Herbstloop mit Schriftzug

"Loops" sind Ringe, meist aus Metall in Termin: Donnerstag, 26.10.2023, gold/silber/schwarz oder mit Jute umwickelt. Diese lassen sich mit verschiedenen Gebühr: 5,00 € bunten Dekoelementen, Blüten, getro- Kurs: S2823 ckneten Gräsern und Blättern zu wunderschöner neutraler Deko verwandeln. Dabei kannst du deiner Kreativität freien Lauf Ein Blickfang zu jeder Jahreszeit. Tro-

Termin: Mittwoch, 27.09.2023, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5,00 € Kurs: S2816

Herbstloop mit Schriftzug

Termin: Donnerstag, 28.09.2023, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5,00 € Kurs: S2817

Goldener Herbstkranz

Ihr gestaltet einen eigenen Herbstkranz egal ob als Türkranz oder als Kranz für den herbstlichen Ess- und Terrassentisch.

Mit einer großen Auswahl von schönsten Materialen werdet Ihr an die Hand genom-Gebühr: 5,00 € men, damit Euch der perfekte Herbstkranz

Kurs: S2825

Termin: Mittwoch, 04.10.2023 19:00 - 22:00 Uhr Gebühr: 5,00 €

Kurs: S2818

Goldener Herbstkranz Termin: Donnerstag, 05.10.2023.

19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5,00 € Kurs: S2819

Outdoor-Kranz

Wir fertigen mit vielen natürlichen Werkstoffen einen jahreszeitlich entsprechenden Outdoorkranz ganz nach Deinem Geschmack an. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Für die Gestaltung stehen Materialien wie Trockenblumen, Kräuter, Früchte, Zweige und vieles mehr zur Verfügung.

Termin: Dienstag, 10.10.2023, 19:00 - 22:00 Uhr Gebühr: 5.00 €

Kurs: S2820 Outdoor-Kranz

Termin: Mittwoch, 11.10.2023, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5,00 € Kurs: S2821

Outdoor-Tischkranz

Wir fertigen mit vielen natürlichen Werkstoffen einen jahreszeitlich entsprechenden Outdoortischkranz ganz nach Deinem Geschmack an. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Für die Gestaltung stehen Materialien wie Trockenblumen, Kräuter, Früchte, Zweige und vieles mehr zur Ver- Bindet euren eigenen Adventskranz pas-

Termin: Mittwoch, 25.10.2023,

19:00 - 22:00 Uhr Gebühr: 5,00 € Kurs: S2822

Outdoor-Tischkranz

19:00 - 22:00 Uhr

lassen und deinen Loop abschließend mit ckenblumen sind im Trend und das nicht Schleifenbändern und Spruchbändern fer- nur wegen der langen Haltbarkeit. Sie sind pflegeleicht und treffen durch Ihre große Farbenvielfalt jeden Geschmack. Wir erstellen ein Trockenblumenstrauß. Es gibt eine riesige Auswahl an unterschiedlichsten getrockneten Blumen und Blättern - seid

Termin: Mittwoch, 08.11.2023, 19:00 - 22:00 Uhr

> Gebühr: 5.00 € Kurs: S2824

Frisch- oder Trockenblumen gesteckt als Tischkranz

Wir stecken aus Frisch- oder Trockenblumen einen schönen Tischkranz. Termin: Mittwoch, 15.11.2023.

19:00 - 22:00 Uhr



Wir binden einen frischen Türkranz in klassischer runder Form, mit allem was der Winter uns zu bieten hat - duftende Tannenzweige, frische Äpfel, getrocknete Gewürze und stimmungsvolle Accessoires zenslust verarbeiten könnt.

Termin: Mittwoch. 22.11.2023. 19:00 - 22:00 Uhr Gebühr: 5,00 €

Kurs: S2826

Weihnachtstürkranz Termin: Donnerstag, 23.11.2023. 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5,00 € Kurs: S2827

Adventskranz

send zu eurem weihnachtlich geschmückten Zuhause, mit allem was der Winter uns zu bieten hat. Dekoriert diesen nach eurem Termin: Mittwoch, 25.10.2023, persönlichen Geschmack, eurer Kreativität ist dabei keine Grenzen gesetzt. Eine Viel- Kurs: S2831

falt an natürlichen Materialien und hochwertigen Kerzen werden euch zur Verfügung gestellt.

