

Seminare

Seminare sind Werkstätten für die Zukunft, damit die Welt von morgen menschlich wird.



Unsere Erdgasbusse
fahren mit 100 % Ökogas.

Mit dem Bus umweltschonend und günstig von St. Johannis zum Röhrensee

Nutzen Sie unser Nahverkehrsangebot in Bayreuth. Mit unseren Tagestickets und Abo-Angeboten sind Sie immer günstig und umweltschonend im Stadtgebiet unterwegs.

**STADT
WERKE**
Bayreuth

stadtwerke-bayreuth.de/fahrkarten

Cafétreff Demenz

C001

Cafétreff: Leben mit Demenz

Café-Treff für Angehörige von Menschen mit Demenz und Betroffene



Paula Schauer, Fachstelle für pflegende Angehörige

Der Cafétreff findet montags von 14 – 16 Uhr in der Caritas, Seestraße 11, 95448 Bayreuth, statt. Wegen möglicher Einschränkungen oder Verschiebungen bitten wir unbedingt um telefonische Anmeldung zu den einzelnen Terminen:

Montag 08.01./05.02./04.03./08.04./06.05./03.06.

Angehörige von Menschen mit Demenz treffen sich mit ihren Schützlingen, um ihre Erfahrungen auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und den Pflegealltag zu unterbrechen. Unter Anleitung von Paula Schauer von der Fachstelle für pflegende Angehörige erhalten die Teilnehmenden wichtige Informationen, Trainingsangebote, Tipps und Tricks, um den Pflegealltag zu erleichtern. Gymnastische Übungen und einfache Spiele geben Anregung und ergänzen das pädagogische Programm.



Anmeldung und Info:

Fachstelle für pflegende Angehörige

Paula Schauer

Tel.: 0921 15 0889 192

Mobil: 0151 20 988 224

Email: fpa@caritas-bayreuth.de

Dieses Projekt wird aus den Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege im „Bayerischen Netzwerk Pflege“ sowie der Stadt Bayreuth und dem Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Bayreuth e.V. gefördert.

Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Bayreuth

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Online-Fortbildungsangebote für interessierte Eltern, Erzieher*innen und Tagesmütter und -väter

C002 Frühkindliche Reflexe

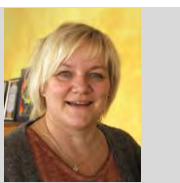
Warum sind diese so wichtig und welche Beobachtungen in Alltags- und Lernsituationen gibt es

Frühkindliche Reflexe und Reaktionen begleiten uns auf dem Weg in die Welt. Sie geben uns erste Bewegungserfahrungen, unterstützen die Entwicklung der Sinne und sichern das Überleben während und nach der Geburt. Sie ermöglichen uns auf die Umwelt zu reagieren und die Umwelt anzuregen, sich um uns zu kümmern. Viele spätere Funktionen und Fertigkeiten bauen auf ihnen auf. Die chronologische Abfolge der Reflexe, das Erleben und die Integration der Reflexe gehört zur Grundausstattung, zu den Eckpfeilern, Wegweisern und zur Orientierung im Leben. Sie steuern unsere Bewegung, das Verhalten und die Nahrungsaufnahme. Es scheint so, dass ein folgender Reflex notwendig zur Ablösung eines voran gegangenen ist und dieser wiederum notwendig zur Reifung des folgenden. Wenn bei dem Erfahren und Ablösen der frühkindlichen Reflexe eine Lücke entsteht, kann dies nicht nur die neurologische Entwicklung, sondern auch den Lebensrhythmus, den inneren Halt, die äußere Haltung, die innere und äußerliche Beweglichkeit, das Lernen und das Verhalten beeinflussen. Betroffene Kinder müssen trotz guter Intelligenz zur Bewältigung einfacher Aufgaben viel mehr Energie aufbringen und sind in der Bewältigung der hochkomplexen Schulanforderungen beeinträchtigt.

