



**JAHRESPROGRAMM DER KATHOLISCHEN  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE LÜBECK E.V.  
2021 – 2022**

Auf den folgenden Seiten finden Sie das neue Jahresprogramm der Katholischen Familienbildungsstätte Lübeck e.V.  
Nach der Corona-Pandemie ist dies ein neuer Start.

Wir bieten Ihnen eine Vielfalt an unterschiedlichsten Veranstaltungen, Kursen, Seminaren für Jung und Alt, Paare, Familien und einzelne Personen.

Wir bieten Treffpunkte, um gemeinsam Leben zu gestalten.  
Unabhängig von Generation, Konfession und Lebenssituation.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich bei den Veranstaltungen stets wohlfühlen.

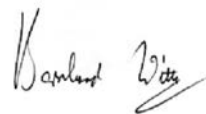
Seien Sie herzlich willkommen! You are welcome!

Im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

1. Vorsitzende:



Leiter:



## A Partnerschaft und Familie

• Partnerschaft

Seite 5

• Eltern-Kind-Angebote/Erziehung

Seite 8

## B Leben und Glauben

Seite 17

## C Kreativ und Aktiv

Seite 29

Wichtige Hinweise

Seite 38

Adressenverzeichnis

Seite 42

ReferentInnenverzeichnis

Seite 43

Kursübersicht

Seite 45

## **Familienbildung zwischen katholischer Trägerschaft und gesellschaftlichem Auftrag**

Familien in ihren unterschiedlichsten Ausprägungen und Lebensbezügen sind auf der Suche nach Standpunkten und Wegen zu einem erfüllten Leben.

Katholische Familienbildung hat die Aufgabe übernommen, lebensrelevante Grundlagen für ein christliches Verständnis des Menschen und seiner Lebensführung zu schaffen und diese konkret in die Programmangebote zu integrieren. Ihre Aufgabe ist es, Menschen in ihren Lebenssituationen Unterstützung anzubieten: Denn wie jeder andere Bereich braucht gerade das Familienleben Vorbereitung, Unterstützung, Ausbildung und Fortbildung.

Positive mitmenschliche Erfahrung im familiären Bereich hat Auswirkung auf gesellschaftliche Prinzipien: Familien können, so Papst Johannes Paul II., „Keimzellen zur Erneuerung der Gesellschaft sein, Kraftquellen, aus denen das Leben menschlicher wird, Netz, das Halt und Einheit gibt und heraushebt aus der Tiefe.“

Die Katholische Familienbildungsstätte sieht ihre Aufgabe im Schutz von Ehe und Familie und in der Einhaltung von Achtung und Würde jedes Menschen.

wellcome unterstützt so, wie es sonst Großeltern, Nachbarn oder Freunde tun. Ein bis zwei Mal in der Woche wird von einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin ganz praktisch geholfen: bei der Betreuung des oder der Babys, beim Spielen mit den Geschwistern und anderem mehr.

**wellcome ersetzt keinerlei Fachleute, Pflegedienste, Hebammen oder Beratungsstellen, wellcome ist eine Art moderne Nachbarschaftshilfe.**

Welche Familien erhalten die Betreuung durch wellcome und wie funktioniert das? wellcome hilft Familien, die sich subjektiv hilfsbedürftig fühlen, die unter besonderen Belastungen leiden, die keine bezahlte Hilfe von Pflegediensten haben. Jede Familie mit einem Neugeborenen in den ersten Lebensmonaten kann Hilfe von wellcome anfordern – ganz unbürokratisch.

**Katholische Familienbildungsstätte**

**Telefon: 0451 7098733**

**E-Mail: [luebeck@wellcome-online.de](mailto:luebeck@wellcome-online.de)**



Das praxisorientierte Präventionsprogramm Eltern-AG ist eine Mischung aus Elternschule und Selbsthilfe. Es richtet sich an Paare in der Familienplanungsphase und Eltern von Kindern im Vorschulalter von der Geburt bis zum siebten Lebensjahr.

Das Angebot eignet sich durch seinen ausdrücklichen Verzicht auf Institutionen und Experten sowie seinen Selbsthilfecharakter ganz besonders für Eltern mit negativen Erfahrungen im Schul- und Ausbildungsbereich, Migranten/Innen und Menschen in besonderen Lebenslagen, die den konventionellen Angeboten eher ablehnend gegenüber stehen.

Eine Eltern-AG teilt sich in Einführungs- und Vertiefungsphase und umfasst insgesamt 20 Treffen von je 2 Stunden. Die teilnehmenden Eltern werden bei weiteren Treffen unterstützt.

Parallel wird Kinderbetreuung angeboten. Ganz unbürokratisch anmelden bei:  
Katholische Familienbildungsstätte Lübeck e.V.



## A Partnerschaft und Familie

### • Partnerschaft

#### A1 Damit unsere Liebe wächst

In der aufregenden Zeit der Hochzeitsvorbereitungen wollen wir dazu ermutigen, sich Zeit zu nehmen, für sich und den Partner/die Partnerin, für eigene und gemeinsame Wünsche, für Fragen und Hoffnungen über die Zukunft.

Wir gehen gemeinsam mit anderen Paaren auf Spurensuche, was unserer Partnerschaft gut tut, wie sie gelingen kann, was wir gemeinsam glauben und hoffen, wo Gottes Segen einen Platz bei uns hat.

Die Kurse sind offen für katholische, evangelische und konfessionsverbindende Paare.

#### A2 Zeit für mich, Zeit für dich, Zeit füreinander

##### Grundkurs

Die Lebensmitte ist eine Zeit der Veränderung. Einige Lebensaufgaben sind geschafft, Haus gebaut und beruflich verwirklicht, Kinder verlassen das Nest und man möchte ihnen am liebsten zuvorkommen. Was nun? Wir möchten Paare in dieser Lebensphase einladen, sich Zeit zu nehmen für sich und die Beziehung zueinander.

Gemeinsam gehen wir Fragen nach wie: Was hat uns verbunden? Was ist das Besondere an unserer Beziehung? Wo wollen wir hin und was sind die nächsten Schritte?

**Termin:** jeweils Samstag,  
27.11.2021 und  
26.03.2022

**Ort:** Gemeinde  
St. Bonifatius

**Termin:** 26.02.2022

**Ort:** Gemeinde  
Liebfrauen

**Zeit:** 10.00 - 14.00

**Leitung:** Petra Eilers,  
Peter Andreas Otto,  
Kornelia Schiwy,  
Bernhard Witte

**Kosten:** kostenlos

**Termin:** Freitag, 04.03.  
bis Sonntag,  
06.03.2022

**Zeit:** Freitag 18.00  
bis Sonntag 13.00

**Ort:** Ferienland  
Salem

**Leitung:** Sunna Hollmann,  
Bernhard Witte

**Kosten:** 330 € pro Paar

**Termin:** Freitag, 01.04.  
bis Sonntag,  
03.04.2022  
und  
Freitag, 04.11.  
bis Sonntag,  
06.11.2022  
**Zeit:** Freitag 15.00  
bis Sonntag 17.00  
**Ort:** Gemeinde  
St. Bonifatius  
**Leitung:** Oinone  
Buschendorff-Schaar  
und Sylvia Eberhart  
**Kosten:** Die Teilnehmer  
zahlen bei der  
Kursleitung.

### **A3 Gespräche, die die Liebe stärken**

#### **Ein Seminar für Paare**

Wir alle sehnen uns nach Liebe und Nähe in der Partnerschaft in unserer mobilen und von Multitasking bestimmten Welt. Gleichzeitig erleben wir im Alltag Unachtsamkeiten, Verletzungen und Enttäuschungen. Wenn wir in Konflikt geraten, greifen bestimmte wiederkehrende Reaktionsmechanismen, die uns voneinander entfernen. Da braucht die Liebe Stärkung, um sich als Paar (wieder) emotional gut verbunden zu fühlen.

Dieses Seminar wurde für Paare entwickelt, die ihre Beziehung vertiefen und lebendiger gestalten wollen. Es beruht auf der Emotionsfokussierten Paartherapie der Kanadierin Dr. Sue Johnson und ihrem Buch „Hold me Tight“. Im Mittelpunkt stehen sieben Gespräche, die jedes Paar miteinander führt und die aufeinander aufbauen.

Anleitung und Einstimmung auf die Gespräche finden in der Gruppe statt. Für die Gespräche selbst steht jedem Paar ein eigener Raum zur Verfügung. In diesem Seminar entwickeln Sie u. a. ein besseres Verständnis für Ihre individuellen Verhaltensweisen bei Auseinandersetzungen und die Stress auslösenden Momente. Sie lernen, die jeweils dahinter liegenden Gefühle, Wünsche und Sehnsüchte zu erkunden und erfahren, wie Sie diese achtsam miteinander teilen können. Es entsteht ein neuer heilsamer Raum der Begegnung, der Ihre Liebe und Verbundenheit vertieft und im Alltag wirksam werden kann.

Oinone Buschendorff-Schaar ist selbständig in eigener Praxis tätig mit dem Schwerpunkt Mediation, Paarberatung, Kommunikationstraining und Coaching in Lübeck.