Termin: Mittwoch, 29.11.2023,

19:00 - 22:00 Uhr Gebühr: 5,00 €



Für alle Kreativkurse:

Anmeldung und Leitung: Bettina Szimanski, 01573 5352687 Ort: WohnStilGefühl, Hauptstr. 637 Mitzubringen: Heißklebepistole, Gartenschere, Schere, Schürze oder alter Pullover. Alle Kurse zzgl. Materialkosten, je nach Verbrauch.

nährungslehre und



sind nur ein Teil von dem, was ihr nach Her- Damit die Küchenmaschine der neuesten Generation nicht zu lange ungenutzt bleibt. werden neue Rezepte gemeinsam auspro-

Lecker und gesund mit der Süßkartoffel

Termin: Donnerstag, 21.09.2023, 18:30 - 21:30 Uhr Kurs: S2829

Alles rund um den Apfel

18:30 - 21:30 Uhr Kurs: S2830

18:30 - 21:30 Uhr

Ideen zum Advent

Termin: Mittwoch, 08.11.2023. 18:30 - 21:30 Uhr

Kurs: S2832

Winter

Termin: Donnerstag, 23.11.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Kurs: S2833

Für alle Kochkurse "Kochen mit dem Thermomix & Co.":

Anmeldung und Leitung: Annelen Heyens, 0176 52561067 Ort: ZauberKüche Stücklingen, Bahnhofstr. 5

Kosten: 25,00 € inkl. Lebensmittel Bitte Restebehälter mitbringen.

Erntezeit

Kalorienarme Gerichte werden mit Zutaten der Saison gemeinsam zubereitet. Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrtücher, Brettchen, Messer

Anmeldung: Birgit Walker, 01739734157

Termin: Mittwoch, 20.09.2023, 19:00 - 22:00 Uhr Gebühr: 10,00 € zzgl. Lebensmittelkosten Leitung: Heidi Beckmann Ort: Pfarrheim Strücklingen,

Kolpingstr. 2 b Kurs: S2834

Schnelle Küche

Kalorienarme Gerichte werden mit Zutaten der Saison gemeinsam zubereitet. Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrtücher, Brettchen, Messer

Kurs: S2835

Kalorienarme Gerichte werden mit Zutaten der Saison gemeinsam zubereitet. tücher, Brettchen, Messer

Anmeldung: Birgit Walker, 01739734157 Termin: Mittwoch. 29.11.2023.

Leitung: Heidi Beckmann

Termin: Mittwoch. 11.10.2023.

Idung und Freizeit für die ältere Generation



Handy-Sprechstunde

Probleme mit dem Handy oder Laptop? terland den digitalen Anschluss verpassen. Die moderne Informations-Technik allein zu besitzen, reicht nicht aus. Der Fragen rund um die individuelle Smart-

Geräte kommunizieren möchten, aber sich nicht auskennen.

Anmeldung: Birgit Walker, 01739734157 Termin: Mittwoch, 11.10.2023,

Gebühr: 10,00 € zzgl. Lebensmittelkosten Leitung: Heidi Beckmann

Kolpingstr. 2 b

Ort: Pfarrheim Strücklingen,



19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Pfarrheim Strücklingen,

Weihnachtsmenü

19:00 - 22:00 Uhr Gebühr: 10,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Kolpingstr. 2 b S2836

wie es richtig geht. ollator-Training in Ramsloh Der Seniorenbeirat Saterland in Zusam-

Der Seniorenbeirat Saterland möchte nicht, dass die älteren Menschen im Sa-IT-Fachmann versucht in lockerer Runde phone-Nutzung zu beantworten, so gut