Referentin	Martina Nowak, Erzieherin, Montessoripädagogin		
Ort	Online via Zoom		
Termin	Di, 20.02.	Gebühr	8,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.



Martina Nowak



C003 Montessori-Pädagogik in der Familie

Montessori Zuhause für interessierte Eltern, Großeltern, Erzieher/innen, Pädagogen/innen, Tagesmütter/-väter

Maria Montessori sagt: Hilf mir es selbst zu tun! Selbstständigkeit ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Der Vortrag zeigt, wie es möglich ist, dies im Familienleben umzusetzen. Dabei wird die Montessori-Pädagogik in den Vordergrund gerückt.

Referentin	Martina Nowak, Erzieherin, Montessoripädagogin		
Ort	Online via Zoom		
Termin	Di, 19.03.	Gebühr	8,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

Fortbildungsangebote für interessierte Eltern,
Erzieher/innen und Tagesmütter und -väter

C004 Partizipation- Mitwirken und Mitgestalten für Kinder im Alter von 1 – 6 Jahren

Information und Gespräch

Kinder haben ein Recht auf Beteiligung und Teilhabe in der Gesellschaft. Sie wollen sich bei Entscheidungen, die sie und ihr Lebensumfeld unmittelbar betreffen, angemessen einbringen können. Partizipation soll deshalb überall dort stattfinden, wo Kinder und Jugendliche ihre Zeit verbringen. Dies gilt sowohl für den familiären Lebensbereich wie auch in allen anderen Bereichen und Institutionen, in denen Kinder aktiv sind (z.B. in der Familie, in der Kindertagesbetreuung, im öffentlichen und digitalen Raum und in der Freizeit). Im Vortrag soll es darum gehen, welchen Rahmen brauchen Kinder in der jeweiligen Altersstufe um dieses Leben zu können (z.B. Struktur, Sicherheit, Kommunikationswege von allen Beteiligten etc.)

Referentin	Nina Hauenstein, Leitung Frühförderung, Sozialpädagogin
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29
Termin	Mi, 06.03.
Gebühr	8,00 €
Zeit	20.00 – 22.00 Uhr
Treffen	1 x ca. 2 Std.



C005 Regeln, Rhythmus, Rituale – Reizreduzierung und Rückzugsmöglichkeiten

Information und Gespräch

Rituale, Rhythmus, Regeln sind wiederkehrende geregelte Handlungsabläufe, die durch eine zeitliche Struktur – einen Anfang und ein Ende – gekennzeichnet sind. Von Geburt an bieten Rituale, Regeln und Rhythmus für Kinder Orientierung und Sicherheit: Regelmäßiges und wiederkehrendes Alltagssituationen bestimmen den täglichen Rhythmus. Rituale gehören zu den ersten Erfahrungen eines Kindes schaffen Vertrauen und vermitteln Geborgenheit. Ritualisierungen besonderer Anlässe (Geburtstage, Weihnachten, Einschulung u.a.) oder alltäglicher Handlungen stellen wichtige Strukturierungshilfen dar und greifen das kindliche Bedürfnis nach Ordnung und alltäglichen Gewohnheiten auf. Kinder benötigen im Alltag auch Rückzugsmöglichkeiten sowie Reizreduzierung. An diesem Abend wollen wir uns diesen Themen im Gespräch widmen.

Referentin	Nina Hauenstein, Leitung Frühförderung, Sozialpädagogin		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mi, 26.06.	Gebühr	8,00 €
Zeit	20.00 – 22.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 2 Std.

Fortbildungsangebote für interessierte Eltern,
Erzieher/innen und Tagesmütter und -väter

Schlafberatung und Feinfühligkeit mit Tina Barthelme, Dipl. Sozialpädagogin

„Mama und Papa dürfen bei mir im großen Bett schlafen!“
Müssen Kinder im eigenen Bett schlafen? Was kann ich machen, wenn mein Kind nachts immer wieder aufwacht? Wieso will mein Kind beim ins Bett bringen immer auf meinen Arm? Wie bekomme auch ich eine Pause?
Es wird auch ausreichend Zeit für persönliche Fragen sein.

