



S1618 Outdoortraining mit Schwunghanteln

Walking mit Schwunghanteln (auch Reaktoren oder reaktive Hanteln genannt) ist ein effektives Ganzkörpertraining, das die Ausdauer steigert, Muskeln stärkt und den Kalorienverbrauch erhöht. Zusätzlich ist man draußen und bewegt sich an der frischen Luft. Durch die innere Schwungmasse der Hanteln entsteht beim Gehen ein reaktiver Impuls, der tieferliegende Muskeln fordert und gleichzeitig die Gelenke schont. Diese Sportart ist für alle Altersgruppen und jedes Trainingslevel geeignet, da man die Intensität der Übungen gut variieren kann und es leicht erlernbar ist.

Zusätzlich entstehen Leihgebühren für die Reaktivhanteln (1,50€/ Std.), diese werden am 1. Kurstag direkt an die Dozentin bezahlt. Bitte bequeme Kleidung und Laufschuhe tragen.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Maria Jansen
Beginn: Mittwoch, 08.04.2026
Dauer: 4 x, 17:00-18:00 Uhr
Gebühr: 20,00 Euro
Ort: Parkplatz Hallenbad Ramsloh

Ernährungslehre und Kochen



S1614 Osterbrunch

Kalorienarme Gerichte werden mit Zutaten der Saison gemeinsam zubereitet. Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrtücher, Brettchen, Messer
Anmeldung: Birgit Walker, 01739734157

Leitung: Heidi Beckmann
Beginn: Mittwoch, 18.03.2026
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Pfarrheim Strücklingen



S1615 Sommerküche

Kalorienarme Gerichte werden mit Zutaten der Saison gemeinsam zubereitet. Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrtücher, Brettchen, Messer
Anmeldung: Birgit Walker, 01739734157

Leitung: Heidi Beckmann
Beginn: Mittwoch, 24.06.2026
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Pfarrheim Strücklingen

Für alle Kochkurse „Kochen mit dem Thermomix & Co.“:

Anmeldung und Leitung:
Annellen Heyens, 0176 52561067

Ort:
ZauberKüche Strücklingen,
Bahnhofstraße 5

Kosten:
30,00 € inkl. Lebensmittel
Bitte Restbehälter mitbringen.

Jede und jeder kann teilnehmen, auch wer nicht im Besitz einer Küchenmaschine der neuesten Generation ist.

S1619 Kochen mit Thermomix & Co - Einfache Rezepte erleben

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S1621 Kochen mit Thermomix & Co - Neue Gerichte fürs Osterfest

Beginn: Donnerstag, 12.03.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S1622 Kochen mit Thermomix & Co - Neue Gerichte fürs Osterfest

Beginn: Dienstag, 17.03.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr



S1623 Kochen mit Thermomix & Co - Fit und gesund leben, mit einfachen und schnellen Rezepten

Beginn: Donnerstag, 16.04.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S1624 Kochen mit Thermomix & Co - Fit und gesund leben, mit einfachen und schnellen Rezepten

Beginn: Freitag, 17.04.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S1625 Kochen mit Thermomix & Co - Fit und gesund leben, mit einfachen und schnellen Rezepten

Beginn: Dienstag, 21.04.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S1626 Kochen mit Thermomix & Co - Fit und gesund leben, mit einfachen und schnellen Rezepten

Beginn: Mittwoch, 22.04.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr



S1627 Kochen mit Thermomix & Co - Mediterrane Gerichte - Neue Ideen für einen schönen Sommer

Beginn: Samstag, 16.05.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S1628 Kochen mit Thermomix & Co - Mediterrane Gerichte - Neue Ideen für einen schönen Sommer

Beginn: Dienstag, 19.05.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr



Kooperation mit dem Seeltersk-Kontoor.

Das Bildungswerk Saterland arbeitet 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 Anmeldung kümmert.

