

RUDOLF·ALEXANDER  
**SCHRÖDERHAUS**  
EVANGELISCHES BILDUNGSZENTRUM WÜRZBURG



*Seminare  
Vorträge  
Exkursionen*

**MÄRZ – JULI**  
**2019**

## **Vorträge & Offene Veranstaltungen**

- 04 Masuren – Ein Land, das die Seele berührt
- 04 Pilgern mitten im Leben – Wie deine Seele laufen lernt
- 05 Mehr als „fake-news“ - Kurznachrichten in Twitter
- 05 Leben im Gleichgewicht – Die Rolle der Hormone
- 05 Mut ist Kaffeetrinken mit der Angst
- 06 Schüßler-Salze für alle – mit Schüßler-Salzen in den Frühling
- 06 HARTZ IV oder „Heart’s Fear“? Geschichten von Armut und Ausgrenzung
- 07 Der Goldene Ring. Spiegel der russischen Seele
- 07 Albrecht Dürer - Malerfürst der deutschen Renaissance
- 07 Stadtgespräch
- 08 Auf (!) die Ohren - Würzburger Frühjahrslesung
- 08 Würzburg, deine Nazis
- 08 Endlich ich. Ein transsexueller Pfarrer auf dem Weg zu sich selbst
- 09 Das Lächeln der Mona Lisa und die Entdeckung der Welt
- 09 Tilman Riemenschneider als Ratsherr und Bürgermeister.
- 09 Wir verstehen die Welt nicht mehr
- 10 „Feindliche Übernahme“ durch den Islam?
- 10 Die Biographie der Reichshebammenführerin Nanna Conti (1881–1951)
- 10 Fotobuch – Das Album für digitale Bilder
- 11 „Lebenswert!“ – Einführung in die Wertimagination
- 11 Mythos Berg. Reinhold Messner und seine Museen in Südtirol
- 11 Wilhelm Schwinn. Sein Leben, seine Bedeutung für Würzburg und sein Platz
- 12 Kopfschmerzen und Migräne effektiv behandeln
- 12 Wer rastet, der rostet! Das gilt auch für unser Gehirn.
- 12 Blogs – Tagebücher im Internet.
- 13 Auf (!) die Ohren - Würzburger Sommerlesung
- 13 Der Platz für Plätze in Würzburg
- 14 Mittwochstreff

## **Religion & Gesellschaft**

- 15 Fußwaschung statt Abendmahl. Der Leidensweg Jesu im Johannesevangelium
- 15 Drei Wochen ohne Lügen
- 16 Zu Dir oder zu mir?
- 16 Jakobswege. Pilger-Workshop für Einsteigerinnen
- 17 Wem gehört die Nächstenliebe?
- 17 Einführung in die Philosophie
- 18 Raum und Zeit und die Beschaffenheit der Wirklichkeit
- 18 Leonardo da Vinci – Künstler, Wissenschaftler Visionär
- 19 Ihr seid der Körper Christi! Gemeindebilder und Ethik bei Paulus
- 19 Besuch bei den Bahá'í in Langenhain am Taunus

## **Familie & Persönlichkeit**

- 20 Tagebuchs schreiben – Schreiben für mich selbst
- 20 Dem Inneren Kind begegnen
- 21 Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- 21 Mut zur eigenen Position
- 22 Die Kunst, Nein zu sagen und sich abzugrenzen
- 23 PEKiP – Spiel und Bewegung im ersten Lebensjahr
- 24 Babymassage – Kraft der liebevollen Berührung
- 24 Töpfer-Werkstatt für Eltern und Kind
- 25 SpielRaum für Entwicklung
- 26 „Spielend Leben lernen“ – Eltern-Kind-Gruppe
- 26 Eltern turnen mit ihren Kindern
- 27 Filz-Werkstatt für Eltern und Kind
- 27 Goldschmiede-Workshop

## **Engagement & Kompetenz**

- 28 Zuhause in der Digitalen Welt – Internet-Café
- 28 Mehr als „fake-news“ - Kurznachrichten in Twitter
- 28 Fotobuch – Das Album für digitale Bilder
- 28 Blogs – Tagebücher im Internet
- 29 Ja und Nein sagen leicht(er) gemacht - Coaching für Frauen
- 29 Gelassen herausfordernden Mitmenschen begegnen können

- 30 Klüger, reifer, weiter - Älterwerden im Beruf
- 30 Wie entscheiden Sie sich? - Coaching für Frauen
- 31 „Trarira, bald ist der Sommer da!“
- 31 „Der Melodie der Seele folgen“ - Wege zur Entscheidungsfindung
- 32 Das Wichtigste zum Elternunterhalt
- 32 Unterstützung zuhause nach dem Pflegestärkungsgesetz
- 32 Rund um die Bestattung
- 33 Fortbildungen für Mitarbeitende im Dekanat

### **Meditation & Entspannung**

- 35 Meditation – Einführung und Begleitung
- 35 Entspannung für Körper, Geist und Seele - Autogenes Training
- 35 In Klängen baden – Die heilende Kraft von Klängen
- 36 Duftmeditation
- 36 Happy Mind Massage
- 36 Kreative Duftwerkstatt
- 36 Mich nähren, meinen Raum und meine Grenzen stärken

### **Gesundheit & Bewegung**

- 37 Yoga-Stellungen – Atemübungen – tiefe Entspannung
- 37 Gesunde Wirbelsäule – Wiederherstellung durch spezifische Eigenbehandlung
- 38 Loslassen - ein Weg in meine Freiheit
- 38 Viniyoga: Ein Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Gesundheit
- 39 Die Feldenkrais-Methode
- 39 Verwurzelt sein - Über die Füße die eigene Lebenskraft stärken
- 39 Die Natur als Apotheke – ein guter Start ins Frühjahr!
- 40 Chinesische Medizin: Effektive Tui Na-Massage
- 40 Was tun bei Schulterschmerz? - Selbsthilfe für Schulter und Nacken
- 41 WenDo – Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen
- 41 Die Hüftgelenke erhalten und regenerieren
- 42 Qigong – Wildgans Typ II: Gesundheitszustandstraining
- 42 Gymnastikkurse
- 42 Haltung und Wirbelsäule
- 43 Powertraining und Rückenfitness / Pilates Basics bis Mittelstufe
- 44 Die Kraft aus der Mitte - Beckenboden und Pilates für Frauen
- 44 Zumba-Gold / Zumba-Fitness meets Zumba-Toning
- 45 Zumba / Walking - Training für Körper, Geist und Seele
- 45 Pilates: Dehnung und Kräftigung für den ganzen Körper

### **Kreativität & Kochen**

- 46 Zeichnen und Malen: Menschen – Pflanzen – Gegenstände
- 46 Malen mit Acrylfarben – Experimentelle Malerei
- 46 Filzen: Frühlingserwachen zur Osterzeit
- 47 Ikebana - Für Anfänger und Fortgeschrittene
- 47 Cancellaresca. Eine italienische Schrift – zeitlos schön
- 48 Filzen: Duftige Sommerschals und schmeichelnde Oberteile
- 48 Workshop: Silber- und Goldschmieden
- 49 Dekoratives für Haus und Garten aus Beton
- 49 Keramik: Alles für den Garten
- 49 Kreatives für Eltern und Kind
- 51 Koch- und Backkurse

### **Reisen & Kultur**

- 54 Die neue Gemäldegalerie der Residenz
- 54 Führung mit Rudi Held durch die alte Landesgartenschau
- 54 Walking Dinner - Ein köstlich-informativer Rundgang durch Würzburg
- 55 Nürnberg leuchtet
- 55 Besuch bei den Bahá'í in Langenhain am Taunus
- 56 Führung durch das Schloss Uettingen
- 56 Geld, Handel, Herz und viel Natur in der Rhön
- 57 Kultur- und Naturreise in das Naturparadies Masuren
- 58 Mythos Berg. Eine Reise in das Messner-Land Südtirol
- 58 Der Goldene Ring. Spiegel der russischen Seele
- 59 Kunst im Schröder-Haus

## V1

### Masuren – Ein Land, das die Seele berührt

Live-Multivision mit Stefan Pompetzki

„Schau mal, wie herrlich hier die Felder blühen, wie schön die Wälder und Seen sind.“ Stefan Pompetzki erinnert sich noch gut an diesen Satz seiner Mutter.

Damals konnte er wenig mit dieser Aussage anfangen, 25 Jahre später kommt er wieder dorthin. Und er stellt überrascht fest: „Masuren hat meine Seele berührt.“

Mit bewegenden Geschichten und stimmungsvollen Bildern entführt Sie der Reisefotograf und Journalist Stefan Pompetzki auf eine Reise durch Masuren, einen Landstrich im Nordosten Polens, in dem schon ein Wasserfall zu laut wäre. Auf dieser Reise fehlen weder der düsterste Ort Masurens – von der Wolfsschanze aus gab Hitler seine mörderischen Befehle – noch die Störche, die auch in Polen den Kindersegen bringen. Die Reise ist zugleich ein Blick auf die deutsch-polnische Geschichte.

Erfrischend, ehrlich und mit ausgereifter Rhetorik nimmt Stefan Pompetzki seine Zuschauer mit zu den Nachbarn im Osten Europas – inklusive eines „Happy Ends“.

Weitere Informationen unter [www.stefan-pompetzki.de](http://www.stefan-pompetzki.de)

Referent: Stefan Pompetzki, Journalist

Eintritt: € 10,- (ermäßigt € 8,-)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung

**13.3., Mittwoch, 19.00 Uhr**

## V2

*In Kooperation mit der Fränkischen St. Jakobusgesellschaft und der Stephans-Buchhandlung*

### Pilgern mitten im Leben – Wie deine Seele laufen lernt

Buchvorstellung mit Michael Kaminski

Am Anfang des Pilgerns steht oft die Sehnsucht, dass das Leben sich wandelt.

Worin liegt die Faszination des Pilgerns? Warum hilft es, sich mit seinem Thema und seinen Sehnsüchten, seiner Krise oder Suche auf den Weg zu machen und eine heilsame Mischung aus Natur, Bewegung, Freiheit und Unabhängigkeit zu erleben? Und dabei gleichzeitig geborgen in einer Gemeinschaft zu sein, getragen von der alten Tradition und der Spiritualität des Pilgerns?

Michael Kaminski ist allein und mit Gruppen mehr als 15.000 km auf Jakobswegen gepilgert. Er erzählt von faszinierenden Menschen und ihren Erfahrungen mit inneren und äußeren Wegen. Vorgestellt werden außerdem Themen, Impulse und Fragen, mit denen man sich selbst ganz konkret auf Pilgerwege aufmachen kann.

Referent: Michael Kaminski, Religionspädagoge und Pilgerbegleiter

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**18.3., Montag, 19.00 Uhr**

**V3****Mehr als „Fake-News“ - Kurznachrichten in Twitter**

Ein Einblick in die Welt von twitter: Sinnvolles, Unnützes, Informatives und Lustiges

Die Referentin stellt den Kurznachrichtendienst Twitter vor, beantwortet Fragen zu dessen Nutzung und gibt Einblicke in sinnvolle, informative und lustige „Posts“.

Referentin: Inge Wollschläger, Journalistin

Gebühr: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**19.3., Dienstag, 15.30 Uhr**

**V4****Leben im Gleichgewicht – Die Rolle der Hormone**

Die Folgen einer Hormonstörung sind vielgestaltig und werden oft nicht mit einer hormonellen Ursache in Verbindung gebracht: Erschöpfungszustände, Übergewicht, Kopfschmerzen, Migräne, Depressionen, Angstzustände, Hormone und vieles andere mehr. Die sogenannten Steroidhormone wie Östrogene, Testosteron, Progesteron, DHEA und Cortisol, auch als Geschlechts- bzw. Stresshormone bekannt, steuern gemeinsam mit den Schilddrüsenhormonen hunderte von Vorgängen in unserem Körper. Sie bestimmen mit, wie gut wir schlafen, wie belastbar und vital wir uns fühlen und sie haben einen starken Einfluss auf unsere Psyche.

An diesem Abend erfahren Sie etwas über die Funktion der Hormone und was sie positiv oder negativ beeinflusst sowie über die Möglichkeiten einer natürlichen Hormontherapie mit sogenannten bioidentischen Hormonen.

Referentin: Barbara Olshausen, Ärztin

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**21.3., Donnerstag, 19.00 Uhr**

**V5**

*In Kooperation mit der Stephans-Buchhandlung*

**Mut ist Kaffeetrinken mit der Angst**

Lesung mit Susanne Niemeyer

Was passiert, wenn wir unsere Komfortzone verlassen und mutig in die Welt hinausziehen? Einen Eisbären streicheln. Auf's Bauchgefühl hören. Gott retten. Mit Plan B leben. Und noch ein paar andere Sachen. Denn: Die Neugier ist der Anfang von allem. Texte und Geschichten von Wagnissen und Wundern, vom Glück des Anfangs. Für das schönere, bessere, wildere, für das echte Leben.

Die Bücher der Hamburger Autorin Susanne Niemeyer handeln von Gott und der Welt, witzig und skurril, nachdenklich und mutig. Sie war zehn Jahre Redakteurin bei „Andere Zeiten“. Außerdem bloggt sie regelmäßig auf [www.freudenwort.de](http://www.freudenwort.de).

Lesung: Susanne Niemeyer, Hamburg

Ort: Kirche St. Stephan, Wilhelm-Schwinn-Platz 1

Eintritt: € 10,- (ermäßigt € 8,-)

**25.3., Montag, 19.00 Uhr**

## V6

Mittwochstreff

### Mit Schüßler-Salzen in den Frühling

Gesundes Leben kann nur im Einklang mit sich selbst, der Natur und der Umwelt gelingen, wie auch im Bewusstsein wechselseitiger Abhängigkeiten. Die Schüßler-Salze sind ein wertvolles Werkzeug, um Körper, Seele und Geist im Gleichgewicht zu halten.

Sie lernen die wirksame und sanfte Heilmethode der 12 Mineralsalze nach Dr. Schüßler und deren Einsatz bei alltäglichen Beschwerden kennen! Sie helfen Erwachsenen und Kindern unter anderem bei akuten wie chronischen Erkrankungen, bei Schmerzen, als Haus- und Reiseapotheke. Bei Auswahl der richtigen Mittel können diese für die ganz speziellen Bedürfnisse oder Erkrankungen hilfreich und nützlich sein.

Zum „Fit-Bleiben“ im kommenden Frühjahr hat Gräfin Wolffskeel von Reichenberg auch spezielle Hinweise und Kuren im Programm.

Referentin: Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

Eintritt: € 5,-

**27.3., Mittwoch, 10.00 Uhr**

## V7

*In Kooperation mit der Kolping-Akademie*

### HARTZ IV oder „Heart's Fear“?

#### Geschichten von Armut und Ausgrenzung

Lesung – Spielszenen – Diskussion mit Bettina Kenter-Götte

Bücher zu HARTZ IV gibt es viele: Wissenschaftliche Darstellungen, kritische Stellungnahmen, Ratgeber für Betroffene. Wer nicht betroffen ist, hat kaum Einblick in die Brutalität dieses Systems, das fast jede/n treffen kann. Innenansichten von Betroffenen sind jedoch selten, denn diese schweigen.

Diese Lücke füllt auf unterhaltsame, kritische und zugleich einfühlsam-enthüllende Art und Weise das Buch von Bettina Kenter-Götte. Die Schauspielerin und mehrfach prämierte Autorin Bettina Kenter-Götte aus Germering tritt zu einer Lesung mit Spielszenen und anschließender Diskussion auf. Sie setzt sich seit Jahren für die Enttabuisierung der Armut ein. Das mediale Echo auf ihr 2018 erschienenen Buch ist groß. Nach Berichten in der überregionalen und örtlichen Presse folgten Fernsehauftritte im BR und ZDF (Gespräch mit Klaus Wowereit).

Lesung: Bettina Kenter-Götte, Schauspielerin, Autorin

Eintritt: € 12,- (ermäßigt € 10,-)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**27.3., Mittwoch, 19.00 Uhr**

Wir im **Internet!**

Immer einen Besuch wert ...

Rufen Sie uns auf !



[www.schroeder-haus.de](http://www.schroeder-haus.de)

## V8

**Der Goldene Ring. Spiegel der russischen Seele**

Informationsabend zur Studienreise

Die altrussischen Städte nordöstlich von Moskau zählen zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten und beliebtesten Reisezielen in Russland und können auf einer Rundreise mit Start- und Endstation in Moskau bewundert werden. Die zwischen dem 11. und 17. Jahrhundert entstandenen Siedlungen waren Schauplätze bedeutender Ereignisse in der Geschichte Russlands. Die Altstädte mit ihren Kirchen und Klöstern zeugen noch heute von der Macht und dem Reichtum der Großfürsten. Zahlreiche Stätten auf dieser Route wurden als UNESCO Weltkulturerbe ausgezeichnet, z.B. die Altstadt von Jaroslawl sowie Kirchen und Klöster von Wladimir und Susdal.

Der Abend informiert über die kulturellen Schätze des Goldenen Rings und gibt organisatorische Hinweise zur Studienreise im September 2019 (vgl. R158).

Referent(inn)en: Dr. Anni Hentschel, Achim Fischer

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**2.4., Dienstag, 19.00 Uhr**

## V9

**Albrecht Dürer**

Malerfürst der deutschen Renaissance

Albrecht Dürer (1471–1528) ist der bedeutendste Renaissancekünstler nördlich der Alpen. Auf unvergleichliche Weise schlug er den Bogen vom Mittelalter zur Renaissancezeit.

Seine berühmten Naturstudien, wie der Feldhase oder das große Rasenstück, seine auf höchstem Niveau ausgeführte Druckgraphik, wie die Holzschnittfolge der Apokalypse und seine nach lebenden Modellen gezeichneten Akte, bezeugen seinen Ideenreichtum und seine Fortschrittlichkeit. Mit seinem berühmten Selbstbildnis als Dreizehnjähriger beginnt die grandiose Folge seiner Selbstporträts, mit denen er eine autonome Bildgattung erschuf. Schon 1528 starb er in seiner Heimatstadt Nürnberg, von seinen Zeitgenossen bereits als Malergenie verehrt.

Referentin: Julia Meister-Lippert, Kunsthistorikerin

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**4.4., Donnerstag, 19.00 Uhr**

## V10

*In Kooperation mit der Main-Post*

**Stadtgespräch zu Hartz IV**

Im Stadtgespräch greifen wir

regelmäßig ein aktuelles Thema aus Stadtgesellschaft, Kommunalpolitik, Kulturleben oder Sport auf – kurz: ein Thema, das Würzburg bewegt. Wer an diesem Termin mit uns diskutieren wird, erfahren Sie dann aus der Main-Post oder auf unserer Internetseite.