C006 „Schlaf, Kindlein schlaf!“

Elterngespräch und fachliche Informationen

Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Di, 20.02.	Gebühr	ohne
Zeit	19.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 2 Std.



Tina Barthelme

In KOOP mit dem ifp

Staatsinstitut für
Frühpädagogik und Medienkompetenz



Feinfühligter Umgang mit meinem Kind

Elterngespräch und fachliche Informationen

Eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind ist die wichtigste Voraussetzung, um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Hierfür ist es wichtig, die emotionalen Grundbedürfnisse von Kindern zu kennen und so gut wie möglich zu erfüllen. Was sind die emotionalen Grundbedürfnisse und warum ist ein feinfühligter Umgang damit so wichtig? Wie kann man Kinder im Umgang mit ihren Gefühlen unterstützen? Warum sind Grenzen für die Entwicklung wichtig? Wie kann man Grenzen setzen, ohne die Beziehung zum Kind zu gefährden? Welche Folgen hat ein Mangel an Feinfühligkeit für die Entwicklung des Kindes?

Diese und weitere Themen werden uns an dem Abend beschäftigen. Nachfragen und Fallbeispiele sind willkommen.

C007 Feinfühligter Umgang mit meinem Kind

Elterngespräch und fachliche Informationen

Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Di, 05.03.	Gebühr	ohne
Zeit	19.30 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

C008 Feinfühligter Umgang mit meinem Kind

Elterngespräch und fachliche Informationen

Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 08.05.	Gebühr	ohne
Zeit	19.30 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

Fortbildungsangebote für interessierte Eltern,
Erzieher/innen und Tagesmütter und -väter**C009** **Ansprechen, was uns wichtig ist**

Impulsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation

“Wenn wir den Menschen unsere Bedürfnisse nicht mitteilen, ist es viel unwahrscheinlicher, dass sie erfüllt werden“

Marshall B. Rosenberg

Warum gelingt Kommunikation manchmal so leicht – und fällt ein andermal so schwer? Wie können wir ansprechen, was uns wichtig ist – ohne Druck, ohne Forderung, ohne Kritik? Und wie erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit, dass unser Gegenüber gut hören kann, um was es uns geht, ohne sich innerlich zu distanzieren oder abzuwenden? Die Gewaltfreie Kommunikation hilft dir dabei, ehrlich für dein Anliegen einzustehen, ohne andere zu verurteilen. Gleichzeitig unterstützt sie dich dabei, deinem Gegenüber auf Augenhöhe zu begegnen, ohne unbedingt einverstanden sein zu müssen. Im Seminar wirst du die grundlegenden Elemente der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und anhand von alltäglichen Beispielen ausprobieren. Für Neulinge und Wiedereinsteiger*innen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibzeug, Brotzeit & Getränk**Referentinnen** Marja Swiridoff, Lina Fürst (Trainerinnen GfK)**Ort** Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1**Termin** Fr, 08.03. und Sa, 09.03.**Zeit** Fr. 18.30 – 21.00 und Sa, 10.00 – 17.30 Uhr**Gebühr** 90,00 € **Treffen** 1 x 11 Std**C010** **Kunstraum erforschen & entdecken**Ideenvielfalt aus dem Bereich Kunst & kreatives Gestalten für Kinder im
Krippen- und Kindergartenalter

Wie entwickelt sich eigentlich die Kreativität des/meines Kindes? Wie kann ich Kindern eine anregende Umgebung vorbereiten, die einlädt kreativ zu werden? Welche Kompetenzen werden durch kreative Möglichkeiten gefördert? Wir blicken dabei in die Montessori Pädagogik, in die Reggio- und Werkstattpädagogik. Am Ende der Fortbildung hältst du einen farbenfrohen „Atelier-Koffer“ in Händen, der für Kinder geöffnet werden möchte. Auch wir lassen unserer eigenen Kreativität freien Lauf. Lass dich überraschen! Der Verein „Montessori-Kunst Natur e.V.“ bereitet kleine Snacks und Getränke vor.