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

Saterfriesisch

S1700 Intensivwoche Saterfriesisch: Sprache, Geschichte und Kultur erleben Bildungsurlaubs-Veranstaltung, VA-Nr.: B26-136710-39

Tauchen Sie ein in die einzigartige Welt des Saterfriesischen, der kleinsten noch lebenden friesischen Sprache!

In dieser Intensivwoche entdecken Sie nicht nur die Sprache, sondern auch die Geschichte, Kultur und Gegenwart der Saterfriesen. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Vorkenntnissen, die ihre Sprachfähigkeiten vertiefen und zugleich die saterfriesische Lebenswelt unmittelbar erleben möchten.

An fünf intensiven Tagen wird gesprochen, gehört, gelesen und erlebt:

- Sprache: Erweiterung des Wortschatzes und der Ausdrucksfähigkeit im Alltag.
- Geschichte & Kultur: Spannende Einblicke in die Entwicklung der Region und die Bedeutung der Sprache heute.
- Sichtbarmachung: Wie lässt sich Saterfriesisch im öffentlichen Raum, in

Kunst und Alltag sichtbar machen?

- Erlebnis vor Ort: Zwei geführte Ausflüge führen zu kulturell und sprachlich bedeutsamen Orten im Saterland.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Essen, Getränke und die Kosten für die Ausflüge sind in der Kursgebühr enthalten.

Zielgruppe: Erwachsene ohne und mit leichten Vorkenntnissen im Saterfriesischen, die Sprache und Kultur intensiv erleben und vertiefen möchten.

Anmeldung und weitere Informationen: pugge@saterland.de oder 04498 940 100

Leitung: Veronika Pugge
Beginn: Montag, 13.04.2026
Dauer: 5 x, 08:30-15:50 Uhr
Gebühr: 150,00 Euro
Ort: Landdijl Saterland, Hauptstr. 228, 26683 Scharrel

S1701 Seeltersk bale! Gesprächsrunde für Saterfriesen und Interessierte

Der Seniorenbeirat Saterland in Kooperation mit dem Bürgerverein Strücklingen lädt erneut jeweils am letzten Dienstag jeden Monats ins Pfarrheim Strücklingen herzlich ein. In gemütlicher Runde steht die Saterfriesische Sprache im Vordergrund. Eine Unterhaltung in Saterfriesisch soll gefördert werden, damit sie nicht in Vergessenheit gerät. Viele Saterländer*innen können diese einmalige Sprache nur gelegentlich sprechen, weil der Gesprächspartner sie nicht spricht. Alle Bürger*innen, die Saterfriesisch sprechen und daran Interessierte sind zu dieser Runde herzlich eingeladen. Vielleicht lassen sich aus den Gesprächen kleine Anekdoten aufzeichnen oder auch familienkundliche Themen ansprechen.

Leitung: Johanna Evers und Clemens Ahrens, Strücklingen
Beginn: Dienstag, 27.01.2026
Dauer: 6 x, 19:30-21:00 Uhr
Ort: Pfarrheim Strücklingen

S1702 Saterfriesischkurs für Anfänger*innen

Möchten Sie eine der kleinsten und ältesten Sprachen Europas kennenlernen? In diesem Beginnerkurs erhalten Sie einen lebendigen Einstieg in das Saterfriesische, die letzte noch gesprochene friesische Varietät in Niedersachsen. Der Kurs vermittelt Grundlagen der Sprache, wichtigen Wortschatz sowie einfache Redewendungen für Alltagssituationen. Durch abwechslungsreiche Übungen, kurze Dialoge und praxisnahe Sprachbeispiele lernen Sie, sich Schritt für Schritt auf Saterfriesisch

zu verständigen. Neben der Sprachpraxis erfahren Sie auch Interessantes über die Kultur, Geschichte und heutige Bedeutung des Saterfriesischen. Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die Freude an Sprachen haben und das Saterfriesische neu entdecken möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursinhalte:
Einführung in Aussprache und Schrift
Grundlegende Grammatik
Alltäglicher Wortschatz (Begrüßung, Familie, Einkaufen, usw.)
Hör- und Sprechübungen für einfache Kommunikation