Moderation: Torsten Schleicher, Journalist

Eintritt frei

**9.4., Dienstag, 19.00 Uhr**



**V11***In Kooperation mit dem Autorenkreis Würzburg***Auf (!) die Ohren**

Würzburger Frühjahrslesung mit Hans-Jürgen Beck und Erhard Löblein  
 Alle Ohren sind auf Empfang gestellt, wenn regionale Autoren aus ihren Werken lesen und Anspruchsvolles, Skurriles, Nachdenkliches, Überraschendes und Unterhaltsames unseren Ohren präsentieren. Hans-Jürgen Beck, sich frei-schreibend von allem allzusehr Rationalen, Zweckmäßigen und Beengenden, beleuchtet Themen aus ungewohnten Perspektiven. Auch die „Weltprovinz“ Würzburg, ein Ort, in dem kontrollierte Weltoffenheit und unbändige Selbstzufriedenheit in Widerstreit stehen, wird mit nicht nur einem zwinkernden Auge betrachtet. Erhard Löblein lässt die Lyrik nicht baden gehn. Er liest Gedichte und eine Kurzgeschichte über die Liebe mit ihrer Pracht und Herrlichkeit, ihren Irrungen und Wirrungen.

Lesung: Hans-Jürgen Beck und Erhard Löblein

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**10.4., Mittwoch, 19.00 Uhr****V12****Würzburg, deine Nazis**

Die NSDAP schnitt in Würzburg in der Reichstagswahl vom 5. März 1933 vergleichsweise schlecht ab. Schließlich ergab die Stadt sich den Nazis. Nur wenige stellten sich ihnen entgegen, die Mehrzahl blieb gleichgültig. Die NSDAP konnte so eine Infrastruktur mit über 100 Partei-Organisationen aufbauen. In den Fünfziger- und Sechzigerjahren beschäftigten Medien sich weltweit mit nazistischen Umtrieben in Würzburg. Der Journalist Wolfgang Jung stellt in einer zweistündigen Stadtführung an neun Stationen vor, wie die Nationalsozialisten sich zwischen 1919 und 1933 in Würzburg entwickelten, was sie bis 1945 trieben und wie sie immer noch präsent sind.

Referent: Wolfgang Jung, freier Journalist

Treffpunkt: In der Hofstraße vor der ehemaligen Mozartschule

Gebühr: € 9,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**11.4., Donnerstag, 19.00 Uhr****V13****Endlich ich.****Ein transsexueller Pfarrer auf dem Weg zu sich selbst**

Lesung und Diskussion

Als Sebastian Wolfrum an einem Sonntag im Herbst 2017 vor der versammelten Gemeinde erklärt, dass er sich seit Kindertagen im falschen Körper fühlt und fortan als Mann leben wird, sorgt die Nachricht deutschlandweit für Schlagzeilen. Doch was Gemeinde und Presse überrascht, ist für Sebastian Wolfrum nur der konsequente letzte Schritt einer lebenslangen Auseinandersetzung mit sich selbst, dem eigenen Körper und Gott. In seinem Buch schreibt Pfarrer Wolfrum einfühlsam und mitreißend von seinem Leben als Mann in einem Frauenkörper und darüber, was es bedeutet, als Teil der protestantischen Kirche mit dem gottgegebenen Körper zu hadern.

Lesung: Daniel Staffen-Quandt, Sebastian Wolfrum

Moderation: Dr. Anni Hentschel

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**2.5., Donnerstag, 19.00 Uhr**



**V14****Das Lächeln der Mona Lisa und die Entdeckung der Welt**

Zum 500. Todestag Leonardo Da Vincis

Leonardo da Vinci (15. April 1452 – 2. Mai 1519) gilt als einer der berühmtesten Universalgelehrten aller Zeiten. Er starb vor 500 Jahren. Ihn treibt nicht das Verlangen nach Geld oder Ehre, sondern die Neugier. Der Abend gibt Einblick in sein Leben als Maler, Bildhauer, Architekt, Mechaniker, Ingenieur und Naturphilosoph. Er verkörpert das Renaissance-Ideal des vielseitig begabten Menschen und stürzt von Projekt zu Projekt. Nur beim Malen hält er inne und schöpft aus seinem universalen Wissen Werke von überzeitlicher Schönheit.

Referent: Dr. Hans Steidle, Stadttheatpflieger

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

Anmeldung erforderlich.

**7.5., Dienstag, 19.00 Uhr**

**V15****Tilman Riemenschneider als Ratsherr und Bürgermeister**

Ein Streifzug durch die Ratsprotokolle der Stadt Würzburg 1504–1524

Die im Stadtarchiv aufbewahrten Ratsprotokolle gewähren neue Einblicke in das Engagement des bekannten Künstlers. Das künstlerische Werk Tilman Riemenschneiders ist in zahlreichen Veröffentlichungen und Büchern dargestellt. Weniger bekannt ist sein „politisches“ Wirken: Riemenschneider war ein mit zahlreichen Ratsämtern betrautes Mitglied des Rates der „stat Wurtzburg“. Sein politisches Engagement fand seinen Höhepunkt in seiner Berufung zum Bürgermeister. Der Referent hat sich im Stadtarchiv auf eine interessante Spurensuche gegeben.

Referent: Dr. Uwe Schreiber

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**9.5., Donnerstag, 19.00 Uhr**

**V16**

*In Kooperation mit der Domschule und dem Freundeskreis des Ökumenischen Zentrums Lengfeld e.V.*

**Wir verstehen die Welt nicht mehr**

Entfremden wir uns von unseren politischen Freunden?

Wie lange noch wollen wir unserer liebsten Illusion nachjagen „Alle werden wie wir“ und dann wird alles gut. Deutschland muss sich auf eine neue Rolle in den internationalen Beziehungen einstellen. Als viertgrößte Wirtschaftsmacht der Erde verfügt Deutschland über enormen internationalen Einfluss. Doch wie verlässlich und fair ist die Außen- und Europapolitik des angeblichen Musterknaben wirklich? Was halten unsere Nachbarn und wichtigsten globalen Partner von uns? Christoph von Marschall berichtet insbesondere mit Blick auf die USA, wie international handlungswillig die deutsche Politik tatsächlich ist, und kommt zu keinem erfreulichen Ergebnis. Er schreibt Regierung und Gesellschaft ins Stammbuch, dass Deutschland mit der Vertretung eigener Interessen nicht immer das Gute in der Welt befördert.

Referent: Dr. Christoph von Marschall, Historiker, Journalist

Ort: Ökumenisches Zentrum Würzburg-Lengfeld, Am Schlossgarten 2–6

Eintritt frei

**10.5., Freitag, 19.30 Uhr**

## V17

### „Feindliche Übernahme“ durch den Islam? – Eine Auseinandersetzung mit den Thesen Thilo Sarrazins

Keine Religion steht seit Jahren so im Fokus öffentlicher Debatten, Kritik und medialer Auseinandersetzung wie der Islam. Nun hat auch Thilo Sarrazin im vergangenen Jahr unter dem Titel „Feindliche Übernahme“ ein Buch über den Islam veröffentlicht. Darin versucht er darzustellen „Wie der Islam den Fortschritt behindert und die Gesellschaft bedroht“ – so prägnant formuliert im Untertitel. Frau Prof. Pink beleuchtet das Werk in seinen wesentlichen Aussagen, nimmt eine kritische Analyse zentraler Argumente vor und bezieht aus islamwissenschaftlicher Perspektive pointiert Stellung zur aktuellen Debatte um den Islam. Die Veranstaltung wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit der Domschule sowie dem Referat Interreligiöser Dialog und Weltanschauungsfragen im Bistum Würzburg.

Referentin: Prof. Dr. Johanna Pink, Universität Freiburg

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**14.5., Dienstag, 19.00 Uhr**

## V18

*In Kooperation mit St. Johannis*

### Die Biographie der Reichshebammenführerin Nanna Conti (1881–1951)

Lesung

Die „Reichshebammenführerin“ Nanna Conti (1881–1951) wirkte grundlegend am „Reichshebammengesetz“ mit. Die bis heute starke Stellung der Hebamme in deutschen und österreichischen Kreißsälen ist darauf zurückzuführen. In ihre Verantwortung fällt aber auch die Verdrängung der jüdischen Hebammen aus dem Beruf und die Beteiligung der Hebammen an der Biopolitik der Nazis. Was immer sie leistete, stand unter dem Zeichen des Hakenkreuzes. Ihre Biographie ist die einer nationalsozialistischen Funktionärin im Kontext des protestantischen deutschen Bildungsbürgertums.

Die Referentin forscht und lehrt zur Pflege- und Hebammengeschichte.

Referentin: Dr. Anja K. Peters

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**20.5., Montag, 17.30 Uhr**

## V19

### Fotobuch – Das Album für digitale Bilder

Vorstellung und Einführung in die CEWE-Fotobuch-Software

Allen digitalen Bequemlichkeiten zum Trotz, hat sich das klassische Foto-Album mit Bildersammlungen als gedrucktes thematisches Fotobuch etabliert – als Hochzeits-, Baby- oder Urlaubsalbum, als Geschenk oder einfach Erinnerung fürs Bücherregal. Wie die Bilder vom PC zu einem ansehnlichen Fotobuch werden, zeigt der Vortag im Internetcafe anhand der weitverbreiteten CEWE-Software.

Referent: Wolfgang Stenglin

Gebühr: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**21.5., Dienstag, 15.30 Uhr**

**V20****„Lebenswert!“ – Einführung in die Wertimagination**

Vortrag mit praktischen Übungen in einer kleinen Gruppe

Um in Kontakt mit unserem tiefsten Ich, unseren Sehnsüchten und Bedürfnissen zu kommen, kann es hilfreich sein, mit inneren Bildern zu arbeiten. Dazu können Wertimaginationen dienen. Mit positiven „Wertgestalten“ wie z. B. dem Indianer, der für Mut und Stärke steht, begeben wir uns unter Anleitung auf einen Weg zu unserem Selbst, der zu einer existenziellen Begegnung mit mir selbst führen kann. In diesem Vortrag werden die Grundzüge der Wertimagination erläutert. Mit einer geführten Wertimagination in der Gruppe, die auf Wunsch jedes Teilnehmers individuell besprochen werden kann, wird der Vortrag abgerundet.

Referent: Klaus Schmidt, Logotherapeut (DGLE) und Business Coach (EMCC)

Eintritt: € 9,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**21.5., Dienstag, 19.00 Uhr**

**V21****Mythos Berg.****Reinhold Messner und seine Museen in Südtirol**

Reinhold Messner schuf in seiner Heimat Südtirol sechs Museen, die sich dem Thema Berge und Mensch widmen. Auf Berggipfeln und in Schloss- oder Burganlagen ist eine einzigartige Museenlandschaft entstanden. Die Museen illustrieren die Geschichte des Alpinismus und informieren über die Berge, die Reinhold Messner so liebt. Der Vortrag mit vielen Bildern gibt einen Einblick in das Leben und die Leidenschaft des Extrembergsteigers und in die faszinierende Welt der Südtiroler Alpen.

Für Teilnehmende an der Studienreise (vgl. R157) ist der Eintritt frei.

Referentin: Dr. Gerda Pagel

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**23.5., Donnerstag, 19.30 Uhr**

**V22****Wilhelm Schwinn**

Sein Leben, seine Bedeutung für Würzburg und sein Platz mit dem Denkmal der Versöhnung

Wilhelm Schwinn (1905–1974) war in der Würzburger Nachkriegsgeschichte ein Mann des Wiederaufbaus in praktischer und kultureller Hinsicht. Als Pfarrer und späteren Dekan Würzburgs lag ihm die Bildung besonders am Herzen und er ließ das Rudolf-Alexander-Schröder-Haus bauen. Für Schlagzeilen sorgte der „Konfessionsstreit“ mit dem katholischen Bischof Döpfner, als 1953 die Ochsenfurter Zuckerfabrik geweiht werden sollte. Heute findet sich auf dem Wilhelm-Schwinn-Platz das Denkmal der Versöhnung mit dem „Aufmarsch der Blöcke“ und dem „Aufbruch des Neuen“ vom Bildhauer Thomas Reuter.

Referent: Willi Dürrnagel

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**28.5., Dienstag, 20.00 Uhr**

**V23****Kopfschmerzen und Migräne effektiv behandeln**

Behandlungsmöglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Kopfschmerzen und Migräne führen zu verlorenen Stunden und Tagen, oft auch zu langen Leidensgeschichten mit immer wiederkehrenden Schmerzen. Dazu kommen manchmal Magenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Lichtblitze, Aurasehen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit, und wenn man Pech hat, alles zur gleichen Zeit. Die Lebensqualität wird dadurch erheblich gemindert. Die Einnahme von Schmerzmitteln, gerade auch über lange Zeit oder viele Jahre, wirft zudem die Frage nach Nebenwirkungen auf. Wie werden Leber und Nieren dies tolerieren, ohne selbst Schaden zu nehmen?

Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet hier eine sehr gute alternative Heilmethode an, die nicht das Symptom Schmerz, sondern die auslösende Ursache behandelt und dadurch gute Erfolge verzeichnet.

Referentin: Doris Husyk, Heilpraktikerin (TCM)

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**4.6., Dienstag, 19.00 Uhr**

**V24**

Mittwochstreff

**Wer rastet, der rostet! Das gilt auch für unser Gehirn.**

„Mir liegt was auf der Zunge . . .“, „Wo ist denn schon wieder mein Schlüssel?“, ... kommt Ihnen das bekannt vor? Warum ist das so? Wie funktioniert eigentlich unser Gedächtnis? Die Referentin wird mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine kleine Reise durch unseren „Denkapparat“ machen und spielerisch das Gehirn in Schwung bringen. Dies geschieht ohne Leistungsdruck und Vorwissen. Zusätzlich zu interessanten Informationen und praktischen Übungen rund um das Gedächtnis wird die Referentin das „SIMA (Selbstständig im Alter)–Gedächtnistraining“ vorstellen. Die Referentin arbeitet seit 25 Jahren im „Zentrum für psychische Gesundheit in Würzburg“ in der Gedächtnisambulanz und in der Neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik.

Referentin: Martina Rothenhöfer, Dipl.-Sozialpädagogin und Gedächtnistrainerin

Eintritt: € 5,-

**5.6., Mittwoch, 10.00 Uhr**

**V25****Blogs – Tagebücher im Internet**

Geschichten zu Gott und der Welt – Einblicke in die Bloggerwelt

Sie lernen informative, nützliche und spezielle Blogs kennen.

Referentin: Inge Wollschläger, Journalistin

Gebühr: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**2. 7., Dienstag, 15.30 Uhr**

**V26***In Kooperation mit dem Autorenkreis Würzburg***Auf (!) die Ohren**

Würzburger Sommerlesung mit Johannes Jung und Udo Pörschke

Alle Ohren sind auf Empfang gestellt, wenn regionale Autoren aus ihren Werken lesen und Anspruchsvolles, Skurriles, Nachdenkliches, Überraschendes und Unterhaltsames unseren Ohren präsentieren.

Johannes Jung, selbst ein fanatischer Vielleser und nun auch ein von Schreib anfällen befallener Schreibender, liest kurze Geschichten über die kleinen, ganz gewöhnlichen Helden des Alltags. Sie sind manchmal ernst, manchmal lustig, manchmal seltsam, aber bereichernd sind sie hoffentlich alle.

Udo Pörschke, ein Weltreisender auf echten und historischen, literarischen und biographischen Wegen, liest Kurzgeschichten aus seinem in Ungarn erschienenen Sammelband „Unter dem Buddha-Baum“.

Lesung: Johannes Jung und Udo Pörschke

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**2.7., Dienstag, 19.00 Uhr****V27****Der Platz für Plätze in Würzburg**

Informativer Stadtspaziergang

Ein Themenabend mit aktuellen Informationen, Ortsbegehungen und der Einladung zur lebhaften Diskussion

Ein Platz ist im städtebaulichen Kontext nicht einfach eine Leerstelle, sondern eine von Gebäuden umbaute Freifläche. Mitunter sind sie Brennpunkte des öffentlichen Lebens in der Stadt, mitunter nur Parkplatz. Was macht einen Platz zu einem beliebten und belebten Stadtraum? Wie sieht es damit in einer Stadt wie Würzburg aus? Was könnte man verändern, das Ambiente verschönern, die Wohnqualität verbessern?

Referent: Dr. Hans Steidle, Stadtheimatpfleger

Treffpunkt: Frankoniabrunnen Residenzplatz

Gebühr: € 9,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**16.7., Dienstag, 19.00 Uhr**

Besuchen Sie uns auf

**facebook**[www.facebook.com/schroederhaus](http://www.facebook.com/schroederhaus)

## MITTWOCHSTREFF

Der Mittwochstreff ist ein geselliges Angebot für Mid-Ager und Seniorinnen und Senioren, zu dem im Schröder-Haus auch ein Sekt und Wasser gereicht werden. Manchmal begibt sich der Mittwochstreff auf einen Freitags-Ausflug, bitte den Wochentag beachten!

Eintritt je Veranstaltung: € 5,- (wenn nicht anders angegeben)

### V6

#### Mit Schüßler-Salzen in den Frühling

Referentin: Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

**27.3., Mittwoch, 10.00 Uhr**

### R148

#### Die neue Gemäldegalerie der Residenz

Mit Führung

Leitung: Mitarbeitende der Gemäldegalerie der Residenz

Treffpunkt: Eingangsbereich Martin-von-Wagner-Museum (Südhof)

Gebühr: € 7,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung

**10.4., Mittwoch, 10.00 Uhr**

### R149

#### Führung mit Rudi Held durch die alte Landesgartenschau

Treffpunkt: Bei der großen Pyramide, dem ehemaligen Haupteingang der LGS 1990

Leitung: Rudi Held

Gebühr: € 9,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung

**10.5., Freitag, 15.00 Uhr**

### V24

#### Wer rastet, der rostet! Das gilt auch für unser Gehirn

Informationen und praktische Übungen zum Gedächtnistraining

Referentin: Martina Rothenhöfer, Dipl.-Sozialpädagogin und Gedächtnistrainerin

**5.6., Mittwoch, 10.00 Uhr**

### R153

#### Zu Besuch bei einer evangelischen Familie

Führung durch das Schloss Uettingen, Sitz der Grafen Wolffskeel von Reichenberg  
Schlossführung mit Einladung zu einer Tasse Kaffee oder Tee im Schlossgarten

Leitung: Luitpold Graf Wolffskeel von Reichenberg

Treffpunkt: Am Schloss 1, 97292 Uettingen

Gebühr: € 7,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung

**5.7., Freitag, 15.00 bis ca. 17.30 Uhr**

**P28****Fußwaschung statt Abendmahl.****Der Leidensweg Jesu im Johannesevangelium**

Lektürekurs zur Bibel

Das Johannesevangelium beschreibt auf ganz eigene Art und Weise den Weg Jesu in seinen letzten Tagen. Während Jesus nach den Synoptikern Brot und Wein deutet und mit seinen Jüngern teilt, wäscht er im Johannesevangelium ihre Füße.

Während Jesus nach den Synoptikern am Passafest selbst gestorben ist, wird er nach Johannes am Rüsttag gekreuzigt. Die Heilsbedeutung des Todes Jesu sieht Johannes in der Liebe, die Jesus diesen Weg bis zum bitteren Ende gehen lässt.

Gemeinsam wollen wir johanneische Texte lesen und entdecken, wie die faszinierende, symbol- und bildhafte Sprache immer wieder neue Anstöße gibt, Jesus und seine Bedeutung für den Glauben zu verstehen.

