

# NOVEMBER 2021

📅 05.11.21 (18.00 Uhr) – 07.11.21 (13.00 Uhr) 📖 45  
Die Kunst des Bierbrauens **AUSGEBUCHT**

📅 06.11.21 (09.30 – 17.00 Uhr) 📖 79  
Bewegung und Körperwahrnehmung

Harmonisches Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele erzeugt Wohlbefinden. Im Kurs wird abgewechselt zwischen leicht ausführbaren Übungen und Theorie.  
**Kosten: 59,50 €**

📅 12.11.21 (18.00 Uhr) – 14.11.21 (15.00 Uhr) 📖 37  
Kleider machen Leute [...] **AUSGEBUCHT**

📅 12.11.21 (18.00 Uhr) – 14.11.21 (13.00 Uhr) 📖 79  
Zeit zum Durchatmen  
Erleben Sie, wie der Atem zur Kraftquelle werden kann. Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren.  
**Kosten: 223,50 € im EZ; 212,50 € im DZ; 137,00 € o.Ü.**

**NEU!**

📅 12.11.21 (18.00 Uhr) – 14.11.21 (13.00 Uhr)  
Grundkurs „Gesundes Kommunizieren nach Marshall B. Rosenberg (GfK)“

Mit der GfK lernen Sie Ihre Ziele zu vertreten, ohne dabei die Bedürfnisse anderer zu missachten. Sie sorgen für Klarheit und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten. In Theorie und Praxis erfahren Sie grundlegende Inhalte.  
**Kosten: 253,50 € im EZ; 242,50 € im DZ; 167,00 € o.Ü.**  
Leitung: Lissy De Fallois, Trainerin für GfK  
Kontakt: Christa Müller  
Förderung: Themenschwerpunkt 2.5

📅 13.11.21 (10.00 – 17.15 Uhr) 📖 83  
„Mut zur Musik“: Veeh-Harfen-Schnuppertag  
Lernen Sie ein neues Instrument: Zupfen und Stimmen der Veeh-Harfe, gemeinsames Spielen von Liedern und kurzen Instrumentalstücken.  
**Kosten: 81,50 €**

📅 19.11.21 (18.00 Uhr) – 21.11.21 (16.00 Uhr) 📖 38  
Handweben für Jedermann **AUSGEBUCHT**

📅 20.11.21 (10.00 Uhr) – 21.11.21 (17.00 Uhr) 📖 59  
Tage der persönlichen Orientierung  
In diesem Seminar können Sie an Themen und Fragestellungen arbeiten, die sich in Beruf und Privatleben in den vergangenen Monaten für Sie ergeben haben.  
**Kosten: 154,50 € im EZ; 149,00 € im DZ; 102,00 € o.Ü.**

📅 20.11.21 (09.00 – 16.30 Uhr) 📖 36  
Mit Kräutern, Blüten, Samen und Wurzeln gesund durch den Winter  
Nach einem Vortrag über Kräuter und ihre heilkräftigen Stoffe in Samen oder Wurzel stellen Sie selbst in einer Kräuterwerkstatt vieles (u. a. Badesalz, Tee etc.) her.  
**Kosten (zzgl. Material): 83,00 €**

📅 26.11.21 (18.00 Uhr) – 28.11.21 (13.00 Uhr) 📖 10  
Seminar „Mit der Trauer leben“ (Wochenende für Menschen, die einen Angehörigen verloren haben)  
Reden, weinen und sich erinnern – hier haben alle Gefühle ihren Platz. Sie erhalten Impulse, die helfen können, mit der Trauer im Alltag zu leben.  
**Kosten: 208,50 € im EZ; 197,50 € im DZ; 122,00 € o.Ü.**

📅 26.11.21 (18.00 Uhr) – 28.11.21 (13.00 Uhr) 📖 47  
Kochkurs für Männer: Man(n) nehme **AUSGEBUCHT**

