen Widerstände lösen und Entspannung und Einklang finden
- wir wollen zu Freude, Zufriedenheit und Dankbarkeit gelangen

Hinweise:

- Dauer ca. 4 Std.
- bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken

Referentin: Therese Küblböck

Geführte Meditation – Phantasiereise

In die Stille gehen, Ruhe, Frieden und Entspannung finden - „fördert den Einklang von Körper – Geist – Seele“; Alltagsstress loslassen, beruhigt den Geist, fördert Konzentration und Achtsamkeit – „es ist so wie es ist und es darf so sein“; innere Harmonie macht fröhlicher, selbstsicherer und wir erkennen was wirklich wichtig ist im Leben – „ich akzeptiere mich so wie ich bin“.

Wir lernen auf unsere innere Stimme zu hören, wir können Liebe spüren, v. a. zu uns selber –wir werden selbstbewusster und gewinnen Selbstvertrauen, es lösen sich unsere Widerstände auf und wir können besondere Fähigkeiten entwickeln.

Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Decke, Socken

Referentin: Therese Küblböck

Phantasiereisen

Wenn wir in der Entspannung an das Meer denken, reagiert der Körper fast so, als ob wir am Meer wären - die Gedanken an Wohlbehagen und Ferienstimmung regen den Körper an, Anspannung loszulassen und regenerative Prozesse, also Wiederaufbauvorgänge, in Gang zu setzen. Phantasiereisen sind eine unerschöpfliche Kraftquelle, aus der wir schöpfen können, um den Alltag zu bereichern.

Referentin: Silvija Schönweitz

Schlafstörungen

Der Schlaf ist die Voraussetzung für ein gesundes Leben. Im Schlaf finden die "Reparaturarbeiten" des Körpers und der Seele statt. Manchmal wissen wir genau, warum der Schlaf nicht kommen will, meistens haben wir keine Erklärung dafür. Das Leben besteht aus Rhythmus und immer wie-

der schaffen wir es trotz besseren Wissens, diesen Rhythmus zu stören. Wir schauen uns an, was der Schlaf ist, was uns am Schlafen hindert und was den Schlaf fördert.

Referentin: Silvija Schönweitz

Heilsame Bewegungen

Mit kleinen feinen Bewegungen im Stehen, Sitzen und Liegen lässt sich jede einzelne Muskelzelle im Körper erspüren und bewegen. Je nach Intensität der Bewegungen sind die Übungen sowohl zum Munterwerden als auch zum Einschlafen geeignet. Bei sehr langsamer Ausführung der Bewegungen des vegetativen Nervensystems wird angeregt, die Erholungsphase einzuleiten und aufzunehmen. Werden die Bewegungen etwas schneller gemacht, so regen sie den Kreislauf an, wecken auf und machen munter. Heilsame Bewegungen sind auch besonders für Menschen geeignet, die sich noch nie entspannen konnten, weil sie zu nervös sind, um einfach ruhig liegen bleiben zu können.

Referentin: Silvija Schönweitz

Smovey-Workshop

Smovey – das 8-in-1 Fitness-, Therapie- und Gesundheits-Gerät

Zwei mittelgroße, ein halbes Kilo schwere Ringe, die bei Bewegung ein geheimnisvolles Surren von sich geben. Die Smoveys sehen vielleicht unspektakulär aus, doch in ihnen steckt viel Schwung: Das Trainingsgerät eignet sich zur Mobilisierung und Kräftigung, aber auch Entspannung des Körpers.

Bewegung mit Smovey eignet sich für jede Altersgruppe und für unterschiedlichste Trainingsformen im Indoor und Outdoor Bereich. Man kann die grünen Smoveyringe zur Steigerung der Fitness – zum Beispiel beim Walken einsetzen oder auch für ein **Ganzkörpertraining** im Freien oder im Studio. Auch im medizinischen und **therapeutischen Bereich** werden die Smoveys immer öfter eingesetzt. Aber Smovey eignet sich auch wunderbar für ein tägliches, kurzes **Fitness-Programm** – zum **Körperstraffen**, für eine **entspannte Muskulatur**, mehr **Beweglichkeit** und generell ein **positives Körpergefühl**.

Ein Gerät für 8 verschiedene Bereiche

- Formt und strafft den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po)
- Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung) & steigert Ausdauer
- Strafft das Bindegewebe (Anti-Cellulite)
- Löst Verspannungen (Nacken, Schulter, Rücken) & erhält Mobilisation & Beweglichkeit
- Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe)
- Fördert den Lymphfluss und den Stoffwechsel (Entgiftung/Entschlackung)

- Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe) & Verbindung der rechten und linken Gehirnhälfte
- Begünstigt bei neurologischen Erkrankungen (Parkinson, Arthrose, Alzheimer, Multiple Sklerose)

Referentin: Jana Gewinn

Biochemie - Eine etwas andere Mineralstofftherapie. Schüssler-Salze und wie sie angewendet werden

Erfahren Sie, wie die Biochemie nach Schüssler und die Schüssler-Salze entdeckt wurden, wie diese helfen und richtig angewendet werden!

Referentin: Manuela Wölfel

Heilkräuter - heute wieder modern?!

Heimische Heilkräuter: Grundlegende Informationen – Ratschläge für den Umgang und für die Anwendung.

Referent: Peter Hoffmeister

Herbstliche Salben und alkoholische Pflanzenauszüge ausheilenden Wurzeln- Workshop

Wir stellen aus verschiedenen heilkräftigen frischen und getrockneten Wurzeln wie z.B. Beinwell, Engelwurz, Blutwurz, Enzianwurzel und Meisterwurz Salben und alkoholische Pflanzenauszüge her. Zusätzlich erhalten sie hilfreiche und fachlich fundierte Informationen über die vielfältigen Einsatzbereiche dieser selbst hergestellten Heilmittel (z.B. bei Knochen- und Gelenksbeschwerden, als Verdauungshilfe und bei Erkrankungen des Verdauungstrakts).

Wahlweise kann eine verdauungsfördernde Mischung noch durch andere effektiv wirkende Kräuter ergänzt werden. Auch dazu gibt es wertvolle Tipps.

Hinweise:

- Bitte 3 saubere Marmeladengläser mit Metallschraubdeckel mitbringen. Restliches Material kann im Kurs erworben werden.
- Materialkosten ca. 5,- Euro pro Person.
- Zeitdauer: 3 Stunden

Referentin: Ellen Huber

Kräuterwanderung – Heilpflanzen und essbare Wildkräuter im Frühjahr

Bei dieser fachkundigen Heilkräuterwanderung haben Sie Gelegenheit, zahlreiche Heilkräuter und vitamin- und wirkstoffreiche essbare Wildkräuter kennenzulernen. Die Referentin verbindet wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse mit traditionellem Kräuterwissen. Neben den Heilwirkungen werden auch die Inhaltsstoffe erläutert, die Wildpflanzen zu potenten Nahrungsergänzungsmitteln machen. Sie können Ihre botanischen Kenntnisse erweitern und ggf. wird auf die Unterscheidung zu Giftpflanzen eingegangen, um das Selbersammeln zu erleichtern.

Hinweise:

- Zeitdauer: 3 Stunden
- Ort: Heilpflanzenschule Millefolia, Saulorn 13, Hohenau

Referentin: Ellen Huber

Pflanzlicher Balsam für seelisches und körperliches Wohlbefinden - Praxisseminar

Pflanzen als Lichtbringer vermögen wärmend, erhellend und tröstend auf unser Gemüt einzuwirken. Sie lassen mehr Ruhe und Gelassenheit in unser hektisches Alltags- und Berufsleben fließen. Über Fotos bekommen Sie Ein-„blicke“ in die faszinierende Welt der Heilpflanzen, die uns in stressigen oder schwierigen Zeiten unterstützen und zu mehr Lebensfreude verhelfen können.

In einem praktischen Teil werden wir uns aus beruhigenden Pflanzen alkoholische Auszüge selbst herstellen. Speziell zur Behandlung von Verspannungszuständen werden wir ein harmonisierendes Massageöl aus entspannenden ätherischen Ölen mischen, eine Wohltat für Verspannungen im Rücken-/Schulter-/Nackebereich

Hinweise:

- Materialkosten: ca. 4 Euro pro Person
- Zeitdauer: 3 Stunden

Referentin: Ellen Huber

Verdauungsstark und darmgesund mit Heilkräutern

Eine gut funktionierende Verdauung ist die wichtigste Voraussetzung für ein gesundes Darmmilieu und unser Immunsystem. Sie führt in vielen Fällen auch zur Gewichtsreduktion. Eine Darmreinigungskur ermöglicht Entschlackung und Regeneration im gesamten Körper und erleichtert auch das seelische Ballastabwerfen. Im Mittelpunkt dieses praxisbezogenen Seminars, stehen die Herstellung eines Magenbitters, zur Anregung der Verdauungsfunktion und Heilkräuter, die eine Darmreinigungskur effektiv unterstützen. Die Pflanzen werden in ihrem gesamten Wirkungsspektrum präsentiert.

