

Angebote September

Weitere Infos:

www.bistummainz.de/pastoralraum/dreieich-isenburg



Friedensmeditation – online

sonntags 20.30 – 20.55 Uhr (am 1., 15. + 22.9.)

Beitragen zu heilsamer Entfaltung unseres Lebens und unserer Welt.

Wir segnen persönliche Anliegen und die neue Woche.

Anmeldung jeweils bis freitags per Mail.



Austausch und Meditation

12.9., 16 – 17.30 Uhr, Winkelsmühle, Dreieichenhain

Austausch + Meditation, Auftanken für den Alltag.

Anmeldung bis 10.9.



Oasennachmittag für Freiwillig Engagierte, privat oder organisiert tätig

14.9., 14 – 17.30 Uhr, Winkelsmühle, Dreieichenhain

Dem eigenen Klang lauschen und dem Klang Gottes... Mit Klangreise!

Anmeldung bis 11.9.



Pflegende Angehörige

16.9., 18 – 19.30 Uhr, Winkelsmühle, Dreieichenhain

Grenzen erkennen – Grenzen setzen.

Anmeldung bis 13.9.



ChairYoga & Klangentspannung – Schnupperstunde

23.9., 15 – 16 Uhr, Wohnanlage Pappelweg 38 - 42, NI, anschl. Kaffee und Kuchen

Corinna Anger lädt ein: Atem-, Augen-, Koordinationsübungen, Dehnung, Kräftigung, Klangentspannung. Kostenfrei.

Anmeldung bis 18.9. bei Frau Wilk: 06102 – 38837

© Bild. C. Anger

CHAIRYOGA-KURS 2., 9. + 30.9., 7. + 14.10., NI, St. Franziskus, 17-18 Uhr

Anmeldung bei J. Pfau bis 30.8. (30 €)

präventi
im bistum mainz

Präventionsschulung für die Arbeit mit schutz- und hilfebedürftigen Erwachsenen

23.9., 17 – 20 Uhr, Offenbach (Fahrgemeinschaft möglich – bitte melden)

Sexualisierte Gewalt verhindern. Signale erkennen, Wege der Hilfe kennen.

Anmeldung: Bistum Mainz, Kath. Erwachsenenbildung, Mainlinie, 06151 – 2736732

© Bild: Bistum Mainz



Persönliches Gespräch

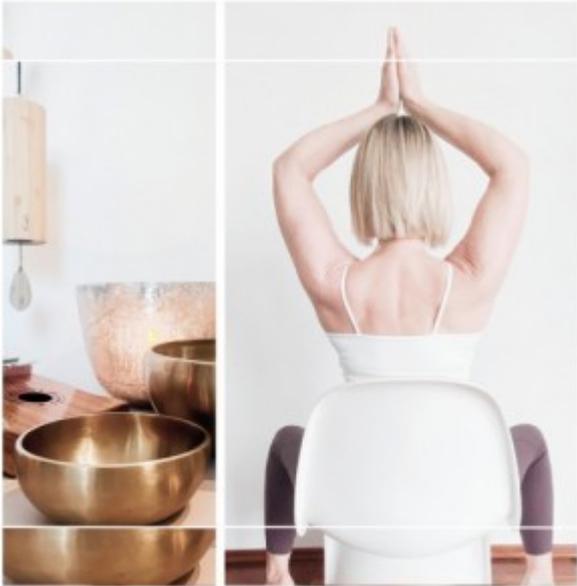
In Trauer, einer Krise, zur Orientierung und Entscheidungsfindung kann ein seelsorgliches Gespräch wohl tun, verarbeiten helfen, Klarheit fördern, Hoffnung stärken.

Die Angebote sind kostenfrei, außer dem ChairYoga-KURS.

Anmeldung (soweit nicht anders vermerkt) sowie Fahrgemeinschaft Präventionsschulung:

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

Gemeindereferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg



5x ChairYoga & Klangentspannung

ANFÄNGERKURS

montags 17 bis 18 Uhr
2.9. / 9.9. / 30.9. / 7.10. / 14.10.

Kirche St. Franziskus,
Bahnhofstr. 218,
Neu-Isenburg

In der Gemeinschaft einer festen Gruppe
Yoga auf und mit dem Stuhl üben:

Dazu gehören einfache Körperübungen für
Dehnung, Kräftigung und Koordination, Atem- und Augenübungen.

Eine Besonderheit dieses Kurses: Jede Übungsrunde
klingt mit einer Klangentspannung aus.

Empfohlen werden bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung,
rutschfeste Schläppchen/Socken/Turnschuhe sowie
eine leichte Decke für die Endentspannung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich –
wer sich unsicher ist, fragt vorher seinen Arzt.

