



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 Krankenhausseelsorger 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



Miteinander, füreinander

Flötenspielkreis

Sie besitzen Kenntnisse auf der C- oder F-Blockflöte und spielen gerne im Ensemble? Dann sind Sie herzlich willkommen in unserem wöchentlichen Spielkreis. Sie können jederzeit Kontakt mit uns aufnehmen und sind zu einer unverbindlichen Schnupperstunde eingeladen.

200	A	Mittwoch	20.08.2025	15 Kurstage
	B	Mittwoch	21.01.2026	18 Kurstage
		Dauer	17:30 bis 18:30 Uhr	
		Gebühr	A: 105,00 Euro / B: 126,00 Euro	
		Leitung	Beate Brunst-Sprenger	

Kleine Auszeit

Wir lesen und besprechen Kurzgeschichten und ergänzen diese mit interessanten Informationen zu verschiedenen Themen oder einer Biographie. Dieser „Talk am Mittag“ ist offen für alle Frauen, die gerne lesen und sich austauschen möchten. Dabei ist auch immer Zeit für tagesaktuelle Ereignisse, die uns beschäftigen. Freuen Sie sich auf eine kleine Auszeit in angenehmer Runde.

201	A	Mittwoch	27.08.2025	6 Kurstage (14-täglich)
	B	Mittwoch	14.01.2026	9 Kurstage (14-täglich)
		Dauer	13:00 bis 14:30 Uhr	
		Gebühr	A: 42,00 Euro / B: 63,00 Euro	
		Leitung	Heike Knabe-Schneider	

Leben mit Spannungskopfschmerz und Migräne (Vortrag)

Immer mehr Menschen leiden an Migräne und Kopfschmerzen vom Spannungstyp. Die Häufigkeit variiert je nach Geschlecht und Alter, 10 bis 15 Prozent sind es insgesamt. Die Anzahl steigt stetig an. Aber was führt zu diesen beiden Kopfschmerzformen und was kann man tun? In diesem Vortrag werden aktuelle medizinische Daten zu Migräne und Spannungskopfschmerzen vermittelt und Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Auch für Fragen gibt es Raum.

202	A	Dienstag	02.09.2025	1 Kurstag
	B	Dienstag	27.01.2026	1 Kurstag
		Dauer	19:00 bis 20:30 Uhr	
		Gebühr	A, B: 7,00 Euro	
		Leitung	Renate Vorwald	

Leben mit Spannungskopfschmerzen und Migräne (Seminar)

Was kann bei mir zur Linderung und Veränderung führen?

Die Teilnehmenden erhalten ein umfassendes Verständnis für diese Erkrankungen und ihre Unterschiede. Kenntnisse über die Zusammenhänge der Ursachen und der Entstehung beider Schmerzformen zu haben, ist die Basis für Veränderung. Bewusste Körperwahrnehmung, Entspannung, Stressabbau und das Wissen um emotionale Stärken können die Häufigkeit der Anfälle reduzieren. Auch die medikamentöse Behandlung wird ein Thema sein.

Alle Interessierten können mit ihrer Erkrankung und ihren bereits gemachten Erfahrungen und ihren Fragen kommen. Zur Minderung der körperlichen Spannungen ist die Progressive Muskelentspannung ein Baustein in der Behandlung sowohl der Migräne als auch der Spannungskopfschmerzen und wir werden sie einüben. Mit inneren Reisen lässt sich erfahren, was die individuellen Schritte sind, die zu einer Verbesserung führen können. Dabei werden die eigenen Stärken im Vordergrund stehen, die neue Wege im Umgang mit dem Geschehen ermöglichen.