Sylvia Eberhart ist freiberuflich in eigener Praxis tätig mit dem Schwerpunkt Paarberatung, Paarcoaching, Gesundheitscoaching in Kiel. [www.gesprächsbereitschaft.de](http://www.gesprächsbereitschaft.de)

### **A4 Die Kunst der gelingenden Kommunikation in der Partnerschaft**

Kommunikation ist in der Partnerschaft oft der Kitt, der die Liebe erhält und zum Blühen bringt oder sie möglicherweise zerbrechen lässt. Viele Paare klagen über eine schwierige Gesprächs- und Streitkultur. Dies schafft großen Unfrieden, ist sehr Nerven aufreibend und schmerzhaft. Ungelöste Differenzen sind der Nährboden für eine allmähliche Entfremdung. Doch das muss nicht sein: Gute und konstruktive Kommunikation kann gelernt werden – trotz aller Unterschiedlichkeit der Partner. Dieser Kurs will dazu Mut machen.

Das Angebot ist gedacht für Paare, die konkrete Möglichkeiten lernen wollen, wie sie in ein zufrieden stellendes Gespräch finden und verhärtete Fronten auflösen können. Der Kurs ist praxisorientiert, so dass Sie ganz konkrete Impulse für eine gelingende Kommunikation im Alltag mitnehmen können.

Oinone Buschendorff-Schaar ist Mitglied des Mediationszentrums Lübeck und arbeitet als Familienmediatorin, Paarberaterin und Kommunikationstrainerin in eigener Praxis in Lübeck.

**Termine:** Dienstag,  
01.02.2022  
08.02.2022  
15.02.2022  
22.02.2022  
**Zeit:** 20.00 - 22.00  
**Ort:** Haus der  
Begegnung /  
K-Punkt  
**Leitung:** Oinone  
Buschendorff-Schaar  
**Kosten:** 150 € pro Paar  
**Infoabend am**  
Dienstag,  
25.02.2021,  
20.00 - 21.00  
Haus der  
Begegnung

## A Partnerschaft und Familie

### • Eltern-Kind-Angebote/Erziehung

#### A5 Gruppe für alleinerziehende Frauen

In der Gruppe für alleinerziehende Frauen stehen der Austausch über Aktuelles aus unserem Alltag und der Kontakt zu anderen Frauen in der gleichen Lebenssituation im Vordergrund. Je nach Wunsch arbeiten wir an Themen und Fragestellungen und probieren Methoden aus Beratung/Supervision aus. Dabei nutzen wir die Kompetenzen und Erfahrungen der teilnehmenden Frauen, unterstützen uns gegenseitig und stärken uns den Rücken für den Alltag. Die Teilnahme ist kostenlos, ebenso die parallel stattfindende Kinderbetreuung im Haus bzw. Garten.

Anmeldung über die Familienbildungsstätte, Tel.: 0451 7098733, info@fab-luebeck.de

**Termin:** freitags,  
20.08.2021 bis  
10.06.2022  
einmal monatlich  
**Zeit:** 16.30 - 18.00  
**Ort:** Haus der  
Begegnung /  
K-Punkt (1. Stock)  
**Leitung:** Mirja Bernotat  
**Kosten:** kostenlos

#### A6 Gesprächskreis für Männer

Ein Angebot für alle Männer, Partner, Väter, Ernährer, Liebhaber ..., die Lust haben, sich in vertraulicher Atmosphäre über alle Facetten des „Mann-Seins“ auszutauschen.

Was ändert sich für mich in den verschiedenen Bereichen und Rollen meines Lebens – gerade auch als Vater? Nehme ich diese Herausforderungen an? Wie kann ich sie gestalten? Wo ist der Platz für meine Wünsche?

Anmeldung und Rücksprache mit Herrn Lorentzen zwingend erforderlich.

#### A7 Geburtsvorbereitung

##### Geburtsvorbereitungskurs für werdende Mütter und Väter

Vor der Geburt:

- Beratung in der Schwangerschaft
- Betreuung bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Geburtsvorbereitungskurs
- Kreißaal-Führungen

Nach der Geburt:

- Betreuung im Wochenbett
- Stillberatung
- Säuglingspflege

**Termin:** mittwochs,  
02.06.2021 bis  
15.12.2021  
weitere Termine  
in 2022  
**Zeit:** 19.00 - 21.00  
**Ort:** Haus der  
Begegnung /  
K-Punkt  
**Leitung:** Hans Lorentzen  
**Kosten:** kostenlos

**Termin:** nach Absprache  
**Ort:** Elternschule  
Parade 5  
23552 Lübeck  
**Kosten:** kostenlos

**A8 dienstags**  
**Termin:** Die., 10.08.2021 bis  
Die., 09.08.2022  
**Zeit:** 09.00 - 10.30  
**Ort:** Haus der  
Begegnung /  
K-Punkt,  
Gymnastikraum

**A9 donnerstags**  
**Termin:** Do., 05.08.2021 bis  
Do., 04.08.2022  
**Zeit:** 09.00 - 10.30  
**Ort:** Haus der  
Begegnung /  
K-Punkt,  
Gymnastikraum

**A10 montags**  
**Termin:** Mo., 02.08.2021 bis  
Mo., 01.08.2022  
**Zeit:** 09.00 - 10.30  
**Ort:** Gemeinde Liebfrauen

**Leitung:** Sigrid Joos

**Kosten:** Erwachsener + Kind  
17 € je Monat

### **A8 / A9 / A 10 Spielgruppe für Kinder ab 6 Monaten mit Eltern oder Großeltern**

Der Schwerpunkt der Spielgruppe liegt darauf, dass die Kinder beim Freispiel erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen und in der Gruppe sammeln. Besonders wertvoll ist das für Kinder, die keine oder wesentlich ältere Geschwister haben.

Der pädagogische Rahmen ist musikalisch geprägt. Mit Gitarre singen wir alte und neue Lieder, wobei Groß und Klein mit Rhythmusinstrumenten begleiten. Wir lernen Fingerspiele und Kniereiter kennen, und in der Abschlussrunde wird getanzt oder wir spielen Bewegungsspiele.

Kreative Angebote zum Basteln und Malen bieten Anregungen auch für zu Hause. Je nach Interesse und Alter kann mit oder ohne Kind gebastelt werden. Viele Begleitpersonen genießen es, dass sie endlich mal die Gelegenheit haben, sich ohne Kind auf dem Schoß kreativ zu betätigen. Ältere Kinder versuchen sich gerne auch mal selber an Schere, Stiften und Kleber.

Für die Eltern ist die Spielgruppe eine schöne Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch oder einfach mal wieder zu einem Gespräch mit anderen Erwachsenen. Das ist vor allem beim ersten eigenen Kind eine Erleichterung, da viele „frischgebackene“ Eltern aus einer Berufstätigkeit kommen, aber dann nach der Geburt ihre Tage allein mit einem kleinen Kind zu Hause verbringen.

Die Treffen der Spielgruppen finden in der Regel wöchentlich statt, jedoch nicht während der Schulferienzeit in Schleswig-Holstein.

### **A11 Offenes Familienwochenende**

Verbringen Sie mit anderen Familien im Schloss Dreilützow ein Wochenende!

Für jede Familie steht ein Zimmer zur Verfügung. Von Freitagabend bis zum Sonntagmittag wird Zeit sein, sich mit bekannten und neuen Menschen auszutauschen, gemeinsam zu spielen, zu tanzen und etwas zusammen zu unternehmen: In der freien Natur oder am Lagerfeuer und vieles Andere mehr. Wir werden verschiedene Ideen und Kreativangebote mitbringen und mit Ihren Plänen und Überlegungen ergänzen.

Es besteht die Möglichkeit, sich in Gesprächen über die schönen und schwierigen Seiten des Familienlebens auszutauschen. Mit Sicherheit wird es eine schöne Zeit für Ihre Kinder und für Sie selbst.

Wir freuen uns auf Sie!

In Kooperation mit Schloss Dreilützow, Am Schlosspark 10, 19243 Dreilützow  
Bitte Bettwäsche und Handtücher mitbringen – vielen Dank.

**Termin:** Freitag, 28.01.  
bis Sonntag,  
30.01.2022

**Zeit:** Freitag 18.00  
bis Sonntag 14.00

**Ort:** Schloss Dreilützow  
**Leitung:** Stefan Baerens,  
Bernhard Witte

**Kosten:** 190 € pro Familie  
(inkl. Unterkunft,  
Verpflegung  
und Material)

**Termin:** donnerstags  
23.09.2021 bis  
17.02.2022  
(23.09., 30.09.,  
07.10., 14.10.,  
21.10., 28.10.,  
04.11., 11.11.,  
18.11., 25.11.,  
02.12., 09.12.,  
16.12.2021,  
06.01., 13.01.,  
20.01., 27.01.,  
03.02., 10.02.,  
17.02.2022  
**Zeit:** 09.30 - 11.45  
**Ort:** St.-Andreas-  
Gemeinde /  
Schlutup  
Am Müllerberg 12  
23568 Lübeck  
**Leitung:** Heike Köhler,  
Gesa Scharf  
**Kosten:** kostenlos

## **A12 Eltern-AG 2021**

### **Das praxisorientierte Präventionsprogramm Eltern-AG**

Das praxisorientierte Präventionsprogramm Eltern-AG ist eine Mischung aus Elternschule und Selbsthilfe. Es richtet sich an werdende Eltern sowie Väter und Mütter von Kindern im Vorschulalter, d. h. von der Geburt bis zum siebten Lebensjahr. Das Angebot eignet sich durch seinen ausdrücklichen Verzicht auf Institutionen und Experten sowie seinen Selbsthilfecharakter ganz besonders für Eltern mit negativen Erfahrungen im Schul- und Ausbildungsbereich, Migranten/innen und Menschen in besonderen Lebenslagen, die den konventionellen Angeboten eher ablehnend gegenüber stehen.