Hinweis: 3 Stunden für Kursmit Praxisteil, nur als Vortrag ca. 90 Minuten

Referentin: Ellen Huber

Gestärkt in den Winter – altbewährte und neu erforschte Heilpflanzen - Praxiskurs

Die Natur hält viele Heilmittel zur Vorbeugung oder Linderung von Erkältungskrankheiten bereit. Neben den altbewährten Mitteln werden neue Ergebnisse aus der Heilpflanzenforschung vorgestellt. Es handelt sich hierbei um Pflanzen, die in ihrem Wirkungsspektrum und ihrer Effektivität bei Erkältungskrankheiten wissenschaftlich geprüft wurden. So können wir bei grippalen Infekten, Schnupfen, Bronchialerkrankungen, Halsschmerzen oder Immunschwäche ganz gezielt die geeigneten Pflanzenheilmittel einsetzen. Zu den einzelnen Anwendungsgebieten werden sinnvolle Rezepturen besprochen.

Im praktischen Teil werden wir zwei immunstärkende alkoholische Pflanzenauszüge herstellen.

Hinweise:

- Zeitdauer: 2,5 Stunden
- Materialkosten: ca. 6,00 Euro pro Person

Referentin: Ellen Huber

Frühjahrskur:Entgiften, Entschlacken, mit Heilkräutern

Zu unserer Gesunderhaltung ist es wichtig, regelmäßige Reinigungskuren, gerade im Frühjahr durchzuführen. Entgiften bedeutet Ausleiten von Giftstoffen und schädlichen Stoffwechselprodukten über Darm, Nieren, Schweiß, Haut, Blut Heilkräuter und Wildgemüse öffnen körpereigene Entgiftungswege, dies ist auch besonders wichtig vor und während Fastenkuren.

Bilder von Pflanzen, Geruchs- und Geschmacksproben in Form von Tees und Tinkturen vertiefen neben den wissenschaftlich fundierten Informationen die Eindrücke.

Hinweis: Zeitdauer: 2,5 Stunden

Referentin: Ellen Huber

Alte Hausmittel in der kalten Jahreszeit für Kinder

Referentin: Monika Kreutzer

Entschlacken – Entsäuern – Entgiften – Ausleiten

Allergien, Krankheiten, vorzeitige Alterung und Krebs entstehen, weil unser Körper seine eigenen Abbauprodukte (Schlacken) und auch zugeführte „Gifte“ (Nahrung, Medikamente, Zusatzstoffe

usw.) nicht mehr ausscheiden kann. Dadurch ist die Sauerstoffversorgung vermindert und der Stoffwechsel eingeschränkt. In diesem Vortrag hören Sie wie und wo diese Blockaden entstehen und wie Sie Ihrem Körper helfen, diesen eingelagerten „Müll“ loszuwerden?

Referentin: Therese Küblböck

Heilkräfte aus der grünen Apotheke im Sommer – Kräutererlebniswanderung

Auf dieser Erlebniswanderung lernen Sie zahlreiche Heilpflanzen, essbare Wildkräuter und traditionelle Pflanzen für den Kräuterbuschen kennen. Die Vermittlung von neuesten wissenschaftlich fundierten Forschungsergebnissen, kombiniert mit altem Wissen aus der Volksheilkunde gibt eine Fülle an praxisorientierten Anregungen, wie Heilpflanzen in der Hausapotheke verwendet werden können. Begebenheiten aus Brauchtum und Mythologie knüpfen an die Tradition des Kräuterbuschens an.

Hinweise:

- Zeitdauer: 10-13 Uhr, Mitte Juni oder Ende Juli
- Ort: Heilpflanzenschule Millefolia, Saulorn 13, Hohenau

Referentin: Ellen Huber

Wild- und Gartenkräuter zum Genießen und Heilen

Der erste Teil der Veranstaltung ist ein Vortrag über Kräuter allgemein und ihre Verwendung. Im zweiten Teil sollen die Teilnehmer selbst einfache Kräuterprodukte herstellen (Kräuter- und Blütenessig oder Duft- und Badesäckchen oder Kräuterlikör).

Referentin: Monika Kreutzer

Kochen mit Blüten und Kräutern

Bei diesem Kurs geht es um das Kennenlernen der heimischen Wild- und Heilkräuter mit anschließender Zubereitung von einfachen Gerichten ohne Verwendung von Fertigprodukten (z. B. Suppenpulver)

Referentin: Monika Kreutzer

Gentechnik im Einkaufskorb - unnötiges Risiko oder Chancen ohne Ende?

Kann und soll sich der Verbraucher davor schützen?

Referentin: Brigitte Blaim

Vegetarischer/Veganer Kochkurs

Referentin: Monika Kreutzer

Vortrag "Bedeutung einer vegetarischen/veganen Ernährung und Lebensweise"

Referentin: Monika Kreutzer

Kochkurs: Zu schade zum Wegwerfen – kreative Resteküche

Referentin: Maria Sket

Kochkurs: Es muss nicht immer Fleisch sein!

Referentin: Maria Sket

Kochkurs: Finger-Food, aber nicht Fast-Food

Referentin: Maria Sket

Kochkurs: Aufläufe und Gratins

Referentin: Maria Sket

Kochkurs: Roll-Up – alles, was sich rollen lässt

Referentin: Maria Sket

Kochkurs: Herzhaftes vom Blech

Referentin: Maria Sket

Kochkurs: Junge Frauen/junge Männer wollen kochen lernen

Referentin: Maria Sket

Kochkurs: Rezepte für den Biergartentisch

Referentin: Maria Sket

Kochkurs: Fisch – Abwechslung auf dem Tisch

Referentin: Maria Sket

Kurs: Wir backen zusammen unsere Weihnachtsplätzchen!

Referentin: Maria Sket

Kochkurs "Fast vergessene Bayerische Spezialitäten"

Was kochte unsere Oma? Viele Rezepte sind nur mehr aus Überlieferungen bekannt. Trotz einfacher Zutaten aus unserer Region ließ und lassen sich tolle Gerichte zubereiten. Kümmelsuppe, Niederbayer. Bauernkoteletts, Hackstöckl, Kartoffel-Rainstriezel u.v.m., besonders Mehlspeisen und Gebäck sind sehr beliebt. Und dies wollen wir nachkochen.

Referentin: Maria Sket

IdR – Iss das Richtige, um gesund zu bleiben

Nie war das Angebot an Lebensmitteln so groß wie heute. Und nie waren die Diätvorschläge und Anregungen für die Ernährung so vielgestaltig wie heute. Trotzdem nehmen Allergien und Zivilisationskrankheiten zu. Die Heilkraft der Nahrungsmittel ist nicht immer nur den Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen zuzuschreiben. Die Sekundären Pflanzenstoffe und die Kombinationen der Nahrungsmittel bringen den Effekt. Deshalb: iss das Richtige!