Alle Frauen und Männer sollen sich angesprochen fühlen, die mittels mobiler

Nach dem Wortgottesdienst und dem kobus ein. Kaffeetrinken erklärt Herr Wach von der Alle Interessierten sind zu dieser Veran-Verkehrsinspektion Cloppenburg/Vech- staltung eingeladen. Nur die Personen, ta das richtige Bremsen, Drehen und die sonst nicht am Seniorennachmittag Manövrieren mit dem Rollator. Mit dem in Ramsloh teilnehmen, möchten sich bei Rollator bremsen, drehen und manövrieren Rosa Strohschnieder, 04498 658 (Se-- was sich so einfach anhört, gestaltet sich niorenbeirat), anmelden. in der Realität häufig schwierig. Hohe BordDie Veranstaltung ist kostenlos steine, verstellte Gehwege oder Straßenbahnschienen sind Hindernisse, die mit dem Rollator gar nicht so einfach zu bewältigen sind. Wenn ein Rollator angeschafft wird, gibt es oft nur eine kurze allgemeine Einweisung. Doch zuhause geht es mit den Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirr- Fragen los: Wie gehe ich denn nun richtig mit meinem Rollator? Wie komme ich den Bordstein hoch? Und wie muss der Rollator überhaupt eingestellt sein, um eine sichere Unterstützung zu bieten? Antworten und praktische Tipps zur richtigen Nutzung werden hier vermittelt. Wer seinen Rollator sicher beherrscht, kann seine Aufmerksamkeit auf den Straßenverkehr richten und staltung eingeladen. Nur die Personen, muss sich nicht mehr auf die Handhabung die sonst nicht am Seniorennachmittag konzentrieren. Außerdem können so Ver- in Strücklingen teilnehmen, möchten sich spannungen im Schulter-Nacken-Bereich bei Rosa Strohschnieder, 04498 658 (Sevorgebeugt und Stürze vermieden werden. niorenbeirat), anmelden Bremsen, drehen, manövrieren - das ist gar Die Veranstaltung ist kostenlos.

Der Seniorenbeirat Saterland in Zusammenarbeit mit der Seniorengemeinschaft Strücklingen laden zum Rollator-Training am Seniorennachmittag ins Pfarrheim St. Georg ein.

Alle Interessierten sind zu dieser Veran-

nicht so schwierig, wenn man gelernt hat, Termin: Donnerstag, 26.10.2023, 14:30 - 17:00 Uhr

menarbeit mit der Seniorengemeinschaft Kurs: S2903

Seniorenbeirat und das Mandehuus sehr Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit Die Veranstaltung ist kostenlos.

> Beginn: Montag, 03.07.2023 Dauer: 6 x, 15:00 - 16:30 Uhr Leitung: Edmund Wenz Ort: Mandehuus, Hauptstraße 625

Über eine kleine Spende würde sich der

Kurs: S2901

Ramsloh laden zum Rollator-Training am Seniorennachmittag ins Pfarrheim St. Ja-

Termin: Donnerstag, 10.08,2023. 14:30 - 17:00 Uhr

Leitung: Achim Wach. Ort: Pfarrheim Ramsloh, Marktstr. 3

S2902

Leitung: Achim Wach Pfarrheim Strücklingen,



Birgit Walker Tel.: 0173 9734157

Tel.: 0172 4728966

Marion von Kaidacsv

Gemeinde Saterland Tel.: 04498 940102

08:30 Uhr - 12:30 Uhr Mo, Di: 14:00 Uhr - 15:30 Uhr Do: 14:00 Uhr - 18:00 Uhr

Pfarrzentrum Ramsloh Tel.: 04498 707730

Di – Fr: 09:00 Uhr - 12:30 Uhr Do: 15:00 Uhr - 18:00 Uhr

Vorstand des Bildungswerkes Saterland e. V.



Vorsitzender: Pfarrer Ludger Fischer, Ramsloh



Alle Kurse können auch über das Internet gebucht werden

www.bildungswerk-saterland.de



Pädagogische Leitung: Nicola Fuhler, KEB-Geschäftsstelle Friesovthe Lange Str. 1 a, 26169 Friesoythe

eschäftsstelle des Bildungswerkes:

Kath, Kirchengemeinde St. Jakobus Pfarrzentrum Ramsloh, Marktstraße 1, 26683 Saterland

Katholische bildung
Erwachsenen bildung

Bildungswerk Saterland e.V.

Bankverbindung: Raiba Scharrel, IBAN DE81 2806 5286 0101 1006 00 BIC GENODEF1SAN

0

•

0

Herbst-Programm 2023



Katholische bildung
Erwachsenen bildung Bildungswerk Saterland e.V.

Kolpingstr. 2 b



2. Vorsitzender: Bürgermeister Thomas Otto, Ramsloh



Vegane Ernährung ein Megatrend mit Gefahren für die Gesundheit?



Vegane Ernährung erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Ob Restaurants, Kantinen oder Kochshows, die vegane Ernährung ist in Deutschland angekommen.

Doch was ist dabei zu beachten und was unterscheidet sie von einer vegetarischen Wie sieht es aus mit der Wirtschaftlichkeit Ernährung?