Ziel: Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden einfache Gespräche führen und grundlegende Texte verstehen.
Anmeldung: pugge@saterland.de oder 04498 940 100

Leitung: Veronika Pugge
Beginn: Montag, 02.02.2026
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 45,00 Euro
Ort: Seelterfräiske Kulturhuus Scharrel

EDV und Medien



S1800 Kompaktkurs KI - Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz

Seit gut drei Jahren prägen ChatGPT und andere KI-Anwendungen die öffentliche Diskussion. Doch viele fragen sich: Was steckt wirklich dahinter, und wo beginnt der praktische Nutzen? Sollten Sie bewusst oder unbewusst bisher wenig oder gar keinen Kontakt zum Thema gehabt haben, ist dieser Vortrag genau das Richtige für Sie. Er bietet einen kompakten Einstieg in die Welt der generativen Künstlichen Intelligenz: die wichtigsten Entwicklungen, die technischen Grundlagen und den aktuellen Stand der Anwendungen. Ziel ist es, ein realistisches Verständnis dafür zu vermitteln, wo KI heute tatsächlich unterstützen kann - im Berufsalltag, in Organisationen oder im persönlichen Umfeld. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die sich einen fundierten Überblick verschaffen und den praktischen Nutzen von KI im Berufsalltag verstehen möchten. Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Johannes Norrenbrock
Beginn: Dienstag, 19.05.2026
Dauer: 1 x, 18:30-20:45 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Birgit Walker
Tel.: 0173 9734157



Marion von Kajdacsy
Tel.: 0172 4728966

Gemeinde Saterland
Tel.: 04498 940102

Mo – Fr: 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



2. Vorsitzender:
Bürgermeister
Thomas Otto, Ramsloh

Pädagogische Leitung:
Nicola Fuhler, Kath. Bildungswerk Friesoythe e.V.
Kirchstr. 9, 26169 Friesoythe

Geschäftsstelle des Bildungswerkes:

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

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



Katholische Erwachsenenbildung Bildungswerk Saterland e.V.



Alle Kurse können auch über das Internet gebucht werden:

www.bildungswerk-saterland.de



Besuchen und folgen Sie uns auf Instagram:

@BILDUNGSWERKSATERLAND

Haben Sie Interesse an einer Mitarbeit?

Möchten Sie uns unterstützen und aktiv dazu beitragen, unsere Ziele zu erreichen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir würden uns freuen, Sie als neues Mitglied begrüßen zu dürfen und sagen „Herzlich willkommen!“

Das Bildungswerk Saterland ist stets auf der Suche nach engagierten Menschen, die sich für unsere Themen und Projekte interessieren. Werden Sie Mitglied und tragen Sie mit Ihrem Wissen, Ihrer Erfahrung und Ihrem Engagement dazu bei, unsere Arbeit voranzutreiben.

Unterstützen Sie uns - gemeinsam können wir viel bewegen!

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich einfach unter:
kurse@bildungswerk-saterland.de oder Tel.: 0173 973 41 57, wir freuen uns auf Sie.

www.bildungswerk-saterland.de

Frühjahrs- Programm 2026



[seelter lound]
Gemeinde
Saterland



Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Saterland e.V.

Gesellschaft



S1001 Welches Haustier passt zu mir?

Dieser rund dreistündige Abendkurs richtet sich an alle, die mit dem Gedanken spielen, ein Haustier in ihr Leben zu holen. Ganz gleich, ob ihr gerade in eure erste eigene Wohnung gezogen seid und euch einen tierischen Mitbewohner vorstellen könnt - oder ob eure Kinder so lange gefragt haben, dass ihr nun darüber nachdenkt, ihrem Wunsch nachzugeben. Erfahrt, welches Tier wirklich zu euch passt, wie ihr euch verantwortungsvoll um euren neuen Begleiter kümmern und welche "Starter-Sets" ihr getrost im Regal stehen lassen könnt. Wir zeigen euch, wie ihr das passende Familienmitglied findet, welche gesetzlichen Vorgaben zu beachten sind und woran ihr erkennt, ob ein Tier aus verantwortungsvoller Zucht stammt - damit ihr nicht an kranke Welpen oder unseriöse Anbieter geratet.

