Katholische Familienbildungsstätte Kassel

FAMILIE GEMEINSAM LEBEN 2023

Programm im 1. Halbjahr

KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM FULDA

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. **Mehr auf www.kasseler-sparkasse.de/mehralsgeld**

Kasseler
Sparkasse

Katholische Familienbildungsstätte Kassel

im Kolpinghaus Kassel
Die Freiheit 2, 34117 Kassel

Telefon	**0561 7004-111**
Telefax	**0561 7004-150**
E-Mail	**info@fbs-kassel.de**
Internet	**www.fbs-kassel.de**

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Stephan Wittich
Leiter

Edelgard Geitz
Fachleitung Ernährung

Heike Knabe-Schneider
Verwaltung

Odette Schäfer
Verwaltung

Elisa Sohns
Verwaltung

Andrea Scheibe
Raumpflege

Bürozeiten

Montag bis Donnerstag	**9:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr**
Freitag	**9:00 bis 12:00 Uhr**

In den Schulferien ändern sich die Bürozeiten. Bitte beachten Sie hierzu auch die Ansage auf unserem Anrufbeantworter.
Unser Haus ist behindertengerecht ausgestattet und barrierefrei.

Wir 3
Wissenswertes 6

10 gemeinsam wachsen

Im ersten Lebensjahr 12
Ab dem zweiten Lebensjahr 14
Musik machen 16
Kreativ sein 18
Kochen und Backen 19
Ferienprogramm 20
Erziehungsfragen und -antworten 22
Kess-erziehen – Online Kurse 23
Kooperation mit Jugend und Junge Erwachsene, Regionalstelle Kassel 26

28 gemeinsam leben

Informativ und unterhaltsam 30
Küchengespräche 33
Technik 34
Auf gemeinsamen Pfaden 36
Führungen 38
Partnerschaft 40
Kooperation mit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung 42
Präventionsschulungen 43

Programmänderungen und -ergänzungen

Gelegentlich ergeben sich Terminverschiebungen, über die wir angemeldete Teilnehmende natürlich informieren. Es kommen aber auch regelmäßig neue Kurse hinzu, die bei der Erstellung des Programmhefts noch nicht bekannt waren. Den aktuellen Stand des Programms finden Sie auf unserer Homepage.
Schauen Sie daher gern regelmäßig bei uns unter www.fbs-kassel.de vorbei!

44 gemeinsam bewegen

Fitness und Workouts 46
Gut für Körper und Seele 48
Für unsere Junggebliebenen 53
Gymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung 54

56 gemeinsam gestalten

Nähen 58
Handarbeiten 60
Kunst 61

62 gemeinsam kochen

Ernährungsvorträge und -kurse 64
Fasten 65
Regelmäßige Kochtreffs 66
Männer unter sich 67
Internationale Küche 69
Festtage 73
Themenküche 74

Kochkurs zu verschenken!

Suchen Sie eine Geschenkidee zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einem anderen Anlass? Wie wäre es mit einem Kochkurs?
Geschenkgutscheine erhalten Sie bei uns im Büro!

Unsere Geschäftsbedingungen

Anmeldungen sind zu allen Kursen und Veranstaltungen notwendig! Rufen Sie uns hierfür bitte unter **Telefon 0561 7004-111** an, senden Sie uns eine **E-Mail an info@fbs-kassel.de** oder **kommen Sie einfach zu uns ins Büro** im ersten Stock des Kolpinghauses. Ihre Anmeldung **ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr** – auch wenn Sie aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können (z. B. Krankheit, sonstige Verhinderung). Die Verpflichtung zur Zahlung der Kursgebühr entfällt nur dann, wenn Ihre Anmeldung acht Tage vor Kursbeginn zurückgezogen wird.

Teilnahmebestätigungen erfolgen nicht. Bitte notieren Sie sich Ihre angemeldeten Termine. Wir benachrichtigen Sie jedoch, wenn Ihre Anmeldung nicht berücksichtigt werden kann oder sobald uns bekannt ist, dass die Veranstaltung ausfällt.

Programmänderungen und Absagen (insbesondere bei zu geringer Anzahl an Teilnehmenden oder Verhinderung von Kursleitenden) bleiben vorbehalten. Für daraus entstehende Vermögensschäden wird **keine Haftung** übernommen.

Abmeldungen können bis **acht Tage vor Kursbeginn** berücksichtigt werden. Andernfalls muss die volle Kursgebühr gezahlt werden. **Bitte melden Sie sich ausschließlich über unser Büro und nicht über die Kursleitung ab.** Bei **Kursen mit Anmeldeschluss** gilt dieser auch als letztmöglicher Termin für eine Abmeldung.

Kursgebühren werden mit der Anmeldung fällig. Bitte überweisen Sie die Gebühr umgehend unter **Angabe der Kursnummer und des Namens des Teilnehmenden** auf unser Konto oder zahlen Sie bei uns im Büro bar oder mit EC-Karte. **Ratenzahlungen und Gebührenermäßigungen** sind in Einzelfällen nach Rücksprache möglich.
Melden Sie sich mit **zwei Kindern zu Eltern-Kind-Kursen** bei uns an, zahlen Sie bei uns statt der doppelten Gebühr **nur den anderthalbfachen Preis.**

Rückzahlungen für gebuchte, aber nicht genutzte Kurse oder Kursstunden können nicht geleistet werden (außer bei fristgerechten Abmeldungen, siehe oben).

Unsere Bankverbindung lautet:

Bank	**Kasseler Sparkasse**
IBAN	**DE15 5205 0353 0000 0904 63**
SWIFT-BIC	**HELADEF1KAS**

Bitte beachten Sie

Bescheinigungen für die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben in der Gemeinschaft stellen wir Ihnen gern aus.

Für Personen- oder Sachschäden, die Teilnehmenden im Zusammenhang mit dem Veranstaltungsbesuch oder der Teilnahme an Exkursionen entstehen (zum Beispiel durch Unfall oder Diebstahl), wird **keine Haftung** übernommen. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung durch uns oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung unserer gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen sowie für sonstige Schäden, die auf einer grob fahrlässigen Pflichtverletzung durch uns oder auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung unserer gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen.

Die Aufsichtspflicht bei Eltern-Kind-Angeboten liegt nicht bei der Kursleitung, sondern bei der begleitenden Person.

Es besteht **kein Anspruch auf die Durchführung** von Veranstaltungen.

Ferienzeiten

Weihnachten 2022/2023	**22.12.2022 bis 07.01.2023**
Ostern	**03.04.2023 bis 22.04.2023**
Sommer	**24.07.2023 bis 02.09.2023**

Hinweise zum Datenschutz nach § 14 Kirchliches Datenschutzgesetz (KDG)

Verantwortlich für die Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten ist die Katholische Familienbildungsstätte Kassel des Bischöflichen Generalvikariats Fulda, Die Freiheit 2, 34117 Kassel, info@fbs-kassel.de.

Betrieblicher Datenschutzbeauftragter ist Herr Patric Rudtke, Paulustor 5, 36037 Fulda, datenschutz-bistum@bistum-fulda.de.

Wir verwenden Ihre Daten (Name, Anschrift, Identifikations- und Kontaktdaten) in einem automatisierten System ausschließlich zur Abwicklung, Verwaltung und Organisation der gebuchten Veranstaltungen und Seminare. Ohne die zur Verfügungsstellung dieser Informationen ist eine Teilnahme an anmeldepflichtigen Veranstaltungen nicht möglich.
Soweit es für die Organisation und Durchführung dieser Veranstaltungen und Seminare erforderlich ist, geben wir Teilnehmendenlisten an Tagungshäuser, Referierende und zuschussgebende Institutionen weiter. Rechtsgrundlage dazu ist § 6, Abs. 1 lit. c KDG zur Erfüllung des mit Ihnen geschlossenen Vertrages sowie das berechtigte Interesse zur Einholung von Fördermitteln bei zuschussgebenden Institutionen nach § 6, Abs. 1 lit. g KDG. Diesem berechtigten Interesse zur Weitergabe an zuschussgebende Institutionen können Sie jederzeit widersprechen, den entgangenen Zuschuss müssten wir Ihnen jedoch in Rechnung stellen.
Die Daten von Veranstaltungen werden in der Regel 10 Jahre aufbewahrt zur Erfüllung gesetzlicher Vorgaben sowie zum Schutz vor und zur Geltendmachung von Ansprüchen.
Gemäß KDG § 14 ff, haben Sie das **Recht auf Auskunft** seitens der Verantwortlichen über die betreffenden personenbezogenen Daten sowie auf Berichtigung, Löschung oder auf Einschränkung der Verarbeitung oder eines Widerspruchsrechts gegen die Verarbeitung sowie des Rechts auf Datenübertragbarkeit. Wenden Sie sich bitte hierfür an die Verwaltung der Katholischen Familienbildungsstätte Kassel.

Sie haben das Recht auf Beschwerde bei der Datenschutzaufsichtsbehörde: Diözesanbeauftragte für den Datenschutz, Frau Ursula Becker-Rathmair, Katholisches Datenschutzzentrum Frankfurt am Main, Domplatz 3, Haus am Dom, 60311 Frankfurt am Main, info@kdsz-ffm.de.

Weitere Informationen zum Datenschutz im Bistum Fulda finden Sie unter: https://www.bistum-fulda.de/bistum_fulda/datenschutz.

Ihre Kindergeburtstage bei uns!

Richten Sie doch mal die Geburtstagsfeier für Ihr Kind bei uns aus. Hier können das Geburtstagskind und die Gäste beispielsweise spielen, basteln, nähen oder kochen. Unser Programm dauert zwei bis drei Stunden.
Kosten, Alter und Anzahl der Teilnehmenden entnehmen Sie bitte der Ideenliste, die Sie im Internet unter www.fbs-kassel.de finden oder die wir Ihnen gerne per E-Mail zusenden.

Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie

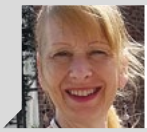
Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2023 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können. Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.
Auf unserer Homepage www.fbs-kassel.de erfahren Sie, welche Kurse stattfinden und was bei der Teilnahme zu beachten ist.

gemeinsam wachsen

Beate Brunst-Sprenger ist Musiklehrerin und weiß, „Musizieren hilft in allen Lebenslagen und macht Spaß!“ Deshalb leitet sie seit über 25 Jahren Blockflötenkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. | 135 – 144, 201

Der gelernte Tischler und Handwerksdesigner **Peter Freund** leitet seit Sommer 2018 die Holzwerkstatt „Wir jungen Alten“ der Caritas. Mit Freude zeigt er, was es bedeutet, mit Kopf, Herz und Hand etwas aus Holz zu bauen. | 170, 172

Monika Goldbach, Erzieherin, Sozialpädagogin, Mutter und Oma von sieben Enkelkindern, ist seit 20 Jahren begeistert vom Modell Kess-erziehen. Zu diesem Thema bietet sie mit uns Online-Kurse an. | 190, 191



„Die wahre Lebensweisheit besteht“, laut Pearl S. Buck, „darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“ Dipl.-Sozialpädagogin **Sabina Klein** sieht es in ihren 7 Kindern und beantwortet seit über 30 Jahren Erziehungsfragen. | 180

Franziska Lederer ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und weiß, dass Kommunikation das A und O für ein wertschätzendes Miteinander ist. Seit 2018 gibt sie kesse Erziehungstipps und seit diesem Jahr auch online bei uns. | 192

gemeinsam *wachsen*

„DREI DINGE SIND UNS AUS DEM PARADIES GEBLIEBEN: DIE STERNE DER NACHT, DIE BLUMEN DES TAGES UND DIE AUGEN DER KINDER“

Dante Alighieri

Grundschullehrerin **Kerstin Schnitger** leitet seit 2013 Eltern-Kind-Kurse bei uns und weiß ebenso wie Henry David Thoreau: “Kinder brauchen Liebe – besonders, wenn sie sie nicht verdienen.” | **100 – 105, 110 – 119, 122 – 123**

Lia Schulze bietet schon seit mehreren Jahren Sport für Kinder und Jugendliche an. 2021 absolvierte sie eine Übungsleiterlizenz, um ihre Kenntnisse zu erweitern. 2022 startete sie mit ihrem Angebot bei uns. | **120 – 121**

Waldorf-Erzieherin und Heilpädagogin **Beate Stein-Gangler** möchte, dass jedes Kind mit Freude und offenem Interesse die Welt entdecken und erfahren kann, um so eigene Vorlieben und Fähigkeiten zu entfalten. | **110 – 119**

Gertrud Weyhofen ist Dozentin für Elementare Musikpädagogik und Hauptfach Mandoline an der Musikakademie »Louis Spohr«. Dort leitet sie bereits seit Jahren Kinderkurse, bei uns startet sie 2022. | **133 – 134**

Im ersten Lebensjahr

Eltern-Baby-Gruppe – für Eltern und Kinder bis 1 Jahr

Babys brauchen neben liebevoller Zuwendung und Pflege auch vielfältige Anregungen durch die Eltern. Erleben Sie Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster und regen Sie es durch Spiel und Bewegung an. Zudem können Sie in den Eltern-Baby-Gruppen Erfahrungen austauschen sowie miteinander und voneinander lernen.
Diesen Kurs bieten wir von Montag bis Freitag am Vor- und Nachmittag an. Die Termine benennen die Wochen, in denen die Kurse starten.

100 bis 104	**A**	Täglich ab	**23.01.2023**	bis zu den Osterferien
	B	Täglich ab	**02.05.2023**	bis zu den Sommerferien
		Dauer	**60 Minuten (wöchentlich)**	
		Gebühr	**ab 36,00 Euro (abhängig von der Kurslänge)**	
		Leitung	**Kerstin Schnitger**	

Die Kurslänge variiert zwischen 9 und 11 Kurstagen.

