



Veranstaltungen Februar bis Juli 2024



Katholische Erwachsenenbildung  
Kreis Tuttlingen e. V.

# Inhalt

Spiritualität & Glauben	2
Gesellschaft & Werte	13
Achtsamkeit & Gesundheit	19
Kultur & Kreativität	35
Eltern & Kinder	41
Beziehung und Lebensphasen / Paare	56
Beziehung und Lebensphasen / Alter	58
Beziehung und Lebensphasen / Trauer	59
Weiterbildung & Persönlichkeit	62
Blick in die Region	66
Auf einen Blick	69
Gut zu wissen	75

## ANMELDUNG

Zu vielen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bei der keb Kreis Tuttlingen e. V.

- über die Homepage [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)
- 07461/965980-20 oder [info@keb-tuttlingen.de](mailto:info@keb-tuttlingen.de)

Es sei denn eine andere Anmeldeadresse ist angegeben.



### Für **ONLINE**-Veranstaltungen gilt:

Teilnahme mit allen internetfähigen Geräten möglich. Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

*Spüren, was wesentlich ist;  
Hören, was du mir sagst;  
Verstehen, was du meinst;  
Sehen, wenn du mich brauchst;  
Sagen, was mich beschäftigt;  
Geben, was ich kann;  
Tun, was mir entspricht;  
Warten, wenn es weiter hilft;  
Annehmen, dass nicht alles gelingt;  
Vertrauen, dass wir uns wieder finden  
und so sein dürfen, wie wir sind.*

MAX FEIGENWINTER

In diesem Gedicht spiegelt sich vieles wieder,  
was zu einem gelingenden Leben beiträgt.

Vielleicht können wir mit unseren Angeboten Sie auch immer  
wieder darin unterstützen und in manchen Lebenslagen stärken.



Richard Schwende  
Vorsitzender



Ursula Berner  
Leiterin

**[www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)**

Besuchen Sie auch unsere Website  
[www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)

Dort finden Sie aktuelle Informationen  
und werden über Veranstaltungen informiert,  
die bei Drucklegung des Programmheftes  
noch nicht geplant waren!

### Nacht der offenen Kirche in St. Magdalena in Mühlheim

Nehmen Sie die Kirche St. Magdalena in einem ganz anderen „Licht“ war. Tauchen Sie ein in ein Wechselspiel aus Musik, meditativer Ruhe und inspirierenden Texten. Ein offenes KOMMEN und GEHEN ist erwünscht.

- Leitung** Erwachsenenbildungsteam Mühlheim-Stetten  
**Termin(e)** Freitag, 19.01.2024 von 19.00 bis ca. 22.00 Uhr  
**Ort** Kirche St. Magdalena in Mühlheim an der Donau  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Mühlheim-Stetten

### Die Bibel – das vergessene Buch?

Kurioses im Lesejahr B



Spannende und sonderbare alttestamentliche Texte verstecken sich in unseren kirchlichen Lesejahren. Oft werden sie übergangen, da an den Sonntagen meist nur eine Lesung zu hören ist. An diesem Abend wollen wir den Fokus auf einige dieser alttestamentlichen Texte werfen, die uns im neuen Kirchenjahr begegnen und die uns sicherlich mehr zu sagen haben, als wir auf den ersten Blick erkennen.

- Leitung** Jutta Krause, Pastoralreferentin  
**Termin(e)** Donnerstag, 15.02.2024 um 19.00 Uhr  
**Ort** Pfarr- und Jugendheim, Dellenweg 1, Irndorf  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Irndorf

### Ökumenische Taizégebete in der Fastenzeit in Spaichingen



Gebete und Schriftlesungen, Stille, Besinnung und vor allem die einfachen und eingängigen Gesänge, die die Kommunität von Taizé so bekannt gemacht haben, werden den inhaltlichen Rahmen dieser Abende bilden. Eingeladen sind alle, die sich gerne auf diese Form des Gebets zu Ruhe und Besinnung einlassen wollen. Ganz wie es auch in Taizé üblich ist, werden hier keine Unterschiede zwischen Konfessionen gemacht. Ebenso wenig spielt das Alter der Mitfeiernden eine Rolle.

- Termin(e)** immer Freitagabend in der Fastenzeit um 19.00 Uhr  
16.02., 23.02., 08.03., 15.03., 22.03.2024 (am 01.03. nicht)  
**Ort** evangelische Kirche Spaichingen, Wilhelmstraße  
**Veranstalter** Katholische und evangelische Kirchengemeinde Spaichingen

## Weltgebetstag 2024 – Palästina

Heuberger Frauengespräche am Morgen

- Leitung** Angela Kohler, Tuttlingen  
**Termin(e)** Dienstag, 20.02.2024, 9.00 – 11.00 Uhr  
**Ort** Pfarrgemeindesaal bei der Kirche, Mahlstetten  
**Veranstalter** Heuberger Frauengespräche

## The Chosen – Die Auserwählten

Filmreihe mit Gespräch in Emmingen



The Chosen – Die Auserwählten – ist eine Fernsehserie, die auf dem Leben von Jesus von Nazaret basiert.

Die Serie zeigt Jesus durch die Augen derer, die ihm begegnet sind. Sie versucht zu erklären, warum Menschen ihr bisheriges Leben hinter sich ließen, um ihm nachzufolgen. Ebenso wird die Ablehnung Jesu durch die damaligen religiösen Autoritäten gezeigt.

Die Serie wird vom US-amerikanischen Filmemacher Dallas Jenkins konzipiert, inszeniert und mitgeschrieben.

Die erste Staffel, die hier gezeigt wird, beginnt im Jahr 26 n. Chr. in Kapernaum am See Genesareth. In ihr tritt der wandernde Handwerker Jesus von Nazareth auf. Er erzählt den Menschen von Gott, ruft sie zur Umkehr auf und bestätigt seine Lehre mit Wundern. Nach und nach treten verschiedene Personen aus der normalen Bevölkerung, der religiösen Elite und der römischen Verwaltung auf, welche sich entscheiden müssen, wie sie zu diesem neuen Propheten stehen, von dem immer mehr Menschen behaupten, er sei der seit Jahrhunderten erwartete Messias des jüdischen Volkes.

An den vier Abenden werden von 19.30 – 21.00 Uhr jeweils 2 Filme gezeigt – mit der Möglichkeit zum anschließenden Gespräch:

- 21.02.2024: „Ich habe deinen Namen gerufen“, „Schabbat“
- 28.02.2024: „Jesus liebt alle Kinder“, „Der Fels, auf den sie gebaut wird“
- 06.03.2024: „Das Hochzeitsgeschenk“, „Grenzenloses Mitgefühl“
- 13.03.2024: „Einladungen“, „Ich bin es!“

Die Abende können auch einzeln besucht werden

- Ort** Kath. Gemeindehaus Emmingen  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Seelsorgeeinheit Egg

### Warum kommen wir auf die Welt, wenn wir doch wieder sterben müssen

#### Interaktive Lesung

Warum kommen wir überhaupt auf die Welt, wenn wir doch wieder sterben müssen? Dies ist die Preisfrage unseres Lebens – in welchem Alter und welchen Lebenssituationen auch immer. Gestellt hat sie dem bekannten Religionspädagogen Albert Biesinger sein 13-jähriger Sohn Benjamin, als sein Opa gestorben war. Alber Biesinger beschreibt die Antwort auf diese Frage in seinem Buch nicht theoretisch, sondern gibt vielmehr die Antworten, die ihm sein eigenes Leben aufzeigt. Für ihn bietet das Leben „Engel am Wege“ an und manchmal ist es an uns selbst, „Engel“ für andere Menschen zu sein. In dieser interaktiven Lesung dürfen Sie die „Preisfrage des Lebens“ zudem selbst beantworten, denn eigentlich hat sich jeder diese Frage auch persönlich schon gestellt.

- Leitung** Prof. (em) Dr. Albert Biesinger – Religionspädagoge Universität Tübingen
- Termin(e)** Dienstag, 05.03.2024 von 16.00 bis 18.00 Uhr
- Ort** Edith-Stein-Schulen, Hausener Str. 39, Rottweil
- Beitrag** 5,00 €
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Katholische Erwachsenenbildung Kreis Rottweil e.V in Kooperation mit Edith-Stein-Schulen

### Mit Leib und Seele beten

#### Meditativer Tanz

Musik und Gebärden, Textimpulse und Stille laden ein, innezuhalten und offen zu werden, einander, sich selbst und Gott zu begegnen.

- Leitung** Ulrike Diehm, Sozialpädagogin, Religionspädagogin, Kess-Trainerin
- Termin(e)** Mittwoch, 07.02., 06.03., 17.04., 08.05., 12.06., 10.07., 11.09.2024 von 19.00 – 20.30 Uhr
- Ort** Edith-Stein-Haus, Angerstr. 7, Spaichingen
- Beitrag** auf Spendenbasis
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Spaichingen

Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter mit den aktuellen Veranstaltungstipps:

[www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)

## Glaubensgespräche mit Manfred Müller, Pfarrer i.R.



Pfarrer Müller wird auch 2024 „Glaubensgespräche“ halten. Die Abende wollen den Reichtum unseres christlichen Glaubens erschließen. Der Verlauf ist jeweils so vorgesehen:

### Termine und Themen:

- Montag, 11.03.2024: Sühne – Suche nach dem Sinn des Kreuzes – Teil 1
- Montag, 15.04.2024: Sühne – Suche nach dem Sinn des Kreuzes – Teil 2
- Montag, 13.05.2024: Die Botschaft von Fatima
- Montag, 17.06.2024: Biblische Bilder und andere Vergleiche zum Thema Kirche
- Montag, 15.07.2024: Vom Geheimnis der Berufung – 60 Jahre Priester

**Ort** Gemeindehaus St. Josef in Wurmlingen, Schulstr. 2  
**Anmeldung** erwünscht, mullemanfred@t-online.de, Tel. 07461/1719302  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Seelsorgeeinheit Konzenberg

## Wer ist stärker? Spirituelle Impulse in der Fastenzeit



An diesem Abend lädt Pastoralreferent Alexander Krause ein, bei einem Gang durch Weilheim an verschiedenen Stationen der Buß- und Fastenzeit nachzuspüren. Die Frage „Wer ist stärker?“, steht dabei im Mittelpunkt. Es gibt Impulse, sich auf eine etwas andere Weise mit der Fastenzeit auseinanderzusetzen.

Start ist um 19.00 Uhr am katholischen Gemeindehaus – der Abschluss findet in der katholischen Kirche St. Georg statt.

**Leitung** Alexander Krause, Pastoralreferent  
**Termin(e)** Donnerstag, 14.03.2024 von 19.00 bis ca. 20.00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt Kath. Gemeindehaus Weilheim  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Weilheim

## Himmel und Hölle Heuberger Frauengespräche am Morgen

**Leitung** Pfarrer Armin Leibold, Rietheim  
**Termin(e)** Dienstag, 16.04.2024, von 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort** Pfarrgemeindesaal, Hauptstr. 12, Bubsheim  
**Veranstalter** Heuberger Frauengespräche

### Auf den Spuren des Heiligen Franziskus von La Verna nach Assisi

#### Bildervortrag in Fridingen



Der Franziskusweg ist zwar der bekannteste italienische Pilgerweg, aber dennoch weniger bekannt als der Jakobsweg und dadurch noch ziemlich ursprünglich. Dieser Pilgerweg führt durch Mittelitalien, durch den toskanischen und umbrischen Apennin und endet in der ewigen Stadt Rom. Er folgt den Spuren des heiligen Franz von Assisi, der von 1181/82 bis 1226 gelebt und in dieser Gegend gewirkt hat.

Die Pilgerführerin Heidrun Hog-Heidel nimmt Sie mit auf einen Teil des Franziskusweges durch eine unsagbar schöne Landschaft.

- Leitung** Heidrun Hog-Heidel, Pilgerführerin
- Termin(e)** Mittwoch, 17.04.2024 um 19.30 Uhr
- Ort** Kath. Gemeindehaus, Unterer Damm 1, Fridingen
- Beitrag** 4,00 €
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Fridingen

### Achtsam sein – Unterwegs auf dem Beuroner Jakobsweg

#### Pilgertour von Bäratal nach Beuron



Beim gemeinsamen Pilgern auf dem Jakobsweg starten wir in Bäratal, machen Halt bei der Kapelle Maria Mutter Europas und wandern weiter nach Beuron. Wir beginnen den Tag mit einem kleinen Impuls und einer Stunde schweigen.

Zur Stärkung gibt es unterwegs ein Vesper/Brotzeit – bitte bringen Sie etwas zum Teilen für das gemeinsame Picknick mit.

Die Wegstrecke beträgt ca. 17 km, bitte auf gutes Wanderschuhwerk achten, Stöcke sind von Vorteil.

Gemeinsam fahren wir mit bereit gestellten Fahrzeugen zurück nach Bäratal.

- Leitung** Heidrun Hog-Heidel, Pilgerführerin
- Termin(e)** Mittwoch, 01.05.2024 von 10.30 bis ca. 17.00 Uhr
- Ort** Treffpunkt um 10.30 Uhr an der Kath. Kirche in Bäratal
- Beitrag** 15,00 €
- Anmeldung** bei der keb Tuttlingen
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Seelsorgeeinheit Donau-Heuberg und keb Tuttlingen



## Blumen, Weihrauch, Kreuz und Fahnen

Zur Geschichte und Bedeutung von Prozessionen und Wallfahrten

Vortrag von Prof. Dr. Werner Mezger



Prozessionen gehörten und gehören zu den farbenprächtigsten Ausdrucksformen katholischer Frömmigkeit. Ob es die frühsommerlichen Umgänge an Fronleichnam mit den kunstvollen Blumentepichen sind, die Flurumritte zu Pferd mit Hunderten oder gar Tausenden von Reitern, die oft schon vor Sonnenaufgang beginnenden Bittgänge um Christi Himmelfahrt, die viele Kilometer langen, zum Teil sogar mehrtägigen Fußwallfahrten zu bestimmten Gnadenorten, die aufwändigen

Figuralprozessionen der Karwoche, die vor allem in Südeuropa eine zentrale Rolle spielen und wichtige Stationen der Passions- und Heilsgeschichte in Szene setzen – immer bilden sie einen unverwechselbaren Ausdruck der Kultur und Mentalität der Menschen, die an ihnen teilnehmen.

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Vielfalt der Ideen, die zu diesen Formen populärer Religiosität geführt haben: in die Geschichte der Eucharistieverehrung, die Entwicklung des Reliquienkults, die Bedeutung des Wallfahrtswesens und nicht zuletzt in die Entstehung des geistlichen Schauspiels. Dabei wird vieles, was uns hierzulande vertraut und geläufig ist, in seine größeren kulturhistorischen Zusammenhänge eingeordnet. Und eben hierfür dient die Erweiterung der Perspektive über unsere engere Heimat hinaus auf andere Regionen Europas, wo die zentralen Ereignisse des christlichen Jahreslaufs oft mit ganz besonders spektakulären Ritualen begangen werden.

**Werner Mezger**, bekannt durch zahlreiche Buchveröffentlichungen, Rundfunk- und Fernsehsendungen, war von 1996 bis 2021 Professor für Kulturanthropologie und Europäische Ethnologie an der Universität Freiburg i. Br. und Direktor des Freiburger Instituts für Volkskunde der Deutschen des östlichen Europa (IVDE). Nach wie vor ist er in mehreren wissenschaftlichen Projekten engagiert.

- Termin(e)** Mittwoch, 24.04.2024 um 19.30 Uhr  
**Ort** Kath. Gemeindehaus, Pfarrgäßle 4, Böttingen  
**Beitrag** auf Spendenbasis  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Seelsorgeeinheit Oberer Heuberg

[www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)

Besuchen Sie auch unsere Website.

Dort finden Sie aktuelle Informationen.

## Liturgische Nacht zum Thema „Erzählen“

Je älter wir werden, umso mehr gibt's zu erzählen. Unser gelebtes Leben besteht aus „Geschichten“, die wir erlebt haben. Wir hören aber auch die Geschichten von Anderen, von Bekannten, von Freunden. Und in jedem Roman, den wir lesen, begegnen wir Menschen, die ihre Schicksale erzählen. Im Buch der Bücher, der Bibel, sind unzählige Begebenheiten der Menschen mit Gott über Jahrhunderte hinweg mündlich weitergegeben worden, bevor sie eine schriftliche Form fanden.

Lasst uns also mit Genuss eintauchen in diese vielfältige Erzählwelt! Jede, jeder bringt ihre/seine höchst persönliche „Bibliothek“ mit und kann sicher sein, an diesem Abend auf aufmerksame Zuhörer und Zuhörerinnen zu treffen.

- Leitung** Cornelia Seiterich-Stegmann, Margarete Simmendinger  
**Termin(e)** Donnerstag, 16.05.2024 von 20.00 bis 22.00 Uhr  
**Ort** Kirche Maria Königin Tuttlingen  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Seelsorgeeinheit Tuttlingen

## 1300 Jahre Reichenau

### Exkursion nach Konstanz und auf die Insel Reichenau

Im Jahr 724 gründete der Wandermönch Pirmin ein Benediktinerkloster auf der Insel Reichenau. Dieses wuchs in den folgenden Jahrhunderten zu einem bedeutenden Zentrum für Kunst, Kultur und Politik in Europa heran. Im Reichenauer Skriptorium entstanden im Frühmittelalter wertvolle Handschriften und Buchmalereien, die anlässlich dieses Jubiläums zusammengeführt und in der Großen Landesausstellung im Archäologischen Museum Konstanz gezeigt werden. Die Reichenauer Buchmalerei wurde 2003 in das UNESCO-Weltdokumentenerbe aufgenommen.

Eine Exkursion zu dieser Ausstellung wird Einblicke in die Bedeutung des Reichenauer Klosters und seiner Handschriften vermitteln. Am Nachmittag schließt sich ein Besuch auf der Insel Reichenau an, bei dem eine der drei Inselkirchen mit fachkundiger Führung besichtigt wird.

Die Fahrt erfolgt mit der Bahn und öffentlichen Verkehrsmitteln. Es werden längere Wegstrecken zu Fuß zurückgelegt.

- Leitung** Detlef Kissner, Dipl. Theologe, Psychodramaleiter  
**Termin(e)** Freitag, 07.06.2024 von 8.59 bis 18.58 Uhr ab Tuttlingen  
**Beitrag** 65,00 € inkl. Eintritt Landesausstellung in Konstanz mit Führung und Transport, Mittagessen vor Ort nicht inklusive  
**Anmeldung** bei keb Rottweil, 0741/246-119, [info@keb-rottweil.de](mailto:info@keb-rottweil.de) oder [www.keb-rottweil.de](http://www.keb-rottweil.de)  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Rottweil e.V.

## Das Glück wächst im Garten

### Es braucht nicht viel, um gut zu leben

Vortrag und Lesung mit Bruder Felix Weckenmann OSB



Der Beuroner Mönch, Gärtner, Fotograf und Buchautor Bruder Felix Weckenmann hat sein Glück im Garten gefunden. Seine Betrachtungen über das Wachsen, Blühen, Reifen, Werden und Vergehen des Lebens halten uns vor Augen, worum es im Leben wirklich geht und dass wir unser Glück im Einfachen, Ursprünglichen finden können.

Seit 40 Jahren ist Bruder Felix Gärtner im Kloster Beuron im Donautal. Als junger Schüler kam er das erste Mal auf einem Ausflug hierher und dachte beim Anblick des Klostergartens direkt: „Dort will ich einmal arbeiten“.

Bruder Felix sät, hegt und erntet, jahraus, jahrein: Gemüse, Kräuter und Blumen. Er ist ein zupackender Mensch und legt doch eine große Feinfühligkeit an den Tag, wenn er sich um die jungen Pflänzchen müht, die im rauen Donautal ihre Wurzeln ins Erdreich strecken. Mit Artischocken stellt Bruder Felix einen Wein her, mit Ringelblumenblüten eine kosmetische Creme. Von früh bis spät ist er auf den Beinen, gräbt den Acker um, sammelt Blütenblätter, setzt alkoholische Lösungen an. Der Destillierbrenner wird mit Holz beheizt, sorgsam gilt es Temperatur und Füllstand im Blick zu behalten. Zuletzt füllt Bruder Felix per Hand die Flaschen mit Obstbrand. Wer aus den reifen Früchten von Äpfeln, Quitten und Kirschen edle Brände machen möchte, braucht Zeit, Geduld und Liebe zur Sache. Felix hat sie. Und seine Betrachtungen über Wachsen, Blühen, Reifen – Werden und Vergehen des Lebens sind lesenswert. Da ist einer am Werke, der den Dingen auf den Grund geht.

In Tuttlingen liest und erzählt Bruder Felix aus seinem Buch „Das Glück wächst im Garten – Es braucht nicht viel, um gut zu leben“, das in Zusammenarbeit mit dem Journalisten und Co-Autor Christoph Fasel entstand.

- Leitung** Br. Felix Weckenmann OSB, Beuron
- Termin(e)** Montag, 10.06.2024 von 19.00 bis 21.00 Uhr
- Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
- Beitrag** 6,00 €
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Volkshochschule Tuttlingen in Kooperation mit Kath. Erwachsenenbildung und HORIZONTE
- Hinweis** In der Galerie Bernhard in Tuttlingen ist im Juni 2024 begleitend zum Vortrag eine Ausstellung mit Fotos von Bruder Felix geplant.

## Die St. Nikolaus Kirche in Stetten und die Mühlheimer Galluskirche

### Kulturhistorische Führung



Unsere Heimat ist geprägt vom Christentum und seiner Kultur vergangener Jahrhunderte. Insbesondere die Kirchen zeugen vom tiefen Glauben der Bevölkerung und laden zum Verweilen und stillen Gebet ein. Bei der Führung durch die beiden Gotteshäuser zusammen mit Dekan Matthias Koschar entdecken wir

bisher Unbekanntes und hören Geschichten, die es wert sind, nicht in Vergessenheit zu geraten. Der erste Teil der Führung beginnt in der katholische Kirche St. Nikolaus in Stetten, die im Jahr 1867 geweiht wurde. Die Pläne für St. Nikolaus stammen vom gleichen Architekten wie die vom Rathaus der österreichischen Landeshauptstadt Wien.

