

PRESSEMITTEILUNG

Kirchplatz 1
53340 Meckenheim
Telefon 02225 9220-20
Telefax 02225 9330-50
info@fbw-meckenheim.de
www.fbw-meckenheim.de

Meckenheim, 7. Juli 2017
Seite 1 von 4

Programmerweiterungen zum neuen Semester

Qigong Yangsheng – Schnupperstunde

Referentin: Sabine Renner

Qigong Yangsheng – entspannt, gelassen und gestärkt. – Seit mehr als 2000 Jahren werden in China einfache und sehr wirkungsvolle Atem- und Bewegungsübungen zur Pflege der Lebensenergie (Qi) praktiziert. Sie sind harmonisierend und dienen der Gesunderhaltung und Prävention. Spannungen werden abgebaut, das Körperbewusstsein gefördert. Eine natürliche Kräftigung und Pflege der Muskeln und Gelenke schafft größere Elastizität und fördert das Wohlbefinden. Die sanften, fließenden Bewegungsformen sind leicht erlernbar und können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden. – Bitte bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Hallenschuhe mitbringen.

Dienstag, 05. September 2017, 10.00 – 11.30 Uhr (1 x = 2 UStd.)
Familienbildungswerk, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim
Veranstaltung Nr.: 6607274

Qigong Yangsheng – entspannt, gelassen und gestärkt

Referentin: Sabine Renner

Siehe 6607274!

Dienstag, 12. September – Dienstag, 05. Dezember 2017, 10.00 – 11.30 Uhr (10 x = 20 UStd.)
Familienbildungswerk, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim
Teilnahmegebühr: € 46,00
Veranstaltung Nr.: 6607276

Faszientraining & Workout – Verspannungen lösen und Körperstabilität aufbauen

Referentin: Christa Waindok

Dieser Kurs beinhaltet effektives Stabilisationstraining für Rumpf und Gelenke. – Mit unterschiedlichen Übungsmethoden verbessern Sie Ihre Körperproportionen und erfreuen sich an mehr Energie, Spaß und innerer

Balance. Zusätzlich werden durch Faszientraining die Verklebungen und Verspannungen der Muskulatur gelöst. – Bitte bringen Sie ein Handtuch, etwas zu trinken und wenn vorhanden, ihre Faszienrolle/-Ball mit.

Mittwoch, 13. September – Mittwoch, 13. Dezember 2017, 18.30 – 19.30 Uhr (12 x = 12 UStd.)
Familienbildungswerk, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim
Teilnahmegebühr: € 40,00
Veranstaltung Nr.: 6607284

Literaturcafé

Referentin: Nicole Jünger

Für alle Literaturinteressierten, Buchkritiker und Leseratten gibt es ab September 2017 das Literaturcafé neu bei uns im Haus. In gemütlicher Runde gibt es hier bei einer Tasse Kaffee Buchvorstellungen zu verschiedenen Themen. Die Buchhändlerin, Nicole Jünger, wird Ihnen empfehlenswerte Neuerscheinungen vorstellen und alte Klassiker präsentieren. Aber auch Sie haben die Möglichkeit, Ihre Lieblingsbücher mitzubringen, der Gruppe von dem Buch zu erzählen und sich über Ihre Literatortipps auszutauschen!

Mittwoch, 13. September 2017, 15.30 – 17.00 Uhr (1 x = 2 UStd.)
Familienbildungswerk, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim
Teilnahmegebühr: € 5,00
Veranstaltung Nr. 7607193

Mittwoch, 11. Oktober 2017, 15.30 – 17.00 Uhr (1 x = 2 UStd.)
Familienbildungswerk, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim
Teilnahmegebühr: € 5,00 7607194

Mittwoch, 08. November 2017, 15.30 – 17.00 Uhr (1 x = 2 UStd.)
Familienbildungswerk, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim
Teilnahmegebühr: € 5,00
Veranstaltung Nr.: 7607195

Mittwoch, 13. Dezember 2017, 15.30 – 17.00 Uhr (1 x = 2 UStd.)
Familienbildungswerk, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim
Teilnahmegebühr: € 5,00
Veranstaltung Nr.: 7607196

Kreatives Schreiben – Informationsveranstaltung

Referentin: Beate Fuhrmann

„Jeder Mensch ist kreativ“ – und immer mehr Menschen widmen sich dem Schreiben, schreiben ihr Leben auf, erzählen Geschichten. Ich möchte Ihnen das „Kreative Schreiben“ näher bringen und heute Abend Ihre Fragen beantworten.