Babymassage

Lernen Sie in warmer und behaglicher Umgebung, wie Sie Ihrem Baby mit den Massagetechniken nach Frederick Leboyer ganz nahe sein und etwas Gutes tun können.

105	**A**	Donnerstag	**23.02.2023**	5 Kurstage
	B	Donnerstag	**11.05.2023**	5 Kurstage
		Dauer	**11:00 bis 11:45 Uhr**	
		Gebühr	**A, B: 22,50 Euro plus 2,00 Euro für Skripte**	
		Leitung	**Kerstin Schnitger**	

Bitte mitbringen: Unterlage, Handtuch und Öl

fitdankbaby®-MINI – für Mütter und Babys ab 3 Monaten

Hier trainieren Mütter, um ihre Muskulatur (vor allem Bauch, Beine, Po, Rücken und Beckenboden) zu kräftigen und den Körper langsam und stetig steigernd in Form zu bringen. Die Übungen werden in kleinen Gruppen individuell auf das Rückbildungslevel und die Konstitution der Mütter angepasst. Besonderes Augenmerk liegt auf funktionellen Übungen mit Alltagsbezug, wie zum Beispiel rückenschonendes Tragen und Hochheben des Babys. Das Baby wird dabei eingebunden: Mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität des Trainings, mal motiviert es Mütter mit seinem Lachen. Zusätzlich machen wir Spiele für die Babys, die sie gezielt in ihrer Entwicklung unterstützen.
Die Kursleiterin ist speziell für das postnatale Training geschult.

A	Freitag	**20.01.2023**	8 Kurstage
B	Freitag	**28.04.2023**	8 Kurstage
	Dauer	**9:00 bis 10:15 Uhr (Kurs 1)** **oder 10:30 bis 11:45 Uhr (Kurs 2)**	
	Leitung	**Victoria Varrentrapp, Physiotherapeutin**	

Ihre Fragen und Ihre Anmeldung zu diesem Angebot richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0157 74704458 oder per E-Mail an victoria.varrentrapp@fitdankbaby.de.

Zwergensprache – für Eltern und Babys ab 6 Monaten

Babyzeichensprache ist eine sehr wirksame Methode für die Kommunikation mit Ihrem (noch) nicht sprechenden Kind. Durch den Gebrauch einfacher, auf deutscher Gebärdensprache beruhender Handzeichen eröffnet sich Ihnen und Ihrem Baby eine Welt der Interaktion und des gegenseitigen Verstehens. Die so genannten Babyzeichen werden parallel zur normalen Sprache benutzt. Sie symbolisieren Gegenstände, Tätigkeiten, Eigenschaften usw. aus dem Alltag Ihres Babys. Indem Ihr Kind lernt, eine Verbindung zwischen der Bedeutung des Zeichens und dem Zeichen selbst herzustellen, ist es bald in der Lage, sich durch Babyzeichen auszudrücken.

Unsere Zwergensprache wurde speziell für hörende Babys entwickelt. Sie kann aber auch Kindern mit Lernschwierigkeiten oder verzögerter Sprachentwicklung helfen.

	Montag	**23.01.2023** (für Anfänger)	10 Kurstage
	Dauer	**10:00 bis 11:00 Uhr**	
	Leitung	**Claudia & Markus Ritter, Kommunikationstrainer**	

Ihre Fragen und Ihre Anmeldung zu diesem Angebot richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0175 5466881 oder per E-Mail an markus.ritter@lebensstart.net.

Ab dem zweiten Lebensjahr

Spielkreise – für Eltern und Kinder ab 1 Jahr

Die Kinder spielen mit Gleichaltrigen und die Eltern können sich untereinander austauschen. Die Aktivitäten sind so gewählt, dass sie den individuellen Entwicklungsstand der Kinder berücksichtigen, gezielt anregen und gleichzeitig das Gruppenerlebnis fördern. Falls Sie Interesse an einem Platz in einem laufenden Kurs haben, zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen!

Diese Kurse bieten wir von Montag bis Freitag am Vor- und Nachmittag an. Die Termine benennen die Wochen, in denen die Kurse starten.

110 bis 119	**A**	Täglich ab	**23.01.2023**	bis zu den Osterferien
	B	Täglich ab	**02.05.2023**	bis zu den Sommerferien
		Dauer	**90 Minuten (wöchentlich)**	
		Gebühr	**ab 45,00 Euro (abhängig von der Kurslänge)**	
		Leitung	**Kerstin Schnitger und Beate Stein-Gangler**	

Die Kurslänge variiert zwischen 9 und 11 Kurstagen.

Kinder in Bewegung – Turnen für Kinder ab 1 Jahr

Beim Kinderturnen in unserem großen Turnraum werden motorische Fertigkeiten erprobt und weiterentwickelt, die Konzentrationsfähigkeit wird geübt, Selbstvertrauen wird gefördert und soziales Verhalten erlernt. Die Eltern bekommen Anregungen für daheim, können sich miteinander austauschen und verbringen zudem wertvolle Zeit mit ihrem Kind.

120	**A**	Dienstag	**24.01.2023**	9 Kurstage
	B	Dienstag	**02.05.2023**	11 Kurstage
		Dauer	**15:00 bis 16:00 Uhr**	
		Gebühr	**A: 40,50 Euro / B: 49,50 Euro**	
121	**A**	Dienstag	**24.01.2023**	9 Kurstage
	B	Dienstag	**02.05.2023**	11 Kurstage
		Dauer	**16:00 bis 17:00 Uhr**	
		Gebühr	**A: 40,50 Euro / B: 49,50 Euro**	
		Leitung	**Lia Schulze**	
122	**A**	Freitag	**27.01.2023**	9 Kurstage
	B	Freitag	**05.05.2023**	9 Kurstage
		Dauer	**9:15 bis 10:15 Uhr**	
		Gebühr	**A, B: 40,50 Euro**	
123	**A**	Freitag	**27.01.2023**	9 Kurstage
	B	Freitag	**05.05.2023**	9 Kurstage
		Dauer	**10:15 bis 11:15 Uhr**	
		Gebühr	**A, B: 40,50 Euro**	
		Leitung	**Kerstin Schnitger**	

Passende Gruppen

Bei allen Eltern-Kind-Kursen stellen wir die Gruppen soweit wie möglich nach dem Alter der Kinder zusammen, um ein jeweils altersgerechtes Angebot zu ermöglichen.

Wir versuchen jedoch auch stets, Ihre Wünsche zu berücksichtigen!

Musik machen

Musikkurs – für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren

Hier gibt es Raum, die Stimme zu entdecken, miteinander zu singen, in einen ersten musikalischen Dialog mit dem Kind zu treten. Mit traditonellen Liedern, Reimen und altersgerechten Instrumenten werden Eltern und Kinder Freude am gemeinsamen Musikerlebnis haben. Musik und Bewegung kann zum integrativen Bestandteil des Familienlebens werden. Die Freude am Zuhören und Musizieren – auch zu Hause – wird gefördert.

133	A	Dienstag	17.01.2023	9 Kurstage
	B	Dienstag	25.04.2023	12 Kurstage
		Dauer	15:00 bis 15:45 Uhr	
		Gebühr	A: 34,00 Euro / B: 45,00 Euro	
		Leitung	Gertrud Weyhofen	

Musikkurs – für Kinder ab 4 oder 5 Jahren

Wir gehen zusammen auf eine musikalische Entdeckungsreise: Wie klingen eine Trommel, eine Rassel, Klanghölzer und mein Körper? Wir werden Lieder singen, Geschichten mit Musik gestalten und viele jahreszeitliche Abenteuer erleben. Die Eltern werden zum Publikum und erleben kleine musikalische Vorträge. Manchmal wird hier auch der Weg zu einem Instrument entdeckt.

134	A	Dienstag	17.01.2023	9 Kurstage
	B	Dienstag	25.04.2023	12 Kurstage
		Dauer	16:00 bis 17:00 Uhr	
		Gebühr	A: 45,00 Euro / B: 60,00 Euro	
		Leitung	Gertrud Weyhofen	

In Kooperation mit
der Musikakademie der Stadt Kassel »Louis Spohr«

MUSIK AKADEMIE DER STADT KASSEL »Louis Spohr« Kassel documenta Stadt

Flötenkurse für Neueinsteigende und Fortgeschrittene

Neben der Handhabung der Blockflöte werden in diesen Kursen unter anderem Anblas- und Atemtechnik, Tongestaltung, rhythmische Sicherheit, Notenschrift sowie Repertoire von der Renaissance bis zur zeitgenössischen Musik vermittelt.
Der Anfängerkurs für Kinder beginnt auf der Sopranflöte. Bringen Sie bitte bereits vorhandene Sopran-(C)Flöten zur ersten Kursstunde mit. **Vor dem Neukauf halten Sie bitte erst Rücksprache mit der Kursleiterin.** Wenn Sie zum Schnuppern kommen möchten, rufen Sie uns einfach an.
Unsere Flötenkurse finden nachmittags statt. Die exakte Startzeit können Sie bei uns erfragen.

135 bis 139 **A**	Dienstag	**24.01.2023**	20 Kurstage
	Dauer	**30 bis 45 Minuten**	
	Gebühr	**abhängig von Kurslänge und Gruppengröße**	
140 bis 144 **A**	Mittwoch	**25.01.2023**	20 Kurstage
	Dauer	**30 bis 45 Minuten**	
	Gebühr	**abhängig von Kurslänge und Gruppengröße**	
	Leitung	**Beate Brunst-Sprenger**	

Kinder, die bereits Vorkenntnisse im Flötenspiel haben, können jederzeit **in laufende Kurse einsteigen oder einen individuellen Termin zum Vorspielen ausmachen**. Rufen Sie uns einfach an.

Dabeisein ist alles

Daher stellen wir Ihnen gern eine **Bescheinigung für die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben in der Gemeinschaft** aus. In Einzelfällen sind auch Ermäßigungen möglich. Sprechen Sie uns an.

Kreativ sein

Eltern-Kind-Nähkurs – für Eltern und Kinder ab 8 Jahren

Gemeinsam mit einem Erwachsenen nehmen wir uns ein Wochenende Zeit zum Nähen. Aus schönen Stoffen oder lieb gewordenen Resten nähen wir alles, was uns Spaß macht. Ob kleine oder große Projekte, je nach Kenntnisstand kann hier jeder kreativ werden und erhält individuelle Unterstützung, um die schönsten Dinge zu zaubern. Zur Vorbesprechung kann man eigene Ideen, Schnittmuster, Vorlagen oder Fotos mitbringen.

150	Mittwoch	**08.03.2023** Vorbesprechung und 2 Kurstage
	Samstag	**18.03.2023 und Sonntag, 19.03.2023**
	Dauer	**Mittwoch: 18:00 bis 20:00 Uhr** **Samstag und Sonntag: 10:00 bis 15:00 Uhr**
	Gebühr	**90,00 Euro für 1 Erwachsenen und 1 Kind**
	Leitung	**Wagma Haqmal-Sediqi**

! Bei der Vorbesprechung erfährst Du, was Du zum Kurs **mitbringen** solltest. Erst danach sollten Stoffe etc. gekauft werden.

Wir suchen für unsere Arbeit in der Schwangerschaftsberatung gut erhaltene:

- **Babykleidung**
- **Kinderkleidung bis 122**
- **Umstandskleidung**
- **Kinderwagen/Geschwisterwagen/Kiddyboards**

Abgabe oder telefonische Kontaktaufnahme:
Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Kassel
Die Freiheit 2, 34117 Kassel
Telefon 0561 7004-236

SkF

Kochen und Backen

Familienküche – für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Kinder lieben Essen, das Spaß macht – Mütter und Väter lieben einfache Gerichte, die schnell zu kochen sind. Hier trifft beides aufeinander, und wir wollen zusammen ein tolles Küchenfest feiern.

576	Samstag	**18.02.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**10:00 bis 13:00 Uhr**	
	Gebühr	**30,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Edelgard Geitz**	

In der Osterbäckerei – für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Wir backen gemeinsam österliches Gebäck zum Selberschlemmen oder zum Verschenken. Da ist bestimmt für jeden etwas dabei.

160	Samstag	**11.03.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**11:00 bis 14:00 Uhr**	
	Gebühr	**18,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Yael Vieira**	

Ferienprogramm

In den Osterferien

Der Holzwurm ist drin für 8- bis 12-Jährige

Beim Bau der eigenen Werkzeug- oder Schatzkiste lernen die Kinder Spannendes über den vielseitigen Werkstoff Holz. Gehämmert, geleimt, gesägt und geschraubt wird unter Anleitung der freiwilligen Helferinnen und Helfer und des hauptamtlichen Mitarbeiters der Holzwerkstatt der „Wir jungen Alten“ des Caritasverband Nordhessen-Kassel e.V.

170	Montag	**03.04.2023 bis Donnerstag, 06.04.2023**
	Dauer	**8:30 bis 13:00 Uhr**
	Gebühr	**72,00 Euro inkl. Materialkosten**
	Leitung	**Peter Freund**

- **Höchstens 6 Kinder** können teilnehmen.
- **Ort:** „Wir jungen Alten“, Frankfurter Straße 207
- **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk

Leckerschmecker Kochentdecker für 7- bis 12-Jährige

Drei Tage lang haben wir gemeinsam viel Spaß an Herd und Pfanne. Dafür sorgen die kinderleichten Rezepte für Kochentdeckerinnen und Kochentdecker und eine Küche, in der ohne Eltern nach Herzenslust gezaubert werden darf.