Leitung: Dr. Anni Hentschel

Gebühr: € 15,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**19.3. + 26.3., dienstags, 19.00 bis 20.30 Uhr, 2x****P29****Drei Wochen ohne Lügen**

Mut zur Wahrheit mir selbst und anderen gegenüber

Die Unwahrheit hat einen schlechten Ruf. Pinocchio, die bekannte Kinderbuchfigur, bekommt davon regelrecht eine lange Nase. Ehrlich und authentisch, so wünschen wir uns nicht nur Politiker, sondern auch Partner und Freunde und natürlich auch uns selbst. Doch nicht immer sind Schwindeleien so verwerflich und schlecht, wie ihr Ruf. Manchmal ist eine Notlüge besser als die bittere Wahrheit. Doch wann ist es sinnvoll und wichtig, sich und andere nicht zu belügen? Und in welchen Situationen ist die Notlüge oder Halbwahrheit die bessere Alternative zur absoluten Wahrheitsliebe? In der Bibel wird übrigens in den zehn Geboten nur die Falschaussage über andere verboten, nicht jedoch die absolute Wahrhaftigkeit gefordert.

Gemeinsam wollen wir über Wertvorstellungen nachdenken, die mit Wahrheit und Lügen in unserer Gesellschaft verbunden werden, die in der Erziehung vermittelt werden und die uns in unserem Alltag beeinflussen. Gemeinsam werden wir erkunden, wie man problematische Lebenslügen erkennt, wie man sich unbequemen Wahrheiten erfolgreich stellt und wie die eine oder andere Schwindelei vertretbar sein kann.

Leitung: Helmut Broichhagen, Dipl.-Psychologe, Coach und Supervisor

Gebühr: € 45,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**25.3. – 8.4., montags, 19.15 bis 21.00 Uhr, 3x**

**P30***In Kooperation mit der Domschule***Zu Dir oder zu mir?**

Seminar für evangelisch-katholische Paare vor der Hochzeit

Sie gehen als Paar gemeinsam und glücklich ihren Weg und stehen nun vor Ihrer Hochzeit. Gerade bei Paaren aus zwei Konfessionen ist es eine spannende Frage, wie dieses Fest so gestaltet werden kann, dass beide „Seiten“ zum Tragen kommen. Familientraditionen und verschiedene Erfahrungen mit Kirche prägen ihre Geschichte als Paar.

Dieser Tag bietet konkrete Anregungen zur Gottesdienst- und Festgestaltung. Die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in ihrer Partnerschaft können zur Sprache kommen. Nehmen Sie sich – gemeinsam mit anderen Paaren in gleicher Situation – einen Tag „Aus-Zeit“ zu zweit als innere Einstimmung.

Themen, mit denen wir uns beschäftigen werden:

- Spuren der Dankbarkeit – unser Weg als Paar
- Wo sind wir uns ähnlich, was unterscheidet uns?
- Mein Glaube/dein Glaube: evangelisch/katholisch
- Anregungen und Tipps für die Gestaltung der Trauung
- Wie können wir unseren Glauben als Familie leben?

Diese und ihre eigenen Fragen werden im Gruppengespräch, Austausch zu zweit, Kurzreferaten oder spielerisch-humorvollen Elementen zur Sprache kommen.

Leitung: Melanie Jörg-Kluger, Kath. Diplomtheologin und Frank Hofmann-Kasang, Evang.-Luth. Pfarrer

Gebühr: € 20,- pro Paar

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**30.3., Samstag, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1x****P31****Jakobswege. Pilger-Workshop für Einsteigerinnen**

Unzählige Jakobswege warten darauf erwandert zu werden. Ein jeder von ihnen führt nach Santiago de Compostela, aber so weit muss niemand gehen. Selbstbesinnung ist das Ziel und nicht das „Strecke machen“. Wer sich auf den Weg machen möchte, findet gute Bedingungen vor, es braucht nur eine beherzte Entscheidung. Um Planung und die Wahl der richtigen Ausrüstung zu erleichtern, bietet dieser Workshop Basisinformationen und Orientierung vor allem für Einsteigerinnen ohne große Wandererfahrung: Welche Strecke kommt in welchem Zeitrahmen in Frage? Was ist an Ausrüstung nötig, was kann man getrost zuhause lassen? Wie teilt man den Weg in Etappen und seine Kräfte richtig ein? Was hilft bei 'Durststrecken'? Ein Schritt nach dem anderen ist die Devise, sowohl auf dem Weg als auch bei der Vorbereitung.

Die Referentin, Gerriet Harms, pilgert seit 2003 immer wieder auf verschiedenen Strecken in Deutschland und Spanien, und möchte insbesondere Frauen ermutigen, alleine aufzubrechen und die eigenen Kräfte zu erproben. Geeignetes Equipment wird von der Kursleiterin mitgebracht und vorgestellt.

Mitzubringen: Ausrüstungsgegenstände, falls vorhanden.

Leitung: Gerriet Harms

Gebühr: € 15,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**5.4. Freitag, 19.00 bis 22.00 Uhr, 1x**



## P32

**Wem gehört die Nächstenliebe?**

Juden, Christen, Muslime und die Mitmenschlichkeit  
Die Nächstenliebe wurde und wird nur allzu schnell  
im westlichen Kontext mit dem Christentum verbunden. Doch der Blick für  
das Gegenüber, besonders zu den Armen und Schwachen, kennzeichnen alle  
religiösen Traditionen von ihrem Ursprung her. Es ist ein Kernthema der ganzen  
Menschheitsgeschichte. Die Tagung begibt sich auf die Spurensuche zu dem The-  
ma Nächstenliebe in den Schriften und Traditionen von Judentum, Christentum  
und Islam und blickt zugleich in die Gegenwart.

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit der Domschule  
sowie dem Referat Interreligiöser Dialog und Weltanschauungsfragen im Bistum  
Würzburg.

Referent(inn)en:

Prof. Dr. Michelle Becka, Lehrstuhl für christliche Sozialethik, Uni Würzburg

Dr. Elisabeth Birnbaum, Direktorin des Österreichischen Kath. Bibelwerks, Wien

Prof. Dr. Heike Grieser, Seminar für Kirchengeschichte, Abt. Altertum und Patrolo-  
gie, Universität Mainz

Dr. Dina El Omari, Zentrum für Islamische Theologie, Universität Münster

Ort: Burkardushaus, Am Bruderhof 1

Gebühr: € 45,- (ermäßigt € 40,-) (inkl. Getränke und Mittagessen)

Anmeldung unter Tel.: 0931/386 43111.

**6.4., Samstag, 10.00 bis 17.00 Uhr, 1x**

FOKUS  
RELIGIONEN

## P33

**Einführung in die Philosophie**

Was bedeutet eigentlich Philosophie? Was denken Philosophen über das Leben  
und den Tod, über den Sinn des Lebens, über Gerechtigkeit oder über die alltägli-  
chen Probleme und Beschwerden? Kann der Mensch überhaupt glücklich sein?  
Was meint der Philosoph Kant, wenn er den „Ausgang des Menschen aus seiner  
selbstverschuldeten Unmündigkeit“ proklamiert?

Diesen spannenden Fragen werden wir anhand von philosophischen Original-  
texten nachgehen. Der Kurs richtet sich an all diejenigen, die sich einen ersten  
Überblick über das philosophische Denken verschaffen wollen. Neben herausra-  
genden Philosophen der Antike (Platon, Epikur, Aristoteles) und des Mittelalters  
(Augustinus, Thomas v. Aquin, Canterbury) kommen auch bedeutende Denker  
der Neuzeit (u.a. Descartes, Locke, Kant, Wittgenstein, Popper, Marx, Nietzsche,  
Beauvoir, Arendt) zu Wort.

Anhand von Originaltexten werden die philosophischen Hintergründe erläutert,  
deren Aktualität erörtert und zur Diskussion gestellt.

Lektüre (bitte besorgen): Klassische Texte der Philosophie. Reclam Nr. 18838,  
€ 6,60

Leitung: Dr. Gerda Pagel

Gebühr: € 40,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**8.5. – 26.6., mittwochs, 18.00 bis 19.30 Uhr, 6x  
(außer 12.6. und 19.6.)**

**P34****Raum und Zeit und die Beschaffenheit der Wirklichkeit**

Raum und Zeit bilden den Schauplatz unserer Wirklichkeit. Alles, was wir tun, denken und erfahren, findet in irgendeiner Raumregion während irgendeines Zeitintervalls statt. Doch was sind Raum und Zeit tatsächlich? Sind sie physikalische Realitäten oder einfach nützliche Ideen? Gibt es einen leeren Raum? Hat die Zeit einen Anfang? Besitzt sie eine Richtung aus der Vergangenheit in die Zukunft, wie unsere Alltagserfahrungen es nahelegen? Können wir Raum und Zeit manipulieren? Viele dieser Fragen bereiteten schon Philosophen und Naturwissenschaftlern wie Aristoteles, Galilei, Kant, Einstein und anderen Kopfzerbrechen. Wir beschäftigen uns mit den aktuellen Ergebnissen aus der Physik und mit philosophischen Betrachtungen zu den Phänomenen Raum und Zeit.

Lektüre (bitte besorgen): Lawrence M. Krauss: Ein Universum aus Nichts, München 2013, Tb € 10,-

Leitung: Dr. Gerda Pagel

Gebühr: € 40,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**9.5. – 4.7., donnerstags, 17.30 bis 19.00 Uhr, 6x  
(außer 30.5., 13.6. und 20.6.)**

**P35****Leonardo da Vinci – Künstler, Wissenschaftler Visionär**

Leonardo (15. April 1452 – Mai 1519) gilt als einer der berühmtesten Universalgelehrten aller Zeiten. Er starb vor 500 Jahren. Grund genug, an drei Abenden Einblicke in sein künstlerisches und wissenschaftliches Werk zu gewinnen. Er war Maler, Bildhauer, Architekt, Anatom, Mechaniker, Ingenieur und Naturphilosoph. Leonardo da Vinci studiert die Natur und den menschlichen Körper, ersinnt Flug- und Kriegsmaschinen. Beim Malen hält er inne und schöpft aus seinem universalen Wissen Werke von überzeitlicher Schönheit.

Leitung: Dr. Hans Steidle, Stadtheimatspfleger

Gebühr: € 25,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**14.5. – 28.5., mittwochs, 19.00 bis 20.30 Uhr, 3x**

# Anmeldung

[www.schroeder-haus.de](http://www.schroeder-haus.de)

Telefon - online  
persönlich - Fax

► Mo-Fr: 9-12h / MoDiDo 14-17h



**Melden Sie Sich an!**

**Tel: 0931 321750**

## P36

### Ihr seid der Körper Christi! Gemeindebilder und Ethik bei Paulus

Lektürekurs zur Bibel

Inmitten von florierenden Geschäften, kultureller Vielfalt und sozialer Ungerechtigkeit ist in Korinth, einer antiken Großstadt, eine christliche Gemeinde entstanden. Auch in der Gemeinde spiegeln sich die Unterschiede in offenen Fragen und umstrittenen Meinungen: Umgang mit Sexualität, das Nebeneinander verschiedener Religionen, die sozialen Unterschiede zwischen Armen und Reichen und die Frage nach der Glaubwürdigkeit des eigenen Glaubens. Der 1. Korintherbrief zeigt uns einen streitbaren Paulus mit überraschenden Positionierungen.

Leitung: Dr. Anni Hentschel

Gebühr: € 25,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**26.6. – 17.7., mittwochs, 19.00 bis 20.30 Uhr, 4x**

## P37

### Besuch bei den Bahá'í in Langenhain am Taunus

Tagesfahrt

Die Bahá'í bezeichnen sich selbstbewusst als die „jüngste Weltreligion“, ihr Gründer war Bahá'u'lláh (1817–1892). Nach einer Einführung in die Religion gibt es die Möglichkeit zur Begegnung mit Gemeindegliedern, zur Besichtigung einer Ausstellung über ihre Geschichte und zur Teilnahme an der Andacht von 15.00–15.30 Uhr.

Während der Rückfahrt informiert Julia Meister-Lippert über die Geschichte der Benediktiner-Abtei Seligenstadt. Bei einer Rast in Seligenstadt kann man den Sonntagsausflug im Klostercafé oder bei einem Spaziergang durch den Klostergarten ausklingen lassen kann.

Nach der Ankunft in Langenhain gegen 12.00 Uhr besteht im Haus der Andacht Gelegenheit zu einem Mittagsimbiss (Verpflegung bitte mitbringen, Tee und Kaffee werden bereitgestellt).

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit der Domschule sowie dem Referat Interreligiöser Dialog und Weltanschauungsfragen im Bistum Würzburg.

Referent(inn)en: Mitglieder der Bahá'í, Kunsthistorikerin Julia Meister-Lippert

Treffpunkt: 10.00 Uhr am Taxistand am Hauptbahnhof

Gebühr: € 49,-

Anmeldung bis 14.6. erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung

**30.6., Sonntag, 10.00 Uhr bis ca. 20.30 Uhr, 1x**

FOKUS  
RELIGIONEN

## F38

### Tagebuchschreiben – Schreiben für mich selbst

Es gibt unzählige Arten, ein Tagebuch zu führen, doch alle eint, dass man Erlebtes reflektiert, Erinnerungen bewahrt, sich mit sich selbst auseinandersetzt.

Der Workshop stellt die Bandbreite dessen vor, was ein Tagebuch sein, was es enthalten kann, wie es sich gestalten lässt. Er hilft, Motive und Erwartungen zu klären: Wozu dient mir persönlich das Führen eines Tagebuchs, mit welcher Form fühle ich mich am wohlsten, welche Textqualität ist für meine Bedürfnisse angemessen? Schreibübungen sollen den täglichen Einstieg ins Schreiben erleichtern, und auch typische Schreibprobleme, die beim Tagebuchführen auftreten können, wie z.B. Zweifel an der „Richtigkeit“ der Texte usw., kommen zur Sprache. Textbeispiele von Prominenten und Autoren werden die Kursteilnehmer inspirieren, zu ihrer jeweils eigenen Ausdrucksform „Tagebuch“ zu finden.

Bitte Schreibsachen mitbringen.

Leitung: Gerriet Harms, Literaturwissenschaftlerin und Autorin

Gebühr: € 40,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**28.3. – 11.4., donnerstags, 19.00 bis 21.30 Uhr, 3x**

## F39

### Dem Inneren Kind begegnen

Das Innere Kind repräsentiert den Teil in uns, der sich häufig durch früheste verletzende Kindheitsprägungen entwickelt hat. Dieser Anteil beeinflusst unsere Gefühle und unser Verhalten oft unbewusst im Alltags- und Berufsleben sowie in Partnerschaften und Beziehungen.

Im Seminar unterstütze ich Sie, diese Gefühlsanteile Ihres Inneren Kindes wahr- und anzunehmen. Je stärker uns dies gelingt, umso mehr entwickeln wir Selbstliebe, innere Ruhe und Zufriedenheit. Dies wirkt sich positiv auf unsere sämtlichen Lebensbereiche aus.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Malstifte, Block und Mittagsimbiss mitbringen.

Leitung: Martina Möller, Heilpraktikerin für Psychosynthese und ganzheitliche Psychotherapie

Gebühr: € 45,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**30.3., Samstag, 10.00 bis 16.00 Uhr, 1x**



Ihr **NATURKAUFHAUS**  
am unteren Markt  
für kontrollierte Naturkosmetik  
Kontrolliert biologische Textilien  
Nahrungsergänzung  
Ausgesuchte Accessoires

**F40****Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Einführungs-Workshop nach dem „Mindfulness-Based Stress Reduction-Program“ (MBSR)

Im Rahmen des Workshops werden Stressbewältigungsstrategien aus dem Mindfulness-Based Stress Reduction-Program (MBSR) vermittelt, die alle auf einer Haltung der Achtsamkeit gegenüber sich selbst, der Außenwelt und den Mitmenschen gründen. Die achtsame Wahrnehmung von uns selbst in der Stresssituation und das Innehalten in gewohnten Reaktionsmustern ermöglicht uns die inneren Handlungsspielräume zu erweitern. So können langfristig konstruktivere Reaktionsmöglichkeiten auf die Alltagsanforderungen entwickelt werden.

Die Teilnehmer/innen werden u.a. verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation und Körperübungen aus dem Yoga kennenlernen, die das Stressniveau in Körper und Geist senken.

Bitte eine Decke sowie ein großes und ein kleines Handtuch mitbringen.

Leitung: Tjorven Figge, MBSR und MBCL-Trainerin, Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)

Gebühr: € 30,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**6.4., Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1x**

**F41****Mut zur eigenen Position**

Wie man deutlich und freundlich ausspricht, was einem wichtig ist.

Fällt es Ihnen leicht, eine klare Position einzunehmen und zu vertreten? Oder gehören Sie zu den Menschen, die sich eher zurücknehmen, Konflikten ausweichen und die eigene Meinung nicht weitergeben?

Wenn man sich durch eher dominante Personen einschüchtern lässt, bleiben wichtige und hilfreiche Informationen unausgesprochen. An diesem Abend werden Wege aufgezeigt, wie man offen sagen kann, was ausgesprochen werden muss. Auf diese Weise lassen Sie andere wissen, wo Sie stehen. Ein unmittelbares, direktes, vollständiges und positiv korrigierendes Feedback hilft, Probleme zu lösen und gute Entscheidungen zu treffen. Sie erhalten wertvolle Hinweise, wie Sie lernen können, mutig und schnell auf Situationen zu reagieren, in denen Ihre Meinung gefragt ist.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, damit wir viel üben können.

Leitung: Helmut Broichhagen, Dipl.-Psychologe, Coach und Supervisor

Gebühr: € 30,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**6.5. + 13.5., montags, 19.15 bis 21.00 Uhr, 2x**

**F42****Die Kunst, Nein zu sagen und sich abzugrenzen**

Hand aufs Herz: Fällt es Ihnen leicht, locker und bestimmt Nein zu sagen? Das ist leichter gesagt als gemacht und deshalb werden wir es üben! Vielen Menschen fällt es schwer, Nein zu sagen. Ist es nicht oft so, dass wir Bitten nachkommen, obwohl wir eigentlich keine Zeit oder keine Lust dazu haben. Wir wollen die anderen nicht verletzen, indem wir ein Angebot ablehnen, oder wir haben ein schlechtes Gewissen, wenn wir nicht helfen. Wir wollen dazugehören und geben nach, obwohl wir müde und geschafft sind.

Doch Grenzen setzen ist wichtig. Es hilft, Ärger und Enttäuschungen vorzubeugen. Es trägt dazu bei, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln, zufriedener zu leben und effektiver zu arbeiten. Ja, es fördert sogar die Beziehungen, in denen ich lebe.

An diesen Abenden erarbeiten wir die Hintergründe und Formen des Neinsagens aus unterschiedlichen Perspektiven und lernen Methoden und Übungen kennen, die uns in alltäglichen Situationen helfen, dass wir uns leichter selbstbewusst und freundlich abgrenzen können.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, damit wir viel üben können.