Referentin: Ehrentraud Hammerschmid

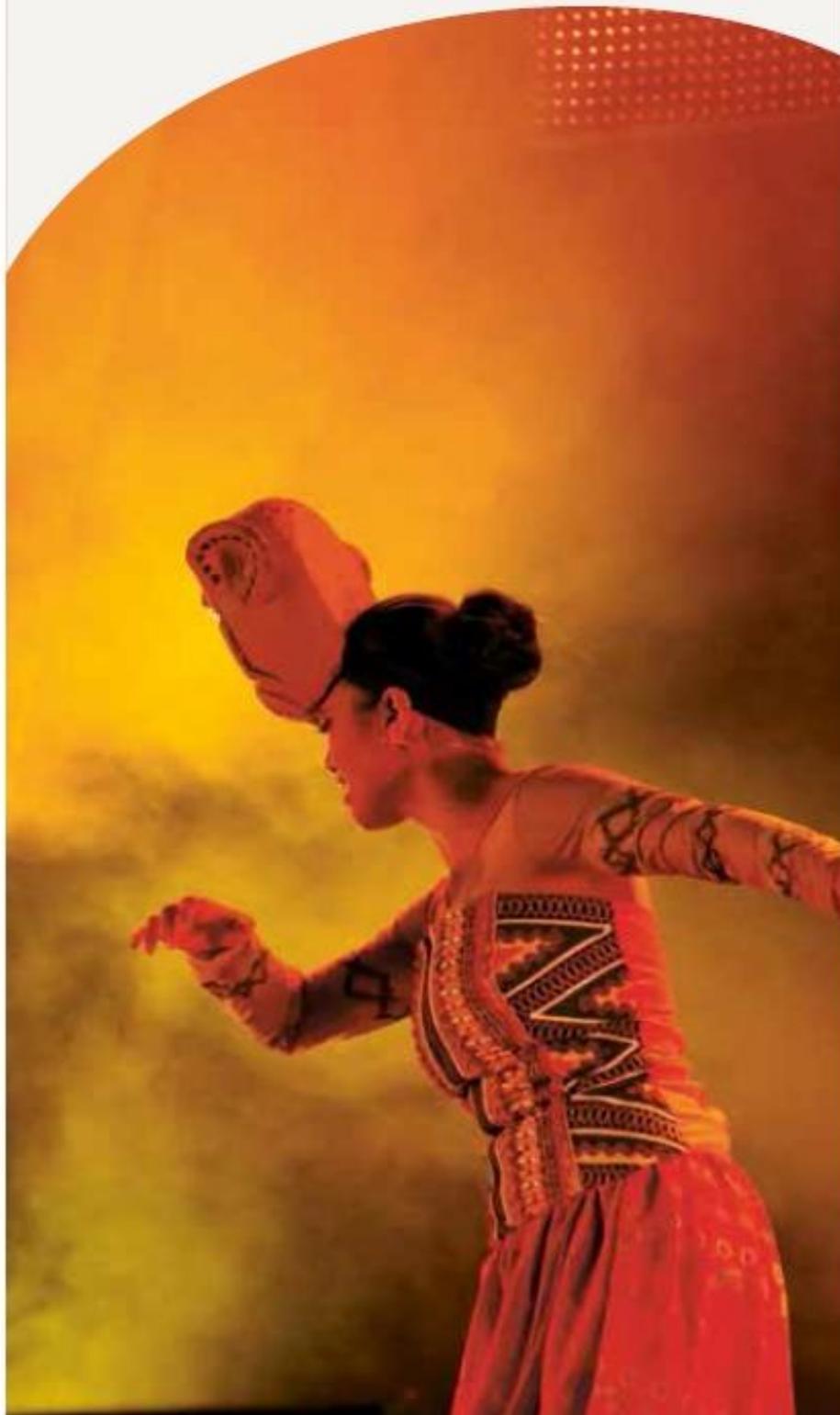
Gesundheit und Spaß durch Seniorentanz

Seniorentanz - der schönste Weg, Gedächtnis, Herz und Kreislauf, Haltung und Ausdauer zu schulen

Hinweis: Der Kurs erstreckt sich über 15 Termine á 90 Min.

Referentin: Waltraud Lehmann

Kreatives und Kultur



Die Krawatte – Vergnügliches und Hintergründiges um die besondere Note der Männer

Es gibt bekanntlich die verschiedensten Sammelleidenschaften: Bierdeckel, Modelleisenbahn, Oldtimer usw. Nun, der Referent sammelt (und trägt!) gerne Krawatten, und zwar vor allem solche mit unterschiedlichsten Motiven für die verschiedensten Anlässe. Da sind Szenen aus der Bibel dargestellt, flotte und nachdenkliche Sprüche, bunte Schmetterlinge und Vogelscheuchen, Oldtimer aller Art. Manche sind sehr praktisch, z. B. mit eingebautem Brillenputztuch, andere eher zum Schmunzeln geeignet: ein schwarzes Schaf unter lauter weißen?!

Was gibt es über die Geschichte der Krawatte zu berichten? Wie viele Arten gibt es, sie zu binden? Darf sie nur brav sein oder auch Blickfang? Warum schenken Frauen so gerne Krawatten?

Eine wohl sehr kurzweilige Stunde erwartet den Zuhörer und die ZuhörerIn, denn es werden auch viele Krawatten zum Anschauen und Anfassen mitgebracht...

Referent: Markus Krell

"Tierisch menschlich – vom abenteuerlichen Leben auf dem Land"

Autorenlesung mit Wolfgang Krinninger

Autorenlesung "Allerhand – Hintergründiges von Sepp Rehrl"

„Freunde laden einander in die Küche ein“, sagte der Rothenburger Dichter Wilhelm Staudacher einmal. Josef Rehrl lädt uns ein in seine Denkküche. Da hat einer reichlich Erfahrungen angesammelt im Umgang mit dieser Welt, aber er lehnt sich nicht bequem zurück, sondern sucht weiter nach Wegen aus dem Durcheinander. Es wäre schön, wenn dieses Buch manche Leser dazu ermutigen könnte, ihm bei der Suche zu helfen. Mit kleinen Nadelstichen, poetischen Irritationen neue Blickwinkel öffnen, uns Platz einräumen fürs Selberdenken, uns aufhorchen lassen, uns mit Ironie und augenzwinkerndem Humor die Zusammenhänge erkennen lassen, die uns bis dahin verborgen waren – das hat Josef Rehrl konsequent in seinem Berufsleben verwirklicht. Jetzt wagt er den Versuch auf literarischer Ebene. Es gelingen ihm dabei überraschende Wendungen, besonders dort, wo er sich selbst als Suchender outet, als einen, der nach Auswegen sucht. Gerade die Lücken, die er in seinen Texten aufzeigt, setzen Markierungen für einen begehbaren Denkpfad zwischen Poesie und Gewissheit, zwischen Ungewissheit und Sehnsucht nach einer besseren Welt. (Harald Grill)

Referent: Josef Rehrl

Wir brauchen kein Brauchtum mehr - oder?

Was ist Brauchtum? - Warum stirbt Brauchtum? - Entsteht neues Brauchtum? - Mit Vorstellung von alten und neuen Volksliedern aus dem Bayerischen Wald

Referent: Karl-Heinz Reimeier

Die Volkslieder des Bayerischen Waldes

Seit 1900: Texter und Komponisten - Liedbeispiele - Eine kritische Betrachtung.

Referent: Karl-Heinz Reimeier

Volksmusik auf neuen Wegen

Eine vorläufige Bestandsaufnahme mit Beispielen.

Referent: Karl-Heinz Reimeier

Weihrazgschichten - Volkssagen aus dem Grenzgebiet (Winterberg und Landkreis Freyung-Grafenau)

Geschichten zwischen den Welten, wie sie Menschen erfinden, die sich "Unerklärliches" auf irgend eine Weise erklärbar machen wollen.

Referent: Karl-Heinz Reimeier

Wetzstoa

Singstunde mit dem Liederbuch "Wetzstoa" - Über die Entstehung des Buches - Erlernen und Singen einfacher überlieferter Lieder.

Referent: Karl-Heinz Reimeier

Mundartdichtung früher und heute

Eine kritische Betrachtung. Kinderreime aus Niederbayern

Pfeiferlreime, Abzählverse, Umkehrverse, Spottreime, Tierreime ... - Vorstellung einer Sammlung, mit Lied- und Tanzbeispielen.

Referent: Karl-Heinz Reimeier

Der Maibaum

Die Geschichte des Maibaumes.

Referent: Karl-Heinz Reimeier

Lesungen

aus den Gedichtbänden "es ist wie es ist", "ernsthaft glocht", "da Herrgott und i". besinnlich, nachdenklich, heiter. Jedem Gedicht ist eine Geschichte vorausgegangen, die ich vorher immer erzähle. Für mich ist Schreiben Therapie, das Gespräch mit einem leeren Blatt Papier.

Referentin: Lisa Stögbauer

Kirchen-Lesungen

aus "da Herrgott und i"(mit musikalischer Begleitung): Meine persönlichen Gespräche und Gebete mit dem Herrgott. Eine Stunde Besinnlichkeit und Ruhe in der Hektik unserer Zeit erleben.

Referentin: Lisa Stögbauer

Lesungen zum Advent "a staadeStund"

(mit musikalischer Begleitung) in Kirchen, oder sonstigen Veranstaltungsorten. Gedichte und Geschichten zum Advent. Zurückdenken, nachdenken und vorausdenken wie wertvoll unsere Zeit und besonders die Advents- und Weihnachtszeit immer wieder für jeden von uns ist. Damit auch der eigentliche Sinn von der staadn Zeit nicht ganz verloren geht.

Referentin: Lisa Stögbauer

Die Musik im Passauer Dom und am Hof der Fürstbischöfe von Passau

Dargestellt wird das reiche Passauer Musikleben in der frühen Neuzeit. Vorgeführt werden die wichtigeren Komponisten und ihre Werke (mit Tonbeispielen). Die Zuhörer sollen die bisher nicht bekannte Qualität der Passauer Musik hören und geschichtlich einordnen können.

Dargestellt wird das reiche Passauer Musikleben in der frühen Neuzeit. Vorgeführt werden die wichtigeren Komponisten und ihre Werke (mit Tonbeispielen). Die Zuhörer sollen die bisher nicht bekannte Qualität der Passauer Musik hören und geschichtlich einordnen können.

Referent: Dr. Herbert Wurster

Länder und Völker



Bayern – Böhmen - Österreich

Wanderungen am Dreisessel und rund um das Dreiländereck bis Budweis und ins Mühlviertel. Alte und neue Bilder sowie Luftaufnahmen von Passau bis Böhmen.

Hinweis: Dia-Vortrag, ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Adalbert Stifter und der Bayerische Wald

In dem Vortrag wird aufgezeigt, welche enge Beziehung Stifter seit seiner Jugendzeit zur Dreiseselgegend (Rosenbergergut) hatte, wie sehr er sich während seiner schweren Krankheit immer wieder nach der bayerischen Waldlandschaft sehnte, von der er sich die Heilung seines Leidens erhoffte, und wie er in seinen Werken nicht nur seiner Böhmerwaldheimat um Oberplan, sondern auch der Gegend von Passau bis hinein nach Lackenhäuser ein ewiges Gedenken widmete.