Eine Eltern-AG teilt sich in Einführungs- und Vertiefungsphase und umfasst insgesamt 20 Treffen von je 2 Stunden. Parallel wird Kinderbetreuung angeboten.

Die ELTERN AG trifft sich über sechs Monate einmal wöchentlich. Darüberhinaus sind die teilnehmenden Eltern herzlich eingeladen, sich auch nach Ende der ELTERN AG mit oder ohne Kinder zu verabreden.

## **A13 Männer kochen anders**

### **Ein schmackhaftes Wochenende für Väter und Söhne (ab 10 Jahre)**

Männer kochen anders?!

In einer Jahreszeit, in der in der Landwirtschaft und in Gärten die Ernte des Jahres eingefahren wird, laden wir Männer mit ihren Söhnen zu einem gemeinsamen Wochenende ein.

Im Mittelpunkt steht das praktische Zubereiten unseres eigenen Essens – die bewusste Zubereitung unserer LEBENsmittel. Zu Beginn werden wir Gemüse in Gewächshäusern einer Biogärtnerei der Umgebung ernten. Gekocht wird etwas archaisch über dem Feuer und auf einem Holzherd. Mit viel Improvisation! Ist das typisch männlich?

Durch unser gemeinsames Tun breiten wir uns selbst unser Highlight: Ein reich gedeckter Tisch am Samstagabend. Am Sonntag als Abschlussessen backen wir noch Pizza im Holzofen.

Wir bieten mit diesem Wochenende Männern mit ihren Söhnen eine Auszeit, einen Kontrast zum oft überfüllten und getakteten Alltag. Wer mit anderen Vätern ins Gespräch kommen möchte, hat an den Abenden oder auch im Laufe der Tage dazu genügend Möglichkeiten.

In Kooperation mit Schloss Dreilützow, Am Schlosspark 10, 19243 Dreilützow  
Bitte Bettwäsche und Handtücher mitbringen – vielen Dank.

**Termin:** Freitag, 04.11.  
bis Sonntag,  
06.11.2022  
**Zeit:** Freitag 18.00  
bis Sonntag 14.00  
**Ort:** Schloss Dreilützow  
**Leitung:** Harald Jäger,  
Bernhard Witte  
**Kosten:** 190 € pro Familie  
(inkl. Unterkunft,  
Verpflegung  
und Material)



**Termin:** Freitag, 10.06.  
bis Sonntag,  
12.06.2022  
**Zeit:** Freitag 18.00  
bis Sonntag 14.00  
**Ort:** Schloss Dreilüztow  
**Leitung:** Harald Jäger,  
Bernhard Witte  
**Kosten:** 190 € pro Familie  
(inkl. Unterkunft,  
Verpflegung  
und Material)

### **A14 Abenteuer in der Wildnis** **Wochenende für Väter und Kinder (ab 8 Jahre)**

Im Freien übernachten, draußen sein, quasi ein Mikroabenteuer unternehmen?! Das erzeugt eine Verbindung und Nähe bei Allen, die sich darauf einlassen. Als Ausgangsstation und bei wirklich miserablen Wetter steht uns die Remise am Schloss Dreilüztow als Quartier zur Verfügung. Dreilüztow liegt am südlichen Ausläufer des Biosphärenreservates Schaalsee.

Die erste Nacht kann in der Remise im Bett oder auf deren Innenhof im Freien bzw. in Hängematten geschlafen werden. Die zweite Nacht geht es dann zu Fuß in einen naheliegenden Wald. Dort gilt es einen Schlafplatz zu finden und sich diesen herzurichten.

Ohne vier Wände sicherlich ungewohnt und eine Herausforderung. Mit der Natur so unmittelbar verbunden zu sein, ist sicher ein besonderes Erlebnis und eine bleibende Erfahrung. Begleitet werdet ihr von einem Erlebnispädagogen, der Tipps, Anregungen und Sicherheit gibt. Die Verpflegung erfolgt im Schloss Dreilüztow, wobei einige Mahlzeiten auch selbst zubereitet werden.

In Kooperation mit Schloss Dreilüztow, Am Schlosspark 10, 19243 Dreilüztow

Bitte Schlafsäcke / Bettlaken und Isomatten und witterungstaugliche Kleidung mitbringen.

### **A15 Ein Ziel haben** **Bogenschießen – Wochenende für Mütter mit Kindern (ab 11 Jahre)**

Das „Bogen schießen“ vereint so Vieles, um den Alltag an einem Wochenende hinter sich zu lassen. Bogenschießen ist eine faszinierende traditionelle, aber auch gleichzeitig moderne Sportart mit meditativen Elementen. Darüber hinaus ist Bodenschießen sehr wohl weiblich. Diana, die Göttin der Jagd, oder aber auch die Amazonen zeigen dies deutlich. Achtsamkeit, Konzentration, Spannung und Entspannung führen fast immer zum Erfolg. Wichtig ist der Moment für einen guten Schuss und nicht vordergründig das sportliche Können.

Im Laufe des Wochenendes ist eine Zeit nur für die Mütter geplant. Hier ist dann Raum, um miteinander, ohne die Kinder, ins Gespräch zu kommen.

Eine Kooperation mit Schloss Dreilüztow, Am Schlosspark 10, 19243 Dreilüztow  
Bitte Bettwäsche und Handtücher mitbringen – vielen Dank.

### **A16 Zwischen Himmel und Erde** **Wochenende für Väter und Kinder (ab 10 Jahre)**

Gemeinsam mit anderen Vätern und ihren Kindern werden wir in die Höhe gehen und Grenzen berühren bzw. verschieben lernen. Wir klettern in Bäumen und im Team-Hochseilgarten. Dabei erleben wir, wie tragfähig gegenseitiges Vertrauen sein kann. Wir üben die Handhabung von Klettertechniken und meistern in Seilschaften miteinander an diesem Wochenende verschiedene Stationen.

Mit gemeinsamen Morgen- und Abendrunden und einer gemeinsamen Gesprächsrunde der Väter.

In Kooperation mit Schloss Dreilüztow, Am Schlosspark 10, 19243 Dreilüztow  
Bitte Bettwäsche und Handtücher mitbringen – vielen Dank.

**Termin:** Freitag, 09.09.  
bis Sonntag,  
11.09.2022  
**Zeit:** Freitag 18.00  
bis Sonntag 14.00  
**Ort:** Schloss Dreilüztow  
**Leitung:** Alenka Baerens,  
Harald Jäger  
**Kosten:** 190 € pro Familie  
(inkl. Unterkunft,  
Verpflegung  
und Material)

**Termin:** Freitag, 09.09.  
bis Sonntag,  
11.09.2022  
**Zeit:** Freitag 18.00  
bis Sonntag 14.00  
**Ort:** Schloss Dreilüztow  
**Leitung:** Harald Jäger,  
Bernhard Witte  
**Kosten:** 190 € pro Familie  
(inkl. Unterkunft,  
Verpflegung  
und Material)

**Termin:** Freitag, 11.03.  
bis Sonntag,  
13.03.2022  
**Zeit:** Freitag 18.00  
bis Sonntag 14.00  
**Ort:** Schloss Dreilützow  
**Leitung:** Harald Jäger,  
Bernhard Witte  
**Kosten:** 190 € pro Familie  
(inkl. Unterkunft,  
Verpflegung  
und Material)

## **A17 Feuer und Holz**

### **Wochenende für Väter/Großväter und Kinder/Enkel (ab 8 Jahre)**

Wer kennt nicht die Situation: Entspannt am Feuer sitzen, ein Stück Holz in der Hand und ein Messer dazu. Automatisch beginnt man zu schnitzen und das Holz verwandelt sich. Stück für Stück, nach und nach entstehen Formen, die weiterverfolgt werden. Bis am Ende das Holz und der Schnitzer irgendwie zueinander finden und etwas Eigenes, etwas Schönes entsteht. Das Gesicht im warmen Licht des Feuers.

Für manche Männer ist das der Inbegriff von Innehalten und Freiheit. Wir erleben einen Kontrast zum oft getakteten Alltag.

Ob der Funke überspringt? Dann sollte jede Familie ihr eigenes Feuer entfachen, welches zu einem großen Feuer zusammengefügt wird. Zum Anzünden nutzen wir alles, nur kein Streichholz oder Feuerzeug. Und zum Schnitzen werden wir für Euch noch Anregungen, etwas Material und einiges an Werkzeugen bereithalten.

Im Laufe des Wochenendes ist eine Zeit nur für die Väter geplant. Hier ist dann Raum um miteinander, ohne die Kinder, ins Gespräch zu kommen. Gemeinsame Morgen- und Abendrunden und ein Reisesegen zum Abschluss runden das Wochenende ab.