Leitung: Helmut Broichhagen, Dipl.-Psychologe, Coach und Supervisor

Gebühr: € 30,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**27.5. + 3.6., montags, 19.15 bis 21.00 Uhr, 2x**

**Senioren- Begegnungsstätte**

Unsere Senioren-Begegnungsstätte mit eigenständigem Programm bietet im Albert-Schweitzer-Haus an:

**Mittwochcafé**

13.00 Uhr: Gymnastik für Frauen

14.15 Uhr bis 17.30 Uhr: Das Seniorencafé

15.00 Uhr: Vorträge, Filme, Lieder, Gedächtnisübungen u.a.

**Sonntagstreff**

jeweils am 1. Sonntag im Monat mit Gesprächen, Singen und Besinnung.

**Fahrten**

Halbtagesfahrten jeweils am 3. Dienstag.

**Seniorenkreis für Pflegebedürftige**

14-tägig dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr in Kooperation mit der Sozialstation des Diakonischen Werks statt. Mehr Informationen Tel.: 0931- 35 47 80

Das aktuelle Programm erhalten Sie im Schröder-Haus und in der Seniorenbegegnungsstätte oder im Internet unter [www.schroeder-haus.de](http://www.schroeder-haus.de)

Seniorenbegegnungsstätte, Friedrich-Ebert-Ring 27d, 97072 Würzburg

Telefon 0931-79 625 79 / E-Mail: [senioren@schroeder-haus.de](mailto:senioren@schroeder-haus.de)

Bürozeiten: Di 10-12 Uhr, Mi 14-17 Uhr (außerhalb mit Anrufbeantworter)

Leitung: Diakon Andreas Fritze

## Eltern-Kind-Angebote

### PEKiP – Spiel und Bewegung im ersten Lebensjahr

Im „Prager-Eltern-Kind-Programm“ werden Mütter und/oder Väter mit Spiel- und Bewegungsanregungen vertraut gemacht, die dem Entwicklungsstand ihres Kindes entsprechen. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit zum Knüpfen neuer Kontakte und gemeinsamen Austausch über Fragen der Pflege, Erziehung, Ernährung und Entwicklung. Ein Quereinstieg ist bei freien Kursplätzen möglich.

Bitte Handtuch und Mullwindel mitbringen. Der Raum ist gut beheizt, denken Sie an entsprechend leichte Kleidung für sich.

Weitere Informationen unter [www.pekip.de](http://www.pekip.de) und [www.baby-würzburg.de](http://www.baby-würzburg.de)

Leitung: Karola Rumpel, Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin

Gebühr: € 98,- (10x)

Bitte bei der Anmeldung Geburtsdatum des Kindes angeben!

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

#### F43

PEKiP-Kurs für Eltern mit Babys geboren Oktober bis Dezember 2018

**13.3. – 5.6., mittwochs, 9.15 bis 10.45 Uhr, 10x  
(außer 17.4., 24.4. und 1.5.)**

#### F44

PEKiP-Kurs für Eltern mit Babys geboren Juni bis September 2018

**13.3. – 5.6., mittwochs, 11.00 bis 12.30 Uhr, 10x  
(außer 17.4., 24.4. und 1.5.)**

#### F45

PEKiP-Kurs für Eltern mit Babys geboren Mai bis August 2018

**15.3. – 31.5., freitags, 9.15 bis 10.45 Uhr, 10x  
(außer 19.4. und 26.4.)**

#### F46

PEKiP-Kurs für Eltern mit Babys geboren Juli bis Oktober 2018

**15.3. – 31.5., freitags, 11.00 bis 12.30 Uhr, 10x  
(außer 19.4. und 26.4.)**

#### F47

PEKiP-Kurs für Eltern mit Babys geboren Juni bis September 2018

**15.3. – 31.5., freitags, 13.30 bis 15.00 Uhr, 10x  
(außer 19.4. und 26.4.)**

Wir brauchen **Kursleiter**

Sie können was und arbeiten gerne mit Gruppen?



**Rufen Sie uns an!**

**Tel. 0931-321750**

## Babymassage – Kraft der liebevollen Berührung

Für Eltern und Babys ab der 6. Woche bis zum Krabbelalter

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiges Massieren von Babys einen positiven Einfluss auf deren psychologische und neurologische Entwicklung hat. So wirkt es sich u.a. günstig auf Körperfunktionen aus oder kann den Umgang mit Koliken und Blähungen erleichtern. Der intensive Kontakt fördert zudem die Bindung zwischen Eltern und Baby und erleichtert den Umgang miteinander. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre bewusst Zeit für Ihr Kind zu nehmen.

Bitte ein Handtuch und eine Decke mitbringen.

Leitung: Christina Schmitt, zertifizierte Kursleiterin der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V. (DGBM)

Gebühr: € 50,- (je Kurs) inkl. Kursmaterial und Massageöl

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

### F48

**4.4. – 9.5., donnerstags, 9.30 bis 10.30 Uhr, 4x  
(außer 18.4. und 25.4.)**

### F49

**27.6. – 18.7., donnerstags, 9.30 bis 10.30 Uhr, 4x**

## Töpfer-Werkstatt für Eltern und Kind

Osterhäschen und bunte Ostereier

Wir begrüßen den Frühling mit Häschen, Lämmern, Hahn und Henne und bunten Ostereiern. Wir formen sie aus Ton – wir kneten und rollen, formen, verstreichen und glätten den Ton. Wir schmücken die getöpferten Figuren mit buntem Glas, Nuggets und Murmeln.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, evtl. blaues oder buntes Glas (Glasflaschen), wer hat: Glasmurmeln/ -nuggets, Nudelholz

Leitung: Rita-Maria Weimann

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

### F50

Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Gebühr: € 21,- (1 Erw. + 1 Kind / € 7,- weitere Person) + ca. € 3,- Material

**17.3., Sonntag, 9.00 bis 12.30 Uhr, 1x**

### F51

Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Gebühr: € 27,- (1 Erw. + 1 Kind / € 9,- weitere Person) + ca. € 3,50 Material

**17.3., Sonntag, 12.30 bis 17.00 Uhr, 1x**



## SpielRaum für Entwicklung

Eltern-Kind-Gruppe nach Dr. Emmi Pikler

Für Eltern mit Kindern von 5 Monaten bis ca. 3 Jahren

Dr. Emmi Pikler hat in wissenschaftlichen Studien belegt, dass Kinder sich nach eigenem Rhythmus entwickeln und dadurch ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen. Der SpielRaum ermöglicht dem Kind, seine Impulse zu spüren. Im freien kreativen Spiel in reizreduzierter Umgebung gewinnt das Kind Stabilität und Zutrauen in seine Fähigkeiten. Es kann seinen Körper erleben, Bewegung selbständig entwickeln, Ruhe finden und sich in Beziehung zu anderen kennenlernen. Gefühle und Konflikte sind erlaubt. Das Geschehen wird von der Spielraumleiterin begleitet. Die Eltern können in Ruhe den Kindern zuschauen. Die Eigenaktivität der Kinder zu erleben, macht Freude und überrascht. Auf diese Weise wachsen Vertrauen und Verständnis. Zu Themen aus dem Familienalltag gibt es Anregungen und Impulse. Erlebnisse und Fragen, die sich aus dem Besuch des SpielRaums entwickeln, werden besprochen.

Leitung: Barbara Lurz, Dipl.-Theologin, Begleiterin für Lebensübergänge und Persönlichkeitsentwicklung

Gebühr: € 67,- 1 Erwachsener und 1 Kind/ € 22,- jede weitere Person (je Kurs).

Ein Elternabend wird nach Absprache im Kurs angeboten.

Bitte bei der Anmeldung Alter und Name des Kindes mit angeben!

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

### F52

**19.3. – 14.5., dienstags, 9.15 bis 10.15 Uhr, 7x  
(außer 16.4. und 23.4.)**

### F53

**19.3. – 14.5., dienstags, 10.30 bis 11.30 Uhr, 7x  
(außer 16.4. und 23.4.)**

### F54

**21.5. – 23.7., dienstags, 9.15 bis 10.15 Uhr, 7x  
(außer 11.6. – 25.6.)**

### F55

**21.5. – 23.7., dienstags, 10.30 bis 11.30 Uhr, 7x  
(außer 11.6. – 25.6.)**



Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung unserer Eltern-Kind-Angebote bei:

STADT  
WÜRZBURG

### „Spielend Leben lernen“ – Eltern-Kind-Gruppe

Für Eltern und Kinder ab dem Laufalter (bis ca. 3 Jahren)

Die Eltern-Kind-Gruppe gibt Müttern und Vätern Gelegenheit, mit ihrem Kind in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten zu spielen und zu lernen. Finger-, Kreis- und Singspiele, Musik und Bewegung, gestalterische Elemente, Sinneserfahrungen sowie Werterziehung werden jahreszeitlich in ein Programm eingebettet und wecken das Interesse der Kinder. Eltern haben Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen, Elternrolle zu bedenken und zu diskutieren und erhalten Anregungen zur altersgemäßen Förderung ihres Kindes.

Leitung: Martina Limpert-Scherbant, Gesundheitspädagogin SKA

Gebühr: € 39,- (Kurs 6x) / € 46,- (Kurs 7x) für 1 Erwachsenen und 1 Kind

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

#### F56

**21.3. – 16.5., donnerstags, 15.00 bis 17.00 Uhr, 7x  
(außer 18.4. und 25.4.)**

#### F57

**23.5. – 18.7., donnerstags, 15.00 bis 17.00 Uhr, 6x  
(außer 30.5., 13.6. und 20.6.)**

### Eltern turnen mit ihren Kindern

Bewegungsförderung für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

Diese Turnstunde soll in erster Linie eine fröhliche Stunde sein, die Eltern ganz bewusst mit ihrem Kind genießen. Der natürliche Bewegungsdrang der Kinder steht im Vordergrund. „Alltagsmaterialien“ wie z.B. eine Zeitung, Kissen oder Bierdeckel etc. laden zum Turnen ein, woraus einfache Übungsformen entstehen, die die motorische Entwicklung des Kindes unterstützen. Diese Impulse lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Spiel und Bewegungslieder runden die Stunde ab.

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Leitung: Martina Limpert-Scherbant, Gesundheitspädagogin SKA

Gebühr: € 42,- (je Kurs) für 1 Erwachsenen und 1 Kind – jede weitere Person:

€ 16,- (je Kurs)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

#### F58

**22.3. – 17.5., freitags, 16.30 bis 17.30 Uhr, 7x  
(außer 19.4. und 26.4.)**

#### F59

**24.5. – 19.7., freitags, 16.30 bis 17.30 Uhr, 7x  
(außer 14.6. und 21.6.)**

## Filz-Werkstatt für Eltern und Kind

Frühlingswindlichter - Osterzeit

Wir filzen farbige Wolle auf weißen Wolluntergrund, so wird es schön durchscheinend. Verschiedene Motive, von Blumen über Punkte oder Tiere ist alles möglich. Unzerbrechliche Ostereier (Styropor-Eier werden mit Wolle umfilzt) sind im Osternest auch dabei.

Bitte 2 Handtücher mitbringen.

Leitung: Rita-Maria Weimann

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

### F60

Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Gebühr: € 21,- (1 Erw. + 1 Kind / € 7,- weitere Person) + ca. € 3,50 Material

**31.3., Sonntag, 9.00 bis 12.30 Uhr, 1x**

### F61

Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Gebühr: € 27,- (1 Erw. + 1 Kind / € 9,- weitere Person) + ca. € 3,50 Material

**31.3., Sonntag, 12.30 bis 17.00 Uhr, 1x**

### F62

#### Goldschmiede-Workshop für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

Mit viel Spaß und Begeisterung setzen Kinder und Jugendliche ihre eigenen, kreativen Ideen in Metall um. Mit unserer Hilfe entstehen Ringe, Anhänger, Ohrstecker, Schlüsselanhänger in Silber oder unechtem Material. Die Grundtechniken des Goldschmiedens, wie Sägen, Biegen, Feilen und Lötten können an zwei Nachmittagen erlernt werden.

Materialkosten für Kinder: In unechtem Material € 10,- und in Silber: ab € 10,- bis € 20,-

Leitung: Mareile Hintze, Goldschmiedin und Diplom-Schmuckdesignerin

Ort: Die Schmuckschmiede, Semmelstraße 77, 97070 Würzburg

Gebühr: € 65,- (für 1 Erwachsenen und 1 Kind) + Materialkosten

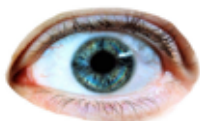
Anmeldung erforderlich bis 5.6. Bezahlung bei Anmeldung.

**12.6., Mittwoch, 15.00 bis 18.00 Uhr,**

**13.6., Donnerstag, 15.00 bis 18.00 Uhr, 2x**

Sie haben es **gelesen!?**

Nicht nur Sie! Wäre das jetzt Ihre Anzeige ...



Rufen Sie uns an!

Tel. 0931-321750

## E63

### **Zuhause in der Digitalen Welt – Medien entdecken, verstehen, nutzen**

Neue Medien durchdringen unseren Alltag: Überall und jederzeit wird gemailt, gesimst und geliked, mit Smartphones, Tablets oder Laptops. Sie verändern unser Leben, die Kommunikation, das Einkaufsverhalten und die Möglichkeit, sich Informationen und Wissen zu beschaffen. Sinn und Nutzen erschließen sich nicht immer und nicht jedem von alleine. Nicht nur die Bedienung der entsprechenden Geräte und die rasante Entwicklung neuer Möglichkeiten stellen oft eine Hürde dar, auch Chancen, Grenzen und Gefahren sind zu hinterfragen.

Im „Medien-Café“ im Schröder-Haus besteht die Möglichkeit sich bei konkreten Fragen zu Handhabung und Einrichtung eigener Geräte beraten und unterstützen zu lassen. Darüber hinaus informieren an einzelnen Terminen (s.u.) Referenten zu Themen aus dem Medien-Alltag und stehen für Fragen und Gespräch zur Verfügung:

Leitung: Eva-Maria Hartmann, Dipl.-Pädagogin

Ohne Gebühr, um Anmeldung wird gebeten.

**26.3. – 16.7., dienstags, 15.30 bis 17.00 Uhr  
(außer 16.4., 23.4., 21.5., 11.6., 18.6. und 2.7.)**

## V3

### **Mehr als „Fake-News“ - Kurznachrichten in Twitter**

Ein Einblick in die Welt von twitter: Sinnvolles, Unnützes, Infomatives und Lustiges

Referentin: Inge Wollschläger, Journalistin

Gebühr: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**19.3., Dienstag, 15.30 Uhr**

## V19

### **Fotobuch – Das Album für digitale Bilder**

Vorstellung und Einführung in die CEWE-Fotobuch-Software

Referent: Wolfgang Stenglin, Dipl.-Sozialpädagoge

Gebühr: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**21.5., Dienstag, 15.30 Uhr**

## V25

### **Blogs – Tagebücher im Internet**

Geschichten zu Gott und der Welt – Einblicke in die Bloggerwelt

Referentin: Inge Wollschläger, Journalistin

Gebühr: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**2. 7., Dienstag, 15.30 Uhr**

**E64****Ja und Nein sagen leicht(er) gemacht**

Coaching für Frauen

Starke Frauen können beides. Nur wer Nein sagen kann, kann auch wirklich Ja sagen! Weibliche Konditionierung erschwert es Frauen, Nein zu sagen, wenn sie Nein meinen. Dabei sind Ja und Nein zwei Seiten einer Medaille.

In diesem Workshop werden Sie beispielsweise den Fragen nachgehen, wie Sie sich abgrenzen ohne sich auszugrenzen – oder wie Sie sie selbst bleiben ohne Ihr gegenüber aus dem Blick zu verlieren. Mit Coaching-Methoden werden Sie sich in diesem Kurs für Frauen auf die Spur der Einheit von Ja und Nein begeben.

Leitung: Nike Klüber, Dipl.-Sozialpädagogin

Gebühr: € 20,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**8.4., Montag, 19.00 bis 21.30 Uhr, 1x****E65****Gelassen herausfordernden Mitmenschen begegnen können**

Einführung in die Methode der inneren Vergebung

Mit manchen Mitmenschen stimmt die Chemie einfach nicht. Wie wäre es, wenn man auch mit ihnen in Harmonie bleiben und leichter kooperieren könnte?

In diesem Intensivseminar lernen Sie in einer wertschätzenden und achtsamen Grundhaltung eine bewährte Methode kennen, um sich innerlich mit jemandem auszusöhnen. Meistens ist es überraschend, wie entspannend ab da jeder Kontakt mit diesem Menschen sein kann. Die Methode der inneren Vergebung ist sowohl vorbeugend, als auch jederzeit im Alltag anwendbar.

Es gibt Getränke und kleine Snacks. Mittags ist eine Stunde Zeit zur Selbstverpflegung.

Referentin: Christiane Keller-Rötlich, Coach, Körpertherapeutin

Gebühr: € 75,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**4.5., Samstag, 9.30 bis 17.30 Uhr, 1x**



## Gastfamilien gesucht

Wir suchen in Würzburg und Umgebung Familien, Paare oder alleinstehende Damen, die bereit sind, italienische Schüler/innen im Alter von circa 16 - 17 Jahren aufzunehmen. Italienischkenntnisse sind nicht erforderlich! Die Schüler haben vormittags Unterricht und absolvieren nachmittags ein Freizeitprogramm

Informationen zu Programm und Vergütung:  
 M. Pucci-Schmidt Tel. 09521-77 01 Mobil: 0172-82 09 515  
 Evamaria Martinez di Pucci Tel. 0931-84 912  
 oder senden Sie mir eine E-Mail: [pucci-schmidt@t-online.de](mailto:pucci-schmidt@t-online.de)

**E66****Klüger, reifer, weiter - Älterwerden im Beruf**

Ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer werden im Berufsleben hoch geschätzt. Sie bringen Kompetenzen und langjährige Erfahrungen in Firmen und Einrichtungen ein, von denen alle profitieren können. Wie diese Rolle bewusst gestaltet und positiv gefüllt werden kann, lernen wir aus Konzepten des Positiven Alterns.

Im Workshop werden diese Konzepte vorgestellt und Situationen aus dem Berufsalltag betrachtet. Wie kann das eigene Älterwerden im Beruf aktiv gestaltet werden? Ziel ist es, den eigenen Bedürfnissen, Chancen und Grenzen mit Achtsamkeit zu begegnen und Gesundheit, Motivation und Leistungsbereitschaft im Beruf zu bewahren.

Referentin: Gabriele Dorrer, Ganzheitlicher Coach (DGSF)

Gebühr: € 25,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**10.5., Freitag, 19.00 bis 21.30 Uhr, 1x**

**E67****Wie entscheiden Sie sich?****Coaching für Frauen**

Tagtäglich treffen Sie tausende von Entscheidungen. Manche fallen leicht, mit anderen tun Sie sich schwerer. Nach welchen Kriterien treffen Sie Entscheidungen und wie gut können Sie dazu stehen? All dies können Sie mit verschiedenen Coaching-Methoden selbst erkunden. Dabei darf der Austausch mit anderen natürlich nicht fehlen!