Referent: Heinz Pollak

Die Böhmerwäldler – Geschichte, Grausames, Heimattreue

Nach der Klärung des Namens „Böhmerwald“ wird auf wichtige geschichtliche Daten sowie auf die Vertreibung der Deutschen aus ihrer angestammten Heimat eingegangen. Daran schließt sich eine ausführliche Schilderung dessen an, was nach Errichtung des Eisernen Vorhangs bis zur Öffnung der Grenze in den verlassenen Orten Tschechiens geschah. Mit dem Aufzeigen gemeinsamer Aktionen von Böhmerwäldlern und Tschechen – Gesten der Aussöhnung – endet der Vortrag.

Referent: Heinz Pollak

Der Wald und seine Wäldler

Landschaft, Brauchtum und Leute in der Waldheimat

Hinweis: mit Film

Referent: Günter Pongratz

Aussterbendes Handwerk in unserer Waldheimat

Alte Handwerkskunst einst und jetzt

Hinweis: mit Film

Referent: Günter Pongratz

Der Bayerische Wald vom Osser zum Dreisessel

Kurzer Rückblick in die Geschichte unseres Waldgebirges - Die heutigen Probleme dieses Gebietes
- Tiere, Brauchtum, Berge, Täler und Menschen in dieser urwüchsigen Landschaft.

Hinweis: mit Tonbild

Referent: Norbert Schrüfer

Leben im und vom Wald

Brennende Probleme im Zusammenhang mit dem Ökosystem Wald und Umwelt.

Hinweis: mit Dias

Referent: Norbert Schrüfer

Ein Dorf im Waldgebirge

Leute und Brauchtum im Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter - Eindrücke von einer reizvollen Landschaft

Hinweis: PowerPoint-Präsentation

Referent: Martin Stadler

Unter ´m Haidl - Land und Leute zwischen Dreisessel und Lusen

Hinweis: PowerPoint-Präsentation

Referent: Martin Stadler

W.W.W. - Wilde Wald Welt

Unterwegs mit einem Waldführer zu den wildromantischen Plätzen im Bayer- und Böhmerwald - umrahmt mit Geschichten und Sagen aus dem Waldgebirge

Hinweis: PowerPoint-Präsentation

Referent: Martin Stadler

Ent und herent

Grenzverbindende Wanderungen durch die Heimat Adalbert Stifters auf den alten Säumerwegen und über unberührte Naturpfade.

Hinweis: PowerPoint-Präsentation

Referent: Martin Stadler

Waldland - Sagenland

Die schöne Gegend des Bayerischen Waldes ist reich an Sagen. Mit herrlichen Bildern um die Plätze, wo diese entstanden sind, sollen diese Geschichten wieder lebendig werden.

Hinweis: PowerPoint-Präsentation

Referent: Martin Stadler

Der Goldene Steig

Der Salzhandel von Passau nach Prachatitz - Die wechselvolle Geschichte und der Verlauf eines Handelsweges: Salz nach Böhmen - Getreide nach Bayern

Hinweis: mit Film!

Referent: Günter Pongratz

1000 Jahre "Goldener Steig" – Wirtschafts- und kulturgeschichtliche Bedeutung

Verkehrsachsen spielen eine zentrale Rolle in der Entwicklung der Menschheit. Für den mitteleuropäischen Raum, für die Verbindung aus dem Inntal und den Alpen in den Böhmisches Kessel, war der Goldene Steig von Passau nach Winterberg, Bergreichenstein und Prachatitz eine derartige Achse. Man darf die Wurzeln des Goldenen Steiges sicher vor dem Jahr 1010 suchen, in dem er erstmals schriftlich belegt erscheint. Die römische Aufklärungseinheit, die jahrhundertlang zu Passau stationiert war, wird hier schon wirksam gewesen sein. In den vergangenen 1000 Jahren war der Goldene Steig ein entscheidendes Band zwischen Bayern und Böhmen. Nicht zuletzt war der Steig auch Motor der Entwicklung des Hochstifts Passau, denn der rege Verkehr benötigte die entsprechende Infrastruktur. Diesen Fragen, aber auch den tragischen Zusammenhängen der Gräueltaten des Passauer Kriegsvolks in Böhmen oder der Hussiteneinfälle geht der Vortrag nach.

Referent: Dr. Hans Wurster

„aufwärts.himmelwärts“ – Ein Spaziergang durch die Gartenschau „Natur in Waldkirchen 2007“

Fast 250.000 Besucher, 1.880 Veranstaltungen, ca. 10.000 Mitwirkende - die erfolgreichste Regionalgartenschau, die in Bayern seit Beginn dieser Veranstaltungsreihe 1995 durchgeführt wurde. Die 10-wöchige Gartenschau war für Waldkirchen, aber auch für den Landkreis und die gesamte Region ein unbezahlbarer Imagegewinn. Sie hat nachhaltig das Selbstbewusstsein der Bayerwaldler gestärkt. Der einstündige Film in Großbildprojektion - mit Gelegenheit zur Diskussion - lässt auf

einem 4 km langen Weg die überraschend erfolgreiche Veranstaltung noch einmal Revue passieren und macht deutlich, was diese Schau für die Zukunft "hinterlassen" hat.

Referent: Günter Pongratz

Das alte heilige Russland in neuem Glanz: Moskau - Goldener Ring - St. Petersburg

Moskau – Sergiew Posad (Sagorsk) – Pereslawl Zaleskij - Wladimir - Suzdal - Kostroma - Jaroslawl - Uglich - Rostow Weliki - Novgorod - St. Petersburg

Hinweis: Dia-Vortrag, ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Russische Metropolen einst und heute: Moskau - St. Petersburg

Hinweis: Dia-Vortrag, ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Sibirien

Land des Schreckens oder das schlafende Land: Landschaften und historische Bauten, Kultur-, Lebens- und Arbeitsweisen der Menschen.

Hinweis: mit Dias, 1.Vortrag ca. 120 Min., 2.Vortrag ca. 90 Min. (f. Altenclubs!)

Referent: Alfons Hellauer

Das Schönste des Baltikums

Die schönsten Orte und Landschaften der drei baltischen Republiken. Vilnius (Wilna) – Trakai – Kaunas – Nidden (Nida) – Kurische Nehrung Kleipeda (Memel) – Taurage (Tauroggen) – Berg der Kreuze – Riga-Gauja-Nationalpark – Tallin (Reval). Dazu das Königsberger Gebiet.

Hinweis: Dia-Vortrag, ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Ukraine, Kaukasus und Zentralasien

Von Kiew über die grusinische Heerstraße nach Georgien und Armenien und weiter auf den Spuren Alexander des Großen nach Mittelasien: Landschaften und historische Bauten, Kultur-, Lebens- und Arbeitsweisen der Menschen.

Hinweis: mit Dias, ca. 75 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Auf Engelsspuren unterwegs zur Pilgerreise von Deutschland nach Spanien

Folgen Sie meiner spannend erzählten Reise auf ca. 2200 km zu Fuß nach Santiago de Compostela und weiter über das Cap Finisterre bis zum Atlantik.

Viele Menschen fragen sich meist nach Schicksalsschlägen, worin der Sinn ihres Lebens besteht und machen sich dabei auf eine Reise zu sich selbst. Das Unterwegssein (sich auf den Weg begeben) ist das große Ziel von vielen Pilgern.

Die verschiedenen Wege nach Spanien, welche unterirdisch durch sogenannte "Leylinien" mit magischen Plätzen (auf denen meist Kirchen stehen) verbunden sind, geben dem Reisenden Kraft und Energie sein Leben neu zu überdenken. Das kann dazu führen, dass "neue Lebensfreude und neuer Mut" dem Leben einen neuen Lebenssinn geben. Man wird sich immer deutlicher bewusst, dass es etwas Höheres geben muss (eine Macht, die einen beschützt) und die einem das Leben wieder als "lebenswert und wertvoll" erscheinen lässt.

Lassen Sie sich auf eine Reise mitnehmen, die das Bewusstsein über ihr bisheriges Leben vielleicht verändern wird.

Referent: Alfred Kraus

Chinesische Gärten – so ganz anders

Referent: Dr. Peter Dillinger

China - ein faszinierendes Land

96 Tage kreuz und quer durch das Reich der Mitte: Landschaften und historische Bauten, Kultur-, Lebens- und Arbeitsweisen der Menschen.

Hinweis: mit Dias, 1.Vortrag ca. 100 Min., 2.Vortrag ca. 75 Min. (f. Altenclubs!)

Referent: Alfons Hellauer

Auf der alten Seidenstraße durch China

Über den Pamir und das Karakorum nach Pakistan: Landschaften und historische Bauten, Kultur-, Lebens- und Arbeitsweisen der Menschen.

Hinweis: mit Dias, 1.Vortrag ca. 90 Min. 2.Vortrag ca. 70 Min. (f. Altenclubs!)

Referent: Alfons Hellauer

Huang shan, die „Gelben Berge“ Chinas

Referent: Dr. Peter Dillinger

Nordindien und Rajasthan

Dehli. Agra mit dem Taj-Mahal. Benares - die heiligste Stadt der Hindus. Khajuraho mit seinen 1000 Jahre alten "erotischen" Tempeln. Durch das Traumland Indiens Rajasthan. Jaipur. Kuchaman. Khimsar. Zur Wüstenstadt Jaisalmer. Über Jodpur nach Udaipur.

