

# Angebote Januar / Februar



Weitere Infos:

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



## Friedensmeditation – ONLINE

**sonntags** 20.30 – 20.55 Uhr (am 11.1. + 8., 15., 22.2.)

Beitragen zu heilsamer Entfaltung unseres Lebens und unserer Welt.

Anmeldung jeweils bis freitags per Mail.



## Trauertreff

**13.1. + 10.2.**, 16 – 17.30 Uhr, Bürgertreff Götzenhain

Über die eigene Trauer ins Gespräch zu kommen entlastet + verbindet.

Wahrnehmen, was stärkt + unterstützt. Anmeldung bis 12.1. bzw. 6.2.:

Quartiersarbeit@dreieich.de, 06103-601-247



## Klangreise „Entspannt ins neue Jahr“

**6.2.**, 17 – 18 Uhr, Winkelsmühle, Corinna Anger

Entspannung durch Klang und einfache Übungen.

Stressfrei bleiben wir gesünder und werden älter!

Anmeldung bis 30.1., 10 € (bar)



## Pflegende Angehörige: Grenzen wahrnehmen und setzen

**9.2.**, 19 – 20.30 Uhr, **ONLINE** (Kath. Erwachsenenbildung: [www.keboh.de](http://www.keboh.de))

Der Körper als Kompass zw. Forderung + Überforderung

Anmeldung: [keb.oberhessen@bistum-mainz.de](mailto:keb.oberhessen@bistum-mainz.de) 10 €



## Wer gut alt werden will, muss zaubern lernen!

**11.2.**, 18 – 20 Uhr, **ONLINE** (Kath. Erwachsenenbildung: [www.keboh.de](http://www.keboh.de))

Ein fröhlicher Abend mit Erfahrungen, Tipps und Ideen der Autorin + Mentorin Mara Anders!

Anmeldung: [keb.oberhessen@bistum-mainz.de](mailto:keb.oberhessen@bistum-mainz.de) 10 €



## Aufbruch in den Ruhestand – Seminar donnerstags

**5., 12. + 19.2.**, 16.30 – 18 Uhr, Winkelsmühle

Für sich und im Austausch mit anderen erkunden, wie diese Lebensphase zu einer wundervollen Zeit werden kann.

Anmeldung bis 2.2.



## Austausch und Meditation

**26.2.**, 15 – 16.30 Uhr, Winkelsmühle, Dreieichenhain

Das aktuelle persönliche Leben in den himmlischen Segen stellen.

Anmeldung bis 23.2.



## 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 angegeben.

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

Gemeindereferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg

# Trauertreff

**Dienstag, 13.01.2026  
16.00 Uhr – 17.30 Uhr  
Bürgertreff Götzenhain  
Bleiswijkstr. 2,  
63303 Dreieich**

**Anmeldung ab 05.01.2026**

**Tel.: 06103-601-247**

**Mail: quartiersarbeit@dreieich.de**

**Über die eigene Trauer ins Gespräch zu kommen,  
kann entlasten und verbinden.**

**Während der Schmerz durch den Verlust spürbar ist,  
sind gleichzeitig Menschen da, mitfühlend, in ähnlicher Situation.**

**Gemeinschaft in Zeiten der Trauer  
kann die Seelenkräfte stärken.**

**Vielleicht braucht es etwas Mut zum ersten Schritt –  
um zu entdecken, wie eine Gruppe tragen kann.**

**Kostenfrei!**

**Veranstalter: Stadt Dreieich  
in Kooperation mit Gemeindereferentin Judith Pfau,  
Pastoralraum Dreieich-Isenburg**





Foto: J. Pfau

# Aufbruch in den Ruhestand

**donnerstags, 2., 12. + 19. Februar  
16.30 – 18 Uhr**

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

Ob Ihr „Ruhe-stand“ / Ihre Pension bevor steht  
oder Sie schon darin leben:

Hier können Sie für sich und im Austausch mit anderen erkunden,  
wie diese Lebensphase zu einer wundervollen Zeit werden kann.