In Kooperation mit Schloss Dreilützow, Am Schlosspark 10, 19243 Dreilützow

Bitte Bettwäsche und Handtücher mitbringen – vielen Dank.

## **B Leben und Glauben**

### **B1 Patientenverfügung**

Der medizinische Fortschritt hat in den letzten Jahrzehnten zu einer schwierigen Situation geführt. Der Einsatz aller medizinisch-technischen Mittel der Intensivmedizin kann auch das Leiden und Sterben eines Menschen verlängern. Ein würdevolles Leben bis zuletzt kann auch der Verzicht auf die Anwendung intensiver Medizin bedeuten. Eine letzte Entscheidung muss aus der konkreten Situation des Menschen heraus getroffen werden.

Dieser Vortrag möchte Ihnen Inhalte der „Patientenverfügung“ näher bringen, mit der Sie schon jetzt die Anwendung medizinischer Verfahren und somit die Qualität der letzten Lebensphase mitbestimmen können.

**Termin:** Mittwoch,  
03.11.2021

**Zeit:** 18.00 - 20.00

**Ort:** Haus der  
Begegnung /  
K-Punkt

**Leitung:** Sibylle Bernard

**Kosten:** kostenlos

**Termin:** Samstag,  
18.12.2021  
**Zeit:** 10.00 - 17.00  
**Ort:** Kloster Nütschau,  
**Leitung:** Ludger Nikorowitsch,  
Josef van Scharrel  
**Kosten:** 30 € pro Person

## **B2 Nütschauer Männersamstage 2021**

### **Damit mehr Leben ins Leben kommt**

Da muss es doch noch etwas anderes geben im Leben!  
Manchmal muss Mann sich zurückziehen, abschalten, aus der Tretmühle des Alltags rausgehen, allein sein, im eigenen Körper das Leben spüren, zu sich selbst kommen. Spirituelle Impulse strukturieren den jeweiligen Tag, den wir im Freien und im Haus Raphael verbringen.

Anmeldung Kloster Nütschau, Schloßstraße 26, 23843 Travenbrück, Haus St. Ansgar, [www.haus-sankt-ansgar.de](http://www.haus-sankt-ansgar.de), Tel. (04531) 50 04-140 oder [termine@haus-sankt-ansgar.de](mailto:termine@haus-sankt-ansgar.de)  
**Anmeldeschluss jeweils am Samstag der Vorwoche!**

Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe mitbringen.  
Verpflegung ist im Preis inbegriffen.

**Termin:** Samstag,  
19.03.2022,  
11.06.2022,  
10.09.2022,  
10.12.2022  
**Zeit:** 10.00 - 16.00  
**Ort:** Kloster Nütschau,  
**Leitung:** Josef van Scharrel  
**Kosten:** je Termin 40 €  
pro Person

## **B2 Nütschauer Männersamstage 2022**

### **Naturwege**

Wegen der Natur zu folgen ist ein Anruf an uns Männer, gerade in der heutigen Zeit. Eine Zeit, in der uns durch Klimawandel und Extrem-Wetterlagen die Natur Grenzen aufzeigt. Die Natur ist aber auch der große Lehrmeister, der uns zeigt, wie man mit seinen Kräften haushalten kann. Mit den Stichworten „Aufbrechen, Rast machen, Weitergehen, Ankommen“ wollen wir von der Natur lernen. Spirituelle Impulse strukturieren den Tag, den wir im Freien und im Haus Raphael verbringen.

Anmeldung Kloster Nütschau, Schloßstraße 26, 23843 Travenbrück, Haus St. Ansgar, [www.haus-sankt-ansgar.de](http://www.haus-sankt-ansgar.de), Tel. (04531) 50 04-140 oder [termine@haus-sankt-ansgar.de](mailto:termine@haus-sankt-ansgar.de)  
**Anmeldeschluss jeweils am Samstag der Vorwoche!**

Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe mitbringen.  
Verpflegung ist im Preis inbegriffen.

## **B3 Wüstentage für Männer 2022**

Diese Tage sind für Männer gedacht, die auf der Suche nach spirituellen Antworten auf ihre je eigene Lebenssituation sind: Sei es die Suche nach beruflichen Perspektiven, seien es Fragen des Weitergehens nach Lebenskrisen, sei es die Verarbeitung von Vergangenem.

Charakteristisch für die Wüstentage ist ihre Prozesshaftigkeit, so wie sie Dürkheim versteht. Arbeit nach Dürkheim ist immer ein Sich-entwickelndes-Tun. Er nennt diesen Weg den Weg vom Welt-Ich zum Selbst. In seinen Schriften „Vom doppelten Ursprung des Menschen“ und „Der innere Meister“ geht er auf diesen Prozess ein. In einer Kleingruppe von maximal vier Teilnehmern werden Sie eine Zeit lang im Rhythmus unseres Klosters leben und sich auf den klösterlichen Tagesablauf einlassen.

Anmeldung und weitere Informationen:  
Kloster Nütschau, Schloßstraße 26, 23843 Travenbrück, Haus St. Ansgar,  
[www.haus-sankt-ansgar.de](http://www.haus-sankt-ansgar.de), Tel. (04531) 50 04-140 oder [termine@haus-sankt-ansgar.de](mailto:termine@haus-sankt-ansgar.de)

**Termin:** Freitag, 25.03.  
bis Freitag,  
01.04.2022

**Termin:** Freitag, 06.05.  
bis Freitag,  
13.05.2022

**Termin:** Freitag, 07.10.  
bis Freitag,  
14.10.2022

**Zeit:** Freitag 17.00  
bis Sonntag 13.00

**Ort:** Kloster Nütschau,  
**Leitung:** Josef van Scharrel  
**Kosten:** 561 € pro Person

**Termin:** Donnerstag, 07.04.  
bis Sonntag,  
10.04.2022  
**Zeit:** Donnerstag 17.00  
bis Sonntag 13.00  
**Ort:** Kloster Nütschau  
**Leitung:** Josef van Scharrel  
**Kosten:** 280 € pro Person

## **B4 Judas und Petrus: zwei Männer – zwei Wege**

### **Exerzitien für Männer**

In den Exerzitien gehen wir den Gemeinsamkeiten und Unterschieden zweier sehr verschiedener Männer in der Bibel nach: ihrem Vertrauen und Glauben, ihren Enttäuschungen und ihrem Verrat. Mit biblisch spirituellen Impulsen, im Schweigen und im Gespräch laden wir Männer ein, ihrer Sehnsucht nach Wandlung und Neuanfang zu folgen.

Anmeldung und weitere Informationen:  
Kloster Nütschau, Haus St. Ansgar, Schloßstraße 26, 23843 Travenbrück,  
[www.haus-sankt-ansgar.de](http://www.haus-sankt-ansgar.de), Tel. 04531 5004-140 oder [termine@haus-sankt-ansgar.de](mailto:termine@haus-sankt-ansgar.de)

**Termin:** Freitag, 11.03.  
bis Sonntag,  
13.03.2022  
**Zeit:** Freitag 17.00  
bis Sonntag 13.00  
**Ort:** Kloster Nütschau  
**Leitung:** Josef van Scharrel  
**Kosten:** 198 € pro Person

## **B5 Die heilige Wunde**

### **Männerwochenende**

An diesem Wochenende wollen wir uns mit der Heiligen Wunde und den Verwundungen in uns beschäftigen. Wir werden uns auf die Heldenreise begeben. Uns unsere Wunden zeigen und uns als Könige salben. Der hinkende Jakob und König David werden uns auf dieser Reise als biblische Gestalten begleiten.

Anmeldung und weitere Informationen:  
Kloster Nütschau, Haus St. Ansgar, Schloßstraße 26, 23843 Travenbrück,  
[www.haus-sankt-ansgar.de](http://www.haus-sankt-ansgar.de), Tel. 04531 5004-140 oder [termine@haus-sankt-ansgar.de](mailto:termine@haus-sankt-ansgar.de)

## **B6 Männer und Bogen**

### **Männerwoche**

Eins werden mit dem Pfeil, eins werden mit dem Bogen, eins werden mit dem Ziel.

In dieser Woche wird nicht das Treffen der Scheibe im Vordergrund stehen. Im Alltag sind gerade wir Männer oft erfolgsorientiert. Beim meditativen Bogenschießen geht es darum, dass man eben nicht im Rahmen weltlicher Aktionen „wetteifert“, sondern sich auf den Weg in eine individuelle Schule für das Leben begibt.

Das Wichtigste dabei ist, neues Vertrauen zu den eigenen Kräften zu gewinnen und ein positives Verhältnis zu den eigenen männlichen Anteilen zu entwickeln.

Ausrüstung wird gestellt.

