

Themen	Referent/ Innen
<p>Die schwäbische Alb – Augenblick in einer Landschaft (Multivisionsschau) <i>Eine Reise durch die Schönheit der Zeit – Veränderungen in der Wetterlage, Variationen des Lichts nach der Tageszeit, Kreisläufe des Naturbildes durch die Jahreszeiten, Veränderungen durch den Menschen ebenso wie durch geologische Zeitalter. Millionen Jahre Vergangenheit sind auf der Alb Gegenwart.</i></p>	<p>Dr. Andreas Beck, Beuron</p>
<p>Der Sonnengesang des Franz von Assisi (Multivisionsschau) <i>Gedanken mit Bildern über das „schönste Stück Naturpoesie aller Zeiten“. Der „Sonnengesang“ ist ein wunderbares Beispiel dafür, dass sich Kunst aus der Zeit und dem Ort der Entstehung lösen kann und sogar nach Jahrhunderten einen neuen Höhepunkt der Aktualität erreichen kann.</i></p>	<p>Dr. Andreas Beck, Beuron</p>
<p>Zu Besuch bei den Exiltibetern in Nordindien <i>Ein Foto- und Reisebericht mit Eindrücken vor und hinter den Kulissen von Wolfgang Blässing (Rottweil), der im September 2012 das "Golden Jubilee" der Schule seines tibetischen Patensohnes in Mussoorie und den Besuch des Dalai Lama miterlebt hat.</i></p>	<p>Wolfgang Blässing</p>
<p>Wohlstand für alle? <i>Immer mehr Menschen, die für Hungerlöhne arbeiten müssen, immer mehr Kinderarmut, vielerorts menschenunwürdige Pflege und Armut im Alter: So sieht es aus in einem der reichsten Länder der Welt, im Land des Exportweltmeisters Deutschland. Im angeblichen Musterland Baden-Württemberg ist die Lage nicht viel anders. Böden, Wasser und Luft werden flächendeckend vergiftet, immer mehr Pflanzen- und Tierarten sterben aus. Gleichzeitig steigt die Zahl der Kriege, gefördert auch durch unsere Rüstungsexporte. Lassen sich diese unheilvollen Entwicklungen umkehren?</i></p>	<p>Frank Bohner, Stuttgart</p>
<p>Was bringt ein bedingungsloses Grundeinkommen? <i>Kann es jemals wieder Vollbeschäftigung mit auskömmlichen Löhnen für alle geben? Oder brauchen wir ein bedingungsloses Grundeinkommen? Welche Quellen könnten zur Finanzierung herangezogen werden? Wo sind seine Grenzen?</i></p>	<p>Frank Bohner, Stuttgart</p>
<p>Sind wir noch zu retten? Nachhaltigkeit, Klimapolitik und Ressourcengerechtigkeit <i>Die Nutzung, sprich Verschmutzung, der Atmosphäre soll begrenzt werden, aber es besteht die Gefahr, dass auch weiterhin die Nutzungsrechte überwiegend an die Hauptverschmutzer verteilt werden. Eine Begrenzungsstrategie auf dieser Grundlage ist nicht zukunftsfähig. Wie sieht die Alternative aus, die Klima- und Ressourcenschonung und damit die Respektierung der Lebenschancen künftiger Generationen sowie einen gleichberechtigten Zugang zu Wasser, Land und Bodenschätzen für alle Menschen vorsieht?</i></p>	<p>Frank Bohner, Stuttgart</p>
<p>Kriege ohne Ende? Warum Wachstumswirtschaft nicht für den Frieden taugt <i>Die Industrienationen heizen mit ihren Waffenexporten gewalttätige oder gar kriegerische Auseinandersetzungen an. Deutschland ist nach wie vor einer der größten Rüstungsexporteure. Wenn wir aber Frieden wollen, müssen wir unser auf Wachstum ausgerichtetes Wirtschaftssystem ändern. Schließlich schaffen Kriege durch ihre Zerstörungen Investitionsmöglichkeiten für die anlagensuchenden Geldvermögen, die einen permanenten Wachstumsdruck ausüben. Dringend benötigen wir deshalb ein Wirtschaftssystem, das ohne Krieg auskommt, unsere natürlichen Lebensgrundlagen schont und allen Menschen auch ohne ständiges Wachstum (Voll-)Beschäftigung und Wohlstand bietet. Wie könnte ein solches Wirtschaftssystem aussehen?</i></p>	<p>Frank Bohner, Stuttgart</p>
<p>Wem gehört die Erde? Wasser, Boden, Energie für alle! <i>Frieden, Sicherheit und Stabilität hängen weltweit davon ab, dass Ressourcen wie Land, Wasser und Energie gerecht verteilt sind. Die Wirklichkeit sieht diesbezüglich jedoch trostlos aus, was künftig zu noch größeren Wanderungs- und Fluchtbewegungen mit womöglich drastischen Folgen führen wird. Wie aber kann man Wasser, Energie, Rohstoffe und Boden auf gerechte und nachhaltige Art und Weise allen Menschen zugänglich machen?</i></p>	<p>Frank Bohner, Stuttgart</p>
<p>Wohin rennen wir eigentlich? Wirtschaftssystem und Globale Beschleunigungskrise <i>Wir stehen im internationalen Wettbewerb. Die Einpeitscher erinnern uns täglich daran, durch</i></p>	