📅 26.11.21 (18.00 Uhr) – 28.11.21 (13.00 Uhr) 📖 80  
Mache dich auf und werde Licht [...]  
Erfahrbare Adventsbräuche bieten in dieser Auszeit den Raum, in innere Ruhe zu kommen. Klänge, Tänze, Texte und Körperübungen begleiten den persönlichen Weg.  
**Kosten: 248,50 € im EZ; 237,50 € im DZ; 162,00 € o.Ü.**

📅 26.11.21 (18.00 Uhr) – 28.11.21 (13.00 Uhr) 📖 91  
Old Folks at Home: Veeh-Harfen-Seminar (Anfänger)  
Aus der Notenfee-Notenmappe „Old Folks at Home“ erarbeiten Sie sich 20 Lieder aus der ganzen Welt.  
**Kosten: 240,50 € im EZ; 229,50 € im DZ; 154,00 € o.Ü.**

# DEZEMBER 2021

📅 27.11.21 (09.30 – 17.00 Uhr) 📖 59  
Advent – Stille Zeit?  
Halten Sie inne und spüren Sie den Zauber dieser besonderen Zeit. Meditationen, Märchen und Impulse stimmen auf eine besinnliche Vorweihnachtszeit ein.  
**Kosten: 79,00 €**

**NEU!**

**ONLINE\***

📅 02.12.21 (19.00 – 20.00 Uhr)  
Frauen reden über Gott und die Welt  
Die Ereignisse des letzten Jahres haben uns gelehrt, dass es guttut, miteinander in Kontakt zu bleiben. Diese Stunde am Abend soll dazu beitragen. Wenn Sie sich über Glaubens- und Lebensthemen sowie das, was Sie gerade bewegt, austauschen möchten, dann zögern Sie nicht, sich rechtzeitig mit Ihrer Mailadresse anzumelden.  
**Kosten: 10,00 €**  
Leitung: Pfrin. Beatrix Kempe

📅 03.12.21 (18.00 Uhr) – 05.12.21 (13.00 Uhr) 📖 47  
Kochkurs für Männer: Man(n) nehme **AUSGEBUCHT**

📅 03.12.21 (18.00 Uhr) – 05.12.21 (13.00 Uhr) 📖 60  
Kriegskinder und Kriegsenkel [...]  
Setzen Sie sich mit der eigenen Familiengeschichte mit Hilfe von Informationen, Austausch, reflektierenden Gesprächen auseinander. Suchen Sie nach Glauben und Sinn, um eine tragfähige Orientierung zu finden.  
**Kosten: 208,50 € im EZ; 197,50 € im DZ; 122,00 € o.Ü.**

📅 03.12.21 (18.00 Uhr) – 05.12.21 (13.00 Uhr) 📖 81  
Bewegung, Kraft und Lebensgefühl – mit internationalen Folkloretänzen  
Das Seminar bietet viel Bewegung zu ausgewählter Musik. Der Atem harmonisiert sich zum Rhythmus der Schritte. Körper und Kreislauf werden gekräftigt. Sie spüren ein neues, kraftvolles Lebensgefühl.  
**Kosten: 223,50 € im EZ; 212,50 € im DZ; 137,00 € o.Ü.**

📅 08.12.21 (18.00 Uhr) – 10.12.21 (13.00 Uhr) 📖 47  
Kochkurs für Männer: Man(n) nehme **AUSGEBUCHT**

📅 10.12.21 (18.00 Uhr) – 12.12.21 (13.00 Uhr) 📖 47  
Kochkurs für Männer: Man(n) nehme **AUSGEBUCHT**

