

Angebote im April

Weitere Infos:
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.



Gewaltfreie Kommunikation – einfach – anwenden

9., 16., 23. + 30.4., 19 – 20.30 Uhr, ONLINE
Den erfüllten Bedürfnissen nachspüren – den unerfüllten Räume öffnen.
Anmeldung bis 8.4.



Selbstbehauptung für Menschen ab 60 (Defense Senior System)

11.4., 17 – 19 Uhr, Gemeindezentrum St. Johannes, Dreieichenhain
Vorbeugen, Selbstbewusstsein stärken, Körpersprache entschlüsseln,
sich schützen
Referent: Hannes Marb von „Coach Your Company“
Anmeldung bis 8.4., 10 €



Meditation

18.4., 16 – 17.30 Uhr, Gemeindezentrum St. Johannes, Dreieichenhain
Austausch + Meditation
Anmeldung bis 16.4.



Pflegende Angehörige und Besuchsdienst

25.4., 16.30 – 18 Uhr, Gemeindezentrum St. Johannes, Dreieichenhain
Austausch über Erfreuliches, Grenzen, Wünsche und Bedürfnisse...
Anmeldung bis 23.4.



Persönliches Gespräch

In Trauer, einer Krise bzw. mit dem Bedürfnis, dass jemand zuhört und Mitgefühl schenkt, kann ein seelsorgliches Gespräch wohl tun, verarbeiten helfen, Klarheit fördern, Hoffnung stärken.

Alle Angebote sind **kostenfrei**, außer der Kurs „Selbstbehauptung“ – s.o.
Anmeldung: seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder 06154 – 608566
Veranstalter: Gemeindeferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg

© Bild: H. Marb



Selbstbehauptung + Wehrhaftigkeit für Menschen ab 60 (Defense Senior System)

Donnerstag, 11. April, 17 – 19 Uhr

Gemeindezentrum St. Johannes, Dreieichenhain
Tanusstr. 47, 63303 Dreieichenhain

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.
Ein Aufbaukurs ist zeitnah geplant.

Teilnahmebeitrag: 10 € (bitte passend mitbringen)

Anmeldung bis 8.4. an:

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

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg



Pflegende Angehörige und Besuchsdienst

Donnerstag, 25. April, 16.30 – 18 Uhr

Gemeindezentrum St. Johannes, Dreieichenhain
Tanusstr. 47, 63303 Dreieichenhain

Ins Gespräch kommen mit anderen Menschen,
die einen Angehörigen pflegend begleiten
oder im Besuchsdienst regelmäßig für jemanden da sind.

Z.B.: Was gibt Ihnen Kraft?
Welche Wünsche und Bedürfnisse melden sich?
Grenzen spüren – Grenzen setzen?
Was möchten Sie ansprechen, aussprechen,
mit anderen, die in einer ähnlichen Situation sind, besprechen?

Wer an diesem regelmäßigen Austausch interessiert ist,
kann sich für den monatlichen Mail-Newsletter anmelden.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung bis 23.4. an
seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder T. 06154-608566

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau,
Pastoralraum Dreieich-Isenburg





Gewaltfreie Kommunikation – einfach – anwenden

Seminar dienstags, 9., 16., 23. und 30. April

19 – 20.30 Uhr

ONLINE

Den Tag ausklingen lassen,
Gemeinschaft und Austausch genießen.

Den erfüllten Bedürfnissen nachspüren:
Wie ist es gelungen, gut für sich zu sorgen?

Unzufriedene Gefühle weisen auf unerfüllte Bedürfnisse hin:
Was will beachtet sein – wie können wir erfüllt leben?

Aussprechen, was bewegt,
die (Klein-)Gruppe als Unterstützung erfahren,
Klarheit gewinnen und neue Perspektiven,
feiern, wo kleine neue Schritte gelingen!

Sie sind willkommen –
ganz gleich, ob Sie die Gewaltfreie Kommunikation schon kennen
oder neugierig sind, wie diese Ihr Leben bereichern kann.

Das Angebot ist kostenfrei.

Anmeldung bis 8.4. an
seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau,
Pastoralraum Dreieich-Isenburg