Seminarinhalte:

- Vermittlung aktueller Daten zu Migräne und Spannungskopfschmerzen
- Raum für individuelle Fragen, Erfahrungen und Erwartungen
- Einführung in die Progressive Muskelentspannung in Lang- und Kurzform
- Erforschen der persönlichen Themen, die eine Rolle spielen
- Informationen über eine alternative oder medikamentöse Vorbeugung und/oder Behandlung

203	A	Dienstag	09.09.2025	6 Kurstage
	B	Dienstag	03.02.2026	6 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 56,00 Euro	
		Leitung	Renate Vorwald	

! **Höchstens 12 Personen** können teilnehmen.

➤ **Mit Ruhe und Sinn in den Ruhestand**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, insbesondere aus pädagogischen und sozialen Berufen, die in den kommenden Monaten in den Ruhestand gehen. Sie finden hier einen geschützten Raum für persönliche Reflexion, psychoedukative Impulse und eine kreative Auseinandersetzung mit dem bevorstehenden Lebensabschnitt. Neben Gruppengesprächen kommen Methoden aus der Biographiearbeit und Techniken aus dem Kunstbereich vor. Dabei entwickeln die Teilnehmenden individuelle Strategien, um psychisch gestärkt, körperlich achtsam und mit innerer Klarheit in den Ruhestand zu gehen.

Zentrale Themen sind unter anderem:

- Abschied vom Berufsleben
- Selbstbild und Lebensweg
- Bedürfnisse und Werte im neuen Lebensabschnitt
- Gestaltung des Alltags im Ruhestand
- Zukunftsaussichten und Ressourcenaktivierung

204	Donnerstag	30.10.2025	3 Kurstage (14-täglich)
	Dauer	18:30 bis 20:30 Uhr	
	Gebühr	42,00 Euro	
	Leitung	Malgorzata Konzok	



➤ **Lesung ANDERS GLEICH**

China ist in aller Munde. Doch wer sind die Menschen, die dort leben? Wie sehen sie ihr Land? Welche Rolle spielen Glauben, Familie und Politik? Zwei Frauen wollten es wissen: Sie führten Interviews mit Gesprächspartnerinnen aus allen Gesellschaftsschichten. In den entstandenen Porträts fangen sie die weibliche Perspektive aus innerchinesischer Sicht ein. Die Frauen erzählen von ihrem Weg, ihren Werten, ihren Wünschen. Die Geschichten und Fotografien regen an, Menschen offen und neugierig zu begegnen.

205	Donnerstag	20.11.2025	1 Kurstag
	Dauer	19:00 bis 20:30 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei (Spenden sind erbeten)	
	Leitung	Miriam Leitner	

! In Kooperation mit dem Bildungsforum St. Michael im Kolpinghaus, Die Freiheit 2, Kassel



Walk and talk – ein seelsorgerisches Angebot

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

206	Termin	nach Vereinbarung
	Dauer	nach Vereinbarung
	Gebühr	kostenfrei
	Leitung	Sandra Bonenkamp

Wir jungen Alten

Wir sind Menschen ab 50, die sich frag(t)en: Beruf am Nagel, Kinder aus dem Haus – was nun? Wir wollen etwas tun, mitmachen und uns engagieren! So treffen wir uns in unserem Haus in Gesprächsgruppen oder zum kreativen Arbeiten und organisieren Vorträge, Diskussionen und andere Unternehmungen.

Unsere Angebote

- ✔ Wöchentliche Gruppengespräche sowie Einzelgespräche
- ✔ Holzwerkstatt, Kreativwerkstatt, Nadel & Faden (Handarbeiten)
- ✔ Hilfe bei Problemen am PC
- ✔ Veranstaltungen und Tagesausflüge
- ✔ Glasfusing nach Vereinbarung

	Termin	dienstags bis donnerstags
	Dauer	9:00 bis 18:00 Uhr

! **Ort:** „Wir jungen Alten“, Frankfurter Str. 207

! **Fragen zu diesem Angebot** richten Sie bitte an die Leiterin Patricia Deisel oder an Peter Freund von der Holzwerkstatt unter Telefon 0561 471852 oder per E-Mail an wja@caritas-kassel.de

Glauben

Lebensgestaltung und jesuanisch-christliche Spiritualität

Die Anforderungen und Anfragen des Lebens stellen häufig Zerreiß-Proben für uns dar. Um dort bestehen zu können und einen sicheren Stand zu haben, braucht es die „Mittung“ des eigenen Lebens.