Anmeldung und weitere Informationen:  
Kloster Nütschau, Schloßstraße 26, 23843 Travenbrück, Haus St. Ansgar,  
[www.haus-sankt-ansgar.de](http://www.haus-sankt-ansgar.de), Tel. (04531) 50 04-140 oder [termine@haus-sankt-ansgar.de](mailto:termine@haus-sankt-ansgar.de)

**Termin:** Montag, 23.05.  
bis Freitag,  
27.05.2022  
**Zeit:** Montag 17.00  
bis Freitag 13.00  
**Ort:** Kloster Nütschau  
**Leitung:** Josef van Scharrel  
**Kosten:** 475 € pro Person

**Termin:** Dienstag, 21.06.  
bis Mittwoch,  
29.06.2022

**Ort:** Abtei Münsterschwarzach,  
Winkelhof im  
Steigerwald

**Leitung:** Josef van Scharrel

**Kosten:** pro Person  
600 € (inkl.  
Verpflegung,  
Übernachtung,  
Material)

## **B7 Allein in der Wildnis**

Drei Tage und Nächte – nur für Dich in der Natur, mit minimaler Ausrüstung, ohne Ablenkung, fastend, nur mit Wasser, die Erde unter und der Himmel über Dir.

Drei Tage und Nächte – für Leib, Seele und Geist. Diese Natur- und Selbsterfahrung bildet neben der Vorbereitungszeit und der Nachbereitung des Erfahrenen den Kern der neuntägigen Waldexerzitien, die wir im Steigerwald verbringen in der Tradition von biblischen Propheten, Eremiten und anderen Männern und Frauen. Sie gingen auf Visionsuche (Vision Quest), ein uraltes, in vielen Kulturen und Religionen praktiziertes Ritual im Dialog mit der Schöpfung.

### **Vorbereitungstag**

am Samstag, 12. Februar 2022,  
im Kloster Nütschau, Schloßstr. 26, 23843 Travenbrück,  
[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

oder

am Sonntag, 27. Februar 2022, im Gästehaus Abtei Münsterschwarzach,  
Schweinfurter Str. 40, 97359 Münsterschwarzach

**Die Teilnahme an einem der beiden Vorbereitungstage ist verpflichtend.**

### **Anmeldeschluss 1. Februar 2022**

Anmeldung und weitere Informationen:  
Kloster Nütschau, Haus St. Ansgar, Schloßstraße 26, 23843 Travenbrück,  
[www.haus-sankt-ansgar.de](http://www.haus-sankt-ansgar.de), Tel. 04531 5004-140 oder [termine@haus-sankt-ansgar.de](mailto:termine@haus-sankt-ansgar.de)

## **B8 Weltgebetstag 2022 aus England, Wales und Nordirland**

**Drei Themenländer – ein Motto: „Zukunftsplan: Hoffnung“**

Brexit und Corona-Pandemie – im Vereinigten Königreich gibt es genügend Anlass für Unmut. Doch als Christ\*innen glauben wir an die Rettung dieser Welt, nicht an ihren Untergang! Der Bibeltext Jeremia 29,14, der im Zentrum des Gottesdienstes steht, ist ganz klar: „Ich werde euer Schicksal zum Guten wenden...“.

Unter dem Motto „Zukunftsplan: Hoffnung“ laden uns die Frauen aus England, Wales und Nordirland ein, den Spuren der Hoffnung nachzugehen. Sie erzählen uns von ihrem stolzen Land mit seiner multiethnischen, -kulturellen und -religiösen Gesellschaft.

Aber mit den drei Schicksalen von Lina, Nathalie und Emily kommen auch Themen wie Armut, Einsamkeit und Missbrauch zur Sprache.

Ökumenischer Weltgebetstaggottesdienst um 18:00 Uhr  
zentraler Gottesdienst im Dom zu Lübeck oder in einer Kirchengemeinde in Ihrer Nähe.

**Termin:** Freitag,  
04.03.2022

**Leitung:** Angelika Sextro

**Kosten:** kostenlos

**Termin:** Freitag, 09.09.  
bis Sonntag,  
11.09.2022  
**Zeit:** Freitag 17.00  
bis Sonntag 13.00  
**Ort:** Kloster Nütschau  
**Leitung:** Josef van Scharrel  
**Kosten:** 198 € pro Person

### **B9 Ein Begegnungswochenende für schwule, lesbische, bisexuelle, inter, trans\* Christ\*innen**

Wir laden lgbtiq+ Christ\*innen herzlich zu dieser Begegnung ein. Menschen mit einer nicht-heterosexuellen Orientierung oder einer diversen geschlechtlichen Identität erfahren in kirchlichen Zusammenhängen oft Ablehnung und Ausgrenzung. Wir möchten dazu beitragen, dass alle Menschen die Liebe Gottes erfahren und daraus leben können. Ausgehend von eigenen Erfahrungen nehmen wir biblische und spirituelle Impulse in den Blick. Bewusst leben – den Glauben feiern – Vielfalt schätzen.

Anmeldung und weitere Informationen:  
Kloster Nütschau, Haus St. Ansgar, Schloßstraße 26, 23843 Travenbrück,  
[www.haus-sankt-ansgar.de](http://www.haus-sankt-ansgar.de), Tel. 04531 5004-140 oder [termine@haus-sankt-ansgar.de](mailto:termine@haus-sankt-ansgar.de)

**Termin:** Freitag, 28.10.  
bis Sonntag,  
30.10.2022  
**Zeit:** Freitag 17.00  
bis Sonntag 13.00  
**Ort:** Kloster Nütschau  
**Leitung:** Josef van Scharrel  
**Kosten:** 198 € pro Person

### **B10 Unser täglich Brot... Männerwochenende**

Brot ist Symbol für das Leben schlechthin, für das, was der Mensch benötigt, für das, was uns wahrhaft nährt – in Körper und Seele. Jesus nennt sich selbst „das Brot des Lebens“ (Jo 6,48). Sein Versprechen ist es, in ihm unseren wahren Hunger zu stillen. In einer Kleingruppe wollen wir eine besondere Selbsterfahrung erleben: Gemeinsam Teig zubereiten, Brot backen und bei diesem Prozess mehr über uns, unsere Entwicklung und unseren Leib erfahren.

Anmeldung und weitere Informationen:  
Kloster Nütschau, Haus St. Ansgar, Schloßstraße 26, 23843 Travenbrück,  
[www.haus-sankt-ansgar.de](http://www.haus-sankt-ansgar.de), Tel. 04531 5004-140 oder [termine@haus-sankt-ansgar.de](mailto:termine@haus-sankt-ansgar.de)

### **B11 Der königliche Mann Männerwochenende**

In zwei Wochen feiern die Kirchen das Christkönig Fest. Ein relativ neues Fest, das erst 1925 entstanden ist. Bei C. G. Jung ist der Archetyp des Königs der, der alle Qualitäten des Mannes in sich trägt. Im Neuen Testament ist die Rede vom königlichen Priestertum. Königliche Priester bringen Segen zu den Menschen. Inwieweit dürfen wir als Männer heute diesem „königlichen Mann“ in uns Raum geben?

Geschichten aus der Bibel aus Mythen und Märchen bilden den Rahmen für dieses Wochenende.

Anmeldung und weitere Informationen:  
Kloster Nütschau, Schloßstraße 26, 23843 Travenbrück, Haus St. Ansgar,  
[www.haus-sankt-ansgar.de](http://www.haus-sankt-ansgar.de), Tel. (04531) 50 04-140 oder [termine@haus-sankt-ansgar.de](mailto:termine@haus-sankt-ansgar.de)

### **B12 Meditationswoche**

Meditation ist die Übung, gegenwärtig zu werden: Ganz jetzt, ganz hier.

Gegenwärtig in der Gegenwart dessen, der das Ewige jetzt ist: Gott in seiner schöpferischen Kraft, die alles Gewesene und alles Kommende umfasst. Der Körper trägt die Meditation. Denn er ist schon immer nur hier, nicht irgendwo anders. Je mehr wir in unseren Körper hineinspüren und ihn wahrnehmen, desto mehr sind wir in der zeitlosen Gegenwart Gottes. Im Sitzen und Gehen wollen wir uns dem Geheimnis des personalen Gottes nähern.

Anmeldung und weitere Informationen:  
Kloster Nütschau, Schloßstraße 26, 23843 Travenbrück, Haus St. Ansgar,  
[www.haus-sankt-ansgar.de](http://www.haus-sankt-ansgar.de), Tel. (04531) 50 04-140 oder [termine@haus-sankt-ansgar.de](mailto:termine@haus-sankt-ansgar.de)

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und warme Socken.

**Termin:** Freitag, 05.11.  
bis Sonntag,  
07.11.2021  
**Zeit:** Freitag 17.00  
bis Sonntag 13.00  
**Ort:** Kloster Nütschau  
**Leitung:** Josef van Scharrel  
**Kosten:** 180 € pro Person

**Termin:** Montag, 06.12.  
bis Freitag,  
10.12.2021  
**Zeit:** Montag 17.00  
bis Freitag 09.00  
**Ort:** Kloster Nütschau  
**Leitung:** Josef van Scharrel  
**Kosten:** 324 € pro Person

**Termin:** nach Vereinbarung  
**Ort:** Familienzentrum  
oder KiTa  
**Leitung:** Petra Eilers,  
Peter Andreas Otto  
**Kosten:** kostenlos

### **B13 Advent, Advent, ein Lichtlein brennt – und dann?**

**Ideen und Anregungen für die Advents- und Weihnachtszeit in der Familie mit Kindern bis 6 Jahre**

Dieser Elternabend möchte zum einen Ideen und Anregungen geben, wie man die Advents- und Weihnachtszeit mit kleinen Kindern gestalten kann. Neben praktischen Ideen gibt es auch einen kleinen Büchertisch mit Kinderbüchern zum Thema. Zum anderen soll aber auch Zeit sein, dass die Eltern eigene Erfahrungen austauschen können. Gestaltet wird der Abend von Petra Eilers und Pastor Peter Otto.