Leitung: Sancia Friedritz
Beginn: Mittwoch, 18.03.2026
Dauer: 1 x, 17:30-19:45 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Tierheim Sedelsberg, Friesoyther Str. 19, 26683 Sedelsberg



S1100 Handy-Sprechstunde

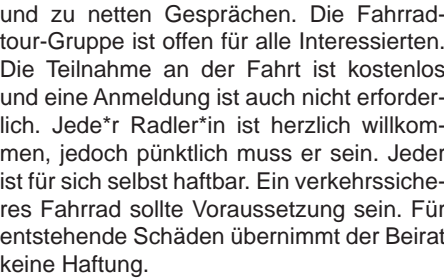
Der Seniorenbeirat Saterland lädt in Kooperation mit dem IT-Fachmann Edmund Wenz zu dieser Weiterbildung ein, damit die älteren Menschen im Saterland den digitalen Anschluss nicht verpassen. Die moderne Informations-Technik allein zu besitzen, reicht nämlich nicht aus. In lockerer Runde werden Fragen rund um die individuelle Smartphone-Nutzung beantwortet und den Anwesenden wertvolle Tipps zur Anwendung gegeben. Alle Frauen und Männer sollten sich angesprochen fühlen, die mittels mobiler Geräte kommunizieren möchten, aber

sich nicht gut auskennen. Die Handy-Sprechstunden finden immer am 1. Montag im Monat statt, allerdings am 06. April nicht. Die Sprechstunde ist kostenlos, jedoch würde sich der Seniorenbeirat über eine kleine Spende sehr freuen. Anmeldung nicht erforderlich. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Leitung: Edmund Wenz
Beginn: Montag, 05.01.2026
Dauer: 6 x, 15:00-16:30 Uhr
Ort: Pfarrheim Strücklingen

S1101 Entdeckertour auf zwei Rädern - Natur, Geschichte und Gespräche im Saterland

Die Teilnehmenden erweitern ihr Wissen über regionale Besonderheiten, Geschichte und Natur der Umgebung, sie entdecken die heimatkundliche und wirtschaftliche Entwicklung im Saterland. Der Seniorenbeirat bietet mit einem Team aus zehn erfahrenen Radfahrer*innen bis zum letzten Donnerstag am 30. Juli wöchentlich die geplanten Radtouren an, soweit das Wetter es möglich macht. Allerdings am 14. Mai nicht. Der Treffpunkt ist der Parkplatz am Freizeitbad. Pünktlich um 14:30 Uhr wird vom Parkplatz am Freizeitbad in Ramsloh gestartet. Jeder kann mitfahren, unabhängig vom Alter, Geschlecht, Wohnort und von der Fitness. Eine gewisse Fahrsicherheit sollte allerdings vorhanden sein, da in einer Kolonne gefahren wird. Unterwegs sind kleine Pausen vorgesehen. Dazu sollten Getränke oder auch andere Kleinigkeiten im Gepäck sein. Lokale werden nicht angefahren. Die Pausen bieten Gelegenheit zur Erholung



Leitung: Rosa Strohschnieder
Beginn: Donnerstag, 02.04.2026
Dauer: 17 x, 14:30-17:30 Uhr
Ort: Parkplatz Hallenbad Ramsloh



S1102 Spiele-Nachmittage für Senioren

Wer kann sich noch daran erinnern, in der Kindheit "Mensch ärgere dich nicht" oder später "Mühle und Dame" gespielt zu haben und wie uns das in den Bann gezogen hat? Darüber hinaus waren es auch Karten- oder Würfelspiele, die für Spannung und Unterhaltung gesorgt haben. Wäre es nicht schön, sich auch heute wieder zusammen zu setzen und die alten Spiele aufleben zu lassen, das Handy ganz einfach zur Seite zu legen und nicht die neuesten Fotos oder Nachrichten auf WhatsApp zu checken?

