



**Silke Blume** ist als Kursleiterin neu dabei. Ihre größte Leidenschaft ist das Nähen. In den letzten Jahren sind immer mehr Upcycling-Projekte dazugekommen, hier im besonderen Erinnerungsstücke. | 241



Gemeindereferentin **Sandra Bonenkamp** möchte im Sinne des biblischen Verses „Damit sie das Leben in Fülle haben“ jedem die frohe Botschaft bringen. Gern begleitet sie auch Sie ein Stück auf Ihrem Weg. | 206, 234

**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. | 130 – 134, 200



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 Kommunikationstraining für Paare an. | 221

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 Sie gerne. | 221



# gemeinsam leben

„WIR SIND STARK, WENN WIR  
ZUSAMMENHALTEN:  
DIE STARKEN UND SCHWACHEN,  
DIE JUNGEN UND ALTEN.“

Kurt Tucholsky



Als zertifizierte Trauerbegleiterin und Leiterin für Waldbaden begleitet **Astrid Froeb** Menschen mit viel Empathie durch Trauer und Veränderung. Ihre Methoden helfen, Ruhe, Kraft und neue Perspektiven zu finden. | 240

Pfarrer **Thomas Meyer** möchte Glaubenskompetenz durch Lebenskompetenz stärken. Hierfür bietet er seine Erfahrungen als Krankenhausesorger und Exerzitienbegleiter zu den Themen „Spiritualität und Lebensgestaltung“ an. | 210 – 212



Gemeindereferent **Timo Sachs** bietet seit Jahren Kurse bei uns an. Darin folgt er dem Trend zu pilgern, beginnt aber vor der eigenen Haustür. Er durchstreift unsere schöne Heimatstadt und freut sich, wenn Sie ihn begleiten. | 213, 563

Heilpraktikerin **Renate Vorwald** beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den Themen Kopfschmerzen und Migräne. Sie versucht zu vermitteln, welche unterschiedlichen Möglichkeiten der Hilfe und Behandlung es gibt. | 202 – 203



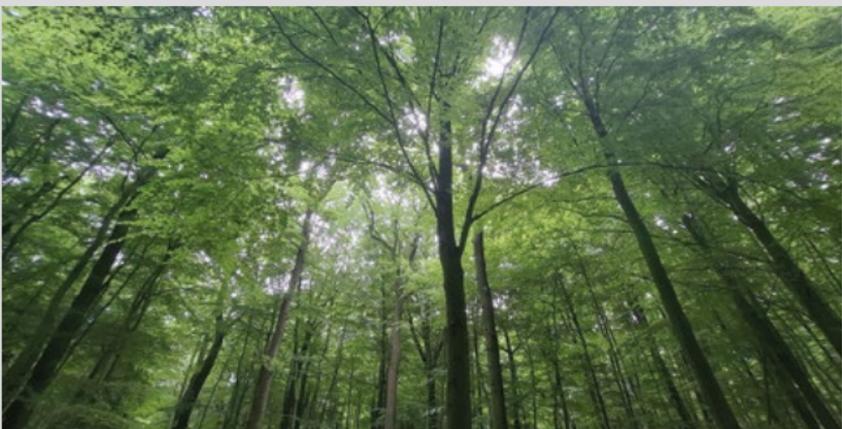
## Für Trauernde

### Waldbaden für Menschen in Trauer

„Sonntags ist es am schwersten“, bekomme ich häufig zu hören. Damit dies aufgebrochen werden kann, lade ich sonntags zum Treffen ins Grüne ein. Es geht darum, gemeinsam den Wald als heilsamen Aufenthaltsort wahrzunehmen und in der gesunden Waldluft zu baden. Waldbadeübungen helfen dabei sich zu zentrieren und Stress abzubauen. Sie fördern innere Ausgeglichenheit und Gelassenheit. Fürs Waldbaden muss man weder sportlich sein noch andere besondere Fähigkeiten mitbringen. Wir werden in zwei Stunden gemeinsam etwa 1,5 km zurücklegen, unterbrochen von verschiedenen Übungen. Im Anschluss gibt es Zeit für den Austausch in einer Gesprächsrunde bei einem erfrischenden oder einem warmen Getränk.

240	<b>A</b>	Sonntag	<b>13.07.2025</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Sonntag	<b>10.08.2025</b>	1 Kurstag
	<b>C</b>	Sonntag	<b>14.09.2025</b>	1 Kurstag
	<b>D</b>	Sonntag	<b>19.04.2026</b>	1 Kurstag
	<b>E</b>	Sonntag	<b>17.05.2026</b>	1 Kurstag
	<b>F</b>	Sonntag	<b>21.06.2026</b>	1 Kurstag
	<b>G</b>	Sonntag	<b>19.07.2026</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>15:00 bis 18:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A - G: 18,00 Euro</b>		
	Leitung	<b>Astrid Froeb</b>		

- !** **Treffpunkt:** Hessenschanze, Endstation der Tramlinie 8
- !** **Bitte mitbringen:** Sitzunterlage, dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe, eventuell Sonnen- und Insektenschutz, Getränk
- !** **Bitte beachten:** Bei Sturm ab Windstärke 6, starkem Regen oder akutem Gewitter wird die Veranstaltung abgesagt. Waldbaden mit Hund wird leider nicht angeboten.





## Erinnerungen bewahren – Andenken gestalten

Oft bewahren wir Kleidung oder Gegenstände eines geliebten verstorbenen Menschen auf, weil sie eine starke emotionale Bedeutung haben. In diesem einfühlsamen Kurs gestalten wir hieraus persönliche Erinnerungsstücke, die Trost spenden und die Erinnerung lebendig halten. Möglich sind z. B. Herzen, Stofftiere, Schlüsselanhänger, Taschen, Wärmflaschenhüllen etc.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist offen für alle, die sich kreativ mit den Themen Erinnerung und Trauer auseinandersetzen wollen. Während eines gemeinsamen Mittagssimbiss gibt es zusätzlichen Raum für Gespräche. Dieser Kurs wird unterstützt von einer Trauerbegleiterin.

<b>241</b>	Samstag	<b>14.02.2026</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>10:00 bis 15:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>40,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Silke Blume und Edelgard Bitter</b>	

**!** Nach der Anmeldung stellen wir den Kontakt zur Kursleitung her, um genauere Details zu besprechen.

## 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, der nicht mehr da ist. An die 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 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!

<b>242</b>	Sonntag	<b>31.05.2026</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>11:00 bis 14:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Bitter</b>	