Gesundheitliche Risiken einer rein veganen Ernährung können nicht ausgeschlossen werden, wenn sie nicht optimal zusammengestellt ist. Was sollten Sie bedenken und ist die Ernährungsform für alle Zielgruppen uneingeschränkt empfehlenswert?

Ernährungsformen und zeigen Chancen und Risiken auf. Was ist bei einer vegetarischen und ve-Leitung: Ulrich Schachtschneider

ganen Ernährung zu beachten, um auch Ort: Pfarrheim Strücklingen, als Kind, Schwangere, älterer oder kranker Mensch gut versorgt zu sein? Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Termin: Dienstag, 05.09.2023.

19:00 - 21:15 Uhr Gebühr: 10.00 €inkl. Verköstigung Leitung: Dorothee Seelhorst Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: S2001

Wärmepumpen: Heizen ohne fossile Brennstoffe



Es gibt heute mehr als einen Grund, keine fossilen Brennstoffe mehr zu verbrennen: Klimaschutz, politische Unabhängigkeit, Gaspreis, das neue "Heizungsgesetz".

das zukunftsfähige Heizen ist der Betrieb Lebens tun können. einer Wärmepumpe mit erneuerbar produ- Es werden Basiswissen, Orientierung und ziertem Strom. Doch wie ist ihre Effizienz? einfache Handgriffe vermittelt. Es wird

Anmeldung: Birgit Walker 0173 9734157 Termin: Dienstag, 19.09.2023,

18:00 - 20:15 Uhr Gebühr: 10.00 €

Leitung: Ulrich Schachtschneider Pfarrheim Strücklingen, Kolpinastr. 2 b

S2002



Alles rund um Photovoltaik

eigener PV-Anlagen, was machen Abweichungen von der optimalen Ausrichtung Der Seniorenbeirat Saterland in Koopera-

Eigennutzung?

Anmeldung: Birgit Walker 0173 9734157 Wir geben Ihnen einen Überblick über diese Termin: Dienstag, 21.11.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 10.00 €

Kolpingstr. 2 b

Kurs: S2003



Letzte Hilfe - Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurzkurs zur "Letzten Hilfe" an. Wie auch bei der "Ersten Hilfe" soll die

"Letzte Hilfe" Wissen zur humanen Hilfe und Mitmenschlichkeit in schwierigen Situationen vermitteln.

Das Seminar ist für ALLE Menschen geeignet, die sich zum Thema Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten In diesem Kurs lernen Interessierte, was sie Ob Neu- oder Altbau, eine Möglichkeit für für die ihnen Nahestehenden am Ende des

Welche Betriebskosten sind zu erwarten, Grundwissen an die Hand gegeben und welche Bauarten passen wohin, welche ermutigt sich Sterbenden zuzuwenden. Im Voraussetzungen müssen gegeben sein Kurs wird über die Normalität des Sterbens und was ist bei der Installation zu beach- als Teil des Lebens gesprochen, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz angesprochen. Es werden mögliche Leiden als Teil des Sterbeprozesses thematisiert und wie man sie lindern kann. Zudem wird darauf eingegangen, wie man mit den schwereren, aber auch den leichteren Stunden umgeht. Abschließend wird gemeinsam überlegt, wie man Abschied nehmen kann und bespricht Möglichkeiten und Grenzen.

Anmeldung: Birgit Walker 0173 9734157 Termin: Samstag, 07.10.2023,

10.00 - 14.00 Uhr Gebühr: 20,00 € Leitung: Gerda Spieker

Birait Buschermöhle wird örtlich bekannt gegeben

Kurs:

Seeltersk bale! Gesprächsrunde für Saterfriesen und

tion mit dem Bürgerverein Strücklingen lädt Wie kann die solare Ladung eines E-Au- jeweils am letzten Dienstag jeden Monats tos die Bilanz verbessern und in welchem ins Mandehuus an der Hauptstraße 625 Maße erhöht ein Speicher den Anteil der herzlich ein. In gemütlicher Runde steht die Saterfriesische Sprache im Vordergrund. In erster Linie ist eine Unterhaltung in Saterfriesisch angedacht, damit sie nicht in Vergessenheit gerät und Interessierte sie besser verstehen lernen. Viele Saterländer können diese einmalige Sprache nur gelegentlich sprechen, weil der Gesprächspartner sie nicht spricht. Vielleicht lassen sich aus diesen Gesprächen kleine Anekdoten aufzeichnen oder auch familienkundliche

> Themen ansprechen. Alle Bürger*innen, die Saterfriesisch sprechen und daran Interessierte, sind zu dieser Veranstaltung herzlich eingeladen.