Deshalb organisiert der Seniorenbeirat Saterland mit Unterstützung ehrenamtlicher Helfer in den Wintermonaten Januar, Februar und März Spiele-Nachmittage für Senioren. Sie finden 14-tägig statt, immer am 1. und 3. Donnerstag im Monat im Pfarrheim St. Georg in Strücklingen, Kolpingstraße 2.

Alle, die Lust auf Unterhaltung und das Knüpfen neuer Freundschaften haben, sind herzlich zum Spielen bei Kaffee/Tee und Plätzchen eingeladen. Es sind genügend Brett- und Kartenspiele vorhanden wie: Mensch ärgere dich nicht - Mühle - Dame - Doppelkopf - Rommé - Skat - Skip-Bo - Rummikub - Level 8 - SKYJO - Wizard etc. Gerne können auch Spiele mitgebracht werden, die gespielt werden oder andere für sich entdecken wollen.

Der Seniorenbeirat Saterland freut sich auf die Spiele-Nachmittage, um aktive Stunden miteinander zu verbringen und den Alltag hinter sich zu lassen. Ziel ist, miteinander zu lachen, neue Erinnerungen zu schaffen und Freundschaften zu schließen. Anmeldung nicht erforderlich.

Leitung: Rosa Strohschnieder
Beginn: Donnerstag, 15.01.2026
Dauer: 5 x, 15:00-17:15 Uhr
Ort: Pfarrheim Strücklingen



S1103 Schlagfertigkeitstraining - Das 1x1 der Schlagfertigkeit

Wer schlagfertig ist, behält auch in schwierigen Situationen den Überblick und weiß, wie man sich kommunikativ am besten verhält. Schlagfertigkeit hat das Ziel, souverän und selbstsicher aufzutreten, sich nicht vorführen zu lassen, peinliche Situationen zu meistern und sich gegen Angriffe wehren zu können. Wer souverän ist, bleibt ruhig und gelassen und steht über der Situation, auch wenn sie unangenehm ist. Mit der Theorie von Schlagfertigkeitstrategien und praktischen Übungen erlernen die Teilnehmenden in diesem Kurs das Rüstzeug für ein selbstsicheres und schlagfertiges Auftreten. Mitzubringen: Schreibblock, Stift
Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Susanne Dorka
Beginn: Mittwoch, 15.04.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro
Ort: Pfarrheim Strücklingen

PARENS®-Kurse



PARENS® ist ein Konzept der Kath. Erwachsenenbildung, das Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr optimal begleiten will. Die PARENS®-Stunden bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Kleinstkindern zu intensivieren und unter pädagogischer Anleitung, in geschützter Atmosphäre, optimal zu fördern. PARENS® beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Werteorientierte Begleitung
- Soziale Kontakte herstellen bzw. stärken
- Eltern lernen gemeinsam mit ihren Babys Sing- und Bewegungsspiele
- Kennenlernen von gezielten Sinnesanregungen

Literatur



S1500 Lesung mit Rolf Uliczka

Rolf Uliczka ist 1946 geboren und am Rande der romantischen Holsteinischen Schweiz aufgewachsen. Den überwiegenden Teil seines Berufslebens verbrachte er als Betriebswirt in der Personalführung bei der Bundeswehr in den verschiedenen Bundesländern. In seinem Un-Ruhestand hat es ihn in das Saterland gezogen. Menschen in all ihren Facetten und ihre Geschichten haben ihn schon immer fasziniert und das Schreiben war schon immer eine seiner größten Leidenschaften. Im Rahmen der Lesung geht es um sein neues Werk "Westendmord auf Spiekeroog".
Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Rolf Uliczka
Beginn: Mittwoch, 11.02.2026
Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr
Ort: Pfarrheim Ramsloh

Kreativität

S1501 Aquarellmalerei - Frühlingsblüten malen

Dieser Workshop ist geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Mit den zarten Farben des Frühlings malen wir luftige, verspielte Blütenkränze in Aquarell. Dabei lernst du auch die grundlegenden Techniken der Aquarellmalerei kennen.

