

S2614 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, 21.10.2024
Dauer: 7 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 56,00 Euro
Ort: Kindergarten St. Georg

S2615 Fasten – Wenn weniger mehr ist

Am 29.08.2024 findet die Infoveranstaltung im Pfarrheim Strücklingen statt. Die Fastenwoche dauert vom 13.09.2024 bis 19.09.2024 und findet ebenfalls im Pfarrheim in Strücklingen statt.

Sie wollten es schon immer einmal ausprobieren! Stellen sich aber immer wieder die gleichen Fragen! Kann ich das schaffen, ganz ohne Essen über den Tag zu kommen und das sogar für eine längere Zeit? Sie werden sich wundern, wie viel Energie und Wohlbefinden Sie allein durch den Verzicht auf Nahrung erlangen können. Schaffen Sie Platz für Neues. Lernen Sie sich und Ihren Körper ganz neu kennen. Bewusst wahrnehmen, Stärken erkennen, Grenzen ausloten, die eigenen Bedürfnisse erspüren. Eine Heilfastenwoche bietet viele Möglichkeiten, profitieren Sie von verschiedensten gesundheitlichen Verbesserungen und von gesteigerter Leistungsfähigkeit. Gerade



auch bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises profitieren Sie von einer Fastenwoche. In der Regel werden Sie schon nach wenigen Tagen durch eine Reduzierung der entzündlichen Symptome belohnt.
Als Ernährungscoach (IHK) begleite ich Sie während einer Heilfastenwoche und stehe Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Auf dem Speiseplan stehen basische Gemüse- und Obstsaft sowie Wasser, eventuell Gemüsebrühe und verschiedene Tees. Diese Art des Fastens kann ohne Probleme in den „Berufs“-Alltag eingebunden werden. Tägliche Bewegung (flottes Gehen), Entspannungs- und Meditationsübungen, sowie ein intensiver Austausch innerhalb der Gruppe runden das Programm ab. Kurze Vorträge zur gesund erhaltenden, typgerechten Ernährung bieten Anregungen wie Sie nach der Fastenzeit Ihren Körper weiter aktiv unterstützen können, um sich fit und leistungsfähig zu fühlen. Alle wichtigen Informationen zur Fastenwoche erhalten Sie am Informationstermin (hier brauchen Sie außer Stift und Papier nichts mitzubringen), dieser zählt als erster Kurstag.
Bringen Sie Ihr Inneres und Äußeres zum Strahlen.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, evtl. Matte, dicke Socken, Teebecher, evtl. Wärmflasche
Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157
Leitung: Felicitas Rother
Beginn: Donnerstag, 29.08.2024
Dauer: 8 x, 18:00-20:00 Uhr
Gebühr: 96,00 Euro
Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ernährungslehre und Kochen

S2616 Vielfältige Kochgenüsse

Kalorienarme Gerichte werden mit Zutaten der Saison gemeinsam zubereitet.
Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrtücher, Brettchen, Messer
Anmeldungen: Birgit Walker, 01739734157
Leitung: Heidi Beckmann
Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
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: Annelen Heyens, 0176 52561067
Ort: Zauberküche Stücklingen, Bahnhofstr. 5
Kosten: 25,00 € inkl. Lebensmittel
Bitte Restebehälter mitbringen.
Jede und jeder kann teilnehmen, auch wer nicht im Besitz einer Küchenmaschine der neusten Generation ist.

S2617 Kochen mit Thermomix & Co. – Besondere Gerichte mit Gemüse und Früchten

Beginn: Mittwoch, 14.08.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

S2618 Kochen mit Thermomix & Co. – Kochtreff für Männer

Lass Dich vom zaubern, es hüpfen Gerichte mit und ohne Fleisch aus dem Topf
Beginn: Freitag, 23.08.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

S2619 Kochen mit Thermomix & Co. – Kochtreff für Männer

Beginn: Freitag, 30.08.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

S2620 Kochen mit Thermomix & Co. – Herbstgemüse

Wir bereiten besondere Gerichte mit Herbstgemüse vor, mit und ohne Fleisch.
Beginn: Donnerstag, 19.09.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

S2621 Kochen mit Thermomix & Co. – Schnell und einfach, Mittagessen

Beginn: Mittwoch, 09.10.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

S2622 Kochen mit Thermomix & Co. – Oktoberfest

Beginn: Dienstag, 22.10.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

S2623 Kochen mit Thermomix & Co. – Oktoberfest

Beginn: Donnerstag, 24.10.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr



Saterfriesisch

S2700 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 Strukteltje Mandehuus an der Hauptstraße 625 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 können diese einmalige Sprache nur gelegentlich sprechen, weil der Gesprächspartner sie nicht spricht. Alle Bürger, 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: Veronika Pugge
Beginn: Montag, 09.09.2024
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr
Ort: Seelter Friske Kulturhuus Scharrel

S2701 Saterfriesischkurs für Anfänger

Das Seeltersk-Kontoor, der Seelter Buund und das katholische Bildungswerk Saterland bieten einen Saterfriesischkurs für Anfänger an. Der Kurs hat als Ziel, den Teilnehmern in zehn anderthalbstündigen Treffen grundlegende Saterfriesischkenntnisse beizubringen.
Die Teilnahme ist kostenlos, ist aber begrenzt auf 12 Plätze. Interessierte können sich beim Seeltersk-Kontoor unter wolf@saterland.de oder 04498 940 100 melden. Anmeldungen aus dem Saterland werden vorrangig behandelt. Wenn der Kurs ausgebucht ist, wird eine Warteliste erstellt. Die Kurse werden durch eine Förderung des Niedersächsischen Ministeriums für Wissenschaft und Kultur ermöglicht.
Leitung: Veronika Pugge
Beginn: Montag, 09.09.2024
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr
Ort: Seelter Friske Kulturhuus Scharrel

SK Seeltersk-Kontoor
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/



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, KEB-Geschäftsstelle Friesoythe
Kirchstraße 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



@BILDUNGSWERKSATERLAND



Alle Kurse können auch über das Internet gebucht werden
www.bildungswerk-saterland.de

www.bildungswerk-saterland.de

Herbst-Programm 2024



