

# NOVEMBER 2023

📅 03.11.23 (18.00 Uhr) – 05.11.23 (13.00 Uhr) 📖 68

## Patchworkkurs „alles rund“

Patchwork ist ein altes Kunsthandwerk. Wer gerne mit Stoffen arbeitet, ist hier richtig. Im Kurs werden mit Hilfe des QCR-Lineals (= Quick-Curve-Ruler) Kurven einfach zu nähen sein.

**Kosten:** 281,50 € im EZ; 269,50 € im DZ; 188,00 € o.Ü.

📅 03.11.23 (18.00 Uhr) – 05.11.23 (13.00 Uhr)

NEU!

## Kalligraphie-Workshop (Zusatztermin)

**Kosten:** 281,50 € im EZ; 269,50 € im DZ; 188,00 € o.Ü. 📖 69

📅 10.11.23 (18.00 Uhr) – 12.11.23 (13.00 Uhr) 📖 69

## Kalligraphie-Workshop

AUSGEBUCHT

📅 11.11.23 (09.00 – 16.30 Uhr) 📖 56

## Quitte, Mispel und die Walnuss

Die Quitte, die Mispel und die Walnuss waren im Mittelalter in vielen Gärten zu finden. Es heißt, diese Bäume verleihen dem Garten eine altherwürdige Aura. Im Kurs erfahren Sie Wissenswertes über diese Bäume angefangen bei der Botanik über die Verwendung einzelner Teile bis hin zur Verarbeitung der Früchte.

**Kosten:** 92,00 €

📅 17.11.23 (18.00 Uhr) – 19.11.23 (16.00 Uhr) 📖 58

## Handweben - ein Handwerk mit Tradition

AUSGEBUCHT

📅 18.11.23 (09.00 – 17.00 Uhr) 📖 106

## Märchen – Lebensweisheiten in Erzählform

Märchen gewähren Einblick in die menschliche Seele. Sie laden uns ein nach innen zu gehen und uns Raum zu geben für unsere eigene Version von Leben und Weisheit. Im Tagesseminar hören, erarbeiten und interpretieren wir verschiedene Märchen und genießen die Zeit in einer besonderen Form von Achtsamkeit.

**Kosten:** 64,00 €

📅 15.10.22 (10.00 – 17.15 Uhr) 📖 118

## Melodien für die Stille: Veeh-Harfen-Seminar

AUSGEBUCHT

📅 24.11.23 (18.00 Uhr) – 26.11.23 (13.00 Uhr) 📖 70

## Kochkurs für Männer

AUSGEBUCHT

# DEZEMBER 2023

📅 01.12.23 (18.00 Uhr) – 03.12.23 (13.00 Uhr) 📖 119

## 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.

**Kosten:** 248,00 € im EZ; 236,00 € im DZ; 154,50 € o.Ü.

📅 01.12.23 (18.00 Uhr) – 03.12.23 (13.00 Uhr) 📖 70

## Kochkurs für Männer

AUSGEBUCHT

📅 06.12.23 (18.00 Uhr) – 08.12.23 (13.00 Uhr) 📖 70

## Kochkurs für Männer

Das Seminar ist ein Einstieg in die Welt des Kochens.

**Kosten:** 255,50 € im EZ; 240,00 € im DZ; 164,00 € o.Ü.

📅 08.12.23 (18.00 Uhr) – 10.12.23 (13.00 Uhr) 📖 45

## Basiskurs Seelsorge für Ehrenamtliche und Interessierte

In kompakter Form führt der Kurs in die Seelsorgearbeit ein, gibt Grundinformationen und vermittelt Grundqualifikationen.

**Kosten:** 211,50 € im EZ; 200,00 € im DZ; 118,50 € o.Ü.

📅 08.12.23 (18.00 Uhr) – 10.12.23 (13.00 Uhr) 📖 120

## Der Sehnsucht Raum geben: Wochenende zum 2. Advent

Eine Zeit des Innehaltens in der hektischen Vorweihnachtszeit mit Klang, Körperentspannungsübungen und Tanz.

**Kosten:** 323,00 € im EZ; 311,00 € im DZ; 229,50 € o.Ü.

📅 08.12.23 (18.00 Uhr) – 10.12.23 (13.00 Uhr) 📖 70

## Kochkurs für Männer

AUSGEBUCHT

📅 15.12.23 (18.00 Uhr) – 17.12.23 (13.00 Uhr) 📖 70

## Kochkurs für Männer

AUSGEBUCHT

📅 15.12.23 (18.00 Uhr) – 17.12.23 (13.00 Uhr) 📖 35

## Weihnachtlicher Gospelworkshop

Das Repertoire an Gospels auffrischen und oft vergessene, traditionelle Lieder (er)lernen. Ergänzt wird das Einstudieren derselben mit Informationen zur Geschichte der Gospels.

**Kosten:** 241,50 € im EZ; 229,50 € im DZ; 148,00 € o.Ü.

# UPDATE

ZUM JAHRESPROGRAMM 2023



Seminarangebot  
Oktober bis  
Dezember 2023

Evangelisches  
Bildungszentrum  
HESELBERG



📅 02.10.23 (19.30 – 21.30 Uhr) 📖 99

## 6-teilige Abendreihe: Kleine Weh-Wehchen mit Homöopathie behandeln (Beginn, 1. Abend von 6)

Anhand von anschaulichen Beispielen lernen Sie in dieser Abendreihe homöopathische Mittel kennen.