Beginn: Dienstag, 29. August 2023 Uhrzeit: 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: keine Leitung: Johanna Evers und Clemens

Mandehuus

Hauptstraße 625



Neue Kooperation

mit dem Seeltersk-Kontoor. Das Bildungswerk Saterland arbeitet in

Zukunft mit dem Seeltersk-Kontoor als neuem Netzwerkpartner zusammen. Das Bildungswerk wird sich vor allem mit der Werbung für die Saterfriesischkurse beschäftigen, während das Seeltersk-Kontoor sich um die Inhalte und die Anmelduna kümmert.

Nähere Informationen unter: https://www.seeltersk.de/

Resilienz Vortrag



In einer Gesellschaft, deren Alltag uns fast In Zusammenarbeit mit der Frauengemeinpermanent überfordert, ist Resilienz der schaft Strücklingen derhaltende Fähigkeit.

Gleichgewicht. Wäre es nicht schön eine ren. solche Fähigkeit nicht nur im Spiel, son- Anmeldung: Maria Jansen, 04952 61970 dern auch im realen Leben zu haben? Dann Termin: Dienstag, 12.09.2023, würden uns auch Anforderungen, Stress und Krisen im Alltag nur kurzfristig und nicht dauerhaft aus dem Gleichgewicht bringen. Ort:

Was ist Resilienz?

 Bedeutung der Resilienz f
ür Arbeit. Familie und die Work-life-Balance

 die Kunst der Stehaufmännchen, ihre besonderen Fähigkeiten

• ihr Resilienzprofil, Reflektion bisheriger Erfahrungen

• sie entwickeln ihre individuelle Strategie

im Umgang mit Belastungen Ressourcenorientierung

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157 Beginn: Dienstag, 07.11.2023 Dauer: 2 x, 18:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 50.00 € Leitung: Claudia Hollander Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

Kurs: S2008

Selbstfürsorge für den Alltag

Achtsamkeit ist nicht nur als Werkzeug in Gesprächen mit meinem Gegenüber hilfreich, sondern auch als Selbstfürsorge für

Unsere Arbeits-Alltage sind häufig gefüllt mit Terminen, verschiedensten Anforderungen und Reizen in rauen Mengen. Die Zeit ist gefüllt mit unterschiedlichen Aspekten. gedanklich sind wir nicht selten auch außerbeschäftigt mit beruflichen Fragestellungen.

In dieser Veranstaltung beschäftigen Selbstfürsorge für uns nutzen können, um beinhaltet folgende Schwerpunkte: psychisch stabil zu bleiben, den Heraus- • Werteorientierte Begleitung

forderungen des Arbeitsalltags gewachsen • Soziale Kontakte herstellen bzw. stärken zu bleiben und auch um längerfristig un• Eltern lernen gemeinsam mit ihren ser Engagement und unsere Zufriedenheit Babys Sing- und Bewegungsspiele nicht zu verlieren.

 Grenzthematik für meinen Arbeitsalltag · Notfalltechniken für HochstresssituaKennenlernen von gezielten

· Einführung in Bewegungsanregungen

und in Elemente der Babymassage

· Austausch und Begleitung durch eine

Anlegen eines Beobachtungstagebuches

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Wichtige Informationen im ersten

PARENS® Anfängerkurs

September 2023 geboren sind.

Beginn: Donnerstag, 09.11.2023

Dauer: 10 x. 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: Turnhalle Strücklingen,

Jahnstraße 2

Jahnstraße 2

esundheitslehre und

oungGo - Reaktivtraining

geräte, wird die Masse mit Muskelkraft

gezielt beschleunigt und abgebremst. Mit

dieser Methode wird der ganze Körper viel-

seitig und gelenkschonend gekräftigt: Die

Rumpfstabilität wird erhöht, Schultergür-

Bindegewebe gestärkt wird. Diese Sportart

ist für jede*n geeignet, da man die Inten-

Kurs: S2113

Für Eltern mit Babys, die im Juli/August/

Gebühr: 70,00 € Leitung: Birgit Kramer

Sinnesanregungen

PARENS-Referentin

Lebensiahr

• meine Selbstfürsorgetechniken - die persönliche Schatzkiste Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730, Gemeinde Saterland, 04498 940102