Hinweis: mit Dias, 1. Vortrag ca. 90 Min., 2. Vortrag ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Rajasthan - Traumland Indiens

Maharaja, Paläste, Tempel, Moscheen, Festungen und das Taj-Mahal

Hinweis: mit Dias, 1.Vortrag ca. 90 Min., 2.Vortrag ca. 70 Min. (f. Altenclubs!)

Referent: Alfons Hellauer

Eine Reise durch das nordwestindische Rajastan

mit Palästen aus der Mogul-Zeit und dem weltberühmten Taj-Mahal

Referent: Max Pauli

Ladakh am Fuße des Westhimalaya

Zu Fuß durch ein vergessenes Gott-Königreich im hohen Norden Indiens.

Hinweis: mit Dias, 1.Vortrag ca. 90 Min., 2.Vortrag ca. 70 Min. (f. Altenclubs!)

Referent: Alfons Hellauer

Nordindien/Ladakh

Auf Karawanenwegen im West-Himalaja: Eine Reise in ein vergessenes Land. Von Amritsar – Goldener Tempel der Sikh nach Dharamsala – heute Sitz seiner Heiligkeit des Dalai Lama, nach Ladakh – oft auch „Klein Tibet“ genannt. Besuch von Leh, der Hauptstadt, mit seinem Königspalast und den Klöstern 3500 m ü. NN. Wandern in seinem Kerngebiet, dem Indus-Tal, die Straße der Gompas (Klöster) genannt, ist das kulturhistorische Herz Tibets. Hier ist der Tantrische Buddhismus so lebendig wie vor 2000 Jahren. Das Wandern in einer einzigartigen (höchster Punkt 4000 m ü. NN) Landschaft zu den intakten Heiligtümern ist der absolute Höhepunkt dieser Traumtour.

Hinweis: mit Delhi und Agra (Taj-Mahal) ca. 90 Min., ohne diese Orte ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Tibet I

Schneeland auf dem Dach der Erde. Die heilige Stadt Lhasa, Shigatse und Gyantse.

Hinweis: mit Dias, ca. 75 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Tibet II

Den weißen Wolken nach über den Himalaya zum Schneeland auf dem Dach der Erde: Landschaften und historische Bauten, Kultur, Lebens- und Arbeitsweisen der Menschen.

Hinweis: mit Dias, 1. Vortrag ca. 90 Min., 2. Vortrag ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Tibet III: der Weg zum Eisjuwel "Kailas"

Das letzte große Abenteuer des 20. Jahrhunderts - 5000 km mit LkW, Jeep und zu Fuß über das Dach der Welt

Hinweis: mit Dias, 1. Vortrag ca. 100 Min. 2. Vortrag ca. 75 Min. (f. Altenclubs!)

Referent: Alfons Hellauer

Tibet IV: Mein Herz lebt in Tibet!

Geist und Seele einer sterbenden Kultur - Tibeter: das vergessene Volk in einem vergewaltigten Land - Bilder und Berichte von meinem letzten großen Abenteuer.

Hinweis: mit Dias, ca. 75 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Nepal I

Traumland am Himalaya - Zu Fuß von Süd nach Nord und von Ost nach West durch ein bergiges Märchenland.

Hinweis: mit Dias, ca. 90 Min., ideal für Bergwanderfreunde

Referent: Alfons Hellauer

Nepal II

Thron der Götter - Die drei Königsstädte Kathmandu, Patan und Bahktapur im Kathmandutal

Hinweis: mit Dias, ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Der weite Weg zur Indus-Quelle

Auf den Spuren Sven Hedins unterwegs in Nepal und Tibet - Eine unvergessliche Expedition zu eindrucksvollen Natur- und Kulturschönheiten im Himalaya und im Transhimalaya.

Hinweis: mit Dias, 1.Vortrag ca. 90 Min., 2.Vortrag ca. 70 Min. (f. Altenclubs!)

Referent: Alfons Hellauer

Mustang - unbekanntes Königreich hinter dem Himalaya

Eine einzigartige Expedition in ein bisher unbekanntes kleines "Gott-Königreich" im hohen Norden Nepals. Das einzige Land der Erde, in dem es kein Rad gibt (aus religiösen Gründen verpönt).

Hinweis: mit Dias, 1.Vortrag ca. 90 Min., 2.Vortrag ca. 70 Min. (f. Altenclubs!)

Referent: Alfons Hellauer

Die Mongolei - das Herz Asiens

Mit Zug, Bus und Jeep durch Gras-, Berg- und Savannengebiete in die Wüste Gobi zur einstigen Hauptstadt des Welteroobers Dschingis Khan

Hinweis: Dia-Vortrag, ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Mongolei

Zu und mit den Nomaden durch die Westmongolei und Bergwandern im Altai-Gebirge. Zu dem alten Mandschuren-Kloster und Weltkulturerbe „Amarbayasgalant“ im nordischen Grasland.

Hinweis: mit Dias, ca. 70 Min., auch für Berg- und Wanderfreunde interessant

Referent: Alfons Hellauer

Von der Hauptstadt Ulan Bator zur Wüste und durch Nationalparke der Mongolei

Eine fast dreiwöchige Reise durch ein Land mit ruhmreicher Geschichte, unendlich weiten Landschaften, Nomaden-Jurten und riesigen Herden von Pferden, Kamelen, Yaks, Schafen und Ziegen

Referent: Max Pauli

Nord-Korea: Impressionen aus dem Land der Morgenfrische

Winter und Sommer in Nord-Korea - Geschichte und Kultur in einem geteilten Land.

Hinweis: mit Dias, 1.Vortrag ca. 90 Min., 2.Vortrag ca. 70 Min. (f. Altenclubs!)

Referent: Alfons Hellauer

Der Weg zu den höchsten Bergen Pakistans

Vom Nanga Parbat über Hunza-Gilgit zum K2 - Die Schicksalsberge der Deutschen im Westhimalaya.

Hinweis: mit Dias, 1.Vortrag ca. 90 Min., 2.Vortrag ca. 70 Min. (f. Altenclubs!)

Referent: Alfons Hellauer

Laos und Kambodscha

Zu einzigartigen Kunst- und Kulturstätten Indochinas: Angkor-Vat, Angkor-Thom und Roulus. In Laos die neue Hauptstadt Vientiane mit seinen Tempeln. Die ehemalige Königsstadt LuangPrabang. Eine Mekong-Fahrt zu den tausend Buddha-Höhlen: Und der absolute Höhepunkt: die Ebene der Tonkrüge.

Hinweis: Dia-Vortrag, ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Indochina - Glanzlichter Vietnam´s und Königreich Kambodscha

Die Weltwunder der Khmer in Angkor

Hinweis: mit Dias, 1.Vortrag ca. 90 Min., 2.Vortrag ca. 70 Min. (f. Altenclubs!)

Referent: Alfons Hellauer

Südostasien: Birma, das heute Myanmar heißt

Das Land, wo die Menschen sich in Freundlichkeit, Gastlichkeit und Ungezwungenheit zeigen - Höhepunkte einer langen Reise durch eine Welt voller Wunder, Rätsel und Geheimnisse

Hinweis: Dia-Vortrag, 1. Vortrag ca. 90 Min., 2. Vortrag ca. 70 Min. (f. Altenclubs!)

Referent: Alfons Hellauer

Bangkok - Hong-Kong - Macau - Singapur

Die interessantesten Metropolen Ostasiens und die einstige portugiesische Kolonie Macau

Hinweis: mit Dias, 1.Vortrag ca. 90 Min., 2.Vortrag ca. 70 Min. (f. Altenclubs!)

Referent: Alfons Hellauer

Faszination Namibia - Unterwegs in einer ehemals deutschen Kolonie

Hinweis: Dia-Vortrag

Referentin: Maria Engshuber

Afrika-Namibia

Eine Reise zu den Naturschönheiten durch das ehemalige Deutsch-Südwestafrika.

Hinweis: mit Dias, ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Namibia

Bilder und Berichte von einer Reise in das ehemalige Deutsch-Südwestafrika und nach Kapstadt/Südafrika

Hinweis: mit Dias, 1. Vortrag ca. 90 Min., 2. Vortrag ca. 70 Min. (f. Altenclubs!)

Referent: Alfons Hellauer

Bei den Tellerlippenfrauen in Äthiopien

Referentin: Maria Engshuber

Äthiopien: Das Dach Afrikas

Eine Reise durch das Reich der einstigen Königin von Saba - Von der Wiege der Menschheit bis zu Kaiser Haile Selassie - Die Felsenkirchen von Lalibela, eines der großen und rätselhaften Wunder Äthopiens - und vieles, vieles mehr.

Hinweis: Dia-Vortrag, ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Faszination Libyen: Tripolitanien, Syrtebogen und die Kyreneika, sowie Tobruk mit dem deutschen Ehrenmal

Ein Reiseland, über das wir sehr wenig und über die Neuzeit nur Falsches wissen. Alle Weltkulturen sind einst darüber hinweggegangen. Heute fließt nicht nur Öl, sondern vor allem Wasser in diesem riesigen Land. Muammer Al Quaddafi baute die größte Wasserversorgung unserer Erde.