Die christlichen Grundvollzüge und Spiritualität tragen dazu bei, immer wieder den Zugang zur eigenen Mitte und damit auch zum Mitmenschen zu finden. Unsere Veranstaltungen führen dort mit Stille, Gebet, Schriftbetrachtung und der Vertiefung von liturgischen Vollzügen hin.

Die Termine für die vier Kurstage:

Montag, 01.09.2025 und 08.09.2025 sowie Mittwoch, 17.09.2025 und 24.09.2025

210	Montag	01.09.2025	4 Kurstage
	Dauer	19:30 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	36,00 Euro	
	Leitung	Thomas Meyer	

Vergib uns unsere Schuld

Vergebung und Versöhnung unter psychologischen und spirituellen Gesichtspunkten

Im Alltag erleben wir Enttäuschungen, Kränkungen, Demütigungen und Verletzungen. Nicht immer heilt die Zeit. Vergebung ist ein wichtiger Schritt, vor allem eine Kompetenz zur Heilung von Beziehungen. Vergebung zu sich selbst, zum Nächsten und zu Gott bedeutet unheilvolle Bindungen zu lösen und so die Lebensqualität zu verbessern. Durch Vergebung richten wir unsere Sehnsucht auf die Gestaltung der Gegenwart und Zukunft und lassen die Vorstellung einer besseren Vergangenheit los.

In diesem Kurs lernen wir, wie wir anderen vergeben und selbst Vergebung erfahren können. Wir setzen uns auseinander mit der psychologischen, theologischen und spirituellen Dimension der Vergebung. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, die Kraft der Vergebung im Alltag zu entdecken.

211	Montag	17.11.2025 und Montag, 24.11.2025
	Dauer	19:30 bis 21:00 Uhr
	Gebühr	18,00 Euro
	Leitung	Thomas Meyer

! Hinweis: Persönliche traumatische Schulerfahrungen können in diesem Kurs nicht bearbeitet werden. Wir vermitteln aber gern den Kontakt zu Pfarrer Thomas Meyer oder anderen Beratungsstellen. Sprechen Sie uns an!



➤ Sagt es allen weiter – Familienseminar im Advent

Advent heißt Ankunft, Ankunft des Herrn auf Erden. Advent ist Erinnerung und Erwartung, Vergangenheit und Zukunft. Dies gilt es weiterzusagen. Mütter, Väter, Kinder und durchaus auch Großeltern sind eingeladen, das Weitersagen der Adventsbotschaft neu zu entdecken, sich zu begegnen, ins Gespräch zu kommen, kreativ zu werden und in lebendiger Gemeinschaft Gottesdienst zu feiern: Den Advent zu beginnen.

	Freitag	28.11.2025 bis Sonntag 30.11.2025
	Dauer	Freitag 18:00 bis Sonntag 14:00 Uhr
	Gebühr	z. B. 98,00 Euro für zwei Erwachsene im Doppelzimmer
	Leitung	Dezernat Familie und Beziehung

- ! **Ort:** Bonifatiushaus, Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda
- ! **Für die Kinderbetreuung** steht ein Team zur Verfügung
- ! **Ihre Fragen und Anmeldung zu diesem Angebot** richten Sie bitte per E-Mail an familieundbeziehung@bistum-fulda.de.

