

## Ernährungslehre und Kochen



### S1618 Ostern ein Familienfest

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, 26.03.2025  
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr  
Gebühr: 12,00 Euro  
Ort: Pfarrheim Strücklingen

### S1619 Vegetarische Küche

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, 21.05.2025  
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr  
Gebühr: 12,00 Euro  
Ort: Pfarrheim Strücklingen

### Für alle Kochkurse

#### „Kochen mit dem Thermomix & Co.“:

Anmeldung und Leitung:  
Annelen 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 neusten Generation ist.

### S1620 Kochen mit dem Thermomix & Co - Fit fürs Frühjahr

#### Ernährung gegen Frühjahrsmüdigkeit lecker und einfach

Beginn: Mittwoch, 22.01.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro



### S1621 Kochen mit dem Thermomix & Co - Fit fürs Frühjahr

#### Ernährung gegen Frühjahrsmüdigkeit lecker und einfach

Beginn: Donnerstag, 06.02.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro



### S1622 Kochen mit dem Thermomix & Co - Kochen leicht gemacht für Männer

Beginn: Freitag, 21.02.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro



### S1623 Kochen mit dem Thermomix & Co - Vegetarisch genießen

Beginn: Dienstag, 18.03.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro

### S1624 Kochen mit dem Thermomix & Co - Vegetarisch genießen

Beginn: Mittwoch, 26.03.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro

### S1625 Kochen mit dem Thermomix & Co - Kulinarische Ideen zu Ostern

Beginn: Donnerstag, 03.04.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro



### S1626 Kochen mit dem Thermomix & Co - Kulinarische Ideen mit Rhabarber

Beginn: Donnerstag, 24.04.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro

### S1627 Kochen mit dem Thermomix & Co - Leckere Rezepte für das Picknick

Beginn: Mittwoch, 14.05.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro

### S1628 Kochen mit dem Thermomix & Co - Leckere Rezepte für das Picknick

Beginn: Donnerstag, 22.05.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro



**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 Seeltersk bale! Gesprächsrunde für Saterfriesen und Interessierte

Der Seniorenbeirat Saterland in Kooperation mit dem Bürgerverein Strücklingen lädt immer 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/die Gesprächspartner\*in 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.

### S1627 Kochen mit dem Thermomix & Co - Leckere Rezepte für das Picknick

Beginn: Mittwoch, 14.05.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro

### S1628 Kochen mit dem Thermomix & Co - Leckere Rezepte für das Picknick

Beginn: Donnerstag, 22.05.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro

Leitung: Johanna Evers, Clemens Arens  
Beginn: Dienstag, 28.01.2025  
Dauer: 6 x, 19:30-21:00 Uhr  
Ort: Mandehuus Strücklingen, Hauptstr. 625



### S1701 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 Teilnehmer\*innen 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](mailto: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: Frühjahr 2025, (Termin wird örtlich bekannt gegeben)  
Ort: Seelter Fraiske Kulturhuus Scharrel

## EDV und Medien



### S1800 Kompaktkurs KI – Was habe ich beim Thema KI bislang verpasst und was sollte ich über das Thema lernen?

Fast zwei Jahre Hype rund um Generative KI wie ChatGPT & Co. Sollten Sie bewusst oder unbewusst wenig oder gar keinen Kontakt zum Thema gehabt haben, dann ist dieser Vortrag für Sie das Richtige. Im Vortrag werden Ihnen die wesentlichen Entwicklungen rund um KI der letzten zwei Jahre, die technischen Grundlagen und der aktuelle Stand der Anwendungen vorgestellt und ein Einstieg ins Thema ermöglicht.