Leitung: Nike Klüber, Dipl.-Sozialpädagogin

Gebühr: € 20,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**13.5., Montag, 19.00 bis 21.30 Uhr, 1x**



*Ganzheitliche Heilpraxis*

*Birgit Bringemeier*

staatl. gepr. Heilpraktikerin  
Meta-Kinesiologin  
Integrale Lebensberatung

Hattenhauser Str. 24, 97234 Reichenberg

Tel. 09 31 / 99 17 26 17, Termine nach Vereinbarung

Ich freue mich auf Ihren Anruf

[www.birgit-bringemeier.de](http://www.birgit-bringemeier.de)

**E68****„Trarira, bald ist der Sommer da!“**

Impulsnachmittag für Leiterinnen von Eltern-Kind-Gruppen und Interessierte Eltern-Kind-Gruppen geben Eltern mit ihren kleinen Kinder Raum, um mit anderen zu spielen und zu lernen. Dies tut Eltern und Kindern gut.

In der Ideenbörse werden Gestaltungselemente für einen guten Ablauf vorgestellt und vielfältige Anregungen, wie Finger- Kreis- und Singspiele, Bastelideen, Sinneserfahrungen und Bewegung als Anregung für ein buntes , ausgewogenes Programm gegeben.

Leitung: Martina Limpert-Scherbantini, Gesundheitspädagogin SKA

Gebühr: € 8,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**5.6., Mittwoch, 19.30 bis 21.30 Uhr, 1x**

**E69****„Der Melodie der Seele folgen“**

Wege zur Entscheidungsfindung

Immer wieder stehen wir im Leben, sei es beruflich oder privat, an einer „Wegablenkung“ und müssen entscheiden, ob wir in diese oder jene Richtung weitergehen. Dabei geraten wir oft in einen Strudel von Fragen, auf die wir keine Antwort finden und wir haben Angst davor, uns festzulegen und eine Entscheidung zu treffen.

Erlebnisorientiert will Sie dieses Seminar unterstützen, Mut machen und Sicherheit geben, so dass Sie am Ende im Einklang mit Ihrem Körper und Ihrer „inneren Weisheit“ erfahren und wissen, was Ihnen gut tut und welches für Sie persönlich der richtige Weg und die richtige Entscheidung ist.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Malstifte, Block und Mittagsimbiss mitbringen.

Leitung: Martina Möller, HP Psychosynthese und ganzheitliche Psychotherapie

Gebühr: € 45,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung

**6.7., Samstag, 10.00 bis 16.00 Uhr, 1x**



Besuchen Sie uns auf

**facebook**

[www.facebook.com/schroederhaus](http://www.facebook.com/schroederhaus)



## Fortbildung in Altersfragen

Für Menschen, die Ältere begleiten und/oder für sich vorsorgen wollen

### E70

#### Das Wichtigste zum Elternunterhalt

Der Vortrag beantwortet die wichtigsten Fragen zum Elternunterhalt:

Pflegekosten: Wer muss wie viel tragen?

- Wann und von wem kann die Sozialhilfebehörde Unterhalt fordern?
- Die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit
- Wie Geschwister mithaften
- Welches Schonvermögen wird nicht angetastet?
- Regelungen bei Schenkungen, Wohnrecht, Versorgungszusagen

Referent: Werner Nied, Rechtsanwalt

Anmeldung erforderlich.

**2.4., Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 1x**

### E71

#### Unterstützung zuhause nach dem Pflegestärkungsgesetz

Informationen zu Pflegehilfsmitteln, Wohnraumgestaltung, Fördermöglichkeiten und Zuzahlungen und zum neuen Landespflegegeld

Referentin: Barbara Grünewald, Evang. Sozialstation des Diak. Werkes

Anmeldung erforderlich.

**7.5., Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 1x**

### E72

#### Rund um die Bestattung

Der Referent stellt alte und neue Bestattungsformen vor und gibt Auskunft zu Fragen rund um einen Trauerfall, wie z.B. Bestattungsvorsorge und erforderliche Formalitäten.

Referent: Jürgen Häring, Bestatter

Anmeldung erforderlich.

**2.7., Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 1x**



## Fortbildungen für Mitarbeitende im Dekanat

### E73

#### Seniorengeeignete Veranstaltungen planen

Fortbildung für Seniorenkreisleiter/innen

Bildung, Begegnung und Bewegung sind zentrale Elemente in der Seniorenarbeit. Sie erfordern eine gute, teilnehmerorientierte Vorbereitung der Veranstaltungen für Senioren. Bei diesem Treffen tauschen wir uns über gelungene Veranstaltungen aus und überlegen Empfehlungen zur Gestaltung von Bildungsveranstaltungen in der Seniorenarbeit.

Leitung: Eva-Maria Hartmann, Dipl.-Pädagogin

Anmeldung erforderlich. Gesonderte Einladung ergeht.

**9.4., Dienstag, 9.30 bis 11.30 Uhr**

#### Erwachsenenbildung in Kirchengemeinden

Fortbildung für Beauftragte für Erwachsenenbildung

Erwachsenenbildung in den Kirchengemeinden lebt von einer Vielfalt an Themen und Formen. Zu Vorträgen, thematischen Gruppen und Kreisen, Seminaren, Studienfahrten und vielem mehr laden Kirchengemeinden ein. Gesellschaftliche Fragen, religiöse Fragen und spirituelles Suchen, politische Themen und Lebensfragen mischen sich mit ganz praktischer Orientierung für den Alltag. Gemeindeorientierte Erwachsenenbildung weiß sich dabei den Menschen und ihrer Suche nach Orientierung und Sinnstiftung verpflichtet.

Dieses Handlungsfeld wird bei den Treffen für die neuen Beauftragten für Erwachsenenbildung vorgestellt, die Rolle der Beauftragten erörtert und Informationen über Kooperationen und Serviceleistungen des Bildungswerkes gegeben.

Leitung: Eva-Maria Hartmann, Dipl.-Pädagogin

Anmeldung erforderlich. Gesonderte Einladung ergeht.

### E74

**29.4., Montag, 16.00 bis 18.00 Uhr, 1x**

### E75

**8.5., Mittwoch, 19.00 bis 21.00 Uhr, 1x**

### E76

#### Fortbildung für Sekretärinnen in Kirchengemeinden und Einrichtungen

Zu dieser Veranstaltung sind Sekretärinnen und Sekretäre aus den Kirchengemeinden und Einrichtungen des Dekanates eingeladen. Berufsspezifische Fragestellungen und Anforderungen stehen im Vordergrund. Daneben ergänzen Informationen aus Dekanat und seinen Einrichtungen den Vormittag.

Leitung: Eva-Maria Hartmann, Dipl.-Pädagogin

Anmeldung erforderlich. Gesonderte Einladung ergeht.

**7.5., Dienstag, 9.00 bis 12.00 Uhr**

## Willkommenstage im Dekanat Würzburg

Im Auftrag des Evang.-Luth. Dekanats Würzburg und gemeinsam mit dem Kindertagesstätten-Zweckverband lädt das Schröder-Haus ab 2019 zu Willkommenstagen für neue Mitarbeitende der unterschiedlichsten Berufsgruppen ein. Diese Tage haben das Ziel, alle neuen Mitarbeitenden aus Kirchengemeinden und anderen kirchlichen Einrichtungen im Dekanat Würzburg in Kultur, Auftrag und Wertehintergrund der evangelischen Kirche einzuführen und sie innerhalb der Kirche Willkommen zu heißen.

Leitung: Eva-Maria Hartmann, Max von Egidy

Anmeldung erforderlich. Gesonderte Einladung ergeht.

Termine im Jahre 2019 sind:

### E77

**14. 5., Dienstag, 09.30 bis 16.00 Uhr**

### E78

**26. 6., Mittwoch, 9.30 bis 16.00 Uhr**

### E79

**22.10., Dienstag, 9.30 bis 16.00 Uhr**

### E80

**13.11., Mittwoch, 09.30 bis 16.00 Uhr**

### E81

*Vorankündigung*

#### **Kirchenvorstehertag**

Zu diesem Fortbildungstag sind alle Kirchenvorstände im Dekanat eingeladen. Neben einer grundlegenden Einführung zu den Aufgaben eines Kirchenvorstandes werden Schwerpunkte und Aufgabenfelder in Workshops diskutiert. Dabei werden Einrichtungen, Strukturen und wichtige Kooperationspartner im Dekanat vorgestellt. Aktuelle Informationen und Termine runden den Tag ab.

Leitung: Dekanin Dr. Edda Weise, Eva-Maria Hartmann, Dipl.-Pädagogin

Anmeldung erforderlich. Gesonderte Einladung ergeht

**28.9., Samstag, 9.00 bis 15.00 Uhr**



**Sparkasse**

**Mainfranken Würzburg**

## Meditation – Einführung und Begleitung

In diesen Seminaren wird die Möglichkeit gegeben, Meditation kennenzulernen und über einen längeren Zeitraum einzuüben. Verschiedene Meditations-Formen werden angeboten, um den persönlich geeigneten Weg zu finden: wir werden üben, den Körper wahrzunehmen, den Atem zu spüren, auf die Stille zu hören und in Ruhe und Bewegung achtsam und wach anwesend zu sein.

Leitung: Dr. Hartmut Baur

Gebühr: € 24,- (Kurs 4x) / € 18,- (Kurs 3x)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

### M82

**21.3. – 11.4., donnerstags, 20.00 bis 21.00 Uhr, 4x**

### M83

**2.5. – 23.5., donnerstags, 20.00 bis 21.00 Uhr, 4x**

### M84

**4.7. – 18.7., donnerstags, 20.00 bis 21.00 Uhr, 3x**

### M85

## Entspannung für Körper, Geist und Seele

Autogenes Training

Lernen Sie durch Kraft Ihrer Gedanken Körper und Geist in einen ruhigen und entspannten Zustand zu versetzen. Das Autogene Training ist eine Entspannungstechnik, die einfach zu erlernen und durchzuführen ist. Durch regelmäßiges Praktizieren kann Autogenes Training Stress, Ängste, Schlaflosigkeit und negativen Gedanken entgegenwirken. Es ist zudem eine Burnout-Prävention und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Durch Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Phantasiereisen können Sie Ihren Körper besser spüren und zur Ruhe kommen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Dieser Kurs ist für jeden geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und Handtuch mitbringen.

Leitung: Bettina Wallrapp, Entspannungspädagogin

Gebühr: € 50,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**21.3. – 9.5., donnerstags, 18.30 bis 19.45 Uhr, 6x  
(außer 18.4. und 25.4.)**

## In Klängen baden – Die heilende Kraft von Klängen

An diesem Abend lassen wir uns von Klängen und Gesängen berühren und einhüllen. Aus einem entspannten Zustand heraus lauschen wir den heilenden Klängen verschiedener obertonreicher Instrumente (wie z.B. Monochord, Trommel, Shrutibox, Klangschalen, Koshis) und lassen uns von ihnen auf eine Reise nach Innen mitnehmen. In der darauffolgenden Stille können die Klänge weiter schwingen und sich tiefer in uns verankern.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

Leitung: Birgit Keller, Heilpraktikerin, Körper-, Klang- und Tanztherapeutin

Gebühr: € 15,- (je Kurs)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

### M86

**29.3., Freitag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 1x**

### M87

**24.5., Freitag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 1x**

## Mit Düften Stress reduzieren, zur Ruhe kommen und besser schlafen

Wer kennt sie nicht, die Wirkung von Düften auf Körper und Geist? Sie beeinflussen unsere Stimmung und unser Wohlbefinden. An drei Abenden, die einzeln gebucht werden können, begeben wir uns ins Reich der Düfte und kombinieren die Wirkung ätherischer Öle mit Meditation und Atemübungen. Dies kann uns helfen, aus unserem Hamsterrad auszusteigen, Stress abzubauen und in unser inneres Gleichgewicht zurückzukommen.

Leitung: Karin Pilhofer, Heilpraktikerin

Gebühr: € 14,- (pro Kursabend) – für M90: Materialgeld € 14,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

### M88

#### Duftmeditation

In einer Meditation erleben wir ganz bewusst die Wirkung des Duftes in unserem Körper. Das ätherische Öl hilft uns, unsere Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und unsere Batterien wieder aufzuladen. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer wählt seinen Duft für die Meditation aus.

**30.4., Dienstag, 19.30 bis 21.30 Uhr, 1x**

### M89

#### Happy Mind Massage

Wir massieren uns gegenseitig Hände und Arme. Dies wirkt entspannend, seelisch ausgleichend und unterstützt uns in Phasen der Regeneration und Genesung. Über Reflexzonen der Hände und Arme verbindet sie uns mit unserer Herzenergie.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, kleines Kissen, T-Shirt

**7.5., Dienstag, 19.30 bis 21.30 Uhr, 1x**

### M90

#### Kreative Duftwerkstatt

Wir lernen die Wirkung verschiedener Düfte kennen und worauf wir bei ihrer Anwendung achten müssen. Jeder Teilnehmer stellt seine eigene Duftmischung für ein Parfüm-Öl, Körper-Öl, Duschgel oder Bade-Öl her.

**14.5., Dienstag, 19.30 bis 21.30 Uhr, 1x**

### M91

#### Mich nähren, meinen Raum und meine Grenzen stärken

In einer Zeit der Fülle von Aufgaben, Erwartungen und Informationen wird es immer wichtiger, mich selbst zu spüren. Wie kann ich in meinem täglichen Leben, geprägt von Arbeit, Terminen und Familienleben gut für mich sorgen?

Wir üben eine Meditation ein, um den eigenen Raum wahrzunehmen und zu stärken. So setzen wir unsere natürliche Grenze und errichten keine Mauern. Dadurch können wir aus unserer Mitte heraus mit unserer Umwelt verbunden sein, ohne uns selbst zu vernachlässigen. Mit Hilfe von Steinen machen wir unsere Grenzen sichtbar und spüren nach, wo wir zu viel oder zu wenig Platz einnehmen. Wir lernen, uns in unserem Raum zu verankern und ihn mit Energie zu füllen. Außerdem schauen wir uns an, was uns stärkt und nährt - und was uns Energie raubt.

Bitte warme Socken mitbringen.

Leitung: Karin Pilhofer, Heilpraktikerin

Gebühr: € 25,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**29.5. – 26.6., mittwochs, 19.30 bis 21.30 Uhr, 3x  
(außer 12.6. und 19.6.)**

**G92****Yoga-Stellungen – Atemübungen – tiefe Entspannung**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Es werden Yogaübungen erarbeitet, die u.a. der Befreiung der Atemräume, bewussten Ausrichtung des Beckenraums, Linderung von Beschwerden in den Wechseljahren, Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, Dehnung der Fußrücken und Steigerung der Lebensenergie dienen.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Handtuch und Decke mitbringen.

Leitung: Traudel Steinhäuser-Dolgun, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Gebühr: € 42,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**18.3. – 20.5., montags, 10.00 bis 11.30 Uhr, 8x  
(außer 15.4. und 22.4.)**

**G93****Gesunde Wirbelsäule – Wiederherstellung durch spezifische Eigenbehandlung und Trance**

Aus ganzheitlicher Sicht heraus behandeln wir die Wirbelsäule unter verschiedenen Aspekten. Mit am Körper orientierten Bewegungen erreichen wir wohltuende bessere Durchblutung und Lösung von Spannungen. Was zu fest ist bekommt gezielte physiotherapeutische Mobilisation, für Halt und Stabilität aktivieren wir die Tiefenmuskulatur. Sie erlernen auch eine besonders sanfte und wirksame Methode der Eigenbehandlung, welche in der Osteopathie begründet ist.

In Trancereisen (tiefer Entspannung) erfahren wir unsere Wirbelsäule als vollständig gesund und beweglich. Damit schaffen wir in unserem Unterbewusstsein eine Vorlage für ihre Regeneration und erlernen, wie wir selbst unser Unterbewusstsein beeinflussen können. Unterstützend aktivieren wir unseren Energiefluss über die Chakren und Meridiane. Wir üben im Sitzen, im Stehen und auf der Matte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kl. Kopfkissen, Decke, Getränk.

Leitung: Anne Wendnagel, Physiotherapeutin mit Zertifikat in Osteopathie, Coach

Gebühr: € 80,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**18.3. – 8.4., montags, 18.30 bis 21.00 Uhr, 4x**

**Yoga – mehr Energie und Ruhe**

Atemübungen – tiefe Entspannung - Für Anfänger und Geübte

Yoga tut gut, stärkt unsere innere Kraft, sorgt für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude. Yoga verbessert die körperliche Beweglichkeit und baut Verspannungen ab. Nach einem langen und arbeitsreichen Tag wollen wir zur Ruhe kommen, um für die Anforderungen des neuen Tages gestärkt zu sein.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Handtuch und Decke mitbringen.

Leitung: Marlene Heilscher, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Gebühr: € 72,- (je Kurs)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**G94**

**19.3. – 16.7., dienstags, 17.00 bis 18.30 Uhr, 12x  
(außer 9.4. – 23.4., 28.5., 11.6., 18.6.)**

**G95**

**19.3. – 16.7., dienstags, 18.40 bis 20.10 Uhr, 12x  
(außer 9.4. – 23.4., 28.5., 11.6., 18.6.)**

**G96****Loslassen - ein Weg in meine Freiheit**

In Selbstliebe handeln und leben

Vielen Menschen fällt das Loslassen schwer. Sie hängen an etwas, das ihnen wichtig erscheint, aber nicht mehr für ihr Leben relevant ist. Oder sie können eine Situation nicht akzeptieren, die sich nicht mehr ändern lässt. Die Gründe für das Nicht-Loslassen sind vielfältig und häufig auch nachvollziehbar.

Wenn Sie jedoch mit einer Situation nicht abschließen können, dann schadet das letztendlich Ihrer eigenen seelischen und körperlichen Gesundheit. Sie beschäftigen sich zu stark mit einem kraftraubenden Thema. Dadurch investieren Sie langfristig Ihre Energie in zerstörerische Gefühle und belastende Gedanken, die ein Leben in Selbstliebe und Zuversicht blockieren.

In diesem 5-teiligen Seminarzyklus werden wir lebensnah daran arbeiten, dass es Ihnen gelingt, die eigenen inneren Antreiber zu erkennen und loszulassen. Genau so negative Emotionen, wie Selbstvorwürfe, zu hohe Erwartungen, Unzufriedenheit, Neidgefühle, Schuldgefühle mit dem Ziel Dankbarkeit und Zufriedenheit zu entwickeln. Es ist auch wichtig zerstörerische Situationen im Umfeld zu erkennen, zu bearbeiten und möglichst ganz loszulassen um ein Leben wieder in Freude, Leichtigkeit und Gottvertrauen zu leben.

Anhand von anschaulichen Beispielen und durch viele praktische Übungen werden Sie erkennen, dass Loslassen möglich, vor allem sinnvoll und „Not“-wendig ist.

Bitte Schreibmaterial, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Birgit Bringemeier, Heilpraktikerin

Gebühr: € 60,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**19.3., 2.4., 30.4., 14.5. und 28.5., dienstags,  
19.30 bis 21.30 Uhr, 5x**

**G97****Viniyoga:****Ein Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Gesundheit**

Viniyoga ist eine Yogarichtung, die den jeweiligen Menschen, der Yoga übt, in den Mittelpunkt stellt und Yoga therapeutisch einsetzt.