➤ Enzyklika Laudato si – die Sorge für das gemeinsame Haus

Anstiftung zur Veränderung des Klimanotstandes

Die Dynamik des Heiligen Geistes bedeutet, dass wir allen Geschöpfen das Evangelium von der Auferstehung Jesu Christi verkünden sollen (Mk 15, 16). Auch die Schöpfung soll zur Freiheit und Herrlichkeit in Christus auferstehen (Röm 8, 21). Angesichts dieser gemeinsamen Berufung als Menschen und Christen der einen Mutter Erde, Erbarmen mit der geschundenen Mutter Erde zu leben, wollen wir Haltungen und Werte aufspüren und nachspüren, die uns in der Enzyklika Laudato si von Papst Franziskus ins Wort gebracht werden. Hierfür greifen wir im Kurs auf die folgenden Elemente zurück: Impulsreferate, Meditationen, Hören auf die Stille, Kleingruppenarbeit, Ergebnissicherung für den Alltag.

212	Montag	23.02.2026	3 Kurstage
	Dauer	19:30 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	27,00 Euro	
	Leitung	Thomas Meyer	

➤ **Mehrgenerationenseminar an den Kartagen und Ostersonntag**

Alle Informationen zu diesem Seminar gibt es ab Ende 2025 auf der Homepage www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de!

	Mittwoch	01.04.2026 bis Ostersonntag 05.04.2026
	Dauer	Mittwoch 18:00 bis Sonntag 14:00 Uhr
	Gebühr	z. B. 98,00 Euro für zwei Erwachsene im Doppelzimmer
	Leitung	Dezernat Familie und Beziehung

- ! **Ort:** Bonifatiushaus, Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda
- ! **Für die Kinderbetreuung** steht ein Team zur Verfügung
- ! **Ihre Fragen und Anmeldung zu diesem Angebot** richten Sie bitte per E-Mail an familieundbeziehung@bistum-fulda.de.

➤ **Spaziergang mit biblischen Impulsen**

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

213	Freitag	24.04.2026	1 Kurstag
	Dauer	15:00 bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	9,00 Euro	
	Leitung	Timo Sachs	

- ! **Treffpunkt:** Rosenkranzkirche (St. Maria) am Bebelplatz, Kirchweg 71



Partnerschaft



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 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 zu machen und neue Anstöße zu suchen.

Wir arbeiten als Selbsterfahrungsgruppe unter anderem mit psychodramatischen Elementen und Partnerübungen.

220	Freitag	06.02.2026 bis Sonntag 08.02.2026
	Dauer	Freitag 17:00 bis 22:00 Uhr Samstag 9:00 bis 18:00 Uhr Sonntag 9:00 bis 13:00 Uhr
	Gebühr	320,00 Euro pro Paar inkl. Pausenimbiss
	Leitung	Anette und Otmar Leibold

- ! **Ort:** Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Die Freiheit 2
- ! **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.
- ! **Anmeldeschluss:** 12.01.2026
- ! **Fragen zu diesem Angebot** richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0561 522393 oder per E-Mail an a.leibold@gmx.com.



➤ **EPL – Kommunikationstraining für Paare**

Die Zufriedenheit von Paaren in ihrer Beziehung hängt wesentlich davon ab, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten führen zu Missverständnissen, eskalierenden Streit-situationen bis hin 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 einzüben.

EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm – führt 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 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 Fertigkeiten ein, die sich förderlich auf den Gesprächsverlauf auswirken und sprechen über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Ausgebildete Trainerinnen und Trainer helfen ihnen, sich verständlich auszudrücken sowie richtig zuzuhören. Meinungsverschiedenheiten und Probleme können dadurch fairer ausgetragen werden und neue Erfahrungen werden möglich.

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

221	Freitag	06.03.2026 bis Sonntag 08.03.2026
	Dauer	Freitag 17:00 bis 21:00 Uhr Samstag 9:00 bis 18:00 Uhr Sonntag 9:00 bis 13:00 Uhr
	Gebühr	325,00 Euro pro Paar inkl. Verpflegung
	Leitung	Kathrin Drescher-Mattern und Marcus Drescher

- ! **Ort:** Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Die Freiheit 2
- ! **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.

