

# Angebote Februar

Weitere Infos:

[www.bistummainz.de/pastoralraum/dreieich-isenburg](http://www.bistummainz.de/pastoralraum/dreieich-isenburg)



## **Friedensmeditation – online**

**sonntags 20.30 – 20.55 Uhr**

Beitragen zu heilsamer Entfaltung unseres Lebens und unserer Welt.

Anmeldung jeweils bis freitags per Mail.



## **Seniorenpastoral in Dreieich-Isenburg**

**3.2., 18 – 19.30 Uhr, Winkelsmühle, Dreieichenhain**

Abschluss Konzept zur Vorstellung in der Pastoralraumkonferenz.

Einladung an alle im Seniorenbereich Engagierten.

Anmeldung bis 30.1.



## **Kommunikationsseminar: Sich selbst gut zuhören**

**4., 11. + 18.2., 19 – 20.30 Uhr, ONLINE**

Unterschiedliche Bedürfnisse in Balance bringen.

Anmeldung bis 31.1.



## **Austausch und Meditation**

**13.2., 16 – 17.30 Uhr, Winkelsmühle, Dreieichenhain**

Das aktuelle persönliche Leben in den himmlischen Segen stellen.

Anmeldung bis 10.2.



## **Selbstbehauptung für Menschen ab 60**

**20.2., 18 – 20 Uhr, Gemeindezentrum St. Christoph, Neu-Isenburg**

Vorbeugen, Selbstbewusstsein stärken, Körpersprache entschlüsseln, sich schützen, einfache + altersgerechte Verteidigungstechniken üben.

Referent: Hannes Marb von „Coach Your Company“

Anmeldung bis 17.2., Kosten: 10 €



## **Humorworkshop für Jung und Alt**

**Sa, 22.2., 14 – 17.30 Uhr, Winkelsmühle, Dreieichenhain**

„20 Sekunden Humormuskeltraining ist so effektiv wie 10 Minuten Joggen...“

Anmeldung bis 18.2. Kosten: 35 € / Kinder 25 € inkl. Kuchen + Getränke



## **Pflegende Angehörige: Wo drückt der Schuh?**

**24.2., 18 – 19.30 Uhr, Winkelsmühle, Dreieichenhain**

Mit anderen Betroffenen reden können und verstanden werden...

Anmeldung bis 20.2.



## **Persönliches Gespräch**

In Trauer, einer Krise, zur Orientierung und Entscheidungsfindung

kann ein seelsorgliches Gespräch wohl tun, verarbeiten helfen,

Klarheit fördern, Hoffnung stärken.

Die Angebote sind kostenfrei – soweit nicht anders vermerkt.

**Anmeldung:** [seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de](mailto:seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de) oder 06154 – 608566

Veranstalter: Gemeindeferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg



© Bild. J. Pfau

# **Seniorenpastoral in Dreieich-Isenburg: Fertigstellung Konzept-Entwurf**

**Montag, 3. Februar, 18 – 19.30 Uhr**

Familienzentrum „Die Winkelmühle“,  
An der Winkelmühle 5, 63303 Dreieich – Dreieichenhain

**Einladung an unsere Engagierten bei  
Seniorenachmittagen, Besuchsdiensten und  
weiteren Angeboten für unsere SeniorInnen.**

Unser Konzept-Entwurf wird in der Pastoralraumkonferenz  
am 25.2.25 vorgestellt.

Wer bei der Zusammenstellung der bisherigen Ergebnisse  
mitwirken möchte,  
noch Ideen für die Zukunftsperspektive einbringen will,  
ist herzlich willkommen!

Wer nicht teilnehmen kann,  
kann auch per Mail oder Telefon  
einen Blickwinkel / Idee... mitteilen!

**Anmeldung** bis 30.1. an:  
seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder Tel. 06154 – 608566

Es lädt ein: Gemeindeferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg





# **Kommunikationsseminar:** **sich selbst gut zuhören**

**Seminar dienstags, 4., 11. + 18.2.**

**19 – 20.30 Uhr**

**ONLINE**

Den inneren Impulsen lauschen:  
welche unterschiedlichen Bedürfnisse melden sich darin?  
Welche „Stimmen“ setzen sich gewöhnlich durch,  
und was kommt dadurch immer wieder zu kurz?

„Hin- und Hergerissensein“ und „Widerstände“ sind willkommen –  
Ihre gute Absicht für uns wollen wir herausfinden!

Ein Leben in Balance stärkt unsere Gesundheit  
und belohnt uns mit Kraft, Ausgeglichenheit und innerem Frieden.

Ein Praxisseminar zum Üben für sich und in der Gruppe,  
damit das „Innere Team“ erfolgreich zusammenspielt.

Das Angebot ist kostenfrei.