Hinweis: Dia-Vortrag, ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Faszination Kilimanjaro und Mawenzi

Der Weg zum höchsten Punkt des "schwarzen" Kontinents: Besteigung über die „Western Breach“ (Steilwand) - Zweimalige Umwanderung und Überschreitung des 5896 hohen Berges – Tierparadiese im Ngorngoro-, Lake Manyara- und im Tarangire-Nationalpark.

Hinweis: mit Dias, ca. 75 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Königsstädte, Kasbahs und die Sanddünen der Erg Chebbi

Stationen einer Reise durch das märchenhafte Marokko

Referent: Max Pauli

Marokko

Rundreise durch das Königreich Marokko. Die Exotik Nordafrikas, hebräische und arabische Bauten, die phantastischen Souks, dazu unvergleichliche Kontraste zwischen Hochgebirge, Wüste und Meer

Hinweis: Dia-Vortrag, ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Jordanien und Syrien

Der Ursprung der menschlichen Kultur – Die Wiege des Christentums – Zwei Länder, in denen Christen und Muslime friedlich nebeneinander leb(t)en.

Hinweis: mit Dias, ca. 75 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Ägypten und seine Oasen

"Eine andere Ägyptenreise": Auch hier die Höhepunkte Kairo, Pyramiden, Luxor und seine Höhepunkte, Assuan und Abu Simbel in Oberägypten. Dazu die abgelegenen Oasen in der Lybischen Wüste (2000 km Wüstenfahrt), die Oase Siwa, El Areg, Baharia, Farafra, Khargah, Dekhla und Baris. Nasser See, die Tempel von Wadi elSabua und Aman. Nilfahrt mit einer traditionellen Segel-Feluka (zwei Tage und zwei Nächte).

Hinweis: Dia-Vortrag, ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Oman: Das letzte Paradies unserer Erde

Eine Reise durch den sonnigen Oman ist von der Hauptstadt Muskat mit seinem prächtigen Sultanspalast bis zum Weihrauchmarkt in der südlichsten Stadt Salala ein einzigartiger Höhepunkt. Herrliche Orte, Schlösser und Burgen, Wüste und Dattelhaine, sowie die berühmten Weihrauchwälder

Hinweis: Dia-Vortrag, ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Der Jemen – das geheimnisvolle Land an der Weihrauchstraße

Referent: Max Pauli

Kuba - Eine Reise zur Königin der Antillen

Kreuz und quer durch die Tabak- und Zuckerinsel, von der bereits Kolumbus schreibt: "Es ist das Tor zum Himmel".

Hinweis: Dia-Vortrag, ca. 70 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Mittelamerika: Mexiko

Von Mexiko-City bis Cancun auf der Halbinsel Yukatan am Ende des Regenbogens, wie bereits die Maya Cancun bezeichneten - Sie erleben die Höhepunkte Oaxaca und San Cristobal in Chiapas, die historischen Maya-Hochburgen Palenque und ChichenItza mit seinen Tolteken-Bauten - Einzigartige Landschafts-Szenarien und die lebenslustigen und humorvollen Mexikaner.

Hinweis: Dia-Vortrag, 1. Vortrag ca. 90 Min., 2. Vortrag ca. 70 Min. (f. Altenclubs!)

Referent: Alfons Hellauer

Höhepunkte Perus und Boliviens

Eine Konzentration kulturhistorischer und landschaftlicher Höhepunkte: Lima und Paracas (Klein Galapagos) - Die Nazca Linien - Arequipa und der Colca Canon mit seiner atemberaubenden Vulkanlandschaft - Das Kreuz des Condors - Der Altiplano mit dem Titicaca-See und La Paz, die heilige Stadt der Inkas - Cusco und der Höhepunkt "Zwei Tage MachuPiccu", die legendäre Inka-Festung.

Hinweis: Dia-Vortrag, ca. 75 Min.

Referent: Alfons Hellauer

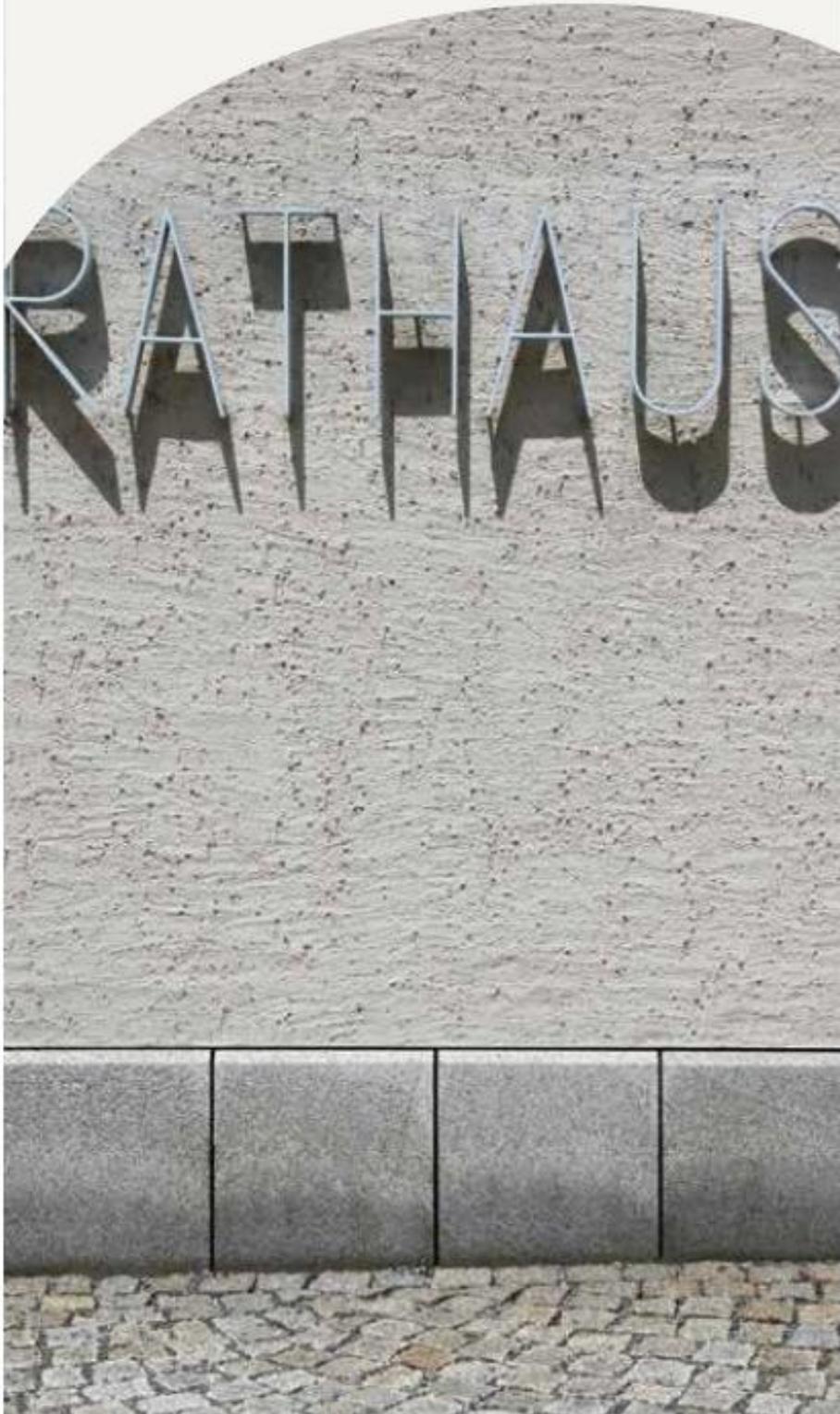
Quer durch Australien

Die größten Attraktionen und Höhepunkte des fünften Kontinents.

Hinweis: Dia-Vortrag, ca. 75 Min.

Referent: Alfons Hellauer

Gesellschaft und Politik



Asyl – Impuls zu Problematik, Fakten, Vorurteilen...

Ver mehrt werden in unseren (Pfarr-)Gemeinden Asylbewerber einquartiert werden – leider mit diffusen Ängsten durch die Bevölkerung begleitet. Aber was wissen wir über die Beweggründe dieser Menschen, ihre Heimat zu verlassen? Was erwartet sie bei uns? Wie können wir (auch biblisch begründet), diesen Menschen die Integration erleichtern? Vielleicht können die impulsartigen Gedanken des Referenten, Pfarrer im PV Röhrnbach-Kumreut, ein wenig zur Klärung der Situation und zum Abbau von Ängsten beitragen...

Referent: Markus Krell

Gottes Schöpfung – kurz vor der Er-schöpfung?

Nachdenkliches, Hoffnungsvolles, Praktisches aus der Sicht eines Theologen

Donauausbau, wenig nachgefragter oder bereitgestellter ÖPNV und stillgelegte Bahnstrecken, Atomkraft, Waldsterben, Klimawandel - alles Reizthemen in unserer Gesellschaft, die unseren Lebensraum, Gottes wunderbare Schöpfung betreffen. Der Referent, Seelsorger in einem 5000-Seelen-Pfarrverband und langjähriger geistlicher Leiter der KJG Passau, hat sich ein wenig der Schöpfungsthematik verschrieben - und versucht auch ganz praktisch, Bewusstsein zu schaffen durch verschiedene Arten von Schöpfungsgottesdiensten.