#### Vorteile

Hier können Sie ein grundlegendes Verständnis für KI aufbauen, die wichtigsten Begriffe und Konzepte kennenlernen und ein Gefühl dafür bekommen, ob und wo in Ihrem Unternehmen KI sinnvoll eingesetzt werden kann. Diese Veranstaltung richtet sich vor allem an die Führungskräfte, Personalverantwortlichen und Digitalisierungsinteressierten, die absichtlich oder unabsichtlich wenig Zeit mit dem Thema Generative KI verbracht haben und gerne fernab vom KI-Hype und Zukunftsszenarien verstehen möchten, wie ein sinnvoller, aktueller Einsatz der Anwendung von KI in ihren Unternehmen aussehen könnte.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Johannes Norrenbrock  
Beginn: Dienstag, 11.03.2025  
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, KEB-Geschäftsstelle Friesoythe  
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](http://www.bildungswerk-saterland.de)



Besuchen und folgen Sie uns auf Instagram:  
[@BILDUNGSWERKSATERLAND](https://www.instagram.com/BILDUNGSWERKSATERLAND)

[www.bildungswerk-saterland.de](http://www.bildungswerk-saterland.de)

# Frühjahrs- Programm 2025



[seelter land]  
Gemeinde  
Saterland



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Bildungswerk Saterland e.V.

## Gesellschaft und Politik



### S1000 "Young Finance": Über Geld spricht man nicht? Doch, am besten so früh wie möglich!

Kompetent mit Geld umgehen zu können, scheint eine Selbstverständlichkeit zu sein. In Familien, Schulen, im Freundes- und Bekanntenkreis wird aber meist zu wenig über Geld, Konsum, Sparen und Bankgeschäfte gesprochen. Jugendliche und junge Erwachsene sind in der Zeit zwischen Schule, Berufsausbildung und Beruf häufig allein gelassen, wenn sie ihr erstes Geld verwalten, Konsumentscheidungen treffen oder eine erste Wohnung beziehen. Abos, Kartenzahlungen, Online-Einkäufe, "buy now, pay later" – schnell geht der Überblick über die Finanzen verloren. Das möchten wir verhindern: Mit diesem Kurs möchten wir Jugendliche und junge Erwachsene in einem verantwortungsvollen und nachhaltigen Umgang mit Geld unterstützen. Konkret sprechen wir über Kon-



### S1100 Handy-Sprechstunde

**Probleme mit dem Handy oder Laptop?** Der Seniorenbeirat Saterland in Kooperation mit dem IT-Fachmann Edy Wenz bieten 1x im Monat Handy-Sprechstunden an. Die moderne Informations-Technik allein zu besitzen, reicht nicht aus. Der IT-Fachmann versucht in lockerer Runde Fragen rund um die individuelle Smartphone-Nutzung zu klären und Probleme bei der Anwendung zu beseitigen.

Der Beirat möchte, dass auch die älteren Menschen im Saterland den digitalen Anschluss nicht verpassen. Alle Frauen

und Männer sollen sich angesprochen fühlen, die mittels mobiler Geräte kommunizieren möchten, aber sich nicht nicht auskennen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung: Rosa Strohschnieder, Tel.: 04498/658 (Seniorenbeirat)  
Leitung: Thea Vogt  
Beginn: Montag, 28.04.2025  
Dauer: 1 x, 15:00-17:15 Uhr  
Ort: Fahrschule Veenker



### S1101 Fahrradtour durch das Saterland und umzu

Ab April beginnt die Fahrradsaison im Saterland und endet am letzten Donnerstag im Monat Oktober. Die Fahrräder sollten früh genug aus der Garage geholt, geputzt, geölt und die Reifen aufgepumpt werden, damit der Start reibungslos verläuft. Ab Donnerstag, dem 03.04. startet der Seniorenbeirat Saterland mit der Fahrrad-Gruppe wieder

die geplanten "Radtouren durch das Saterland und umzu". Fahrradfahren ist nicht nur eine schöne Abwechslung im Alltag, sondern das beste Rezept für die körperliche und geistige Fitness. Dazu sollten Getränke oder auch andere Kleinigkeiten im Gepäck sein. Lokale werden nicht angefahren. Die Pausen bieten Gelegenheit zur Erholung und zu netten Gesprächen.