Im Anschluss daran geht es weiter nach Mühlheim zur Galluskirche. Sie wurde im 10./11. Jahrhundert im romanischen Stil erbaut und enthält Fresken aus dem 14. und 15. Jahrhundert. An der Nordseite des Langhauses befindet sich die Grabkapelle der Familie Enzberg, in deren Boden und Seitenwänden Grabsteine eingelassen sind. Neben dem Gotteshaus befindet sich die Veitskapelle als Beinhaus.

**Leitung** Dekan Matthias Koschar, Tuttlingen

**Termin(e)** Samstag, 06.07.2024 um 15.45 Uhr an der St. Nikolaus Kirche in Stetten  
Treffpunkt für Wanderer\*innen: 15.00 Uhr am Bischof-Moser-Haus in Nendingen

**Anmeldung** ohne Anmeldung

**Veranstalter** Katholische Erwachsenenbildung SE Tuttlingen in Kooperation mit Kolpingfamilie Nendingen

## Sonnenhaus Beuron



Das Sonnenhaus in Beuron bietet eine breite Auswahl an Meditationskursen an.

**Nähere Infos finden Sie unter**  
[www.sonnenhaus-beuron.de](http://www.sonnenhaus-beuron.de)

## Veranstaltungen des Dekanats Tuttlingen-Spaichingen



### Sühnegang der Männer

Katholisches Männerwerk

**Termin(e)** Samstag, 23.03.2024

**Veranstalter** Katholisches Dekanat Tuttlingen-Spaichingen  
Nähere Infos unter Tel. 07461/965980-10

### Glaubensfest der Männer mit ihren Familien auf dem Dreifaltigkeitsberg Spaichingen

Katholisches Männerwerk

**Termin(e)** Sonntag, 07.07.2024, 8.00 Uhr  
Station mit Wallfahrt auf den Berg am Ortsausgang  
9.30 Uhr Festgottesdienst in der Wallfahrtskirche mit  
Weihbischof Gerhard Schneider  
11.00 Uhr Kundgebung

**Veranstalter** Katholisches Dekanat Tuttlingen-Spaichingen

**Nähere Informationen bei der**

**Kath. Dekanatsgeschäftsstelle, Uhlandstraße 3, Tuttlingen,  
Tel. 07461 965980-10, [dgs.tut@drs.de](mailto:dgs.tut@drs.de)**

## Claretiner Dreifaltigkeitsberg



Das Jahresprogramm der Claretiner auf dem Dreifaltigkeitsberg in Spaichingen finden Sie auf nachstehender Homepage.

**[www.spaichingen-claretiner.de](http://www.spaichingen-claretiner.de)  
Tel. 07424/958350**

## Mehrtägige Pilgertouren mit Heidrun Hog-Heidel

### Vom Himmelreich nach Freiburg-Heitersheim

Dieser Weg führt uns von Himmelreich über Freiburg nach Heitersheim. Wir werden die Universitätsstadt Freiburg durchqueren und durch liebeliche Weinberge nach Heitersheim wandern.

**Termin(e)** Donnerstag, 09.05 – Sonntag, 12.05.2024

### Geisingen – Schaffhausen-Rheinau

Über den Donau-Randen-Weg wandern wir auf dem eher unbekanntem Weg durch die Wutachflühen, über den Randen nach Schaffhausen. Von Schaffhausen geht es weiter auf die Klosterinsel Rheinau in der Schweiz.

**Termin(e)** Freitag, 17.05. – Sonntag, 20.05.2024

### Wandern im wunderschönen Elsass

Von Belfort/Hericourt nach Villersexel unterwegs in Franche-Comte. Unser Ziel ist übrigens die Partnerstadt von Schönau im Schwarzwald.

**Termin(e)** Freitag, 19.07. – Montag, 22.07.2024

### Pilgern auf dem Ulrikaweg im wunderschönen Linzgau

Kommen Sie mit auf den Weg und den Spuren der Seligen Ulrika von Hegne. Wir starten unsere Wanderung im Geburtsort und wandern über Bad Saulgau-Salem nach Hegne.

**Termin(e)** Donnerstag, 03.10. – Montag, 07.10.2024

### Radpilgertour von Geisingen nach Taizé

Von Geisingen nach Taizé mit dem Fahrrad, es ist schön in einer Gruppe mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Über Freiburg geht es ins Elsass bis nach Taizé.

**Termin(e)** Freitag, 25.10. – Donnerstag, 31.10.2024

**Die Teilnahme an den Pilgertouren erfolgt stets auf eigene Verantwortung und Haftung.**

**Nähere Infos und Anmeldung für alle Pilgertouren:**  
**Heidrun Hog-Heidel, Pilgerführerin, systemische Familientherapeutin**  
<https://www.familientherapie-hog-heidel.de>, Tel. 07704/6432



## Selbstbestimmt gegen Mobbing

50 Jahre Betriebsseelsorge Tuttlingen-Rottweil

Immer mehr Menschen leiden am Arbeitsplatz unter Beleidigungen, Schikanen, Intrigen oder einem autoritären Führungsverhalten.

Bei unseren Gruppentreffen geben wir Gelegenheit, über belastende Situationen zu reden, einander zu ermutigen und neue Kräfte zu tanken, um so selbstbestimmt gegen Mobbing und selbstsicher im Arbeitsalltag zu bestehen.

- Leitung** Beate Scholz, Betriebsseelsorgerin
- Termin(e)** 21.02., 20.03., 17.04., 15.05., 19.06., 17.07., 11.09.2024, jeweils mittwochs um 17.15 Uhr.
- Ort** Rottweil, Körnerstr. 23
- Anmeldung** Tel.: 07461/96 59 80-31, tuttlingen@betriebsseelsorge.drs.de
- Hinweis** Vom 12.4. bis 12.5.2024 gibt es im Landratsamt TUT die Ausstellung „Arbeit ist das halbe Leben“.

## Muslime in Deutschland

### Als Islamberater unterwegs in Baden-Württemberg



In Deutschland leben über fünf Millionen Muslime. In Baden-Württemberg sind es ca. 800.000. Muslimisches Leben in Deutschland wird immer vielfältiger. Wie das Zusammenleben gelingen kann, entscheidet sich in der Kommune. Fragen nach Moscheebauten, islamischen Gräberfeldern und die Einbindung islamischer Gemeinden in kommunale Handlungsfelder stellen die Gesellschaft vor große Herausforderungen. Hussein Hamdan beschreibt anhand seiner Erfahrungen

und Beobachtungen als Islamberater die Situation in Baden-Württemberg und liefert mit Fallbeispielen aus der Praxis – u.a. zum Moscheebau in Tuttlingen – sowie konkreten Handlungsempfehlungen zu verschiedenen Themenschwerpunkten Orientierung in einem nicht ganz einfachen Feld.

**Dr. Hussein Hamdan** ist Leiter des Fachbereichs Muslime in Deutschland an der Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart. Seit 2015 verantwortet er als Islamberater für kommunale Einrichtungen das Projekt „Muslime als Partner in Baden-Württemberg“. In seinem Buch „Als Islamberater unterwegs durch Baden-Württemberg. Erfahrungen – Herausforderungen – Orientierungen“ fasst er seine langjährigen Erfahrungen zusammen.

- Termin(e)** Donnerstag, 25.01.2024 um 19.00 Uhr
- Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef, Tuttlingen, Gutenbergstr. 4
- Beitrag** auf Spendenbasis
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** keb Kreis Tuttlingen in Kooperation mit Pax Christi Tuttlingen

## @ ONLINE

## Leben für den Frieden

Online-Live aus Palästina – im Vorfeld des Weltgebetstags



Durch den erneuten Nahost-Krieg, dieses Mal zwischen Israel und dem palästinensischen Gaza, scheint ein dauerhafter Frieden in dieser Region in unerreichbarer Ferne. Und trotzdem gibt es Menschen, die sich in dieser Region seit Jahrzehnten um Frieden bemühen – und nicht selten sind es Frauen.

Was bewegt Menschen, sich nach Jahrzehnten von erlebter Gewalt und Ungerechtigkeit weiterhin für den Frieden einzusetzen? Woraus schöpfen sie ihre Kraft, um Hoffnungslosigkeit und Resignation zu überwinden? Die palästinensische Christin und Friedensaktivistin Sumaya Farhat-Naser lässt sich nicht entmutigen. In ihrer täglichen Arbeit mit Frauen und Jugendlichen muslimischer und christlicher Herkunft setzt sie sich für Dialog und Gewaltverzicht ein. Kollektive Aktionen vermögen Brücken zu schlagen. Die individuelle Auseinandersetzung mit Angst und Stress ermutigt Menschen, trotz widriger Umstände, ihr Leben zu gestalten.

Die Referentin wird an diesem Abend sehr lebendig von der aktuellen Situation in Palästina berichten. Sie lässt teilhaben an ihrem Erleben und an ihrer Hoffnung.

**Dr. Sumaya Farhat-Naser** ist geboren 1948, im Jahr der israelischen Staatsgründung. Sie wuchs in Birzeit im Westjordanland auf. Sie studierte Biologie, Geographie und Erziehungswissenschaft an der Universität Hamburg und promovierte in angewandter Botanik. Ab 1982 arbeitet sie als Dozentin für Botanik und Ökologie an der palästinensischen Birzeit-Universität.

In ihrem lebenslangen Engagement für Frieden und Gerechtigkeit wirkte Sumaya Farhat-Naser auch als Mitglied und Mitbegründerin zahlreicher Organisationen: z.B. Women Waging Peace (Harvard-Universität) und Global Fund for Women (San Francisco). Die Autorin zahlreicher Bücher erhielt für ihr Wirken und ihr schriftstellerisches Schaffen zahlreiche internationale Preise und Auszeichnungen.

Der Vortrag findet online über Zoom statt, die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

**Termin(e)** Montag, 19.02.2024 um 19.00 Uhr

**Beitrag** auf Spendenbasis

**Anmeldung** keb Tuttlingen

**Veranstalter** Katholische Erwachsenenbildung Tuttlingen in Kooperation mit keb Rottweil, keb Zollernalbkreis und keb Freudenstadt



## Kostet der Klimaschutz uns den Wohlstand oder gewinnen wir das gute Leben?

Vortrag – vor Ort und online

Der Volkswirt Prof. (em.) Ulrich Brasche stellt Fragen, die uns alle bewegen: Sind die Maßnahmen für mehr Klimaschutz zu teuer? Kosten sie unseren Wohlstand? Und wo liegen die wirklichen Hebel, um schnell zu einer klimaneutralen Welt zu gelangen? Er geht in seinen eloquent vorgetragenen Ausführungen aus ökonomischer Sicht auf die Finanzierbarkeit des Klimaschutzes unter Einbezug der aufstrebenden Volkswirtschaften im globalen Süden ein und macht konkrete Vorschläge, wie Klimaneutralität ausgehend von klug gesetzten politischen Rahmenbedingungen – von der Finanzwirtschaft und dem Bankensektor – finanziert werden könnte. Als in christlichen Werten erzogener Mensch gibt Prof. Brasche den Zuhörenden außerdem die Frage mit auf den Weg: Wie sieht gutes und gelingendes Leben in den planetaren Grenzen weltweit aus? Erstreckt sich Nächstenliebe nicht auch auf uns unbekannte, fern lebende oder noch nicht geborene Menschen?

- Leitung** Prof. Dr. Ulrich Brasche  
**Termin(e)** Dienstag, 20.02.2024 um 19.30 Uhr  
**Ort** B2-Biomarkt, Heerstraße 44, Rottweil  
**Beitrag** auf Spendenbasis  
**Anmeldung** für Online-Teilnahme: [www.keb-rottweil.de](http://www.keb-rottweil.de)  
**Veranstalter** keb Rottweil, evang. Erwachsenenbildung, Xäls, Weltladen RW, lokale Agenda RW

## Instagram, TikTok, YouTube & Co

Social Media und deren (un-)heimliche Wirkungen auf den Einzelnen und die Gesellschaft

Vortrag und Gespräch



Echt – oder Fake? Noch nie war diese Frage berechtigter als heute. Angesichts der Möglichkeit, weltweit Lügen als Wahrheit zu verbreiten, Meinungen als wissenschaftliche Fakten auszugeben und Millionen von Menschen mit „Fake News“ zu verunsichern tut es gut, sich abseits aller Hysterie klarzumachen, welche psychologischen Mechanismen hier angewendet werden, um uns an die Bildschirme zu bannen. Man weiß, dass die moderne Medienwelt unausgewogen ist, hat aber zu

wenig Kenntnis darüber, wie das alles funktioniert und welche heimliche Wirkung dies auf den Einzelnen und die Gesellschaft als Ganzes hat.

Wer mehr darüber weiß, kann souveräner damit umgehen und ist weniger der Gefahr ausgeliefert, unbemerkt manipuliert und entmündigt zu werden.

<b>Leitung</b>	Martin Schweiger, Grund- und Hauptschullehrer, langjährige leitende Tätigkeit in der Lehrer*innen Aus- und Fortbildung
<b>Termin(e)</b>	Mittwoch, 21.02.2024 um 19.30 Uhr
<b>Ort</b>	Kath. Gemeindehaus, Wilhelmstr. 16, Trossingen
<b>Beitrag</b>	auf Spendenbasis
<b>Anmeldung</b>	ohne Anmeldung
<b>Veranstalter</b>	Kath. Erwachsenenbildung Trossingen in Koop. mit der vhs Trossingen

## Flucht und Asyl – Integration ist möglich

### Podiumsgespräch in Seitingen-Oberflacht



Im Frühjahr 2017 wurde die vom Landkreis Tuttlingen errichtete Gemeinschaftsunterkunft für Flüchtlinge in Seitingen-Oberflacht in Betrieb genommen. Seitdem leben über 70 Menschen, die aus Kriegs- und Krisengebieten geflohen sind, in der Gemeinde mit ca. 2.600 Einwohnern. Für die Gemeindeverwaltung

wie für die Menschen im Ort ist das eine Herausforderung, die nahezu täglich Einsatz, Spontaneität und Empathie verlangt.

Von Beginn an hat sich in der Gemeinde ein „Helferkreis Asyl“ mit ca. 15 Ehrenamtlichen gebildet. Bis heute kümmern sich diese Personen um die Flüchtlinge und leisten vorbildliche Arbeit zur Integration: Sprachförderung von Kindern und Erwachsenen, Unterstützung bezüglich Anträgen und Asylverfahren, Begleitung bei Behörden- und Arztbesuchen, etc.

Die Menschen in der Gemeindeverwaltung und im Helferkreis haben in den vergangenen Jahren ganz gewiss einiges investiert, aber auch die Erfahrung machen dürfen, dass diese Arbeit wertvoll, zielführend und erfolgreich ist. An Beispielen gelungener Integration wollen wir zur aktuellen Debatte um Flucht und Asyl beitragen und Vorurteile abbauen. Darüber berichten Mitglieder des Helferkreises wie Flüchtlinge in kurzen Statements, um anschließend auf aktuelle Fragen zum Thema einzugehen.

<b>Moderation</b>	Gerhard Liehner, Helferkreis Asyl, Seitingen-Oberflacht
<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 09.04.2024 um 19.30 Uhr
<b>Ort</b>	Gemeindezentrum Seitingen-Oberflacht, Oberflachter Str. 23
<b>Beitrag</b>	auf Spendenbasis für die Arbeit des Helferkreises Asyl von Seitingen-Oberflacht
<b>Anmeldung</b>	ohne Anmeldung
<b>Veranstalter</b>	Katholische Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen in Kooperation mit dem Helferkreis Asyl Seitingen-Oberflacht, vhs TUT, evangelische Erwachsenenbildung im Kirchenbezirk TUT

## Flucht und Asyl – Die Mauer im Meer

### Impressionen eines Seenotretters im Mittelmeer

„Lieber springe ich ins Meer und ertrinke, als nach Libyen zurückzugehen“: Das sagen verzweifelte Menschen, für die es keinen anderen Weg gibt, als in überfüllten, nicht seetauglichen Booten zu versuchen, sicheres Land in Europa zu erreichen.

Inzwischen sind es fast nur noch zivile Hilfsorganisationen, die mit ihren Schiffen die Menschen vor dem Ertrinken bewahren und sie in einen sicheren Hafen bringen. Wie sie arbeiten, wie Rettungseinsätze ablaufen, wer die Retter\*innen sind, was sie auf ihren Reisen erleben, auf welche Menschen und Schicksale sie treffen – das ist Thema dieses Vortrags aus erster Hand.

**Friedhold Ulonska** ist Theologe, Journalist und aktuell vor allem Kapitän. Allerdings fährt er nicht mit dem Fischerboot zum Fischfang hinaus. Schon gar nicht ist er Teil einer Crew auf einem Kreuzfahrtschiff. Sein Schiff, die „Nadir“, ist im Mittelmeer unterwegs – mit dem Ziel, Menschen zu retten.

- Leitung** Friedhold Ulonska, Kapitän bei RESQSHIP  
**Termin(e)** Dienstag, 16.04.2024 um 19.30 Uhr  
**Ort** Gemeindezentrum Seitingen-Oberflacht, Oberflachter Str. 23  
**Beitrag** auf Spendenbasis für die Arbeit von RESQSHIP  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** Katholische Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen in Kooperation mit dem Helferkreis Asyl Seitingen-Oberflacht, vhs TUT, evangelische Erwachsenenbildung im Kirchenbezirk TUT

## Kreative, individuelle Lösungen in Gestaltung, Werbung & Druck



Werbegrafik • Printmedien • eBooks

Inh. Rudolf Matthias Banholzer, Drucktechniker  
 Gartenstraße 47 • 78628 Rottweil • [www.banholzer-medien.de](http://www.banholzer-medien.de)

## @ Online-Reihe der keb in der Diözese Rottenburg-Stuttgart

### 75 Jahre Bundesrepublik Deutschland – Perspektiven auf ein verunsichertes Land

#### Republik der Angst

Der Historiker Frank Biess vertritt die Meinung, dass das Grundgefühl der Deutschen seit Gründung der Bundesrepublik 1949 die Angst gewesen sei. Steckt hinter den Verunsicherungen unserer Tage dieselbe „German Angst“?

- Leitung** Frank Biess, Historiker und Autor  
**Termin(e)** Donnerstag, 07.03.2024 um 19.30 Uhr  
**Anmeldung** unter [www.keb-sha.de](http://www.keb-sha.de)

#### Wie christlich ist Deutschland noch?

Über die Konsequenzen einer Gesellschaft ohne Gott

Welche Folgen hat dies für die Gesellschaft – und welche Bedeutung hat das Christentum heute noch für das Land?

- Leitung** Dr. Andreas Püttmann, Politikwissenschaftler und Publizist  
**Termin(e)** Donnerstag, 21.03.2024 um 19.30 Uhr  
**Anmeldung** unter [www.keb-ulm.de](http://www.keb-ulm.de)

### Die Zukunft der Politik liegt in den Kommunen – Wie wir unsere demokratischen Werte erhalten und weiterentwickeln können

Politikverdrossenheit gehört schon fast zum guten Ton: Für viele steht Politik für Unredlichkeit, Undurchsichtigkeit und Mangel an Sachkenntnis. Dieser Zustand ist mehr als beunruhigend, schließlich ist Politik notwendig, um das Zusammenleben in der Gesellschaft friedlich zu ermöglichen.

- Leitung** Dr. Gesine Schwan, Politikwissenschaftlerin und Autorin  
**Termin(e)** Donnerstag, 11.04.2024 um 19.30 Uhr  
**Anmeldung** unter [www.keb-rt.de](http://www.keb-rt.de)

### „Einigkeit und Recht und Freiheit“: Zumutungen und Ermutigung des Grundgesetzes

Während das Grundgesetz uns in vieler Hinsicht ermutigt und das Bekenntnis zu Recht und Freiheit stützt, mutet uns das Stichwort Einigkeit einiges zu. Was können geistige und ethische Grundlagen einer Gemeinschaft sein, die sich als offene Gesellschaft begreift?

- Leitung** Thomas Gutknecht, Dipl. Theologe, Philosoph  
**Termin(e)** Donnerstag, 02.05.2024 um 19.30 Uhr  
**Anmeldung** unter [www.keb-rt.de](http://www.keb-rt.de)

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

8-wöchiger Kurs und Achtsamkeitstag in Präsenz



*„Du kannst die Wellen des Lebens  
nicht aufhalten,  
aber Du kannst lernen,  
auf ihnen zu reiten“*

JON KABAT-ZINN

Immer mehr Menschen geraten durch die täglichen Herausforderungen in Beruf, Familie und Freizeit unter Druck und erfahren ihren Alltag als „stressig“. Wenn Stress zur Gewohnheit wird, sind damit oft auch körperliche Symptome verbunden, wie z.B. Schlafstörungen, Bluthochdruck, bis hin zum Burnout.

Ein sehr wirkungsvoller und seit Jahrzehnten erprobter Ansatz im Umgang damit ist die Schulung der „Achtsamkeit“ mit dem MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction). Dabei geht es nicht darum, sein Leben komplett umzukrempeln, sondern mit Geduld und Akzeptanz zu lernen, mit den „stressigen“ Herausforderungen im Alltag anders umzugehen.



Der achtwöchige MBSR-Kurs hat sich als grundlegendes und am besten erforschtes Achtsamkeitstraining etabliert. Es wurde bereits in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und wird inzwischen weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich angewendet.

Das Besondere dabei ist, dass MBSR meditative Übungen mit modernen Erkenntnissen aus Psychologie, Neurowissenschaften und Stressforschung verbindet.