Veranstalter Montessori-Kunst & Natur e. V. in Kooperation mit der
Evang. Familien-Bildungsstätte**Referentin** Martina Rauch, Montessori-Pädagogin, Kunst- und Dipl.
Atelierpädagogin, Vorsitzende Montessori Kunst & Natur e.V.**Ort** St. Georgen 1**Termin** Sa, 02.03 **Gebühr** 45,00 €**Zeit** 9.00 – 15.00 Uhr **Treffen** 1 x 6 Std.

Hochsensibilität / Hochintelligenz

Aussagen wie „Mein Kind ist zu sensibel, zu schüchtern, irgendwie anders“ kommen Ihnen bekannt vor. Es redet altklug, bekommt Wutanfälle, wenn nicht alles nach seinen oder ihren Vorstellungen läuft? Reagiert empfindlich auf Geräusche, Gerüche, Licht, Kleidungsstücke. Im Kindergarten hat es lang gedauert bis es sich eingewöhnt hat. Es will schon lesen und ist noch gar nicht in der Schule. ...Ist mein Kind hochsensibel? Oder hat es gar eine Hochintelligenz? Diese Situationen werden uns an den Abenden beschäftigen. Nachfragen und Fallbeispiele sind willkommen.

C011 Hochsensibilität / Hochintelligenz

Fachliche Informationen für Eltern mit Kindern von 0 - 7 Jahren

Referentin	Heike Fischer, psychologische Beraterin für Hochsensible und Hochintelligente Menschen, Diversity Trainerin		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Do, 07.03.	Gebühr	8,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

C012 Hochsensibilität / Hochintelligenz

Fachliche Informationen für Eltern mit Kindern von 7 - 14 Jahren

Referentin	Heike Fischer, psychologische Beraterin für Hochsensible und Hochintelligente Menschen, Diversity Trainerin		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Do, 25.04.	Gebühr	8,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.



Heike Fischer

C013 Hochsensibilität / Hochintelligenz

Fachl. Informationen für Eltern mit Jugendlichen von 14 - 21 Jahren

Hier geht es um außergewöhnlich speziell interessierte Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 21 Jahren. Sie bekommen Aussagen, die sich genervt oder hart formuliert anfühlen, z.B. „Was du sagst, das stimmt nicht!“? Oder Ihr Kind steht vor der Berufswahl und weiß nicht, was es werden will, z.B. „Ich würde gerne... aber ich traue mich nicht?“ Hochsensible oder hochintelligente Jugendliche stehen vor der Berufswahl oder sind bereits auf dem Weg ins Berufsleben – was gilt es zu beachten und worauf sollten sie vorbereitet sein?

Diese Situationen werden uns an dem Abend beschäftigen. Eltern und betroffene Jugendliche sind herzlich willkommen.

Referentin	Heike Fischer, psychologische Beraterin für Hochsensible und Hochintelligente Menschen, Diversity Trainerin		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Do, 02.05.	Gebühr	8,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

Aufklärung

C014 Wie erklär ich`s meinem Kind?

Wertschätzende Aufklärung über die Biologiestunde hinaus

Warum nur fällt es uns Eltern so schwer, mit unseren Kindern über Sexualität im Sinne von Fruchtbarkeit zu sprechen? Und warum sehen wir in ihr eine Gefahr für unsere Kinder?

An diesem Info-Abend möchte ich allen interessierten Eltern meine jahrelangen Erfahrungen als Referentin aus der wertschätzenden Sexualpädagogik für einen entspannten Umgang während der Pubertät mitgeben. Ich möchte Sie mit meinem Wissen und einer Prise Humor in Ihrer Erziehungsarbeit unterstützen.

Themen: Veränderungen während der Pubertät: körperlich, geistig und seelisch, Unsere Sprache – unser Denken und warum es so wichtig ist, eine Sprache für unseren Körper zu haben.