**Kosten: 115,50 € (ganze Reihe)**

📅 07.10.22 (13.30 – 17.30 Uhr) 📖 100

## Feldenkrais – Basisseminar „Bewusstheit durch Bewegung“

Die Feldenkrais-Methode kennenlernen und ausprobieren.

**Kosten: 38,00 €**

📅 09.10.23 (19.30 – 21.30 Uhr) 📖 101

## 6-teilige Abendreihe:

### Achtsamkeit - Hilfe zur Selbsthilfe (Beginn, 1. Abend von 6)

Den Geist beruhigen, in innerer Achtsamkeit verweilen – das hilft uns, ruhig und offen mit Veränderungen umzugehen und lindert Stress. Lernen Sie verschiedene Übungen und die Theorie dahinter kennen.

**Kosten: 115,50 € (ganze Reihe)**

📅 13.10.23 (18.00 Uhr) – 15.10.23 (13.00 Uhr) 📖 102

## Zeit zum Durchatmen

Erleben Sie, wie der Atem zur Kraftquelle werden kann. Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren.

**Kosten: 239,00 € im EZ; 227,00 € im DZ; 145,50 € o.Ü.**

📅 13.10.23 (18.00 Uhr) – 15.10.23 (16.00 Uhr) 📖 58

## Handweben – ein Handwerk mit Tradition **AUSGEBUCHT**

📅 14.10.22 (14.00 – ca. 17.00 Uhr) 📖 92

## Afrikanisches Trommeln leicht gemacht

Mit einfachen Rhythmen und Trommeltechniken werden Selbsterfahrung und Entspannung gefördert. Die afrikanischen Trommeln vermitteln rasch Erfolgserlebnisse und lassen ein Zusammenspiel in der Gruppe entstehen. Für alle Altersgruppen geeignet.

**Kosten: 48,50 €**

📅 21.10.23 (10.00 – 17.15 Uhr) 📖 108

## Veeh-Harfen-Schnuppertag

Lernen Sie ein neues Instrument kennen: die Veeh-Harfe. Auf dem Programm stehen Zupfen und Stimmen, gemeinsames Spielen von Liedern und kurzen Instrumentalstücken.

**Kosten: 95,00 € (Zusatzkosten für Leihnoten, etc.)**

📅 26.10.23 (18.00 Uhr) – 29.10.23 (13.00 Uhr) 📖 116

## Aquarellkurs „Wasser und Licht“

Im Kurs erweitern Sie Ihr Wissen zu Bildkomposition, Farblehre bzw. den Eigenschaften und dem Mischen von Farben.

**Kosten: 414,00 € im EZ; 396,50 € im DZ; 274,00 € o.Ü.**

📅 27.10.23 (18.00 Uhr) – 29.10.23 (15.00 Uhr) 📖 57

## Kleider machen Leute

Nähen Sie ein Kleidungsstück nach Ihren Vorstellungen.

**Kosten: 305,00 € im EZ; 293,50 € im DZ; 212,00 € o.Ü.**

**jeweils zzgl. Material**

📅 27.10.23 (18.00 Uhr) – 29.10.23 (13.00 Uhr) 📖 117

## Scottish Songs: Veeh-Harfen-Seminar (Mittelstufe)

Traditionen und Bräuche Schottlands erfahren, die schottische Mentalität, eher zurückhaltend und sparsam, mit der Veeh-Harfe musikalisch erleben.

**Kosten: 269,50 € im EZ; 257,50 € im DZ; 176,00 € o.Ü.**

📅 28.10.23 (09.30 – 17.00 Uhr) 📖 105

## Naturheilkundliche Pflege in der kalten Jahreszeit

Ihre Großeltern haben das noch gewusst: Mit vielen einfachen Hausmitteln wie z.B. Senf, Quark, Leinsamen und Ingwer kann man Befindlichkeitsstörungen entgegentreten und das Wohlbefinden fördern. Sie lernen den richtigen Umgang und Anwendungen dieser alten Hausmittel. Sie erfahren Interessantes über Wickel und Auflagen, Fußbäder und Heilkräuter und können diese gleich praktisch ausprobieren.

**Kosten: 90,00 € (zzgl. Materialkosten)**

📅 30.10.23 (18.00 Uhr) – 01.11.23 (15.00 Uhr) 📖 57

## Kleider machen Leute

**AUSGEBUCHT**



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten unser neues Update in den Händen. Fehlen Ihnen Veranstaltungen aus unserem Jahresprogramm 2023?

Für das Fehlen gibt es einen Grund: Pfarrerin Beatrix Kempe verlässt den Hesselberg zum 30.09.23. Damit fallen alle von ihr selbst geleiteten Veranstaltungen ab Herbst 2023 bei uns aus. Die Veranstaltungen, für die sie als Ansprechpartnerin zur Verfügung stand, die aber von Referentinnen und Referenten geleitet werden, führen wir ganz normal durch, wenn genügend Anmeldungen vorliegen. Sollten Sie Fragen zu diesen Seminaren haben (etwa zu den Veeh-Harfen-Wochenenden), melden Sie sich in unserer Zentrale unter Telefon 09854 100.

Wir würden uns freuen, Sie bei uns im Hause begrüßen zu können.

Im Namen des Erwachsenenbildungsteams

Dr. Christine Marx

*Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit*



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/downloads/JP\\_2023.pdf](https://ebz-hesselberg.de/downloads/JP_2023.pdf)

### LEGENDE

📖 00 = Infos zur Veranstaltung finden Sie im Jahresprogramm 2023 unter der angegebenen Seitenzahl

**AUSGEBUCHT** = Veranstaltung ausgebucht; Warteliste