### Der MBSR-Kurs umfasst:

- inhaltliche Impulse u.a. zu Stressforschung, Wahrnehmung, Umgang mit schwierigen Gefühlen und Schmerzen, achtsame Kommunikation
- angeleitete Übungen und Meditationen, die die Körperwahrnehmung schulen sowie die Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen verbessern
- sanfte Körperübungen
- Möglichkeiten zum Austausch und zu Gesprächen in der Gruppe

### Der MBSR-Kurs kann eine Unterstützung für Menschen sein, die

- neue Wege suchen, um besser mit ihrem Stress umzugehen
- erschöpft und nervös sind, akute oder chronische Beschwerden haben
- eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen bzw. psychotherapeutischen Behandlung suchen
- ihr Leben achtsamer gestalten möchten

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### MBSR Infoabend – Mindfulness Based Stress Reduction

Kostenloser Infoabend in Präsenz

An diesem Abend werden die Grundzüge der Achtsamkeit und des MBSR-Kurses vorgestellt. Ebenso erhalten Sie die Gelegenheit, einige Übungen auszuprobieren. Des Weiteren gibt es genauere Informationen zum Ablauf des MBSR-Kurses und offene Fragen können geklärt werden.

- Leitung** Ursula Berner, MBSR-Lehrerin, Leiterin der keb Tuttlingen  
**Termin(e)** Donnerstag, 01.02.2024, 19.00 Uhr  
**Ort** Kath. Gemeindehaus Lohmehlen, Eichhörnchenweg 2, Tuttlingen  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.  
**Hinweis** Nähere Infos bei Ursula Berner, Tel.: 07461/965980-20

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### MBSR Präsenz-Kurs – Mindfulness Based Stress Reduction

8-wöchiger Kurs in Präsenz

- Leitung** Ursula Berner, MBSR-Lehrerin, Leiterin der keb Tuttlingen  
**Termin(e)** ab Donnerstag, 29.02.2024, jeweils 19.00 – 21.30 Uhr  
 8 Abende: 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 11.04., 18.04., 25.04.,  
 02.05.2024  
 Achtsamkeitstag am Samstag, 20.04.2024 von 10.00 – 16.00 Uhr  
**Ort** Kath. Gemeindehaus Lohmehlen, Eichhörnchenweg 2, Tuttlingen  
**Beitrag** 320,00 € inkl. telefonisches Vorgespräch, 8 Kursabende,  
 Tag der Achtsamkeit, ausführliches Kurshandbuch und  
 Meditationsanleitungen  
**Anmeldung** bis 19.02.2024 bei keb Tuttlingen  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.  
**Hinweis** Nähere Infos bei Ursula Berner, Tel.: 07461/965980-20



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Alltag

### MBSR Übungsabende – Mindfulness Based Stress Reduction



Sie haben einen MBSR-Kurs gemacht und möchten an der Achtsamkeit im Alltag dranbleiben? Der monatliche Übungsabend kann hierbei eine Hilfe sein. Oder Sie haben Interesse an MBSR und Achtsamkeit und möchten es einfach mal ausprobieren?

Die Abende finden in Präsenz in Tuttlingen statt, können unabhängig voneinander besucht werden und werden abwechselnd von Gerda Schneider und Ursula Berner geleitet.

Bitte auf bequeme Kleidung achten und Matte/Decke mitbringen.

- Leitung** Ursula Berner, MBSR-Lehrerin, Leiterin der keb Tuttlingen  
Gerda Schneider, MBSR-Lehrerin, Coach und Trainerin
- Termin(e)** 29.01., 26.02., 18.03., 29.04., 24.06., 22.07.2024  
jeweils montags, 18.30 – 20.00 Uhr
- Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef Tuttlingen, Gutenbergstr. 4
- Beitrag** auf Spendenbasis
- Anmeldung** erbeten bei der keb TUT, spontane Teilnahme ist auch möglich
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

## Tag der Achtsamkeit

Für ehemalige MBSR-Kursteilnehmer\*innen und Interessierte

Der Achtsamkeitstag ist ein Vertiefungsangebot und richtet sich in erster Linie an Menschen, die schon einmal an einem MBSR Kurs teilgenommen haben oder anderweitige Vorerfahrung mit Meditation haben. Er bietet die Möglichkeit die Achtsamkeitspraxis zu vertiefen.

Der Tag findet in Stille – im Schweigen – statt und es wird gemeinsam geübt, präsent und offen für jede auftauchende Erfahrung zu sein.

Der Achtsamkeitstag beinhaltet die grundlegenden formellen Achtsamkeitsübungen des MBSR Kurses: achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe (Bodyscan), Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Bewegung (achtsames Yoga und Qi Gong) sowie verschiedene Meditationen im Sitzen und im Gehen. Auch die Mittagspause findet im Schweigen statt.

Bitte auf bequeme Kleidung achten und warme Socken, Matte und Decke mitbringen.

<b>Leitung</b>	Ursula Berner, MBSR-Lehrerin, Leiterin der keb Tuttlingen Gerda Schneider, MBSR-Lehrerin, Coach und Trainerin
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 27.01.2024 von 10.00 bis 16.00 Uhr
<b>Ort</b>	Kath. Gemeindehaus Lohmehlen, Eichhörnchenweg 2, Tuttlingen
<b>Beitrag</b>	50,00 €
<b>Anmeldung</b>	bei der keb Tuttlingen

## Zeit der Stille und Achtsamkeit

### Meditationsvormittage für Anfänger und Geübte



Einfach da sein können, ohne etwas leisten zu müssen, und Wesentliches durch Stille erfahren: In Zen-Meditation und Eutonie („gute Spannung“) geht es mehr um das Lassen, das Zulassen und weniger darum, etwas zu tun. Spezielle Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen führen Sie behutsam zu sich selbst. Sie können erfahren, wie sich innerhalb kurzer Zeit das Körperbewusstsein verbessert. Das Gedankenkarussell beruhigt sich

und die geistige Wachheit wird gesteigert. Das Anschlagen der Klangschalen erzeugt Klangwellen, deren Schwingungen sich im Körper ausbreiten. Dadurch kann der Energiefluss angeregt, Blockaden gelöst und tiefe Entspannung erreicht werden. Nach einer kurzen Einführung verläuft die Veranstaltung im Schweigen. Bitte auf bequeme Kleidung und warme Socken achten. Yoga- oder Isomatte, 1–2 Decken und ein flaches Kissen mitbringen.

<b>Leitung</b>	Renate Laschinger, Gruppenpädagogin (TZI), Schwerpunkt Meditation und Eutonie
<b>Termin(e)</b>	17.02., 13.04., 08.06., 13.07.2024 jeweils samstags, 9.30 – 12.45 Uhr Die Meditationsvormittage können einzeln gebucht werden.
<b>Ort</b>	Kath. Gemeindehaus Lohmehlen, Eichhörnchenweg 2, Tuttlingen
<b>Beitrag</b>	25,00 € je Meditationsvormittag
<b>Anmeldung</b>	keb Tuttlingen
<b>Veranstalter</b>	Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.





## Wege der Aufrichtung Meditative Auszeit für Frauen

„Aufrecht durchs Leben gehen“ – angesichts der vielfältigen Anforderungen des Alltags ist das oft anstrengend. Über Eutonische Übungen (Körperwahrnehmung und Entspannung), intuitives Malen und Austauschrunden nähern wir uns auf meditative Weise dem Thema „Aufrichten“ an. An diesem Vormittag bekommen Sie Impulse, um stärkende Gedanken und Einstellungen in den Alltag einzubauen. Das vertiefte Wissen um uns selbst kann Sicherheit geben und dabei helfen, uns den Herausforderungen dieser hektischen Zeit bewusster zu stellen. Entspannung zu den Klängen der Klangschalen runden das Seminar ab. Bitte auf bequeme Kleidung und warme Socken achten. Yoga- oder Isomatte, eine Decke und ein flaches Kissen mitbringen.

<b>Leitung/ Referent(in)</b>	Renate Laschinger, Gruppenpädagogin (TZI), Schwerpunkt Meditation
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 09.03.2024 von 9.30 bis 12.45 Uhr
<b>Ort</b>	Kath. Gemeindehaus Lohmehlen, Eichhörnchenweg 2, Tuttlingen
<b>Beitrag</b>	25,00 €
<b>Anmeldung</b>	keb Tuttlingen
<b>Veranstalter</b>	Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

## @ ONLINE-Kurs

### Achtsamer Start in den Tag – Meditation am frühen Morgen

Fastenzeit – innere Einkehr und Kontakt zu den Herzensqualitäten



An fünf Terminen wollen wir uns die Zeit nehmen, mit uns selbst wohlwollend in Kontakt zu kommen. Dabei verstehen wir die Fastenzeit als eine Zeit, um sich auf Werte zurückzubedenken, die uns und unseren Mitmenschen guttun, die Gutes in die Welt bringen, die zu Freude und Gelassenheit in aufwühlenden Zeiten beitragen.

Wir wollen verschiedene Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und in Bewegung kennenlernen, ergänzt durch Meditationen zu Wohlwollen und

Dankbarkeit sich selbst und den Mitmenschen gegenüber.

Kontinuierliches Einüben vertieft die persönliche Erfahrung, deshalb erhalten die Teilnehmenden ergänzend zu jeder Einheit kurze Audioaufnahmen, die eine kontinuierliche eigene Praxis während der Fastenzeit – und darüber hinaus – ermöglichen.

<b>Leitung</b>	Monika Beck, MBSR-Lehrerin, Dipl. Erwachsenenbildnerin
<b>Termin(e)</b>	22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03.2024, jeweils donnerstags von 5.45 – 6.30 Uhr
<b>Beitrag</b>	35,00 €
<b>Anmeldung</b>	bei der keb Tuttlingen
<b>Veranstalter</b>	Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

## Achtsamkeit in der Natur – natürlich achtsam

Ein Ausflug in die Natur und zu uns selbst

Achtsamkeit ist eine Qualität, mit der wir alle ab und an, bewusst oder unbewusst, verbunden sind. Sie lässt uns offen, wach und wohlwollend im gegenwärtigen Moment verweilen, beobachten und in Kontakt treten mit dem, was da ist, innerlich und im Außen, ohne sich von den alltäglichen Gedankenketten einnehmen und davontragen zu lassen. In der Natur tritt diese Achtsamkeit bisweilen ganz von allein – ganz natürlich – ein.

Wir wollen die Nachmittage gemeinsam unterwegs verbringen, der Natur und uns selbst achtsam begegnen üben, dem Inneren und der Natur lauschen und uns dadurch als Teil der Natur wahrnehmen und die Verbundenheit genießen. Die Nachmittage können unabhängig voneinander besucht werden.

**Leitung** Monika Beck, MBSR-Lehrerin, Dipl. Erwachsenenbildnerin

**Termin(e)** Samstag, 04.05.2024 von 13.30 bis 17.30 Uhr  
Samstag, 22.06.2024 von 13.30 bis 17.30 Uhr

**Ort** in der Natur rund um Tuttlingen

**Beitrag** 30,00 € je Nachmittag

**Anmeldung** bei der keb Tuttlingen

**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

## Kraft schöpfen – bei Kräften bleiben

Vortrag mit Andreas Rieck



Eine alte Weisheit lautet: „Du kannst nur geben, was du selbst hast“. Jede/Jeder braucht also ein inneres Fundament, eine Kraftquelle, die befähigt, zu geben, sich zu entfalten, auch über die eigenen Grenzen hinaus zu wachsen. Wie aber in Verbindung bleiben mit dem, was trägt und Kraft gibt, wenn der Alltag mit seinen vielfältigen Auf-

gaben uns kaum Raum und Zeit lässt? Und wenn die Welt insgesamt gefühlt ins Wanken gerät?

Der Vortrag zeigt anhand von konkreten alltäglichen Beispielen auf, wo wir aufgrund unserer inneren Haltung immer wieder (unnötig) Kraft verlieren. Es geht aber auch darum, wie wir uns entlasten können und welche (spirituelle) Haltung neue Kraft schenken kann.

**Leitung** Andreas Rieck, Theologe, Seminarleiter, Autor und Coach

**Termin(e)** Dienstag, 05.03.2024 um 19.30 Uhr

**Ort** Edith-Stein-Haus, Angerstr. 7, Spaichingen

**Beitrag** auf Spendenbasis

**Anmeldung** ohne Anmeldung

**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Spaichingen

## Hui Chun Gong – die Übungen zur Rückkehr des Frühlings

### Einführungskurs



Hui Chun Gong-Übungen sind eine ganz besondere Form des Qi Gong. Sie sind eine Abfolge von sanften, langsam ausgeführten Bewegungen, die im Stehen ausgeführt werden. Sie wurden von daoistischen Mönchen entwickelt und beruhen auf dem chinesischen Meridiansystem mit besonderen Energiepunkten, die durch die verschiedenen Bewegungsabläufe aktiviert werden. Sie galten als Erfolgsgeheimnis für ein gesundes, langes Leben.

Die Übungen regen u.a. die Blutzirkulation und den Stoffwechsel an und stärken das Immunsystem sowie die hormonelle Kraft.

Die Übungen sind relativ einfach zu erlernen und für Menschen jeden Alters geeignet. Sie sollten jedoch korrekt ausgeführt werden, damit sie ihre volle Wirkung entfalten können.

- Leitung** Gerda Schneider, MBSR-Lehrerin, Coach und Trainerin, Hui Chun Gong Lehrerin nach Monnica Hackl (in Ausbildung)
- Termin(e)** **Kurs 1:** 22.01., 29.01., 05.02., 26.02., 04.03., 11.03.2024, 6 x, jeweils montags von 17.00 bis 18.00 Uhr (1. Abend bis 18.30 Uhr)  
**Kurs 2:** 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2024, 6 x, jeweils montags von 17.00 bis 18.00 Uhr (1. Abend bis 18.30 Uhr)
- Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
- Beitrag** 30,00 €
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.
- Hinweis** Begrenzte Anzahl an Teilnehmenden

#### Haben Sie Lust und Interesse,

sich mit Ihren Ideen, Kenntnissen und Fähigkeiten in das Programm einzubringen? Dann nehmen Sie doch Kontakt mit uns auf.

Ursula Berner, Leiterin der Katholischen Erwachsenenbildung

Tel. 07461/965980-20, E-Mail: [info@keb-tuttlingen.de](mailto:info@keb-tuttlingen.de)

## Meine Mutter in mir

### Tagesseminar



Unser tägliches Handeln wird bestimmt von Erfahrungen, gewählten Vorbildern und elterlicher Prägung. An diesem Tag begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise, auf der wir unsere eigene Mutter und ihre Prägung auf uns besser kennenlernen.

Die Prägungen, die unbewusst wirken, wollen wir bewusster machen. Es ist eine Einladung den Anteilen der eigenen Mutter in uns zu begegnen, diese zu begreifen und sich mit ihnen zu versöhnen.

Die positiven Seiten unserer Prägungen wollen wir an diesem Tagesseminar herausarbeiten. Anhand von biografischen Daten nähern wir uns unserer Mutter an.

Mithilfe von bewegten Körperübungen, Symbolarbeit in der Natur und in der kreativen Textgestaltung geben wir dieser Begegnung Raum und Zeit.

Bitte bringen Sie mit:

- Wetter angepasste Kleidung
- Schreibutensilien
- Daten zur Biografie der Mutter: lebensrelevante Daten wie Geburtsdaten (auch von Geschwistern), Hochzeit etc.
- Beitrag für ein gemeinschaftliches Mittagessen

**Leitung** Heidrun Hog-Heidel, systemische Familientherapeutin  
Sara Löhe, Achtsamkeitscoach und Poesiepädagogin

**Termin(e)** Samstag, 27.04.2024, 9.00 – 17.00 Uhr

**Ort** Kath. Gemeindehaus Lohmehlen, Eichhörchenweg 2, Tuttlingen

**Beitrag** 70,00 €

**Anmeldung** keb Tuttlingen

**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

## Dem Gehirn auf die Sprünge helfen



Der Spruch „Wer rastet der rostet“ gilt sowohl für unsere Muskeln als auch für die Gedächtnisleistung. Das Gedächtnis lässt sich jedoch in jedem Alter trainieren, nur wie? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Gehirn optimal nutzen können. Mit fantasievollen Merkmethode werden Namen, Zahlen oder Fakten besser abgespeichert. Der Aktiv-Vortrag mit der Erzählkünstlerin und Gedächtnistrainerin Birgit Leibold bietet einen leichten, unterhaltsamen Einstieg in die

Welt des Gedächtnistrainings und die Macht der Merkmethode. Allgemeine Tipps und Wissenswertes zum Thema Gehirn runden den Abend ab.

Es bedarf keinerlei Vorkenntnisse und es wird kein Wissen abgefragt!

### Heiterer Vortrag rund um das Gedächtnis in Irndorf

- Leitung** Birgit Leibold, Erzählkünstlerin, ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVG)
- Termin(e)** Montag, 18.03.2024 um 19.00 Uhr
- Ort** Pfarr- und Jugendheim, Dellenweg 1, Irndorf
- Beitrag** auf Spendenbasis
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Irndorf

### Heiterer Vortrag rund um das Gedächtnis in Trossingen

- Leitung** Birgit Leibold, Erzählkünstlerin, ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVG)
- Termin(e)** Dienstag, 30.04.2024 um 19.30 Uhr
- Ort** Kath. Gemeindehaus, Wilhelmstr. 16, Trossingen
- Beitrag** auf Spendenbasis
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Trossingen

### Heiterer Vortrag rund um das Gedächtnis in Aixheim

- Leitung** Birgit Leibold, Erzählkünstlerin, ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVG)
- Termin(e)** Dienstag, 04.06.2024 um 19.30 Uhr
- Ort** Katholisches Gemeindehaus/ Pfarrscheuer Aixheim, Kirchstraße 9
- Beitrag** auf Spendenbasis
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Aixheim

## Gedächtnistraining mit allen Sinnen

### Kurs



Wer regelmäßig trainiert, bleibt in Schwung – das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Und gemeinsam macht das viel mehr Freude. Mit allen Sinnen und beiden Gehirnhälften werden in diesem Kurs unter anderem die Wortfindung, die Denkflexibilität und die Aufmerksamkeit trainiert. Konzentrations- und Koordinationsübungen, Anspannung und Entspannung sowie Fingerübungen runden die Gehirngymnastik ab und halten den Geist beweglich. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist für jede Altersgruppe wertvoll. Wir trainieren ganz ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß. Somit sind kleine (und große) Erfolgserlebnisse garantiert!

- Leitung** Bettina Hanser, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVGT)
- Termin(e)** ab Freitag, 12.04.2024, 10 Termine jeweils 14.30 – 16.00 Uhr  
12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 17.05., 07.06., 14.06., 21.06.,  
28.06., 05.07.2024
- Ort** Haus der Senioren, Honbergstr. 10, Tuttlingen
- Beitrag** 66,00 €
- Anmeldung** keb Tuttlingen
- Veranstalter** keb Tuttlingen e.V. in Kooperation mit dem Haus der Senioren

## Cholesterin, Fluch und Segen zugleich

Fettstoffwechselstörungen, zu denen auch ein erhöhter Cholesterinspiegel gehört, lassen sich gut durch eine Ernährungsumstellung behandeln.

Wussten Sie, dass der Körper selbst Cholesterin erstellt? Unsere Dozentin Elke Beiter, Gesundheitsberaterin aus Haigerloch, erklärt in einem kurzweiligen Vortrag anschaulich Hintergründe und gibt wertvolle Tipps, die leicht umzusetzen sind, mit welchen Lebensmitteln und welchen gesunden Ölen die Blutfettwerte nachhaltig gesenkt werden können.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, dass die Teilnehmenden sich eine themenbezogene Tinktur unter Anleitung der Referentin herstellt.

Der Unkostenbeitrag dazu in Höhe von 5,50 € ist bei der Dozentin zu bezahlen.

- Leitung** Elke Beiter, Gesundheits- und Präventionsberaterin
- Termin(e)** Dienstag, 27.02.2024 um 19.30 Uhr
- Ort** Kath. Gemeindehaus Vinzenz von Paul, Hauptstr. 37, Denkingen
- Beitrag** auf Spendenbasis
- Anmeldung** bei Norbert Schnee 07424/85727 oder Gabi Borho  
07424/901594
- Veranstalter** Vinzenzverein Denkingen

## Heilfasten nach Dr. Buchinger Methode

Neue Energie für Körper und Geist

Vortrag



Die Tage werden wieder länger, die Natur erwacht zum Leben – das Frühjahr steht vor der Türe! Die beste Zeit seinen Körper und Geist nach einem langen Winter und einer feucht-fröhlichen Fasnet einen gründlichen „Frühjahrsputz“ zu gönnen? Wer fastet, gönnt seinem Körper eine Verschnaufpause und drückt sozusagen auf einen „Reset-Knopf“.

Heilfasten kurbelt einen Recyclingprozess zur Selbstreinigung der Zellen an. Gesundheitlichen Risikofaktoren wie beispielsweise Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Übergewicht, stille Entzündungen und Diabetes können vorgebeugt werden. Chronische Rheumaerkrankungen und Gelenkbeschwerden können gelindert werden.

Zahlreiche weltweite Studien belegen die gesundheitsfördernden Wirkungen des regelmäßigen Fastens.

Diana Motzkus geht an diesem Abend folgenden Fragen nach:

- Was bedeutet Heilfasten nach Dr. Buchinger?
- Was passiert in unserem Körper?
- Wer darf fasten und wer nicht?
- Welche gesundheitlichen Vorteile bietet das Heilfasten?
- Fasten und Arbeiten...geht das?

Darüber hinaus gibt es auch noch eine kleine Verkostung eines Fastengetränks.

- Leitung** Diana Motzkus, zertifizierte Ernährungsberaterin (VDOE)
- Termin(e)** Mittwoch, 21.02.2024 um 19.00 Uhr
- Ort** Pfarrer-Häfner-Haus, Kirchberg Frittlingen
- Beitrag** 5,00 €
- Anmeldung** bei Marianne Geiger, Tel. 07426 2513 oder Carola Faulhaber, Tel. 07426 9649885, carola.faulhaber@web.de
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Frittlingen

## Fit in den Frühling

Frühjahrskur mit heimischen Wildkräutern

Frauenfrühstück in Mühlheim



Die Kräuterpädagogin Michaela Hagen stellt Frühlingpflanzen vor, die jetzt überall kraftvoll sprießen. Sie erläutert, wie Scharbockskraut, Vogelmiere, Giersch, Knoblauchsrauke und weitere Frühblüher in der Küche und Hausapotheke verwendet werden können. Eine kleine Verkostung ist auch mit dabei.