171	Montag	**03.04.2023 bis Donnerstag, 05.04.2023**
	Dauer	**10:00 bis 13:00 Uhr**
	Gebühr	**78,00 Euro inkl. Umlage**
	Leitung	**Edelgard Geitz, Stephan Wittich**

In den Sommerferien

Der Holzwurm ist drin für 8- bis 12-Jährige

(Kursbeschreibung siehe linke Seite, Kursnummer **171**)

172	Montag	**24.07.2023 bis Freitag, 28.07.2023**
	Dauer	**8:30 bis 13:00 Uhr**
	Gebühr	**90,00 Euro inkl. Materialkosten**
	Leitung	**Peter Freund**

- **Höchstens 6 Kinder** können teilnehmen.
- **Ort:** „Wir Jungen Alten“, Frankfurter Straße 207
- **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk

Eine kulinarische Reise um die Welt für 7- bis 12-Jährige

Wir reisen vier Tage um die Welt und probieren leckere Gerichte aus verschiedenen Ländern. Ganz nebenbei lernen wir etwas über diese Länder.

173	Montag	**24.07.2023 bis Donnerstag, 27.07.2023**
	Dauer	**10:00 bis 14:00 Uhr**
	Gebühr	**104,00 Euro inkl. Umlage**
	Leitung	**Yael Vieira**

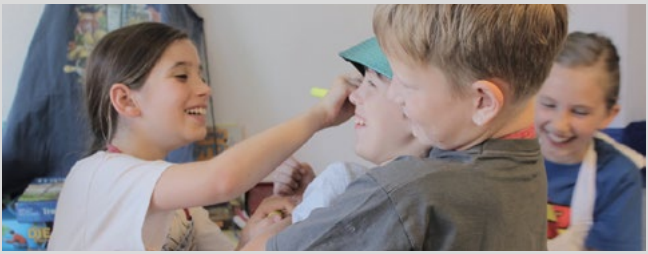
Basteln mit Fimo für 6- bis 12-Jährige

Wir lernen den tollen Werkstoff Fimo und ein paar Techniken zur Bearbeitung kennen. Gemeinsam basteln wir daraus Figuren und Schmuck.

174	Dienstag	**28.08.2023 bis Donnerstag, 31.08.2023**
	Dauer	**10:00 bis 13:00 Uhr**
	Gebühr	**54,00 Euro plus Materialkosten**
	Leitung	**Yael Vieira**

- **Höchstens 10 Kinder** können teilnehmen.
- **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk

Erziehungsfragen und -antworten



Das will ich wissen!

Erziehung ist kein Kinderspiel! Dipl.-Sozialpädagogin Sabina Klein beantwortet Ihre Fragen und gibt Tipps zu den „großen“ Erziehungsthemen.

Suchtprävention (A)
Was tun gegen Sucht? Grundlagen werden schon in der frühen Kindheit gelegt, Eltern können die Weichen stellen.

Gewaltprävention (B)
Mein Kind soll selbstbewusst und stark werden, damit es sich gegen physische und psychische Gewalt zur Wehr setzen kann. Schon im Kindergartenalter können Eltern Kinder stark machen.

Was Kinder stark und glücklich macht (C)
Alle Eltern möchten glückliche, starke Kinder. Was brauchen unsere Kinder auf dem Weg zum glücklichen Erwachsenen?

Grenzen setzen in der Erziehung (D)
Kinder brauchen Grenzen für eine gelungene Entwicklung. Grenzen geben Sicherheit, Verlässlichkeit und Orientierung. Aber wie, wann, welche?

180	A	Montag	06.02.2023	1 Kurstag
	B	Montag	06.03.2023	1 Kurstag
	C	Montag	08.05.2023	1 Kurstag
	D	Montag	12.06.2023	1 Kurstag
		Dauer	20:00 bis 21:30 Uhr	
		Gebühr	A-D: 5,00 Euro	
		Leitung	Sabina Klein	

In Kooperation mit
Evangelische Familienbildungsstätte Kassel
Weitere Angebote finden Sie im Internet unter https://evfbs-ks.de

Kess-erziehen – Online Kurse

Was ist Kess-erziehen?

K wie kooperativ. Eltern und Kinder/Jugendliche können gut zusammenarbeiten. Sie verabreden gemeinsam Regeln und lösen Konflikte gemeinsam.

E wie ermutigend. Väter und Mütter nehmen ihre Kinder/Jugendlichen so an, wie sie sind, und fördern ihre Selbstständigkeit.

S wie sozial. Eltern und Kinder/Jugendliche sind gleichwertig. Mütter und Väter achten die sozialen Grundbedürfnisse der Kinder/Jugendlichen und legen Wert darauf, dass diese auch die Bedürfnisse der Eltern respektieren.

S wie situationsorientiert. Mütter und Väter berücksichtigen die Bedingungen, die im Moment gegeben sind, und achten auf die vorhandenen Möglichkeiten bei sich wie bei den Kindern/Jugendlichen.

Von Anfang an – für Eltern von 0- bis 3-Jährigen

Dieser Kurs stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Die Eltern werden darin unterstützt, die Entwicklung ihres Kindes zu fördern, indem sie feinfühlig agieren, das Kind in den Alltag einbeziehen und alltägliche Erfahrungsräume nutzen. Gleichzeitig fördert der Kurs die kommunikativen Fertigkeiten der Eltern.

Die Themen der fünf Kurseinheiten:

- Ein neues Leben beginnt – Beziehung aufbauen
- Ermutigt die Welt erkunden – Selbständigkeit fördern
- Kompetenz erleben – Konfliktsituationen kess angehen
- Selbstbewusst werden – für sich sorgen
- Ich bin ich – Gemeinschaft leben

190	A	Mittwoch	11.01.2023	5 Kurstage
	B	Donnerstag	22.06.2023	5 Kurstage
		Dauer	20:00 bis 22:30 Uhr	
		Gebühr	A, B: 30,00 Euro inkl. Elternhandbuch	
		Leitung	Monika Goldbach	

Weniger Stress. Mehr Freude.

Dieser Kurs stellt die durch Ermutigung gestützte Entwicklung des Kindes und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Mütter und Väter erhalten eine praktische, ganzheitliche orientierte Erziehungshilfe. Gleichzeitig wird eine Vernetzung interessierter Eltern angeregt.

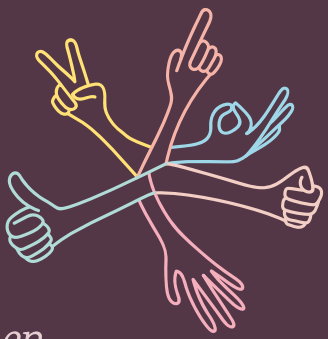
Die Themen der fünf Kurseinheiten:

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

191	A	Donnerstag	16.02.2023	5 Kurstage
	B	Mittwoch	21.06.2023	5 Kurstage
		Dauer	20:00 bis 22:30 Uhr	
		Gebühr	A, B: 30,00 Euro inkl. Elternhandbuch	
		Leitung	Monika Goldbach	

Was du mir sagst, vergesse ich!
Was du mir zeigst, erinnere ich!
Was du mich tun lässt, das verstehe ich!

konfuzius



Aufblühen
SYSTEMISCHE BERATUNG
UND SUPERVISION

aufbluehen-beratung.de

Allein/Getrennt erziehen – für Eltern von 3- bis 11-Jährigen

Dieser Kurs geht auf die besondere Situation und die Bedürfnisse allein/getrennt Erziehender ein. So wird unter anderem thematisiert, wie man Kinder unterstützen kann, die für viele als schmerzhaft erlebte Situation zu bewältigen, und wie man die eigene Wertschätzung dem anderen Elternteil gegenüber bewahren oder stärken kann.

Die Themen der sechs Kurseinheiten:

- Für sich sorgen – Soziale Grundbedürfnisse achten
- Sich und das Kind ermutigen – Verhaltensweisen verstehen
- Aus Kreisläufen aussteigen – Angemessen reagieren
- Den anderen wertschätzen – Selbstbewusstsein entwickeln
- Orientierung geben – Mitverantwortung stärken
- Konflikte lösen – Stress reduzieren

Der Elternkurs geht darauf ein

- wie Eltern als allein/getrennt Erziehende gut für sich sorgen und Ruhe und Kraft für den Alltag bekommen
- was Kinder für das Selbstwertgefühl brauchen
- wie Mutter/Vater die soziale Entwicklung des Kindes fördern
- wie sie wirksam und positiv mit störendem Verhalten umgehen, eine ermutigende Grundhaltung entfalten und einen respektvollen und gleichwertigen Umgang miteinander gestalten können

192	Donnerstag	**23.02.2023** **6 Kurstage**
	Dauer	**20:00 bis 22:30 Uhr**
	Gebühr	**A, B: 30,00 Euro inkl. Elternhandbuch**
	Leitung	**Franziska Lederer**

Ihre Anmeldung und Fragen zu den drei Online-Angeboten richten Sie bitte an Frau Hasenauer von der Abteilung Lebensalter und Familie des Bischöflichen Generalvikariats unter Telefon 0661 87-353 oder per E-Mail an familieundbeziehung@bistum-fulda.de.

Weitere Informationen zum Modell Kess-erziehen finden Sie unter www.kess-erziehen.de

Kess
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen®

Kooperation mit Jugend und Junge Erwachsene, Regionalstelle Kassel

Praise im Park

„Praise im Park“ ist das größte katholische Jugendfestival des Bistums Fulda und findet einmal jährlich Open Air im Klosterpark Hünfeld statt. Es ist eine abwechslungsreiche Mischung aus netten Menschen, profiliertem Programm, Gottesdienst, Action und Musik.

Die Wurzeln hat die Veranstaltung im „Fest des Glaubens“, das ab 1996 jährlich im Schönstattzentrum Dietershausen gefeiert wurde. Seit 2016 findet der Jugendtag unter neuem Namen und mit verändertem Konzept in Hünfeld statt. Ab 2023 wird es erstmals ein mehrtägiges Festival vom 14. bis 16. Juli geben. Für das authentische Festival-Feeling gibt es nun die Möglichkeit, im Park zu zelten und dabei ein abwechslungsreiches Konzertangebot, inhaltliche Workshops und Aktionen, gemeinsames Messe feiern und vieles mehr zu erleben. Connecte dich mit anderen und mache unvergessliche Erfahrungen – denn Praise im Park ist mehr als nur ein Festival!
Wir sehen uns im Park!

	Freitag	**14.07. bis Sonntag 16.07.2023**	3 Tage
	Gebühr	**ca. 50,00 Euro**	
	Leitung	**Markus Goldbach**	

Weitere Informationen finden Sie, dem QR Code folgend, unter www.praiseimpark.de

Komm mit nach Taizé!

Taizé ist ein kleiner Ort in Frankreich. Junge Menschen aus der ganzen Welt strömen jährlich dorthin, um mit der ökumenischen Gemeinschaft von Taizé zu beten und zu leben. Lass dich darauf ein und genieße in dieser Woche eine ganz besondere Atmosphäre, lerne Jugendliche aus allen Teilen Europas kennen und komme deinem Glauben auf die Spur!

	Sonntag	**22.10 bis Sonntag 29.10.2023**	**8 Tage**
	Gebühr	**180,00 Euro**	
	Leitung	**Maike Pichler**	

Weitere Informationen finden Sie, dem QR Code folgend, unter www.jugend-bistum-fulda.de

gemeinsam leben

Pastoralreferentin **Sarah Benkner** ist im Bildungsforum Sankt Michael und in der Seelsorge der JVA Kassel 1 tätig. Bei uns möchte sie den Menschen die christlichen Feiertage näher bringen. | 560 -561

Gemeindereferentin **Sandra Bonenkamp** möchte im Sinne des biblischen Verses „Damit sie das Leben in Fülle haben“ jedem die frohe Botschaft bringen. Ihre Kurse bringen den Kindern die christlichen Feste näher. | 223

Den Partner/die Partnerin zu verstehen und sich verstanden zu fühlen, ist wichtig in einer Beziehung, weiß Sozialpädagogin **Kathrin Drescher-Mattern.** Daher bieten sie und ihr Mann Kommunikationstrainings für Paare an. | 240

Als Ehe-, Familien- und Lebensberater ist **Marcus Drescher** in Kontakt mit vielen Paaren. Er erlebt, dass gelingende Kommunikation für eine zufriedenstellende Partnerschaft unerlässlich ist. Dabei unterstützt er auch Sie gerne. | 240

Manfred Gebert beschäftigt sich seit 1970 mit Fotografie und gibt seit 2010 bei uns Kurse zum Thema. Er weiß nicht nur, dass es auf den Blickwinkel ankommt, sondern auch, was für ein Potenzial in Ihrer Kamera steckt. | 210 – 212

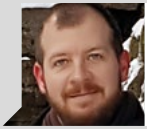
gemeinsam *leben*

„IM GRUNDE SIND ES DOCH DIE VERBINDUNGEN MIT MENSCHEN, DIE DEM LEBEN SEINEN SINN GEBEN.“

Wilhelm von Humboldt

Erzieherin und Heilpädagogin **Brigitta Jungschaffer** bietet bei uns ihren Kurs gemäß dem Motto an: Wir lesen miteinander, wir diskutieren miteinander, wir lernen miteinander, und wir teilen uns einander mit. | **200**

Vom Religions- und Deutschlehrer **Marcus Leitschuh** stammen zahlreiche spirituelle und religionspädagogische Bücher. Bei uns in der Familienbildungsstätte bringt er das Buch der Bücher wieder ins Gespräch. | **205**



Daniel Löber hat vor einigen Jahren das Wandern im Allgäu für sich als Hobby entdeckt. Die Schönheit der Natur erleben und auf verschlungenen Pfaden unterwegs sein, kann man mit ihm aber auch hier im schönen Nordhessen. | **220 – 221**

Mit offenem Ohr und Herz begleitet **Britta Müller**, Heilpraktikerin Psychotherapie und qualifizierte Trauerbegleiterin, Menschen, die einen Verlust erlitten haben. Mit dem Schmerz nicht allein zu sein, ist ihr ein wichtiges Anliegen. | **577**

Gemeindereferent **Timo Sachs** bietet seit Jahren Kurse bei uns an. Darin folgt er dem Trend zu pilgern, beginnt aber vor der Haustür. So reist er in die Welt der Bibel und durchkreuzt die Karlsaue. Als Begleitung hat er Sie ausgewählt. | **222**

Informativ und unterhaltsam

Me Time – Auszeit für Frauen zum Jahresbeginn 2023

Fühlst du dich bereit für das neue Jahr? Starte gemeinsam mit Frauen aus dem ganzen Bistum auf besondere Art in das Jahr 2023. Mit Hilfe von Meditationen, Impulsen, Austausch, persönlicher Ich-Zeit und musikalischen Einspielungen werden wir in diesem Online-Kurs auf die Suche gehen, was dich in das neue Jahr trägt. Den Zugangslink für das erste Treffen bekommst Du Anfang Januar. Du benötigst ein internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und Kamera.