## **2.2. Aufbruch – wohin?**

Was macht Ihr Leben sinnvoll und kostbar?  
Impulsfragen wecken auf.

## **12.2. Alter + Gesundheit**

Geschenkte Lebenszeit – Eigenständigkeit erhalten.  
Ein Perspektivenwechsel.

## **19.2. Leben + wirken**

Das bewegt mich, das kann ich bewegen –  
bis zuletzt sinnerfüllt leben!

Das Seminar ist kostenfrei.

## **Anmeldung bis 2.2. an:**

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

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



# Klangreise

## „Entspannt ins neue Jahr“

### Freitag, 6. Februar, 17 – 18 Uhr

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

© Bild: C. Anger

Zunächst lernen wir einfache Übungen  
zur Stimulierung des Vagusnervs kennen,  
die sich später auch gut in den Alltag integrieren lassen.

Für einen entspannten Start ins neue Jahr  
gehen wir dann auf große Klangreise –  
begleitet von Gong, Klangschalen, Koshi, Sansula  
und anderen Klanginstrumenten.

Je nach Vorliebe ist die Teilnahme im Sitzen oder Liegen möglich.

Empfohlen werden bequeme Kleidung  
und gerne auch eine leichte Decke und Kissen,  
um es sich warm und bequem einzurichten.  
Wer liegen möchte, bringt bitte eine Matte mit.

Durch die Klangreise führt **Corinna Anger**,  
ausgebildet in Klangreise und Klangmeditation.

**Kosten:** 10 € (bitte bar mitbringen)

**Anmeldung** bis 30.1. an  
[seniorenselbsehre-pfau@kath-dreieich.de](mailto:seniorenselbsehre-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 Grenzen wahrnehmen und setzen

**Montag, 9. Februar, 19 – 20.30 Uhr**

**ONLINE**

Eine Pflegesituation führt schnell zur Überforderung.

Die Grenzen aller Beteiligten zu achten,  
ermöglicht ein gelingendes Miteinander.

Wie können Körper und Emotionen verlässlicher Kompass sein,  
um im Meer zwischen Gefordertsein und Überforderung  
sicher zu navigieren?

Wie findet man den stimmigen Zeitpunkt,  
die jeweils passende Unterstützung und Entlastung  
in Anspruch zu nehmen?

Wie finden wir zu Gelassenheit,  
können die uns gegebenen Grenzen annehmen  
und eigene setzen?

## **Anmeldung an**

[www.keboh.de](http://www.keboh.de), [keb.oberhessen@bistum-mainz.de](mailto:keb.oberhessen@bistum-mainz.de)

Kosten: 10 €

Veranstalter: Katholische Erwachsenenbildung Oberhessen  
in Kooperation mit  
Gemeindereferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Bistum Mainz



KATHOLISCH  
Dreieich-Isenburg

© Foto: Mara Anders



# Wer gut alt werden will, muss zaubern lernen !

**Mittwoch, 11. Februar, 18 – 20 Uhr**

**ONLINE**

Egal, was du sagst, damit hast du deine Zukunft entworfen.

Deshalb ist es selten zu früh und absolut nie zu spät,

die eigene Seele zu entfalten,

damit die einzelnen Kapitel deines Lebens

Meisterwerke werden können.

Wir schauen uns an diesem Abend an,  
wie du deine Zukunft positiv beeinflusst,

wie du die Angst vor den kommenden Jahren verlierst,

wie die anstehende Zeit die beste deines Lebens werden kann.

Mara Anders ist Autorin und Mentorin  
und lebt mit ihren 80 Jahren genau das, was sie vermittelt.

## **Anmeldung an**

[www.keboh.de](http://www.keboh.de), [keb.oberhessen@bistum-mainz.de](mailto:keb.oberhessen@bistum-mainz.de)

Kosten: 10 €

Veranstalter: Katholische Erwachsenenbildung Oberhessen  
in Kooperation mit

Gemeindereferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg



**Katholische  
Erwachsenenbildung  
Bistum Mainz**



**KATHOLISCH  
Dreieich-Isenburg**