- Leitung** Michaela Hagen, Kräuterpädagogin, PTA  
**Termin(e)** Samstag, 16.03.2024 um 9.00 Uhr  
**Ort** Kath. Gemeindehaus Mühlheim, Alter Schulplatz 1, Mühlheim  
**Beitrag** 10,00 €  
**Anmeldung** bei Lucia Gleich, Tel. 07463/7101, [luciagleich@web.de](mailto:luciagleich@web.de)  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Mühlheim

## Gesund durchs Jahr Mit den Heilpflanzen der Hildegard von Bingen



Nach einer kurzen biografischen Einführung rund um das Leben und Wirken der Ordensfrau, stellt in einem kurzweiligen Vortrag die Dozentin Elke Beiter, Gesundheitsberaterin aus Haigerloch, anschaulich die wichtigsten Kräuter aus Hildegards Schatztruhe vor, mit welchen man sich gegen die gängigsten Alltags-Zipperlein wappnen kann.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, dass die Teilnehmenden sich eine Tinktur für ein gesundes

Immunsystem unter Anleitung der Referentin herstellen. Der Unkostenbeitrag dazu in Höhe von 5,50 € ist bei der Dozentin zu bezahlen.

- Leitung** Elke Beiter, Gesundheits- und Präventionsberaterin  
**Termin(e)** Mittwoch, 12.06.2024 um 19.00 Uhr  
**Ort** Kath. Gemeindehaus, Lembergstr. 1, Gosheim  
**Beitrag** auf Spendenbasis  
**Anmeldung** bei Regina Schmidberger, 07426/1594  
 oder [familie.schmidberger@googlemail.com](mailto:familie.schmidberger@googlemail.com)  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Gosheim



## Löwenzahn trifft Gänseblümchen Workshop



In diesem Workshop geht es um die Heilkraft dieser beider Pflanzen, die uns zur Blütezeit der Korbblütler in der Natur begegnen. In beiden Pflanzenporträts lernen wir Näheres über Inhaltsstoffe, Wirkungen und Anwendungsgebiete.

Jede\*r Teilnehmer\*in darf selbst ein Produkt für die Haut herstellen und mit nach Hause nehmen.

Darüber hinaus gibt es eine kleine Kostprobe, die zeigt, was die Blümchen kulinarisch bieten. Lasst Euch überraschen!

- Leitung** Sibylle Frank-Baasner, PTA  
**Termin(e)** Dienstag, 14.05.2024 um 19.30 Uhr  
**Ort** Kath. Gemeindesaal unter der Kirche, Deilingen  
**Beitrag** 10,00 €  
**Anmeldung** beim Kath. Pfarrbüro Deilingen, Tel. 07426/8133 oder christihimmelfahrt.deilingen@drs.de  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Deilingen

## Mit einem starken Beckenboden zu mehr Lebensqualität

### Beckenbodenkurse für Frauen



Vor allem Frauen kommen im Laufe Ihres Lebens immer wieder mit dem Beckenboden in Berührung: sei es im Kindesalter, während der Schwangerschaft oder im späteren Lebensalter aufgrund von Operationen oder hormoneller Umstellung. Häufig bemerken wir den Beckenboden jedoch erst, wenn er Probleme macht. Mit gezielten Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung, Reaktionsfähigkeit und Entspannung können sehr viele Probleme rund um den Beckenboden vermieden

oder positiv beeinflusst werden. Der Kurs ist u.a. auch für Frauen geeignet, die unter einer Belastungsinkontinenz leiden.

- Leitung** Berit Benkert-Utz, Physiotherapeutin, Beckenbodentrainerin,  
**Termin(e)** **Grundkurs 1:** ab Montag, 05.02.2024, 6 Termine jeweils 9.00 – 10.00 Uhr  
**Grundkurs 2:** ab Montag, 10.06.2024, 6 Termine jeweils 9.00 – 10.00 Uhr  
**Aufbaukurs:** ab Montag, 05.02.2024, 6 Termine jeweils 10.15 – 11.15 Uhr  
**Hinweis** Voraussetzung für Aufbaukurs ist die Teilnahme des Grundkurses.  
**Ort** Hebammenpraxis Rommelspacher, Honbergstr. 17, Tuttlingen  
**Beitrag** 70,00 €  
**Anmeldung** bei der keb Tuttlingen

## Yoga auf dem Stuhl – Kurs für Senioren

Yoga auf dem Stuhl ist für ältere Menschen geeignet, die Schwierigkeiten haben Übungen auf dem Boden auszuführen. Die Übungen steigern das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit, verbessern die Ausrichtung der Wirbelsäule und mildern so manche unwillkommene Alterserscheinung. Yoga verhilft zudem zu mehr Zufriedenheit und Lebensqualität.

Der Yoga-Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte auf bequeme Kleidung achten.

<b>Leitung</b>	Sabine Gögler, Yogalehrerin
<b>Termin(e)</b>	ab Montag, 05.02.2024, 12 Termine jeweils 14.00 – 15.00 Uhr
<b>Ort</b>	Haus der Senioren, Honbergstr. 10, Tuttlingen
<b>Beitrag</b>	54,00 €
<b>Anmeldung</b>	keb Tuttlingen
<b>Veranstalter</b>	keb Tuttlingen in Kooperation mit dem Haus der Senioren

## Hatha-Yoga – Kurs

Yoga bietet uns eine Vielzahl an Übungen, die uns dabei helfen können, ein positives Selbstbild zu schaffen und unser wahres Potential zu entfalten. Yoga hilft uns, unseren Körper positiv und bewusst wahrzunehmen und zu stärken. Yoga hilft außerdem bei Rückenproblemen, Stress und stressbedingten Krankheiten, wie Kopfschmerzen und Schaflosigkeit. Die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich und Yoga bringt zudem Ruhe, Glück und Zufriedenheit.

Anfänger jederzeit willkommen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte mitbringen.

<b>Leitung</b>	Regine Kübler, Yogalehrerin und Yogatherapeutin (BYV)
<b>Termin(e)</b>	ab Mittwoch, 21.02.2024, 12 Termine <b>Gruppe 1:</b> 17.30 – 19.00 Uhr <b>Gruppe 2:</b> 19.15 – 20.45 Uhr
<b>Ort</b>	Kath. Gemeindehaus Lohmehlen, Eichhörnchenweg 2, Tuttlingen
<b>Beitrag</b>	80,00 €
<b>Anmeldung</b>	keb Tuttlingen

### Haben Sie Lust und Interesse,

sich mit Ihren Ideen, Kenntnissen und Fähigkeiten in das Programm einzubringen? Dann nehmen Sie doch Kontakt mit uns auf.

Ursula Berner, Leiterin der Katholischen Erwachsenenbildung

Tel. 07461/965980-20, E-Mail: [info@keb-tuttlingen.de](mailto:info@keb-tuttlingen.de)

## Bewegung und Entspannung

### Kurs für Frauen und Männer mittleren Alters

In diesem Kurs steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Die Beweglichkeit wird gefördert und die Muskulatur gekräftigt. Den Abschluss bildet eine gute Entspannung bei sanfter Musik.

Sportkleidung, Matte, Kissen oder Handtuch mitbringen.

<b>Leitung</b>	Elfriede Lang, Physiotherapeutin
<b>Termin(e)</b>	ab Montag, 19.02.2024, 12 Termine jeweils 18.15 – 19.15 Uhr
<b>Ort</b>	Kath. Gemeindehaus Lohmehlen, Eichhörnchenweg 2, Tuttlingen
<b>Beitrag</b>	54,00 €
<b>Anmeldung</b>	keb Tuttlingen

## Gymnastik für Frauen 55plus

Ein Mix aus Koordination und Gleichgewichtsübungen, Muskelkräftigung, sowie Dehn- und Entspannungsübungen mit Musik. Die Übungen sind auf ältere Frauen ausgerichtet, die trotz bereits bestehender Beschwerden Lust auf Bewegung haben. Bitte Matte und bequeme Sportkleidung mitbringen.

<b>Leitung</b>	Christina Schilling, Heilpraktikerin
<b>Termin(e)</b>	ab Dienstag, 20.02.2024, 17 Termine <b>Gruppe 1:</b> 17.20 – 18.20 Uhr <b>Gruppe 2:</b> 18.30 – 19.30 Uhr
<b>Ort</b>	Kath. Gemeindehaus Lohmehlen, Eichhörnchenweg 2, Tuttlingen
<b>Beitrag</b>	77,00 €
<b>Anmeldung</b>	keb Tuttlingen

## PILATES – nicht nur für Kenner, auch für Einsteiger und Bewegungsmuffel

Mit Pilates wird vorwiegend die tiefliegende Rumpfmuskulatur gekräftigt, die Körperwahrnehmung geschult und die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit gefördert. Die ganzheitlich ausgleichende Wirkung bewährt sich besonders in der Phase der Wechseljahre, um die gewünschte Form und Spannkraft zu erhalten. Jede Trainingsstunde schließt mit einer ausgiebigen Ruhephase ab, die Anregungen zur Spannungsreduktion und auch Hilfe bei Einschlafproblemen vermittelt. Bitte Gymnastikmatte, Handtuch, Gymnastikkleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

<b>Leitung</b>	Brigitte Hicke, Pilates-Instructor, Feldenkrais-Pädagogin
<b>Termin(e)</b>	ab Dienstag, 20.02.2024, 10 Termine jeweils 18.30 – 19.45 Uhr
<b>Ort</b>	Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
<b>Beitrag</b>	56,00 €
<b>Anmeldung</b>	keb Tuttlingen

## Feldenkrais Methode

### Für mehr Beweglichkeit und Freude an Bewegung

In diesem ganzheitlichen Bewegungskurs liegt der Schwerpunkt auf Schulung der Körperwahrnehmung und Abbau übermäßiger hemmender Anspannung. Das bewusste Erleben automatisierter Bewegungsgewohnheiten klärt deren Nutzen, lässt aber auch erkennen, wo sie einschränkend oder Schmerz auslösend wirken.

Besonders geeignet auch für Menschen, die nicht mehr an sonstigen Gymnastik- und Bewegungskursen teilnehmen können (Geschwindigkeit, Überanstrengung), jedoch noch leichte Übungen auf der Bodenmatte ausführen können.

Bitte Gymnastikmatte und Wolldecke mitbringen, sowie warme Socken und bewegungsfreundliche, warme Kleidung.

<b>Leitung</b>	Brigitte Hicke, Pilates-Instructor, Feldenkrais-Pädagogin
<b>Termin(e)</b>	ab Dienstag, 20.02.2024, 10 Termine jeweils 16.45 – 18.00 Uhr
<b>Ort</b>	Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, TUT
<b>Beitrag</b>	56,00 €
<b>Anmeldung</b>	keb Tuttlingen

## Tanz einfach mit

### Tanzangebot in der Gruppe für Jung und Alt

#### Kurs

Es werden Folkloretänze, Kreistänze, sowie meditative Tänze aus aller Welt angeboten. Die Freude am Tanz fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit und eigene Wahrnehmung und ist somit ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsvorsorge. Gemeinsam mit anderen aktiv sein, Spaß an der Bewegung finden, Gleichgesinnte treffen – Tanzen fördert auch die Kommunikation, bereitet Freude und ist sehr gesund. Die Tänze sind abwechslungsreich und vielseitig.

<b>Leitung</b>	Ursula Huber, Kreistanzleiterin
<b>Termin(e)</b>	ab Donnerstag, 15.02.2024, 10 Termine, jeweils 15.00 – 16.30 Uhr 15.02., 29.02., 14.03., 28.03., 11.04., 25.04., 16.05., 06.06., 20.06., 04.07.2024
<b>Ort</b>	Haus der Senioren, Honbergstr. 10, Tuttlingen
<b>Beitrag</b>	66,00 €
<b>Anmeldung</b>	keb Tuttlingen

**@ Online****Schreibwerkstatt – Kurs**

Die Schreibwerkstatt ist für alle der ideale Ort, die Spaß am Schreiben haben – und die schreibend, mit Feder, Kugelschreiber oder Stift, dem Alltag entfliehen möchten. Unter Anleitung werden Geschichten und Gedichte, allein oder gemeinsam verfasst, sowie neue Schreibspiele ausprobiert. Die Abende sind in sich thematisch abgeschlossen und können auch einzeln besucht werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Schreibstift und Block bereithalten. Der Zoom-Link wird Ihnen kurz vor der Veranstaltung zugesendet.

**Leitung** Nadin Corinna Bühler, Lehrerin

**Termin(e)** 6 Termine ab Mittwoch, 07.02.2024, jeweils 18.00 – 19.30 Uhr  
07.02., 06.03., 10.04., 15.05., 05.06., 10.07.2024

**Beitrag** 40,00 €

Die Termine sind auch einzeln buchbar mit 8,00 € pro Termin.

**Anmeldung** keb Tuttlingen

**Schreibwerkstatt in Präsenz – Kurs**

Haben Sie etwas Interessantes, Skurriles oder ähnliches erlebt und das Erlebte ging im Alltag unter? Ging es Ihnen auch schon mal so ähnlich? Gemeinsam möchten wir Erlebtes und/oder Erinnerungen zu Papier bringen. Hierfür muss man kein Schriftsteller sein, sondern lediglich die Lust

am Schreiben mitbringen. Es kann in vertrauter Atmosphäre individuell für sich selbst geschrieben werden oder ein Austausch mit Gleichgesinnten erfolgen. Willkommen ist jede/r, ob jung oder alt.

Bitte Schreibblock, Stifte, Becher oder Tasse mitbringen.

- 20.02.2024: Lyrisch der Winterzeit trotzen: Gedichtewerkstatt
- 20.03.2024: Geschichten für Kinder und Enkelkinder selbst verfassen
- 17.04.2024: Erlebtes in Kurzgeschichten verpacken
- 08.05.2024: Urlaubserinnerungen kreativ gestalten und konservieren
- 12.06.2024: Kulinarisch schreiben
- 17.07.2024: Überraschungsschreibwerkstatt

**Leitung** Nadin Corinna Bühler, Lehrerin

**Termin(e)** immer mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr

**Ort** Kath. Öffentliche Bücherei, Gemeindehaus St. Josef,  
Gutenbergstr. 4, Tuttlingen

**Beitrag** 45,00 € incl. Getränk und Gebäck.

Die Termine sind auch einzeln buchbar mit 8,50 € pro Termin

**Anmeldung** bei der keb Tuttlingen

**Veranstalter** keb TUT in Kooperation mit KÖB (Kath. Öffentliche Bücherei) TUT

## Wir nähen einen leichten Wanderrucksack – Upcycling Nähkurs



Durch Upcycling kannst du nicht nur Ressourcen sparen und die Umwelt schonen, sondern auch deiner Kreativität freien Lauf lassen.

Aus einer alten Regenjacke machen wir einen einfachen Wanderrucksack. Dieses

Projekt eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Bringen Sie, wenn vorhanden, eine alte Regenjacke mit. Ansonsten kann man sich auch Stoff aus dem Stoffsortiment bei Buntgut aussuchen. Es stehen Nähmaschinen zur Verfügung oder Sie bringen ihre eigene Nähmaschine mit. Grundkenntnisse im Nähen sollten vorhanden sein.

- Leitung** Marie Verbeek  
**Termin(e)** 2 Termine, Freitag 23.02. und Freitag, 01.03.2024, jeweils 16.00 – 18.00 Uhr  
**Ort** Buntgutladen, Jägerhofstr. 6, Tuttlingen  
**Beitrag** 30,00 €  
**Anmeldung** keb Tuttlingen  
**Veranstalter** keb Tuttlingen in Kooperation mit Buntgut

## Lachen macht glücklich – Mitlach-Vortrag



Lachen ist gesund, kostenlos und frei von Nebenwirkungen. Manchmal haben wir aber nichts, oder nur wenig zu Lachen. Bei diesem Mitlach-Vortrag erfahren die Teilnehmer, wie es mit dem Konzept des Lachyogas möglich ist, auch ohne Grund ins Lachen zu kommen. Dabei werden verschiedene Klatsch-, Atem-, und Lachübungen durchgeführt. Das Gute-Laune-Training erhöht das Wohlbefinden, indem es Körper, Geist und Seele aktiviert. Dadurch werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone freigesetzt. Der Körper fühlt sich nach einem Lachtraining energie- und schwungvoller an.

Außerdem erfahren Sie etwas über die Geschichte und die Hintergründe des Lachyogas. Auch die wohltuenden gesundheitlichen Aspekte werden vorgestellt.

Außerdem erfahren Sie etwas über die Geschichte und die Hintergründe des Lachyogas. Auch die wohltuenden gesundheitlichen Aspekte werden vorgestellt.

- Leitung** Birgit Leibold, Erzählkünstlerin, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVG), Lachyoga-Trainerin  
**Termin(e)** Montag, 04.03.2024 um 19.00 Uhr  
**Ort** Klanghaus Schwandorf, Bei der Schule 1  
**Beitrag** auf Spendenbasis  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Seelsorgeeinheit Egg

## Wintersturm und Frühlingserwachen

Bildervortrag über Pflanzen und Tiere im zeitigen Frühjahr



Im Februar und März erwacht die Natur zu neuem Leben. Für Tier- und Pflanzenfreunde lohnt es sich jetzt besonders, ins Freie zu gehen. Warum ruft der Uhu gerade jetzt so oft am frühen Abend? Wo wandern eigentlich die ganzen Frösche und Kröten hin? Weshalb sprießen Bärlauch und Buschwindröschen bevorzugt vor dem Laubaustrieb aus dem Boden? Und wie schaffen es Aronstab und Nieswurz, trotz schlechter Witterung zahlreiche Insekten anzulocken? Dies und mehr erfahren Sie an diesem Abend.

- Leitung** Judith Engst, Diplom-Forstwirtin, freie Journalistin, Buchautorin  
**Termin(e)** Donnerstag, 07.03.2024 um 19.30 Uhr  
**Ort** Kath. Gemeindehaus, Wachtfelsenstraße 1, Kolbingen  
**Beitrag** auf Spendenbasis  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kolbingen

## Naturerwachen Pflanzen und Tiere im zeitigen Frühjahr

Bildervortrag über typische Frühlingspflanzen

Die Kräuterpädagogin Michaela Hagen stellt anhand von Bildern Frühlingspflanzen vor, die jetzt überall kraftvoll sprießen. Sie erläutert darüber hinaus auch, wie Scharbockskraut, Vogelmiere, Giersch, Knoblauchsrauke und weitere Frühblüher in der Küche und Hausapotheke verwendet werden können.

- Leitung** Michaela Hagen, Kräuterpädagogin, PTA  
**Termin(e)** Donnerstag, 11.04.2024 um 19.00 Uhr  
**Ort** Pfarr- und Jugendheim Irndorf, Dellenweg 1  
**Beitrag** auf Spendenbasis  
**Anmeldung** ohne Anmeldung



## Filmabend in Nendingen



Seyolo Zantoko ist frisch-diplomierter Arzt. Aufgewachsen in Zaire, dem heutigen Kongo, hat er gerade, 1975, sein Medizinstudium in Lille abgeschlossen. Als er einen Job in einem kleinen Dorf nördlich von Paris angeboten bekommt, beschließt er, mit seiner Familie nach Frankreich auszuwandern.

Die Stelle als Leibarzt des Präsidenten in Zaire schlägt er aus, er möchte ein anderes Leben für sich und seine Familie. So macht sich die Familie auf, Pariser Stadtleben vor den Augen – und landet in der französischen Provinz.

Bei Dorfbewohnern, die zum ersten Mal in ihrem Leben einem afrikanischen Arzt begegnen und alles tun, um dem „Exoten“ das Leben schwer zu machen. Aber wer mutig seine Heimat verlassen hat und einen Neuanfang in einem fremden Land wagt, lässt sich so leicht nicht unterkriegen.

- Termin(e)** Donnerstag, 25.04.2024 um 19.30 Uhr  
**Ort** Bischof-Moser-Haus Nendingen, Bräunisbergstr. 18  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** keb Seelsorgeeinheit Tuttlingen

## Historischer Dorfrundgang durch Liptingen



Wolfgang Mader ist ein Liptinger Urgestein und darüber hinaus geschichtlich in seinem Heimatdorf sehr bewandert.

Bei einem historischen Dorfrundgang werden Sie Liptingen aus einem anderen Blickwinkel sehen und in dessen lebendige Geschichte eintauchen. Und ganz nebenbei lernen Sie alte und neue spannende Geschichten über die vielen historischen Orte kennen.

Darüber hinaus wartet auf dem Weg durch Liptingen auch eine kleine Verköstigung auf die Teilnehmenden.

- Leitung** Wolfgang Mader  
**Termin(e)** Samstag, 27.04.2024 um 15.00 Uhr (ca. 2 Stunden)  
**Ort** Treffpunkt am „Alten Kindergarten“  
**Beitrag** auf Spendenbasis  
**Anmeldung** Leonie Truckenbrod 07465/2056,  
 leonie-truckenbrod@t-online.de  
 oder Birgit Reinauer 07465/920684, b.reinauer@tbreinauer.de  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Seelsorgeeinheit Egg



## „Aufgetischt“ – spannende Naturgeschichten rund um unser Essen und Trinken

Vortrag



Wollten Sie schon immer mal wissen, was Chicorée, Endiviensalat und Kaffee-Ersatz mit der hübschen Wegwarte am Straßenrand zu tun haben? Oder welches Tier außer der Biene an der Erzeugung von Waldhonig beteiligt ist? Warum die Botaniker eine Walnuss nicht als Nuss, sondern als Kern einer Steinfrucht einstufen? Und warum Barrique-Wein leicht nach Vanille schmeckt?

Dann sind sie bei diesem Vortrag richtig. Sie erfahren, welche spannenden Naturgeschichten hinter vielen unserer Nahrung-, Genuss- und Heilmitteln stecken.

- Leitung** Judith Engst, Diplom-Forstwirtin, freie Journalistin und Buchautorin
- Termin(e)** Montag, 29.04.2024 um 19.30 Uhr
- Ort** Kath. Gemeindehaus, Kantstr. 11, Aldingen
- Beitrag** auf Spendenbasis
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Aldingen

## Schwäbisch für Schwaben und Reischmeckte



„Nix gsait ischt g'nug gschwätzt“. Dieser Satz gilt an diesem Abend nicht, sondern wir reden über ein nichtmaterielles, reichhaltiges Kulturgut, das wie alle Dialekte vom Aussterben bedroht ist. An diesem Abend lernen Sie, was ein Muggeseggle ist, woher das Wort Bubespitzle kommt, was ein Hennefiedle, ein Gschirr und ein Tüpflescheißer bedeutet, wo der Unterschied zwischen einem Tschoale und einem Mordskerle, einem Schässlo und einem Kanebee liegt.