Frau Eilers ist verheiratet und Mutter zweier Kinder. Sie ist Sozialpädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin und Familientherapeutin.

Peter Otto ist Pastor in der Pfarrei *Zu den Lübecker Märtyrern* und tätig vor allem in den katholischen Gemeinden St. Bonifatius, Liebfrauen und Maria Königin.

**Termin:** nach Vereinbarung  
in einer Gemeinde  
oder einer Gruppe  
**Zeit:** in den  
Abendstunden  
**Ort:** flexibel  
**Leitung:** Peter Andreas Otto  
**Kosten:** kostenlos

### **B14 Die Kindheitsgeschichte Jesu – fromme Legende oder historischer Bericht?**

An Weihnachten hören wir das Evangelium von der Geburt Jesu mit dem Stern von Bethlehem und dem Besuch der Sterndeuter. Doch was ist das für ein Text? Eine fromme Legende, die den Geschichten aus dem Leben Jesu vorangestellt worden ist? Oder gibt es historische Wahrheiten in den Texten? Was ist mit dem Stern von Bethlehem und den heiligen drei Königen? Theologische Erfindungen des Evangelisten Matthäus? Pastor Otto geht mit Ihnen auf Entdeckungsreise durch biblische und außerbiblische Texte und Zeugnisse.

Dieses Angebot richtet sich an Gemeinden oder Gruppen, die sich gerne mit diesem Thema beschäftigen möchten.

### **B15 Der letzte Tag Jesu**

Wir begleiten Jesus durch den letzten Tag seines irdischen Lebens: Verhaftung, Prozess, Todesurteil und Kreuzweg werden wir Schritt für Schritt nachzeichnen. Und wir klären, warum sein Ruf am Kreuz „Mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ missverstanden werden konnte als ein Ruf nach dem Propheten Elia: „Er ruft nach Elia.“ (Mt 26,46-47). Gemeinsam mit Pastor Otto begleiten Sie Jesus vom Abendmahlssaal bis nach Golgota.

Dieses Angebot richtet sich an Gemeinden oder Gruppen, die sich gerne mit diesem Thema beschäftigen möchten.

**Termin:** nach Vereinbarung  
in einer Gemeinde  
oder einer Gruppe  
**Leitung:** Peter Andreas Otto  
**Kosten:** kostenlos

### **B16 Der Apostel Judas Iskariot – Bruder im Glauben oder Verräter!?** **Oder beides?!**

Eine biblische und außerbiblische Entdeckungsreise mit Pastor Otto, um Judas besser kennen zu lernen. Und es wird auch um die Frage gehen, wo man Judas antreffen wird: im Himmel oder in der Hölle? Oder?

Dieses Angebot richtet sich an Gemeinden oder Gruppen, die sich gerne mit diesem Thema beschäftigen möchten.

**Termin:** nach Vereinbarung  
in einer Gemeinde  
oder einer Gruppe  
**Leitung:** Peter Andreas Otto  
**Kosten:** kostenlos

**Termin:** nach Vereinbarung  
**Leitung:** Pastorin Christine Grossmann,  
Pastor  
Martin Behrens  
**Kosten:** kostenlos

## **B17 Neuer Kurs für Ehrenamtliche in der Seelsorge**

**Krankenseelsorge bildet für den ehrenamtlichen Besuchsdienst aus**

Im Frühjahr 2022 bietet die Krankenseelsorge wieder einen Kurs für neue Ehrenamtliche an. Ziel ist die Mitarbeit im ehrenamtlichen Besuchsdienst im Krankenhaus.

Mögliche Einsatzorte sind das Universitätsklinikum, die Sana Kliniken Lübeck und das Marienkrankenhaus. Gesucht werden Frauen und Männer, die bereit sind, an einem Nachmittag in der Woche regelmäßig für zwei bis drei Stunden Besuche auf einer Station zu machen. Wichtigste Voraussetzung ist, dass sie sich vorstellen können, in solchen Begegnungen mit Patienten aufmerksam zuzuhören.

Ein kostenloser Schulungskurs mit 9 Themenfeldern über einen Zeitraum von ca. 6 Wochen soll auf diese Aufgabe gut vorbereiten. Dieser Kurs soll nach Ostern starten. Am Ende dieses Kurses steht ein Abschlussgespräch und die Entscheidung zur Mitarbeit an. Die ökumenische Arbeit auf den Stationen wird dann in einer Supervisionsgruppe regelmäßig begleitet.

Der nächste Schulungskurs wird geleitet von Pastorin Christine Grossmann, Seelsorgerin an den Sana Kliniken Lübeck, und Pastor Martin Behrens, Seelsorger am UKSH Lübeck.

Interessenten können sich **bis zum 15.02.2022** bei Pastorin Christine Grossmann, Tel. 0451-585-1271, christine.grossmann@sana.de oder Pastor Martin Behrens, Tel. 0451-500-14021, martin.behrens@uksh.de melden.

## **C Kreativ und Aktiv**

### **C1 Krebsnachsorgegruppe für Frauen**

Die Teilnehmer unserer Gruppe haben alle eine Krebserkrankung mit anschließender, anstrengender Nachbehandlung hinter sich oder sie befinden sich noch in der Behandlung. Einige Frauen versorgen zusätzlich ihre pflegebedürftigen Ehemänner oder kümmern sich um erkrankte Angehörige. Unsere Gemeinschaft soll eine Kraftquelle sein und die Lebensfreude erhalten oder wieder aufbauen. Dies geschieht durch das Gespräch (zuhören, verstehen, mitteilen), durch Lesungen von Geschichten oder Gedichten, Spiele, handwerkliche Arbeiten, Meditationen und gemeinsame Ausflüge. Wir beginnen unser Treffen immer mit einem gemeinsamen Frühstück. Wer die Gemeinschaft und das Gespräch in einer Nachsorgegruppe sucht, ist bei uns herzlich willkommen.

### **C2 Selbsthilfegruppe Burnout/Depressionen ab 18 Jahre**

Für Personen mit depressiver Folgerscheinung aufgrund von:

- emotionaler und geistiger Erschöpfung
- arbeitsbedingter psychischer Erkrankung
- Burnout wegen Arbeitssucht

Die Gruppe soll dazu beitragen, sich offen auszudrücken, Erfahrungen zu teilen, Möglichkeiten darzustellen, um gemeinsam Halt zu finden und der Entwicklung neuer Perspektiven dienen.

Zusätzlich werden Entspannungsübungen und Achtsamkeitstraining einen Raum innerhalb der Stunden finden.

**Termin:** Donnerstag,  
12.08.2021 bis  
Donnerstag,  
11.08.2022  
**Zeit:** 09.30 - 12.30  
**Ort:** Haus der  
Begegnung /  
K-Punkt  
**Leitung:** Christa Benedict  
**Kosten:** kostenlos

**Termin:** Mittwoch,  
07.07./04.08./  
01.09./06.10./  
03.11./01.12.2021  
12.02./02.02./  
02.03./06.04./  
04.05./01.06.2022  
**Zeit:** 18.15 - 20.00  
**Ort:** Gemeinde  
St. Bonifatius  
**Leitung:** Inke Fey  
**Kosten:** kostenlos



### Kurs für Anfänger:

**Termin:** Dienstag,  
12.10.2021 bis  
04.10.2022

**Zeit:** 18.00 - 19.30

### Kurs für Fortgeschrittene:

**Termin:** Donnerstag,  
14.10.2021 bis  
06.10.2022

**Zeit:** 19.00 - 20.30

**Ort:** Kita Herz Jesu,  
Parade 4a

**Leitung:** Mila Haase

**Kosten:** pro Person 10 €  
je Termin,  
ermäßigt  
(Studenten) 8 €

### C3 Kundalini-Yoga

Durch eine Mischung aus dynamischen Körperübungen, statischen Haltungen, bewusster Atmung, Mantrien und Meditation balanciert Dich Kundalini Yoga auf allen Ebenen.

Du kräftigst Deinen Körper und förderst seine Flexibilität, unterstützt Deine Organe zu entgiften, stärkst Dein Nervensystem und aktivierst Deinen Kreislauf. Es hilft Dir, innere Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit zu erfahren, Stress abzubauen und Energiereserven aufzufüllen.

Nimm Dir den Moment um innezuhalten, Dir etwas Gutes zu tun. Um auch im Alltag bei Dir, in Deiner Kraft und im Fokus zu bleiben!