**NEU!**

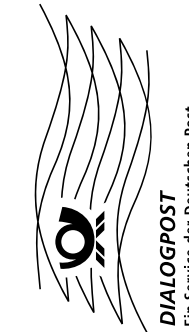
**ONLINE\***

📅 09.12.21 (19.00 – 20.00 Uhr)  
Hochsensibel – na und?  
Sie sind hochsensibel oder vermuten dies und gehören damit zu den 15 – 20 Prozent der Bevölkerung mit diesem Wesenszug. Durch Bücher, Internetrecherche oder ein Seminar haben Sie sich schon mit diesem Thema auseinandergesetzt. Vielleicht fragen Sie sich, wie Sie Ihren Alltag noch besser auf die Hochsensibilität abstimmen können. Gleichzeitig wissen Sie den Austausch mit Gleichbetroffenen zu schätzen. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie per E-Mail.  
**Kosten: 10,00 €**  
Leitung: Pfrin. Beatrix Kempe

📅 10.12.21 (18.00 Uhr) – 12.12.21 (16.00 Uhr) 📖 47  
Handweben für Jedermann **AUSGEBUCHT**

📅 30.12.21 (14.30 Uhr) – 01.01.22 (13.00 Uhr) 📖 23  
Silvester – begegnen, feiern, erleben  
Denken Sie über den eigenen Glauben nach und kommen Sie ins Gespräch – auch über die Jahreslosung 2022. Sie erwarten Angebote für Körper, Geist und Seele, die parallel stattfinden, so dass Sie sich „Ihren“ Ablauf der Tage selbst zusammenstellen. Die Teilnehmerzahl wird aufgrund der Corona-Abstandsregeln begrenzt. Frühzeitige Anmeldung empfohlen.  
**Kosten: 209,00 € im EZ; 198,00 € im DZ; 122,50 € o.Ü.**

Evangelisches Bildungszentrum Hesselberg  
Hesselbergstraße 26  
91726 Geroltingen  
Mail: info@ebz-hesselberg.de  
Web: www.ebz-hesselberg.de



**Druckfrisch für Sie:**

Unsere aktuellen Termine und Angebote.\*  
Wir freuen uns darauf, Sie wieder am Hesselberg begrüßen zu dürfen!

**OPEN!**

Wenn unzustellbar, zurück! Bei Umzug Anschriftenberechtigungskarte!

# UPDATE ZUM JAHRESPROGRAMM 2021





**Seminarangebot  
Oktober bis  
Dezember 2021**

Evangelisches  
Bildungszentrum  
**HELSELBERG**






\* Es gelten die zum Zeitpunkt der Veranstaltung gültigen Corona-Auflagen. Entsprechendes Hygienekonzept vorhanden.

 30.09.21 (18.00 Uhr) – 03.10.21 (13.00 Uhr)  89  
**Aquarellkurs „Landschaft am Hesselberg“**  
 Licht und Schatten, Nebel und Wolken, Ausblicke ins Tal oder auf die Bergkuppen im Aquarell festhalten - ein besonderes Erlebnis für Anfänger und Fortgeschrittene.  
**Kosten: 388,00 € im EZ; 371,50 € im DZ; 258,00 € o.Ü.**



**NEU!**

**30.09.21 (19.30 – 22.00 Uhr) 4-teilige Abendreihe Gesprächskreis „Corona und ich“**  
 Wie hat Corona unser Leben und unsere Gesellschaft verändert? Wie geht es weiter? Wie nötig brauchen wir Nähe und Kontakt für unsere psychosoziale Gesundheit? Tauschen Sie sich über Ihre Erfahrungen, Ängste und Befürchtungen aus. Erweitern Sie Ihr Wissen und nutzen Sie die Impulse, um Emotionen und Verstand wieder neu zu verbinden. Manchmal hilft schon die Erkenntnis, dass auch andere keine Antworten haben, weil es keine allgemein gültigen Antworten gibt.  
**Kosten: 72,00 € (ganze Reihe)**  
**Leitung: U. Donauer, Gesprächs- und Focusingtherapeutin igf**  
**Kontakt: Dr. C. Marx**  
**Weitere Termine: 07.10.21, 04.11.21, 18.11.21**

 01.10.21 (18.00 Uhr) – 03.10.21 (13.00 Uhr)  45  
**Die Kunst des Bierbrauens** **AUSGEBUCHT**