<p><i>alle ihre Medien. Wohin das Rennen geht, sagt keiner. Doch die Konsequenzen werden immer deutlicher: die jetzt endlich unabwendbare Klimakatastrophe, der wachsende Niedriglohnbereich, die Zunahme psychischer Krankheiten sowie rasch steigende Kinder- und Altersarmut. Nun wird die nächste Stufe im Krieg gegen Natur und uns selbst gezündet. Die auf allen Kanälen propagierte Digitalisierung wird zu einer weiteren Überwachung und Entmündigung führen, die massiver werdende Strahlenbelastung des ausufernden Funkverkehrs wird immer mehr Menschen krank machen. Müssen wir das alles hinnehmen? Oder gibt es einen Ausweg aus der 'Globalen Beschleunigungskrise' ?</i></p>	<p>Frank Bohner, Stuttgart</p>
<p>Selbstmordkommando Wirtschaftswachstum – gibt es einen Ausweg? <i>Politik, Wirtschaft und Medien fordern seit langem in bemerkenswerter Einmütigkeit ein dauerhaftes Wirtschaftswachstum. Angeblich, damit es den Menschen besser geht. Doch die Realität sieht anders aus: Alters- und Kinderarmut nehmen stetig zu, immer mehr Menschen müssen für Hungerlöhne arbeiten, der Niedriglohnbereich wächst, trotz ständig gesteigerter Wirtschaftsleistung! Ein Irrsinn! So bedeuten bereits drei Prozent Wirtschaftswachstum eine Verdoppelung des Sozialprodukts in nur 23,5 Jahren und eine Vertausendfachung in 235 Jahren. Solche tumorhaften Wachstumsprozesse lassen sich in einer endlichen Welt wegen des drohenden ökologischen Zusammenbruchs nicht auf Dauer durchhalten. Doch welche Auswege gibt es aus dem ökologisch-ökonomischen Dilemma? Kann eine Marktwirtschaft auch ohne ständiges Wachstum Vollbeschäftigung und Wohlstand für alle bieten?</i></p>	<p>Frank Bohner, Stuttgart</p>
<p>Was stimmt nicht mit unserem Geld? Zu den verdrängten Ursachen der Finanzkrise <i>Geld ist das einzige gesetzliche Zahlungsmittel, gleichzeitig aber auch ein beliebig verwendbares Spekulationsobjekt. Kein Maßstab in der Wirtschaft wird so oft gebraucht wie das Geld, aber sein Wert wird nicht konstant gehalten. Geldvermehrung durch gefälschte Banknoten und Münzen ist bei Strafe untersagt, die Geldverminderung durch Entzug von Banknoten aus dem Wirtschaftskreislauf ist jedoch erlaubt. Geld unterliegt einem allgemeinen Annahmepflicht, aber keinem Weitergabepflicht, obwohl das erste ohne das zweite keinen Sinn ergibt. Dass solche Widersprüche auf Dauer zu Krisenentwicklungen führen können, dürfte jedermann einleuchten. Wie lassen sich die genannten Widersprüche überwinden? Welche Vorteile für Mensch und Gesellschaft könnten sich daraus ergeben?</i></p>	<p>Frank Bohner, Stuttgart</p>
<p>Ganz schön stark! <i>Konflikte unter Kindern, Ärger auf dem Schulweg, Unsicherheiten und Ängste - all das können wir unseren Kindern nicht ersparen. Aber wir können sie darin unterstützen, Selbstvertrauen zu entwickeln, die eigene Stärke zu spüren, kreative Lösungen für schwierige Situationen zu finden. Darum geht es in 90 Minuten. Es gibt Denkanstöße, Ideen und Ermutigungen in unterschiedlichen Formen.</i></p>	<p>Rita Efinger-Keller</p>
<p>Pflanzen in Bibel und Glaubenswelt – Vortrag <i>„Der Gerechte wird grünen wie ein Palmbaum und wird wachsen wie eine Zeder auf dem Libanon“, so steht es in Psalm 93. Ob Altes oder Neues Testament: Ohne brennenden Dornbusch, ohne Ölbaum und Weinstock wäre die Bibel nicht so anschaulich und bilderreich, wie wir sie kennen. Aber auch in Klostergärten und Volksglauben gibt es Spannendes zu entdecken: Dieser etwa einstündige Vortrag bietet einen abwechslungsreichen Streifzug durch die vielfältigen Heil-, Nutz- und Symbolpflanzen der christlich-jüdischen Glaubenstradition.</i></p>	<p>Judith Engst, Reichenbach</p>
<p>Wüten, trotzen, traurig sein – starke Gefühle bei Kindern verstehen <i>Immer wieder gibt es Situationen im Leben unserer Kinder, in denen sie mit ihrem Wüten und Trotzen uns Eltern herausfordern. Nicht selten stehen wir hilflos daneben, probieren das eine oder andere aus und sind vielleicht nicht immer zufrieden mit unserer Reaktion. Gut gemeinte Ratschläge von Bekannten, Freunden oder Großeltern helfen nicht wirklich weiter. Gilt es nun die wütenden, trotzenden Kinder zu „erziehen“, ihnen das Trotzen abzugewöhnen, gar das Schreien und Brüllen zu verbieten? Oder gibt es noch andere Wege, mit Wutanfall & Co. umzugehen?</i></p>	<p>Anke Eyrich, Sulz</p>

<p>Grenzen – Nähe – Respekt <i>Die Veränderungen der Erziehungsstile seit unserer Kindheit bis in die heutige Zeit sind genauso Thema wie der respektvolle Umgang mit unseren Kindern. Wie können die verschiedenen Bedürfnisse in einer Familie in Einklang gebracht werden, ohne dass es immer dieselben Machtkämpfe und Konflikte gibt? Welche Grenzen und Regeln gibt es? Wie können Kinder die Grenzen der Eltern respektieren?</i></p>	<p>Anke Eyrich, Sulz</p>
<p>Naturheilkunde – THERAPIEVERFAHREN Homöopathie, Akupunktur, Schröpfkopftherapie und andere Heilmethoden werden vorgestellt und erklärt <i>Natürliche Heilmethoden sind in aller Munde. Jeder weiß mittlerweile, dass bei Akupunktur gezielt Nadeln in den Körper gestochen werden...aber wie und warum das funktioniert, ist ihnen oft ein Rätsel. Auch mit dem Begriff Homöopathie, Phytotherapie o. ä. wissen viele nichts Genaues anzufangen. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über Entstehung und Wirkungsweise etlicher Naturheilverfahren.</i></p>	<p>Claudia Ginter, Schramberg</p>
<p>Hildegard von Bingens Naturheilweise – Heilkunde und Heilskunde zugleich <i>Die heilige Hildegard von Bingen erhielt spirituelle Visionen, durch die sie lernte, wie man Kräfte von Heilpflanzen, Nahrungsmitteln, Edelsteinen und Spiritualität zur Heilung der Menschen einsetzen kann. Diese Erkenntnisse schrieb sie auf, und dadurch steht ihr Heilwissen auch uns zur Verfügung. Durch die Medizin der Hildegard von Bingen können wir lernen, wie wir durch unsere Lebensführung gesünder leben können. Vor allem bei der starken Zunahme an chronischen Erkrankungen bietet die Hildegard-Medizin einen Schatz.</i></p>	<p>Claudia Ginter, Schramberg</p>
<p>Hl. Hildegard von Bingen - ein „Multitalent“ aus dem 12. Jahrhundert! <i>Eine von spirituellen Visionen geleitete mutige Frau, die Klöster gründet und leitet, den Kirchenkleinern zurechtweist, riesige theologisch-philosophische Werke verfasst, uns einen erstaunlichen Schatz an Natur- und Heilkunde hinterlässt, Hymnen und Symphonien komponiert, Predigtreisen wagt und dabei immer eine bescheidene, demütige und gottesfürchtige Frau bleibt. Auch 900 Jahre später hat uns diese faszinierende Frau vieles zu sagen. Vortragsdauer ca. 1,5 UE (auf Wunsch auch kürzer)</i></p>	<p>Claudia Ginter, Schramberg</p>
<p>Erkältungskrankheiten - „natürlich“ behandeln <i>Bis zu 200 Erkältungen macht jeder Mensch durchschnittlich im Laufe seines Lebens durch. Sie kennen sicherlich etliche Methoden zur Linderung der Beschwerden bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Fieber. Aber wenden Sie diese auch an? Auf der Basis naturkundlicher Erkenntnis werden Ihre Erfahrungen aufgefrischt und mit neuen Tipps und Rezepten ergänzt.</i></p>	<p>Claudia Ginter, Schramberg</p>
<p>Stress lass nach – Erlernen Sie Entspannungsmassage <i>Eine Massage ist nicht nur wohltuend für eine verspannte Hals-Nacken-und Rückenmuskulatur, sie wirkt auch entspannend und harmonisierend auf die Psyche. Ei diesem Kurs werden Sie muskelentspannende Massagetechniken kennenlernen und unter Anleitung diese an sich gegenseitig einüben. Bringen Sie am besten Ihre(n) Partner/in oder Arbeitskolleg/in gleich mit und spüren Sie die wohltuende Wirkung dieser Massagen.</i></p>	<p>Claudia Ginter, Schramberg</p>
<p>Die Situation der Familie heute</p>	<p>Hubert Haas, Schramberg</p>
<p>Ich will anders als du willst, Mama! – Kinder wollen ihren Willen haben – Eltern auch! <i>Im Zusammenleben mit Kindern gibt es zwei Hauptauslöser für Konflikte: Entweder die Kinder wollen etwas und die Eltern sagen "Nein" oder die Eltern wollen etwas und die Kinder sagen "Nein". Für Eltern sind die Grundsätze der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg hilfreich für einen Umgang mit solchen Konflikten. Es geht um Empathie und Grenzen setzen in Bereichen, in denen Kinder noch nicht die Verantwortung für ihr Handeln übernehmen können. Ziel ist es, dass trotz Konflikten eine gute Beziehung zwischen Eltern und Ihren Kindern bestehen bleibt und Eltern Ihre Kinder einfühlsam im/zum Leben begleiten.</i></p>	<p>Dr. Britta Hahn, Villingen www.echtstattnett.de</p>

