

heute bewusst leben

heute bewusst leben

KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.

Programm

Juni bis Dezember 2022

Gesundheit, Ernährung,
Lebensgestaltung

Herausgeber:
Katholische Erwachsenenbildung im
Landkreis Freyung-Grafenau e. V.

Vorstand:
Sebastian Gruber, 1. Vorsitzender
Dr. Hanna Seidl, 2. Vorsitzende
Dekan Magnus König, 3. Vorsitzender

Inhalt:
Diana Königseder, Geschäftsführerin

Satz und Druck:
Fuchs GmbH, Freyung

Auflage:
2.000 Stück

Bankverbindungen:
Sparkasse Freyung-Grafenau
IBAN: DE62740512300000441816
BIC: BYLADEM1FRG

VR-Bank Freyung
IBAN: DE44740900000000430030
BIC: GENODEF1PA1



Katholische
Erwachsenenbildung
im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.



Abteistraße 23 – 94078 Freyung
Telefon: 08551/4581
Mail: info@keb-freyung.de
Internet: www.keb-freyung.de

20.09.2022	19.30 - 21.00	Yoga - Im Fluss des Lebens	Claudia Bindl	Hinterschmiding, Yoga-Häuschen Sommerland
21.09.2022	10.00 - 11.30	Yoga - Im Fluss des Lebens	Claudia Bindl	Hinterschmiding, Yoga-Häuschen Sommerland
21.09.2022	17.00 - 18.30	Yoga - Im Fluss des Lebens	Claudia Bindl	Hinterschmiding, Yoga-Häuschen Sommerland
22.09.2022	8.00 - 17.00	Workshop: Rückenschule mit Kräuterauflage nach Upanahasveda	Claudia Wilhelm	Waldkirchen, Naturpraxis Shaktigarte
22.09.2022	19.00 - 20.30	Yoga - Im Fluss des Lebens	Claudia Bindl	Hinterschmiding, Yoga-Häuschen Sommerland
23.09.2022	10.00 - 11.30	Online-Yoga - Im Fluss des Lebens	Claudia Bindl	Hinterschmiding, Online - Yoga-Häuschen Sommerland
26.09.2022	19.15 - 20.15	Pilates Einsteigerkurs - Pilates for beginners!	Bärbl Rosing	Waldkirchen, KörperBalance
27.09.2022	18.45 - 19.45	Reaktiv-Faszien-Training	Bärbl Rosing	Waldkirchen, KörperBalance
29.09.2022	8.00 - 17.00	Abhyanga-Workshop: Mit Ölen zum allgemeinen Wohlbefinden	Claudia Wilhelm	Waldkirchen, Naturpraxis Shaktigarten
29.09.2022	10.00 - 11.00	Pilates Einsteigerkurs - Pilates for beginners!	Bärbl Rosing	Waldkirchen, KörperBalance
30.09.2022	16.00 - 19.00	Auf der Suche nach dem Glück	Andrea Parzefall	Freyung, KEB
04.10.2022	19.30	Infoabend: Arteriosklerose - Symptome, Behandlung und Vorbeugung	Dr. Franz Schreiner	Freyung, Pfarrheim
05.10.2022	8.30 - 10.00	Tai Chi - Kurs I für Anfänger	Hubert Kilger	Freyung, KEB
05.10.2022	10.00 - 11.30	Tai Chi - Kurs II für Fortgeschrittene	Hubert Kilger	Freyung, KEB
06.10.2022	8.45 - 9.45	Pilates für silver agers - Pilates für die ältere Generation	Bärbl Rosing	Waldkirchen, KörperBalance
13.10.2022	19.00 - 21.00	Pflanzlicher Balsam für seelisches und körperliches Wohlbefinden	Ellen Huber	Freyung, KEB
20.10.2022	13.30	Generationen verbinden - Vielfalt leben	Theresia Hofbauer	Schönbrunn a. L., Lusentreff
08.11.2022	19.30	Infoabend: Wenn die Seele leidet	Dr. Gabriele Kraus-Primbs	Freyung, Pfarrheim
29.11.2022	9.00 - 10.15	Rise and Shine - Yoga am Morgen	Katja Franzesko	Waldkirchen, facettenReich



Katholische
Erwachsenenbildung
im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.

Einleitung:

Die aktuellen Probleme sind äußerst komplex. Während wir noch vor einem Jahr dachten, nach Corona könne es nicht schlimmer kommen, sehen wir uns nun mit einem Krieg inmitten Europas konfrontiert. Tausende Menschen flüchten aus der Ukraine, steigende Preise in allen Bereichen belasten die Menschen, der Klimawandel schreitet voran. Die Situation bringt für uns alle noch nicht abschätzbare Veränderungen, Unsicherheiten und Ängste mit sich.