Beginn: Montag, 27.11.2023 Dauer: 2 x. 18:30 - 21:00 Uhr Gehühr: 50 00 €

Leitung: Claudia Hollander Ort: Pfarrheim Ramsloh, Marktstr. 3 Kurs: S2009

Top im Kopf - mit Bewegung das Gehirn trainieren

kompetente Umgang mit Belastungen eine Rhythmische Bewegungen trainieren das

nahezu überlebenswichtige und uns gesun- Gedächtnis. Sowohl Gedächtnis, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit als auch körper-Stehaufmännchen, kennen Sie diese Spiel- liche Fertigkeiten können sich deutlich zeugfiguren noch aus der Kindheit? Diese verbessern. An diesem Tag wollen wir ein-Männchen ließen sich nicht beirren und ige Bewegungsformen und auch Gedächtkamen schnell wieder auf die Beine und ins nisübungen kennenlernen und ausprobie-

19:00 - 21:15 Uhr Leitung: Martin Kessens Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

PARENS-Kurse

Kurs: S2010



PARENS® ist ein Konzept der Kath. Erwachsenenbildung, das Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr optimal begleiten halb unserer eigentlichen Arbeitszeit noch will. Die PARENS®-Stunden bieten Eltern tel, Arme, Nacken-, Hals-, Brust-, Rückendie Gelegenheit, die Bindung zu ihren und Bauchmuskulatur bis in die Tiefen mit Kleinstkindern zu intensivieren und unter trainiert. Im Bereich der Gewichtsreduktion, pädagogischer Anleitung, in geschützter Körperstraffung und Körperformung ist das wir uns damit, wie wir Achtsamkeit und Atmosphäre, optimal zu fördern. PARENS® Training besonders wirksam. da auch das

dirkekt an die Dozentin bezahlt. Treffpunkt: Parkplatz HRS

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730,

Gemeinde Saterland, 04498 940102

Saterland, Schulstr. 3

Viele Menschen leiden unter Leistungs-

forderungen unserer Zeit. Sie fühlen sich

überlastet, entwickeln Schlafstörungen

oder können sich schlecht konzentrie-

ren. Das autogene Training kann Abhilfe

schaffen. Die Teilnehmenden lernen sys-

tematisch ihren Körper zu entspannen und

zu einer tiefen inneren Ruhe zu gelangen.

Eine gelassene Einstellung zu Alltagspro-

blemen und die Bewältigung von Stress,

Mitzubringen: Isomatte, Decke, Kissen,

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

druck und den verschiedenartigen An-

Beginn: Montag, 04.09.2023

Gebühr: 39.00 €

Kurs: S2700

Leitung: Maria Jansen

Autogenes Training

eingesetzt werden kann.

Beginn: Montag, 09.10.2023

Leitung: Mechthild Kruse

Dauer: 7 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Kindergarten St. Georg,

Kirchweg 1

dicke Socken.

Gebühr: 56 00 €

Kurs: S2701

Dauer: 6 x. 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Haupt- und Realschule

machen ein klassisches Heilfasten nach nahme möglich. Wasser und ggfs. Gemüsebrühe. Diese vorbehalten. Art des Fastens lässt sich wunderbar in den (Arbeits)Alltag integrieren. Bewegung und Entspannung im Einklang verstärken den wunderbaren Effekt des Fastens. Deshalb spielt Bewegung und Entspannung während unserer gemeinsamen Fastenzeit Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. eine wichtige Rolle und ist fester Bestand- Yogamatte und Decke, ggf. Getränk. teil des Programms. Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt - lassen Sie uns ein Stück des Weges gemeinsam gehen.