<p>Wenn kleine Kinder Ängste haben <i>"Mama, da ist ein Monster unter meinem Bett!", befürchten Kinder im Kindergartenalter. "Du brauchst keine Angst zu haben!", ist wenig hilfreich für das ängstliche Kind. Es braucht Begleitung der Eltern, die die Gefühle des Kindes ernst nehmen, ohne zu übertreiben oder zu bagatellisieren. In Märchen und eigenen Geschichten können Kinder ihre Ängste beobachten und vom Helden erfahren wie er trotz seiner Ängste die Klippen des Lebens meistert.</i></p>	<p>Dr. Britta Hahn, Villingen</p>
<p>Mama, was schreist du so laut? Wut in Gelassenheit verwandeln <i>Eltern wünschen sich einen liebe- und respektvollen Umgang mit ihren Kindern ... Und dann passiert es völlig unerwartet und ganz unwillkürlich: Schreien und Schimpfen, weil Kinder und Eltern anders handeln als erwünscht. Die Emotionen kochen hoch, alle guten Vorsätze sind vergessen. Eltern und die Gesellschaft sind empört über die Kinder – die Kinder sind empört über ihre Eltern. Die Referentin zeigt auf, wie in fünf Schritten in ruhigen Minuten der Konzentration Wut in Gelassenheit verwandelt werden kann.</i></p>	<p>Dr. Britta Hahn, Villingen</p>
<p>Was Kinder fühlen: Seelische Verletzungen bei Kindern heilen und ihre Widerstandskraft stärken <i>Nicht nur große Katastrophen, sondern auch medizinische Eingriffe, Stürze und Verlustserfahrungen können Kinder seelisch belasten. Im Vortrag erfahren Eltern, wie sie Kinder seelische Erste Hilfe geben können und diese durch den Schmerz hindurchbegleiten, damit selbstbewusste und starke Kinder heranwachsen.</i> (bevorzugter Termin: mittwochs)</p>	<p>Dr. Britta Hahn, Villingen</p>
<p>Kinder trösten und Widerstandskraft stärken <i>Unfälle, ein Todesfall in der Familie, Scheidung der Eltern...Kinder erleben Schreck, Trauer oder Wut. Was braucht mein Kind, damit es gestärkt und getröstet mit Zuversicht weitergehen kann und lernt mit Widrigkeiten im Leben umzugehen.</i> (bevorzugter Termin: mittwochs)</p>	<p>Dr. Britta Hahn, Villingen</p>
<p>Meine homöopathische Taschenapotheke <i>Die Anwendung einer homöopathischen Taschenapotheke (mit 60 Arzneimitteln) wird in ihren Hauptindikationen besprochen. Dabei kommen neben der Besprechung der Arzneien auch Gesetzmäßigkeiten der homöopathischen Behandlungsweise zur Sprache. Was muss beachtet werden, welche Bedingungen müssen erfüllt sein, um erfolgreich mit Homöopathie zu behandeln. (4 Abende)</i></p>	<p>Peter Heidger, Deißlingen</p>
<p>Hildegard von Bingen – vor über 900 Jahren gelebt und immer noch aktuell? <i>Gentechnik, Hungersnöte, Ernteausfälle, Biosprit, Biolebensmittel – man könnte die Liste weiterführen mit Themen, die uns bewegen. Themen, die den Umgang mit der Natur beschreiben und unser Einwirken auf unsere Umwelt verdeutlichen. Kann das Wissen und die Lebenseinstellung von Hildegard von Bingen, der deutschen Mystikerin und Benediktinerin des 11. Jahrhunderts, uns helfen, einen gewissen Lebensstil zu entwickeln. Modern und doch im Einklang mit der Natur? Der Vortrag soll zur Diskussion anregen und einen Brückenschlag über ein Jahrtausend wagen.</i></p>	<p>Silke Heizmann, Zimmern o. R.</p>
<p>Pommfritz, Gummibärchen und die Salatgurke: Essen und Trinken im <u>Kindergartenalter</u> – ein Spagat zwischen gesunden und „schmeckenden“ Lebensmitteln <i>Ernährung ist gesund und Essen schmeckt." Dieser Meinung sind nicht nur Kinder, sondern auch viele Erwachsene. Essen soll Freude machen, schmecken und das Kind gesund groß werden lassen. Dass dies kein unlösbares Problem ist, wird in einem spannenden Vortrag gezeigt.</i></p>	<p>Silke Heizmann, Zimmern o. R.</p>
<p>Big Mac, Gummibärchen und die Tomate: Essen und Trinken im <u>Grundschulalter</u> <i>„Ernährung ist gesund und Essen schmeckt!" Dieser Meinung sind nicht nur Kinder, sondern auch viele Erwachsene. Essen soll Freude machen, schmecken und das Kind gesund groß werden lassen. Dass dies kein unlösbares Problem ist, wird in einem spannenden Vortrag gezeigt.</i></p>	<p>Silke Heizmann, Zimmern o. R.</p>

<p>Husten – Schnupfen – Heiserkeit: Neues und Altbewährtes zur Vorbeugung und Heilung verschiedener Infekte <i>Sind Hausmittel „Schnee von gestern“? Was bewährt sich seit vielen Jahren? Wie kann ich Infekte der Atemwege und des Darmes vorbeugen, aber auch natürlich behandeln? Wie kann ich die Wirkung von Medikamenten unterstützen? Sie bekommen einen Überblick über Hausmittel und homöopathische Möglichkeiten, Infekte wirksam zu behandeln - natürlich, einfach und in jedem Alter.</i></p>	<p>Silke Heizmann, Zimmern o. R.</p>
<p>Gesund durch Herbst und Winter / Gesund in den Frühling: Essen und Trinken zur Stärkung des Immunsystems <i>„Kann man Gesundheit wirklich essen?“ Welche Lebensmittel enthalten gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe und stärken damit unser Immunsystem? Was kann ich selbst tun, um meine Abwehrkräfte zu stärken? Antworten auf diese und andere spannende Fragen werden Sie an diesem Abend bekommen und bereits am nächsten Tag umsetzen können.</i></p>	<p>Silke Heizmann, Zimmern o. R.</p>
<p>Lirum – Larum – Löffelstiel: Der Weg vom Säugling zum Breikind-Essen und Trinken von Geburt bis zum 9. Lebensmonat <i>Ist Muttermilch tatsächlich besser als Flaschenmilch? Wie komme ich durch den Dschungel der vielen Milch- und Breiangebote? Ist selber kochen sinnvoll? Kann man Allergien vorbeugen? Sie werden praxisnah und nach den aktuellsten Erkenntnissen informiert, wie ihr Säugling Schritt für Schritt von der Milch zum Brei gelangen kann.</i></p>	<p>Silke Heizmann, Zimmern o. R.</p>
<p>Ausgeglichen in den Frühling / Ausgeglichen in den Herbst: Was ist dran am Säure – Basen – Haushalt? <i>Stößt es Ihnen nach Kaffee und üppigem Essen sauer auf? Haben Sie das Gefühl „übersäuert“ zu sein? Seit Jahrzehnten wird zwischen Schulmedizin und Naturheilärzten über die Frage gestritten: kann zu viel Säure im Körper Beschwerden auslösen? Es gibt immer mehr Hinweise darauf und auch Wissen darüber, dass „Säure“ viele Beschwerden verstärkt und teilweise auslöst. Im Frühjahr fällt es besonders leicht, manche Angewohnheit zu überdenken, v. a. wenn die Beschwerden wie Sodbrennen oder Gicht zur Last werden.</i></p>	<p>Silke Heizmann, Zimmern o. R.</p>
<p>Zusatzstoffe in Lebensmitteln: die kleinen Unbekannten mit der großen Wirkung <i>Zusatzstoffe in Lebensmitteln – gesundheitlich wirklich unbedenklich und sicher? Gerüchte, Fragen und Bedenken kursieren immer wieder rund um Zusatzstoffe. Denn nur wenige Verbraucher wissen, was zu den Zusatzstoffen zählt, welchen Zweck sie haben, ob sie geprüft sind, in welchen Lebensmitteln sie enthalten sind und ob man sie vermeiden kann und soll. Nach dem Vortrag werden Sie Lebensmittel anders bewerten können und mehr Sicherheit beim Einkauf haben.</i></p>	<p>Silke Heizmann, Zimmern o. R.</p>
<p>Fasten – Die verschiedenen Formen des Fastens, deren Bedeutung und Entstehungsgeschichte <i>Fasten – eine Kultur des Nichtessens – ist nicht hungern, es tut Leib und Seele gut. Sagen die einen. Die anderen finden diese Aussage nicht glaubwürdig. Die vielen verschiedenen Formen des Fastens machen das ganze Thema noch problematischer. Der Vortrag stellt die verschiedenen Formen des Fastens vor, einschließlich das religiös motivierte Fasten, deren Bedeutung und wer sie wann entwickelt hat.</i></p>	<p>Silke Heizmann, Zimmern o. R.</p>
<p>Wie gefährlich ist das Cholesterin tatsächlich? Was tun bei erhöhten Blutfetten? <i>Nach jedem Frühstücksei kommt das schlechte Gewissen. Und im Urlaub, wenn einem vom Buffet Spiegeleier, gebratener Speck und gegrillte Würstchen entgegenlachen, wird das schlechte Gewissen noch größer. Denn all diese Speisen enthalten Cholesterin. Soll man nun Margarine oder Butter essen? Ei mit oder ohne Eigelb verzehren? Jeder spricht vom Cholesterinspiegel. Aber ab wann sind die Cholesterinwerte zu hoch? Was bedeuten Begriffe wie HDL und LDL? Dann gibt es noch die Triglyceride. Was machen die im Körper? Welche Rolle spielt die Ernährung? Der Vortrag zum Thema Blutfette wird auf diese Fragen eingehen und Sie an mancher Stelle vielleicht zum Staunen bringen.</i></p>	<p>Silke Heizmann, Zimmern o. R.</p>