Referentin	Franziska Umlauf, Präventionsfachkraft gegen sexualisierte Gewalt, Fachkinderkrankenschwester		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Mi, 28.02.	Gebühr	15,00 €
Zeit	19.00 – 20.30 Uhr	Treffen	1 x 1,5 Std.

Pixabay

**C015** Ich & mein Körper!

Informationen und Gespräch für Kinder (9-12 Jahre)

In diesem Seminar erfahren die Kinder medizinisch kompetent und erfrischend natürlich, was in ihrem Körper während der Pubertät vor sich geht. Denn nur wer seinen Körper kennt und versteht, wird sich in ihm wohlfühlen!

Themen des Workshops: Wie „funktioniert“ Fruchtbarkeit? Wie entsteht ein Kind? Monatsblutung und Menstruationsprodukte bei Mädchen (Eltern-Infoabend siehe oben)

Referentin	Franziska Umlauf, Präventionsfachkraft gegen sexualisierte Gewalt, Fachkinderkrankenschwester		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Sa, 09.03	Gebühr	30,00 €
Zeit	10,00 – 13.00 Uhr		
Treffen	1 x ca. 3 Std.		

Fortbildungsangebote für interessierte Eltern,
Erzieher*innen und Tagesmütter und -väter

Muss ich denn alles 100 Mal sagen? – Mein / ein Kind zur Kooperation gewinnen

„Mein Kind macht einfach nicht, was ich sage. Ich rede und rede und höre immer nur: hab keine Lust..., mach es doch selber...“ - Solche und ähnliche Klagen kennt wohl jeder, der mit Kindern zu tun hat.

Ein Kind / mein Kind zur Kooperation gewinnen – wie kann ich ohne Schimpfen, ohne Drohungen oder Ankündigung von Belohnung es erreichen, dass mein Kind das macht, was ich von ihm möchte? Als Mutter oder Vater muss man nicht „aufgeben“, muss nicht „klein begeben“ und das Kind machen lassen, was es will. Wie kann mein Kind es lernen auch Dinge zu tun, die es nicht „gerne macht“.

Dieser Vortrag mit kleinen Workshop-Elementen und einem Einblick in den Elternkurs: „Familien Team – Das Miteinander stärken“ zeigt Ihnen, was ein Kind braucht, um auf die Wünsche der Erwachsenen Rücksicht zu nehmen und zu lernen zu tun, um was es gebeten wird. Nach diesem Treffen können Sie die Tipps direkt in Ihrem Erziehungsalltag umsetzen. Bezugspersonen von Kindern im Alter von 2 bis 12 Jahren sind herzlich willkommen.

C016A Muss ich denn alles 100 Mal sagen? – Mein / ein Kind zur Kooperation gewinnen

Information und Gespräch

Referentin	Martina Lösel, Familien Team, System. Beratung, Kommunikationstrainerin für Paare		
Ort	St. Georgen 1		
Termin	Sa, 24.02.	Gebühr	8,00 €
Zeit	15.00 – 17.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

C016B Muss ich denn alles 100 Mal sagen? – Mein / ein Kind zur Kooperation gewinnen

Information und Gespräch

Referentin	Martina Lösel, Familien Team, System. Beratung, Kommunikationstrainerin für Paare		
Ort	St. Georgen 1		
Termin	Sa, 22.06.	Gebühr	8,00 €
Zeit	15.00 – 17.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.



Martina Lösel

Fortbildungsangebote für interessierte Eltern,
Erzieher*innen und Tagesmütter und -väter

Gesprächsrunde für Tagesmütter/-väter

Tagesmütter und -väter sind in der heutigen Zeit unverzichtbar! Meist als Einzelkämpfer unterwegs, selten mit einer Möglichkeit sich untereinander auszutauschen. Deshalb gibt es vorerst das Angebot von 3 Abenden, an denen es um SIE geht, liebe Tageseltern!