Die Fahrradtour-Gruppe ist offen für alle Interessierten. Die Teilnahme an der Fahrt ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Jede/r Radler\*in ist herzlich willkommen, jedoch pünktlich muss er sein. Jeder ist für sich selbst haftbar. Ein verkehrssicheres Fahrrad sollte Voraussetzung sein. Für entstehende Schäden übernimmt der Beirat keine Haftung.

Anmeldung: Rosa Strohschnieder, Tel.: 04498/658 (Seniorenbeirat)

Leitung: Rosa Strohschnieder  
Beginn: Donnerstag, 03.04.2025  
Dauer: 11 x, 14:30-16:00 Uhr  
Ort: Parkplatz Hallenbad Ramsloh



### S1102 DRIVE SAVE – "Sicheres Fahren im Seniorenalter"

Der Seniorenbeirat Saterland in Zusammenarbeit mit dem Fahrlehrer Theo Vogt und der Fahrschule Veenker laden zu einem Vortrag zum sicheren Fahren mit dem Fahrrad und Auto ein. Das vorhandene Wissen wird aufgefrischt und neue Verkehrsregeln werden verständlich erklärt.

Konzentrierte Fahrweise und vorausschauende bewusste Wahrnehmung sind entscheidende Voraussetzungen für sicheres Handeln im Straßenverkehr. In diesem Zusammenhang sollen Tipps bzw. Hilfestellungen für verkehrsgerechtes Verhalten anhand unterschiedlicher Verkehrssituationen an Rad- und Autofahrer\*innen vermittelt werden, wie z.B.:

- Fahren:
  - im Kreisverkehr
  - an Bahnübergängen
  - an Engstellen
  - bei Abbiegevorgängen
  - im verkehrsberuhigten Bereich
  - in Fahrradstraßen
  - an Verkehrsinseln ohne Vorrang für Fußgänger\*innen

Anmeldung: Rosa Strohschnieder, Tel.: 04498/658 (Seniorenbeirat)

Leitung: Thea Vogt  
Beginn: Montag, 28.04.2025  
Dauer: 1 x, 15:00-17:15 Uhr  
Ort: Fahrschule Veenker

## 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
- Einführung in Bewegungsanregungen und in Elemente der Babymassage
- Austausch und Begleitung durch eine PARENS-Referentin
- Wichtige Informationen im ersten Lebensjahr
- Anlegen eines Beobachtungstagebuches

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

### S1200 PARENS® Anfängerkurs

Für Eltern mit Babys, die im Juli/Aug./Sept. 2024 geboren sind.

Leitung: Birgit Kramer  
Beginn: Donnerstag, 16.01.2025  
Dauer: 10 x, 09:30-11:00 Uhr  
Gebühr: 70,00 Euro  
Ort: Turnhalle Strücklingen

### S1201 PARENS® Fortsetzungskurs

Leitung: Birgit Kramer  
Beginn: Donnerstag, 24.04.2025  
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. Yoga kann jeder üben! Die Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt.

Bei regelmäßiger Teilnahme werden bis zu 80 % der Teilnahmegebühr erstattet. Für AOK-Mitglieder ist eine kostenlose Teilnahme möglich. Für alle, die nicht in Präsenz teilnehmen können, wird die online-Teilnahme über Zoom angeboten. Die online-Teilnahme darf für die Teilnahmebescheinigung der Krankenkassen nicht angerechnet werden. Yogamatte, Decke und Kissen sind vorzuzubringen. Eigenes Equipment darf gern mitgebracht werden. In den Sommermonaten finden, bei entsprechender Wetterlage, die Yogastunden im Garten statt. Für diese Yogastunden muss bitte eigenes Yoga-equipment und evtl. Mückenspray mitgebracht werden. Mitzubringen: bequeme Kleidung, ggf. Getränk



### S1603 Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn: Dienstag, 07.01.2025  
Dauer: 10 x, 20:00-21:30 Uhr  
Gebühr: 120,00 Euro

### S1604 Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn: Montag, 05.05.2025  
Dauer: 8 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

### S1605 Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn: Dienstag, 06.05.2025  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