Bitte eine eigene Matte oder ein Tuch für die vorhandenen Matten mitbringen, ggf. einen warmen Pullover oder Schal für die Entspannung am Ende.  
2-3 Stunden vor dem Kurs keine große Mahlzeit

### C4/C5 Rückengymnastik

Wer kennt nicht das Gefühl, der Rücken würde durchbrechen, man kommt nicht vom Stuhl hoch? Die Rückengymnastik für Männer und Frauen gibt praktische Tipps gegen das Volksleiden Nr. 1. Termine:

**C4:** Montag, 27.09.2021 bis 27.12.2021 pro Person 40 € für 8x  
10.01.2022 bis 14.03.2022  
21.03.2022 bis 20.06.2022  
27.06.2022 bis 29.08.2022  
05.09.2022 bis 14.11.2022

**C5:** Donnerstag, 13.01.2022 bis 17.03.2022  
24.03.2022 bis 23.06.2022  
30.06.2022 bis 01.09.2022  
08.09.2022 bis 10.11.2022

### C6 Rückenfitness

Rückenfitness ist ein Übungsprogramm, das Kraft, Beweglichkeit und Koordination der Stützmuskulatur der Wirbelsäule gleichermaßen trainiert. Hier können alle teilnehmen: Frauen und Männer – es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Termine:  
Montag, 18.10.2021 bis 20.12.2021  
10.01.2022 bis 14.03.2022  
21.03.2022 bis 20.06.2022  
15.08.2022 bis 14.11.2022  
21.11.2022 bis 19.12.2022 pro Person 25 € für 5x

### C4

**Termin:** Montag  
**Zeit:** 18.30 - 19.30

### C5

**Termin:** Donnerstag  
**Zeit:** 18.00 - 19.00

**Ort:** Gemeinde  
St. Bonifatius

**Leitung:** Inke Fey

**Kosten:** pro Person  
50 € für 10x

**Zeit:** 08.45 - 09.45

**Ort:** K-Punkt

**Leitung:** Angela  
Schmeckeber

**Kosten:** pro Person  
50 € für 10x

**Zeit:** 16.30 - 17.30  
**Ort:** St. Bonifatius  
**Leitung:** Angela  
Schmeckeber  
**Kosten:** pro Person  
50 € für 10x

### C7 Pilates

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden.

**Termine:**  
Montag, 18.10.2021 bis 20.12.2021  
10.01.2022 bis 14.03.2022  
21.03.2022 bis 20.06.2022  
15.08.2022 bis 14.11.2022  
21.11.2022 bis 19.12.2022 pro Person 25 € für 5x

**Zeit:** 18.15 - 19.15  
**Ort:** Kita Herz Jesu,  
Parade 4a  
**Leitung:** Angela  
Schmeckeber  
**Kosten:** 50 € für 10x

### C8 Pilates

**Termine:**  
Mittwoch, 20.10.2021 bis 22.12.2021  
12.01.2022 bis 16.03.2022  
23.03.2022 bis 08.06.2022  
15.06.2022 bis 28.09.2022  
05.10.2022 bis 21.12.2022

### C9 Bauch Beine Po

Jetzt die Figur in Form bringen: Das Training für Bauch, Beine und Po sorgt für einen straffen Körper, eine gute Körperhaltung und eine selbstbewusste Ausstrahlung.

**Termine:**  
Mittwoch, 20.10.2021 bis 22.12.2021  
12.01.2022 bis 16.03.2022  
23.03.2022 bis 08.06.2022  
15.06.2022 bis 28.09.2022  
05.10.2022 bis 21.12.2022

### C10 Aerobic

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich Ausdauer und Koordination. Die Übungen sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

**Termine:**  
Mittwoch, 20.10.2021 bis 22.12.2021  
12.01.2022 bis 16.03.2022  
23.03.2022 bis 08.06.2022  
15.06.2022 bis 28.09.2022  
05.10.2022 bis 21.12.2022

**Zeit:** 10.00 - 11.00  
**Ort:** Haus der  
Begegnung /  
K-Punkt  
**Leitung:** Angela  
Schmeckeber  
**Kosten:** pro Person  
50 € für 10x

**Zeit:** 19.15 - 20.15  
**Ort:** Kita Herz Jesu,  
Parade 4a  
**Leitung:** Angela  
Schmeckeber  
**Kosten:** pro Person  
50 € für 10x

**Zeit:** 10.00 - 11.00  
**Ort:** Haus der  
Begegnung /  
K-Punkt  
**Leitung:** Angela  
Schmeckebeer  
**Kosten:** pro Person  
50 € für 10x

### C11 Pilates

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden.

**Termine:**  
Freitag, 22.10.2021 bis 17.12.2021 pro Person 45 € für 9x  
14.01.2022 bis 18.03.2022  
25.03.2022 bis 17.06.2022  
24.06.2022 bis 07.10.2022  
28.10.2022 bis 16.12.2022 pro Person 40 € für 8x

**Zeit:** 11.00 - 12.00  
**Ort:** Haus der  
Begegnung /  
K-Punkt  
**Leitung:** Angela  
Schmeckebeer  
**Kosten:** pro Person  
50 € für 10x

### C12 Pilates

**Termine:**  
Freitag, 22.10.2021 bis 17.12.2021 pro Person 45 € für 9x  
14.01.2022 bis 18.03.2022  
25.03.2022 bis 17.06.2022  
24.06.2022 bis 07.10.2022  
28.10.2022 bis 16.12.2022 pro Person 40 € für 8x

### C13 Rehasport

Ziel des Rehasports ist es,

- Ihre Ausdauer und Kraft zu stärken,
- Ihre Koordination und Flexibilität zu verbessern,
- Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten.

Rehasport umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die von unseren qualifizierten Übungsleitern angeleitet werden. Die Übungen werden als Gruppenbehandlungen im Rahmen regelmäßiger Übungsveranstaltungen durchgeführt.

Das Training wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst und umfasst 50 Übungseinheiten. Nähere Informationen zum Reha-Sport erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse.

Rehabilitationssport (Reha-Sport) stellt eine ergänzende Maßnahme im Rahmen der medizinischen Rehabilitation und zur Förderung der Teilhabe am Arbeitsleben dar. Reha-Sport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Rehabilitations-trägern finanziert. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind unumstritten: Alltagsbeschwerden werden vermindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegengewirkt werden. Das Risiko, Folgeerkrankungen zu erleiden, sinkt.

**Termin:** nach Absprache  
montags  
**Zeit:** 17.30 - 18.15  
**Ort:** St. Bonifatius  
**Leitung:** Angela  
Schmeckebeer  
**Kosten:** Die Gebühr wird  
über die jeweilige  
Krankenkasse  
abgerechnet.

**Termin:** nach Absprache

**Leitung:** Klaus Kegebein

**Kosten:** kostenlos

## **C14 Erfolgreiche Mediengestaltung**

### **Inhalt braucht Verpackung**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die für die Kirchengemeinde, für den Verein usw. Öffentlichkeitsarbeit machen: Der INHALT eines Plakats, Flyers, Pfarrbriefs usw. kann noch so interessant sein – wenn die VERPACKUNG (also die gesamte äußere Erscheinung mit Design, Layout, Typo, Bildern) die Zielgruppe nicht anspricht, wird auch der Inhalt nicht wahrgenommen. Dabei ist es gar nicht so schwer, Neugier und Interesse des Betrachters zu wecken und optisch ansprechende Drucksachen zu produzieren!

Hier lernen Sie Tipps, Tricks und Techniken für eine erfolgreiche Mediengestaltung – mit vielen Beispielen aus der Praxis.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie kostenlos (und trotzdem legal) an hochwertige Schriften kommen, wo es lizenzfrei professionelle und hochauflösende Fotos zum Download gibt, welche preisgünstigen oder sogar kostenlosen Alternativen es zur überbewerteten ADOBE-Software gibt und vieles andere mehr.

Klaus Kegebein hat viele Jahre praktische Erfahrungen in der Mediengestaltung gesammelt.

## **C15 Nähen für Anfänger**

Selber nähen und schneiden ist leichter als Sie denken und macht Spaß!

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über keine oder nur minimale Grundkenntnisse im Schneiden verfügen. Sie bekommen alle wichtigen Grundlagen zu den Themen Stoff- und Materialkunde sowie den Umgang mit verschiedensten Schnittmustern.

**Termin:** freitags

fortlaufend,  
Einstieg jederzeit  
möglich

**Zeit:** 14.00 - 17.00

**Ort:** Evangelisches  
Frauenwerk

**Leitung:** Leyla Onat

**Kosten:** pro Person  
10 € im Monat

### **Veranstaltungen und Kurse:**

Die Veranstaltungen und Kurse der Katholischen Familienbildungsstätte Lübeck sind offen für alle, unabhängig von religiöser, beruflicher oder parteilicher Zugehörigkeit.

Die Veranstaltungen finden in kommunalen und kirchlichen Räumen statt.

Bitte beachten Sie, dass in fortlaufende Kurse evtl. auch nach Kursbeginn eingestiegen werden kann. Anfragen sind telefonisch unter 0451 7098733 möglich.

Im Laufe des Jahres neu hinzugekommene Kurse und Veranstaltungen werden auf unserer Internetpräsenz ([www.fabi-luebeck.de](http://www.fabi-luebeck.de)) veröffentlicht.

### **Anmeldung**

ist bei allen Angeboten erforderlich. Wir bitten Sie, sich telefonisch, schriftlich, per E-Mail: [info@fabi-luebeck.de](mailto:info@fabi-luebeck.de) oder mündlich in unserem Büro anzumelden. Bei der Anmeldung ist mit der Aufnahme der Personalien die Anmeldung verbindlich.