Referent: Markus Krell

Un-endliche Energien: Illusion oder unverzichtbar für die Zukunft der Menschheit?

Die Lösung der Energiefrage als Handeln für die Zukunft der Schöpfung.

Innerhalb weniger Generationen verpulvern wir "modernen" Menschen die Vorräte, welche in Jahr-millionsen entstanden sind. Dies hat Auswirkungen auf das Zusammenleben der Völker, die Lebenschancen künftiger Generationen und auf das Klima.

Können die un-endlichen Energien ein Ausweg aus dieser "Energiefalle" sein?

Referent: Gerhard Albrecht

Klima selber wandeln! - Strategien für den Klimaschutz im privaten Umfeld und in den (Pfarr-) Gemeinden

Die aktuelle Klima- und Umweltsituation im Blickfeld - Meine persönliche CO2-Bilanz - Was jede/r tun kann, ein persönlicher 10-Punkteplan - Schöpfungsverantwortung in der Pfarrgemeinde - Ökologische Leitlinien der Diözese Passau

Referent: Josef Holzbauer

Auf den Teller oder in den Tank - Bioenergie im Spannungsfeld von Klimawandel, Armutsbekämpfung, Hungerproblematik, Umweltschutz und steigendem Energiebedarf

Die aktuelle Weltenergiesituation - Die Licht- und Schattenseiten der Bioenergienutzung - Die ethische Seite von Lebensmitteln - Chancen und Potentiale von regenerativen Energien – Zukunftskonzepte

Referent: Josef Holzbauer

Energieversorgung am Wendepunkt - Wie heizen wir in Zukunft?

Informationen zur aktuellen Energieversorgungssituation - Welche Energien können wir uns leisten (Umwelt)? - Welche Energien sind bezahlbar? - Blick auf die globale Umweltsituation - Blick auf den persönlichen Umgang mit Energie - Wie sieht eine bessere Energiezukunft aus?

Referent: Josef Holzbauer

Energieeinsparen in Haus und Hof

Mit welchen, zum Teil einfachen Methoden, kann Energie und Wasser eingespart werden? In welchem Zusammenhang ist eine Einsparung notwendig und wie liegen die Normwerte? Diese und noch mehr Fragen sollen geklärt werden.

Referent: Hans Madl-Deinhart

Die Chancen der kleinen Dörfer in Zeiten der Globalisierung

Wird es zu „Zonen verdünnten Lebens“ auf dem Lande kommen, wenn die Bevölkerung der Dörfer abnimmt? Haben Handwerksbetriebe, Geschäfte und Schulen dann noch eine Überlebenschance, wenn sie nicht mehr rentabel betrieben werden können? Wie sieht die Antwort der Politik aus, wenn die Globalisierung der Wirtschaft sich auch auf dem Lande auswirkt und beinahe alles Leben unter das Diktat der Konkurrenz und des Marktes stellt?

Aber die kleinen Gemeinden haben dennoch Chancen, wenn sie die Kräfte nutzen, die in der Selbsthilfe stecken. Aus absteigenden Dörfern können blühende Gemeinden werden, doch das geht nicht von selbst! Es lohnt sich jedenfalls, daran zu arbeiten.

Referent: Josef Rehr

Wirtschaften zwischen Werten und Profitstreben. Denkanstöße für eine Wirtschaftsethik im 21. Jahrhundert

Die Globalisierung ist eine Realität; sie hat gute - aber leider auch gravierende schlechte Seiten. Zu den negativen Erscheinungen zählt, dass sich die Ungleichheit sowohl im eigenen Land, wie auch weltweit ausbreitet, und dass der Fortschritt auf Kosten der Natur und zukünftiger Generationen erwirtschaftet wird. Auch lässt sich in vielen unserer Lebensbereiche ein zunehmender Leistungsdruck feststellen, angefangen bei den obersten Managern bis hinein in die Schulklassen und Familien. Wann ist der Wettbewerb endlich hart genug? Wie können wir politisch und durch unser persönliches Verhalten unseren Teil dazu beitragen, dass die Globalisierung ein gerechteres, sozialeres Gesicht bekommt?

Referent: Josef Rehl

Die bäuerliche Landwirtschaft: ein „Auslaufmodell“?

Sind nun wieder etwas fettere Jahre zu erwarten nach Jahrzehnten der Demütigung? Hat sich der Wind schon gedreht oder befinden wir uns nur in einem Strohfeuer? Ohne Zweifel sind die Einkommen der Bauern im Steigen, aber der Trend zum Strukturwandel ist dadurch noch lange nicht gestoppt. Manche Ökonomen finden es gut, wenn die kleinen Betriebe ihre Hoftore schließen, damit die Großen rentabler wirtschaften können, denn die Konkurrenz ist mächtig. Was ist der bäuerliche Berufstand für die Gesellschaft wert? Wozu ist es gut, wenn er gehalten wird? Was würde den Dörfern fehlen und zu was braucht unsere Industriegesellschaft den Bauern? Lässt sich das Bauernsterben überhaupt stoppen? Was treibt die Entwicklung? Zentrale Fragen bedürfen einer Klärung!

Referent: Josef Rehl

Kann und muss die Wirtschaft immer wachsen?

„Die Bäume wachsen nicht in den Himmel“ sagt das Sprichwort, nur die Wirtschaft soll immerwährend wachsen, zeitlich und mengenmäßig. Geht das überhaupt? Die gegenwärtige Wirtschaftslehre und Wirtschaftspolitik geht jedenfalls davon aus. Wirtschaftswachstum schafft Arbeitsplätze und ermöglicht Schuldenabbau, wird uns unentwegt erklärt.

Es gibt aber auch die Kehrseite: Wirtschaftswachstum ist auch an Naturverbrauch; Zerstörung der Lebensgrundlagen, Klimaveränderung und Konsumismus geknüpft. Das Dilemma ist unübersehbar. Ein Ausweg ist dringend notwendig!

Referent: Josef Rehl

Nachhaltig produzieren und konsumieren

Referent: Josef Rehr

Fairer Handel(n) und Oikocredit - Wege zu einer gerechteren Welt

Wir sind einer Kultur der Gier erlegen. In unserer Gesellschaft gilt Geiz als "geil". Einem schier unermesslichen privaten Reichtum steht eine rapide wachsende Armut gegenüber. Deshalb muss nicht nur die Armut, sondern auch der Reichtum ein Thema der gesellschaftlichen Debatte sein.

Was wir für eine gerechtere Welt tun können? Zwei sinnvolle Wege: faire Preise zahlen und unsere Geld-Rücklagen bei Oikocredit anlegen. Damit werden in den armen Ländern Darlehen an Genossenschaften gegeben, die bei Banken natürlich kreditunwürdig wären.

An diesem Abend werden fair gehandelte Waren zum Probieren angeboten: Orangensaft, Cappuccino und Schokolade. Das Referat wird über eine Computer-Präsentation dargestellt und ein kurzer Videofilm zeigt, was sich in einem Dorf geändert hat, das seit 3 Jahren faire Preise bekommt.

Referent: Nikolaus Saller

Oikocredit – Investieren in Menschen. Mit fairen Krediten Armut überwinden helfen



Oikocredit ist ein Instrument zur Armutsbekämpfung. Wer Menschen durch Kredite hilft, sich selbst zu helfen, verhilft ihnen zu Gerechtigkeit und Würde.

In dem Vortrag wird gezeigt, wie die weltweite Genossenschaft "Oikocredit" arbeitet und wie arme Menschen durch einen fairen Kleinkredit aus eigenen Kräften ihre Armut überwinden können – und wie jeder Einzelne von uns einen wirkungsvollen Beitrag dazu leisten kann.

Referent: Nikolaus Saller

Grundsicherung im Alter und bei Behinderung ...

Wie kann der Heimaufenthalt vermieden oder verzögert werden? - Welche rechtlichen Grundlagen sind zu beachten?

Referent: Alban Westenberger

Was wird aus meinem Erbe? – Rechtliche Tipps und systemischer Blick hinter die Kulissen

Referentin: Anette Heindörfer

Die Hofübergabe – rechtlich und zwischenmenschlich gut vorbereiten und gestalten

Referentin: Anette Heindörfer

Wenn die Eltern ins Pflegeheim kommen ...

Welches finanzielles Risiko tragen Kinder, wenn die Eltern ins Pflegeheim müssen? - Was kann, soll und muss im Übergabevertrag vereinbart werden, was besser nicht?

Referent: Alban Westenberger

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Welche Vorsorgemaßnahmen gibt es? Wie kann sichergestellt werden, dass im Fall einer schweren Krankheit dem Wunsch des Betroffenen entsprechend gehandelt wird?

Referent: Alban Westenberger, Notare

Rundum informiert von Anfang an! – Beratung für Ihre finanzielle Zukunft

Rechnen Sie mit den staatlichen Finanzhilfen für junge Familien! Passen Sie Ihr Finanzkonzept an die neue Lebenssituation an! Je früher Sie damit anfangen, desto besser: Unser Informationsabend gibt die richtige Starthilfe für die Zukunft Ihrer jungen Familie.