200	Freitag	**06.01., 03.02., 03.03.2023**	**3 Kurstage**
	Dauer	**20:00 bis 20:45 Uhr**	
	Gebühr	**15,00 Euro**	
	Leitung	**Victoria Angelstein** (Fulda), **Anna Hartmann** (Hanau) **und Katharina Pieper** (Kassel)	

Lesen heißt doppelt leben

In diesem Frauengesprächskreis werden unterschiedliche Bücher gemeinsam gelesen und durch den Austausch im Gespräch intensiv erfahren. Dadurch kann Besinnung, Bildungszuwachs und Horizonterweiterung entstehen.

201	Dienstag	**24.01.2023**	**11 Kurstage (14-tägig)**
	Dauer	**14:30 bis 16:00 Uhr**	
	Gebühr	**72,00 Euro**	
	Leitung	**Brigitta Jungschaffer**	

Flötenspielkreis

Sie besitzen Kenntnisse auf der C- oder F-Flöte und spielen gerne im Ensemble? Dann sind Sie herzlich willkommen in unserem wöchentlichen Spielkreis.

202	Mittwoch	**25.01.2023**	**21 Kurstage**
	Dauer	**17:30 bis 18:30 Uhr**	
	Gebühr	**126,00 Euro**	
	Leitung	**Beate Brunst-Sprenger**	

Offener Treff: Starke Frauen – starke Themen

Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen und uns in angenehmer Atmosphäre zu aktuellen Themen austauschen. Anregungen holen wir uns dazu u.a. bei Bettina Tietjen, Karoline Herfurth, Giulia Enders und Birte Müller. Für die Wünsche und Fragen der Kursteilnehmerinnen bleibt immer Zeit.

203	Mittwoch	**01.02.2023**	**14-tägig**
	Dauer	**14:00 bis 15:30 Uhr**	
	Gebühr	**kostenfrei**	
	Leitung	**Heike Knabe-Schneider**	

Zuhören lernen wie Momo

Wie kann ich eine gute Zuhörerin oder ein guter Zuhörer sein? Wie kann ich Menschen in schwierigen Situationen unterstützen? Kann aktives Zuhören wirklich hilfreich sein? Ein abwechslungsreicher Abend mit Impulsreferat zum Thema Zuhörkompetenzen mit Praxisbeispielen und Vorstellung der Arbeit der Telefon-Seelsorge, die seit vielen Jahren Zuhören schult und praktiziert. Außerdem ein Infoabend für Menschen, die ehrenamtlich mitarbeiten wollen.

204	Mittwoch	**15.03.2023**	**1 Kurstag**
	Dauer	**18:30 bis 20:00 Uhr**	
	Gebühr	**kostenfrei**	
	Leitung	**Salome Möhrer-Nolte**	

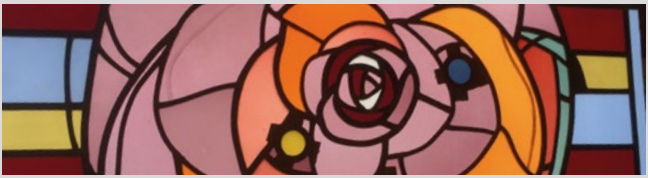
In Kooperation mit
TelefonSeelsorge
Nordhessen e.V.

TelefonSeelsorge
Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

buchhandlung
st. elisabeth

Bücher für die ganze Familie
Karten, Kerzen, Kreuze, Kalender, Krippen

im Kolpinghaus Kassel
Die Freiheit 2 · 34117 Kassel
Telefon 0561 7004-120
mail@elisabethbuchhandlung.de



Nach dem Ende des Synodalen Weges - wie geht es jetzt weiter?

Marcus Leitschuh war als Mitglied des Synodalen Weges und Herausgeber zweier Bücher seit 2019 in diesem Reformprozess von Bischofskonferenz und Zentralkomitee der deutschen Katholiken (ZdK) aktiv. Nach Abschluss der gemeinsamen Arbeit berichtet er über die Ergebnisse und Konsequenzen. Ein Abend für Information, Fragen, Antworten und Diskussion zur Zukunft der Kirche.

205	Donnerstag	**23.03.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**19:30 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**kostenfrei**	
	Leitung	**Marcus Leitschuh**	

In Kooperation mit dem Bildungsforum St. Michael, der Kolpingsfamilie Kassel-Zentral und der Pfarrei Sankt Elisabeth Kassel

Teegenuss ist Vertrauenssache

Entdecken Sie unser vielfältiges Sortiment mit über 350 Tees aus aller Welt!

Wir beraten Sie gerne!

Tee Gschwendner

Frawley GmbH · Obere Königstr. 39 in Kassel
kassel-koe@teegschwendner.com

Küchengespräche

Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 1: Palmsonntag/Ostern

Wir wollen mit Ihnen neue Rezepte für das festliche Begehen der christlichen Feiertage entdecken und gleichzeitig diese Tage besser verstehen lernen. Daher begleitet Pastoralreferentin Sarah Benkner die Kursabende thematisch und bringt uns durch spirituelle Impulse diese besonderen Festtage näher.

560	Mittwoch	**29.03.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**30,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Edelgard Geitz und Sarah Benkner**	

Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 2: Pfingsten

Erfahren Sie bei hervorragendem Essen und guter Stimmung mehr über dieses christliche Fest.

561	Montag	**22.05.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**30,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Edelgard Geitz und Sarah Benkner**	

Angebot für Trauernde: Es ist okay, wenn Du traurig bist.

Immer wieder sonntags kommt die Erinnerung: An eine gemeinsame Zeit, die es so nicht mehr gibt. An einen geliebten Menschen, die oder der nicht mehr da ist. An die schönen und auch die weniger schönen Momente, die man geteilt hat. Das Alleinsein hat viele Gesichter: Man hat kein Gegenüber, keinen Ansprechpartner, keine Bezugsperson mehr. Oft verspürt man in der Trauer keinen Appetit, hat keine Lust mehr am Kochen und sitzt allein am Tisch. Dies kann den Schmerz noch verstärken. Dem wollen wir mit neuen, einfachen Rezepten für den kleinen Haushalt entgegenwirken. Gemeinsam wieder Freude am zubereiten, sich austauschen und genießen lernen. Wir stärken uns gegenseitig auf unserem Weg zurück ins Leben! In diesem Kochkurs am Sonntagmittag bietet die Trauerbegleiterin Britta Müller einen kurzen Impuls vor der gemeinsamen Arbeit in der Küche und steht bis zum süßen Abschluss für Gespräche zur Verfügung.

577	Sonntag	**26.02.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**11:00 bis 14:30 Uhr**	
	Gebühr	**20,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Edelgard Geitz und Britta Müller**	

Technik

Ostergeschenke mit den eigenen digitalen Bildern erstellen

An diesem Abend gehen wir der Frage nach, was man alles aus seinen digitalen Bildern machen kann. Egal ob es um mit dem Smartphone oder mit der Digicam aufgenommene Bilder geht, heute bekommen Sie viele Tipps und Tricks für tolle Geschenkideen: Kartenspiele, Memorys, Tassen, Puzzles, Einladungskarten oder Kalender.

210	Freitag	**17.03.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**17:00 bis 18:30 Uhr**	
	Gebühr	**6,00 Euro**	
	Leitung	**Manfred Gebert**	

Digitale Kompaktkamera

Neueinsteigende in die Fotografie, die mit den Einstellungsmöglichkeiten der eigenen Kamera noch nicht vertraut sind und fast ausschließlich Aufnahmen mit der Automatikeinstellung machen, sind hier genau richtig. Lassen Sie sich überraschen, welches Potenzial in Ihrer Kamera steckt.

211	Freitag	**20.01.2023**	2 Kurstage
	Dauer	**17:00 bis 20:00 Uhr**	
	Gebühr	**28,00 Euro**	
	Leitung	**Manfred Gebert**	

Bitte mitbringen: Digitale Kompaktkamera mit leerem Speicherchip und geladenem Akku

Innenaufnahmen und Landschaftsaufnahmen

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die Spaß am Fotografieren in der Gruppe und am Erfahrungsaustausch haben. Es gilt die schönsten Landschaftsaufnahmen oder Porträtaufnahmen aus unterschiedlichen Blickwinkeln auf den Chip zu bannen. Wetterabhängig werden die Fotos in Gruppen- oder Einzelarbeit in Innenräumen oder im Freien erstellt.

212	Freitag	**17.02.2023**	2 Kurstage
	Dauer	**17:00 bis 20:00 Uhr**	
	Gebühr	**28,00 Euro**	
	Leitung	**Manfred Gebert**	

Bitte mitbringen: Digitale Kompaktkamera mit leerem Speicherchip und geladenem Akku

KIRCHENMUSIK FULDA

Bischöfliches Kirchenmusikinstitut

Außenstelle Kassel

» **Ausbildung zum nebenamtlichen Kirchenmusiker (C-Kurs)**
» **Kinder- und Jugendkantorei Kassel**

Kontakt: **Regionalkantor Thomas Pieper**
Telefon 0561 7004-159 / Telefax 0561 7004-127
kirchenmusik-kassel@bistum-fulda.de

Regionalkantorin Gudrun Stute
Telefon 0561 8167041
gudrunstute@gmail.com

Friedrichsplatz 13 · 34117 Kassel
www.kirchenmusik.bistum-fulda.de

Auf gemeinsamen Pfaden

Wandern, aber nicht allein! (Tour 1)

Wir laden Sie herzlich zu einer Wanderung durch den Kaufunger Wald ein. Gemeinsam wollen wir etwa 7,5 Kilometer durch unsere wunderschöne nordhessische Heimat wandern, die Natur genießen und miteinander ins Gespräch kommen.

220	Samstag	**11.03.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**9:30 bis ca. 11:30 Uhr**	
	Gebühr	**kostenfrei**	
	Leitung	**Elisa Sohns und Daniel Löber**	

- **Bitte mitbringen:** Wetterentsprechende Kleidung, Getränke, ggf. einen Imbiss
- **Ort:** Wanderparkplatz Bilstein

Wandern, aber nicht allein! (Tour 2)

Es erwarten uns etwa 8,4 Kilometer überwiegend leicht begehbare Wege ohne besondere notwendige Voraussetzungen. Der Wanderweg startet direkt mit einem etwa 1 km langen Anstieg durch den Wald. Weiter geht es über gut begehbare, weitestgehend ebene Wege. Zur Mitte der Tour liegt ein kurzes Stück leicht unwegsames Gelände (schmaler Waldpfad, teilweise überwachsen) vor uns, bevor es dann – aus dem Wald heraus – mit Ausblick Richtung Hessenturm wieder auf festem Untergrund weiter geht. Der Weg mündet bald wieder zurück in den Wald und führt uns zurück zum Ausgangspunkt.

221	Samstag	**13.05.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**9:30 bis ca. 11:00 Uhr**	
	Gebühr	**kostenfrei**	
	Leitung	**Elisa Sohns und Daniel Löber**	

- **Bitte mitbringen:** Wetterentsprechende Kleidung, Getränke, ggf. einen Imbiss
- **Ort:** Wanderparkplatz Bilsteinblick zwischen den Ortschaften Niedenstein-Ermetheis und Baunatal-Großenritte

Ihre Anmeldung zu unseren Kursen

ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Sie haben bis acht Tage vor Kursbeginn die Möglichkeit Ihre Anmeldung zurückzuziehen und bekommen dann die Gebühr zurückerstattet.
Bitte beachten Sie, dass die Kursgebühr mit der Anmeldung fällig wird.

Österlicher Spaziergang mit biblischen Impulsen

Gemeinsam gehen wir durch Kasseler Parkanlagen. An verschiedenen Punkten nehmen wir uns Zeit für eine biblische Geschichte, einen Impuls, einen Moment der Stille oder einen Psalm.

222	Freitag	**28.04.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**15:00 bis 17:00 Uhr**	
	Gebühr	**8,00 Euro**	
	Leitung	**Timo Sachs**	

Treffpunkt: Rosenkranzkirche (St. Maria) am Bebelplatz

Walk and talk – ein seelsorgerisches Angebot

Zu zweit ein Stück gehen, im Gespräch Fragen klären und Perspektiven entwickeln. Verschwiegenheit ist selbstverständlich.

223	Termin	**nach Vereinbarung**
	Dauer	**nach Vereinbarung**
	Gebühr	**kostenfrei**
	Leitung	**Sandra Bonenkamp**

Führungen

Familien entdecken Kirchenräume

Kirchen sind besondere Räume, die sich vom Alltäglichen abheben. Kirchen mit allen Sinnen zu erkunden, kann für Kinder und Erwachsene zu einem spannenden Abenteuer werden. Und vielleicht kann der heilige Raum etwas vom Himmel erfahrbar machen? Welcher Kirchenraum interessiert Sie besonders?

230	Termin	**nach Vereinbarung**
	Dauer	**nach Vereinbarung**
	Gebühr	**6,00 Euro**
	Leitung	**Stephan Wittich**

Termine und Details auf Anfrage

Die Kasseler Synagoge

Wer sind die Juden, unsere älteren Brüder und Schwestern im Glauben an den einen Gott? Woran glauben sie und wie sieht ihr Alltag aus? Wie sieht es in der Synagoge aus? Wo befindet sich der Thoraschrein? Was ist die Menora? Und warum sollen die Frauen auf der Frauenempore Platz nehmen? Die Bräuche und Traditionen des jüdischen Glaubens werden im Rahmen dieser Führung näher erklärt. Sie dürfen gespannt sein.