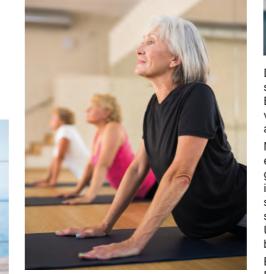
Alle wichtigen Informationen zur Fasten- Problem woche erhalten Sie am Informationstermin (hier brauchen Sie außer Stift und Papier nichts mitzubringen), dieser zählt als erster Kurstag

dicke Socken, Teebecher, evtl. Wärm-

können durch das autogene Training er- Beginn: Montag, 09.10.2023 reicht werden. Im Kurs wird die Fähigkeit Dauer: 8 x, 18:00 - 20:00 Uhr

sie jederzeit zu kurzen Erholungsphasen Leitung: Felicitas Rother Ort: Heilpädagogische Praxis,

Kornblumenweg 13 Kurs: S2702



Yoga ist ein jahrtausendealtes bewährtes Übungssystem aus Indien. Es hat einen positiven Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat, das vegetative Nervensystem, den Stoffwechsel und den Kreis- Problem Fasten - Wenn weniger mehr ist lauf und unterstützt die Harmonisierung Beginn: Donnerstag, 16.11.2023 Am 09.10.2023 findet die Eingangsveran- unseres gesamten Organismus. Das Üben Dauer: 8 x, 17:30 - 19:00 Uhr staltung im Pfarrheim in Strücklingen statt. der Asanas (Körperstellungen), das Pra- Gebühr: 96.00 € Die Fastenwoche geht vom 14.10.2023 - nayama (Atemübungen) und Shavasana Kurs: S2704 (Tiefenentspannungsübungen) wirken un-Sie wollen neue Energie tanken. Ihren terstützend und helfen Körper, Atem und Körper und Geist beleben, um mit frischem Geist in Einklang zu bringen. Das alles er- Beginn: Donnerstag, 31.08.2023 Schwung wieder durchstarten zu können? höht die Lebensenergie. Es ist nicht wichtig Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr Fasten ist ein effektiver Weg, gesund und wie gelenkig jemand ist oder wie alt oder Gebühr: 96,00 € fit zu bleiben (oder wieder zu werden), das wie jung. Man benötigt nur ein wenig Mut Kurs: S2705

sität der Übungen gut variieren kann und es Wohlbefinden zu steigern, Krankheiten und die Neugier eines Kindes, sich auf

und beliebteste Fastenart mit Säften, Tee, nahme möglich. Kurzfristige Änderungen

Wiedereinsteiger wohl. Erste Grundkenntnisse und die Yoga Vidya Reihe werden

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, evtl. Matte,

man die Zeit des Verzichts erleben wird. Wir Für AOK-Mitglieder ist eine kostenlose Teil-Dr. Otto Buchinger. Die wohl bekannteste In Ausnahmefällen ist eine online-Teil-In diesem Kurs fühlen sich Anfänger und

> Hatha Yoga soft "Unsportlich. mollig, ungelenkig" - kein

Nervosität, Kopfschmerzen, Angst usw. Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

zur Selbstentspannung so trainiert, dass Gebühr: 96,00 €

leicht erlernbar ist. Bitte bequeme Kleidung vorzubeugen und so ganz nebenbei über- Neues einzulassen. Yoga kann jeder üben! und Laufschuhe tragen. Zusätzlilch entste- flüssige Pfunde loszuwerden. Zeit für sich Alle Kurse sind von den gesetzlichen Kranhen Leihgebühren für die Schwunggeräte selbst haben, Altes hinter sich lassen, neue kenkassen als Präventionskurse aner-(9,00 Euro), diese werden am 1. Kursabend Wege beschreiten - Sie werden staunen, kannt! Bei regelmäßiger Teilnahme werden wie wunderbar es sich anfühlt und wie leicht bis zu 80 % der Teilnahmegebühr erstattet.



Dieser Kurs ist sehr sanft und richtet sich speziell an "unsportliche" Menschen mit Beschwerden oder auch "Mollige". Yoga ist vielseitig und eine wunderbare Bewegungs-

Mit Yoga tut man sich und seinem Körper etwas Gutes. Jeder ist im Yoga perfekt genauso so wie man gerade ist. Das Ziel ist nicht zu bewerten oder zu veraleichen. sondern zu beobachten und den Körper so anzunehmen, wie er ist. Regelmäßiges Üben unterstützt ein gesundes Leben und bewirkt ein "Sich-Fitter-Fühlen.