<p>Wege aus der Hochdruckfalle – Die nichtmedikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks (Hypertonie) <i>Sie haben Bluthochdruck? Dann finden Sie sich in „bester“ Gesellschaft. Laut Deutscher Hochdruckliga haben 35% der Bundesbürger Bluthochdruck. Bedenklich ist, dass nur jeder Zweite von seiner Krankheit weiß und sich davon nur 40% behandeln lassen. Dabei sind ein gut eingestellter Blutdruck und ein gesunder Lebensstil die besten Voraussetzungen, nicht an einem Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erkranken bzw. zu sterben. Der Vortrag möchte Sie ermutigen selbst aktiv gegen den Bluthochdruck zu werden. Sie werden über die nicht-medikamentöse Therapie informiert.</i></p>	<p>Silke Heizmann, Zimmern o. R.</p>
<p>Fasten in der Fastenzeit: Auf dem Weg sein...zu sich selber finden <i>Fasten – eine Kultur des Nichtessens – ist nicht hungern, es tut Leib und Seele gut. Fasten ist mehr als der freie Entschluss, für eine bestimmte Zeit keine feste Nahrung zu sich zu nehmen. Fasten eröffnet neue Perspektiven und fördert das Wohlbefinden, was mit dem Genuss des ersten Bissens weitergeführt werden kann. Eingeladen sind alle, die offen sind für solch eine Erfahrung. Wer schon alleine gefastet hat, wird die Gemeinschaft als Bereicherung empfinden. Wir treffen uns regelmäßig während der Fastenwoche.</i></p>	<p>Silke Heizmann, Zimmern o. R.</p>
<p>Ernährung in den Wechseljahren <i>Nur einmal das Abendessen weglassen und schon hat man sein Gewicht wieder? Nicht mehr, wenn man den 40. bis 45. Geburtstag hinter sich hat. Was passiert mit dem Stoffwechsel, mit dem Körperbau? Warum entwickelt man plötzlich ein kleines Bäuchlein ohne etwa geändert zu haben? Habe ich ein Risiko für Osteoporose? Warum bekommen Frauen jenseits der 50 häufig einen Herzinfarkt? Fragen über Fragen zu einem Thema, das nicht gerne wahrgenommen wird und doch jeder erlebt.</i></p>	<p>Silke Heizmann, Zimmern o. R.</p>
<p>Vegan – nur ein neuer Trend oder die ökologische Ernährungsform der Zukunft? <i>Rund 800.000 Menschen verzichten prinzipiell auf alle tierische Lebensmittel, egal ob Milch, Käse, Eier, Fisch und Fleisch: keines dieser Lebensmittel wird verzehrt. V.a. die Angehörigen der oftmals jungen Veganer stellen sich schnell die Fragen: Kann man nur mit Pflanzenkost gesund groß werden? Was sind die Gründe dafür? Was soll ich denn nun kochen? Was bedeutet vegan prinzipiell? Diese und viele andere Fragen zu diesem aktuellen und spannenden Thema werden anschaulich und abwechslungsreich bei diesem Vortrag beantwortet.</i></p>	<p>Silke Heizmann, Zimmern o. R.</p>
<p>„Die Gesundheit beginnt im Darm“ - Was tun, wenn es im Bauch rumort <i>Fast jeder kennt es: Blähungen, Bauchgrimmen, mal Durchfall, mal Verstopfung. Immer mehr Menschen haben Probleme mit dem Darm. Warum? In dem Vortrag: „Gesundheit beginnt im Darm“ geht es über den Zusammenhang zwischen gesunder „Darmflora“ und Gesundheit des Menschen im Allgemeinen. Was bedeutet Laktoseintoleranz, Fruktoseunverträglichkeit für die Betroffenen? Was versteht man unter einer darmgesunden Ernährung? Fragen über Fragen zu einem Thema, über das nicht gerne gesprochen wird und doch so wichtig ist</i></p>	<p>Silke Heizmann, Zimmern o. R.</p>
<p>Uns geht's doch gut! – Klimawandel und andere globale Probleme</p>	<p>Raymund Holzer, Rottweil</p>
<p>Thema "Afrika" <i>Afrika rückt in zunehmendem Maße immer wieder in unseren Blick, sei es durch Kriege, Hungersnöte, Krankheiten, Religionsfehden und nicht zuletzt durch ein Anschwellen der Flüchtlingszahlen. Inwiefern betreffen uns Europäer die Probleme dieses Kontinentes? Viele Menschen und Gruppen wollen sich engagieren. Aber wie? Macht die Hilfe überhaupt Sinn? – ein weiter Themenkreis!</i> <i>Gebhard Jauch war einige Male und insgesamt fast zwei Jahre im westafrikanischen Guinea und kennt die Problematik aus nächster Nähe. Er hat in verschiedenen Projekten mitgearbeitet und auch viel erfahren, wie Hilfe funktioniert (oder auch nicht). Je nach Bedürfnissen einzelner Gemeinden und Gruppen könnte er themenbezogen sicher einiges zum großen Thema „Afrika“ sagen</i></p>	<p>Gebhard Jauch</p>