Die sanften und dynamischen Bewegungsabläufe werden individuell an die Möglichkeiten und Erfordernisse der Teilnehmer/innen angepasst. Der Atem ist ein Spiegel unserer geistigen, emotionalen und körperlichen Verfassung. Die Bewegungen werden dem eigenen Atemfluss angepasst und können so, auf achtsame und sanfte Weise, Atem und Bewegung nach und nach in Einklang bringen. Dabei ist es hilfreich, eine offene, annehmende, freundliche Haltung zu sich selbst während des Übens einzunehmen. Wertende, zielorientierte Gedanken können so immer wieder losgelassen werden. Dies ermöglicht uns, unseren Körper und unseren Geist im Einklang zu erfahren.

Bitte mitbringen: Eine Decke, ein kleines Handtuch oder Kissen für unter den Kopf und falls vorhanden eine rutschfeste, dünne Yogamatte.

Leitung: Tjorven Figge, Yoga Lehrerin (BDY/EYU), Fortbildung in Yoga-Therapie

Gebühr: € 72,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**20.3. – 29.5., mittwochs, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8x  
(außer 17.4., 24.4., 1.5.)**

## Die Feldenkrais-Methode

Oft nutzen wir unsere vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten nicht, denn unsere Bewegungen sind durch Erziehung und Routine eingeengt. Die Feldenkrais-Methode gibt uns die Möglichkeit, unsere vertrauten, eingefahrenen Bewegungsmuster wahrzunehmen und durch Achtsamkeit neue zu entdecken und zu erproben. Unsere alltäglichen Bewegungen können leichter, angenehmer, differenzierter und abwechslungsreicher werden.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und warme Socken mitbringen.

Leitung: Christa Reis, Feldenkrais-Lehrerin

Gebühr: € 67,- (je Kurs)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

### G98

**21.3. – 11.7., donnerstags, 9.30 bis 11.00 Uhr, 12x  
(außer 18.4., 25.4., 30.5., 13.6., 20.6.)**

### G99

**21.3. – 11.7., donnerstags, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12x  
(außer 18.4., 25.4., 30.5., 13.6., 20.6.)**

### G100

#### Verwurzelt sein

Über die Füße die eigene Lebenskraft stärken

WohlerGEHEN beginnt ganz unten. Unsere Füße spielen dabei die Hauptrolle, sie sind unser Fundament, unsere Wurzeln. In diesem Kurs geht es um das Entdecken und Spüren der eigenen Füße. Erfahren Sie was ein sicherer STAND mit Selbständigkeit zu tun hat und wie Sie wieder mehr zu sich selber STEHEN können. Durch Fußmassagen wird die natürliche Beweglichkeit verbessert, leichte Dehn- und Kräftigungsübungen verwandeln Starre in Beweglichkeit. GEHEN Sie mit mir auf eine kreative Entdeckungsreise in die Welt der Füße!

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke und Kissen.

Leitung: Christine Kehl, Heilpraktikerin und Fußreflexzonentherapeutin

Gebühr: € 38,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**25.3. – 8.4., montags, 19.00 bis 21.30 Uhr, 3x**

### G101

#### Die Natur als Apotheke – ein guter Start ins Frühjahr!

So werden Sie mit Heilpflanzen frühlingsfit

Pflanzen sind Geschenke der Natur an uns, wir betrachten im Kurs Brennnessel, Holunder und Gänseblümchen genauer. Sie lernen ihre heilenden Wirkweisen für Körper, Geist und Seele und mögliche Anwendungen kennen, die besonders im Frühjahr den Stoffwechsel und die Entgiftungsorgane ankurbeln. Hierbei sind nicht nur Inhaltsstoffe wichtig, sondern das gesamte Wesen der Pflanze ergibt ihre Heilwirkung. Zum Abschluss schulen Sie Ihre Wahrnehmung für das Wesen der Heilpflanze bei einer kurzen angeleiteten Pflanzenmeditation.

Leitung: Thekla Jung, Heilpraktikerin

Gebühr: € 35,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**27.3. – 10.4., mittwochs, 19.00 bis 21.00 Uhr, 3x**

**G102****Chinesische Medizin:  
Effektive Tui Na-Massage**

Tui Na ist eine spezielle Massagetechnik in der chinesischen Medizin mit verschiedenen Handmethoden wie z.B. einrenken, reiben, drücken, pressen. Viele Menschen leiden allgemein an diesen Beschwerden. Seit 2000 Jahren bietet die chinesische Medizin mit Hilfe der Tui Na-Massage, Kräutermischungen und Qi-Gong-Übungen wirkungsvolle therapeutische Methoden, Rehabilitations- und Vorbeugungsmöglichkeiten an. Im Seminar werden Bewegungstests für die entsprechende Körperbeweglichkeit und Kräutertherapien angesprochen, sowie auch Tui Na- und Vorbeugungsübungen individuell gezeigt und praktisch geübt. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Leitung: Yang Weihong, Arzt für chinesische Medizin

Gebühr: € 36,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**2.4. + 9.4., dienstags, 18.30 bis 21.00 Uhr, 2x**

**G103****Was tun bei Schulterschmerz?**

Selbsthilfe für Schulter und Nacken

Plagen Sie Muskelspannung, verminderte Beweglichkeit der Schultergelenke und Schmerz bei bestimmten Bewegungen? In diesem Kurs lernen Sie, die Ursachen zu verstehen, und damit sinnvolle Übungen von unnützen zu unterscheiden.

Ziele des Kurses sind:

- Das Schultergelenk besser zentrieren, Gelenk und Schultersehnen entlasten
- Die Nackengegend entspannen
- Die Haltung verbessern
- Den Einfluss von Nahrung und Nahrungsergänzung kennenlernen
- Über Verbesserung des Energieflusses im Körper die Heilung unterstützen

Wir üben im Sitzen, Stehen und im Liegen auf der Matte am Boden, dafür am besten ein Kopfkissen mitbringen. Um voll vom Kurs profitieren zu können, sollten Sie in der Lage sein, mit den Händen Ihren Nacken zu umfassen.

Leitung: Anne Wendnagel, Physiotherapeutin mit Zertifikat Osteopathie

Gebühr: € 80,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**29.4. – 20.5., montags, 18.30 bis 21.00 Uhr, 4x**

# Anmeldung

[www.schroeder-haus.de](http://www.schroeder-haus.de)

Telefon - online  
persönlich - Fax

► Mo-Fr: 9-12h / MoDiDo 14-17h



**Melden Sie Sich an!**

**Tel: 0931 321750**



**G104****WenDo – Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen**

Kurs für Anfängerinnen

Ziel dieses Wendokurses ist es, die persönlichen Möglichkeiten der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung jedes Mädchens und jeder Frau zu stärken, um sowohl ihren privaten als auch ihren beruflichen Handlungsspielraum zu vergrößern.

Um sich als Mädchen, als Frau im Alltag treu zu bleiben, braucht sie nicht nur Vertrauen in die Kraft ihres weiblichen Körpers, sondern auch ein Wissen um die eigenen Gedanken und Gefühle. Sie braucht Respekt vor der eigenen Geschichte, die sie in ihrer Wesensart beeinflusst, in dem was sie sich zutraut, wie sie sich selbst und andere beurteilt und wie sie sich nach außen hin darstellt.

Mit Hilfe von Rollenspielen, Feedbackrunden und asiatischen Kampfkunsttechniken werden zu diesen Themen auf spielerische Art alltagstaugliche Möglichkeiten gezeigt und ausprobiert. Hierbei wählen Mädchen und Frauen jene Verteidigungsstrategien, die sie für sich als geeignet erachten.

Bei jeder einzelnen Übung steht die Freiwilligkeit der Teilnehmerinnen neben der Verantwortlichkeit, mit sich und ihren Bedürfnissen, sowie den Grenzen und den Wünschen der Anderen achtsam umzugehen. Der geschützte Rahmen einer Gruppe bietet ein sicheres Experimentierfeld für unterschiedliche Handlungsweisen und Lösungsversuche. Ihre persönlichen Grenzen herauszufinden, sie einzufordern, sie zu erweitern und unabhängig von der Meinung anderer zu vertreten, erfordert Mut und erzeugt einen neuen Blick auf sich selbst. Denn 90% der Selbstverteidigung findet im Kopf statt, 10 % sind Technik.

Leitung: Silke Leonhard, Wendotrainerin

Gebühr: € 75,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**25.5., Samstag, 9.30 bis 14.30 Uhr und****26.5., Sonntag, 9.30 bis 14.30 Uhr, 2x****G105****Die Hüftgelenke erhalten und regenerieren**

Wir arbeiten zum einen direkt an den Strukturen Muskel und Gelenk, zum anderen an dem, was der Struktur zugrunde liegt, Bewusstsein, Energie und Nahrung.

Die folgenden Themen werden im Kurs aufgegriffen:

- Wiedererlernen der aufeinander ausgerichteten Bewegung von Hüfte und Becken
- Der Einfluss der Muskulatur: Verspanntes entspannen, Schwaches kräftigen
- Blockaden der umgebenden Gelenke lösen: Becken, Füße, Knie und Wirbelsäule
- Akupressur für einen besseren Energiefluss zu den Hüften
- Regeneration von Gelenken mit Bewusstseinstechniken
- Welche Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel sind hilfreich bei Arthrose?

Bitte ein Kopfkissen und zwei dickere Kissen oder Rollen zur Unterlagerung der Knie mitbringen.

Leitung: Anne Wendnagel, Physiotherapeutin mit Zertifikat Osteopathie

Gebühr: € 80,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**27.5. – 1.7., montags, 18.30 bis 21.00 Uhr, 4x****(außer 10.6. und 17.6.)**

**G106****Qigong – Wildgans Typ II: Gesundheitszustandstraining**

Der Kurs behandelt das Gedächtnistraining, die verschiedenen körperlichen Beweglichkeiten, Verbesserung der Abwehrkräfte und alle organischen Funktionen im Körper. Um das Ziel zu erreichen, sollte man täglich für zehn Minuten in der Natur Qigong mit den sanften und fließenden Bewegungsabläufen trainieren. Es dient somit der Heilung, Vorbeugung von vielen bekannten Krankheiten und unterstützt die Genesung. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung und Schuhe.

Leitung: Yang Weihong, Arzt für chinesische Medizin

Gebühr: € 73,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**6.7. + 7.7., Samstag und Sonntag,  
jeweils 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.15 bis 17.15 Uhr, 2x**

**Gymnastik**

Für Gymnastikkurse bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und großes Handtuch

**G107****Haltung und Wirbelsäule**

Wirbelsäulengymnastik, Stabilisations- und Mobilisationsübungen bei leiser Musik

Leitung: Martina Limpert-Scherbantin, Gesundheitspädagogin SKA

Gebühr: € 56,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**14.3. – 18.7., donnerstags, 17.15 bis 18.15 Uhr, 14x  
(außer 18.4., 25.4., 30.5., 13.6. und 20.6.)**

**G108****Mit motivierenden Rhythmen in den Tag**

Muskelkräftigung und Wirbelsäulenstärkung für Frauen

Leitung: Heide Euting, Übungsleiterin

Gebühr: € 50,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**18.3. – 15.7., montags, 9.00 bis 10.00 Uhr, 14x  
(außer 15.4., 22.4., 10.6. und 17.6.)**

**G109****Fit und in Schwung bleiben:**

Mobilisieren – Dehnen – Kräftigen

Gezielte Ganzkörpergymnastik mit Musik für Ältere (Frauen)

Leitung: Heide Euting, Übungsleiterin

Gebühr: € 50,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**18.3. – 15.7., montags, 10.30 bis 11.30 Uhr, 14x  
(außer 15.4., 22.4., 10.6. und 17.6.)**

**G110****Gymnastik für Frauen ab 60**

Leitung: Waltraud Markert, Übungsleiterin  
Martina Limpert-Scherbantin, Übungsleiterin

Gebühr: € 50,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**18.3. – 15.7., montags, 15.45 bis 16.45 Uhr, 14x  
(außer 15.4., 22.4., 10.6. und 17.6.)**

**G111****Aktiv und gesund**

Ganzkörpertraining für Frauen

Leitung: Waltraud Markert, Übungsleiterin  
Martina Limpert-Scherbantin, Übungsleiterin

Gebühr: € 50,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**18.3. – 15.7., montags, 17.00 bis 18.00 Uhr, 14x  
(außer 15.4., 22.4., 10.6. und 17.6.)**

**G112****Powertraining und Rückenfitness**

Intensives Körper- und Problemzonentraining

Leitung: Gaby Springer, Sportlehrerin

Gebühr: € 50,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**18.3. – 15.7., montags, 19.00 bis 20.00 Uhr, 14x  
(außer 15.4., 22.4., 10.6. und 17.6.)**

**G113****Pilates Basics bis Mittelstufe**

Pilates vitalisiert und aktiviert den gesamten Körper und Geist. Bewusst ausgeführte, fließende Bewegungen kombiniert mit spezifischer Atmung, verbessern die Koordination und bringen den Körper in sein Gleichgewicht. Die Haltung wird verbessert, das Körperbewusstsein gesteigert. Die Übungen sind ein Zusammenspiel der Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Zwerchfellmuskulatur.

Das Training kennt keine Altersgrenze und ist gleichermaßen für Frau und Mann geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, ggf. kleines Kissen, Noppensocken.

Leitung: Gabriele Schäfer, Pilates-Lehrerin BASI(R) anerkannt vom DPV

Gebühr: € 45,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**19.3. – 2.7., dienstags, 9.00 bis 10.00 Uhr, 11x  
(außer 16.4. – 30.4., 11.6. und 18.6.)**

**G114****Gymnastik für Frauen und Männer ab 55**

Leitung: Eleonore Günder, Übungsleiterin

Gebühr: € 34,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**20.3. – 17.7., mittwochs, 9.30 bis 10.15 Uhr, 13x  
(außer 17.4., 24.4., 1.5., 12.6. und 19.6.)**

**G115****Die Kraft aus der Mitte**

Beckenboden und Pilates für Frauen

Der Beckenboden ist als Quelle vitaler Energie sowie als Muskel von großer Bedeutung. Gezieltes Training zur Rumpf- und Beckenbodenstärkung, mit individuell angepassten, dynamischen Yogaübungen im Wechsel mit geführten Körperwahrnehmungs- und Entspannungssequenzen.

Leitung: Bettina Braun, Beckenboden- und Pilates-Kursleiterin

Gebühr: € 52,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**20.3. – 17.7., mittwochs, 10.30 bis 11.30 Uhr, 13x  
(außer 17.4., 24.4., 1.5., 12.6. und 19.6.)**

**G116****Zumba-Gold: Für alle, die es langsamer angehen wollen**

Bewegungen und Tempo sind bei Zumba-Gold auf die Bedürfnisse von aktiven, älteren Teilnehmern angepasst. Es eignet sich aber auch für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die „normale“ Zumba Kurse beinhalten. Nähere Information auch unter: [www.zumba.com](http://www.zumba.com)

Leitung: Gabriele Schäfer, Certified Zumba Instructor (Zumba Basic Steps Level 2)

Gebühr: € 44,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**21.3. – 11.7., donnerstags, 9.45 bis 10.45 Uhr, 11x  
(außer 18.4., 25.4., 30.5. und 13.6. – 27.6.)**

**G117****Zumba-Fitness meets Zumba-Toning**

Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem man sich zu den Rhythmen lateinamerikanischer Musik (Salsa, Cumbia, Samba sowie moderne Richtungen wie Hip Hop und Reggaeton) bewegt. Die Stunde folgt einem intermittierenden Prinzip, umfasst also Cardiotraining, Aufbau der Tiefenmuskulatur sowie Fettverbrennung, die wir durch den Einsatz von Kurzhanteln noch steigern. Im Vordergrund steht jedoch: Freude an der Musik und Bewegung!

Nähere Information auch unter: [www.zumba.com](http://www.zumba.com)

Leitung: Gabriele Schäfer, Certified Zumba Instructor (Zumba Basic Level 2, Zumba-Toning)

Gebühr: € 44,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**21.3. – 11.7., donnerstags, 11.00 bis 12.00 Uhr, 11x  
(außer 18.4., 25.4., 30.5. und 13.6. – 27.6.)**

**G118****Zumba**

Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem man sich zu den Rhythmen lateinamerikanischer Musik (Salsa, Cumbia, Samba sowie moderne Richtungen wie Hip Hop und Reggaeton) bewegt. Die Stunde folgt einem intermittierenden Prinzip, umfasst also Cardiotraining, Aufbau der Tiefenmuskulatur sowie Fettverbrennung. Im Vordergrund steht jedoch: Freude an der Musik und Bewegung!

Nähere Information auch unter: [www.zumba.com](http://www.zumba.com)

Leitung: Julia Bauer, Certified Zumba Instructor ( Basic Steps Level 1 )

Gebühr: € 48,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**3.4. – 24.7., mittwochs, 18.00 bis 19.00 Uhr, 12x  
(außer 17.4. – 1.5., 12.6. und 19.6.)**

**G119****Walking**

Training für Körper, Geist und Seele

Sie wollen beginnen, sich etwas Gutes durch Bewegung zu tun und freuen sich, Gleichgesinnte kennenzulernen. Beim Walking trainieren wir unseren Körper und tanken Kraft für den Alltag. Ebenso eignet es sich hervorragend für den Stressabbau! Walking ist eine gelungene Mischung aus Ausdauersport und aktiver Freizeitgestaltung im Einklang mit der Natur. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet. Bitte fragen Sie ggf. vorher Ihren Hausarzt.

Mitzubringen: Dem Wetter entsprechende Kleidung.

Treffpunkt: Parkplatz Feggrube in der Sanderau

Leitung: Silvia Muschler, Übungsleiterin

Gebühr: € 28,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**2.5. – 11.7., donnerstags, 16.15 bis 17.15 Uhr, 8x  
(außer 30.5., 13.6. und 20.6.)**

**G120****Pilates: Dehnung und Kräftigung für den ganzen Körper**

Pilates trainiert die gelenkstabilisierende Tiefenmuskulatur und kann daher als effektive Haltungs- und Rückenschule verstanden werden.

Leitung: Susanne Geiger, Fitnesstrainerin

Gebühr: € 40,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**3.5. – 19.7., freitags, 17.45 bis 18.45 Uhr, 10x  
(außer 14.6. und 21.6.)**

## K121

### Zeichnen und Malen

Menschen – Pflanzen – Gegenstände

Der Kurs vermittelt die Grundlagen im Zeichnen, Fortgeschrittene können auch aquarellieren. – Bitte Stifte, Zeichenblock und Knetgummi mitbringen.

Leitung: Maja Issing, Malerin

Gebühr: € 85,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**18.3. – 15.7., montags, 9.30 bis 11.30 Uhr, 14x  
(außer 15.4., 22.4., 10.6. und 17.6.)**

## K122

### Malen mit Acrylfarben – Experimentelle Malerei

Dieser Kurs bietet Raum zur kreativen Entfaltung und zur Entwicklung des eigenen malerischen Ausdrucks. Im experimentellen Tun entdecken wir vielfältige bildnerische Möglichkeiten. Gezielte Themenstellung, Übungen zur Farben- und Formenlehre und gemeinsame Bildbesprechungen unterstützen die individuelle Arbeit am Bild. – Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Acrylfarben in rot, gelb, blau, schwarz und weiß, Papier DIN A 3 oder DIN A 2, evtl. Keilrahmen, diverse Borsten-Pinsel, Plastikbecher in verschiedenen Größen, Lappen, Malkittel.