 01.10.21 (14.30 Uhr) – 03.10.21 (13.00 Uhr)  57  
**Hochsensibel? Potential erkennen, achtsam leben.**  
 Impulse für Hochsensible in kleiner Runde: Auf eigene Stärken blicken, Lösungen für Herausforderungen suchen.  
**Kosten: 212,00 € im EZ; 201,00 € im DZ; 125,50 € o.Ü.**

**Kontakt für Anmeldungen oder Fragen:**

 01.10.21 (18.00 Uhr) – 03.10.21 (13.00 Uhr)  44  
**Kalligrafie-Workshop**  
 Anfänger erlernen im Kurs den Umgang mit Feder und Tinte. Fortgeschrittene bekommen neue Anregungen.  
**Kosten: 261,00 € im EZ; 250,00 € im DZ; 174,50 € o.Ü.**

**NEU!**



**04.10.21 (19.30 – 22.00 Uhr) 5-teilige Reihe Homöopathie: „Unser Immunsystem“**  
 Täglich werden wir mit Bakterien und Viren konfrontiert, für deren Abwehr unser Immunsystem sorgt. Gerade bei neuen Viren sind wir auf diesen Schutz besonders angewiesen. Im Seminar wird die Bedeutung der Immunabwehr für unsere Gesundheit aufgezeigt. Durch Themen wie Ernährung, Hygiene, sanfte Medizin, Homöopathie oder Impfung wird erörtert, was das System schwächt und wie wir es (wieder) stärken können.  
**Kosten: 90,00 € (ganze Reihe)**  
**Leitung: Ursula Donauer, Heilpraktikerin**  
**Kontakt: Dr. Christine Marx**  
**Weitere Termine: 08.11.21, 29.11.21, 17.01.22, 14.02.22**



**NEU!**



**06.10.21 (17.00 – 18.00 Uhr) 4-teilige Reihe Atemtraining für Covid-Genesene**  
 In dieser Reihe in kleiner Gruppe werden Sie gestärkt, um wieder zu Atem zu kommen und Ihren eigenen Rhythmus zu finden. Dabei helfen Atemübungen, Töne und Bewegungen, die Sie trainieren werden. Sie lernen, Ihren Körper gezielt zu unterstützen, leichter und tiefer zu atmen und dadurch auch der Seele Halt zu geben.  
**Kosten: 80,00 € (ganze Reihe)**  
**Leitung: Susanne Schrage, Atempädagogin & Stimmtrainerin**  
**Kontakt: Pfrin. Beatrix Kempe**  
**Weitere Termine: 13.10.21, 20.10.21, 27.10.21**

**NEU!**

**08.10.21 (18.00 Uhr) – 10.10.21 (13.00 Uhr) Neue Noten 2021: Veeh-Harfen-Seminar (Mittelstufe/Fortgeschrittene)**  
 Noten, die Sie vermutlich in keiner Notenmappe finden, erwarten Sie! Sie spielen leichte und schwere Stücke, klassische und moderne. Bitte beachten Sie: Nicht alle Lieder dürfen öffentlich gespielt werden.  
**Kursmaterial für 25,00 Euro im Seminar erhältlich.**  
**Kosten: 240,50 € im EZ; 229,50 € im DZ; 154,00 € o.Ü.**  
**Leitung: Johanna Greulich, Ergotherapeutin, aut. Veeh-Partnerin Ralf Richter, Co-Referent**  
**Kontakt: Pfrin. Beatrix Kempe**  
**Förderung: Themenschwerpunkt 1.5**

 09.10.21 (13.30 – 17.30 Uhr)  76  
**Feldenkrais – Basisseminar „Bewusstheit durch Bewegung“**  
 Die Feldenkrais-Methode kennenlernen und ausprobieren.  
**Kosten: 36,00 €**