➤ Ehevorbereitungsseminar

Verliebt, verlobt... und bald verheiratet. Die Hochzeit ist ein ganz besonderer Tag, der lange geplant wird. Neben all den praktischen Vorbereitungen rund um die Hochzeit tut es gut, sich als Paar einen Tag lang eine Auszeit zu nehmen.

Die perfekte Gelegenheit, um sich...

- einzustimmen auf das Versprechen, das man sich gegenseitig gibt.
- auszutauschen über die Vorstellungen des gemeinsamen Lebensweges.
- selbst und den Partner ein Stück besser kennen und lieben zu lernen.
- Gedanken darüber zu machen, dass Gott als Dritter mit auf dem Weg ist.

! Anmeldungen und weitere Kursangebote:

www.ehevorbereitung.bistum-fulda.de



➤ Tag der Ehejubiläen

SAVE THE DATE! Wir feiern jedes Jahr in Fulda den Tag der Ehejubiläen. 2025 findet dieser am 30. August statt, 2026 am 29. August.

An diesen Tagen sind alle Paare herzlich eingeladen, die im jeweiligen Jahr ein „rundes“ Ehejubiläum feiern (5, 10, 15, 20, ... 55, 60, 65 Jahre).

! Weitere Informationen finden Sie unter

www.familieundbeziehung.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

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	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? Ihre Fragen werden im Rahmen dieser Führung beantwortet. Sie dürfen gespannt sein.

231	Termin	Bekanntgabe im Februar 2026	1 Kurstag
	Dauer	15:30 Uhr bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Ilana Katz und Stephan Wittich	

! Bitte beachten: Herren müssen eine Kopfbedeckung tragen.

! Treffpunkt: Vor der jüdischen Gemeinde Kassel, Bremer Str. 3

➤ Die Mahmud Moschee in Niederrhoden

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 beantwortet.

232	Donnerstag	28.05.2026	1 Kurstag
	Dauer	15:30 bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Zeshan Bajwa Naeem und Stephan Wittich	

! Treffpunkt: Mahmud Moschee in Kassel, Graf-Haessler-Str. 6

▀ Biblische Geschichten in Glas

Die Kirchenfenster der Herz Jesu-Kirche in Niederzwehren faszinieren seit mittlerweile 30 Jahren immer wieder aufs Neue. Der Glaskünstler Alois Plum hat die großen Fensterflächen der zeltförmigen Kirche mit Motiven des Alten und Neuen Testaments und vielen Figuren der Kirchengeschichte gestaltet. Lassen Sie sich überraschen!

233	Mittwoch	10.06.2026	1 Kurstag
	Dauer	15:30 bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Stephan Wittich	

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



▀ Das Alte und Neue Testament in Licht und Farbe

Die Fensterbilder der Heilig Geist Kirche in Vellmar sind von der Künstlerin Agnes Mann gestaltet.

Sie erzählen in ihren Darstellungen biblische Geschichten. Die wesentlichen Farben blau, weiß, gelb/gold, rot und grün weisen auf Gottes Treue, auf sein Licht, seine Liebe und Nähe hin. Entdecken Sie die Wirkung der Fenster im Kirchenraum und finden Sie die Szene, die Sie am meisten anspricht.

234	Montag	22.06.2026	1 Kurstag
	Dauer	16:30 bis 18:00 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Sandra Bonenkamp	