231	Donnerstag	**04.05.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**15:30 Uhr bis 17:00 Uhr**	
	Gebühr	**6,00 Euro**	
	Leitung	**Esther Haß und Stephan Wittich**	

Bitte beachten: Herren tragen bitte eine Kopfbedeckung.
Ort: Vor der Jüdischen Gemeinde Kassel, Bremer Straße 3

Ein gläsernes Bilderbuch - Die Kirchenfenster in Herz Jesu

Die vom Glaskünstler Alois Plum gestalteten großformatigen Fensterflächen der Katholischen Pfarrkirche Herz Jesu in Niederzwehren sind Ziel der Exkursion. Plum hat die „Wände“ dieser sehr markanten Zeltkirche in der Art einer Biblia pauperum mit Szenen aus dem Alten und Neuen Testament, Motiven aus der Offenbarung des Johannes und zahlreichen Heiligenbildern zum Sprechen gebracht. Die bunten Glasflächen bieten besonders bei Sonnenschein ein eindrucksvolles Ensemble, das sich Betrachtern oft erst auf den zweiten oder dritten Blick ganz erschließt.

232	**A**	Mittwoch	**10.05.2023**	1 Kurstag
	B	Donnerstag	**11.05.2023**	1 Kurstag
		Dauer	**A: 10:30 bis 12:00 Uhr / B: 15:30 bis 17:00 Uhr**	
		Gebühr	**A, B: 6,00 Euro**	
		Leitung	**Stephan Wittich**	

Ort: Kath. Pfarrkirche Herz Jesu, Brüder-Grimm-Str. 121/123

Die Mahmud Moschee in Niederzwehren

Wie sieht es in einer Moschee aus? Warum muss man die Schuhe ausziehen? Tragen alle Frauen in der Moschee Kopftücher? Wie läuft das Freitagsgebet ab? Wozu dienen der Mihrāb und der Minbar? Was ruft der Muezzin vom Minarett? Worin unterscheidet sich der Glaube des Islam von den zwei anderen monotheistischen Religionen? Diese und viele weitere Fragen werden bei der Führung in der Mahmud Moschee in Niederzwehren beantwortet. Ebenfalls erwartet Sie eine kurze Reise der islamischen Zeit in Form einer Ausstellung. Wir freuen uns auf Sie!

233	Donnerstag	**22.06.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**15:30 bis 17:00 Uhr**	
	Gebühr	**6,00 Euro**	
	Leitung	**Zeshan Bajwa Naeem und Stephan Wittich**	

Ort: Mahmud Moschee in Kassel, Graf-Haessler-Straße 6

Partnerschaft

EPL – Kommunikationstraining für Paare

In wissenschaftlichen Studien zeigt sich immer wieder deutlich, dass die Zufriedenheit der Paare mit ihrer Paarbeziehung wesentlich davon abhängt, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten führen zu Missverständnissen, eskalierenden Streitsituationen und häufig auch zum Scheitern der Beziehung. EPL bietet Paaren die Möglichkeit, sich mögliche ungewollte Kommunikationsfehler im Gespräch miteinander bewusst zu machen und gemeinsam Regeln für eine gute, die Beziehung vertiefende Kommunikation einzuüben.

EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm – führt die Paare in sechs Bausteinen zu einer verbesserten Kommunikation:

- „Wir verstehen uns!“ – Bewusst machen, was Verständnis fördert.
- „Ich kann mit dir reden, auch wenn ich sauer bin!“ – Gefühle offen aussprechen.
- „Wir kommen einen Schritt weiter!“ – Meinungsverschiedenheiten lösen.
- „Das wünsche ich mir in unserer Beziehung!“ – Erwartungen aussprechen.
- „So stelle ich mir unsere erotische Beziehung vor!“ – Sich über Intimität und Sexualität austauschen.
- „Das trägt mich und uns!“ – Über Wertvorstellungen und Glauben reden.

Die Paare üben zunächst Fertigkeiten ein, die sich förderlich auf den Gesprächsverlauf auswirken. Danach sprechen sie je für sich über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Ausgebildete Trainerinnen und Trainer unterstützen sie dabei.

Sie können lernen:

- sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt
- so zuzuhören, dass Mann/Frau versteht, was der/die andere meint.

Meinungsverschiedenheiten und Probleme können dadurch fairer ausgetragen werden und neue Erfahrungen im Gespräch werden möglich.

Entwickelt und evaluiert wurde das EPL-Training vom „Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V.“, München. Wissenschaftliche Begleitstudien zeigen, dass die Paare auch noch Jahre nach dem Kurs von der Teilnahme profitieren.

240	Freitag	**21.04.2023 bis Sonntag, 23.04.2023**
	Dauer	**Freitag 17:00 bis Sonntag 13:00 Uhr**
	Gebühr	**250,00 Euro pro Paar inkl. Verpflegung**
	Leitung	**Kathrin Drescher-Mattern und Marcus Drescher**

- **Ort:** Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Die Freiheit 2
- **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.
- **Der Kurs findet im Dezember** auch im Bonifatiuskloster in der Klosterstraße 5 in Hünfeld statt.

caritas

Wir sind für Sie da!

Allgemeine Sozialberatung
Schuldnerberatung
Betreuungsverein
Bahnhofsmission
Wir jungen Alten
Migrationsberatung
Wohnraumberatung
Ambulante Pflege

CARITASVERBAND
NORDHESSEN-KASSEL E.V.
Die Freiheit 2, 34117 Kassel
Telefon 0561 - 70 04 - 211

caritas
www.caritas-kassel.de

Kooperation mit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Die Kunst als Paar zu leben

Als Paar miteinander in einer liebevollen, lebendigen, entwicklungs- und konfliktfähigen Partnerschaft zu leben, ist eine Kunst. Sie bedarf der Schaffung von Freiräumen, um hilfreiche Haltungen und Fertigkeiten einzuüben und zu vertiefen.
Das Seminar richtet sich an (Ehe-)Paare, die in ihrer Beziehung neugierig aufeinander (geblieben) sind und sich Zeit nehmen möchten, sich selbst, den Partner und die Beziehung zueinander in einer Gruppe mit anderen Paaren neu in den Blick zu nehmen, neue Erfahrungen miteinander zu machen und neue Anstöße zu suchen.
Wir arbeiten als Selbsterfahrungsgruppe unter anderem mit psychodramatischen Elementen und Partnerübungen.

241	Freitag	**03.03.2023 und Samstag 04.03.2023**
	Dauer	**Freitag 17:00 bis 22:00 Uhr** **Samstag 9:00 bis 18:00 Uhr**
	Gebühr	**290,00 Euro pro Paar inkl. Pausenimbiss**
	Leitung	**Anette und Otmar Leibold**

- **Ort:** Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Die Freiheit 2, Kassel
- **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.
- **Anmeldeschluss:** 15. Dezember 2022
- **Fragen zu diesem Angebot** richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0561 522393 oder per E-Mail an a.leibold@gmx.com.
- **Ihre Anmeldung** richten Sie bitte an Barbara Straub von der Ehe-, Familien- und Lebensberatung unter Telefon 0661 87-272 oder per E-Mail an barbara.straub@bistum-fulda.de.

Ehe | Familie | Leben

Beratungsstelle Kassel | Diözese Fulda

im Kolpinghaus Kassel
Die Freiheit 2
34117 Kassel
Telefon 0561 7004-144

› Beratung bei Störungen und Krisen in Ehe und Partnerschaft
› Beratung bei persönlichen Konflikten und psychischen Belastungen

Präventionsschulungen

Gegen sexualisierte Gewalt (für ehrenamtlich Tätige in Pfarrgemeinden)

In der Präventionsordnung im Bistum Fulda sind verbindliche Maßnahmen eingeführt worden, um in allen katholischen Kirchengemeinden, Vereinen und Verbänden ein Klima der Achtsamkeit zu schaffen und wirksam für den Schutz von Kindern und Jugendlichen einzutreten. Dazu gehören Präventionsschulungen aller ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der katholischen Kirche mit dem Ziel, sie zu sensibilisieren und informieren, damit Prävention und Intervention wirksam umgesetzt werden können. So entstehen sichere Orte, an denen potentielle Täterinnen und Täter keine Chance haben. Geschult wird u. a. Basiswissen zu sexualisierter Gewalt, Sensibilisierung für Gefährdungsmomente, Reflexion der eigenen Haltung zu Nähe und Distanz, Grenzen und Grenzverletzungen, Krisenintervention und Präventionsmaßnahmen. Die Inhalte werden praxisnah mit verschiedenen Methoden bearbeitet.

Die dreistündige Veranstaltung richtet sich an Pfarrsekretärinnen und Pfarrsekretäre, Hausmeisterinnen und Hausmeister, Küsterinnen und Küster, Kirchenmusikerinnen und Kirchenmusiker, Mitglieder kirchlicher Gremien und alle Menschen, die gelegentlich mit Kindern und Jugendlichen in den Pfarrgemeinden zu tun haben.
Die sechsstündige Basisschulung ist für Menschen gedacht, die in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit regelmäßig engen Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben und Maßnahmen mit Übernachtungen begleiten.

Beide Veranstaltungen sind kostenfrei und finden jeweils an einem Abend bzw. an einem Tag statt.

Bei Interesse sprechen Sie uns bitte im Büro oder unter Telefon 0561 7004-111 an, damit wir den Kontakt zur Präventionsstelle herstellen können.

gemeinsam bewegen

Physiotherapeutin **Heike Dunkel** ist zertifizierte Rückenschullehrerin. Getreu ihrem Motto „Wer sich nicht bewegt, verklebt“ verbindet sie seit über 15 Jahren in unserer Familienbildungsstätte Beruf und Hobby. | 330 – 335

Inge Formann weiß, der Weg ist das Ziel – beim Tai Chi und im Leben. Tai Chi zu lernen, ist für sie ein Prozess: Jeder Schritt, jede Stunde verläuft anders, mal unspektakulär, mal als Offenbarung. Bei uns ist sie seit 2009. | 314 – 315

„Von der Wiege bis zur Urne – Turne, turne, turne!“ sagen Joachim Ringelnatz und Trainerin **Alexandra Frotscher.** Sie selbst hält sich mit Geräte-/Faszientraining und Kampfsport fit und gibt seit 2011 bei uns Fitnesskurse. | 300 – 301

„Es ist wie es ist“ – mit mehr Gelassenheit zu einem glücklichen, erfüllten Leben finden, ist das Motto von Physiotherapeutin **Ina Imgart**. Vor 10 Jahren lernte sie Jin Shin Jyutsu kennen und will es nun Ihnen näher bringen. | 317 – 319

Denise Jeske bietet unter dem Motto „Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet“, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen“ (La Rochefoucauld) Entspannungskurse an. Seit Jahren ist sie als Übungsleiterin im Vereinssport aktiv. | 316

gemeinsam *bewegen*

„SORGE GUT FÜR DEINEN KÖRPER. ES IST DER EINZIGE ORT, DEN DU ZUM LEBEN HAST.“

Jim Rohn

Seit etwa 20 Jahren ist Übungsleiterin **Sandra Lazzara** im Fitnessbereich tätig. Ihr ist es wichtig, den Körper stets ganzheitlich zu trainieren. Deswegen finden in ihren Kursen immer alle Muskelgruppen Berücksichtigung. **| 302 – 304**

Diplom-Markendesignerin und Ideenberaterin **Duygu Mock** weiß, dass Yoga für Gelassenheit, Ruhe und inneres Glück sorgt. Um dieses Glück zu teilen, bietet sie seit 2018 bei uns verschiedene Yoga-Kurse an. **| 310 – 311**

Physiotherapeutin **Michaela Zaloha** bietet bereits seit 2003 Wirbelsäulengymnastik und Yoga an, weil es ihr Freude macht, Menschen in Bewegung zu bringen und sie für Sport zu begeistern. **| 312 – 313, 336 – 337**

Fachtrainerin **Monika Zhang** leitet bereits seit 2015 Kurse im orthopädischen Bereich. Ihr medizinisches Wissen über diverse Krankheitsbilder kombiniert sie seit 2022 auch bei uns mit praktischen Übungen für Sie. **| 320 – 321**

Fitness und Workouts

Rücken-Fit trifft Faszientraining

Für einen ausgeglichenen und mobilen Körper werden Übungen aus dem standardisierten DTB-Programm „Bewegen statt schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ und dem aktuellen Trend „Faszientraining“ durchgeführt. Von Kräftigungsübungen bis hin zu Mobilisierungs- und Dehnübungen ist alles vertreten. Ein sanftes und doch anspruchsvolles Training.

300	Montag	**16.01.2023**	20 Kurstage
	Dauer	**18:00 bis 19:00 Uhr**	
	Gebühr	**90,00 Euro**	
	Leitung	**Alexandra Frotscher**	

Fit-Mix

Die Mischung macht‘s! Bei diesem Ganzkörpertraining kommen Elemente aus verschiedenen Präventionsangeboten zum Einsatz. Vom Herzkreislauftraining über Muskelkräftigung und Faszientraining bis hin zu Entspannungsübungen wird alles in einer gesunden Mischung zusammengefügt. Der Fit-Mix ist ein abwechslungsreiches und effektives Programm.

301	Montag	**16.01.2023**	20 Kurstage
	Dauer	**19:00 bis 20:00 Uhr**	
	Gebühr	**90,00 Euro**	
	Leitung	**Alexandra Frotscher**	

Für alle Sportkurse gilt

Bitte bringen Sie aus Hygienegründen **zum Abdecken der Sportmatten immer ein großes Handtuch** mit.