### S1600 Hatha Yoga Schnupperabend

Für alle, die sich noch nicht sicher sind, ob Yoga zu ihnen passt, ermöglicht der Schnupperabend ein erstes Kennenlernen.  
Beginn: Mittwoch, 26.03.2025  
Dauer: 1 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 12,00 Euro

### S1601 Hatha Yoga Schnupperabend

Beginn: Mittwoch, 11.06.2025  
Dauer: 1 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 12,00 Euro

### S1602 Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn: Montag, 06.01.2025  
Dauer: 10 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 120,00 Euro



### S1606 Hatha Yoga für Männer

Beginn: Dienstag, 07.01.2025  
Dauer: 10 x, 18:00-19:30 Uhr  
Gebühr: 120,00 Euro



### S1608 Hatha Yoga soft "Unsportlich, mollig, ungelenkig" - kein Problem

Dieser Kurs ist sehr sanft und richtet sich speziell an "unsportliche", Menschen mit Beschwerden oder auch "Mollige". Yoga ist vielseitig und eine wunderbare Bewegungsart. Mit Yoga tut man sich und seinem Körper etwas Gutes. Im Yoga ist jeder perfekt, genauso wie er ist. Das Ziel ist nicht zu bewerten oder zu vergleichen, sondern zu beobachten und den Körper so anzunehmen, wie er ist. Regelmäßiges Üben unterstützt ein gesundes Leben und bewirkt ein "Sich-Filter-Fühlen".  
Beginn: Donnerstag, 23.01.2025  
Dauer: 10 x, 17:30-19:00 Uhr  
Gebühr: 120,00 Euro

### S1608 Hatha Yoga soft "Unsportlich, mollig, ungelenkig" - kein Problem

Beginn: Donnerstag, 08.05.2025  
Dauer: 8 x, 17:30-19:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

### S1610 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 23.01.2025  
Dauer: 10 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 120,00 Euro

### S1611 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 08.05.2025  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

## Gesundheitslehre und Sport



### S1612 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, 20.01.2025  
Dauer: 7 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 60,00 Euro  
Ort: Kindergarten St. Georg



### S1613 Reaktivtraining - Das neue Walken

Mit dem Reaktivtraining holst du die maximalen Erfolge aus deinem Training. Trainiere 90% aller Muskeln und Koordination mit nur einem Gerät. Individuell dosierbar für ein effektives Training. Mit den Bewegungsverstärkern macht Sport nicht nur gesünder, sondern auch Spaß. Ein Trainingsgerät für alle Altersgruppen, jedes Trainingslevel und natürlich besonders effektiv draußen an der frischen Luft. Zusätzlich entstehen Leihgebühren für die Schwunggeräte (9,00 Euro), diese werden am 1. Kurstag direkt an die Dozentin bezahlt.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Maria Jansen  
Beginn: Dienstag, 22.04.2025  
Dauer: 6 x, 09:30-10:30 Uhr  
Gebühr: 39,00 Euro  
Ort: Parkplatz Hallenbad Ramsloh



### S1614 Alarm im Darm - Vortrag

Quälender Durchfall, Verstopfung und ständiges Rumoren - die Chance ist hoch, dass auch Sie eine Fehldiagnose bekommen haben. In 90 von 100 Fällen werden bei Darmproblemen die Auslöser nicht erkannt und den verzweifeltsten Patient\*innen wird attestiert: Organisch alles ok!

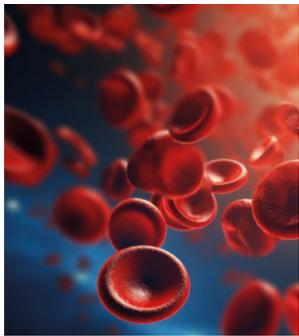
In diesem Vortrag besprechen wir folgende Aspekte:

- Ursachen: Woher kommen meine Beschwerden? Alles über Fettverdauungsstörungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Bakterien und Dampflize.
- Prophylaxe: Helfen Bakterienkulturen oder Enzyme bei der Vorbeugung? Wie bringe ich meinen Darm nach einer Antibiotika-Einnahme wieder in Balance?