! Treffpunkt: Kath. Kirche Heilig Geist, Brüder-Grimm-Str. 9, Vellmar

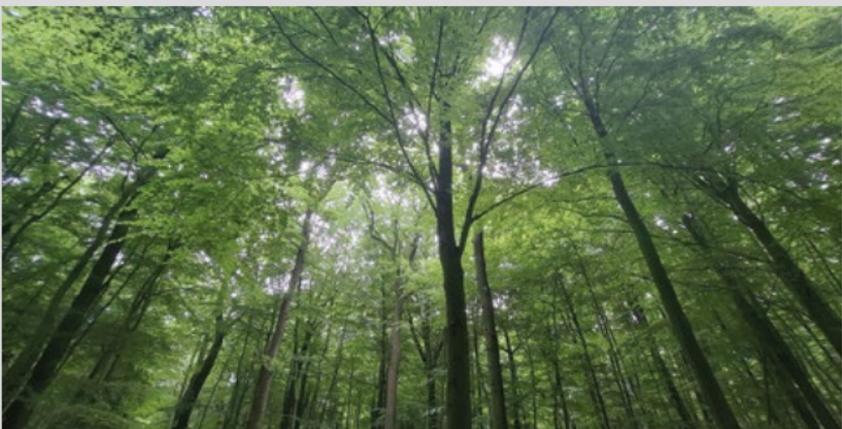
Für Trauernde

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

- !** **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.

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

! 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!

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

Kooperation mit dem Caritasverband Nordhessen-Kassel und dem Sozialdienst katholischer Frauen



➤ Gesprächskreis für ehrenamtliche Betreuende

Mitarbeitende der Betreuungsvereine des SkF und des Caritasverbandes bieten Menschen, die andere ehrenamtlich betreuen, hier regelmäßig Raum für Erfahrungsaustausch, Beratung und Unterstützung.

Die Termine für die sechs Veranstaltungen:

15.07.2025, 16.09.2025, 25.11.2025, 10.02.2026, 14.04.2026 und 09.06.2026

Dienstag	15.07.2025	6 Kurstage
Dauer	14:00 bis 15:30 Uhr	
Gebühr	kostenfrei	

- ! **Ort:** Sozialdienstes katholischer Frauen, Die Freiheit 2, Kassel
- ! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an den Caritasverband unter Telefon 0561 7004-219 oder per E-Mail an susanne.jeck@caritas-kassel.de bzw. den SkF unter Telefon 0561 7004-236 oder per E-Mail an info@skf-kassel.de.

➤ Wohnen und Demenz

Die Meisten wollen in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Wir möchten Ihnen verschiedene Alltagshilfen aus der Wohnberatung vorstellen, die auch bei beginnender Demenz, eine selbstständige Lebensführung unterstützen können. Dazu gehören z. B. Bewegungsmelder, Signalverstärker, Notrufsysteme, Herdwächter, Wassermelder etc. Diese Hilfsmittel lernen Sie in einem Vortrag kennen und können diese im Anschluss daran testen und ausprobieren.

Montag	22.09.2025	1 Kurstag
Dauer	11:00 bis 12:30 Uhr	
Gebühr	kostenfrei	
Leitung	Annika Marschall-Kuhn	

- ! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an den Caritasverband unter Telefon 0561 7004-203 oder per E-Mail an annika.marschall-kuhn@caritas-kassel.de **bis zum 15.09.2025.**

➤ Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

An drei Abenden informieren wir Sie zu den Themen Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Wir erläutern die Möglichkeiten und die Risiken, die bei der Abfassung auf uns zukommen. Sowohl die rechtlichen Vorgaben als auch das Für und Wider nehmen wir in den Blick und kommen mit Ihnen darüber ins Gespräch.

Betreuung	Donnerstag	16.10.2025	1 Kurstag
Vorsorge	Donnerstag	30.10.2025	1 Kurstag
Patienten	Donnerstag	06.11.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 19:30 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	
	Leitung	Birgit Branß und Claudia Rott	

! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an den Caritasverband unter Telefon 0561 7004-218 oder per E-Mail an betreuungsverein@caritas-kassel.de bzw. den SkF unter Telefon 0561 7004-236 oder per E-Mail an info@skf-kassel.de.