Die Leichtigkeit und Frische dieser Maltechnik lassen das Gefühl des erwachenden Frühlings auf das Papier fließen.

Genieße einen kreativen Nachmittag, an dem du erlebst, wie Farben deine Seele und dein Herz zum Schwingen bringen, dich entspannen und inspirieren - und du ganz mühelos deinen eigenen zauberhaften Blütenkranz entstehen lässt.

Farben und Materialien werden gestellt.
Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

S1200 PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im Juni/Juli/Aug 2025 geboren sind.

Leitung: Birgit Kramer
Beginn: Donnerstag, 19.02.2026
Dauer: 10 x, 09:30-11:00 Uhr
Gebühr: 70,00 Euro
Ort: Turnhalle Strücklingen

S1201 PARENS® Anfängerkurs

Für Eltern mit Babys, die im Januar/Februar/März 2026 geboren sind.

Leitung: Birgit Kramer
Beginn: Donnerstag, 21.05.2026
Dauer: 10 x, 09:30-11:00 Uhr
Gebühr: 70,00 Euro
Ort: Turnhalle Strücklingen

Yoga

Für alle Yogakurse:

Anmeldung und Leitung: Marion v. Kajdacsy, 0172 4728966
Heilpädagogische Praxis, Kornblumenweg 13, 26683 Scharrel

Yoga ist ein jahrtausendealtes bewährtes Übungssystem aus Indien. Es hat einen positiven Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat, das vegetative Nervensystem, den Stoffwechsel und den Kreislauf und unterstützt die Harmonisierung unseres gesamten Organismus. Das Üben der Asanas (Körperstellungen), des Pranayama (Atemübungen) und Shavasana (Tiefenentspannungsübungen) wirken unterstützend und helfen Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. Das alles erhöht die Lebensenergie. Es ist nicht wichtig wie gelenkig jemand ist oder wie alt oder wie jung. Man benötigt nur ein wenig Mut und die Neugier eines Kindes, sich auf Neues einzulassen.

Yogamatte, Decke und Kissen sind vorhanden. Eigenes Equipment darf gern mitgebracht werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ggf. Getränk

S1602 Hatha Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Beginn: Dienstag, 20.01.2026
Dauer: 8 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 112,00 Euro

S1603 Hatha Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Beginn: Montag, 26.01.2026
Dauer: 8 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 112,00 Euro

S1604 Hatha Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Beginn: Dienstag, 21.04.2026
Dauer: 8 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 112,00 Euro

S1605 Hatha Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Beginn: Montag, 27.04.2026
Dauer: 8 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 112,00 Euro



S1606 Hatha Yoga Einführungsabend

Beginn: Mittwoch, 18.03.2026
Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 14,00 Euro

S1607 Hatha Yoga soft "Ganz gleich, wie flexibel oder fit Sie sich gerade fühlen - kein Problem"

Dieser Kurs ist sehr sanft und richtet sich besonders an Menschen, die sich weniger sportlich fühlen, Beschwerden haben oder sich in ihrem Körper wohlfühlen möchten.

Yoga ist vielseitig und eine wunderbare Bewegungsart. Im Yoga geht es darum, sich selbst etwas Gutes zu tun. Jeder ist so, wie er ist, und das Ziel besteht darin, zu beobachten, den Körper anzunehmen und sich selbst zu akzeptieren.

Durch regelmäßiges Üben fühlt man sich oft fitter und gestärkt - ganz unabhängig vom Ausgangsniveau.