Rückenfit!

Präventive Wirbelsäulengymnastik zur Förderung der Beweglichkeit, der Muskelfunktion und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

302	Donnerstag	**19.01.2023**	20 Kurstage
	Dauer	**18:00 bis 19:00 Uhr**	
	Gebühr	**90,00 Euro**	
	Leitung	**Sandra Lazzara**	

Beweglichkeits- und Faszientraining

Mit gezielten Dehn-, Balance- und Faszienübungen arbeiten wir an unserer Körperwahrnehmung und -haltung, fördern die Beweglichkeit und stärken das Bindegewebe. Dieser Kurs ergänzt optimal die Kurse 302 und 304.

303	Donnerstag	**19.01.2023**	20 Kurstage
	Dauer	**19:00 bis 19:30 Uhr**	
	Gebühr	**45,00 Euro**	
	Leitung	**Sandra Lazzara**	

Bauch – Beine – Po

Spezielles Muskeltraining für Bauch, Beine, Po und andere Problemzonen.

304	Donnerstag	**19.01.2023**	20 Kurstage
	Dauer	**19:30 bis 20:30 Uhr**	
	Gebühr	**90,00 Euro**	
	Leitung	**Sandra Lazzara**	

Gut für Körper und Seele

Midlife Care Yoga – Gelassen durch die Wechseljahre.

Nur wenn es uns gut geht, haben wir die Kraft, anderen etwas zu geben. Dieser Kurs ist für Frauen gedacht, die in der Mitte ihres Lebens stehen und mit den großen Veränderungen der Wechseljahre sowohl hormonell, körperlich als auch mental konfrontiert sind. Yoga kann Sie unterstützen, die Wechseljahre als wunderbare Lebensphase zu definieren, um sich in Ihrer Haut wohlzufühlen und selbstbewusst durch die Menopause zu gehen.
Midlife Care Yoga setzt sich aus den Elementen des körperlich geprägten Hatha-Yoga und des energetischen Kundalini-Yoga zusammen. Die Übungsreihe besteht aus Atemtechniken und Körperübungen (Asanas), die speziell auf die weiblichen hormonerzeugenden Drüsen und Organe wirken.
Durch diesen Kurs lernen Sie, wie Sie die Veränderungen der Wechseljahre positiv annehmen, Ihre Lebensqualität verbessern, wieder Ihre Balance finden und den Horizont erweitern. Es macht Mut und schenkt Selbstvertrauen.

310	Montag	**16.01.2023**	20 Kurstage
	Dauer	**16:15 bis 17:45 Uhr**	
	Gebühr	**150,00 Euro**	
	Leitung	**Duygu Mock**	

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und Strickjacke

Yoga 50 plus – Lernen Sie, sich zu entspannen!

Yoga hält den Körper fit, sorgt für ein gutes körperliches Gleichgewicht und erfrischt Geist und Seele. Besonders in zunehmendem Alter ist dies wichtig, um Beschwerden vorzubeugen, Krankheiten zu vermeiden und ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Yoga 50 plus widmet sich sanft den Problemstellen: Durch leichte, runde Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert und mit Gleichgewichtsübungen die Koordination verbessert. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen tanken Sie neue Kräfte und fühlen sich wohler.

311	Montag	**16.01.2023**	20 Kurstage
	Dauer	**18:00 bis 19:30 Uhr**	
	Gebühr	**150,00 Euro**	
	Leitung	**Duygu Mock**	

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und Strickjacke

Yoga für Jedermann

Der Übungsweg des Yoga wendet sich an den Menschen in seiner ganzen Vielfalt. Yoga ist ein Weg zur Selbstfindung und gleichzeitig ein Mittel, um dem Menschen auf der Suche nach Wandel behilflich zu sein. Es verhilft ihm zu mehr Gesundheit, Ruhe, Klarheit im Geist, mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber.

312	Mittwoch	**18.01.2023**	22 Kurstage
	Dauer	**17:00 bis 18:00 Uhr**	
	Gebühr	**110,00 Euro**	
313	Freitag	**20.01.2023**	20 Kurstage
	Dauer	**11:30 bis 13:00 Uhr**	
	Gebühr	**165,00 Euro**	
	Leitung	**Michaela Zaloha**	

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und Strickjacke

Tai Chi Chuan – Level II

Man muss auch mal loslassen können! Mit gleichmäßig fließenden Bewegungen werden Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht. Das sanfte Bewegungstraining ist für jedes Alter geeignet. Schwerpunkt von Level II ist das Erlernen der Tai Chi Chuan Peking Form, sowie kleiner Tai Chi Formen.
Vorkenntnisse sind erforderlich. Quereinstieg ist möglich.

314	Mittwoch	**18.01.2023**	20 Kurstage
	Dauer	**15:15 bis 16:30 Uhr**	
	Gebühr	**120,00 Euro**	
	Leitung	**Inge Formann**	

Tai Chi Chuan – Level III

Im Kurs Level III wiederholen wir die Peking Form und erlernen die Lange Form, Yang Stil.
Vorkenntnisse sind erforderlich. Quereinstieg ist möglich.

315	Mittwoch	**18.01.2023**	20 Kurstage
	Dauer	**16:45 bis 18:00 Uhr**	
	Gebühr	**120,00 Euro**	
	Leitung	**Inge Formann**	

- **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung
- **Ort:** Bei schönem Wetter treffen wir uns an der Orangerie (hinter dem Marmorbad), Karlsaue

Entspannt durch den Alltag

Im Alltag haben wir viele Verpflichtungen, Verantwortung, Termine und mehr. Da bleibt oft wenig Zeit für Pausen. In diesem Kurs können Sie abschalten! Durch bewusste regelmäßige Entspannung können Sie zu einer gesunden Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden. Und dies erwartet Sie: Abschalten in Fantasiereisen, BodyScan, Yoga-Übungen und YogaNidra, Übungen zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit, Atemübungen. Außerdem klären wir, wie auch Zuhause Entspannung gelingt, was einen stresst und was man verändern kann. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst!

316	Dienstag	**24.01.2023**	22 Kurstage
	Dauer	**16:30 bis 17:30 Uhr**	
	Gebühr	**110,00 Euro**	
	Leitung	**Denise Jeske**	

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, dicke Socken

Jin Shin Jyutsu – Infoabend

Jin Shin Jyutsu, auch als Japanisches Heilströmen bekannt, ist eine jahrtausendealte Kunst zur Selbstheilung und Energetisierung. In diesem Vortrag hören wir nicht nur die Geschichte von der Geburt des Jin Shin Jyutsu, auf welchem Weg es nach Europa kam und wann wir es anwenden können, sondern wir erfahren auch, dass wir es oft intuitiv einsetzen. Wir machen erste Übungen zum Selbstströmen und spüren die wohltuende und entspannende Wirkung.

317	Donnerstag	**26.01.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**18:00 bis 19:00 Uhr**	
	Gebühr	**kostenfrei**	
	Leitung	**Ina Imgart**	

Jin Shin Jyutsu – Kurs I

In und um uns fließt eine Lebensenergie. Wird sie blockiert, zum Beispiel durch Alltagsstress, bemerken wir dies durch Verspannungen, Stressgefühlen, Schmerzen oder Verstimmungen. Jin Shin Jyutsu ist ein wertvolles wie einfaches Hilfsmittel gegen solche Disharmonien. Wir lernen einfache Griffe zur Anwendung in allen Lebenslagen, um uns mühelos selbst zu strömen und damit Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Dies führt sofort zu einer wunderbaren Entspannung.

318	Donnerstag	**09.02.2023**	15 Kurstage
	Dauer	**18:00 bis 19:00 Uhr**	
	Gebühr	**75,00 Euro**	
	Leitung	**Ina Imgart**	

Jin Shin Jyutsu – Kurs II

Wir schauen uns die Energieschlösser näher an: Ihre Lage, ihre Funktion und die Auswirkungen, wenn sie blockiert sein sollten. Wir lernen Selbsthilfegriffe, um die Schlösser zu öffnen und durchlässig zu halten. So kann die Energie ungehindert fließen, Entspannung tritt ein und Stress wird abgebaut. Das Ziel ist mehr Gelassenheit im Alltag.
Dieser Kurs kann auch unabhängig von Kurs I besucht werden.

319	Donnerstag	**09.02.2023**	15 Kurstage
	Dauer	**19:00 bis 20:00 Uhr**	
	Gebühr	**75,00 Euro**	
	Leitung	**Ina Imgart**	

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und Strickjacke sowie farbige Stifte und ein kleines Heft

Kursbücher: Können über die Kursleiterin bezogen werden.

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Kassel

Schwangerschaftsberatung und Betreuungsverein

Die Freiheit 2
34117 Kassel
Telefon: (0561) 70 04-2 36
Fax: (0561) 70 04-1 63
info@skf-kassel.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Terminvereinbarung/
Information
Mo., Do.: 10-12 Uhr
Fr.: 9-12 Uhr
Di.: 15-18 Uhr

Für unsere Junggebliebenen

Mut zum Mitmachen

Sport verbindet und ist gesund für Geist und Seele. Bei uns erleben Sie, wie interessant und vielseitig Sport sein kann. Wir stärken den Rücken, üben die Balance für unser Gleichgewicht, dazu kommen noch die Geschenke für die Gelenke. Da werden keine Körperteile ausgelassen. Es kommen auch Wirbel und Bänder und alle Muskelgruppen dran. Achtung, die Atmung ist nicht zu vergessen. Bei allen Übungen ist das richtige, das Zwerchfell entspannende Atmen ein wichtiger Bestandteil. Bewegung zu Musik, ob schnell oder entspannt, wird sehr gerne angenommen. Kommen Sie, machen Sie mit!

320	Dienstag	**07.02.2023**	19 Kurstage
	Dauer	**10:00 bis 11:00 Uhr**	
	Gebühr	**85,00 Euro**	
321	Dienstag	**07.02.2023**	19 Kurstage
	Dauer	**11:00 bis 12:00 Uhr**	
	Gebühr	**85,00 Euro**	
	Leitung	**Monika Zhang**	

Bitte mitbringen: Ein Handtuch und dicke, rutschfeste Socken

Gymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung

Ziel dieser Kurse ist die Entwicklung, der Erhalt und die Wiederherstellung der statischen sowie dynamischen Funktion der Wirbelsäule. Ein ganzheitlicher Bewegungsansatz vermittelt das Erkennen und Korrigieren von Fehlhaltungen. Elemente aus der Rückenschule fließen mit ein. Dehnungen, Kräftigungs- und Entspannungsübungen sowie rückenschonende Alltagstipps stehen neben Übungen zur Beweglichkeit und Koordination im Vordergrund der Kurse.

Montag-Kurse

330	Montag	**16.01.2023**	20 Kurstage
	Dauer	**8:30 bis 9:30 Uhr**	
	Gebühr	**110,00 Euro**	
331	Montag	**16.01.2023**	20 Kurstage
	Dauer	**9:45 bis 10:45 Uhr**	
	Gebühr	**110,00 Euro**	
332	Montag	**16.01.2023**	20 Kurstage
	Dauer	**11:00 bis 12:00 Uhr**	
	Gebühr	**110,00 Euro**	
	Leitung	**Heike Dunkel**	

Mittwoch-Kurse

333	Mittwoch	**18.01.2023**	22 Kurstage
	Dauer	**9:00 bis 10:00 Uhr**	
	Gebühr	**121,00 Euro**	
334	Mittwoch	**18.01.2023**	22 Kurstage
	Dauer	**10:15 bis 11:15 Uhr**	
	Gebühr	**121,00 Euro**	
335	Mittwoch	**18.01.2023**	22 Kurstage
	Dauer	**11:30 bis 12:30 Uhr**	
	Gebühr	**121,00 Euro (Männergruppe)**	
	Leitung	**Heike Dunkel**	
336	Mittwoch	**18.01.2023**	22 Kurstage
	Dauer	**15:50 bis 16:50 Uhr**	
	Gebühr	**121,00 Euro**	
337	Mittwoch	**18.01.2023**	22 Kurstage
	Dauer	**18:00 bis 19:00 Uhr**	
	Gebühr	**121,00 Euro**	
	Leitung	**Michaela Zaloha**	

gemeinsam gestalten

Grafiker, Maler und Kunstpädagoge **Wilhelm Dusil** lädt seit 18 Jahren erfolgreich dazu ein, in seinen Aquarell- und anderen Kursen im künstlerischen Bereich zu lernen, die Welt mit den Augen des Künstlers zu sehen. | **420 – 422**

Maßanfertigung, individuelle Beratung, Professionalität, Genauigkeit und jahrelange Erfahrung zeichnen die gelernte Damenschneiderin **Wagma Haqmal-Sediqi** aus. Die erfahrene Kursleiterin startet 2022 bei uns. | **150, 400 – 402, 581**

Damenmaßschneiderin und Modedesignerin **Angela Helm** führte jahrelang ihr eigenes Mode-Atelier und gibt seit 2013 ihr Fachwissen in der Damenmaßschneiderei als Praxislehrerin an der Elisabeth-Knipping-Schule weiter. | **403**

gemeinsam *gestalten*

„ALS KIND IST JEDER EIN KÜNSTLER. DIE SCHWIERIGKEIT LIEGT DARIN, ALS ERWACHSENER EINER ZU BLEIBEN.“

Pablo Picasso

Jutta Siebert verfügt über Kenntnisse im Stricken, Häkeln und Sticken in den Techniken Ajour, Hardanger, Myreschka und Kreuzstich. Seit 2014 gibt die pensionierte Beamtin ihr Handarbeitswissen bei uns weiter. | 412

Monika Wegener stickt leidenschaftlich gern. Am meisten angetan ist sie von der Schwälmer Stickerei, für die sie seit 2007 auch andere begeistern möchte. Denn sie weiß, dass Sticken Spaß macht und der Seele gut tut! | 410 – 411

Nähen

Nähkurse

Lust auf ein individuelles, selbst genähtes Outfit, eine Tasche oder bunte Kindersachen? Maximal acht Personen können in gemütlicher Atmosphäre nähen, was sie möchten! Neueinsteigende erhalten eine fachkundige Anleitung.