Beginn: Donnerstag, 31.08.2023 Dauer: 8 x, 17:30 - 19:00 Uhr Gebühr: 96.00 € Kurs: S2703

Hatha Yoga soft "Unsportlich,

Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Hatha Yoga mit Vorkenntnissen Beginn: Donnerstag, 16.11.2023 Dauer: 8 x. 19:30 - 21:00 Uhr Gebühr: 96,00 € Kurs: S2706



Wir stecken aus Hortensien einen schönen Kranz. In der Mitte wird eine schöne Kerze oder ein Glas das Gesteck abrunden. Kranz aus Weide selbst gebunden

Hatha Yoga für Anfänger*innen Termin: Montag, 21.08.2023, 19:00 - 22:00 Uhr Gebühr: 5.00 €

Kurs: S2805 Hortensienkranz

Kurs: S2806

Termin: Dienstag, 22.08.2023. Gebühr: 5.00 € 19:00 - 22:00 Uhr Gebühr: 5,00 €

Hortensienkranz

Termin: Mittwoch. 23.08.2023. 19:00 - 22:00 Uhr Gebühr: 5,00 €

Kurs: S2807 Hortensienkranz

Termin: Mittwoch, 30,08,2023, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5.00 € Kurs: S2808

Asparaguswachs-Tischkranz

Wir gestalten aus einem Asparaguskranz einen schönen Tischkranz. In der Mitte wird eine Kerze oder ein Glas das Gesteck abrunden.

Termin: Donnerstag, 31.08.2023, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5.00 € Kurs: S2809



Kultur und Kreativität

Peacekranz

Kurs: S2804

Eine trendige Alternative zum Türkranz oder als Fenster- und Wandschmuck.

und Wiedereinsteiger*innen

Hatha Yoga für Anfänger*innen

Hatha Yoga für Anfänger*innen

Hatha Yoga für Anfänger*innen

Hatha Yoga Schnupperabend

19:00 - 21:15 Uhr

eiger*innen

und Wiedereinsteiger*innen

und Wiedereinsteiger*innen

Beginn: Montag, 04.09.2023

Gebühr: 96.00 €

Gebühr: 96,00 €

Kurs: S2708

Gebühr: 96.00 €

Kurs: S2709

und Wiedereins

Gebühr: 96,00 €

Kurs: S2710

Gebühr: 18,00 €

Kurs: S2711

Kurs: S2707

Dauer: 8 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 05.09.2023

Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 27.11.2023

Dauer: 8 x. 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 28.11.2023

Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Termin: Mittwoch. 01.11.2023.

Für alle Yogakurse:

Anmeldung und Leitung:

Heilpädagogische Praxis,

Kornblumenweg 13,

26683 Scharrel

Marion v. Kaidacsv. 0172 4728966

Termin: Mittwoch, 16.08,2023. 19:00 - 22:00 Uhr Gebühr: 5,00 €

Farbenvielfalt jeden Geschmack. Wir erstellen ein Trockenblumenstrauß. Es gibt eine riesige Auswahl an unterschiedlichsten getrockneten Blumen und Blättern - seid Termin: Mittwoch, 06.09.2023, 19:00 - 22:00 Uhr Gebühr: 5.00 € Kurs: S2810

Blumenstrauß selber binden Wir erstellen einen Blumenstrauß. Es aibt

eine riesige Auswahl an unterschiedlichsten Blumen und Blättern - seid kreativ.

pflegeleicht und treffen durch Ihre große

Termin: Donnerstag, 07.09.2023. 19:00 - 22:00 Uhr

Kurs: S2811

Gebühr: 5.00 €

Lerne, wie du einen nachhaltigen, dekorativen, farbenfrohen Kranz mit ineinander verschlungenen Zweigen und Trockenblu-

men selber bindest. Termin: Mittwoch, 13.09.2023, 19:00 - 22:00 Uhr

Kurs: S2812



Haarkranz selbst gebunden

schmuck zur Hochzeit oder zum Junggesellinnenabschied. Jeder Kursteilnehmender kann seinen individuellen Haarschmuck

19:00 - 22:00 Uhr

Wir binden einen frischen Türkranz in klassischer runder Form aus Hortensien.

19:00 - 22:00 Uhr

Trockenblumenstrauß Termin: Donnerstag, 21,09,2023. Ein Blickfang zu jeder Jahreszeit. Trockenblumen sind im Trend und das nicht Gebühr: 5,00 €

Haarkränze liegen im Trend, ob als Haar-

Termin: Donnerstag, 14.09.2023,

Gebühr: 5.00 € Kurs: S2813

Hortensientürkranz

Termin: Mittwoch, 20.09.2023,

Gebühr: 5.00 € Kurs: S2814

Hortensientürkranz

19:00 - 22:00 Uhr

nur wegen der langen Haltbarkeit. Sie sind Kurs: S2815