Beginn: Donnerstag, 22.01.2026
Dauer: 8 x, 17:30-19:00 Uhr
Gebühr: 112,00 Euro

S1608 Hatha Yoga soft "Ganz gleich, wie flexibel oder fit Sie sich gerade fühlen - kein Problem"

Beginn: Donnerstag, 09.04.2026
Dauer: 8 x, 17:30-19:00 Uhr
Gebühr: 112,00 Euro

S1609 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 22.01.2026
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 112,00 Euro

S1610 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Mittwoch, 17.06.2026
Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 14,00 Euro

Gesundheit – Bewegung



S1600 Fasten - Wenn weniger mehr ist

Die Eingangsveranstaltung am 11.03.2026 sowie das gemeinsame Fastenbrechen am 28.03.2026 finden im Pfarrheim in Strücklingen statt, diese gehören als Unterrichtseinheit zum Kurs dazu. Die Fastenwoche geht vom 21.03.2026 - 27.03.2026, in der Heilpädagogischen Praxis, Kornblumenweg 13, 26683 Scharrel.

Sie wollen neue Energie tanken, Ihren Körper und Geist beleben, um mit frischem Schwung wieder durchstarten zu können? Fasten ist ein effektiver Weg, gesund und fit zu bleiben (oder wieder zu werden), das Wohlbefinden zu steigern, Krankheiten vorzubeugen und so ganz nebenbei überflüssige Pfunde loszuwerden.

Zeit für Sich selbst haben, Altes hinter sich lassen, neue Wege beschreiten - Sie werden staunen, wie wunderbar es sich anfühlt und wie leicht man die Zeit des Verzehs erleben wird. Wir machen ein klassisches Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger. Die wohl bekannteste und beliebteste Fastenart mit Säften, Tee, Wasser und ggfs. Gemüsebrühe. Diese 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 eine wichtige Rolle und ist fester Bestandteil des Programms.

Bitte beachten Sie für Ihre Planung, dass zu den Kurstagen noch zwei Entlastungs- und zwei Aufbau tage, die Sie in Eigenregie durchführen, eingeplant werden sollten.

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt - lassen Sie uns ein Stück des Weges gemeinsam gehen.

Zzgl. Lebensmittelumlage für Säfte oder Alternativen

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, evtl. Matte, dicke Socken, Teebecher, evtl. Wärmflasche

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

S1609 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Leitung: Felicitas Rother
Beginn: Mittwoch, 11.03.2026
Dauer: 9 x, 18:30-20:45 Uhr
Gebühr: 115,50 Euro
Ort: Heilpädagogische Praxis

S1601 Autogenes Training

Viele Menschen leiden unter Leistungsdruck und den verschiedenartigen Anforderungen unserer Zeit. Sie fühlen sich überlastet, entwickeln Schlafstörungen oder können sich schlecht konzentrieren. Das autogene Training kann Abhilfe schaffen. Die Teilnehmenden lernen systematisch ihren Körper zu entspannen und zu einer tiefen inneren Ruhe zu gelangen. Eine gelassene Einstellung zu Alltagsproblemen und die Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen, Angst usw. können durch das autogene Training erreicht werden. Im Kurs wird die Fähigkeit zur Selbstentspannung so trainiert, dass sie jederzeit zu kurzen Erholungsphasen eingesetzt werden kann.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, Kissen, dicke Socken.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Mechthild Kruse
Beginn: Montag, 19.01.2026
Dauer: 7 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Ort: Kindergarten St. Georg



S1612 Die Welt der ätherischen Öle - Düfte, die Körper und Seele berühren

Tauche ein in die duftende Welt der ätherischen Öle und erlerne ihre vielseitige Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenauszüge, gewonnen aus Blüten, Blättern, Früchten, Harzen oder Wurzeln. Sie tragen die Essenz der Pflanze in sich - ihren Duft, ihre Energie und ihre wohltuende Kraft.