### **Abmeldung**

Wenn nicht drei Tage vor Kursbeginn die Anmeldung storniert wird, ist die volle Kursgebühr zu zahlen.

### **Kostenlose Kurse**

Auch bei kostenlosen Kursen ist eine Anmeldung im Sekretariat unbedingt erforderlich. Bei diesen kostenlosen Angeboten bitten wir um eine Spende.

### **Rückerstattung von Kursgebühren**

Sollte eine Veranstaltung wegen mangelnder Beteiligung nicht zustande kommen, werden die Kursgebühren in voller Höhe erstattet.

Rückerstattung von Gebühren bei Rücktritt oder Abbruch des Kurses ist grundsätzlich nicht möglich; ebenso kann keine Rückerstattung von Gebühren für einzelne Einheiten erfolgen.

### **Ankündigungen durch die Presse**

Die Veranstaltungen werden in der Lokalpresse, im Veranstaltungskalender sowie durch Artikel bekannt gegeben. Zudem erfolgt eine Veröffentlichung über die Pfarrbriefe der Gemeinden, über gesonderte Faltblätter, auf der Internetpräsenz ([www.fabi-luebeck.de](http://www.fabi-luebeck.de)) und in Aushängen.

### **Teilnahmegebühren**

werden vor Beginn der Veranstaltung fällig. Die Gebühren sind aus den Angaben zu den einzelnen Veranstaltungen zu entnehmen.

Die Teilnahmegebühren sind auf das folgende Konto zu überweisen:

Kath. Familienbildungsstätte Lübeck e.V. · DKM (Darlehnskasse Münster eG)

IBAN: DE59 4006 0265 0022 0417 00 · BIC: GENODEM1DKM

**Sozial Benachteiligte können nach Rücksprache eine Ermäßigung der Kursgebühren erhalten, ebenso Familien mit mehreren teilnehmenden Kindern.**

### Haftung

für Diebstahl, Verlust und Beschädigung Ihrer Garderobe kann nicht übernommen werden.

### Anschrift und Kontakt

**Katholische Familienbildungsstätte Lübeck e.V.**  
**Wickedestraße 74**  
**23554 Lübeck**

**Tel: 0451 7098733**

**E-Mail: [info@fabi-luebeck.de](mailto:info@fabi-luebeck.de)**

**Homepage: [www.fabi-luebeck.de](http://www.fabi-luebeck.de)**

### Sekretariat

Öffnungszeiten: Mittwoch von 08.30 bis 17.00

Freitag von 08.30 bis 14.00

### Unsere Einrichtung

Die Katholische Familienbildungsstätte Lübeck e.V. wird getragen von

- der Katholischen Pfarrei „Zu den Lübecker Märtyrern“,
- dem Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V., Regionalstelle Lübeck
- dem Kolpingwerk Bezirksverband Lübeck,
- der Katholischen Frauengemeinschaft Lübeck im kfd-Diözesanverband Hamburg e.V.
- und einzelnen Mitgliedern.

### Vorstand

Angela Ohlendorf (1. Vorsitzende)

Elisabeth Lohmann (2. Vorsitzende)

Propst Christoph Giering (Pfarrei „Zu den Lübecker Märtyrern“)

Stefanie Vollmert (Kirchenvorstand)

Brunhilde Börck (Pfarrpastoralrat)

Barbara Abel

**Leiter** Bernhard Witte

**Sekretariat** Dagmar Müter

<b>K-Punkt/Haus der Begegnung Kinder u. Jugendkulturhaus „Die Röhre“ Marienkrankenhaus</b>	Parade 4, 23552 Lübeck Mengstraße 35, 23552 Lübeck Parade 3, 23552 Lübeck
<b>Katholische Kindertagesstätten:</b>	
<b>Familienzentrum St. Bonifatius</b>	Friedenstraße103 a, 23554 Lübeck
<b>Familienzentrum St. Franziskus</b>	Kiwittredder 1, 23560 Lübeck
<b>Kita Herz Jesu</b>	Parade 4a, 23552 Lübeck
<b>Kita St. Konrad</b>	Jürgen-Wullenwever-Straße 8, 23566 Lübeck
<b>Gemeindehäuser:</b>	
<b>St. Birgitta</b>	Eduard-Müller-Weg 1, 23558 Lübeck
<b>St. Bonifatius</b>	Wickedestraße 74, 23554 Lübeck
<b>Liebfrauen</b>	Benzstraße 2, 23566 Lübeck
<b>St. Franziskus</b>	Kiwittredder 1, 23560 Lübeck
<b>St. Georg</b>	Rose 32, 23570 Travemünde
<b>Heilig Geist</b>	Goerdelerstraße 31, 23566 Lübeck
<b>Maria Königin</b>	Geibelstraße 20, 23611 Bad Schwartau
<b>St. Joseph</b>	Josephstraße 15, 23569 Lübeck
<b>St. Vicelin</b>	Mönkhofer Weg 84, 23562 Lübeck
<b>Ev. Frauenwerk</b>	Steinrader Weg 11, 23558 Lübeck

<b>Alenka Baerens</b>	Erlebnispädagogin
<b>Stefan Baerens</b>	Leiter Schloss Dreilüztow
<b>Christa Benedict</b>	EFL-Beraterin, Analytische Gruppenberaterin
<b>Sibylle Bernard</b>	Ärztin
<b>Mirja Bernotat</b>	Lehrerin und Supervisorin
<b>Oinone Buschendorff-Schaar</b>	Mediatorin, Kommunikationsberaterin
<b>Sylvia Eberhardt</b>	Mediatorin, Kommunikationsberaterin
<b>Petra Eilers</b>	Familientherapeutin, Eheberaterin
<b>Inke Fey</b>	Krankengymnastin
<b>Richard Fischer</b>	Dipl.-Forstwirt
<b>Mila Haase</b>	Yoga-Lehrerin
<b>Sunna Hollmann</b>	Ehe-, Familien, und Lebensberaterin
<b>Harald Jäger</b>	Erlebnispädagoge
<b>Sigrid Joos</b>	Dipl.-Sozialpädagogin, M.A. Erwachsenenbildung
<b>Klaus Kegebein</b>	IT-Spezialist
<b>Heike Köhler</b>	ELTERN AG Trainerin, Sozialpädagogin
<b>Elisabeth Kreimer</b>	Gesundheitsberaterin
<b>Hans Lorentzen</b>	Qi Gong Lehrer
<b>Leyla Onat</b>	Schneiderin

<b>Peter Otto</b>	Katholischer Priester
<b>Friederike Preuschen</b>	Erlebnispädagogin
<b>Gesa Scharf</b>	ELTERN AG Trainerin, Psychologin
<b>Br. Josef van Scharrel OSB</b>	Leiter Haus Raphael, Kloster Nütschau
<b>Kornelia Schiwy</b>	Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
<b>Angela Schmeckebier</b>	Fachreferentin für Sport
<b>Bernhard Witte</b>	Dipl.-Reli. Päd., Dipl.-Soz.arb., EFL-Berater

## Nach Absprache / auf Anfrage

- A7 Geburtsvorbereitung
- B13 Advent, Advent, ein Lichtlein brennt – und dann?
- B14 Die Kindheitsgeschichte Jesu
- B15 Der letzte Tag Jesu
- B16 Der Apostel Judas Iskariot
- B17 Neuer Kurs für Ehrenamtliche in der Seelsorge
- C13 Rehasport
- C14 Erfolgreiche Mediengestaltung

## fortlaufende Kurse

- A5 Gruppe für alleinerziehende Frauen
- A6 Gesprächskreis für Männer
- A8/9/10 Spielgruppe für Kinder
- A12 Eltern-AG 2021
- C1 Krebsnachsorgegruppe für Frauen
- C2 Selbsthilfeeegruppe Burnout/Depressionen
- C3 Kundalini-Yoga
- C4/5 Rückengymnastik
- C6 Rückenfitness
- C7/8 Pilates
- C9 Bauch Beine Po
- C10 Aerobic
- C11 Pilates
- C12 Pilates
- C15 Nähen für Anfänger

## 2021

### November 2021

- A1 Damit unsere Liebe wächst
- B1 Patientenverfügung
- B11 Der königliche Mann  
Männerwochenende

### Dezember 2021

- B2 Nütschauer Männer-  
samstage 2021  
Damit mehr Leben...
- B12 Meditationswoche





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**BABY1ONE**<sup>®</sup>

... von Anfang an!

♥  
Alles für dein Baby und  
Kleinkind unter  
einem Dach! ♥

Abholen



Reservieren

Einfach Wunschartikel auf  
**babyone.de**  
kostenlos reservieren und  
bequem im Fachmarkt  
abholen!

Zeit sparen  
beim Einkauf

Komm ins LUV



Über 100 Fachmärkte – auch in deiner Nähe: BabyOne Markt für Baby- und Kinderausstattung Lübeck GmbH, Willy-Brandt-Weg 39, 48155 Münster mit Markt  
in: 23569 Lübeck, Dänischburger Landstr. 81 • [babyone.de](http://babyone.de)