<p>Lassen Sie Ihre Gehirnzellen tanzen..... Ganzheitliches Gedächtnistraining hält fit und lebendig <i>Fördern und trainieren Sie Ihr Gehirn – ganz ohne Leistungsdruck, dafür aber spielerisch, mit Humor und abwechslungsreich. Der ganzheitliche Ansatz bezieht mit seinen vielfältigen Übungen Körper, Geist und Seele ein und spricht alle Sinne an. Sie werden spüren, dass sich Ihre Merkfähigkeit verbessert, Sie in Ihrem Denken flexibler werden, Ihr logisches Denken und insgesamt auch Ihr Wohlbefinden verbessert. Dieses ganzheitliche Gedächtnistraining ist für Menschen jeden Alters geeignet.</i></p>	<p>Lieselotte Austria, Rottweil</p>
<p>Endlich Schluss mit Schuldgefühlen & Opferrollen <i>„Du bist schuld“...wie oft hören wir diesen Satz? In diesem Vortrag erfahren Sie Hintergründe zur Entstehung von Schuld-und Opfergefühlen, sowie Möglichkeiten durch Erkennen dieser Strukturen für sich selber eine positive Veränderung herbei zu führen.</i></p>	<p>Brigitte Maria Maier, Neuhausen o. E.</p>
<p>Vom Jakobuspilger zum Heilig-Kreuz-Pilger <i>Auf Pilgerwegen 4400 km unterwegs von Rottweil nach Santiago de Compostela und zurück zum Heilig-Kreuz-Münster in Rottweil. Ein Pilgerehepaar berichtet in Wort und Bild von seinen Begegnungen und Erlebnissen während ihrer fast 6 Monate dauernden Pilgerwanderung.</i></p>	<p>Beate und Pius Löcher, Rottweil</p>
<p>Rottweil – Rom und zurück! Vorgesehenes und Unvorhergesehenes auf langer Pilgerreise <i>Über 90 Tage lang waren Beate und Pius Löcher zu Fuß unterwegs. Ziel war die „Heilige Stadt“ Rom. Der Rückweg führte durch Umbrien, das „Land der Heiligen“. Von ihren Erlebnissen – schönen und erschreckenden – berichten die beiden mit eindrücklichen Bildern.</i></p>	<p>Beate und Pius Löcher, Rottweil</p>
<p>Pilgern - Meine Sehnsucht bekommt Füße Sinn, Spiritualität und Symbole des Pilgerns auf Jakobuswegen <i>Das Interesse am Pilgern auf Jakobuswegen ist groß. Ein Trend oder „Einfach mal weg sein“ oder steckt mehr da hinter? Warum pilgern immer mehr Menschen nicht nur auf Jakobuswegen, sondern auch nach Assisi, Rom oder auf ökumenischen Wegen? Lust und Last, Symbole, Sinn und Spiritualität des Pilgerns werden am Beispiel der Jakobuswege, mit Bildern, Erzählungen, Erfahrungen von Pilgern und Impulsen zu unterschiedlichen Bereichen aufgezeigt.</i></p>	<p>Peter Müller, Rottweil</p>
<p>Sehen und Deuten – die Kathedrale in Santiago de Compostela: Ein visueller Rundgang zu ihren Portalen und Plätzen mit Informationen und spirituellen Impulsen <i>Die Kathedrale von Santiago de Compostela ist für Christen eines der bedeutendsten Pilgerziele der Christenheit. Die 1075 begonnene 3. bzw. 4. Kirche über dem Grab von Jakobus dem Älteren ist heute nicht nur ein Kulturerbe der Menschheit mit zahlreichen geschichtlichen und kulturellen Besonderheiten. Für Millionen von Pilgern war und ist diese Kathedrale vor allem ein steinernes Zeugnis des christlichen Glaubens. Das zeigt sich im Inneren und vor allem an den vier Portalen und Plätzen rund um die Kathedrale. Sie sind eingeladen zu einem visuellen Rundgangs mit Bildern, Informationen und spirituelle Impulsen. Lassen wir die steinernen Zeugnisse der Portale und Plätze zu uns sprechen, lassen wir uns von ihnen berühren, entdecken wir ihre Botschaft.</i></p>	<p>Peter Müller Rottweil</p>
<p>Der „Arzt“ und „Heiler“ aus Nazareth: Von der heilenden Kraft biblischer Erzählungen <i>Im Neuen Testament finden wir zahlreiche Heilungsgeschichten. Sie werden häufig als „Wunder“ bezeichnet. Die Evangelisten sehen Jesus von Nazareth aber vor allem als „Arzt“ und „Heiler“. Nicht die Wunder, sondern Jesu Umgang mit kranken Menschen stehen im Mittelpunkt der Heilungsgeschichten. Welche heilenden Kräfte hat er in den Menschen damals angesprochen? Was haben die Geschichten mit unserem Leben zu tun? Welche heilenden Kräfte können wir heute für uns, ob gesund oder krank, in diesen Geschichten entdecken? An ausgewählten Beispielen werden Antworten zu diesen Fragen aufgezeigt.</i></p>	<p>Peter Müller, Rottweil</p>

<p>Müde, erschöpft und ausgebrannt! - Das kann doch nicht alles sein? Spirituelle Impulse zu einer heilsamen Sorge um sich selbst <i>Es fängt oft so harmlos an und eines Tages fühlen wir uns müde, erschöpft oder gar ausgelaugt. Die einfachsten Dinge, der Kleinkram des Alltags oder das ständige Kreisen unserer Gedanken um das gleiche Problem, stören, belasten oder ärgern uns. Die einen fühlen sich gestresst, andere sprechen vom „Burnout“. Mein Leben läuft ab, ich weiß nicht, wo die Bremse ist, ich werde mehr gelebt, statt selbst zu leben. Was aber heißt das? Was können wir im Alltag dagegen tun, damit es nicht soweit kommt? Erkennen wir rechtzeitig die Anzeichen einer schleichenden Erschöpfung? Sorgen wir ausreichend für uns selbst oder immer nur für andere? Zu diesen und anderen Fragen erhalten Sie praktische Anregungen und spirituelle Impulse.</i></p>	<p>Peter Müller, Rottweil</p>
<p>„Das kann ich nicht!“ – „Das schaffst du!“ Von der Kraft der Gedanken und wie wir sie nutzen können. <i>Aus dem alten Griechenland ist die Aussage überliefert „Nicht die Dinge beunruhigen uns, sondern die Meinung, die wir von den Dingen haben.“ Das heißt: Die Gedanken, denen wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden, beeinflussen unsere Gefühle und Meinungen, unser Urteil über etwas und unser Verhalten. Das geschieht oft ohne dass wir es bemerken. Daher fragen wir: Welche Energie, Macht und Wirkungen haben Gedanken in unseren Alltag? Wie können wir damit umgehen? Wie können wir aus einem störenden Gedankenkarussell aussteigen? Welche unbewusst wirkenden Glaubenssätze beeinflussen unser Handeln? Sollten wir positiver Denken? Welche Antworten gibt uns dazu die frühe christliche Weisheitspraxis? An praktischen Beispielen wird der Referent dazu Anregungen aufzeigen.</i></p>	<p>Peter Müller, Rottweil</p>
<p>Wer sich freut, lebt gesünder! Praktische Wege und spirituelle Anregungen <i>Freude, Sorgen und Ärger gehören zum Leben. Doch oft sind wir in der Gefahr, über uns und die anderen, über Gott und die Welt zu jammern und zu klagen. Bekanntlich ändert das nichts. Wie wäre es mit mehr Lebensfreude? Doch was könnte das bedeuten? Dieser Vortrag stellt praktische Wege zur Lebensfreude vor und lädt dazu ein, sich auf deren heilsame Wirkung für Leib, Geist und Seele einzulassen. Denn Freude am Leben macht froh und menschlich.</i></p>	<p>Peter Müller, Rottweil</p>
<p>Gönne dir Zeit. Es ist dein Leben! Wege und Anregungen zur inneren Balance. <i>Ob im Beruf, bei der ehrenamtlichen Tätigkeit oder gar in der Freizeit, oft hören oder sagen wir selbst: „Ich habe keine Zeit!“ Gerne möchten wir „Herr unserer Zeit sein, sie „im Griff haben“. Bekanntlich geht das nicht, denn die Uhr tickt weiter, ganz gleich welche Tricks wir auch anwenden. Was können wir tun? Mit gezielten „Techniken“ können wir durchaus Zeit gewinnen, doch hilft das entscheidend weiter? In der Regel nur, wenn wir uns selbst und unseren Umgang mit der Zeit besser kennen lernen, wenn auf die Signale unserer Seele achten, unsere Einstellung überprüfen, Freude am Leben finden und lernen, Atempausen einzulegen. Oder wir können auch sagen: Wenn ich spüre, ich bin in Balance. Dazu erhalten Sie an ausgewählte Informationen und praktische Anregungen.</i></p>	<p>Peter Müller, Rottweil</p>
<p>Meinem Leben Richtung geben! – Das liegt in meiner Hand! Tipps, Rituale und spirituelle Anregungen zu einem gelingenden Leben <i>Manchmal haben wir das Gefühl, unser Leben wird mehr von außen bestimmt, als dass wir es selbst leben. Unser Leben gleicht dann einer Zugfahrt, so als würden wir auf einem Nebengleis oder gar in die falsche Richtung fahren. Wir spüren, eigentlich müssten wir anhalten, tief durchatmen, aussteigen, uns neu orientieren und unsere Leben wieder stärker selbst in die Hand nehmen. Am Anfang stehen dann Fragen wie: In welche Richtung fährt mein Zug? Wohin will ich? Wofür lohnt es sich zu leben? Was kann ich konkret im Alltag dafür tun? Dazu erhalten Sie praktische und spirituelle Anregungen. Sie sind eingeladen die Weichen ihres Lebenszuges neu zu stellen.</i></p>	<p>Peter Müller, Rottweil</p>