**Anmeldung bis 31.1. an**  
[seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de](mailto:seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de)

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau,  
Pastoralraum Dreieich-Isenburg



© Bild: H. Marb



# **Selbstbehauptung für Menschen ab 60 (Defense Senior System)**

**Donnerstag, 20. Februar, 18 – 20 Uhr**

Gemeindezentrum St. Christoph  
Dreiherrnsteinplatz 2, 63263 Neu-Isenburg

Sie möchten sich sicher fühlen,  
wenn Sie sich im öffentlichen Raum aufhalten?  
Hannes Marb von „Coach Your Company“ möchte Sie dabei unterstützen  
und mit Ihnen Ihre Wehrhaftigkeit üben.

Das von Meister Hannes Marb aus der Kampfsportschule San-Ti in Eberstadt  
entwickelte DSS (Defense Senior System)  
geht bewusst von der Persönlichkeit von vermeintlichen Opfern aus.  
Unterschiedliche Strategien in angehenden oder ausbrechenden Konflikten  
werden in dem Lehrgang vermittelt.

Die eigene Körpersprache wahrnehmen  
und auch die des Angreifers rechtzeitig entschlüsseln  
sind wesentliche Grundlagen des DSS.

Dies gilt für den öffentlichen Raum wie auch im privaten Bereich.  
Anstelle des oft vorhandenen Ohnmachtsgefühls und der einhergehenden  
Hilflosigkeit werden Wachsamkeit und Wehrhaftigkeit trainiert.  
Dabei werden altersgerechte, einfache Verteidigungstechniken geübt.  
Die Teilnahme erfolgt freiwillig und auf eigenes Risiko.

Der Kurs findet zunächst im Raum, später im Freien statt. Dabei werden  
unterschiedliche Szenarien und die angemessene Reaktion geübt!

Teilnahmebeitrag: 10 € (bitte passend mitbringen)

**Anmeldung bis 17.2. an:**

seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder Tel. 06154 – 608566

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg



# Humorworkshop

## für Jung + Alt

**Samstag, 22. Februar, 14 – 17.30 Uhr**

Familienzentrum „Die Winkelmühle“  
An der Winkelmühle 5, 63303 Dreieichenhain

Sich öfter mal auszuschütteln vor Lachen ist mit Abstand die beste Empfehlung, um fit zu bleiben und den Energiehaushalt zu stärken. Verbringen Sie einen humorvollen Nachmittag, denn nur *20 Sekunden den Humormuskel zu trainieren ist so effektiv wie 10 Minuten Joggen* - doch wesentlich lustiger und geht in jeder Lebenslage! In diesem Workshop werden Sie nicht nur etwas über Humor und seine Kraft erfahren, sondern vor allem spielerisch ganz praktische Erfahrungen sammeln.

Wir entdecken

- unsere fröhlichen Seiten
- verborgene Humorressourcen
- und Humor als Kraftquelle.



Am Ende haben wir dann einen Humorkoffer gepackt, mit dem wir beschwingt auf jede Lebensreise gehen können. Also raus aus alten Mustern und rein ins Spiel, Scheitern und Lachen.

Bequeme Kleidung und bequeme Schuhe bitte mitbringen.

Für alle von 9 – 99, die Spaß am gemeinsamen Experimentieren und Ausprobieren haben. (8-14 Teilnehmende)

Referentin: Renate Schwarz-Rössler,  
Humortrainerin und Clownin

Beitrag (bar): 35 € / Kinder 25 €  
inkl. Kaffee / Tee / Kuchen + Wasser

**Anmeldung bis 18.2. an**  
[seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de](mailto:seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de)  
oder T. 06154-608566



Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau,  
Pastoralraum Dreieich-Isenburg,  
in Kooperation mit der Regionalen Diakonie Dreieich-Rodgau



© Foto: J. Pfau

# Pflegende Angehörige **Wo drückt der Schuh?**

**Montag, 24. Februar, 18 – 19.30 Uhr**

Familienzentrum „Die Winkelmühle“,  
An der Winkelmühle 5, 63303 Dreieich – Dreieichenhain

Mit anderen Betroffenen reden können  
und verstanden werden.

Erleben: ich bin nicht allein mit meiner Situation –  
anderen geht es ähnlich.

Im Austausch Anregungen erhalten,  
wie andere mit den Herausforderungen umgehen,  
was den Pflegealltag erleichtern kann,  
wie eigene Bedürfnisse – trotz allem – erfüllt werden können.

Sie sind willkommen,  
wenn Sie selbst Angehörige (oder auch Freunde) pflegen  
– *für Angehörige von Demenzkranken besteht ein  
spezielles Auszeit-Angebot in Dreieich* – ,  
sich eine kleine Pause gönnen möchten,  
um sich mit Menschen in vergleichbaren Situationen auszutauschen.

Das Angebot ist kostenfrei.

**Anmeldung bis 20.2. an**  
seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder T. 06154-608566

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau,  
Pastoralraum Dreieich-Isenburg,  
in Kooperation mit der Regionalen Diakonie Dreieich-Rodgau