Auch wollen wir richtig schwäbische Liedle kennenlernen und nicht nur versuchen, sie zu verstehen.

- Leitung** Erwin Ulmer, Lehrer i.R., Buchautor
- Termin(e)** Dienstag, 07.05.2024 um 19.30 Uhr
- Ort** Edith-Stein-Haus, Angerstr. 7, Spaichingen
- Beitrag** auf Spendenbasis
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Spaichingen

## Komm lieber Mai

### Lieder- und Poesieabend



Durchatmen, innehalten, verweilen – und den Mai und das Leben begrüßen mit Liedern und Gedichten. Sie sind ganz herzlich eingeladen zum gemeinsamen Singen – es erwartet Sie ein bunter Blumenstrauß von Liedern. Und zwischendurch werden immer wieder Gedichte durch das Team der Pfarrbücherei Nendingen vorgetragen – mal Leichtes und mal Nachdenkliches. Ein Abend für alle Sinne! Bringen Sie einfach Freude am Singen – oder auch nur am Zuhören – mit.

- Leitung** Ilse Schnepf und Team der Pfarrbücherei Nendingen  
**Termin(e)** Mittwoch, 15.05.2024 um 20.00 Uhr  
**Ort** Bischof-Moser-Haus, Bräunisbergstr. 18, Nendingen  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** Katholische Erwachsenenbildung SE Tuttlingen und Pfarrbücherei Nendingen

## Unser Wald: Lebensraum und Klimaretter

### Exkursion



Wir Deutschen lieben unseren Wald. Und das nicht nur, weil er uns Brennmaterial liefert und wir aus seinem Holz Häuser bauen und Möbel schreinern können. Ein Waldspaziergang ist ebenso erholsam wie wohltuend. Ein Bärlauchsüppchen im Frühjahr oder ein Pilzgericht im Herbst ist eine Wohltat. Doch der Wald kann noch mehr: Was, das verrät Ihnen diese etwa 1,5-stündige Waldführung mit der Diplom-Forstwirtin Judith Engst.

Sie lernen dabei allerlei Erstaunliches über unsere heimischen Wälder und ihre Bewohner – und natürlich erfahren Sie dabei auch, welchen enormen Beitrag der Wald als Klimaretter leisten kann.

- Leitung** Judith Engst, Diplom-Forstwirtin, freie Journalistin und Buchautorin  
**Termin(e)** Sonntag, 16.06.2024 von 14.30 bis ca. 16.00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt am Parkplatz beim Friedhof Bubsheim (beim Kreisverkehr am Ortsausgang, Gosheimer Straße)  
**Beitrag** auf Spendenbasis  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** Kath, Erwachsenenbildung SE Oberer Heuberg

## Ein guter Start ins Leben



### Geburtsvorbereitung klassisch und mental

In diesem Kurs werden die Themen der klassischen Geburtsvorbereitung mit Präventionsansätzen für mentale Gesundheit kombiniert.

Was erwartet Sie in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett? Wir sprechen über körperliche Veränderungen und auch über die Freuden und Herausforderungen des Elternseins.

Folgende Themen werden im Kurs angesprochen:

- Becken, Beckenboden, Theorie
- Atmung, Schmerz, Schmerzmittel
- Geburtsverlauf von A-Z, Gebärlpositionen
- Umgang mit Ängsten während Schwangerschaft und Geburt
- Wochenbett
- Impulse für die Familien-Organisation, Erziehung / Beziehung in der Familie, Paarbeziehung
- Fragen und Austausch in der Gruppe

Wir begleiten Sie, damit Sie gelassen und gestärkt durch die Schwangerschaft und in die Geburt gehen können und ein gelingender Start ins Familienleben möglich ist.

<b>Leitung</b>	Janine Akakpo, Hebamme Paulin Seyfried, Heilpraktikerin für Psychotherapie
<b>Termin(e)</b>	ab Mittwoch, 13.03.2024, 7 Termine jeweils 18.00 – 20.00 Uhr
<b>Beitrag</b>	50,00 €, voraussichtlich kostenfrei über Landesprogramm Stärke für Teilnehmer*innen aus dem Landkreis Tuttlingen
<b>Ort</b>	Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, TUT
<b>Anmeldung</b>	keb Tuttlingen
<b>Veranstalter</b>	Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.



## Offener Stilltreff

mit der zertifizierten Stillberaterin Ricarda Stannecker



Es besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Müttern über aktuelle Themen rund um das Stillen auszutauschen, z.B. Probleme beim Stillen, die Einführung von Beikost etc.

Im offenen Stilltreff haben alle Fragen, Sorgen und Ängste Platz und werden von der sachkundigen Stillberaterin begleitet.

Es sind sowohl Mütter zusammen mit ihren Babys als auch interessierte schwangere Frauen herzlich eingeladen.

- Termin(e)** jeden Mittwoch, jeweils 9.30 – 11.30 Uhr  
außer in den Schulferien
- Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, TUT
- Beitrag** Bitte Unkostenbeitrag von 3,00 € mitbringen.
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

## @ 5-teiliger Online-Kurs

### Entspannte Auszeit für Eltern



Kinder sind ein großer Schatz und es ist eine wunderbare Erfahrung, sie in ihrer Entwicklung zu begleiten. Dennoch verändert sich das Leben mit dem Elternsein enorm und manchmal fällt es schwer, bei all den Herausforderungen Zeit und Raum für sich selbst zu finden. Doch ein harmonisches Familienleben beginnt damit, dass auch die Erwachsenen innerlich ruhig und entspannt sein können. Wir wollen uns Gutes tun, indem wir verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungstechniken gemeinsam erproben. Es wird außerdem Zeit zum Austausch und Tipps für einen Alltag mit mehr Gelassenheit geben. Die Teilnahme ist mit einem internetfähigen PC, Laptop oder Tablet mit Kamera möglich. Die Zugangsdaten für ZOOM erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

- Leitung** Janina Vollhardt, Diplom-Pädagogin, Gesundheitspädagogin und Entspannungstrainerin
- Termin(e)** **Kurs 1:** ab Montag, 19.02.2024, 5 x, jeweils 9.30 – 10.15 Uhr  
**Kurs 2:** ab Montag, 08.04.2024, 5 x, jeweils 9.30 – 10.15 Uhr
- Beitrag** 15,00 €, voraussichtlich kostenfrei über das Landsprogramm Stärke für Teilnehmer\*innen aus dem Landkreis Tuttlingen
- Anmeldung** keb Tuttlingen
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

## Fit fürs 1. Lebensjahr

### Kurs für Eltern mit ihren Babys ab 4 Wochen bis 5 Monate

Die Geburt eines Babys verändert die bisherige Situation gänzlich. Die Eltern stehen immer wieder vor neuen Herausforderungen im alltäglichen Umgang mit dem Baby. Mit diesem 6-teiligen Kurs soll ein gelingender Start ins Familienleben ermöglicht werden.

Folgende Inhalte werden praktisch vermittelt:

- Welche Signale gibt das Baby?
- Emotionale Entwicklung und Sinnesförderung im 1. Jahr
- Umgang mit dem Baby: Vermittlung der Bobath Handlungsmethode
- Kennenlernen von Beruhigungsmöglichkeiten und Einschlafritualen
- Körperliche Entwicklungsschritte und Förderung durch Bewegungsspiele
- Babymassage nach Leboyer und Umgang mit Dreimonatskoliken
- Austausch und Beratung über schwierige Alltagssituationen
- Ernährungsgrundlagen kennenlernen – gesunde Ernährung im 1. Lebensjahr

<b>Leitung</b>	Dieter Freudlsperger, Kinderphysiotherapeut, Kathrin Schrode, Ernährungsreferentin BeKi
<b>Ort</b>	Kindertherapiepraxis Freudlsperger, Bahnhofstr. 133, Tuttlingen
<b>Beitrag</b>	85,00 €
<b>Kurs 1</b>	ab Dienstag, 27.02.2024, 6 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr Ernährungsberatung online am Mittwoch, 10.04.2024
<b>Kurs 2</b>	ab Mittwoch, 28.02.2024, 6 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr Ernährungsberatung online am Mittwoch, 10.04.2024
<b>Kurs 3</b>	ab Dienstag, 02.04.2024, 6 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr Ernährungsberatung online am Mittwoch, 15.05.2024
<b>Kurs 4</b>	ab Mittwoch, 03.04.2024, 6 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr Ernährungsberatung online am Mittwoch, 15.05.2024
<b>Kurs 5</b>	ab Dienstag, 14.05.2024, 6 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr Ernährungsberatung online am Mittwoch, 19.06.2024
<b>Kurs 6</b>	ab Mittwoch, 15.05.2024, 6 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr Ernährungsberatung online am Mittwoch, 19.06.2024
<b>Kurs 7</b>	ab Dienstag, 18.06.2024, 6 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr Ernährungsberatung online am Mittwoch, 24.07.2024
<b>Kurs 8</b>	ab Mittwoch, 19.06.2024, 6 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr Ernährungsberatung online am Mittwoch, 24.07.2024
<b>Anmeldung</b>	keb Tuttlingen
<b>Veranstalter</b>	keb TUT in Kooperation mit Kindertherapiepraxis Freudlsperger
<b>Hinweis</b>	Der 6. Kursbaustein „Gesunde Ernährung im 1. Lebensjahr“ findet online abends von 20.00 – 21.30 Uhr im Rahmen der Landesinitiative BeKi und in Kooperation mit dem FORUM Ernährung am Landwirtschaftsamt in Tuttlingen statt. Dieser Termin ist kostenlos.

## Babykurs mit Babymassage (ab ca. 6 Wochen)

Halt geben, um im Leben Fuß fassen zu können



Damit die kleinen Glückskinder gut ins Leben starten können, erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe von Haltegriffen, Lagerungsmöglichkeiten, der Baby-massage oder Sing-Spielen Ihrem Baby das Ankommen erleichtern können. Ebenso bekommen Sie Griffe aus der Fußreflextherapie vermittelt, die bei Zahnungs- oder Verdauungsschwierigkeiten weiterhelfen können. Des Weiteren können Sie Tragetücher/-systeme ausprobieren und be-

kommen Möglichkeiten aufgezeigt, die Körperwahrnehmung zu schulen.

Zeit für Fragen und den Austausch ist ebenso vorhanden, sowie die Vermittlung von Wissenswertem zur motorischen Entwicklung.

- Leitung** Berit Benkert-Utz, Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Kinder, Trageberaterin, Fußreflextherapeutin
- Termin(e)** **Kurs 1:** ab Donnerstag, 08.02.2024, 6 x, jeweils 10.30 – 11.30 Uhr  
**Kurs 2:** ab Donnerstag, 06.06.2024, 6 x, jeweils 10.30 – 11.30 Uhr
- Ort** Hebammenpraxis Katharina Uhl, Deilinger Straße 1, Spaichingen
- Beitrag** 90,00 €
- Anmeldung** keb Tuttlingen
- Veranstalter:** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

## Babykurs mit Schwerpunkt „Wahrnehmung“ (ab ca. 5 Monaten)

Das Füßchenspiel, Drehen und Krabbeln sind wichtige Meilensteine in der Entwicklung eines Säuglings und sollten nicht übersprungen werden. Warum und was in den einzelnen Entwicklungsschritten an wichtigen Erfahrungen für die weitere motorische sowie psychosoziale Entwicklung steckt, wird in diesem Kurs erklärt. Schwerpunkt ist weiterhin das Erleben von verschiedenen Materialien und Geräten (z.B. Schaukel), um Körperwahrnehmung und Körpersinn zu schulen. Singspiele, Spielzeug und Griffe aus der Fußreflextherapie sind ebenfalls Kursinhalte.

Zeit für Fragen und den Austausch ist ebenso vorhanden wie die Möglichkeit, Tragesysteme auszuprobieren bzw. einstellen zu lassen.

- Leitung** Berit Benkert-Utz, Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Kinder, Trageberaterin, Fußreflextherapeutin
- Termin(e)** **Kurs 1:** ab Donnerstag, 08.02.2024, 6 x, jeweils 9.00 – 10.00 Uhr  
**Kurs 2:** ab Donnerstag, 06.06.2024, 6 x, jeweils 9.00 – 10.00 Uhr
- Ort** Hebammenpraxis Katharina Uhl, Deilinger Straße 1, Spaichingen
- Beitrag** 90,00 €
- Anmeldung** keb Tuttlingen
- Veranstalter:** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

## Eltern-Kind-Treffs

Kurse für Eltern mit Kindern im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren



In diesem abwechslungsreichen, wöchentlichen Gruppenangebot für Familien mit Kindern im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren wird die natürliche Neugier der Kinder aufgegriffen, sowie die sozialen Kompetenzen, Kreativität und Phantasie gestärkt. Die Aktivitäten werden auf den Entwicklungsstand der Kinder abgestimmt und von gut ausgebildeten Kursleiterinnen begleitet.

Gemeinsame Spiele, Kreativitätsangebote und Lieder stärken die Eltern-Kind-Beziehung in den wichtigen ersten Jahren und wirken oft positiv ins Familienleben hinein. Mütter und Väter können auf unkomplizierte Weise Kontakt mit anderen Familien knüpfen, die in der gleichen Lebenssituation sind und erhalten wertvolle Anregungen für den häuslichen Alltag mit Kleinkindern.

Der Eltern-Kind-Treff bedeutet Qualitätszeit und Stärkung für Familien in einer aufregenden Lebensphase.

### Eltern-Kind-Treff in Rottweil-Göllsdorf

<b>Leitung</b>	Karin Bernhardt, Eltern-Kind-Kursleiterin
<b>Termin(e)</b>	ab Dienstag, 12.03.2024, 12 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
<b>Beitrag</b>	72,00 €
<b>Ort</b>	Kath. Gemeindesaal, Ferdinand-Reitze-Weg 6, RW-Göllsdorf

### Eltern-Kind-Treffs in Tuttlingen

<b>Leitung</b>	Nadin Corinna Bühler, Eltern-Kind-Kursleiterin
<b>Termin</b>	ab Dienstag, 30.01.2024, 6 Termine jeweils 15.00 – 16.30 Uhr
<b>Beitrag</b>	36,00 €
<b>Ort</b>	Kath. Gemeindehaus Lohmehlen, Eichhörnchenweg 2, Tuttlingen

**Anmeldung für alle Kurse bei der keb Tuttlingen**

**Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.**

## Krabbelkisten

### Eltern-Kind-Seminare

Kinder sind eine neue Herausforderung im Leben der Eltern. Es ist eine wunderbare Aufgabe, Kinder für einige Jahre ins Leben hinein zu begleiten und ihnen zu einer reifen und selbstständigen Persönlichkeit zu verhelfen. In altersspezifischen Gruppen mit max. 10 Teilnehmern gibt es für Eltern und Kinder dem jeweiligen Entwicklungsstand entsprechende gezielte Anregungen. Entwicklungspädagogische Aspekte runden das Angebot ab.

## Minimäuse (6 Monate bis 1 Jahr)

Die Kinder haben hier die Möglichkeit, erste Erfahrungen im gemeinschaftlichen Tun zu sammeln. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf gemeinsamen Fingerspielen, Knireitern, Schaukel- und Wiegereimen, in die die Kinder aktiv mitbezogen werden. Mütter bekommen viele Anregungen und auch Gelegenheit zum Gedankenaustausch und zum Einbringen aktueller Themen in der Erziehung.

- Leitung** Silke Sellwig, Erzieherin
- Termin(e)** **Minimäuse 1:** ab Montag, 19.02.2024  
10 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr  
**Minimäuse 2:** ab Dienstag, 20.02.2024  
10 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
- Beitrag** 60,00 €
- Termin(e)** **Minimäuse 3:** ab Montag, 10.06.2024  
6 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr  
**Minimäuse 4:** ab Dienstag, 11.06.2024  
6 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
- Beitrag** 36,00 €
- Ort** Kath. Gemeindehaus Lohmehlen, Eichhörnchenweg 2, TUT
- Anmeldung** keb Tuttlingen
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

## Forscherzwerge (1 – 2-jährige)

Die kleinen Forscher gehen auf Entdeckungsreise. Der Bewegungsdrang steht im Mittelpunkt, Sehen und Hören gewinnen an Bedeutung. Körperwahrnehmungsspiele und das Experimentieren mit verschiedenen Materialien, wie z.B. Bälle, Sand, Styroporflocken, Fingerfarben fördern diese Entwicklungsstufe.

- Leitung** Nicole Schauer, Erzieherin
- Termin(e)** **Forscherzwerge 1:** ab Mittwoch, 21.02.2024  
10 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr  
**Forscherzwerge 2:** ab Donnerstag, 22.02.2024  
10 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
- Beitrag** 60,00 €
- Termin(e)** **Forscherzwerge 3:** ab Mittwoch, 12.06.2024  
6 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr  
**Forscherzwerge 4:** ab Donnerstag, 13.06.2024  
6 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
- Beitrag** 36,00 €
- Ort** Kath. Gemeindehaus Lohmehlen, Eichhörnchenweg 2, Tuttlingen
- Anmeldung** keb Tuttlingen
- Veranstalter** Katholische Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.



## Rasselbände (2 – 3-Jährige)

Das Interesse an anderen Kindern steht im Vordergrund. Bewegungsgeschichten, kleine Rollenspiele, Kreisspiele und Bildergeschichten unterstützen die Kontakte zu Gleichaltrigen.

Erste jahreszeitliche Bastelarbeiten, Malen, Kneten und Schnipseln fördern die Entwicklung.

- Leitung** Silke Sellwig, Erzieherin
- Termin(e)** **Rasselbände 1:** ab Freitag, 23.02.2024  
10 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
- Beitrag** 60,00 €
- Rasselbände 2:** ab Freitag, 14.06.2024  
6 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
- Beitrag** 36,00 €
- Ort** Kath. Gemeindehaus Lohmehlen, Eichhörnchenweg 2, Tuttlingen
- Anmeldung** keb Tuttlingen
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

## Musikzwerge in Bewegung

### Bewegen, singen, lachen – lasst unsere Kinder machen!

Kurse für Ein- bis Dreijährige mit ihren Eltern in Deilingen



Habt ihr Lust an Musik und Bewegung? Dann seid ihr bei den Musikzwerge genau richtig! Das gemeinsame Erleben von Musik, Rhythmus und Bewegung steht im Vordergrund bei diesem Angebot. Die Kleinsten lernen die Verbindung von Musik und Bewegung durch Lieder, Verse, Klang- und Rhythmusspiele kennen. Es werden einfache Instrumente wie Triangel, Klanghölzer etc. benutzt.

- Termin(e)** **Kurs 1:** ab Dienstag, 27.02.2024  
8 Termine jeweils 14.30 – 15.30 Uhr
- Leitung** Linda Riede, Physiotherapeutin, Kinderpflegerin und / oder Aileen Nikol, Instrumentalpädagogin, Musikerin
- Termin(e)** **Kurs 2:** ab Dienstag, 04.06.2024  
8 Termine jeweils 14.30 – 15.30 Uhr
- Beitrag** 60,00 € je Kurs
- Ort** Pfarrgemeindsaal unter der Kirche, Kirchstr. 1, Deilingen
- Anmeldung** keb Tuttlingen
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

## Mit den Naturdetektiven draußen unterwegs Weg vom Bildschirm – Raus in die Natur



2-teiliges Seminar für Eltern mit Kindern im Alter von 3 – 6 Jahren

### Online-Infoabend für die Eltern

**Termin(e)** Dienstag, 04.06.2024, 19.30 – 20.15 Uhr

### Nachmittag in der Natur

**Termin(e)** Freitag, 07.06.2024, 14.30 – 16.00 Uhr

**Ort** Treffpunkt: Schildrainschule, Tuttlingen



Die kleinen Naturentdecker gehen mit ihren Eltern (1 Elternteil) dem Frühling auf die Spur. Gemeinsam entdecken wir die ersten Blumen und Kräuter. Wir führen kleine Experimente durch und schulen unsere Sinne. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk, Sonnenhut, Sonnencreme, Vesper, Trinkflasche, Becherlupe, kleiner Korb oder Eimer, Picknickdecke oder Sitzkissen, Matschhose.

**Leitung** Nadin Corinna Bühler, Lehrerin, Eltern-Kind-Kursleiterin

**Beitrag** voraussichtlich kostenfrei über Landesprogramm Stärke für Teilnehmer\*innen aus dem Landkreis Tuttlingen, ansonsten 25,00 € für beide Termine

**Anmeldung** keb Tuttlingen

### Waldspielgruppe – Waldwichtel

Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 4 Jahren

Der Wald bietet Raum für vielseitige Beschäftigungen und Erfahrungen. Die Kinder im Alter zwischen 2 und 4 Jahren können in dieser Waldspielgruppe ihren Bewegungsdrang und ihre Entdeckerfreude ausleben.

Blätter, Moos, Rinden und Stöcke eignen sich zum Bauen, Spielen und Basteln. Zusammen mit Mama oder Papa entdecken die kleinen Waldwichtel die Natur und gehen auf Forschertouren durch den Wald. Dabei wollen wir in eine Welt voll Abenteuer und Wunder eintauchen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe, kleiner Rucksack mit Vesper und Trinken, Sitzkissen, Sonnenschutz, ggf. Becherlupe

Treffpunkt im Tuttlinger Wald wird noch bekanntgegeben. Bei Sturm, Starkregen, Gewitter gehen wir ins Gemeindehaus Lohmehlen.