<p>Energiequelle Fasten – Spirituelle Impulse für die Fastenzeit. <i>Fasten ist eine Kraftquelle für den ganzen Menschen. Verzicht bringt Gewinn. Vielleicht sind Sie anderer Meinung. Doch die Fastenzeit ist eine hervorragende Gelegenheit innezuhalten und Ballast abzuwerfen. Sie ist eine Chance, äußerlich und innerlich zu entrümpeln, umzudenken, sich zu erneuern und sich auf Wesentliches zu besinnen. In diesem Vortrag erhalten Sie eine spirituelle Einstimmung und praktische Anregungen zur persönlichen Gestaltung der Fastenzeit. Der Referent hat als Autor zur Fastenzeit und zum Pilgern verschiedene spirituelle Begleitbücher veröffentlicht.</i></p>	<p>Peter Müller, Rottweil</p>
<p>Gönne dich dir selbst! Damit die Seele in der Fastenzeit auftanken kann. <i>Sich etwas gönnen und das in der Fastenzeit – ist das kein Widerspruch? In der Fastenzeit geht es doch um Verzicht und Umkehr? Die Fastenzeit ist durchaus eine gute Gelegenheit zu verzichten und zu entrümpeln, sie ist vor allem aber eine Chance mit Leib, Geist und Seele aufzutanken und sich zu erneuern. Wir sind eingeladen uns um andere Menschen, aber auch um uns selbst zu sorgen. Nur wer gut zu sich ist, kann gut zu anderen sein. Ist das der Sinn des Fastens? Dazu erhalten Sie an diesem Abend Informationen und praktische Tipps. Der Referent leitet Fastenwochen im Kloster Münsterschwarzach und Pilgerwanderungen in unserer Region und hat zu beiden Themenbereiche Bücher zur spirituellen Begleitung veröffentlicht.</i></p>	<p>Peter Müller, Rottweil</p>
<p>Pilgern nach Santiago de Compostela: Geschichte, Kultur, Wege und Bedeutung. <i>Warum pilgern so viele Menschen auf Jakobuswegen? Warum pilgern sie gerade nach Santiago de Compostela? Was ist der Sinn des Pilgerns? Wo beginnt der Jakobusweg? Wo gibt es in unserer Region Jakobuswege? Entlang dieser und anderer Fragen wird der Referent geschichtliche und religiöse Hintergründe, aber auch Landschaft, Kultur und Begegnungen entlang eines Pilgerweges aus unserer Region bis Santiago de Compostela mit Bildern, Informationen und spirituellen Gedanken präsentieren.</i></p>	<p>Peter Müller, Rottweil</p>
<p>Jakobus der Ältere Sein Weg vom Fischer zum Pilgerpatron in Bibel und Legenden <i>Wer auf Jakobuswegen pilgert, begegnet den verschiedensten Darstellungen des Apostels Jakobus. Doch wer war dieser Jakobus? Was wissen wir von ihm? Wie wurde aus dem Fischer am See Genesareth der Patron der Pilger auf Jakobuswegen? Im Mittelpunkt dieses Vortrags steht die Gestalt von Jakobus dem Älteren und sein persönlicher Lern- und Glaubensweg, wie er uns in den wenigen biblischen Texten, überliefert wurden. Welche Anregungen können wir daraus für unser Leben entdecken? Anregungen dazu finden wir auch in den unterschiedlichsten Darstellungen des Jakobus, die der Referent mit Hilfe von Bildern, Informationen und spirituellen Impulsen lebendig werden lässt.</i></p>	<p>Peter Müller, Rottweil</p>
<p>Die Weisheit des Pilgerns Erfahrungen auf Jakobuswegen als Quelle für den Pilgerweg des Lebens <i>Pilgerinnen und Pilger auf Jakobuswegen sind oft erstaunt, wenn sie spüren, was sich so alles bei ihnen unterwegs verändert. Sie werden offener und achtsamer für ihre Mit- und Umwelt, sie sind als neugierige, fragende und suchende Menschen in der Fremde unterwegs. Sie schmecken und erleben unterwegs in vielfältiger Weise die „Weisheit des Pilgerns“, sie trinken aus ihrer Quelle und kehren randvoll mit Eindrücken, und Erlebnissen in die Heimat zurück? Sie haben erfahren was ihnen gut tut und was ihnen schadet. Sie erkennen, was sie in ihrem Leben verändern sollten und dennoch haben nicht wenige Schwierigkeiten sich im Alltag, auf ihrem Pilgerweg des Lebens, zurechtzufinden. Welche praktischen und spirituellen Anregungen für unseren Pilgerweg des Lebens können wir in der „Weisheit des Pilgerns“ und in den vielfältigen Erfahrungen von Pilgern entdecken?</i></p>	<p>Peter Müller, Rottweil</p>
<p>Pilgern vor der Haustüre: Unterwegs auf Jakobuswegen zwischen Schwarzwald und Schwäbischer Alb. <i>Wer vom Pilgern hört oder spricht, denkt zunächst an den spanischen „camino“ durch Nordspanien nach Santiago de Compostela. Doch wie im Mittelalter, so beginnt auch heute für nicht wenige</i></p>	<p>Peter Müller, Rottweil</p>