Leitung: Roswitha Vogtmann, Dipl.-Malerin, Kunstlehrerin

Gebühr: € 75,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**21.3. – 11.7., donnerstags, 17.30 bis 19.00 Uhr, 12x  
(außer 18.4., 25.4., 30.5., 13.6. und 20.6.)**

## K123

### Filzen: Frühlingserwachen zur Osterzeit

Windlichter, Schafe, Hühner und Schönes für den Ostertisch entsteht in diesem Kurs. Einfache Blüten sind auch mit dabei, gerne auch ein Osterkorb oder ein Nest mit Eiern.

Bitte 2 große Handtücher, Geschirrtuch, Kern- oder Olivenseife, Schüssel (ca. 20 cm Durchmesser) und – falls vorhanden – Wasserkocher mitbringen.

Leitung: Rita-Maria Weimann

Gebühr: € 40,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**24.3., Sonntag, 10.00 bis 18.00 Uhr, 1x**

Ein Kurs als **Geschenk!**  
Schon mal dran gedacht?



Rufen Sie uns an!

Tel. 0931-321750

## Ikebana

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ikebana ist die japanische Kunst des Blumenstellens, sie bringt Zweige, Blumen und Blätter in ihrer vollen Schönheit zur Geltung. Die Arrangements überzeugen durch ihre Schlichtheit und Anmut. Der Übungsweg wird Kado – der Blumenweg genannt. Miteinander gehen wir diesen Weg, lernen dabei in Achtsamkeit mit den Pflanzen umzugehen, ihre Linien, Besonderheiten und Schönheiten zu erkennen. Gleichzeitig schulen wir unsere Konzentrationsfähigkeit. Wir üben in der Stille und kommen dadurch zur Ruhe und zu uns selbst.

Die beiden Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.

Leitung: Marianne Schmitt, Ikebana-Lehrerin

Gebühr: € 50,- inkl. Blumen (je Kurs)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

### K124

#### Ikebana im Frühling: Moribana

Bitte mitbringen: Blumenschere, kleines Küchenmesser und ein Handtuch. Falls vorhanden, bringen Sie für den ersten Abend bitte eine Moribana-Schale (flache Schale) und einen passenden Steckigel mit. Anfänger können Zubehör auch am ersten Abend erwerben.

**25.3. + 8.4. + 29.4., montags, 19.30 bis 21.45 Uhr, 3x**

### K125

#### Ikebana – Klassische Arrangements

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Blumenschere, kleines Küchenmesser und ein Handtuch. Falls vorhanden, bringen Sie für den ersten Abend bitte eine Shokwa-Schale (Schale mit Fuß) mit und einen passenden Steckigel. Anfänger können Zubehör auch am ersten Abend erwerben.

**6.5. + 20.5. + 3.6., montags, 19.30 bis 21.45 Uhr, 3x**

### K126

#### Cancellaresca. Eine italienische Schrift – zeitlos schön

Kalligrafie-Kurs

An diesem Wochenendseminar wird die Cancellaresca gelehrt und in praktischen Anwendungen vertieft. Diese Schrift ist auch heute noch sehr häufig von Kalligraphen in Gebrauch und bei Anfängern wie Fortgeschrittenen beliebt. Sie wurde in der Renaissancezeit entwickelt und geschrieben und verbreitete sich von Italien ausgehend über ganz Europa. Sie ist vorwiegend in Kanzleien geschrieben worden, daher der Name. Bekannt auch unter dem Begriff Humanistische Kursive. Sie wird heute immer noch gerne eingesetzt und eignet sich für Anfänger wie Fortgeschrittene.

Wer hat, übliches Kalligrafiematerial und schwarze Tinte, einen weichen Bleistift, Lineal, Haushaltsrolle und evtl. leere Gläschen mit Schraubverschluss mitbringen. Federn und Federhalter können erworben werden, Materialgeld für Schriftvorlagen, Übungsblätter und Federn ca. 15,- €, wird im Kurs eingesammelt.

Leitung: Gosbert Stark, Grafik-Designer und Kalligraf, Mitglied in der Schreibwerkstatt Klingspor und bei Ars Scribendi.

Gebühr: € 55,-

Anmeldung bis 29.3. erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung

**5.4., Freitag, 18.00 bis 21.00 Uhr**

**6.4., Samstag, 9.00 bis 12.00 + 13.00 bis 17.00 Uhr, 2x**

**K127****Filzen: Duftige Sommerschals und schmeichelnde Oberteile aus Seide und feinsten Merinowolle**

Weste oder Tunika

Wir legen Wolle so duftig und zart, dass Licht hindurchdringt – es entsteht ein feiner transparenter Filz. Auf farbiger Seide wird flächig oder als Muster wie Blüten, Gitter oder bunte Farbkombinationen feinste Merinowolle aufgefilzt. Diese Materialkombination lässt sich wunderbar auch in der warmen Jahreszeit tragen. Durch Erstellen von individuellen Schnitten werden diese Kleidungsstücke passend.

Bitte mitbringen: Schüssel (ca. 25 cm), Oliven- oder Kernseife, 2 große Badehandtücher, 2 Handtücher, Wassersprüher, Noppenfolie 1 m x 2 m, Schere, Maßband, Schnittpapier 2m x 1m, Schreibutensilien.

Leitung: Rita-Maria Weimann

Gebühr: € 45,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**7.4., Sonntag, 9.00 bis 18.00 Uhr, 1x**

**Workshop: Silber- und Goldschmieden**

Möchten Sie die Kunst des Goldschmiede-Handwerks einmal praktisch kennenlernen und sich ihren Schmuck selbst herstellen?

Schon in den ersten Stunden werden Sie unter fachkundiger Anleitung einen Ring aus unserem Mustersortiment selbst anfertigen. Sie erlernen Schritt für Schritt die wichtigsten Techniken des Goldschmiedens und fertigen einen Ring und ein zweites kreatives Schmuckstück in Silber selbst an.

Sie erlernen die Techniken des Sägens, Biegens, Feilens und Lötens und die Oberflächenbearbeitung durch Polieren, Mattieren und Feinbürsten. Eine Auswahl an Edelsteinen ist vorhanden. Diese können nachträglich vom Edelsteinfasser in die Schmuckstücke eingefasst werden.

Die Materialkosten für einen einfachen Silberring betragen ab circa 50,- €, für einen Silberanhänger ab 35,- € an aufwärts. Die Kosten für Edelmetalle richten sich nach dem individuellen Verbrauch und werden nach Gewicht abgerechnet.

Nach vorheriger Absprache kann auch Gold verarbeitet werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Freuen Sie sich auf ein schmackes Ergebnis, das sich sehen lassen kann!

Leitung: Mareile Hintze, Goldschmiedin und Diplom-Schmuckdesignerin

Ort: Die Schmuckschmiede, Semmelstraße 77, 97070 Würzburg

Gebühr: € 145,- (je Kurs) + Materialkosten

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**K128**

Workshop 1

**4.5., Samstag, 9.00 bis 17.30 Uhr incl. 1 Stunde Pause, 1x**

**K129**

Workshop 2

**6.7., Samstag, 9.00 bis 17.30 Uhr incl. 1 Stunde Pause, 1x**



**K130****Dekoratives für Haus und Garten aus Beton**

Wunderschöne Formen, klein und groß, von dünnen Kerzenschalen über dekorative Skulpturen bis hin zu schönen Pflanzschalen werden in diesem Kurs entstehen. Sie erfahren Grundlegendes über das Betongießen, über die verschiedenen Grundwerkstoffe und ihre Vor- und Nachteile. Wir wenden unterschiedliche Arbeitstechniken an und freuen uns an tollen Ergebnissen für Haus, Hof und Garten.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, verschiedene Formen, Schüsseln oder Eimer zum Gießen.

Leitung: Rita-Maria Weimann

Ort: Bamberger Straße 24, 97337 Dettelbach

Gebühr: € 45,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung

**5.5., Sonntag, 9.00 bis 18.00 Uhr, 1x**

**K131****Keramik: Alles für den Garten**

Kugeln, Gefäße, Stelen, Skulpturen – frei nach eigenen Ideen können Sie Gartenträume wahr werden lassen. Der Ton wird frostfest gebrannt.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Schürze und etwas zum Essen für die gemeinsame Mittagspause

Ort: Keramikwerkstatt Evelyn Detzer, Dr. Onymus-Str. 56, 97080 Würzburg

Leitung: Evelyn Detzer

Gebühr: € 69,- + Material- und Brennkosten (€ 7,- pro kg)

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**15.6., Samstag, 9.00 bis 17.00 Uhr  
und ein Glasurtermin n.V. ca. 3 Stunden, 2x**

**Töpfer-Werkstatt für Eltern und Kind  
Osterhäschen und bunte Ostereier**

Wir begrüßen den Frühling mit Häschen, Lämmern, Hahn und Henne und bunten Ostereiern. Wir formen sie aus Ton – wir kneten und rollen, formen, verstreichen und glätten den Ton. Wir schmücken die getöpferen Figuren mit buntem Glas, Nuggets und Murmeln.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, evtl. blaues oder buntes Glas (Glasflaschen), wer hat: Glasmurmeln/ -nuggets, Nudelholz

Leitung: Rita-Maria Weimann

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**F50**

Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Gebühr: € 21,- (1 Erw. + 1 Kind / € 7,- weitere Person) + ca. € 3,-Material

**17.3., Sonntag, 9.00 bis 12.30 Uhr, 1x**

**F51**

Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Gebühr: € 27,- (1 Erw. + 1 Kind / € 9,- weitere Person) + ca. € 3,50 Material

**17.3., Sonntag, 12.30 bis 17.00 Uhr, 1x**

## Filz-Werkstatt für Eltern und Kind Frühlingswindlichter – Osterzeit

Wir filzen farbige Wolle auf weißen Wolluntergrund, so wird es schön durchscheinend. Verschiedene Motive, von Blumen über Punkte oder Tiere ist alles möglich. Unzerbrechliche Ostereier (Styropor-Eier werden mit Wolle umfilzt) sind im Osternest auch dabei.

Bitte 2 Handtücher mitbringen.

Leitung: Rita-Maria Weimann

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

### F60

Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Gebühr: € 21,- (1 Erw. + 1 Kind / € 7,- weitere Person) + ca. € 3,50 Material

**31.3., Sonntag, 9.00 bis 12.30 Uhr, 1x**

### F61

Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Gebühr: € 27,- (1 Erw. + 1 Kind / € 9,- weitere Person) + ca. € 3,50 Material

**31.3., Sonntag, 12.30 bis 17.00 Uhr, 1x**

### F62

## Goldschmiede-Workshop für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

Mit viel Spaß und Begeisterung setzen Kinder und Jugendliche ihre eigenen, kreativen Ideen in Metall um. Mit unserer Hilfe entstehen Ringe, Anhänger, Ohrstecker, Schlüsselanhänger in Silber oder unechtem Material. Die Grundtechniken des Goldschmiedens, wie Sägen, Biegen, Feilen und Löten können an zwei Nachmittagen erlernt werden.

Materialkosten für Kinder: In unechtem Material € 10,- und in Silber: ab € 10,- bis € 20,-

Leitung: Mareile Hintze, Goldschmiedin und Diplom-Schmuckdesignerin

Ort: Die Schmuckschmiede, Semmelstraße 77, 97070 Würzburg

Gebühr: € 65,- (1 Erw. + 1 Kind) + Materialkosten

Anmeldung erforderlich bis 5.6. Bezahlung bei Anmeldung.

**12.6., Mittwoch, 15.00 bis 18.00 Uhr,**

**13.6., Donnerstag, 15.00 bis 18.00 Uhr, 2x**

# Anmeldung

[www.schroeder-haus.de](http://www.schroeder-haus.de)

Telefon - online  
persönlich - Fax

► Mo-Fr: 9-12h / MoDiDo 14-17h



**Melden Sie Sich an!**

**Tel: 0931 321750**

## Kochen

Bitte melden Sie sich bei Verhinderung spätestens am Vortag des betreffenden Kurstages ab. Andernfalls muss auch bei Nichterscheinen das Materialgeld bezahlt werden. – Bitte zu den Kursen eine Schürze mitbringen!

### K132

#### Glück aus dem Ofen – schnell und „einfach“ gut

Leitung: Michaela Dennda, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**19.3., Dienstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x**

### K133

#### Kartoffelküche – leicht und bekömmlich

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**28.3., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x**

### K134

#### Darf es noch ein Nachtisch sein?

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**4.4., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x**

### K135

#### Herrliche Brunch-Ideen – einfach zugreifen

Leitung: Michaela Dennda, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**9.4., Dienstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x**

### K136

#### Geselliges Kochen für Männer

Leitung: Helga Späth

Gebühr: € 26,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**10.5. + 24.5., freitags, 18.00 bis 22.00 Uhr, 2x**

### K137

#### Tapas aus dem Schwarzwald und aus Bayern

Leitung: Michaela Dennda, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**7.5., Dienstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x**

**K138****Die türkische Küche**

Leitung: Alexandra Trendler

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**15.5., Mittwoch, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x****K139****Die gesunde, schlanke Stange Spargel**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**16.5., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x****K140****Heute gibt es Pizza!**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**23.5., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x****K141****Leichte und schnelle Sommerküche –  
von der Vorspeise bis zum Dessert**

Leitung: Helga Späth

Gebühr: € 12,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**28.5., Dienstag, 18.30 bis 22.00 Uhr, 1x****K142****Leckere, leichte Landhausküche**

Leitung: Michaela Dennda, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**4.6., Dienstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x****K143****Mitbringsalate für die Grillparty**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**6.6., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x****K144****Vegetarisch durch den Sommer-Gemüsegarten**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**27.6., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x**

**K145****Leichte Sommerküche für laue Sommerabende**

Leitung: Michaela Dennda, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**9.7., Dienstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x**

**K146****Frische und knackige Sommersalate – Ein gesunder Genuss bei heißen Temperaturen**

Leitung: Ingrid Rösemann, Gesundheitsberaterin GGB

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**11.7., Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x**

**K147****Die italienische Sommer-Küche**

Leitung: Alexandra Trendler

Gebühr: € 10,- + Materialgeld

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**17.7., Mittwoch, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1x**

**Sie finden das Schröder-Haus gut?**

Wir wollen die Arbeit  
des Schröder-Haus unterstützen!



Wir sind ein gemeinnütziger Verein mit derzeit etwa 80 Mitgliedern.  
Wenn Sie möchten, können Sie uns dabei helfen:

**Werden Sie Mitglied im Förderkreis!**

Die jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt mindestens € 20,- und geht zu  
100 Prozent an das Rudolf-Alexander-Schröder-Haus.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Telefon 0931-321750 / mail@schroeder-haus.de  
www.schroeder-haus.de/ueber-uns/foerderkreis/  
Spendenkonto: IBAN: DE7379050000000212324

## R148

Mittwochstreff

### Die neue Gemäldegalerie der Residenz

Mit Führung

Im Oktober 2018 öffnete die neu renovierte Gemäldegalerie des Martin-von-Wagner-Museums ihre Tore und präsentiert einen attraktiven Besuchermagneten für kulturinteressierte Würzburger und Gäste. In elf zeitgemäß gestalteten Ausstellungsräumen findet man unbekannte und bekannte Künstler – wie Lucas Cranach oder Tilman Riemenschneider – deren Werke die Besucherinnen und Besucher in ihren Bann ziehen.

Leitung: Mitarbeitende der Gemäldegalerie der Residenz

Treffpunkt: Eingangsbereich Martin-von-Wagner-Museum (Südhof)

Gebühr: € 7,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**10.4., Mittwoch, 10.00 Uhr**

## R149

Mittwochstreff

### Führung mit Rudi Held durch die alte Landesgartenschau

Zum zweiten Mal hat im Jahr 2018 die bayerische Landesgartenschau in Würzburg stattgefunden, im neuen Stadtteil Hubland. Viele Würzburgerinnen und Würzburger haben gerade in diesem Jahr an die Landesgartenschau von 1990 zurückgedacht, die sich am Fuße des Marienberges über eine Fläche von 14 Hektar erstreckte und mit 2,5 Millionen Teilnehmenden einen Besucherrekord verzeichnete. Rudi Held wird die Erinnerungen aufleben lassen und durch das Gelände der alten Landesgartenschau führen.

Treffpunkt: Große Pyramide, ehemaliger Haupteingang der LGS 1990

Leitung: Rudi Held

Gebühr: € 9,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**10.5., Freitag, 15.00 Uhr**

## R150

### Walking Dinner

Ein köstlich-informativer Rundgang durch Würzburg

Wein und stilvoll Einkehren gehören in Mainfranken zusammen – das erfahren Sie beim „Walking Dinner“ durch die Straßen und Gassen Würzburgs. Während unseres Rundgangs genießen Sie ein fränkisches Drei-Gänge-Menü mit korrespondierenden Weinen in verschiedenen Weinstuben und Vinotheken der Stadt. Unser Weg führt uns ins Weinhaus Bürgerspital, zum Maulaffenbäck und zum gemütlichen Ausklang in die Martinsklause. Abgerundet wird der Abend durch unterhaltsame und interessante Informationen zu Würzburg und zum Frankenwein.

Treffpunkt: Rudolf-Alexander-Schröder-Haus

Leitung: Dorothea Eberlein, Gästeführerin

Kosten: € 45,- (inkl. ein typisch fränkisches Drei-Gänge-Menü, wahlweise auch vegetarisch – bitte bei Anmeldung angeben –, und drei Weine à 0,1l)

Anmeldung bis 17.5. erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**24.5., Freitag, 19.00 bis ca. 22.00 Uhr**

**R151***In Kooperation mit dem Matthias-Ehrenfried-Haus***Nürnberg leuchtet**

Tagesfahrt mit geführtem Stadtspaziergang durch Nürnberg „Nürnberg leuchtet unter den Städten, wie die Sonne unter den Gestirnen“ (Martin Luther). Die Geschichte und die Kunst der freien Reichsstadt Nürnberg sind das Thema dieser erlebnisreichen Tagesexkursion.

Die erste Besichtigung unseres Stadtrundgangs gilt der Lorenzkirche mit ihren prächtigen Kunstwerken, u.a. von Veit Stoß und Adam Kraft. Über das Heilig Geist Spital, kommen wir zum Hauptmarkt. Wir besuchen die Frauenkirche mit ihrem kostbaren Narthex. Nach der Mittagspause mit der Möglichkeit zu einem gemeinsamen fränkischen Mittagessen führt unser Weg durch die wiedererstandene Weißgerbergasse in eine der schönsten Ecken der Nürnberger Altstadt, zur Pegnitz mit ihren zahlreichen Brücken und Sehenswürdigkeiten.

Leitung: Julia Meister-Lippert, Kunsthistorikerin

Treffpunkt: Um 8.20 Uhr in der Bahnhofshalle zwischen Drogeriemarkt und DB Information.

Kosten: € 35,- für Bahnfahrt und Führungen (Mittagessen nicht incl.)

Anmeldung bis 17.5. erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**25.5., Samstag, 8.20 Uhr bis ca. 19.20 Uhr**

**R152****Besuch bei den Bahá'í in Langenhain am Taunus**

Tagesfahrt

Die Bahá'í bezeichnen sich selbstbewusst als die „jüngste Weltreligion“, ihr Gründer war Bahá'u'lláh (1817-1892). Nach einer Einführung in die Religion gibt es die Möglichkeit zur Begegnung mit Gemeindegliedern, zur Besichtigung einer Ausstellung über ihre Geschichte und zur Teilnahme an der Andacht von 15.00-15.30 Uhr.