**Leitung** Nadin Corinna Bühler, Lehrerin, Eltern-Kind Kursleiterin

**Termin(e)** ab Dienstag, 04.06.2024, 6 Termine jeweils 14.30 – 16.00 Uhr

**Ort** Draußen, bei schlechtem Wetter im Kath. Gemeindehaus Lohmehlen Tuttlingen, Eichhörchenweg 2

**Beitrag** 36,00 €

**Anmeldung** keb Tuttlingen

## Frühlingsbasteln

Gemeinsam mit Mama oder Papa basteln

Eltern haben die Gelegenheit, sich an diesem Nachmittag ganz bewusst Zeit zu nehmen, um mit ihrem Kind etwas Kreatives für den Frühling zu gestalten. Hierzu sind Kinder zwischen 3 und 6 Jahren zusammen mit ihren Eltern (ein Elternteil) recht herzlich eingeladen.

- Leitung** Nadin Corinna Bühler, Lehrerin, Eltern-Kind Kursleiterin  
**Termin(e)** Freitag, 15.03.2024, 14.30 – 16.00 Uhr  
**Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen  
**Beitrag** 7,00 €  
**Anmeldung** keb Tuttlingen  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

@ ONLINE und in Präsenz



## Hochsensibilität – nur eine „Modekrankheit“?



Halt geben, um im Leben Fuß fassen zu können. Oft belächelt – zu wenig ernst genommen – und doch eine menschliche Eigenschaft, die die Evolution überdauert hat!

Was ist mit diesem Kind los? Wieso ist es nicht wie die anderen? Ist es normal? Warum will es mich immer ärgern und provozieren? Wenn Sie sich diese Fragen schon mal gestellt haben, finden Sie vielleicht in der Hochsensibilität Ihre Antwort.

Ich erzähle Ihnen aus meinem eigenen Leben mit einer hochsensiblen Tochter als Mutter, Pädagogin und selbst Hochsensible. Erfahren Sie die Vielfalt und die Begabungen, die Hochsensibilität mit sich bringt und nehmen Sie praktische Tipps für den Alltag mit. Sie werden Ihre Kinder (und vielleicht auch sich selbst) danach besser verstehen!

Für die Online-Teilnahme erhalten Sie die Zugangsdaten für Zoom kurz vor der Veranstaltung.

- Leitung** Carolin Moll, Erzieherin, Sozialfachmanagerin und Fachberaterin der Kindertagesbetreuung Tuttlingen  
**Termin(e)** Dienstag, 23.01.2024, um 19.30 Uhr  
**Beitrag** 10,00 €, voraussichtlich kostenfrei über Landesprogramm Stärke für TN aus dem Landkreis Tuttlingen  
**Anmeldung** Online-Vortrag: keb Tuttlingen, Teilnahme in Präsenz ohne Anmeldung  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V. in Kooperation mit Tagesbetreuung für Kinder e.V., Tuttlingen



## Besser lernen

### Individuelle Lerntypen verstehen – Hausaufgaben leichter erledigen

Jedes Kind, jeder Mensch lernt auf unterschiedliche Art und Weise. Doch wie lernt mein Kind? Was braucht es konkret? Woran erkenne ich, welche Arten des Lernens es überhaupt gibt? Anhand von praktischen Beispielen und Übungen wollen wir versuchen diese Unterschiede bei unseren Kindern zu erkennen.

Mit dem Bewusstsein, WIE die Kinder die bestmöglichen Ergebnisse erzielen können, üben wir, die Konzentration aufrecht zu erhalten. Diese Unterstützung für die Lernenden (Schüler ab der 2./3. Klasse) kann das Schulleben deutlich erleichtern, damit selbst Hausaufgaben erledigen (wieder) mehr Spaß macht.

- Leitung** Miriam Daferner, Studienrätin, Methodikerin  
**Termin(e)** Dienstag, 20.02.2024 um 20.00 Uhr  
**Ort** Edith-Stein-Haus, Angerstr. 1, Spaichingen  
**Beitrag** 10,00 €, voraussichtlich kostenfrei über Landesprogramm Stärke für Teilnehmer\*innen aus dem Landkreis Tuttlingen  
**Anmeldung** keb Tuttlingen – spontane Teilnahme am Vortrag ist möglich  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen in Kooperation mit Tagesbetreuung für Kinder e.V., Tuttlingen

## @ 5-teiliger Online-Kurs



### Kess erziehen: Weniger Stress – mehr Freude

#### Für Eltern mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren

Geht das: Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien und Ausrasten? Immer mehr Eltern suchen nach Alternativen zu ihren Erziehungsmethoden. Wie dies partnerschaftlich, demokratisch und respektvoll funktionieren kann, versucht der anerkannte Eltern-Kurs zu vermitteln. Die Themen der fünf Einheiten: Soziale Grundbedürfnisse achten – das Kind verstehen, Verhaltensweisen erkennen – angemessen reagieren, Kinder ermutigen – Konsequenzen zumuten, Konflikte entschärfen – Probleme lösen, Selbständigkeit fördern – Kooperation entwickeln.

Die Teilnahme ist mit allen internetfähigen PC, Laptop oder Tablet mit Kamera möglich. Die Zugangsdaten für ZOOM erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

- Leitung** Ulrike Diehm, Sozialpäd., Religionspäd., Kess-Trainerin  
 Patricia Eisenlauer, Lehrerin, Kess-Trainerin, EKP-Kursleiterin  
**Termin(e)** ab Dienstag 12.03.2024, 5 Termine jeweils 19.30 – 21.45 Uhr  
**Beitrag** 45,00 € einschl. Elternhandbuch, Paare 60,00 €  
 voraussichtlich kostenfrei über Landesprogramm Stärke für Teilnehmer\*innen aus dem Landkreis Tuttlingen  
**Anmeldung** keb Tuttlingen  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.  
**Hinweis** Bitte Geburtsalter des Kindes angeben

## @ 5-teiliger Online-Kurs

### Kess erziehen: Abenteuer Pubertät

Die Pubertät stellt Jugendliche und Eltern vor neue Herausforderungen. Diese sind nicht immer einfach zu bewältigen. Der Kurs will zu Gelassenheit und zu einer Haltung beitragen, die dem Jugendlichen wie auch dem Erwachsenen dazu verhilft, bereichert aus der Phase der Pubertät herauszugehen. Die Themen der fünf Einheiten: Veränderungen wahrnehmen, Achtsamkeit entwickeln, dem Jugendlichen das Leben zutrauen, das positive Lebensgefühl stärken, Kompetenzen sehen.

Die Teilnahme ist mit allen internetfähigen PC, Laptop oder Tablet mit Kamera möglich. Die Zugangsdaten für ZOOM erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

- Leitung** Ulrike Wolf, Sozialpädagogin und Kess-Trainierin  
**Termin(e)** ab Dienstag 20.02.2024, 5 Termine jeweils 19.30 – 22.00 Uhr  
**Beitrag** 45,00 € einschl. Elternhandbuch, Paare 60,00 €  
**Anmeldung** keb Rottweil, Tel. 0741/246-119, [www.keb-rottweil.de](http://www.keb-rottweil.de)  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Rottweil e.V.

## @ ONLINE-Seminar



### Kess erziehen / Kesser Abend

Dieses Seminar richtet sich an alle, die schon an einem Kess-Kurs teilgenommen haben und den „Kessen Umgang“ in der Familie wieder etwas auffrischen wollen. Herzlich eingeladen sind auch Interessierte, die Kess kennenlernen wollen. Es gibt kesse Inhalte, neue Impulse, Übungen und Austausch. Das Thema dieses Abends wird „der Kesse Umgang mit Konfliktsituationen bei Geschwisterkindern“ sein.

Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

- Leitung** Patricia Eisenlauer, Lehrerin, Kess-Trainierin, EKP-Kursleiterin  
 Ulrike Diehm, Sozialpädagogin, Religionspädagogin, Kess-Trainierin  
**Termin(e)** Dienstag, 07.05.2024, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Beitrag** 10,00 €, voraussichtlich kostenfrei über das Landesprogramm Stärke für Teilnehmer\*innen aus dem Landkreis Tuttlingen  
**Anmeldung** keb Tuttlingen  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.  
**Hinweis** bitte Geburtsdatum des Kindes angeben

## Grenzen setzen ohne zu verletzen

Wir möchten unsere Kinder ermutigen, damit sie sich zu selbstbewussten und starken Persönlichkeiten entwickeln. Wir wollen respektvoll mit ihnen umgehen und ihre Würde achten. Wir möchten, dass es ihnen gut geht und dass ihre Bedürfnisse erfüllt sind. Gleichzeitig wissen wir, dass es den Kindern nicht gut tut, wenn wir ihnen alles erlauben und ihnen alle Wünsche erfüllen. Wir wollen den Kindern Orientierung geben und sie schützen, indem wir Grenzen setzen. Doch häufig führt dies zu Ärger, Streit und Tränen.

Im Vortrag beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen:

- Warum ist es wichtig, in bestimmten Situationen ein klares „Nein“ auszusprechen?
- Wie können wir Grenzen setzen, ohne zu schimpfen, ohne laut zu werden und ohne mit den Kindern zu streiten?
- Wie können wir den Kindern helfen, sinnvolle Grenzen zu respektieren?

**Leitung** Rita Stehle, Individualpsychologische Beraterin und Erziehungsberaterin

**Termin(e)** Mittwoch, 21.02.2024 um 19.00 Uhr

**Ort** Aula Schloßbergschule, Auf der Breite 9, Wehingen

**Beitrag** 3,00 €

**Anmeldung** ohne Anmeldung

**Veranstalter** Kath. Kindergärten Christkönig und St. Ulrich in Kooperation mit keb Wehingen

@ ONLINE



## Sandmann, lieber Sandmann, wann ist es denn soweit?

Was brauchen Babys und Kinder um gut schlafen zu können? Welche Erwartungen an den Schlaf sind altersgerecht und realistisch? Wie funktioniert Schlaf bei Kindern überhaupt? Welche Unterschiede gibt es zum Schlaf von Erwachsenen? In diesem Vortrag klären wir all diese Fragen und mehr. Wir räumen mit Mythen auf und sprechen über sanfte Hilfen in den Schlaf, unterschiedliche Einschlafgewohnheiten und die Bedeutung von Co-Regulation und Eltern-Kind Bindung. Eltern erhalten viele Tipps für den Alltag, sowie die Möglichkeit nach dem Vortrag individuelle Fragen zu stellen.

Die Teilnahme ist mit allen internetfähigen Geräten möglich. Die Zugangsdaten für ZOOM erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

**Leitung** Jessica Klaiber, Elterncoach, Familienberaterin

**Termin(e)** Dienstag, 05.03.2024 um 19.30 Uhr

**Beitrag** 10,00 €, voraussichtlich kostenfrei über Landesprogramm Stärke für Teilnehmer\*innen aus dem Landkreis Tuttlingen

**Anmeldung** keb Tuttlingen

**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen

## Handy, Smartwatch, Tablet & Co und unsere Kinder mittendrin

Social Media, Email und Internet sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzu-denken. Bereits im Kindergartenalter ist der Umgang mit digitalen Medien ein großes Thema geworden.

Kinder sind in ihrem Alltag täglich von digitalen Medien umgeben und werden auf die Nutzung in Zukunft unausweichlich angewiesen sein. Daher stellt sich nicht die Frage, ob Kinder Smartphone und Tablet nutzen sollten, sondern viel-mehr, wie sie einen sinnvollen Umgang damit erlernen und welche Kompe-tenzen für sie im Umgang mit digitalen Medien wichtig sind. Denn dies wird ihre Zukunft sein.

<b>Leitung</b>	Jasmin Hauser, Erzieherin, Teamcoach, Fachkraft für Sprachbildung und Inklusion
<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 12.03.2024 um 19.30 Uhr
<b>Ort</b>	Rathaus, Rathausplatz 1, Neuhausen
<b>Anmeldung</b>	ohne Anmeldung
<b>Veranstalter</b>	Kindertagesstätte Löwenzahn, Neuhausen in Kooperation mit keb Tuttlingen

## @ ONLINE und in Präsenz

### Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld...

#### Infoabend für werdende Eltern

Für werdende Eltern stellen sich viele Fragen rund um die Geburt und die Zeit danach. Kompetente Ansprechpartnerinnen sind die Mitarbeiterinnen der Schwangerschaftsberatungsstellen im Landkreis Tuttlingen. Sie informieren werdende Mütter und Väter über die Stiftung „Mutter und Kind“, Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld sowie Angebote für Eltern im Landkreis.

Eine Teilnahme ist per Zoom oder in Präsenz im Caritas-Diakonie-Centrum Tuttlingen Bergstr. 14 möglich.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wie Sie teilnehmen möchten. Ein Link zur Teilnahme wird Ihnen vor der Veranstaltung per Mail zugeschickt.

<b>Leitung</b>	Kathrin Geigis, Caritas; Inge Jahn, Gesundheitsamt; Tina Kiene, Diakonie
<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 16.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
<b>Anmeldung</b>	geigis.k@caritas-schwarzwald-alb-donau.de
<b>Veranstalter</b>	Caritas, Diakonie, Gesundheitsamt in Kooperation mit keb und vhs Tuttlingen

## @ ONLINE-Vortrag

**Fit für die Grundschule**

## Tipps für einen guten Schulstart

Wenn die Einschulung näher rückt, fragen sich viele Eltern, ob ihr Kind ausreichend auf die Schule vorbereitet ist. An diesem Abend erhalten Sie praktische Tipps und Informationen, damit Ihrem Kind der Einstieg in die Schule möglichst leichtfällt und wie die Wochen vor der Einschulung gestaltet werden können.

- Leitung** Nadin Corinna Bühler, Lehrerin, Eltern-Kind Kursleiterin  
**Termin(e)** Donnerstag, 20.06.2024 um 19.30 Uhr  
**Beitrag** 10,00 €, voraussichtlich kostenfrei über Landesprogramm Stärke für Teilnehmer\*innen aus dem Landkreis Tuttlingen  
**Anmeldung** keb Tuttlingen  
**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

## @ ONLINE-Vorträge mit Gespräch der keb Zollernalbkreis

**Digitaler Elterntreff – rund um Kinder und ihre Entwicklung****Eingewöhnung im Kindergarten und bei der Tagesmutter**

- Termin(e)** Dienstag, 12.03.2024, 20.00 – 21.30 Uhr

**Ich will aber! – Kinder durchs Trotzalter begleiten**

- Termin(e)** Dienstag, 14.05.2024, 20.00 – 21.30 Uhr

- Leitung** Ulrike Bogen, Familienberaterin, HP für Psychotherapie  
**Beitrag** 10,00 € pro Termin  
**Anmeldung** keb Zollernalbkreis; Tel. 07433/90110-30; info@keb-zak.de; www.keb-zak.de  
**Veranstalter** keb Zollernalbkreis in Kooperation mit Kinderstube Balingen e.V., kafamba





## Aktionswoche „Familie im Fokus“

Eine pralle Woche mit vielfältigen Angeboten rund um die Familie vom 03.03. – 09.03.2024

### Sonntag, 03.03.2024:

Start mit einem diözesanweiten Familienaktionstag an vielen verschiedenen Orten (Gemeinden, Dekanate, Verbände...)



### Montag, 04.03.2024 – Freitag, 08.03.2024:

vielfältige digitale Angebote für Ehrenamtliche, Hauptamtliche und Interessierte zu unterschiedlichsten Themen rund um Beziehung und Familie (Vorträge, Workshops, Schnupperangebote...).

### Samstag, 09.03.2024:

Ermutigungs- und Inspirationstag für Engagierte in der Familienpastoral und -liturgie in Wernau.

**Nähere Infos unter <https://familie-im-focus.drs.de>**

## Resilienz – was die Seele stark macht

### Wochenende für Alleinerziehende mit Kinderbetreuung

Wie gut wäre es, so etwas wie eine Hornhaut auf der Seele zu haben. Ein Rüstzeug, das schützt vor den ständigen Spitzen im fordernden Familien- und Berufsleben und den oft kaum zu bewältigenden Ansprüchen im Alltag.

Wir beschäftigen uns an diesem Wochenende mit verschiedenen Wegen, die aufzeigen, was die eigene Resilienz fördern kann – und wie man sich und die eigenen Kinder mit Zuversicht durch die größeren und kleineren Krisen des Lebens manövrieren kann.

<b>Leitung</b>	Edith Lauble, Bildungsreferentin; Ingrid Winkler, Sozialpädagogin
<b>Termin(e)</b>	Freitag, 19.04. – Sonntag, 21.04.2024
<b>Ort</b>	Jugendhaus St. Norbert, Klosterhof 9, 88430 Rot an der Rot
<b>Nähere Infos und Anmeldung</b>	bis 08.03.2024 Fachbereich Ehe & Familie, Tel.: 0711 9791-1040, E-Mail: ehe-familie@bo.drs.de

## Liebe ohne Grenzen

### Valentinsgottesdienst für Paare



Herzliche Einladung an alle Frisch- und Langverliebten auf den Kirchberg nach Seitingen zu einem Valentins-Wortgottesdienst für Paare mit Alexander und Jutta Krause. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit im Gemeindehaus Sankt Michael bei einem kleinen „Ständerling“ gemeinsam auf die „liebvolle Zeit“ anzustoßen.

- Leitung** Alexander Krause, Pastoralreferent
- Leitung** Jutta Krause, Pastoralreferentin
- Termin(e)** Sonntag, 18.02.2024 von 17.00 bis ca. 18.00 Uhr
- Ort** Kirche Mariä Himmelfahrt, Am Kirchberg, Seitingen-Oberflacht
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

## Auf dem Weg zur Ehe

### Ehevorbereitungsseminar des Dekanats

Wir laden Paare ein, sich unterwegs zur Ehe Zeit zu nehmen, um über Liebe und Glück, Hoch-Zeit und All-Tag, Krisen, Streit und Versöhnung, Gott und Religion nachzudenken und ins Gespräch zu kommen. Die Paare werden in ihrem Suchen und Fragen von einem kompetenten Team begleitet.

- Leitung** Jutta und Alexander Krause
- Termin(e)** Samstag, 16.03.2024, 9.30 – 17.00 Uhr
- Ort** Kath. Gemeindeg. St. Michael, Kirchberg, Seitingen-Oberflacht
- Beitrag** 25,00 € pro Paar
- Anmeldung** Kath. Dekanatsgeschäftsstelle, Uhlandstr. 3, Tuttlingen, Tel. 07461/965980-10, dgs.tut@drs.de

## Ehevorbereitungsseminar auf dem Dreifaltigkeitsberg

In der Vorbereitungszeit auf die Trauung haben Sie die Möglichkeit, über Ihre Beziehung nachzudenken, sich mit dem Partner / der Partnerin und mit anderen Paaren auszutauschen und wertvolle Anregungen zu erhalten.

- Leitung** P. Alfons Schmid CMF, Ulrike und Felix Diehm
- Termin(e)** Samstag, 13.04.2024
- Ort** Dreifaltigkeitsberg Spaichingen
- Anmeldung** P. Alfons Schmid CMF, Dreifaltigkeitsberg Spaichingen, Tel. 07424/95835-16, haus-der-stille@claretiner.de
- Veranstalter** Katholisches Dekanat Tuttlingen-Spaichingen

## Glückliche Paare sprechen miteinander

Frische Impulse für Ihre Beziehung

Ein Workshop für Paare



Paare sind eingeladen, sich bewusst Zeit füreinander nehmen, um sowohl die positiven und verbindenden Aspekte als auch die Herausforderungen in ihrer Beziehung zu erkennen. Es geht darum, respektvoll miteinander zu kommunizieren und die Nähe in der Partnerschaft zu bewahren oder sogar zu vertiefen.

In unserem heutzutage oft hektischen Alltag bleibt die Kommunikation zwischen Partnern mitunter auf der Strecke. Dies kann zu Missverständnissen führen und bisweilen sogar zu einem gegenseitigen Rückzug. An diesem Tag nehmen wir uns bewusst eine Auszeit vom Alltag, um uns gegenseitig Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken.

Gemeinsam pflegen Sie eine respektvolle Kommunikation, fördern und stärken Ihre Beziehung und haben die Möglichkeit, noch tiefer in Ihre Partnerschaft einzutauchen.

- Leitung** Dieter Brodowski, Diplom Pädagoge, Paartherapeut  
Corina Bergmann-Mangels, Sozialpädagogin
- Termin(e)** Samstag, 20.04.2024 von 9.00 bis 17.00 Uhr
- Ort** Haus der Stille, Dreifaltigkeitsberg 1, Spaichingen
- Beitrag** 100,00 € pro Paar zzgl. 30 € für Mittagessen und Kaffee pro Paar
- Anmeldung** keb Tuttlingen
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.



[WWW.PAARKURSE-SCHOENTAL.DE](http://WWW.PAARKURSE-SCHOENTAL.DE)

## **7 Wochen Lebens(t)räume (Paare)**

Briefaktion für Paare in der Fastenzeit

Unter dem Motto „7 Wochen Lebens(t)räume“ beleuchten wir bei der diesjährigen Fastenzeitaktion im deutschsprachigen Raum unser Familien- und Paarleben.



## **7 Wochen Lebens(t)räume (Familien)**

Briefaktion für Familien in der Fastenzeit

Jede Woche lädt euch freitags ein Textimpuls zum Nachdenken und miteinander Sprechen ein.



Ihr bekommt zu jedem Thema Ideen für kleine Aktionen und einen spirituellen Impuls.

**Veranstalter** Arbeitsgemeinschaft für Katholische Familienbildung e.V.

## **Wenn der Wecker nicht mehr klingelt**

Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand



Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Es stehen einschneidende Veränderungen im Raum, die man nicht planen, denen man sich aber trotzdem stellen muss. Grundsätzlich bietet eine gezielte Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieser Situation die wesentliche Chance, um persönliche Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden entscheidend zu verbessern.

Im Hinblick darauf werden im Seminar Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen eines Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen.