Sie erfahren mehr über Mutterschaftsgeld, Kindergeld, Elterngeld, Kinderzuschlag, Landeserziehungsgeld, Riesterförderung ... und weitere finanzielle Leistungen!

Referent: Günther Attenberger

Sicher unterwegs

Sicher über 50
erfahren · fair · aktiv

Das Programm für erfahrene und ältere Verkehrsteilnehmer zur Theorie und Praxis im Verkehrsalltag – ein Angebot der Verkehrswacht zur theoretischen Wissens-

auffrischung.

Sie erinnern sich sicher noch daran, wie es damals war, als Sie den Führerschein gemacht haben. Mehr oder weniger starker Autoverkehr, eine überschaubare Anzahl von Verkehrszeichen. Der moderne Verkehr heutzutage ist jedoch für alle Verkehrsteilnehmer zur Herausforderung gewor-

den. Die sichere Teilnahme ist nur machbar, wenn man diese Herausforderungen möglichst gut besteht, im zunehmenden Lebensalter wird dies immer schwieriger.

Die Verkehrswachten bieten in ihren vielfältigen Programmen u. a. Wissensauffrischungen für die Theorie der Verkehrswelt an. Sie erfahren nicht nur Neuerungen im Bereich der Verkehrszeichen und deren Bedeutung, sondern werden über die neueren technischen Entwicklungen und eine energiesparende Fahrweise informiert. Auch der Einfluss von Medikamenten auf die Fahrtüchtigkeit oder die altersbedingte Veränderung im Leistungsvermögen und der Gesundheit gehört zum Themenstoff.

Haben Sie Interesse? Speziell geschulte Moderatoren der Verkehrswachten bieten kostenlos Gruppen oder Vereinen nach vorheriger Anmeldung rund 90-minütige Veranstaltungen.

Referenten: Kreisverkehrswacht

Sicher am Lenkrad

Sicher über 50 **erfahren · fair · aktiv**

Sicher unterwegs als langjähriger Verkehrsteilnehmer –
Praktische Fahrübungen mit dem PKW oder Kraftrad im
Schonraum

Theorie und Praxis gehören seit jeher untrennbar zusammen. Zu Kursbeginn sollte daher eigentlich immer die Wissensauffrischung stehen, um als krönenden Abschluss fahrpraktische Übungen mit dem eigenen Fahrzeug zu absolvieren. Besonders wichtig erscheint, dass Wiedereinsteiger mit dem Motorrad aber auch jährlich zu Beginn der Motorradsaison fahrpraktische Übungen im Schonraum machen. Dabei erhalten Sie gute Tipps von versierten Moderatoren der Verkehrswachten.

Das Training findet auf dem großen Exerzierplatz bei der Bundeswehr in Freyung statt und ist auch ein tolles Gruppenerlebnis.

Referenten: Kreisverkehrswacht

Neue Mobilität des erfahrenen Verkehrsteilnehmers

Sicher über 50 **erfahren · fair · aktiv**

Mit Elektrofahrzeugen auf zwei oder vier Rädern sicher
unterwegs.

Die zunehmende Mobilität älterer Menschen bedingt einen vermehrten Umstieg dieser Generation auf Fahrzeuge mit Elektroantrieben. Gerade die Verkaufszahlen von E-Bikes und Pedelecs boomen. Gerade in unserer bergigen Landschaft bieten Pedelecs eine wichtige zusätzliche Mobilitätschance für Senioren.

Bis 2020 sollen bereits eine Million vierrädrige Elektrofahrzeuge auf Deutschlands Straßen unterwegs sein.

Mit der neuen Mobilität erwachsen aber auch spezifische neue Verkehrsgefahren.

Speziell ausgebildete Moderatoren der Verkehrswacht beantworten Fragen dazu und behandeln aber auch die sichere Handhabung z. B. von Pedelecs in Theorie und Praxis.

Referenten: Kreisverkehrswacht

Seniorenberater der Deutschen Verkehrswacht



Eine Frage – und die Suche beginnt: Wer kann mir Auskunft geben über die neuesten Änderungen in der Straßenverkehrsordnung? Wer kann mich zum Thema Fahrerassistenzsysteme beraten? Wer hilft mir, wenn ich nicht weiß, wie ich als Verkehrsteilnehmer fit bleibe? Und Qualität in der Aus-

kunft und Beratung darf auch nicht fehlen.

Genau hier setzt die Arbeit der „Seniorenberater“ an. Sie sind vor Ort tätig und kennen Antworten auf alle Fragen rund um die sichere Mobilität im Alter. Sie stehen für Einzelgespräche zur Verfügung wie für eine Vielzahl von Aktivitäten. Und sie stehen im Mittelpunkt eines Netzwerkes von Experten und können so bedarfsgerechte, individuelle Programme zusammenstellen- denn als Netzwerker schöpfen sie aus dem Vollen, aus der Fülle kompetenten Wissens unterschiedlicher Fachrichtungen.

So funktioniert das Angebot:

Seniorenberater stehen in engem Kontakt zu Experten aus verschiedenen Bereichen, die alle etwas mit Verkehrssicherheit zu tun haben:

Zu Ärzten, die etwas über alters- und krankheitsbedingte Veränderungen bei Leistungsfähigkeit und Gesundheit berichten können; zu Kfz-Experten, die die Funktionsweise von Navigationsgeräten erklären und über Fahrerassistenzsysteme für Senioren sprechen können; zu Polizeibeamten, die über neue Verkehrsregeln aufklären können. Auch Optiker, Hörgeräteakustiker, Apotheker und viele andere Experten sind in dem Netzwerk der Seniorenberater aktiv.

Wenn Sie eine Veranstaltung zu einem speziellen Thema wünschen, kann der Seniorenberater vor Ort diese kompetent besetzen – denn er kennt Menschen, die ihre beruflichen und menschlichen Erfahrungen einbringen.

Für die Teilnehmer sind die Veranstaltungen kostenlos.

Referenten: Kreisverkehrswacht

"Sicher mobil" der Deutschen Verkehrswacht



Wie fahre ich bei ungünstigen Sicht- und Wetterbedingungen sicher Auto? Wie bin ich als Fußgänger auch im Dunkeln gut sichtbar und sicher unterwegs? Wie kann ich mich in dem wachsenden Verkehrsaufkommen sicher fortbewegen? Diese und viele weitere Fragen stehen im Mittelpunkt der „Sicher mobil“ Veranstaltungen, die von

speziell ausgebildeten Moderatoren der Verkehrswacht angeboten werden.

Die Moderatoren können eine breite Palette von Themen aufgreifen, gleich ob es sich um PKW-, Motorrad- oder Fahrradfahrer handelt, um Fußgänger oder Nutzer von öffentlichen Nahverkehrssystemen.

In Gesprächsrunden vermitteln die Moderatoren den Teilnehmern Kenntnisse zur sicheren Verkehrsteilnahme. Die Veranstaltungen sind kostenlos.

Referenten: Kreisverkehrswacht

Natur und Technik



Führungen und Vorträge speziell ausgerichtet auf die Zielgruppe zu folgenden Themen

- Geführte naturkundliche Wanderungen und Kräuterwanderung
- Kräuternutzung in der Küche
- Alte Obstsorten
- Artenschutz

Referent: Karel Kleyn

Naturschutz beginnt im Garten!

Wie kann ich als Hobbygärtner einen naturnahen Garten bewirtschaften? Was ist dran am „Gärtnern nach dem Mondkalender?“ Unser Garten - ein „Naturschutzgebiet des kleinen Mannes“ wird als Biotop mit wenig Aufwand gepflegt – wie geht das? Die weiteren Themen sind der Bau einer Kräuterspirale (Kräuterschnecke) und eines Gartenteiches mit Wasserfall und Bachlauf.

Referent: Kurt Köhnberger

Geschichte und Archäologie der Region

Referent: Christian Binder

Nationalpark

Referent: Christian Binder

Tier- und Pflanzenwelt im Nationalpark Bayerischer Wald

Hinweis: PowerPoint-Präsentation

Referent: Martin Stadler

"Bleiben Sie am Ball!" - Kinder, Jugendliche und die neuen Medien

"Als ich so jung war wie du, da haben wir uns ein Baumhaus gebaut und nicht den ganzen Tag am Computer gesessen?" "Kannst du nicht mal eine Minute das Handy weglegen" "In diesem Facebook da steht ja sowieso nur Blödsinn!" Medienumgang belastet heute in vielen Familien die Beziehungen zwischen Jung und Alt. Unverständnis der Eltern und Sich-nicht-verstanden-fühlen bei den Kindern prallen aufeinander. Wir bieten Ihnen Informationen zum Medienumgang junger Menschen und konkrete Tipps, wo es sich lohnt, genauer hinzusehen und wie Sie Ihre Kinder in den neuen Medien unterstützen können.

Referentin: Beate Heindl

Katholische Erwachsenenbildung (KEB)

Im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Abteistr. 23 – 94078 Freyung

Tel. 08551/4581

info@keb-freyung.de

www.keb-freyung.de

www.facebook.com/KEB.FRG