➤ Schulung für ehrenamtlich Betreuende

Der Caritasverband Nordhessen-Kassel e. V. und der Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Kassel bieten eine Schulung nach dem Hessischen Curriculum für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer an. Referentinnen und Referenten werden Informationen und Wissen zu vielfältigen Themen rund um das Betreuungsrecht vermitteln. Teilnehmende erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Die Termine für die zehn Kurstage standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest und werden zeitnah in der Presse und auf den Homepages bekannt gegeben.

	Termine	November 2025 bis Februar 2026
	Dauer	18:15 bis 20:15 Uhr
	Gebühr	kostenfrei

! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte erst ab September 2025 an den Caritasverband unter Telefon 0561 7004-218 oder per E-Mail an betreuungsverein@caritas-kassel.de bzw. den SkF unter Telefon 0561 7004-236 oder per E-Mail an info@skf-kassel.de.



CARITASVERBAND
NORDHESSEN-KASSEL E.V.

im Kolpinghaus Kassel
Die Freiheit 2 | 34117 Kassel
www.caritas-kassel.de
www.skf-kassel.de



Kooperation mit der Kolpingsfamilie

➤ 37 wirklich tolle Ideen für eine Zukunft der Kirche!

Damit Kirche kein Museumsförderverein wird. Dieser Titel mag überraschen in einer Zeit von gefühltem Bedeutungsverlust, sinkenden Mitgliederzahlen, fehlendem Geld und größer werdenden Pfarreien mit weniger Priestern. Interne Reformdebatten auf der einen Seite, kritische Anfragen durch den Missbrauchsskandal auf der anderen Seite.

Dennoch lädt die Kolpingsfamilie Kassel-Zentral unter diesem Titel zu einem Vortrags- und Gesprächsabend ein. An diesem formuliert Marcus Leitschuh Thesen und Konzepte, Ideen und Motivationen. Und zwar genau 37. Warum, erfährt man bei dem Vortrag, der von einem humoristischen Augenzwinkern, theologischer Fundiertheit und positiver Grundhaltung geprägt ist.

Marcus Leitschuh kennt die Vielfalt der katholischen Kirchenrealitäten und des Glaubens. Als Religionslehrer und spiritueller Autor, Aktiver in seiner Kirchengemeinde St. Elisabeth Kassel und kirchenpolitisch engagierter – aktuell im „Synodalen Ausschuss“ von ZdK und Bischofskonferenz. Er lenkt den Blick auf die Glutherde, die wieder ein wärmendes und leuchtendes Feuer entfachen können.

Ein Vortrag der kritisch auf die Kirche schaut, weil sie Chancen ungenutzt lässt, aber eines will: Motivieren, dass sich Kirche lohnen kann und es gute Gründe für segensreiche Arbeit gibt. Und vor allen Dingen schaut Leitschuhs Impuls nicht nur auf „die da oben“, sondern auf die Realität und Chancen vor Ort.

Donnerstag	11.09.2025	1 Kurstag
Dauer	19:00 bis 21:30 Uhr	
Gebühr	kostenfrei	
Leitung	Marcus Leitschuh	

! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an die Kolpingsfamilie Kassel-Zentral unter Telefon 0561 83097185 oder per E-Mail an michael.reis@hotmail.de.



Kolping



Kolpingsfamilie Kassel

im Kolpinghaus Kassel | Die Freiheit 2 | 34117 Kassel

**BEGEISTERUNG
FREUDE
GOTTVERTRAUEN
TATKRAFT
MUT
VERANTWORTUNG
GEMEINSCHAFT**

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 zu 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.

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

- ! **Bei Interesse** sprechen Sie uns bitte im Büro der Familienbildungsstätte an oder melden Sie sich unter Telefon 0561 7004-111 bei uns. Wir stellen dann den Kontakt zur Präventionsstelle gerne für Sie her.
 - ! **Bitte beachten Sie** unser Institutionelles Schutzkonzept, das unter www.fbs-kassel.de/fbskassel/institutionelles_Schutzkonzept.php heruntergeladen werden kann.
-