Während der Rückfahrt informiert Julia Meister-Lippert über die Geschichte der Benediktiner-Abtei Seligenstadt. Bei einer Rast in Seligenstadt kann man den Sonntagsausflug im Klostercafé oder bei einem Spaziergang durch den Klostergarten ausklingen lassen kann.

Nach der Ankunft in Langenhain gegen 12.00 Uhr besteht im Haus der Andacht Gelegenheit zu einem Mittagsimbiss (Mittagsimbiss bitte mitbringen, Tee und Kaffee werden bereitgestellt).

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit der Domschule sowie dem Referat Interreligiöser Dialog und Weltanschauungsfragen im Bistum Würzburg.

Referenten: Mitglieder der Bahá'í, Kunsthistorikerin Julia Meister-Lippert

Treffpunkt: 10.00 Uhr Abfahrt am Taxistand am Hauptbahnhof

Kosten: € 49,-

Anmeldung bis 14.6. erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**30.6., Sonntag, 10.00 Uhr bis ca. 20.30 Uhr**

FOKUS  
RELIGIONEN

**R153**

Mittwochstreff

**Zu Besuch bei einer evangelischen Familie -  
Führung durch das Schloss Uettingen**

Die Familie der Grafen Wolffskeel von Reichenberg gehört zu einem alten fränkischen Uradelsgeschlecht. Der älteste urkundlich gesicherte Vorfahre ist Ritter Otto I. von Wolffskeel, der als bischöflicher Burgmann auf der Festung Marienberg und als Schultheiß der Stadt Würzburg im 13. Jahrhundert aktiv war. Bereits in der Mitte des 16. Jahrhunderts nahm die Familie den evangelisch-lutherischen Glauben an, der ihr bis in die Gegenwart ein besonderes Anliegen ist. Zusätzlich zu einer Führung durch das Schloss, ein „herausragendes Baudenkmal des späten Klassizismus“ in Franken (Deutsche Stiftung Denkmalschutz), lädt uns die Familie auf eine Tasse Kaffee oder Tee in den Schlossgarten ein.

Leitung: Luitpold Graf Wolffskeel von Reichenberg

Treffpunkt: Am Schloss 1, 97292 Uettingen

Gebühr: € 7,-

Anmeldung erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**5.7., Freitag, 15.00 bis ca. 17.30 Uhr****R154****Geld, Handel, Herz und viel Natur in der Rhön**

Tagesfahrt des Förderkreises nach Fulda und zur Milseburg

Fulda feiert: Mit einer Klostergründung im Auftrag des Bonifatius im Jahr 744 wurde der Grundstein für Fulda gelegt. Im Vonderau Museum kann man sich über die Geschichte der Stadt, auch über die Stationen eines 1000jährigen Markt-, Münz- und Zollrechts informieren. Alternativ kann in dieser Zeit auch die Kinder-Akademie Fulda besucht und z.B. das begehbare Herz erkundet werden.

Nach einer Mittagspause fahren wir zur Milseburg (835 m), der „Perle der Rhön“. Ihr Gipfel wird durch die Felsmassen eines Phonolith-Doms gebildet, der vor ca. 15 Millionen Jahren während der Spätphase des Rhön-Vulkanismus entstand und später durch Erosion freigelegt wurde. Vom Busparkplatz an der Wendebuche führt ein ca. 2 km langer Wanderweg (feste Schuhe!) zum Gipfel mit der St. Gangolfs-Kapelle und einer Kreuzigungsgruppe von 1756. Nach dem Abstieg erholen wir uns vor der Rückfahrt bei Kaffee und Kuchen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, in welches Museum Sie gehen möchten.

Abfahrt 9.00 Uhr am Taxistand am Hauptbahnhof

Leitung: Prof. Dr. Friedhelm Brusniak, Prof. Dr. Martin Okrusch

Kosten: € 49,- (ohne Mittagessen, inkl. Eintritte und Kaffee/Kuchen)

Anmeldung bis 19.6. erforderlich. Bezahlung bei Anmeldung.

**6.7., Samstag, 9.00 Uhr bis ca. 19.30 Uhr**



## Studienreisen

### R155

#### Land ohne Eile

Eine Kultur- und Naturreise in das Naturparadies Masuren  
Masuren, eine Region im Norden Polens und einst Teil Ostpreußens, lädt mit seinen Seen und Wäldern zum Entspannen und Erholen, zum Baden, Wandern und Radfahren ein. Sie besuchen ausgewählte bekannte Sehenswürdigkeiten und erkunden ausgehend von Ihrem Hotel direkt am Ufer des Schoßsees die Vielfalt der Seenlandschaft und idyllische Ortschaften. Auf Schritt und Tritt wandelt man in dieser Region auch auf den Spuren der älteren oder jüngeren deutsch-polnischen Geschichte. Genießen Sie auch die Zeit für sich selbst und lassen Sie sich überraschen, wieviele Störche Sie am Ende gezählt und fotografiert haben.

Reiseprospekt im Schröder-Haus und auf unserer Internetseite.

Reisebegleitung: Nike Klüber, Dipl.-Sozialpädagogin

Führungen vor Ort durch einheimische Gästeführer/innen

Reisepreis: € 949,- inkl. Halbpension und Übernachtungen im Doppelzimmer (Einzelzimmerzuschlag € 140,-) bei einer Teilnehmerzahl von mindestens 20 Personen

Reiseveranstalter: StudyTours Heine Reisen

Anmeldung bis 23. März 2019

**8.6., Samstag – 17.6., Montag**

### R156

#### Informationsabend zur Studienreise „Land ohne Eile“

Für Teilnehmende der Studienreise

Der Abend informiert über den Ablauf der Reise und gibt organisatorische Hinweise zur Studienreise.

Leitung: Nike Klüber, Dipl.-Sozialpädagogin, Dr. Anni Hentschel

Eintritt frei

**15.5., Mittwoch, 19.00 Uhr**



WOLZ Stoffe - Marienplatz 1 - 97070 Würzburg  
Telefon 09 31 / 5 23 46 | [www.stoffe-wolz.de](http://www.stoffe-wolz.de)

## R157

### Mythos Berg. Eine Reise in das Messner-Land Südtirol

Busreise

Reinhard Messner schuf in seiner Heimat Südtirol sechs Museen, die sich dem Thema Berge und Mensch widmen. Wir erkunden diese einzigartige Museenlandschaft, die auf Berggipfeln und in Schloss- oder Burganlagen entstanden ist. Auf dieser Reise besuchen Sie alle sechs Messner-Mountain-Museen in Südtirol und genießen die Landschaft der italienischen Alpen. Sie wohnen für die Dauer der Reise im familiären Drei-Sterne-Hotel Tirolerhof in St. Georgen mit hauseigener Wellnessanlage, zentral und doch ruhig am Rande des Brunecker Talkessels im Pustertal, das einlädt zum Wandern und Wohlfühlen. Im Hotel genießen Sie ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein Abendessen mit 3-Gänge-Menü incl. Salatbuffet.

Reiseprospekt im Schröder-Haus und auf unserer Internetseite.

Reiseleitung: Dr. Gerda Pagel

Reisepreis: € 849,- für Busfahrt, 6 Übernachtungen mit Halbpension im Doppelzimmer, Eintritte und Führung (Einzelzimmerzuschlag € 84,-) zzgl. Kurtaxe direkt im Hotel vor Ort

Reiseveranstalter: Greser Reisen, 97828 Marktheidenfeld

Anmeldung bis 7. Juni 2019

**31.8., Samstag – 6.9., Freitag**

## V21

Vortragsabend zur Studienreise

### Mythos Berg.

### Reinhold Messner und seine Museen in Südtirol

Für Teilnehmende an der Studienreise ist der Eintritt frei.

Referentin: Dr. Gerda Pagel

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**23.5., Donnerstag, 19.30 Uhr**

## R158

### Der Goldene Ring. Spiegel der russischen Seele

Studienreise

Die altrussischen Städte nordöstlich von Moskau zählen zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten und beliebtesten Reisezielen in Russland und können auf einer Rundreise mit Start- und Endstation in Moskau bewundert werden. Die zwischen dem 11. und 17. Jahrhundert entstandenen Siedlungen waren Schauplätze bedeutender Ereignisse in der Geschichte Russlands. Die Altstädte mit ihren Kirchen und Klöstern zeugen noch heute von der Macht und dem Reichtum der Großfürsten. Zahlreiche Stätten auf dieser Route wurden als UNESCO Weltkulturerbe ausgezeichnet, z.B. die Altstadt von Jaroslawl sowie Kirchen und Klöster von Wladimir und Susdal.

Reiseprospekt im Schröder-Haus und auf unserer Internetseite.

Reisebegleitung: Achim Fischer

Führungen vor Ort durch einheimische Gästeführer/innen

Reisepreis: € 1.795,- inkl. Flug mit Lufthansa, Halbpension und 7 Übernachtungen im Doppelzimmer (Einzelzimmerzuschlag € 325,-) bei einer Teilnehmerzahl von mindestens 16 Personen

Reiseveranstalter: IC Reisen, Intercontact GmbH

Anmeldung bis 7. Juni 2019

**9.9., Montag – 16.9., Montag**

## V8

Informationsabend zur Studienreise

### Der Goldene Ring. Spiegel der russischen Seele

Der Abend informiert über die kulturellen Schätze des Goldenen Rings und gibt organisatorische Hinweise zur Studienreise im September 2019.

Für Teilnehmende an der Studienreise ist der Eintritt frei.

Referent(inn)en: Dr. Anni Hentschel, Achim Fischer

Eintritt: € 5,- (ermäßigt € 3,-)

**2.4., Dienstag, 19.00 Uhr**

## Kunst im Schröder-Haus

## R159

### Roland Eckert-Köhler

#### KALEIDOSKOP. Impressionen in Acryl

Roland Eckert-Köhler malt farbintensive Bilder. Er kombiniert dabei Abstraktes mit Gegenständlichem. So schafft er ein unverwechselbares Gesamtes. Dies ist mitunter stark reduziert und soll Anregung schaffen, das Bild im Kopf selbst zu ergänzen. Das Bild erscheint unterschiedlich interpretierbar, ohne beliebig zu sein.

Sein Schwerpunkt liegt in der Acrylmalerei – vor allem im Malen in der freien Natur und auf Reisen.

**4.2. – 12.4., montags bis freitags,**

**9.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr**

## R160

### Fundsachen

#### Cartoons von Eo Borucki

Unter dem Titel ‚Fundsachen‘ zeigt Eo Borucki eine Auswahl seiner witzigsten Cartoons der letzten 15 Jahre. Karikaturen von Borucki erschienen bereits mehrfach im SZ-Magazin, regelmäßig werden seine Illustrationen in verschiedenen regionalen Tageszeitungen, Zeitschriften und anderen Periodika veröffentlicht. Daneben ist Eo Borucki als Kolumnist für Bayern 2 bekannt.

**6.5. – 18.7., montags bis freitags,**

**9.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr**

## R161

### Vernissage zur Eröffnung der Ausstellung

Einführung: Dr. Anni Hentschel

Musik: N.N.

Eintritt frei

**5.5., Sonntag, 11.15 Uhr**

## Anmeldung

Vorträge können i.d.R. ohne Anmeldung besucht werden, der Eintritt wird an der Abendkasse entrichtet.

Für Kurse, Seminare, Tagungen und Fahrten ist eine verbindliche Anmeldung nötig. Dafür gibt es folgende Möglichkeiten:

### 1. Persönliche Anmeldung

im Schröder-Haus, Wilhelm-Schwinn-Platz 3, während der Bürostunden (s. Seite 62). Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung in bar zu entrichten oder es ist eine Einzugsermächtigung zu erteilen.

### 2. Schriftliche Anmeldung

(auch Fax 0931/3217517) mit dem Anmeldeabschnitt (S.63) oder den entsprechenden Angaben. Mit der Anmeldung erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung für die Kursgebühr. Sie werden nur benachrichtigt, falls der Kurs schon voll belegt war!

### 3. Telefonische Anmeldung

unter 0931/321750 nur während unserer Bürozeiten. Zur Begleichung der Kursgebühr erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung. Die Kursgebühr wird i.d.R. vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

### 4. Online Anmeldung

mit Angabe aller wichtigen Daten (wie auf dem Anmeldeabschnitt vorgegeben) über die E-Mail-Adresse [anmeldung@schroeder-haus.de](mailto:anmeldung@schroeder-haus.de) oder direkt über die Internetseite [www.schroeder-haus.de](http://www.schroeder-haus.de).

Wenn Sie eine gültige E-Mail-Adresse angegeben haben, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

Alle Veranstaltungen finden (wenn nicht anders angegeben) im Rudolf-Alexander-Schröder-Haus, Würzburg, Wilhelm-Schwinn-Pl. 3 (neben der Stephanskirche), statt. Sie beginnen pünktlich zu den angegebenen Zeiten.

## Ermäßigungen

Wird eine ermäßigte Gebühr bei einer Veranstaltung gewährt, wird sie dort ausdrücklich aufgeführt. Sie gilt für Schüler, Studenten und Personen, die Grundversicherung oder ALGI beziehen, gegen Vorlage eines aktuellen Nachweises. Letztere erhalten auch auf Kursgebühren eine Ermäßigung in Höhe von 20 Prozent. Ausgenommen davon sind Studienreisen, Tagesfahrten und Exkursionen.

## Rücktritt

Findet ein Kurs nicht statt, wird die Kursgebühr zurückerstattet bzw. nicht abgebucht. Bei Programmänderung können Sie vom Kurs bei voller Erstattung der Gebühr zurücktreten. Ansonsten wird im Falle Ihres Rücktritts spätestens zwei Werktage vor Kursbeginn die Gebühr abzüglich einer Verwaltungsgebühr (in Höhe von EURO 3,-) zurückerstattet bzw. nur die Verwaltungsgebühr abgebucht. Für Kurse und Seminare an Wochenenden, Studientage und Exkursionen gilt eine Storno-Frist von einer Woche vor Veranstaltungsbeginn. Danach besteht kein Anspruch mehr auf Rückerstattung der Gebühr. Für Studienreisen gelten eigene Teilnahme- und Stornobedingungen.

## Besonderheiten bei Kochkursen

Kochkursteilnehmer verpflichten sich hygienische Grundregeln einzuhalten und alle Hinweise der Kursleitung zu befolgen. Eventuell vorhandene Allergien, gesundheitliche Einschränkungen, Krankheiten u. ä., die ihn und andere Teilnehmer des Kurses gefährden könnten, sind vor Beginn des Kurses anzuzeigen. Offene Wunden an den Händen, ansteckende Krankheiten oder andere Gefahrenquellen für die Gesundheit der Kursteilnehmer und unseres Personals können zum Ausschluss aus dem Kochkurs führen. Die Kursgebühr wird in diesem Fall nicht erstattet.

## Einzug der Kursgebühren mit SEPA-Lastschriftmandat

Erteilen Sie uns zum Einzug der Kursgebühr eine Einzugsermächtigung, so benötigen wir nach dem EU-SEPA-Zahlverfahren von Ihnen ein Lastschriftmandat. Wenn Sie noch kein entsprechendes Formular bei uns abgegeben haben, können Sie es im Kurs erhalten. Wir bitten Sie, es spätestens dort auszufüllen und uns zukommen zu lassen. Sie finden es auch als Download auf unserer Internetseite. Wir vergeben für Sie eine Mandatsreferenznummer, die Sie dann bei Abbuchungen des Schröder-Haus auf ihrem Kontoauszug finden können.

Die ebenfalls notwendige und auf Ihrem Auszug ersichtliche Gläubiger-ID-Nummer des Schröder-Hauses lautet: DE12RAS00000586506

Wir buchen die Kursgebühren i.d.R am 1. und am 15. des Monats vor Kursbeginn, jedoch spätestens 14 Tage nach Kursbeginn, ab.

## Inhalt nach Themenbereichen ab Seite

■ Vorträge und Offene Veranstaltungen	4
■ Religion und Gesellschaft	15
■ Familie und Persönlichkeit	20
■ Engagement und Kompetenz	28
■ Meditation und Entspannung	35
■ Gesundheit und Bewegung	37
■ Kreativität und Kochen	46
■ Reisen und Kultur	54
■ KUNST im Schröder-Haus	59

## Rudolf-Alexander-Schröder-Haus

Evangelisches Bildungszentrum Würzburg  
Wilhelm-Schwinn-Platz 3 (neben St. Stephan)  
97070 Würzburg

Telefon 0931 32175-0

Fax 0931 32175-17

E-Mail: [mail@schroeder-haus.de](mailto:mail@schroeder-haus.de)

**[www.schroeder-haus.de](http://www.schroeder-haus.de)**



## Das Schröder-Haus

ist eine Einrichtung des Evang.Luth. Dekanats Würzburg, Zwinger 3c

Direktorin und Theol. Leiterin: Pfarrerin Dr. Anni Hentschel

Pädagogische Leiterin: Eva-Maria Hartmann

Pädagogischer Leiter: Thomas Ortlepp

Leiter Seniorenbegegnungsstätte: Andreas Fritze

Büro und Anmeldung: Monika Grieb  
Bärbel Reuß

Hausmeister: Dieter Röhner

## Bürozeiten

Montag bis Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr

Mo-Die-Do: 14.00 bis 17.00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass in Schulferien ggf. geänderte Öffnungszeiten gelten.

## Hiermit melde ich mich zu folgenden Kursen an:

Kurs Nr. \_\_\_\_\_ Thema \_\_\_\_\_

Kurs Nr. \_\_\_\_\_ Thema \_\_\_\_\_

Kurs Nr. \_\_\_\_\_ Thema \_\_\_\_\_

Kurs Nr. \_\_\_\_\_ Thema \_\_\_\_\_

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Straße, Hausnr. \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber) \_\_\_\_\_ E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Die Kursgebühren sollen abgebucht werden von:

IBAN \_\_\_\_\_

(oder Kontonummer + BLZ)

Bank \_\_\_\_\_

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

Bitte schicken Sie mir regelmäßig das Programm zu (2x im Jahr).

Bitte informieren Sie mich über den Förderkreis e.V.

Mit dieser Anmeldung akzeptiere ich die Teilnahme- und Stornobedingungen des Schröder-Hauses, insbesondere den Einzug mit SEPA-Lastschrift, wie sie im aktuellen Programmheft veröffentlicht sind.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte abtrennen und senden an: Schröder-Haus, Wilhelm-Schwinn-Platz 3, 97070 Würzburg – oder per Fax: 0931 32175-17





**Rudolf-Alexander-Schröder-Haus**  
**Wilhelm-Schwinn-Platz 3**  
**97070 Würzburg**

**Rudolf-Alexander-Schröder-Haus**

Evangelisches Bildungszentrum  
Wilhelm-Schwinn-Platz 3  
97070 Würzburg

Telefon: 0931 32175-0  
Fax: 0931 32175-17  
mail@schroeder-haus.de

**www.schroeder-haus.de**