**Leitung** Michael Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor

**Termin(e)** Montag, 15.04.2024, 09.00 – 12.00 Uhr

**Ort** Körnerstraße, 23, Rottweil

**Beitrag** 32,00 €

**Anmeldung** keb Rottweil, Tel. 0741/246-119, [www.keb-rottweil.de](http://www.keb-rottweil.de)

**Veranstalter** Katholische Erwachsenenbildung Rottweil e.V.

## Trauergruppen

### Herzliche Einladung in das Trauercafé

- Leitung** Hans-Peter Mattes, Dekanatsreferent und Team  
**Termin(e)** jeden 2. Donnerstag im Monat von 16.30 – 19.00 Uhr  
 15.02., 14.03., 11.04., 16.05., 13.06., 11.07.2024  
**Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen  
**Anmeldung** Tel. 07461/965980-10  
**Veranstalter** Kath. Dekanat Tuttlingen-Spaichingen, Evang. Kirchenbezirk TUT

### Trauergruppe für Angehörige nach Suizid für die Region Schwarzwald-Baar-Heuberg

- Leitung** Ulrike Wolf, Sozialpäd., Krankenschwester, Trauerbegleiterin  
**Termin(e)** Monatliche Treffen – jeweils donnerstags 19.30 – 22.00 Uhr  
 15.02., 21.03., 18.04., 16.05., 20.06., 18.07.2024  
**Ort** Tuttlingen, Haus des Kath. Dekanates, Uhlandstraße 3  
**Anmeldung** Tel. 07461/965980-10  
**Veranstalter** Kath. Dekanat Tuttlingen-Spaichingen, Evang. Kirchenbezirk TUT

### Trauergruppe für verwaiste Eltern

- Leitung** Silke Schätzle  
**Termin(e)** jeden 1. Donnerstag im Monat jeweils 19.30 – 21.00 Uhr  
 01.02., 07.03., 04.04., 02.05., 06.06., 04.07., 01.08.2024  
**Ort** Evangelisches Gemeindehaus, Gartenstr. 1, Tuttlingen  
**Anmeldung** Silke Schätzle, Tel. 07461/9009036

### Trauergruppe früh verwaister Eltern

- Leitung** Angelika Kleijn  
**Termin(e)** jeden 2. Donnerstag im Monat jeweils 20.00 Uhr  
 15.02., 14.03., 11.04., 16.05., 13.06., 11.07.2024  
**Ort** Gruppenraum der Evang. Kirche in Niedereschach  
**Anmeldung** Angelika Kleijn, Tel. 07720/954388

### Wenn Männer trauern – Trauerstammtisch für Männer

- Termin(e)** Mo., 05.02., 11.03., 08.04., 06.05., 03.06., 01.07.2024  
 jeweils montags von 19.30 – 22.00 Uhr  
**Ort** Spaichingen, Gasthaus Engel, Hauptstr. 104  
**Anmeldung** Ulrike Wolf, Tel. 0741/34853342 oder 0157/32774244

**Trauerberatung für Kinder,  
Jugendliche und deren Angehörige**

Die Trauerberatungsstelle wird geleitet von Ulrike Wolf, ausgebildete Trauerbegleiterin, Krankenschwester und Sozialarbeiterin. Es handelt sich um eine Anlaufstelle für alle Fragen rund um Sterben, Tod und Trauer für Familien, Institutionen, Schulen, Kindergärten, usw..

Kinder, Jugendliche und deren Angehörige werden während der Zeit der Erkrankung und des Sterbens, zwischen Tod und Beerdigung und auch in der Trauer unterstützt. In akuten Trauersituationen z.B. an einer Schule, gibt es Unterstützung direkt vor Ort. Frau Wolf bietet auch Vorträge und Fortbildungen an.

Nähere Infos und Anmeldung zu allen Angeboten der Trauerberatungsstelle: Tel. 0741/34853342 oder 0157/32774244; [www.mit-kindern-trauern.de](http://www.mit-kindern-trauern.de), E-Mail: [trauerberatung-dekanat.rottweil@drs.de](mailto:trauerberatung-dekanat.rottweil@drs.de)

**Gruppenangebote der Trauerberatungsstelle****Trauergruppe für Kinder von 6 – 12 Jahren**

- Termin(e)** Sa., 09.03., 04.05. und 06.07.2024  
jeweils 10.00 – 16.30 Uhr  
sowie So., 10.03., 05.05. und 07.07.2024  
jeweils 9.30 – 16.00 Uhr
- Ort** Rottweil, Körnerstraße 23
- Beitrag** 12,00 € pro Termin, incl. Mittagessen

**missing you – Treffpunkt für Jugendliche ab 13 Jahren**

- Termin(e)** Fr., 23.02., 22.03., 19.04., 17.05., 14.06., 12.07.2024  
jeweils freitags von 18.00 – 21.00 Uhr
- Ort** Rottweil, Körnerstraße 23

**Du fehlst! – Begleitete Gesprächsgruppe für Junge Erwachsene ab 18**

- Termin(e)** Mi., 21.02., 20.03., 17.04., 15.05., 12.06., 10.07.2024  
jeweils mittwochs von 19.30 – 21.30 Uhr
- Ort** Rottweil, Körnerstraße 23

## Plötzlich Allein! – Begleitete Gesprächsgruppe für verwitwete Eltern mit Kindern

**Termin(e)** Fr., 16.02., 15.03., 12.04., 10.05., 07.06., 05.07.2024  
jeweils freitags, 19.30 – 21.30 Uhr

**Ort** Rottweil, Körnerstraße 23

## Wie Du wohl wärst! – Trauergruppe für Eltern von Sternenkindern

**Termin(e)** Mo., 19.02., 18.03., 15.04., 13.05., 10.06., 08.07.2024  
jeweils montags von 19.30 – 22.00 Uhr

**Ort** Kath. Gemeindehaus, Pfarrgasse 5, Beffendorf

## Einfach so weg – Trauergruppe für verwaiste Eltern von Jugendlichen

**Termin(e)** Mi., 14.02, 13.03., 10.04., 08.05., 12.06., 03.07.2024  
jeweils mittwochs, von 19.30 – 22.00 Uhr

**Ort** Bischof-Linsenmann-Hausen (UG), Königstraße 47, Rottweil

## Weitere Angebote der Trauerberatungsstelle

### Austauschtreffen für alle Trauerbegleitenden – Das richtige Wort, zur richtigen Zeit

**Termin(e)** Mi., 06.03.2024 um 19.30 Uhr

**Ort** Bischof-Linsenmann Haus (UG), Königstr. 47, Rottweil

### Die Welt ist ärmer geworden ohne Dich! – Ein Wochenende für Familien, die um ein Familienmitglied trauern

**Termin(e)** Fr., 19.04. – So. 21.04.2024

**Ort** Familienferiendorf Eckenhof, Schramberg-Sulgen

**Beitrag** 50,00 € Eigenbeteiligung

### Sterbende begleiten, Trauernde verstehen

**Termin(e)** Mi., 24.04.2024 um 19.30 Uhr

**Ort** Bischof-Linsenmann Haus (UG), Königstr. 47, Rottweil

### Haltet die Welt an – Wochenende für trauernde junge Erwachsene

**Termin(e)** Fr., 21.06.2024 – So., 23.06.2024

**Ort** Familienferiendorf Eckenhof, Schramberg-Sulgen

**Beitrag** 25,00 € Eigenbeteiligung

**@ ONLINE****Den Frühling und Ostern in einer Eltern-Kind-Gruppe gestalten und erleben**

Schnupperangebot Im Rahmen der Aktionswoche „Familie im Fokus“

Sie möchten eine Eltern-Kind-Gruppe initiieren und vielleicht schon bald zu einem ersten Treffen einladen? Sie stehen vor der Frage: Wie könnte ich so ein Treffen gestalten und was machen wir denn beim nächsten Treffen?

Im Schnupperangebot erhalten Sie viele Anregungen und Ideen, wie diese Jahreszeit bewusst in der Eltern-Kind-Gruppe zum Thema gemacht werden kann.

An diesem Abend werden konkrete Vorschläge gemacht, wie man kleine Geschichten, Lieder, Fingerspiele, Reime, einfachste Basteleien und Ähnliches zu einer in sich stimmigen Gruppenstunde zusammensetzen kann.

Die Teilnahme ist mit allen internetfähigen Geräten möglich. Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

- Leitung** Martina Liebendörfer, Diplom-Pädagogin, Referentin für Frühpädagogik und frühkindliche religiöse Bildung
- Termin(e)** Montag, 04.03.2024, von 20.00 bis 22.00 Uhr
- Beitrag** Beitrag wird von der Diözese übernommen
- Anmeldung** bis spätestens 23.02.2024 bei der keb Tuttlingen
- Veranstalter** Fachbereich Ehe und Familie, Diözese Rottenburg-Stuttgart

**@ 4-teilige Online-Fortbildung****So kann's gehen – Kompaktkurs Eltern-Kind-Arbeit**

Grundlagen, Praxisvorschläge, Stundenentwürfe und mehr für „neue“ und „erfahrene“ Leiter\*innen von Eltern-Kind-Gruppen und für Interessierte, die eine Eltern-Kind-Gruppe im Landkreis Tuttlingen auf Honorarbasis anbieten möchten. Sie bekommen viele Ideen für die Praxis, die ganz leicht übernommen werden können. Zusätzlich erwarten Sie Tipps und wichtige Informationen zur Organisation der Gruppe sowie pädagogisches Grundwissen rund um die Eltern-Kind-Gruppe. Sie erhalten jahreszeitliche Anregungen sowie wertvolle Theorie. Zusammen mit der praktischen Vorstellung eines eigenen Stundenentwurfs durch die Teilnehmer\*innen ist dies eine wertvolle Fundgrube für Ihre Spielgruppe vor Ort.

Die Teilnahme ist mit allen internetfähigen Geräten möglich. Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

- Leitung** Martina Liebendörfer, Dipl. Päd., Referentin für Frühpädagogik
- Termin(e)** Freitag, 11.10., 18.10., 25.10., 08.11.2024  
4 x, jeweils 19.30 – 22.00 Uhr
- Beitrag** 50,00 €
- Anmeldung** bis 19.09.2024 bei keb Tuttlingen
- Veranstalter** Fachbereich Ehe und Familie, Diözese Rottenburg-Stuttgart



## Die Schätze des Lebens erinnern

### Werkstatt Seniorenbildung zum Thema Biografiearbeit

In der Biografiearbeit steht der Mensch und seine Lebensgeschichte im Mittelpunkt. Sie ist die wertschätzende Beschäftigung mit dem Leben. Biografiearbeit hilft, eine positive Bilanz aus dem eigenen Leben zu ziehen. Dabei wird so mancher Schatz entdeckt. Jeder Lebensweg ist einzigartig. Biografiearbeit stärkt die positive Wahrnehmung für jeden individuellen Lebensweg.

In dieser Fortbildung erleben Sie verschiedene Methoden, die eine empathische und behutsame Reflexion der Lebensgeschichte ermöglichen. Ob Schätze oder Irrwege, so manche vergessen geglaubte Episode wird aus der Versenkung gehoben. Sie erfahren, wie Sie ressourcenorientierte Biografiearbeit in Ihre Arbeit mit Senioren integrieren können.

**Leitung** Petra Tagscherer, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Trainerin für Biografiearbeit, Gedächtnistrainerin

**Termin(e)** Montag, 11.03.2024 von 17.30 bis 20.00 Uhr

**Ort** Kath. Gemeindehaus Wiesenstetten

**Beitrag** 20,00 €

**Anmeldung** bis 04.03.2024 bei der keb Freudenstadt, 07451/623220, [www.keb-freudenstadt.de](http://www.keb-freudenstadt.de)

**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Freudenstadt e.V.

## Mandala-Tänze

### Workshop

Der Kreis ist das Symbol der schöpferischen Kraft, er steht für Vollkommenheit, Verbindung und Harmonie. Mandala Tänze sind eine wundervolle Möglichkeit in Bewegung zu sein, sich zu zentrieren, Kraft zu schöpfen und die Verbundenheit mit sich und dem Leben zu spüren.

An diesem Tag werden wir durch moderne, traditionelle und klassische Musik, ergänzt durch Texte und weitere Übungen einen Ausgleich für Körper, Geist und Seele schaffen. Darüber hinaus sind die erlernten Tänze aus den JUSESOS CDs Vol. 1 und 8 in vielfältigen beruflichen oder auch privaten Bereichen einsetzbar.

Vor Ort stehen Kaffee und Tee bereit. Weitere Getränke können erworben werden. Bringen Sie gerne Ihre Mittags-Verpflegung (und Getränke) mit. Und sonst gibt es fußläufig auch vielfältige Möglichkeiten für einen Snack/Essen in der Stadt.

**Leitung** Nicole Röhrig, Kreis- und Gruppentanzleiterin, ChoRa (CH)

**Termin(e)** Samstag, 13.04.2024 von 10.00 bis 17.00 Uhr

**Ort** Kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Platz 4, Balingen

**Beitrag** 59,00 €

**Anmeldung** bei der keb Zollernalbkreis, 07433/9011030, [www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)

**Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis e.V.

**Gymnastik fürs Gehirn – Thema: Frühlingserwachen für den Geist****Weiterbildung für Menschen, die mit Senioren arbeiten**

Das Gehirn lebenslang zu trainieren unterstützt nicht nur die geistige Fitness, sondern wirkt sich auch positiv auf das Wohlbefinden und die Zufriedenheit aus. Erfreulicherweise können bis ins hohe Alter neue Verknüpfungen im Gehirn entstehen.

An diesem Nachmittag werden Ideen, kreative Gedächtnis- und Bewegungsübungen rund um das Thema „Frühlingserwachen für den Geist“ vorgestellt und selbst ausprobiert.

Sie erhalten ausführliche schriftliche Unterlagen zu den einzelnen Übungen.

<b>Leitung</b>	Gemma Benintende, Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
<b>Termin(e)</b>	Freitag, 19.04.2024 von 14.00 – 17.00 Uhr
<b>Ort</b>	Kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4, Balingen
<b>Beitrag</b>	33,00 € incl. Kaffeepause
<b>Anmeldung</b>	bei der keb Zollernalbkreis, 07433/9011030, <a href="http://www.keb-zak.de">www.keb-zak.de</a>
<b>Veranstalter</b>	Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis e.V.

**Präventionsschulungen gegen sexualisierte Gewalt:  
A2-Schulung**

Gerade sexueller Missbrauch erschüttert uns oft – aber um ihn wahrzunehmen und betroffenen Kindern oder Jugendlichen helfen zu können, braucht es Wissen und Sensibilisierung. Doch wie erkenne ich überhaupt, ob ein Kind sexuell missbraucht wurde oder wird? Und was mache ich, wenn ich ein komisches, ungutes Gefühl habe, aber keinesfalls jemanden zu Unrecht beschuldigen möchte?

Ziel der Schulung ist es, Sicherheit und Handlungskompetenzen erhalten, so dass durch mehr Wissen und Achtsamkeit die anvertrauten Schutzbefohlenen besser geschützt werden können.

<b>Leitung</b>	Theresia Werner, Kommission sexueller Missbrauch, Diözese Rottenburg-Stuttgart
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 08.06.2024, 9.00 – 12.30 Uhr
<b>Ort</b>	Kath. Gemeindehaus, Kirchplatz, Horb-Grünmettstetten
<b>Beitrag</b>	Die Veranstaltung ist kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	keb Freudenstadt, Tel. 07451/623220, <a href="http://www.keb-freudenstadt.de">www.keb-freudenstadt.de</a>
<b>Veranstalter</b>	Kath. Erwachsenenbildung Kreis Freudenstadt e.V.

## Team-Führung in turbulenten Zeiten – Wie Sie Ihr Team stärken und „vitalisieren“

### Führungs- und Kommunikationstraining für Frauen

Wir gehen den Fragen nach, welche Dynamiken Teams aktuell herausfordern oder verletzlich machen. Sie erfahren durch Impulse aus den Neurowissenschaften und der Organisationspsychologie, wie Sie sich und Ihr Team gegen steigende „Reizpegel“-Situationen immunisieren.

Sie stärken sich durch Impulse zur Teampflege und -entwicklung in Zeiten vieler Veränderungen (VUCA-Welt). Ebenso erarbeiten Sie sich in anregendem kollegialem Austausch, wie Sie passend für Ihre Führungssituation Mitarbeiter\*innen-Ressourcen aktivieren und Ihr Team vitalisieren.

<b>Leitung</b>	Sabinja Klink
<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 08.10. bis Mittwoch, 09.10.2024
<b>Ort</b>	Christkönighaus, Paracelsusstr. 89, Stuttgart
<b>Beitrag</b>	270,00 €, zzgl. Verpflegung und evtl. Unterkunft
<b>Anmeldung</b>	bis 01.07.2024 unter <a href="https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/frauen/fortbildungen.html">https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/frauen/fortbildungen.html</a>
<b>Veranstalter</b>	Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Frauen

## Führungswerkstatt – Mitarbeiter\*innen führen und binden in Zeiten von Generationenwechsel und Fachkräftemangel

### Führungs- und Kommunikationstraining für Frauen in Verantwortung 2024

Die jährlich wiederkehrende Führungswerkstatt lädt Sie mit aktuellen Theorie-Impulsen und kollegialer Beratung zum Innenhalten und Reflektieren Ihrer aktuellen Situation ein. Sie entwickeln im Austausch mit anderen Frauen in Verantwortung Ihre Strategien weiter.

<b>Leitung</b>	Sabinja Klink
<b>Termin(e)</b>	Donnerstag, 21.11.2024
<b>Ort</b>	Christkönighaus, Paracelsusstr. 89, 70599 Stuttgart
<b>Beitrag</b>	140,00 €, zzgl. Verpflegung
<b>Anmeldung</b>	bis 12.08.2024 unter: <a href="https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/frauen/fortbildungen.html">https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/frauen/fortbildungen.html</a>
<b>Veranstalter</b>	Diözese Rottenburg-Stuttgart Fachbereich Frauen

## Katholische Erwachsenenbildung Kreis Rottweil e. V.

### Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige von an Demenz Erkrankten

**Termin(e)** ab Di., 06.02.2024, 18.30 – 20.30 Uhr, 6 x Abende, monatlich  
**Leitung** Birgit Merz, Zertifizierte Validationsanwenderin nach Feil  
**Ort:** Körnerstr. 23, Rottweil, Raum 2

### Die Bürgergenossenschaft als Erfolgsmodell für Klimaschutz vor Ort

Vortrag

**Termin(e)** Do., 21.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Leitung** Uli Wagner  
**Ort** Körnerstr. 23, Rottweil

### Im Spannungsfeld zwischen Sterbebegleitung und Sterbehilfe – juristische ethisch, und spirituelle Betrachtungen

Vortrag

**Termin(e)** Fr., 22.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Leitung** Harald-Alexander Korp  
**Ort** Nell-Breuning-Schule, Heerstr. 150, Rottweil

### Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand.

Seminar

**Termin(e)** Mo., 15.04.2024, 9.00 – 12.00 Uhr  
**Leitung** Michael Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor  
**Ort** Körnerstr. 23, Rottweil, Raum 2

### Anders.Orte – Besuch der Holzmanufaktur Rottweil

**Termin(e)** Do., 16.05.2024, 15.30 – 17.30 Uhr  
**Leitung** Jens Mezger  
**Ort** Holzmanufaktur, Neckartal 161, Rottweil

### Abenteuer Identität – Jugendliche auf dem Weg ins Erwachsenensein

Vortrag

**Termin(e)** Mi., 19.06.2024, 18.30 – 20.00 Uhr  
**Leitung** Isolde Benz  
**Ort** Körnerstr. 23, Rottweil

Nähere Informationen zu diesen Veranstaltungen  
bei der Kath. Erwachsenenbildung Kreis Rottweil e. V.  
Tel. 0741/246119; [info@keb-rottweil.de](mailto:info@keb-rottweil.de); [www.keb-rottweil.de](http://www.keb-rottweil.de)

## Katholische Erwachsenenbildung Kreis Freudenstadt e. V.

### Streit um den Dreifaltigen Gott?

Zu einer fälligen Grundsanierung des christlichen Glaubens

**Termin(e)** Mi. 28.02.2024, 19.30 Uhr

**Referent** Herman Häring Professor em. für Kath. Systematische Theologie

**Ort** Dornstetten Kath. Gemeindehaus

### „Agenten auf dem Weg“ – Was Jungen über ihren Körper wissen wollen

**Referent** Klaus Müller, MFM-Projekt-Referent

**Ort** Horb, Marktplatz 27, Dekanatshaus

Elternabend zum Kurs

**Termin** Fr. 15.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Workshop für Jungen von 10 – 12 Jahren

**Termin** Sa. 16.03.2024, 9.00 – 14.30 Uhr

### Frau und Rente – Wie bin ich abgesichert?

**Termin** Mi. 10.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

**Referent** Jürgen Moster, Deutsche Rentenversicherung

**Ort** Horb-Talheim, Laurentiusstr. 48, Kath. Gemeindehaus  
St. Antonius

### „Rauf auf die Karriereleiter“ – Bewerbungstraining für junge Erwachsene

**Termin** Sa. 27.04.2024, 10.00 – 17.00 Uhr

**Referent** Sandra Adiarte

**Ort** Horb, Marktplatz 27, Dekanatshaus

### „Lasst die Kinder zu mir kommen!“

Workshop für Ehrenamtliche in Kinder- und Familiengottesdienstteams

**Termin** Sa. 27.4.2024, 9.30 – 12.30 Uhr

**Referent** Stephanie Vogt, Erzieherin

**Ort** Eutingen-Weitingen, Begegnungshaus, Prälat-Dorr-Str. 9

### Bewegte Lieder – Mit Musik geht alles besser – Tänze im Sitzen

Weiterbildung für Betreuungskräfte und Menschen, die in der sozialen Betreuung von Senioren und Menschen mit und ohne Demenz aktiv sind.

**Termin** Fr. 14.06.2024, 9.30 – 16.00 Uhr

**Referent** Claudia Bronner, Tanzleiterin

**Ort** Horb-Altheim, Bahnhofstr. 6

### Kräuter für Leib und Seele Erlebnisabend für Frauen im Kloster Heiligenbronn

**Termin** Do. 18.07.2024, 18.00 – 21.00 Uhr

**Referent** Angelika Stickel, Kräuterexpertin

**Ort** Waldachtal, Wallfahrtskirche Heiligenbronn

**Nähere Informationen zu diesen Veranstaltungen**

bei der Kath. Erwachsenenbildung Kreis Freudenstadt e. V.