<p><i>Pilger der Weg vor der Haustüre. Für sie gibt es mittlerweile in unserer Region ein Netz von Jakobswegen (Fern- und Verbindungswege), die letztlich alle auf den einen Jakobsweg durch den Norden Spaniens ausgerichtet sind.</i></p> <p><i>Peter Müller, Buchautor und Pilgerbegleiter, informiert über regionale Pilgerwege zwischen Schwarzwald und Schwäbischer Alb und zeigt an ausgewählten Beispielen ihre historischen, kulturellen und religiösen Bezüge als Jakobsweg auf.</i></p>	
<p>„Märchenhaft“ erziehen? – Märchen als Handwerkszeug in der Erziehung</p> <p><i>„Erzähl mir doch keine Märchen!“ – oder vielleicht doch? Märchen können ein Schlüssel zum Leben, zum Sinn unseres Daseins sein – ein „Kraftfutter“ für die Seele, vertrauensstärkend und ermutigend.</i></p> <p><i>Für Menschen von 4 bis 100 Jahren: Ich erzähle für Kinder bis ca. 10 Jahren in Kindergärten und Schulen, aber auch für Erwachsene mit Hinweisen zum Hintergrund und Gespräch; für junge Eltern, in der Erwachsenenbildung, in Seniorenkreisen.</i></p>	<p>Magdalena Rau, Rottweil</p>
<p>„Die Seele laufen lassen – Franziskus heute begegnen“</p> <p>Bildvortrag mit spirituellen Impulsen zu einer Wanderwoche in Assisi und Umbrien</p> <p><i>Assisi - außer Rom gibt es in Italien wohl keine Stadt, die in den Herzen der Menschen einen solchen Widerhall erzeugt wie Assisi. Allgegenwärtig ist hier das Leben und Wirken des hl. Franziskus und der hl. Klara. Assisi – ein Ort des Friedens, der Sammlung, der Meditation, wie geschaffen für eine persönliche „Auszeit“. In diesem Bildvortrag wird von einer Wanderwoche auf den Spuren des hl. Franziskus und der hl. Klara in Assisi und der eindrucksvollen Landschaft Umbriens berichtet – mit Informationen und spirituellen Impulsen.</i></p>	<p>Frido Ruf, Rottweil</p>
<p>„Das habe ich doch so nicht gemeint!“ - Die Kunst miteinander zu reden</p> <p><i>Kommunikation hat so ihre Tücken. Ganz selbstverständlich gehen wir davon aus, dass der ‚Empfänger‘ meiner Botschaft genau das so versteht, wie ich es als ‚Sender‘ gemeint und gesagt habe. Aber zumeist reden wir einfach aneinander vorbei – ohne es unbedingt wahrzunehmen. Schwierig wird es jedoch, wenn es aus diesem „Nicht-Verstehen“ heraus zu Missverständnissen oder gar zu Konflikten kommt. Bei diesem lebendigen Vortrag lernen Sie die Grundregeln und –muster der Kommunikation kennen und erhalten vielfältige Tipps, interessante Anregungen, bildhafte Beispiele und damit neue Perspektiven für gelingende Gespräche in der Beziehung, im Beruf wie auch im alltäglichen Miteinander.</i></p>	<p>Frido Ruf, Rottweil</p>
<p>Hoppla – ein Konflikt! – Fair miteinander umgehen</p> <p><i>Konflikte sind etwas ganz Alltägliches im zwischenmenschlichen Zusammenleben. Die entscheidende Frage ist, wie diese Konflikte wahrgenommen und wie sie auf dem Hintergrund dieser Wahrnehmung bearbeitet werden.</i></p>	<p>Frido Ruf, Rottweil</p>
<p>„In Assisi ging der Welt eine Sonne auf!“</p> <p><i>...so beschreibt der italienische Dichter Dante den heiligen Franziskus. Auch nach 800 Jahren sind Franz und Klara von Assisi noch aktuell. Nicht zuletzt Papst Franziskus hat mit seiner Namenswahl die Aufmerksamkeit auf den „Poverello“ und sein Leben gelenkt. Wer waren sie – die beiden großen Gestalten von Assisi? Was war das für eine Zeit, in der sie gelebt haben? Wie waren sie miteinander verbunden und aus welchen geistlichen Quellen haben sie geschöpft? Und wie kann uns das Leben dieser beiden großen Heiligen Mut machen und Kraft geben in unsere heutige Zeit hinein?</i></p>	<p>Frido Ruf, Rottweil</p>
<p>Franz und Klara von Assisi: ihr Leben – ihre Spiritualität</p> <p><i>Auch nach 800 Jahren sind Franz und Klara noch (oder wieder) aktuell. Nicht zuletzt der neue Papst Franziskus hat mit seiner Namenswahl die Aufmerksamkeit auf den „Poverello“ und sein Leben gelenkt. Wer waren sie – die beiden großen Gestalten von Assisi? Was war das für eine Zeit, in der sie gelebt haben? Wie waren sie miteinander verbunden und aus welchen geistlichen Quellen haben sie geschöpft? Und nicht zuletzt: wie kann uns das Leben dieser beiden großen Heiligen Mut machen und Kraft geben in unsere heutige Zeit hinein?</i></p>	<p>Frido Ruf, Rottweil</p>

<p>„Der Franziskus, wenn der Papst wäre...“ - Ein Name wird Programm <i>Im März 2013 wird ein Argentinier zum Papst gewählt und er gibt sich den Namen Franziskus. Damit erhält der im 12./13. Jahrhundert wirkende Heilige von Assisi eine noch größere Popularität, denn der neue Papst Franziskus zeigt, dass für ihn dieser Name auch Programm und Maßstab bedeutet. Er zeigt dies in der Hinwendung zu den Armen, den Ausgegrenzten, in seiner Art, Menschen zu begegnen wie auch durch seine Bescheidenheit: „Ach, wie möchte ich eine arme Kirche für die Armen!“ In seinem Vortrag setzt sich Frido Ruf mit diesen beiden Persönlichkeiten auseinander und schlägt einen Bogen vom „Poverello“ in Assisi zum aktuellen Bischof von Rom.</i></p>	<p>Frido Ruf, Rottweil</p>
<p>Bildervortrag: Franziskanien – Unterwegs mit allen Sinnen: Auf dem Franziskusweg von Chiusa de la Verna bis Stroncone <i>Von 2014 bis 2016 ist eine Gruppe der keb Rottweil und Zollernalbkreis auf dem Franziskusweg in Italien gepilgert (350 km). Der Bildervortrag beschreibt diesen eindrücklichen Weg von La Verna bis Stroncone, der an vielen Orten lebendig mit der Spiritualität des hl. Franziskus in Berührung kommen lässt.</i></p>	<p>Frido Ruf Rottweil</p>
<p>Sicher im Netz – Chancen und Risiken des web 2.0 und Sozialer Netzwerke <i>Das Internet macht auch vor den Zimmern unsere Kinder und Jugendlichen nicht halt. Das Web 2.0 bietet Möglichkeiten, nicht nur Informationen zu konsumieren, sondern selbst zu gestalten und selbst im Netz mitwirken zu können. Dabei steht das web 2.0 und die online-communities, wie facebook und twitter, für das Modell der Beteiligung, Vernetzung und Kommunikation. Doch der Umgang damit will gelernt sein. Uneingeschränkte Internetzugänge in den Kinderzimmern und auf den Handys der jungen Nutzer bergen Gefahren und Risiken aber auch Chancen und Möglichkeiten. Für die Nutzung von Internet und Smartphones und das Verhalten im Netz sind Kompetenzen erforderlich, die erlernt werden müssen. Medienerziehung ist Aufgabe der Erwachsenen, zu Hause, in Kindergärten und Schulen. Wie schütze ich meine Privatsphäre? Was gehört auf keinen Fall ins Netz? Wie verändern sich die Kommunikation Wege bei Jugendlichen? Was muss ich als Erwachsener wissen und vermitteln können?</i></p>	<p>Nicole Saile, Oberndorf</p>
<p>Dem Glück nicht im Wege stehen <i>„Jeder ist seines Glückes Schmied“ – eigentlich wissen wir das, und trotzdem gelingt es uns oft nicht, unser Leben so zu gestalten, dass es uns gut geht. Wir haben den Eindruck, dass andere Menschen uns das Leben schwer machen; wir glauben, dass schwierige Umstände verhindern, dass wir glücklich sind; wir hadern damit, dass das Leben so ist, wie es ist. Daher ist es gut, das eigene Leben immer wieder unter einem erweiterten Blickwinkel zu betrachten: Was ist trotz allem gut in unserem Leben, wofür können wir dankbar sein. Wo haben wir Handlungsspielraum, um unser Leben selbst zu gestalten. Welche Fähigkeiten stehen uns zur Verfügung, um das zu erhalten was wir erhalten möchten, und um das zu ändern was wir ändern möchten? Es braucht nicht immer große Anstrengungen und Hau-Ruck-Aktionen, um etwas zu bewegen. Oft sind es die kleinen Dinge, die eine große Wirkung entfalten.</i></p>	<p>Rita Stehle. Stockach</p>
<p>Vergebung heilt – Vergebung befreit <i>Wir erleben immer wieder Situationen, die uns verletzen, wütend oder traurig machen, z.B. weil wir uns ungerecht behandelt fühlen, betrogen wurden, im Stich gelassen wurden, oder auch weil uns etwas Schlimmes angetan wurde. Manchmal fällt es uns leicht, zu verzeihen und das Erlebte loszulassen. Doch je nachdem, wie schwer wir verletzt wurden, kann es lange dauern, bis wir von Herzen vergeben können. Nicht vergeben zu können kann sehr belastend sein. In diesem Vortrag wird Ihnen eine einfache und sehr wirksame Methode vorgestellt, die es Ihnen leichter macht, zu verzeihen. Sie basiert auf der Annahme, dass alles, was in unserem Leben geschieht, einen tieferen Sinn hat und dem Wachstum unserer Seele dient.</i></p>	<p>Rita Stehle, Stockach</p>
<p>Die Kunst, ein glückliches Paar zu bleiben <i>Viele Märchen enden damit, dass der Prinz und die Prinzessin endlich zueinander finden und Hochzeit feiern – „und dann leben sie glücklich bis an ihr Ende.“ Doch wie es den beiden gelingt, ihr Leben lang ein glückliches Paar zu sein, davon erzählen die Märchen leider nicht. Eine glückli-</i></p>	<p>Rita Stehle, Stockach</p>