Kreatives Schreiben – was ist das?
Kreatives Schreiben in Gruppen – Ziele und Inhalte
Was erwartet mich in der Schreibwerkstatt oder bei den Schreibtreffen?
Die Veranstaltung ist kostenlos.

Montag, 04. September 2017, 19.00 – 20.30 Uhr (1 x = 2 UStd.)
Familienbildungswerk, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim
Gebührenfrei
Veranstaltung Nr.: 7607157

Schreibwerkstatt kreatives und autobiographisches Schreiben – Nimm einen Stift, sieh, was in dir steckt!

Referentin: Beate Fuhrmann

Gemeinsam schreiben, lesen und zuhören – eine Schreibwerkstatt für alle, die Spaß am Schreiben haben! Wir wollen die natürliche Fähigkeit zu schreiben wieder entdecken und unsere eigene Stimme finden. In einem leistungsfreien Raum entwickeln wir unsere Phantasie und unsere Kreativität, werden durch Schreibspiele und Schreibimpulse angeregt, aber auch durch den Einfluss der Gruppe gefördert. Jeder wird gehört und wahrgenommen mit seinen Gedanken, Anregungen und Texten. Wir lernen Schreibformen und Methoden des kreativen Schreibens kennen. Weitere Inhalte sind Aktivitäten zur Wortschatzerweiterung, Achtsamkeitsübungen und Überlegungen und Übungen zum autobiographischen Schreiben.

Samstag, 16. September 2017, 10.00 – 14.00 Uhr (1 x = 5 UStd.)
Familienbildungswerk, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim
Teilnahmegebühr: € 20,00
Veranstaltung Nr.: 7607158

Schreibtreff - Kreatives und autobiographisches Schreiben

Referentin: Beate Fuhrmann

Siehe 7607158!

Das Schreibtreffen findet nicht wöchentlich statt, Termine: 25.09., 09.10., 06.11., 20.11., 04.12. und 18.12.2017

Montag, 25. September – Montag, 18. Dezember 2017, 19.00 – 21.15 Uhr (6 x = 18 UStd.)
Familienbildungswerk, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim
Teilnahmegebühr: € 50,00
Veranstaltung Nr.: 7607159

Babymassage

Referentin: Nicole Bisenius

Die Babymassage ist für Eltern und ihre Kinder eine schöne Möglichkeit, nach den ersten Wochen der Eingewöhnung gemeinsame Erfahrungen zu sammeln. Der intensive körperliche Kontakt ist für Babys besonders wichtig, da sie über ihre Haut deutlich mehr wahrnehmen können als über ihre anderen Sinne. Die Massage unterstützt daher den Bindungsaufbau und das Nähegefühl zu ihrem Kind. Die Teilnahme ist mit Babys zwischen der 6. bis 8. Lebenswoche und einem halben Jahr möglich. Mitzubringen ist eine kuschelige Decke und ein großes Handtuch. Isomatten oder Gymnastikmatten können – falls vorhanden – auch gerne mitgebracht werden. Väter oder nicht stillende Mütter sollten außerdem ein Fläschchen dabei haben, denn eine Massage macht hungrig und müde.

Montag, 18. September – Montag, 27. November 2017, 10.00 – 11.00 Uhr (9 x = 9 UStd.)
Familienbildungswerk, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim
Teilnahmegebühr: € 90,00
Veranstaltung Nr.: 6107179

Babymassage

Referentin: Janine Conrad

Vgl. 6107179

Mittwoch, 20. September – Mittwoch, 29. November 2017, 10.00 – 11.00 Uhr (9 x = 9 UStd.)
Familienbildungswerk, Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim
Teilnahmegebühr: € 90,00
Veranstaltung Nr.: 6107180

Wir danken Ihnen vielmals für Ihre Unterstützung!

Ihr Ansprechpartner für Fragen:

Martina Sander | Kath. Familienbildungswerk Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
Telefon 02225 9220-21 | Telefax 02225 9220-50
sander@fbw-meckenheim.de