400	A	Dienstag	17.01.2023	6 Kurstage
	B	Dienstag	28.02.2023	6 Kurstage
	C	Dienstag	09.05.2023	6 Kurstage
	D	Dienstag	20.06.2023	4 Kurstage
		Dauer	15:00 bis 17:30 Uhr	
		Gebühr	A-C: 60,00 Euro / D: 40,00 Euro	
		Leitung	Wagma Haqmal-Sediqi	

401	A	Dienstag	17.01.2023	6 Kurstage
	B	Dienstag	28.02.2023	6 Kurstage
	C	Dienstag	09.05.2023	6 Kurstage
	D	Dienstag	20.06.2023	4 Kurstage
		Dauer	17:30 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A-C: 60,00 Euro / D: 40,00 Euro	
		Leitung	Wagma Haqmal-Sediqi	

Nähkurs am Vormittag

Möchten auch Sie die Kunst des Schneiderns erlernen oder Ihre Kenntnisse in gemütlicher Runde erweitern? Unter fachkundiger Anleitung nähen Sie sich Ihr Lieblingsstück.

402	A	Donnerstag	19.01.2023	10 Kurstage
	B	Donnerstag	27.04.2023	10 Kurstage
		Dauer	9:30 bis 12:00 Uhr	
		Gebühr	A,B: 100,00 Euro	
		Leitung	Wagma Haqmal-Sediqi	

Nähkurs für Fortgeschrittene

In vertrauter Atmosphäre mit maximal acht Personen können erfahrene Näherinnen und Näher unter fachkundiger Anleitung ihre Lieblingsstücke kreieren.

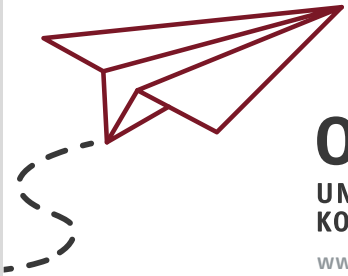
403	A	Donnerstag	19.01.2023	10 Kurstage
	B	Donnerstag	27.04.2023	10 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 21:30 Uhr	
		Gebühr	A, B: 100,00 Euro	
		Leitung	Angela Helm	

Für alle Nähkurse gilt

An den jeweils ersten Terminen findet eine individuelle Schnitt- und Materialbesprechung statt. **Neueinsteigende kaufen daher bitte noch keine Stoffe, sondern bringen nur Stoffschere, Papierschere, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schnittmuster und Ideen mit.**

Die Botschaft kommt an!

Ein gutes, individuelles Konzept macht den Anfang. Am Ende entsteht daraus eine aufmerksamkeitsstarke Unternehmenskommunikation. So sorgt unser Team dafür, dass die Botschaft ankommt.
Auf dem Papier, dem Bildschirm und dem Event.



OSSA
UNTERNEHMENS
KOMMUNIKATION
www.ossa-partner.de

Handarbeiten

Weißstickerei nach Schwälmer Art

Die Weißstickerei ist künstlerisches Gestalten mit Nadel und Faden auf Leinengewebe. Weißstickerei nach Schwälmer Art – vielen auch als „Hessenstickerei" bekannt – ist eine besondere Abwandlung, die einen weltweit einmaligen und praktisch unerschöpflichen Reichtum an Musterungen kennt. Erlernen Sie die Stickerei oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse.

410	Montag	16.01.2023	12 Kurstage (14-tägig)
	Dauer	17:00 bis 19:30 Uhr	
	Gebühr	78,00 Euro	
411	Mittwoch	25.01.2023	11 Kurstage (14-tägig)
	Dauer	14:00 bis 16:30 Uhr	
	Gebühr	71,50 Euro	
	Leitung	Monika Wegener	

Gemeinsam sticken, stricken, häkeln

Haben Sie Lust, in netter Runde ein Paar Socken, einen Loop oder ein Kissen für Ihre Kuschelecke zu gestalten oder möchten Sie sich im Sticken einer Decke, eines Läufers oder einer Kissenhülle in Hardanger-, Myreschka-, Ajour- oder Kreuzstichtechnik versuchen? Dann sind Sie in unserem Handarbeitstreff herzlich willkommen. Lassen Sie sich inspirieren, unterstützen und beraten.

412	A	Donnerstag	19.01.2023	6 Kurstage (14-tägig)
	B	Donnerstag	27.04.2023	6 Kurstage (14-tägig)
		Dauer	15:00 bis 17:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 33,00 Euro	
		Leitung	Jutta Siebert	

Kunst

Aquarell-Malkurs für Fortgeschrittene

Erweitern Sie Ihre künstlerischen Erfahrungen! Unter individueller Anleitung werden durch experimentelle Übungen bis zum fertigen Bild erweiterte Grundlagen der Kunst der Aquarellmalerei vermittelt. Vielseitige, ausdrucksvolle Themen wie Stillleben, Landschaft, Portrait und freie Komposition sowie theoretische Einblicke in die Welt der schönen Künste werden gemeinsam gesucht.

420	A	Mittwoch	18.01.2023	10 Kurstage
	B	Mittwoch	26.04.2023	12 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A: 70,00 Euro / B: 84,00 Euro	
		Leitung	Wilhelm Dusil	

Aquarell-Malkurs für Neueinsteigende und Fortgeschrittene

Entdecken Sie Ihre künstlerische Begabung! Lernen Sie die Grundlagen und die Technik der Aquarellmalerei durch kreative Übungen und individuelle Anleitung. Materialbesprechung beim ersten Treffen.

421	A	Donnerstag	19.01.2023	10 Kurstage
	B	Donnerstag	27.04.2023	10 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 70,00 Euro	
		Leitung	Wilhelm Dusil	

gemeinsam kochen

Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns seit schon 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. **| 521, 570, 572, 574, 579 – 580, 582, 584**

Hauswirtschaftsmeisterin **Margit Hildebrandt** findet, „man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen." Dass dies ohne hohen Aufwand variantenreich möglich ist, zeigt sie seit über 30 Jahren bei uns. **| 531**

Der Hauswirtschafterin und Dipl.-Ökotrophologin **Anja Later** bereitet es seit 1993 große Freude, Rezeptklassiker modern zu interpretieren und dabei den Gesundheitsaspekt nicht außer Acht zu lassen. **| 500, 520, 546, 573**

Die koreanische Künstlerin **Joong-Hee Kim** bringt Ihnen seit 2013 bei uns die Küche ihrer Heimat näher. „Gesundheit, Freude und Dankbarkeit" ist nicht nur ihr Lebensmotto, sondern auch das Ergebnis ihrer Kochkunst. **| 542, 548**

gemeinsam *kochen*

„ EINE GUTE KÜCHE IST DAS FUNDAMENT ALLEN GLÜCKS. “

Georges Auguste Escoffier

Für die gelernte Hauswirtschaftsleiterin **Sabine Nienstedt** ist Kochen eine Leidenschaft. Seit 2010 bietet sie einen 3-stündigen Mix aus Kochkurs und Küchenparty, zu dem auch Sie eingeladen sind. **| 530, 549, 575, 578**

Die Aufmerksamkeit nach innen richten und den Körper seine Arbeit machen lassen. Mit über 30 Jahren Erfahrung im Fasten und seit 2006 bei uns, bietet **Beate Patzig,** Fastenleiterin und Achtsamkeitslehrerin, Fastenkurse an. **| 510**

Yael Vieira kommt ursprünglich aus Israel und ist multikulturell aufgewachsen. Seit einigen Jahren nimmt sie uns regelmäßig mit auf ihre bunten, kulinarischen Reisen ins Unbekannte. **| 160, 173 – 174, 540 – 541, 543-545, 547, 550, 581**

Ernährungsvorträge und -kurse

Nachhaltige Ernährung im Alter

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird." (Prof. Ursula Lehr). Jeden Tag kann man nutzen, um durch gutes Essen die Fitness zu erhalten. Was ist aber im fortgeschrittenen Alter besonders wichtig, um dem Kraftverlust vorzubeugen und die Muskelmasse zu erhalten? Auf diese Fragen wird im Vortrag mit anschließendem Gespräch eingegangen.

500	Donnerstag	**23.03.2023**	**1 Kurstag**
	Dauer	**11:00 bis 12:30 Uhr**	
	Gebühr	**kostenfrei**	
	Leitung	**Anja Later**	

In Kooperation mit dem Referat für Altenarbeit der Stadt Kassel, Telefon 0561 787-5071

Fasten

Fastenwoche nach Dr. Buchinger

Fasten ist mehr als nur ein Nahrungsverzicht. Man gibt dem Körper die Möglichkeit, auf seine natürlichen Ressourcen zurückzugreifen, die Selbstheilungskräfte anzuregen und sich von unnötigem Ballast zu befreien. So lernen wir wieder besser mit Stress umzugehen. Fasten ist ein Mittel, um innezuhalten, mit sich in Kontakt zu kommen und eigene Kräfte wiederzuentdecken. Neue Energie und Schwung wirken lange über die Fastenzeit hinaus.
Die Fastenwoche beinhaltet Meditation, Körpererfahrung, Bewegung, Informationen über Fasten, Stress, Achtsamkeit und Ernährung. Vieles davon können Sie in den Alltag übernehmen. Die Buchinger-Methode beinhaltet folgende Verpflegung: Kräutertee, Wasser, Obst- und Gemüsesaft, Gemüsebrühe. Bewegung unterstützt das Fasten und erleichtert den Umstieg auf den Fastenstoffwechsel. Deshalb beginnen wir mit zwei Wanderungen.

Die Termine für die sieben Kurstage:
Freitag, 03.03.2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr,
Samstag, 04.03. und Sonntag, 05.03.2023 von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie
Montag, 06.03. bis Freitag, 10.03.2023 (ausgenommen Mittwoch, 08.03.2023)
jeweils von 17:30 bis 19:30 Uhr

Weitere Informationen über den Ablauf erhalten Sie bei der Kursleiterin unter der Telefonnummer 0561 828239 oder in unserem Büro.

510	Freitag	**03.03.2023**	7 Kurstage (täglich)
	Dauer	**17:00 bis 19:00 Uhr**	
	Gebühr	**85,00 Euro**	
	Leitung	**Beate Patzig**	

Bitte beachten Sie: Anmeldung und Bezahlung muss **spätestens am 20.02.2023** erfolgen!

Die Fastenwoche ist ein Angebot für Gesunde. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, wenn Sie wegen der Teilnahme Bedenken haben.

Regelmäßige Kochtreffs

Schlemmertreff für Genießende

Gehen Sie mit uns auf eine kulinarische Weltreise. Wir probieren aus, verändern Rezepturen und entdecken Neues. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die Abende mit uns.

Die Termine für die vier Kurstage:
17.01.2023, 07.03.2023, 09.05.2023 und 11.07.2023

520	Dienstag	**17.01.2023**	4 Kurstage
	Dauer	**18:30 bis 21:30 Uhr**	
	Gebühr	**120,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Anja Later**	

Gemeinsam Spaß am Herd - Kochen mit dem Profi

Wir laden Sie ein, gemeinsam zu kochen und kommunikativ am Herd zu sein. Das verspricht nicht nur Genuss, sondern auch viel Spaß. Sie erhalten Tipps und Kniffe für den täglichen Gebrauch sowie Anregungen für die schnelle, internationale und auch exquisite Küche.

Die Termine für die sieben Kurstage:
19.01.2023, 09.02.2023, 09.03.2023, 27.04.2023, 11.05.2023, 15.06.2023 und 06.07.2023

521	Donnerstag	**19.01.2023**	7 Kurstage
	Dauer	**10:00 bis 13:00 Uhr**	
	Gebühr	**210,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Roland Drückler**	

Männer unter sich

Menükreationen für Herren – köstlich, einfach, schnell!

Männer unter sich. Egal welches Alter. Hauptsache, Sie haben Spaß am Kochen und sind bereit, neue Dinge unter Anleitung auszuprobieren. Sie haben Lust am gemeinsamen Kochen, Essen und Trinken? Dann sind Sie bei uns richtig.

Die Termine für die fünf Kurstage:
16.01.2023, 20.02.2023, 27.03.2023, 24.04.2023 und 19.06.2023

530	Montag	**16.01.2023**	5 Kurstage
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**150,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Sabine Nienstedt**	

Herrenkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Lassen Sie sich begeistern von kreativen Menüs und pfiffigen Snacks – einfach und raffiniert in der Zubereitung, ein Genuss auf dem Teller und zu Hause leicht nachzukochen.

Die Termine für die vier Kurstage:
18.01.2023, 22.03.2023, 24.05.2023 und 12.07.2023

531	Mittwoch	**18.01.2023**	4 Kurstage
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**120,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Margit Hildebrandt**	

Man(n) nehme ...

... allerlei frische, saisonale Zutaten, würze es mit Kreativität und guter Laune, lasse alles köcheln und genieße dann bei fröhlicher Tafelei.

Die Termine für die vier Kurstage:
23.01.2023, 30.01.2023, 08.05.2023 und 15.05.2023

532	Montag	**23.01.2023**	**4 Kurstage**
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**120,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Edelgard Geitz**	

Herrenabend

Viele neue Ideen mit einfachen Rezepten, die zu einem ungewöhnlichen Ergebnis führen, sind die Grundlage dieser Kochabende. Lassen Sie sich inspirieren, Ihr Können zu erweitern und zu Hause umzusetzen.

533	Montag	**06.03., 13.03. und 20.03.2023**	**3 Kurstage**
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**90,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Edelgard Geitz**	

Elas Männerkochstudio

Hier kommen die Herren ganz auf ihre Kosten. Am ersten Abend stelle ich die Rezepte für Sie zusammen und an dem anderen Termin kochen wir ganz nach Ihren Wünschen. Lassen Sie sich auf ein spannendes Kochabenteuer ein!