Auch die Kirche befindet sich in einer großen Krise. Reformen werden von allen Seiten gefordert. Die Veränderungen in der Kirche werden auch unsere Gesellschaft nachhaltig verändern. Ich möchte dazu einen Ausschnitt aus dem Hirtenwort von Bischof Stefan Oster zum 1. Fastensonntag 2022 heranziehen: „Was war und ist eigentlich das bleibend Gute an unserer Kirche? Was trägt uns auch dann noch, wenn Krieg und Krisen da sind?“ Was mir wirklich immer neue Hoffnung gibt, ist zunächst dies: Da sind so viele Menschen, die sich engagieren und die Kirche aufbauen und mit Leben erfüllen. So viele haben Kirche von Kindheit und Jugend an als gute Gemeinschaft erlebt, als Zuhause, als Ort von Glauben, Begegnung und Bildung.“

Alle Themen werden uns global, interdisziplinär und ethisch fordern. Die Katholische Erwachsenenbildung kann hier – wie im Zitat erwähnt - in allen Bildungsbereichen als Ort der Begegnung wertvolle Unterstützung bieten, denn Bildung umfasst nicht nur Wissen und Können, sondern ebenso Herz und Verstand

Diesmal bieten wir Ihnen einzelne Themenhefte an, um Ihnen damit gezieltere Informationen an die Hand zu geben:

- Flyer „Informierte Eltern“
- Flyer „Tod und Trauer“
- Flyer „Gesundheit, Ernährung und Lebensgestaltung“
- Flyer „Glaube, Gesellschaft und Kultur“
- Flyer „Natur, Technik, Länder und Völker“

Die Themenflyer sollen Ihnen einen Überblick über unsere Angebote bieten. Informieren Sie sich gerne über weitere Details auf unserer Homepage: www.keb-freyung.de oder besuchen Sie uns auf Facebook oder Instagram. Wir freuen uns über jeden „Like“.

Diana Königseder
Geschäftsführerin



Starttermin	Uhrzeit	Titel	Referent	Ort
07.06.2022	19.30	Infoabend: Unterschied zwischen Unterzuckerung und niedrigem Blutzucker	Otilie Fritsch	Freyung, Pfarrheim
15.06.2022	19.00	Zurück zu Deiner wahren Natur (Workshop mit Ayurveda)	Claudia Wilhelm	Waldkirchen, Naturpraxis Shaktigarten
21.06.2022	19.00	Vortrag „Demenz betrifft uns!“ Krankheitsbild und Verlauf	Heidi Teufel	Waldkirchen, Bürgersaal
22.06.2022	19.00	Die Kunst der Berührung - Einführung in die Ayurvedische Massage	Claudia Wilhelm	Waldkirchen, Naturpraxis Shaktigarten
24.06.2022	18.00	Meditation mit Klängen	Claudia Wilhelm	Waldkirchen, Naturpraxis Shaktigarten
28.06.2022	17.00 - 18.30	Bewegung für ein starkes Herz	Daniela Helfensteller	Freyung, KEB
29.06.2022	19.00	Zurück zu Deiner wahren Natur (Workshop mit Ayurveda)	Claudia Wilhelm	Waldkirchen, Naturpraxis Shaktigarten
05.07.2022	19.30	Infoabend: Moderne Diabetestherapie - erforderlich - angemessen - luxus	Otilie Fritsch	Freyung, Pfarrheim
07.07.2022	14.30 - 17.30	Komm auf den Geschmack, gemeinsam mit deinem Kind!	Helga Ertl	Schöfweg, Bio-ErlebnisBauernhof Zeintl
08.07.2022	8.00 - 17.00	Workshop: Rückenschule mit Kräuterauflage nach Padabhyanga	Claudia Wilhelm	Waldkirchen, Naturpraxis Shaktigarten
13.07.2022	18.00	Öle, die die Seele heilen	Claudia Wilhelm	Waldkirchen, Naturpraxis Shaktigarten
22.07.2022	8.00 - 17.00	Workshop: Kräuterauflage nach Ayurveda	Claudia Wilhelm	Waldkirchen, Naturpraxis Shaktigarten
29.07.2022	18.00	Meditation mit Klängen	Claudia Wilhelm	Waldkirchen, Naturpraxis Shaktigarten
02.08.2022	19.30	Infoabend rund um das Thema Diabetes	Otilie Fritsch	Freyung, Pfarrheim
06.09.2022	8.30 - 9.30	Vinyasa - Yoga	Jasmin Gaßler	Freyung, Körper im Lot
06.09.2022	19.00 - 20.00	Vinyasa - Yoga	Jasmin Gaßler	Freyung, Körper im Lot
06.09.2022	19.30	Infoabend rund um das Thema Diabetes	Otilie Fritsch	Freyung, Pfarrheim
12.09.2022	17.00 - 18.00	Hatha-Yoga für Anfänger/innen - Entspannung für Körper und Geist	Ulla Molz	Freyung, KEB
12.09.2022	18.30 - 20.00	Hatha-Yoga für Anfänger, Wiedereinsteiger und Geübte	Ulla Molz	Freyung, KEB
13.09.2022	9.00 - 10.15	Rise and Shine - Yoga am Morgen	Katja Franzesco	Waldkirchen, facettenReich
14.09.2022	19.30 - 21.00	Hatha-Yoga für Wiedereinsteiger und Geübte	Ulla Molz	Freyung, KEB