Kursleitung: **Corinna Anger.**

Kosten: 30 € (bitte bar mitbringen)

Anmeldung bis 30.8. an

seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder T. 06154-608566

Veranstalter: Pastoralraum Dreieich-Isenburg



© Bild. J. Pfau

Oasennachmittag für Freiwillig Engagierte: „Im Ein-Klang leben“

Samstag, 14. September, 14 – 17.30 Uhr

Familienzentrum „Die Winkelmühle“

An der Winkelmühle 5, 63303 Dreieichenhain

Ob Sie jemanden regelmäßig besuchen – privat oder organisiert,
einen Angehörigen pflegen,
sich in einer Gruppe oder für eine bestimmte Gruppe engagieren
oder sich sonst in einem Dienst für andere einbringen:

Eine Pause zum Auftanken gibt neue Kraft.

Wir lauschen dem eigenen Klang,
empfangen und schenken und stimmen uns aufeinander ein,
bringen Verstimmtes wieder in Ein-Klang,
und wir genießen eine Klangreise – mit Corinna Anger.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Zwischendurch gibt es Kaffee, Tee und Kuchen

Anmeldung bis 11.9. an

seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder T. 06154-608566

Veranstalter: Gemeindeferentin Judith Pfau,
Pastoralraum Dreieich-Isenburg,

in Kooperation mit der Regionalen Diakonie Dreieich-Rodgau



© Foto: J. Pfau

Pflegende Angehörige – Begegnung und Austausch

Montag, 16. September, 18 – 19.30 Uhr

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

Pflegende Angehörige sind oft allein in ihrer Situation,
manchmal auch überfordert.

Und doch sind Sie nicht allein –
viele Angehörige sorgen für Eltern, Partner oder Kinder,
und es kann entlasten, voneinander zu wissen,
Verständnis und Mitgefühl zu erfahren,
hilfreiche Tipps zu erhalten,
sich mit Themen auseinander zu setzen wie diesmal:
„Grenzen wahrnehmen – Grenzen setzen“.

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

Anmeldung bis 13.9. an
seniorenseelsorge-pfau@kath-dreieich.de oder T. 06154-608566

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

Yoga auf dem Stuhl und Klangentspannung für Senioren

Schnupperstunde



Montag, 23.09.24 von 15 – 16 Uhr

in der Wohnanlage Pappelweg 38-42, Neu-Isenburg

Wir wollen Yoga auf dem Stuhl kennenlernen: Mit Atem- und Augenübungen, einfachen Körperübungen für Koordination, Dehnung und Kräftigung und einer abschließenden Klangentspannung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Durch die Übungen führt **Corinna Anger**. Sie ist Apothekerin und ausgebildet in Klangreise und Klangmeditation, Senioren Yoga Übungsleiterin und Kursleiterin für christliche Meditation.

Wer möchte, kann ab 16 h noch zu Kaffee und Kuchen da bleiben.

Das Angebot und auch das Kaffee trinken sind kostenfrei, eine kleine Spende kann gerne in ein Körbchen gelegt werden.

Anmeldung bitte bis zum 18.09.24 bei Frau Wilk 06102/38837

Veranstalter: Städt. Wohnanlage im Buchenbusch, Fr. Wilk und Kirchengemeinde Zum Heiligen Kreuz, Hr. Albert

Präventionsschulung für die Arbeit mit schutz- und hilfebedürftigen Erwachsenen

Montag, 23. September, 17 – 20 Uhr

Pfarrzentrum Hl. Dreifaltigkeit
Obere Grenzstraße 125, 63071 Offenbach

Prävention soll helfen, sexualisierte Gewalt gegen Kinder, Jugendliche sowie schutz- oder hilfebedürftige Erwachsene zu verhindern.

Sie können sich nicht alleine schützen und brauchen Ansprechpersonen, die wissen wie Täter:innen agieren, welche Signale Betroffene aussenden und welche Wege der Hilfe es gibt.

Diese Schulung richtet sich an ehrenamtlich tätige Personen (ab 28 J.) mit regelmäßigem Kontakt zu Kindern, Jugendlichen, schutz- oder hilfebedürftigen Erwachsenen.

Ziel der Schulungen ist es,

über das Themenfeld und rechtliche Regelungen zu informieren, die Kultur der Achtsamkeit als grundlegende Haltung kennenzulernen, zu sensibilisieren und Handlungssicherheit im Verdachtsfall zu geben.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Vermittlung grundlegender Informationen im Themenfeld sexualisierte Gewalt, Definition sexualisierter Gewalt, und Täter:innenstrategien
- Umgang mit Nähe und Distanz, Verhaltensweisen einschätzen lernen, und grenzüberschreitendes Verhalten erkennen
- Präventionsarbeit und Maßnahmen zur Prävention auf Grundlage der Präventionsordnung im Bistum Mainz
- Meldewege und Unterstützungssysteme im Verdachtsfall

Referentinnen:

Gemeindereferentin Michaela Althapp
Gemeindereferentin Erika Ochs

Anmeldung über die Internetseite des Bistums Mainz, Kath. Erwachsenenbildung der Region Mainlinie, oder Tel. 06151 - 2736732