534	Donnerstag	**11.05. und 01.06.2023**	**2 Kurstage**
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**60,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Edelgard Geitz**	

Internationale Küche

Eine Reise in den Orient

Ein besonderes Highlight erwartet Sie, wenn der Duft von 1001 Nacht durch die Küche streicht. Typische Zutaten wie Kichererbsen, Linsen und Couscous werden mit duftenden Gewürzen kombiniert, so dass wunderbar aromatische Kreationen entstehen.

540	Dienstag	**24.01.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**32,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Yael Vieira**	

¡Viva Mexico!

Die Küche in Mexiko ist wie das Land selbst: Bunt, scharf und lebenslustig! Sie besteht aus viel mehr als den bei uns so bekannten Tex-Mex-Gerichten. Lassen Sie sich von einem Potpourri kulinarischer Köstlichkeiten überraschen.

541	Dienstag	**28.02.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**32,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Yael Vieira**	

Sushi für alle

Sushi ist gesund und lecker. Das Ziel dieses Kurses ist, dass jeder zu Hause Sushi selbst zubereiten kann. Es ist viel einfacher als man denkt! Jeder hat die Fähigkeiten, es zu erlernen und im Weiteren kreativ und künstlerisch Sushi zu gestalten.

542	Mittwoch	**15.03.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**32,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Joong-Hee Kim**	

Freitagabend in Israel

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Israel zum Schabbat. Wir erleben den Freitagabend im Schein der Schabbatkerzen mit typischen Gerichten und dem Kiddusch.

543	Freitag	**17.03.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**35,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Yael Vieira**	

Thailändische Küche

Die thailändische Küche steht auf der Beliebtheitsskala ganz weit oben. Dies verwundert nicht, denn Einflüsse aus China, Indien und Europa vereinen sich zu aromatischen Geschmacksexplosionen.

544	Dienstag	**21.03.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**32,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Yael Vieira**	

Zu Gast in Eritrea

„ENEBLA! (Lasst uns essen!)“ – Gemeinsames Essen ist in dieser Kultur von großer Bedeutung: Gastfreundschaft, sich gegenseitig bekochen und gemeinsames Genießen ist ein Zeichen großen Respekts. Injera, ein leicht säuerliches Fladenbrot, ist ein wichtiger Bestandteil jedes Gerichts. Die Küche Eritreas unterscheidet sich sehr von den Essgewohnheiten der anderen Länder Afrikas.

545	Dienstag	**23.05.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**33,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Yael Vieira und Nishan Negassi**	

Indische Küche

Die indische Küche ist unglaublich lecker und schnell zuzubereiten. Lassen Sie sich von den unterschiedlichen exotischen Düften dieser Küche inspirieren.

546	Dienstag	**06.06.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**30,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Anja Later**	

Marokkanische Küche

Die Vielfalt der marokkanischen Küche ist beeindruckend. Während die Küche der Berber stets Basis für die Entwicklung neuer Rezepte war, verdankt sie heute ihre Unverwechselbarkeit arabischen, persischen und andalusischen Einflüssen. Sie gilt durch ihre besonderen und teuren Zutaten als eine der Besten der Welt.

547	Dienstag	**13.06.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**33,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Yael Vieira**	

Koreanische Küche für alle

Jeder kann koreanisch kochen lernen, z. B. Kimchi (scharf eingelegter Chinakohl), Japchae (Glasnudelsalat), Bulgogi (gegrilltes Rindfleisch), Bibimbap (Reis mit Gemüse, Rindfleisch und Ei), Mandu (koreanische Maultasche) usw.

548	Dienstag	**14.06.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**32,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Joong-Hee Kim**	

Bunter Mix aus Spanien und Italien

Wir wollen einen kulinarischen Rückblick auf den letzten Urlaub mit leckeren Rezepten und Getränken werfen.

549	A	Freitag	30.06.2023	1 Kurstag
	B	Freitag	07.07.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

Tunesische Köstlichkeiten

Einfachheit ist die Basis der privaten Küchen von Nordafrika. Das Exotische verschmilzt mit Hausmannskost zu Gerichten, die hocharomatisch und dennoch einfach und schnell herzustellen sind. Die tunesische Küche ist vermutlich die aromatischste der Region.

550	Dienstag	04.07.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	

Grabpflege sorgenfrei!
Grabpflege kostet Zeit und Mühe.
Die KF Krematorium und Friedhofsgärtnerei GmbH übernimmt diese Arbeit gerne für Sie – seriös, zuverlässig und erfahren. Unsere Mitarbeiter*innen beraten Sie gerne.
Tel. 0561-983508 www.friedhofsgaertnerei-kassel.de
KF Krematorium und Friedhofsgärtnerei GmbH
Mo. bis Fr. 9.00 – 15.30

Festtage

Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 1: Palmsonntag/Ostern

Wir wollen mit Ihnen neue Rezepte für das festliche Begehen der christlichen Feiertage entdecken und gleichzeitig diese Tage besser verstehen lernen. Daher begleitet Pastoralreferentin Sarah Benkner die Kursabende thematisch und bringt uns durch spirituelle Impulse diese besonderen Festtage näher.

560	Mittwoch	**29.03.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**30,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Edelgard Geitz und Sarah Benkner**	

Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 2: Pfingsten

Erfahren Sie bei hervorragendem Essen und guter Stimmung mehr über dieses christliche Fest.

561	Montag	**22.05.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**30,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Edelgard Geitz und Sarah Benkner**	

Kochkurs zu verschenken!

Suchen Sie eine Geschenkidee zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einem anderen Anlass? Wie wäre es mit einem Kochkurs?
Geschenkgutscheine erhalten Sie bei uns im Büro!

Themenküche

Krusten- und Schalentiere

Jetzt ist die beste Zeit für diese Köstlichkeiten aus dem Meer. Versuchen Sie doch mal Garnelen, Langusten und Muscheln.

570	A	Freitag	20.01.2023	1 Kurstag
	B	Donnerstag	26.01.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 45,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Für den kleinen Geldbeutel

Preiswert Kochen heißt nicht unbedingt Fertigkost, Fast Food oder Dosennahrung. Günstig Kochen bedeutet vielmehr, einfach zu kochen. Mit einer Handvoll Zutaten leckere und gesunde Mahlzeiten schnell und einfach zubereiten.

571	Mittwoch	01.02.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	24,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	

Pasteten

... sind eine fast vergessene Kochkunst, der wir uns widmen wollen. Am Abend bereiten wir sie zu, am nächsten Vormittag werden wir sie dann gemeinsam verzehren.

572	Freitag	03.02. und Samstag, 04.02.2023	2 Kurstage
	Dauer	Freitag 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag 11:00 bis 13:00 Uhr	
	Gebühr	52,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Roland Drückler	

Be my Valentine

Wie schön ist es doch, am Tag der Verliebten zusammen zu kochen und es später romantisch mit einem leckeren Getränk zu genießen. Bekanntlich geht ja Liebe durch den Magen.

573	Dienstag	14.02.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

Was kann man aus Plattfischen machen?

Große und kleine Plattfische wie Steinbutt und Scholle kommen auf den Tisch.

574	A	Donnerstag	16.02.2023	1 Kurstag
	B	Donnerstag	23.02.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 44,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Pärchen-Abend – 4. Auflage

Gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin etwas Leckeres unter Anleitung zubereiten und dann in der Gemeinschaft später verzehren. Wir stellen ein Buffet zusammen, an dem sich jede/jeder bedienen darf. Ein Cocktail darf natürlich auch nicht fehlen. Wasser und Wein sind im Preis ebenfalls enthalten.

575	A	Freitag	17.02.2023	1 Kurstag
	B	Freitag	24.02.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 64,00 Euro pro Paar inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

Familienküche – Mütter/Väter mit Kindern ab 5 Jahren

Kinder lieben Essen das Spaß macht - Mütter und Väter lieben einfache Gerichte, die schnell zu kochen sind. Hier trifft beides aufeinander und wir wollen zusammen ein tolles Küchenfest feiern.

576	Samstag	**18.02.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**10:00 bis 13:00 Uhr**	
	Gebühr	**30,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Edelgard Geitz**	

Angebot für Trauernde: Es ist okay, wenn Du traurig bist.

Immer wieder sonntags kommt die Erinnerung: An eine gemeinsame Zeit, die es so nicht mehr gibt. An einen geliebten Menschen, die oder der nicht mehr da ist. An die schönen und auch die weniger schönen Momente, die man geteilt hat. Das Alleinsein hat viele Gesichter: Man hat kein Gegenüber, keinen Ansprechpartner, keine Bezugsperson mehr. Oft verspürt man in der Trauer keinen Appetit, hat keine Lust mehr am Kochen und sitzt allein am Tisch. Dies kann den Schmerz noch verstärken.
Dem wollen wir mit neuen, einfachen Rezepten für den kleinen Haushalt entgegenwirken. Gemeinsam wieder Freude am zubereiten, sich austauschen und genießen lernen. Wir stärken uns gegenseitig auf unserem Weg zurück ins Leben!
In diesen Kochkursen am Sonntagmittag bietet die Trauerbegleiterin Britta Müller einen kurzen Impuls vor der gemeinsamen Arbeit in der Küche und steht bis zum süßen Abschluss für Gespräche zur Verfügung.

577	Sonntag	**26.02.2023**	1 Kurstag
	Dauer	**11:00 bis 14:30 Uhr**	
	Gebühr	**20,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Edelgard Geitz und Britta Müller**	

Nudeln in Bestform

Wir zaubern eine Geschmacksvielfalt für echte Pasta-Fans – mit Prosecco zu Beginn und Wein zum Essen.

578	A	Freitag	10.03.2023	1 Kurstag
	B	Freitag	28.04.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

Das Filet ist das beste Stück vom Rind

Vor uns liegt ein ganzes Filet und wir bereiten es zu. Wie wäre es mit Chateaubriand?

579	A	Donnerstag	16.03.2023	1 Kurstag
	B	Donnerstag	23.03.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 41,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Frischer Spargel aus Deutschland

Das königliche Gemüse wollen wir heute zu allerlei köstlichen Gerichten verarbeiten.

580	A	Donnerstag	04.05.2023	1 Kurstag
	B	Donnerstag	25.05.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Alle an einem Tisch

Christen, Juden und Muslime leben oft auf engstem Raum zusammen. An einem Tisch trifft man sich aber höchst selten, es sei denn, es gilt Probleme zu lösen. Aber es geht mehr. Denn ein gemeinsames Essen ist immer ein guter Weg einander kennenzulernen. Klassische Gerichte aus allen drei großen Weltreligionen vereint an einem Abend, an einem Tisch.

581	Freitag	**26.05.2023**	**1 Kurstag**
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**32,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Edelgard Geitz, Wagma Haqmal-Sediqi und Yael Vieira**	

Endlich wieder heimische Erdbeeren

Wir wollen die roten Früchtchen frisch vom Feld gemeinsam mit Kirschen und den ersten Melonen zu einem leckeren Menü verarbeiten.

582	**A**	Donnerstag	**22.06.2023**	**1 Kurstag**
	B	Donnerstag	**29.06.2023**	**1 Kurstag**
		Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
		Gebühr	**A, B: 33,00 Euro inkl. Umlage**	
		Leitung	**Roland Drückler**	

Allergien und Unverträglichkeiten

bitte stets direkt bei der Anmeldung zu unseren Kochkursen angeben, damit von der Kursleitung entsprechend eingekauft werden kann!

Kochen mit Gottes Gaben

„Dann sprach Gott: Siehe, ich gebe euch alles Gewächs, das Samen bildet auf der ganzen Erde, und alle Bäume, die Früchte tragen mit Samen darin. Euch sollen sie zur Nahrung dienen.“ (Gen 1, 29)
Getreide und Früchte sind und bleiben die wichtigsten Grundnahrungsmittel. Lernen wir Gerichte mit Kichererbsen, Linsen, Weizen, Datteln, Weintrauben und Oliven kennen, die bereits zu Moses‘ Zeiten elementar waren.

583	Mittwoch	**05.07.2023**	**1 Kurstag**
	Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
	Gebühr	**30,00 Euro inkl. Umlage**	
	Leitung	**Edelgard Geitz**	

Paradeiser, Goldäpfel und Liebesäpfel

Es soll nicht nur Tomaten geben, sondern auch Pfifferlinge und frische Kräuter kommen auf den Tisch.

584	**A**	Donnerstag	**13.07.2023**	**1 Kurstag**
	B	Donnerstag	**20.07.2023**	**1 Kurstag**
		Dauer	**18:00 bis 21:00 Uhr**	
		Gebühr	**A, B: 33,00 Euro inkl. Umlage**	
		Leitung	**Roland Drückler**	

Kochen verbindet!

Zum Geburtstag, Familientreffen und Vereinsfest oder als Teambuilding-Event unter Kollegen: Gemeinsam kochen ist nicht nur gesellig und unterhaltsam, sondern vereint auf besondere Weise. **Denn Kochen ist Teamwork, Kommunikation und Koordination.** Und das Beste kommt natürlich zum Schluss, denn dann kann man es sich gemeinsam schmecken lassen.
Unsere Kochevents sind lehrreich, lustig und lecker. Wir bieten den Raum für bis zu 16 (angehende) Hobbyköchinnen und -köche. Und Sie bestimmen, was auf dem Speiseplan steht!

Sprechen Sie Tag, Thema und Kosten mit uns ab. Wir beraten Sie gerne und organisieren Ihnen ein maßgeschneidertes Kochevent!

Katholische **Familien bildungsstätte** Kassel

Die Freiheit 2 | 34117 Kassel

Telefon 0561 7004-111
Telefax 0561 7004-150

info@fbs-kassel.de
www.fbs-kassel.de