 11.10.21 (19.30 – 22.00 Uhr) **6-teilige Reihe**  77  
**Homöopathie: „Erschöpfung und psychische Durchhänger“**  
 Was kann man tun, wenn „psychische Durchhänger“ zum Dauerzustand werden und in den Zustand des Burnouts überzugehen drohen? Wenden Sie sich den Ursachen dafür zu und treten Sie in einen regen Austausch (Theorie und Praxis) über Homöopathie und Körpertherapie.  
**Kosten: 108,00 € (ganze Reihe)**  
**Weitere Termine: 15.11.21, 06.12.21, 24.01.22, 21.02.22, 21.03.22**


 16.10.21 (09.30 – 17.00 Uhr)  78  
**Klangvolle Auszeit vom Alltag: Jahreszeiten – Schätze für dein Leben genießen**  
 Lassen Sie Körper, Seele und Geist zur Ruhe kommen und tanken Sie dadurch neue Energie. Sie erwarten klangpädagogische Methoden nach Peter Hess, Klang- und Fantasiereisen, Meditationen und mehr.  
**Kosten: 81,00 €**

**Telefon: 09854 10-0**

**NEU!**



**Abendkurs (jeweils 18.30 – 21.45 Uhr mit Pause): 21.10.21 und 28.10.21**  
**Vormittagskurs (jeweils 09.00 – 12.15 Uhr mit Pause): 22.10.21 und 29.10.21**



**Corona und die Auswirkungen auf mein Leben**  
 Die Corona-Pandemie hat die Rahmenbedingungen unseres Lebens verändert. Zugleich gab und gibt sie auch die Möglichkeit nachzudenken: über eigene Routinen, den Beruf (ist er noch eine Berufung für mich?), den Wohnort, die sozialen Kontakte (Einsamkeit?) sowie das eigene Verhalten (wie, wo und wann kaufe ich ein, etc.). In diesem Seminar sollen Sie zu Wort kommen und die Corona-Zeit aus Ihrer Perspektive darstellen. Einführende und ergänzende Impulse laden zum Überlegen ein. Ein intensiver Gedankenaustausch erweitert Ihre Sichtweise und regt zur Reflexion an. Darüber hinaus bekommen Sie neue Ideen für den weiteren Umgang mit Herausforderungen.  
 Bitte beachten: Die beiden Kurse sind einzeln zu buchen und voneinander völlig getrennt.  
**Kosten je Kurs: 70,00 € (für beide Termine)**  
**Leitung: Dr. Christine Marx; Dr. Jürgen Schmidt**  
**Förderung: Themenschwerpunkt 1.1**



**NEU!** = neue Veranstaltung; nicht im Jahresprogramm  
**ONLINE\*** = Zoom-Veranstaltung; Sie benötigen ein Endgerät (PC/Laptop/Tablet/Smartphone), Internetzugang, Mikrofon, Lautsprecher, Kamera. Die Nutzung erfolgt datenschutzkonform über einen kirchlichen Rahmenvertrag.  
 00 = Infos zur Veranstaltung finden Sie im Jahresprogramm unter der angegebenen Seitenzahl

**AUSGEBUCHT** = Veranstaltung ausgebucht; Warteliste


**E-Mail: info@ebz-hesselberg.de**


 22.10.21 (18.00 Uhr) – 26.10.21 (13.00 Uhr)  78  
**Gesundheitswoche im Herbst – für Frauen**  
 Sorgen Sie rechtzeitig für eine ganzheitliche Erholung – in der Corona-Pandemie besonders wichtig. Gewinnen Sie mentale Frische, neue Kraft und Vitalität bei Körperwahrnehmungs- und Fitnessübungen oder Wanderungen.  
**Kosten: 377,00 € im EZ; 355,00 € im DZ**  
**Teilnahme ohne Übernachtung nicht möglich.**

 22.10.21 (18.00 Uhr) – 24.10.21 (15.00 Uhr)  37  
**Kleider machen Leute: Kleidung nicht von der Stange**  
 Nähen Sie sich selbst ein Kleidungsstück – nach eigenen Maßen und Vorstellungen. Vermittelt werden u. a. Näh-techniken und der Umgang mit Schnittmustern.  
**Kosten: 285,00 € im EZ; 274,00 € im DZ; 198,50 € o.Ü.**