<p><i>che Partnerschaft zu leben ist eine lebenslange Aufgabe. Das Glück fällt uns nicht in den Schoß, und wir müssen bewusst darauf achten, dass wir uns nicht vom Alltag vereinnahmen lassen und die Partnerschaft aus dem Blick verlieren.</i></p> <p><i>In diesem Vortrag erhalten Sie viele Anregungen, die Ihnen helfen, (wieder) mit liebevollen Augen auf ihren Partner/ihre Partnerin zu schauen und bewusst und mit Freude zum Gelingen der Partnerschaft beizutragen.</i></p>	
<p>Die anderen Jakobuswege: camino portugues, camino del norte, via de la plata</p> <p>Neben dem bekannten spanischen Jakobusweg Camino-Frances existieren etliche weitere Pilgerwege nach Santiago de Compostela. Diese sind weniger überlaufen, bieten aber mindestens ebenso beeindruckende Landschaften, kulturelle Eindrücke, sportliche Herausforderungen und interessante Kontakt zu Pilgern aus aller Welt. Referent Peter Strbek war mehrfach auf den genannten Wegen zu Fuß und per Fahrrad unterwegs und vermittelt intensive Einblicke ins Pilgerleben.</p>	Peter Strbek
<p>Aromatherapie – Wohlgerüche für Körper, Geist und Seele</p> <p><i>Düfte bestimmen unser ganzes Leben. Nicht nur unserem Geruchssinn wird durch ätherische Öle geschmeichelt, sie wirken beruhigend, anregend, ausgleichend oder entzündungshemmend. Die Aromatherapie wirkt über den Geist auf Körper und Seele. Düfte unterstützen auch die Selbstheilungskräfte, das Wohlbefinden und die Körperpflege. Sowohl in der Kosmetik, der Gesundheitspflege als auch in der Küche finden sie ihren Einsatz.</i></p>	Elke Thimm, Tuttlingen
<p>Alles Gute für den Rücken – Fehlhaltung und deren Folgen</p> <p><i>Wenn gewisse Bedingungen nicht aufeinander abgestimmt sind, kann die Haltung am Arbeitsplatz / im Alltag nachhaltige Krankheitsbilder am Bewegungsapparat verursachen. Die Referentin zeigt Möglichkeiten auf, wie die Haltung verändert werden kann, damit es nicht zu Verschleiß und Erkrankungen der Wirbelsäule kommt.</i></p>	Elke Thimm, Tuttlingen
<p>Körperhaltung von Kindern – ist Kinderrückenschule sinnvoll?</p> <p><i>Hauptsächlich Bewegungsmangel und Fehlhaltung produzieren schmerzhaft Veränderungen am Bewegungsapparat und so kommt es zum Verschleiß. Gerade die im Aufbau befindliche kindliche Wirbelsäule sollte deshalb richtig belastet werden um vorzubeugen.</i></p>	Elke Thimm, Tuttlingen
<p>Sturzprophylaxe</p> <p><i>Einen immer größeren Einfluss auf die Lebensqualität im Alter nehmen die Stürze ein. Die Referentin gibt praktische Tipps, wie den Einschränkungen, die durch Stürze entstehen, entgegen gewirkt werden kann.</i></p>	Elke Thimm, Tuttlingen
<p>Dufte Schule:</p> <p>Bessere Konzentration? Weniger Fehler? Besseres Immunsystem? Und das mit ätherischen Ölen? Wie wirken ätherische Öle? Wo und wie sind diese einsetzbar?</p> <p><i>In den vergangenen Jahren waren die Berichte über deutsche Schulen selten positiv: Zunahme der Gewaltbereitschaft, PISA-Studie und mutwillige Randalen sind immer wiederkehrende Schlagworte. Aufgrund der immer stärkeren Reizüberflutung haben viele Schüler Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, sind nervös und unruhig. Viele Lehrer sind damit überfordert, auch die Eltern stehen diesen Problemen oft ratlos gegenüber. Höchste Zeit also, Lösungen zu finden!</i></p> <p><i>Studien zur Wirkung von ätherischen Ölen auf das Konzentrationsvermögen gibt es bereits seit Jahren; so konnte in japanischen und amerikanischen Großraumbüros festgestellt werden, dass eine Beduftung mit Zitrusdüften die Tippfehler von Sekretärinnen verringerte. Auch die entspannende und ausgleichende Wirkung von ätherischen Ölen wie z.B. Lavendel ist schon lange bekannt.</i></p>	Elke Thimm, Tuttlingen
<p>Führung in der Bibelerlebniswelt Schönbrunn (Schramberg)</p>	Dieter Vanselow, Schramberg
<p>Gegen Trauer hilft nur trauern oder trauern kann dauern</p> <p><i>Ein Vortrag über Trauer, mit Erkenntnissen aus der alltäglichen Praxis im Umgang mit Sterbenden</i></p>	Ulrike Wolf,

<i>und Trauernden und aktuellem aus der Trauerforschung. Was brauchen Trauernde? Wie kann man den Prozess unterstützen und begleiten? Warum ist es so schwer auf Trauernde zuzugehen?</i>	Zimmern
Wenn Kinder trauern oder trauern Kinder anders als Erwachsene? <i>Wenn Kinder trauern erleben wir im Umfeld eine große Unsicherheit und sind geneigt nach Expertenrat zu fragen. Was aber brauchen trauernde Kinder? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Die Referentin ist Trauerbegleiterin für Erwachsene Jugendliche und Kinder.</i>	Ulrike Wolf, Zimmern
KESS-Erziehen – ein Infoabend zum Elternkurs (Basis) <i>KESS-erziehen eröffnet Müttern und Vätern Wege zu einem entspannten und erlebnisreichen Miteinander. Der bewährte Kurs richtet sich an Eltern von Kindern ab dem 2. Lebensjahr (bis zum 10. Lebensjahr) und er knüpft an konkrete Erfahrungen der Teilnehmenden an. Bei diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in das 5-teilige Kurssystem.</i>	Ulrike Wolf
KESS-Erziehen – ein Infoabend zum Elternkurs „Abenteuer Pubertät“ (10 – 16 Jahre)	Ulrike Wolf

Bitte beachten Sie:

Die Honorarangaben der aufgeführten Referent*innen sind unterschiedlich und müssen jeweils abgesprochen werden.

*Wenn Sie Interesse an einer der angegebenen Veranstaltungen haben, bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Wir nehmen den Kontakt mit den jeweiligen Referent*innen auf und klären in Absprache mit Ihnen Termin, Ort und Honorar.*



Katholische Erwachsenenbildung
Kreis Rottweil e. V.

Königstraße 47, 78628 Rottweil
Tel: 0741/246-119, Fax: 0741/246-102
info@keb-rottweil.de
www.keb-rottweil.de