Kommen Sie den wirklichen Ursachen Ihrer Verdauungsbeschwerden auf die Spur und fühlen Sie sich endlich wieder wohl.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Maria Jansen  
Beginn: Donnerstag, 06.03.2025  
Dauer: 1 x, 19:30-21:45 Uhr  
Gebühr: 12,00 Euro  
Ort: Pfarrheim Strücklingen



### S1615 Die Mikrozirkulation- Hauptstraße der Gesundheit - Vortrag

Die Durchblutung und der Stoffaustausch in den kleinsten Blutgefäßen werden in der Medizin als Mikrozirkulation bezeichnet. In diesem Vortrag werden die möglichen Folgen einer gestörten Mikrozirkulation für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aufgezeigt. Viele Zivilisationskrankheiten 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 Ernährungsscoach (IHK) begleite ich Sie während einer Heilfastenwoche und stehe Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Auf dem Speiseplan stehen basische Gemüse- und Obstsorten 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.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157  
Leitung: Maria Jansen

Beginn: Donnerstag, 27.03.2025  
Dauer: 1 x, 19:30-21:45 Uhr  
Gebühr: 12,00 Euro  
Ort: Pfarrheim Strücklingen



### S1616 Fasten - Wenn weniger mehr ist

Am 31.03.2025 findet die Eingangsvorveranstaltung im Pfarrheim in Strücklingen, Kolpingstr. 2a, statt, diese gehört bereits als Unterrichtseinheit zum Kurs dazu. Die Fastenwoche geht vom 05.04.2025 bis zum 11.04.2025, in der Heilpädagogischen Praxis, Kornblumenweg 13, 26683 Scharrel.

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 Ernährungsscoach (IHK) begleite ich Sie während einer Heilfastenwoche und stehe Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Auf dem Speiseplan stehen basische Gemüse- und Obstsorten 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.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157  
Leitung: Felicitas Rother

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025  
Dauer: 6 x, 18:30-19:45 Uhr  
Gebühr: 75,00 Euro  
Ort: Heilpädagogische Praxis, Kornblumenweg 13, 26683 Scharrel

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.

Zzgl. Lebensmittelumlage für Säfte oder Alternativen  
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, evtl. Matte, dicke Socken, Teebecher, evtl. Wärmflasche

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Felicitas Rother  
Beginn: Montag, 31.03.2025  
Dauer: 8 x, 18:00-20:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

Ort: Infoveranstaltung: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2a  
Fastenwoche: Heilpädagogische Praxis, Kornblumenweg 13, 26683 Scharrel



### S1617 Progressive Muskelentspannung - Neu Denken, locker werden, locker bleiben

Viele Faktoren setzen uns unter massiven Stress, dies hat fatale Auswirkungen im gesamten Organismus. Schlechter Schlaf, Herz-Kreislauf- und entzündliche Erkrankungen aber auch Übergewicht und Stoffwechselprobleme können die Folge sein und unser Wohlbefinden stark einschränken.

Progressive-Muskel-Entspannung (PMR) nach Jacobsen eignet sich hervorragend aktiv für Entspannung zu sorgen. Die PMR ist eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu erlernende Entspannungstechnik, die bereits in den 1920er Jahren von dem Arzt Edmund Jacobsen entwickelt wurde. Die Übungen helfen Ihnen Ihren Körper und die Reaktion bewusster wahrzunehmen und verspannte Muskulatur zu lockern. Am Ende des Kurses wird es Ihnen möglich sein, die Übungen in Ihren Alltag zu integrieren, um so dauerhaft davon zu profitieren. Bitte mitbringen: Yogamatte oder Ähnliches, bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen, evtl. Wärmflasche

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Felicitas Rother  
Beginn: Mittwoch, 05.02.2025  
Dauer: 6 x, 18:30-19:45 Uhr  
Gebühr: 75,00 Euro

Ort: Heilpädagogische Praxis, Kornblumenweg 13, 26683 Scharrel