 22.10.21 (18.00 Uhr) – 24.10.21 (13.00 Uhr)  09  
**„Mit dem Herzen sehen“: Fotografie und Spiritualität**  
 Erlangen Sie Basiswissen über Fotografie bzw. Grundlagen der kreativen Bildgestaltung und schulen Sie Ihre Wahrnehmung. Fotografie und Spiritualität werden ganz bewusst in diesem Kurs miteinander verbunden.  
**Kosten: 208,50 € im EZ; 197,50 € im DZ; 122,00 € o.Ü.**



 22.10.21 (18.00 Uhr) – 24.10.21 (13.00 Uhr)  35  
**Eine runde Sache: die Olive**  
**Das „grüne Gold“ von den Römern bis heute**  
 Schon die Römer verwendeten und nutzten Oliven. Gehen Sie auf Entdeckungsreise, auch kulinarisch. Und suchen Sie nach Spuren von Oliven in der Bibel und in der Kunst. Ausführlicher Flyer erhältlich.  
**Kosten: 226,50 € im EZ; 215,50 € im DZ; 140,50 € o.Ü.**

 Scannen Sie den QR-Code (mit Ihrem Tablet o. Smartphone) und gelangen Sie direkt zu unserem Jahresprogramm!





Alternativ können Sie das Programm aufrufen über:  
<https://ebz-hesselberg.de/download/jp.pdf>



**online unter: www.ebz-hesselberg.de**

 22.10.21 (18.00 Uhr) – 24.10.21 (13.00 Uhr)  90  
**Bel Ami: Veeh-Harfen-Seminar (Mittelstufe)**  
 Erarbeiten Sie sich auf der Veeh-Harfe zehn der schönsten Schlager mit Hilfe der Notenfee-Mappe „Bel Ami“.  
**Kosten: 240,50 € im EZ; 229,50 € im DZ; 154,00 € o.Ü.**

**NEU!**

**23.10.21 (14.00 – ca. 17.00 Uhr) Afrikanisches Trommeln leicht gemacht**  
 Einfache Rhythmen und Techniken laden auch Menschen zum Mitmachen ein, die ihr eigenes Rhythmusgefühl in Frage stellen. Die afrikan. Trommeln (Kpanlogo, Djembe) vermitteln rasch Erfolgserlebnisse und lassen ein Zusammenspiel in der Gruppe entstehen. Trommeln fördert Selbsterfahrung, Entspannung sowie das Eingehen auf andere. Es stärkt so die Stress-Resilienz und Kommunikationsfähigkeit. Im Kurs gibt es zudem genug Pausen (mit Hintergrundinfos), dass sich Ihre Hände wieder erholen können. Für alle Altersgruppen geeignet.  
**Kosten: 44,50 €**  
**Leitung: Lothar Müller-Beer, Musiker & Rhythmus-Coach**  
**Kontakt: Werner Hajek**  
**Förderung: Themenschwerpunkt 1.1**

 29.10.21 (18.00 Uhr) – 31.10.21 (13.00 Uhr)  46  
**Patchworkkurs „Sterne“**  
 Genäht werden Sterne, die anschließend zu einem Projekt zusammengeführt werden. Anfänger und Fortgeschrittene erlernen grundlegende Patchwork-Techniken. Anschauungsmaterial vorhanden.  
**Kosten: 262,50 € im EZ; 251,50 € im DZ; 175,50 € o.Ü.**

 30.10.21 (09.30 – 17.00 Uhr)  57  
**Frauenseminar „vergeben und vergessen??“**  
 Lernen Sie sich selbst besser verstehen und kommen Sie so leichter zu innerem Frieden.  
**Kosten: 79,00 €**

**Wir freuen uns auf Sie!**