In diesem Workshop erfährst du:

- was ätherische Öle sind und wie sie entstehen
- wie sie auf unser Wohlbefinden wirken können
- wie man sie sicher und sinnvoll anwendet

Genieße einen sinnlichen Abend voller Inspiration und erlerne, wie Düfte deine Stimmung heben und dein Zuhause bereichern können.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Kathrin Pahl
Beginn: 22.04.2026

Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Pfarrheim Strücklingen



S1613 Gesunder Darm, gesunder Mensch - Alarm im Darm

Bis zu 30 % der Erwachsenen leiden unter funktionellen Magen-Darm-Beschwerden, dabei ist eine gesunde Darmflora entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden. Quälender Durchfall, Verstopfung und ständiges Rumoren, in den meisten Fällen werden bei Darmproblemen die Auslöser nicht erkannt, und dem verzweifelten Patienten wird attestiert: Organisch alles ok! In diesem Vortrag geht es u. a. um die Inhalte: Woher kommen meine Beschwerden? Alles zu Fettverdauungsstörungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Bakterien und Dampfilzen. Helfen Bakterienkulturen oder Enzyme bei der Vorbeugung? Wie bringe ich meinen Darm nach einer Antibiotika-Einnahme wieder in Balance? Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Maria Jansen
Beginn: Mittwoch, 04.02.2026
Dauer: 1 x, 19:30-21:45 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Pfarrheim Strücklingen



S1616 Achtsamkeit als Stresskiller – innere Ruhe als Schlüsselkompetenz

Stress gehört für viele längst zum Alltag - oft still und schleichend, manchmal laut

und überwältigend. Doch immer mehr Menschen spüren: So kann es nicht weitergehen. Aber was hilft wirklich?

In diesem kompakten Vortragsabend geht es um die Kraft der Achtsamkeit: alltags-tauglich, wissenschaftlich fundiert und frei von Klischees. Du erfährst, wie unser Gehirn auf Dauerstress reagiert - und was wir tun können, um bewusst gegenzusteuern. Was genau Achtsamkeit bedeutet (und was nicht), und wie schon kleine Veränderungen im Alltag spürbar entlasten können.

Der Vortrag zeigt konkrete Wege auf, die eigene Stresskompetenz zu stärken - und innere Ruhe als echte Ressource zu entdecken.

Für wen: Menschen, die Verantwortung tragen - für sich selbst und oft auch für andere. Ob Fachkraft, Führungskraft oder im Personalbereich: Willkommen sind alle, die gesünder mit Belastung umgehen wollen.
Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Johannes Norrenbrock
Beginn: Dienstag, 10.03.2026
Dauer: 1 x, 18:30-20:45 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Pfarrheim Strücklingen



S1617 Deep Work - Fokus finden in einer abgelenkten Welt

Ständig erreichbar, viel beschäftigt, immer unter Strom. Und am Ende des Tages bleibt oft das Gefühl, viel getan, aber wenig geschafft zu haben.

"Deep Work" zeigt Wege zurück zu echter Konzentration. Der Vortrag beleuchtet, wie Aufmerksamkeit funktioniert, warum sie im digitalen Alltag so schnell zerrinnt und was wir tun können, um sie zu schützen. Mit wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen und vielen Beispielen aus der Praxis werden einfache Methoden vorgestellt, die wirken: klare Ziele setzen, Ablenkungen verringern, konzentrierte Arbeitsblöcke planen, mentale Pausen gestalten und mit kleinen Routinen Fokus trainieren. Es geht um mehr als Produktivität. Im Mittelpunkt stehen Ruhe, Klarheit und Zufriedenheit bei der Arbeit.

Für wen: Menschen, die im Alltag mit viel Kommunikation, Verantwortung oder Informationsflut zu tun haben - vom Auszubildenden bis zur Führungskraft.
Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Johannes Norrenbrock
Beginn: Dienstag, 28.04.2026
Dauer: 1 x, 18:30-20:45 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Pfarrheim Strücklingen