Nach einem kurzen Input kommen wir gemeinsam ins Gespräch und tauschen uns aus. Damit jeder zu Wort kommt, ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

Teilnahme an einem, an zwei oder an drei Abenden möglich. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

C017 Gesprächsrunde für Tagesmütter/-väter

Woher bekomme ich Kraft für meine Arbeit mit den Kindern und Eltern? Wo bleibe ich? Was bin ich bereit zu geben? Wo sind meine Grenzen?

Leitung	Monika Münch, Elternberaterin, Fortbildungsreferentin für Kitas		
Ort	St. Georgen 1	Gebühr	ohne
Termin	Mo, 15.01.	Zeit	18.00 – 19.30 Uhr

C018 Gesprächsrunde für Tagesmütter/-väter

Kinder sind ein Geschenk – ein herausforderndes Geschenk! Worüber freuen sich „meine“ Kinder? Was brauchen die Kinder? Was kann und will ich leisten?

Leitung	Monika Münch, Elternberaterin, Fortbildungsreferentin für Kitas		
Ort	St. Georgen 1	Gebühr	ohne
Termin	Mo, 26.02.	Zeit	18.00 – 19.30 Uhr

C019 Gesprächsrunde für Tagesmütter/-väter

Ohne Eltern geht es nicht! Wie wichtig ist die Elternarbeit als Tagesmutter/-vater? Welche Möglichkeiten habe ich und was wünschen sich die Eltern von mir?

Leitung	Monika Münch, Elternberaterin, Fortbildungsreferentin für Kitas		
Ort	St. Georgen 1	Gebühr	ohne
Termin	Mo, 15.04.	Zeit	18.00 – 19.30 Uhr



Monika Münch

Ruhestand– Mentale Gesundheit

C020 Talente in Rente – graues Gold statt altes Eisen

Information und Gespräch über den Übergang in den Ruhestand
 Fachkräftemangel, demographischer Wandel, Altersdiskriminierung, Altersarmut, Empty-Desk-Syndrom oder Honeymoon-Ende in der Zeit danach. Was hat das alles mit Ihnen zu tun? Egal, wann Ihr Tag X – Ihr Renteneintritt vor der Tür steht. Spätestens 3-5 Jahre (besser ab 55) sollte man sich über seinen individuellen Ruhestand Gedanken machen. Lassen Sie uns gemeinsam darauf schauen, warum das ein immer wichtigeres Thema für jeden Einzelnen wird und der Frage nachgehen, was das alles mit Ihnen zu tun hat. Egal an welchem Standpunkt Sie sich gerade gedanklich befinden. Es braucht aus meiner Sicht zu diesem Thema einen Mindshift auf allen Ebenen.

„Warum-wie-wann“ – darauf wollen wir eingehen und offen diskutieren. Hierfür liefere ich Ihnen Inspiration, Impulse und Werkzeuge.

Referent	Rüdiger Hacke, Berater, Mental-Coach und bald 57 Jahre		
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr.		
Termin	Di, 16.04.	Gebühr	15,00 €
Zeit	19.00 –20.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.



Rüdiger Hacke

C021 Mentale Gesundheit

Mentale Stärke in dynamischen Zeiten

Es gibt nur eine Gesundheit und die beginnt im Kopf! In Zeiten von Corona, Klimakrise, Krieg und steigenden Kosten sollten wir unserer mentalen Gesundheit die Aufmerksamkeit schenken, die sie verdient. Mentaler Stärke kommt dabei eine entscheidende Rolle zu. Im Sport, bei Veränderungen, aktuellen Herausforderungen oder einfach, um gesund älter zu werden. Meine Formel für mentale Gesundheit = mentale Stärke + Resilienz + psychologische Sicherheit. Lassen Sie uns die jeweiligen Faktoren im Detail betrachten und ihren Einfluss auf Ihre mentale Gesundheit ergründen: • Sie lernen mein Model der „Stressilienz“ für ihre individuelle mentale Stärke kennen. • Ich zeige Ihnen anhand des Dreiklangs „Krise-Krone-Konfetti“, dass Sie bereits vielmehr mentale Stärke entwickelt haben, als Ihnen bewusst ist. • Sie lernen Methoden aus dem mentalen Training und Coaching kennen, wie z.B. die mentale Generalprobe, den Mindshift, Atemübungen oder das Lösen der eigenen „Ketten im Kopf“.