Tel. 07451/623220; [info@keb-freudenstadt.de](mailto:info@keb-freudenstadt.de); [www.keb-freudenstadt.de](http://www.keb-freudenstadt.de)

**Katholische Erwachsenenbildung Zollernalbkreis e. V.****Die Zyklus-Show – Workshop für Mädchen von ca. 10 bis 12 Jahren**

**Leitung** Dr. med. Christiane Weiß, Ärztin, MFM-Leiterin  
**Termin** Sa., 17.02.2024, 10.00 – 16.00 Uhr  
**Ort** Balingen, Gemeindehaus Edith Stein, Hirschbergstr. 112

**Yogadance & Yin Yoga mit Bettina und Beatrix**

Workshop

**Leitung** Beatrix Reiterer, Lehrerin für Yoga und Gesang  
 Bettina Haug, Yogalehrerin, Yogatherapeutin  
**Termin** Sa., 24.02.2024, 14.30 – 17.30 Uhr  
**Ort** Balingen, Kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

**Kleiner Gemüsegarten – Lust oder Frust!? – Online-Vortrag**

**Leitung** Annerose Herm, Technische Lehrerin  
**Termin** Mo., 26.02.2024, 19.00 – 21.30 Uhr

**Wenn der Wecker nicht mehr klingelt – Seminar**

Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

**Leitung** Dr. Michael Schwelling, System. Berater, Supervisor  
**Termin** Mi., 28.02.2024, 14.30 – 17.30 Uhr  
**Ort** Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6

**Heute schon an morgen denken ... Patientenverfügung**

Vortrag mit Gespräch

**Leitung** Wilfried Neusch, Geschäftsführer SKM Zollern  
**Termin** Di., 05.03.2024, 19.30 Uhr  
**Ort** Balingen, Kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

**Besinnungstag beim Hl. Josef – Exkursion nach Heiligkreuztal**

**Leitung** Michael Holl, Pastoralreferent  
**Termin** Sa., 16.03.2024, 09.00 – 18.00 Uhr  
**Ort** Abfahrt: Schömberg, Palmbühlkirche  
**Anmeldung** bis 08.03. bei mholl@drs.de, 0174 1057563

**Kreativ in Holz – Workshop**

**Leitung** Edwin Eha, Schreiner, Holzkünstler  
**Termin** Sa., 04.05.2024, 09.00 – 16.00 Uhr  
**Ort** Rottweil-Zepfenhan, Werkstatt, Keplerstr. 24

**Samstags-Pilgern – vom Palmbühl aus**

**Leitung** Michael Holl, Pastoralreferent  
**Termin** Sa., 06.07.2024, 13.00 Uhr  
**Ort** Palmbühl Schömberg, Ziel: Nikolauskapelle Schörzingen  
**Anmeldung** bei M. Holl: mholl@drs.de, 0174 1057563

**Nähere Informationen zu diesen Veranstaltungen  
 bei der Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis e. V.  
 Tel. 07433 90110-30; info@keb-zak.de; www.keb-zak.de**

**Januar 2024**

19.	Nacht der offenen Kirche Mühlheim a.d.D.....	2
22.	Kurs 1: Hui Chun Gong.....	25
23.	Hybrid-Vortrag: Hochsensibilität .....	49
25.	Vortrag: Muslime in Deutschland .....	13
27.	MBSR Tag der Achtsamkeit.....	21
29.	MBSR Übungsabend.....	21
30.	Kurs: Eltern-Kind-Treff Tuttlingen.....	45

**Februar 2024**

01.	MBSR Infoabend .....	20
05.	Kurs: Yoga auf dem Stuhl .....	32
05.	Grundkurs 1: Beckenbodenkurs für Frauen.....	31
05.	Aufbaukurs: Beckenbodenkurs für Frauen.....	31
07.	Kurs oder Einzel: Online-Schreibwerkstatt .....	35
07.	Mit Leib und Seele beten .....	4
08.	Kurs: Babykurs Wahrnehmung.....	44
08.	Kurs: Babykurs mit Babymassage .....	44
15.	Kurs: Tanz einfach mit .....	34
15.	Die Bibel – das vergessene Buch?.....	2
15.	Trauercafé .....	59
16.	Ökum. Taizégebete in der Fastenzeit in Spaichingen.....	2
17.	Meditationsvormittag: Zeit der Stille und Achtsamkeit .....	22
18.	Liebe ohne Grenzen – Valentinsgottesdienst f. Paare .....	56
19.	Kurs 1: Minimäuse .....	46
19.	Kurs: Bewegung und Entspannung .....	33
19.	Online-Kurs: Entspannte Auszeit für Eltern.....	42
19.	Online-Live aus Palästina: Leben für den Frieden .....	14
20.	Kurs: Pilates .....	33
20.	Kurs 2: Minimäuse .....	46
20.	Kurs: Gymnastik für Frauen 55plus .....	33
20.	Kurs: Feldenkrais Methode.....	34
20.	Online-Kurs: Kess erziehen: Abenteuer Pubertät.....	51
20.	Kurs oder Einzel: Schreibwerkstatt in Präsenz .....	35
20.	Heuberger Frauengespräche: Weltgebetstag Palästina.....	2
20.	Vortrag: Besser lernen .....	50
20.	Hybrid-Vortrag: Klimaschutz .....	15
21.	Kurs: Hatha-Yoga .....	32
21.	Kurs 1: Forscherzwerge .....	46
21.	Vortrag: Instagram, TikTok, YouTube & Co .....	15
21.	Vortrag: Grenzen setzen ohne zu verletzen.....	52

21.	Vortrag: Heilfasten nach Dr. Buchinger Methode .....	29
21.	Filmreihe: The Chosen – Die Auserwählten .....	3
21.	Selbstbestimmt gegen Mobbing.....	13
22.	Kurs 2: Forscherzwerge .....	46
22.	Online-Kurs: Achtsamer Start in den Tag .....	23
23.	Kurs: Rasselbande .....	47
23.	Nähkurs: Wir nähen einen leichten Wanderrucksack .....	36
23.	Ökum. Taizégebete in der Fastenzeit in Spaichingen .....	2
26.	MBSR Übungsabend.....	21
27.	Kurs: Fit fürs 1. Lebensjahr .....	43
27.	Kurs 1: Musikzwerge in Bewegung .....	47
27.	Vortrag: Cholesterin, Fluch und Segen zugleich.....	28
28.	Kurs: Fit fürs 1. Lebensjahr .....	43
29.	Kurs: MBSR Präsenz-Kurs.....	20

### März 2024

04.	Mitlach-Vortrag: Lachen macht glücklich.....	36
04.	Online: Frühling und Ostern in Eltern-Kind-Gruppe .....	62
05.	Online-Vortrag: Sandmann, lieber Sandmann.....	52
05.	Vortrag: Kraft schöpfen - bei Kräften bleiben .....	24
05.	Interaktive Lesung: Warum kommen wir auf die Welt.....	4
06.	Online-Schreibwerkstatt .....	35
06.	Mit Leib und Seele beten .....	4
06.	Austauschtreffen für alle Trauerbegleitenden .....	61
07.	Online-Vortrag: Republik der Angst.....	18
07.	Bildervortrag: Wintersturm und Frühlingserwachen.....	37
08.	Ökum. Taizégebete in der Fastenzeit in Spaichingen.....	2
09.	Wege der Aufrichtung .....	23
11.	Glaubensgespräche .....	5
11.	Werkstatt Seniorenbildung.....	63
12.	Kurs: Eltern-Kind-Treff Göllsdorf .....	45
12.	Kurs: Kess erziehen, 3 – 10 Jahre .....	50
12.	Vortrag: Handy, Smartwatch.....	53
12.	Digitaler Elterntreff: Eingewöhnung Kindergarten.....	54
13.	Geburtsvorbereitung: Ein guter Start ins Leben .....	41
14.	Wer ist stärker? .....	5
14.	Trauercafé .....	59
15.	Frühlingsbasteln .....	49
15.	Ökum. Taizégebete in der Fastenzeit in Spaichingen.....	2
16.	Fit in den Frühling .....	30
16.	Auf dem Weg zur Ehe .....	56
18.	MBSR-Übungsabend.....	21



18.	Heiterer Gedächtnis-Vortrag in Irndorf .....	27
20.	Schreibwerkstatt in Präsenz .....	35
20.	Selbstbestimmt gegen Mobbing.....	13
21.	Online-Vortrag: Wie christlich ist Deutschland noch? .....	18
22.	Ökum. Taizégebete in der Fastenzeit in Spaichingen .....	2
23.	Sühnegang der Männer .....	11

## April 2024

02.	Kurs: Fit fürs 1. Lebensjahr .....	43
03.	Kurs: Fit fürs 1. Lebensjahr .....	43
08.	Online-Kurs: Entspannte Auszeit für Eltern.....	42
09.	Podiumsgespräch: Flucht und Asyl – Integration .....	16
10.	Online-Schreibwerkstatt .....	35
11.	Bildervortrag: Naturerwachen.....	37
11.	Online-Vortrag: Die Zukunft der Politik... ..	18
11.	Trauercafé .....	59
12.	Kurs: Gedächtnistraining mit allen Sinnen .....	28
13.	Meditationsvormittag: Zeit der Stille und Achtsamkeit .....	22
13.	Ehevorbereitungsseminar auf dem Dreifaltigkeitsberg.....	56
13.	Workshop: Mandala-Tänze .....	63
15.	Glaubensgespräche .....	5
15.	Wenn der Wecker nicht mehr klingelt .....	58
16.	Infoabend: Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld.....	53
16.	Heuberger Frauengespräche: Himmel und Hölle .....	5
16.	Vortrag: Flucht und Asyl – Die Mauer im Meer.....	17
17.	Mit Leib und Seele beten .....	4
17.	Schreibwerkstatt in Präsenz .....	35
17.	Bildervortrag: Auf den Spuren des Heiligen Franziskus .....	6
17.	Selbstbestimmt gegen Mobbing.....	13
19.	Seminar: Gymnastik fürs Gehirn.....	64
19.-21.	Wochenende für Alleinerziehende .....	55
19.-21.	Wochenende für trauernde Familien .....	61
20.	Workshop: Glückliche Paare sprechen miteinander .....	57
24.	Vortrag mit Werner Mezger .....	7
24.	Sterbende begleiten, Trauernde verstehen.....	61
25.	Filmabend in Nendingen.....	38
27.	Historischer Dorfrundgang durch Liptingen.....	38
27.	Tagesseminar: Meine Mutter in mir .....	26
29.	MBSR Übungsabend.....	21
29.	Vortrag: „Aufgetischt“ .....	39
30.	Heiterer Gedächtnis-Vortrag in Trossingen.....	27

**Mai 2024**

01.	Pilgertour: Unterwegs auf dem Beuroner Jakobsweg .....	6
02.	Online-Vortrag: Einigkeit und Recht und Freiheit .....	18
04.	Achtsamkeit in der Natur – natürlich achtsam .....	24
07.	Online: Kess erziehen / Kesser Abend .....	51
07.	Vortrag: Schwäbisch für Schwaben und Reischmeckte .....	39
08.	Mit Leib und Seele beten .....	4
08.	Schreibwerkstatt in Präsenz .....	35
09. – 12.	Pilgertour: Himmelreich – Freiburg-Heitersheim .....	12
13.	Glaubensgespräche .....	5
14.	Kurs: Fit fürs 1. Lebensjahr .....	43
14.	Workshop: Löwenzahn trifft Gänseblümchen .....	30
14.	Online-Vortrag: Ich will aber! – Trotzalter .....	54
15.	Kurs: Fit fürs 1. Lebensjahr .....	43
15.	Online-Schreibwerkstatt .....	35
15.	Lieder- und Poesieabend: Komm lieber Mai .....	40
15.	Selbstbestimmt gegen Mobbing.....	13
16.	Liturgische Nacht zum Thema „Erzählen“ .....	8
16.	Trauercafé .....	59
17.– 20.	Pilgertour: Geisingen – Schaffhausen-Rheinau .....	12

**Juni 2024**

03.	Kurs 2: Hui Chun Gong .....	25
04.	Kurs 2: Musikzwerge in Bewegung .....	47
04.	Kurs: Waldspielgruppe – Waldwichtel.....	48
04.	Heiterer Gedächtnis-Vortrag in Aixheim.....	27
04. + 07.	Mit den Naturdetektiven draußen unterwegs .....	48
05.	Online-Schreibwerkstatt .....	35
06.	Kurs 2: Babykurs Wahrnehmung .....	44
06.	Kurs 2: Babykurs mit Babymassage.....	44
07.	Exkursion: 1300 Jahre Reichenau .....	8
08.	Meditationsvormittag: Zeit der Stille und Achtsamkeit .....	22
08.	Präventionsschulung gegen sexualisierte Gewalt: A2 .....	64
10.	Kurs 3: Minimäuse .....	46
10.	Grundkurs 2: Beckenbodenkurs.....	31
10.	Vortrag und Lesung: Das Glück wächst im Garten .....	9
11.	Kurs 4: Minimäuse .....	46
12.	Kurs 3: Forscherzwerge .....	46
12.	Mit Leib und Seele beten .....	4
12.	Schreibwerkstatt in Präsenz .....	35
12.	Vortrag: Gesund durchs Jahr mit Heilpflanzen .....	31

13.	Kurs 4: Forscherzwerge .....	46
13.	Trauercafé .....	59
14.	Kurs 2: Rasselbande .....	47
16.	Exkursion: Unser Wald: Lebensraum und Klimaretter .....	40
17.	Glaubensgespräche .....	5
18.	Kurs: Fit fürs 1. Lebensjahr .....	43
19.	Kurs: Fit fürs 1. Lebensjahr .....	43
19.	Selbstbestimmt gegen Mobbing.....	13
20.	Online-Vortrag: Fit für die Grundschule.....	54
21. – 23.	Wochenende für trauernde junge Erwachsene .....	61
22.	Achtsamkeit in der Natur – natürlich achtsam.....	24
24.	MBSR Übungsabend.....	21

### Juli 2024

06.	Führung: Kirchen in Stetten und Mühlheim .....	10
07.	Glaubensfest der Männer, Dreifaltigkeitsberg .....	11
10.	Mit Leib und Seele beten .....	4
10.	Online-Schreibwerkstatt .....	35
11.	Trauercafé .....	59
13.	Meditationsvormittag: Zeit der Stille und Achtsamkeit .....	22
15.	Glaubensgespräche .....	5
17.	Selbstbestimmt gegen Mobbing.....	13
17.	Schreibwerkstatt in Präsenz .....	35
19. – 22.	Pilgertour im Elsass .....	12
22.	MBSR Übungsabend.....	21



**Bildnachweise:**

Umschlag	Ursula Berner	S. 30	Pixabay
S. 2	Pixabay	S. 31	Elke Beiter privat
S. 2	Canva	S. 31	Berit Benkert-Utz privat
S. 3	Pixabay	S. 35	Canva
S. 5	Pfr. Müller	S. 35	Canva
S. 5	Pixabay	S. 36	Marie Verbeek
S. 6	Heidrun Hog-Heigel	S. 36	Birgit Leibold privat
S. 6	Canva	S. 37	Judith Engst privat
S. 7	IVDE Freiburg	S. 37	Ursula Berner
S. 9	Bene-Verlag	S. 38	Pixabay
S. 10	Homepage SE Donau-Heuberg	S. 38	Homepage Emmingen-Liptingen
S. 11	Homepage Claretiner Spaichingen	S. 39	Pixabay
S. 13	Akademie DRS	S. 39	Erwin Ulmer privat
S. 14	Petrus	S. 40	Manuela Dufner
S. 16	Martin Schweiger privat	S. 40	Judith Engst
S. 17	Gerhard Liehner	S. 41	Canva
S. 19	Pixabay	S. 42	Ricarda Stanecker privat
S. 19	Ursula Berner privat	S. 42	Canva
S. 20	Ursula Berner	S. 45	Manuela Dufner
S. 21	Gerda Schneider privat	S. 47	Linda Riede
	Ursula Berner privat	S. 48	Canva
S. 22	Renate Laschinger privat	S. 49	Carolin Moll
S. 22	Canva	S. 54	Canva
S. 24	Monika Beck privat	S. 56	Canva
S. 24	Andreas Rieck	S. 57	Dieter Brodowski privat
S. 26	Heidrun Hog-Heidel		Corina Bergmann-Mangels privat
S. 27	Birgit Leibold privat	S. 58	Michael Schwelling privat
S. 28	Bettina Hanser privat	S. 60	Ulrike Wolf privat
S. 29	Diana Motzkus privat	S. 73	Canva
S. 30	Pixabay	S. 74	Ursula Berner





**Katholische Erwachsenenbildung  
Kreis Tuttlingen e. V.**

### **Wer wir sind und was wir bieten:**

Die Katholische Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V. ist ein eingetragener Verein und ein anerkannter Träger der offenen Erwachsenenbildung im Landkreis Tuttlingen.

- ▶ Unsere Basis ist das christliche Menschenbild. Auf diesem Hintergrund sprechen wir Menschen in ihrer Ganzheit an.
- ▶ Offenheit und Toleranz sind uns wichtig. Unsere Angebote richten sich an Menschen aller Konfessionen und Weltanschauungen.
- ▶ Wir bieten Denkanstöße, Wissen und Werte und unterstützen und begleiten Menschen in ihren verschiedenen Lebenssituationen.
- ▶ Wir bieten Orte der Begegnung und des Austausches und nehmen Menschen in ihrer Sehnsucht nach Sinn ernst.
- ▶ Wir schaffen Raum, Glaube erfahrbar zu machen.

Unser Ziel ist, dass Leben gelingt!

Darüber hinaus unterstützen und beraten wir die Katholischen Kirchengemeinden, Gruppen und Verbände im Kreisgebiet bei Planung, Finanzierung, Organisation und Durchführung eigener Bildungsveranstaltungen.

### **Datenschutz**

Ihr Vertrauen ist uns wichtig. Daher stehen wir Ihnen jederzeit Rede und Antwort bezüglich der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten. Sämtliche personenbezogenen Datenverarbeitungsvorgänge (Erhebung, Verarbeitung und Nutzung) durch die keb Tuttlingen e. V. erfolgen unter strikter Beachtung der gesetzlichen Datenschutzvorschriften.

Ihre personenbezogenen Informationen verwenden wir ausschließlich für unsere Arbeit. Die vollständige Erklärung zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage unter: <https://www.keb-tuttlingen.de>

## Geschäftsbedingungen

- ▶ Anmeldungen werden persönlich, telefonisch, schriftlich oder per Email entgegengenommen und sind verbindlich. Bei allen Anmeldeformen wird um genaue Angabe von Name, Adresse, Kurs und Bankverbindung gebeten. Mit Ihrer Bankverbindung geben Sie uns die einmalige Berechtigung, den Ihrer Anmeldung entsprechenden Teilnehmerbeitrag von Ihrem Konto abzubuchen. Ist eine Abbuchung nicht möglich, bitten wir um Mitteilung.
- ▶ Wegen der zum Teil begrenzten Teilnehmer\*innenzahl ist eine rechtzeitige Anmeldung empfehlenswert. Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.
- ▶ Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Geschäftsbedingungen der Kath. Erwachsenenbildung und verpflichten sich zur Bezahlung des Teilnehmerbeitrages.
- ▶ Bei kurzfristiger Abmeldung (1 Woche und weniger) müssen wir 50 % der Gesamtkosten in Rechnung stellen, innerhalb der letzten 3 Tage 100 %, wenn wir Ihren Platz nicht mehr belegen können.
- ▶ Die Kurse finden wie ausgeschrieben statt. Falls es Änderungen gibt oder der Kurs nicht zustande kommt, benachrichtigen wir Sie.
- ▶ Bei Absage durch den Veranstalter können keine Haftungsansprüche geltend gemacht werden.
- ▶ Während der Schulferien pausieren die fortlaufenden Kurse.
- ▶ 20 % Ermäßigung erhalten: Schüler\*innen und Student\*innen, Arbeitslose, Hartz IV-Empfänger\*innen und Alleinerziehende.
- ▶ Senioren- und Familienpass-Inhaber\*innen bekommen 40 % Ermäßigung.
- ▶ Für einkommensschwache Familien mit Leistungsbezug ist eine Förderung über den Kinderfonds Hütchen bei Caritas möglich.
- ▶ Eine Teilnahme soll aus finanziellen Gründen nicht scheitern. Bitte kontaktieren Sie uns.
- ▶ Bei Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Eigentum übernehmen wir keine Haftung.

Qualitätsmanagementsystem



Katholische Erwachsenenbildung  
Kreis Tuttlingen e.V.

pCC-zertifiziert nach QVB Stufe B  
für den Geltungsbereich Offene Erwachsenenbildung  
Zertifikat-Register-Nr. 002932 QVB



**Katholische Erwachsenenbildung  
Kreis Tuttlingen e.V.**

Uhlandstraße 3  
Telefon +49 7461/965980-20  
info@keb-tuttlingen.de  
www.keb-tuttlingen.de

**Bürozeiten**

Mo. bis Fr. 08.30 – 11.30 Uhr  
Mo. und Do 13.30 – 16.30 Uhr

**Leiterin**

Ursula Berner  
ursula.berner@keb-tuttlingen.de

**Referentin für Eltern-Kind- und Familienarbeit**

Mathilde Ludwig  
mathilde.ludwig@keb-tuttlingen.de

**Sekretariat**

Manuela Dufner  
manuela.dufner@keb-tuttlingen.de

**Vorstand**

Richard Schwende, Tuttlingen, Vorsitzender  
Maria Koch, Spaichingen  
Erwin Ulmer, Tuttlingen  
Hans-Peter Mattes, Tuttlingen  
Sylvia Straub, Mahlstetten  
Heidrun Hog-Heidel, Geisingen  
Angelika Störk, Emmingen-Liptingen  
Otmar Wetzel, Tuttlingen

**Bankverbindung**

Kreissparkasse Tuttlingen  
IBAN DE28 6435 0070 0000 0705 28  
BIC SOLADES1TUT

**Impressum**

Herausgeber: Katholische Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.  
Redaktion: Ursula Berner, Manuela Dufner  
Satz: Banholzer Mediengestaltung, Rottweil  
Druck: Druckerei Hohl, Balgheim



**Katholische Erwachsenenbildung  
Kreis Tuttlingen e. V.**

**Uhlandstraße 3  
78532 Tuttlingen**

Telefon +49 7461/965980-20  
info@keb-tuttlingen.de  
www.keb-tuttlingen.de