Referent	Rüdiger Hacke, Mentalcoach, Business-Trainer		
Ort	Online		
Termin	Di, 12.03.	Gebühr	15,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 1,5 Std.

Gesprächsgruppe ADHS - Kontaktclub

C022 Gesprächsgruppe Leben mit Kindern und Jugendlichen mit AD(H)S

Selbsthilfegruppe für Eltern/Erziehungsberechtigte von betroffenen Kindern und Jugendlichen

Eltern von Kindern mit AD(H)S sind im Alltag besonders gefordert. Dabei ist es schon schwierig die ersten Hürden bei der Stellung einer Diagnose zu nehmen. Teils kommt Kritik von allen Seiten. Leider werden oft nur die Schwächen und nicht die Stärken der Kinder und Jugendlichen gesehen. Einsatzbereitschaft, Kreativität, Spontanität, Feinfühligkeit, Emotionalität, Ehrlichkeit um nur ein paar der positiven Eigenschaften zu nennen.

Die Selbsthilfegruppe soll Raum für Erfahrungsaustausch und Hilfestellung rund um das Thema AD(H)S bieten. Es sind auch alle mit dem Verdacht auf AD(H)S ohne offizielle Diagnose willkommen.

Leitung	Martina Dörfler	Ort	St.Georgen 1
Termin	Fr. 12.01./09.02./15.03./12.04./17.05./14.06./19.07.		
Gebühr	ohne		
Zeit	18.30 – 20.00 Uhr	Treffen	7 x 1,5 Std.



Katharina Lich

Martina Dörfler

**C023 Gesprächs- und Informationskreis 50plus**

Information und Gespräch für Russlanddeutsche ab ca. 50 Jahren

Im Gesprächskreis 50plus erhalten die Teilnehmenden Informationen über aktuelle Themen wie Nachbarschaftshilfe, Umweltschutz und Gesundheitsförderung. Regelmäßig werden u.a. empfehlenswerte Bücher vorgestellt und besprochen. Bei Interesse werden die Treffpunkte zu bestimmten Themen in passende, öffentliche Einrichtungen verlegt, z. B. können Themen der Nachbarschaftshilfe im Freiwilligenzentrum oder Buchbesprechungen im RW21 stattfinden.

Ziel ist es auch, durch das Diskutieren unterschiedlicher gesellschaftsrelevanter Themen Interesse an ehrenamtlicher Tätigkeit bzw. Engagement zu wecken.

Leitung	Katharina Lich, Bibliothekarin, Tel. 0921 1638904		
Ort	Menzelplatz 8, Familientreff „Schatzkiste“		
Termin	So, 14.01./28.01./11.02./25.02./10.03./24.03./07.04./21.04./05.05./12.05./02.06./16.06./30.06./07.07./21.07.		
Gebühr	ohne		
Zeit	15.00 – 17.00 Uhr	Treffen	15 x 2 Std.

Patchworkfamilien - Bogenschießen

AE002 Gesprächsgruppe für Patchworkfamilien

Informationen und Gespräch

So schön es ist, nach einer Trennung eine neue Liebe zu finden - eine Patchworkfamilie ist eine ständige Herausforderung und erfordert viel Kraft und Engagement.

Wie wird man den verschiedenen Rollen (z.B. als Mutter/Vater, Stiefmutter/Stiefvater, Partner:in, Ex-Frau/Ex-Mann) gerecht? Was brauchen Kinder, um sich wohl und geborgen zu fühlen? Wie kann man Kränkungen, Streitigkeiten und Eifersucht begegnen?

Auf der Suche nach individuellen Wegen und Lösungen trifft sich eine Gruppe von Interessierten einmal pro Monat zum Erfahrungsaustausch. Bei dem ersten Treffen im Januar werden die weiteren Termine gemeinsam vereinbart.

Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung erforderlich!

Leitung	Sophia Hirth		
Ort	Treffpunkt, St. Georgen 1		
Termin	1 x im Monat, erster Termin Do, 25.01.		
Gebühr	ohne		
Zeit	19.00 – 21:00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

C024 Instinktives Bogenschießen für Frauen

Focusieren und innerlich zur Ruhe kommen

Instinktives Bogenschießen ist eine Aktivität, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht und fordert. Der Schussablauf sollte im Idealfall komplett vom Unterbewusstsein gesteuert werden. Die Schützin konzentriert sich nur noch auf das eigentliche Ziel. Es führt dazu, seinen Focus auf die eigenen Ziele auszurichten. Wie positioniere ich mich richtig? Wann ist es Zeit, loszulassen? Erfahrene TrainerInnen (C-Lizenz) bringen den Teilnehmerinnen die Schießtechnik und Kenntnisse über das Bogenmaterial näher und natürlich müssen einige Sicherheitsregeln beachtet werden.

Bitte festes Schuhwerk (Sport- oder Wanderschuhe), dem Wetter angepasste, sportliche Kleidung (wir verbringen die ganze Zeit im Freien!) tragen und bei langen Haaren einen Zopf/Gummi! Für eine unsachgemäße Handhabung des Bogens wird keine Haftung übernommen!

Referenten	Tanja Hauser, Klaus Burger, TrainerIn für Bogenschießen		
Ort	Bogenwiese der ZSG Goldkronach in Dressendorf		
Termin	Di, 14.05. (bei schlechtem Wetter Ausweichtermin Mi, 15.05.)		
Anfahrt	Genauere Anfahrtsbeschreibung nach Anmeldung!		
Zeit	18.00 – ca. 20.30 Uhr		
Gebühr	15,00 €		
Treffen	1 x ca. 2,5 Std.		



Paarbeziehung - Geschlechter

C025 Wenn aus Paaren Eltern werden

Herausforderungen für die Paarbeziehung

Sie erwarten ein Kind oder sind vor kurzem Eltern geworden? Sie merken oder ahnen, dass dies eine Herausforderung für Ihre Partnerschaft darstellt? Sie wollen Ihre Beziehung „fit machen“ für die Familienphase? Dieses Seminar bietet Raum für Austausch und gibt Impulse für ein gutes Miteinander als Paar. **Denn wenn aus Paaren Eltern werden:**

- kann das eine große Bereicherung für die Partnerschaft sein,
- bringt das potentiell Konflikte mit sich,
- lohnt es sich noch mehr, gut miteinander im Gespräch zu sein.

Typische Themen wie die Rollenverteilung zwischen den Partnern, die Beziehung zu den Herkunftsfamilien sowie Sexualität und Zweisamkeit werden uns an diesem Abend beschäftigen. Fragen und eigene Erfahrungen sind explizit erwünscht! **Paare und Einzelpersonen sind willkommen.**

Referentin	Agnes Lieberknecht, Gesprächslinguistin, Paarberaterin		
Ort	Storchenhaus Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Do, 29.02.	Gebühr	10,00 €
Zeit	19.00 – 21.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.



C026 Frauen sind anders, Männer auch!??

Themengespräch

Wir wollen uns aus verschiedenen Blickwinkeln mit den Unterschieden von Frauen und Männern beschäftigen. Oder sind die Geschlechter letztendlich gar nicht so verschieden? Welchen Einfluss haben unterschiedliche Sprache, unterschiedliche Betrachtungen, Wertigkeiten und wie beeinflussen Rollenbilder?

Wir betrachten das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln und wollen Möglichkeiten finden, nach eigenen Wünschen gut zu leben.

Referent	Matthias Mäder, Heilpraktiker für Psychotherapie, ganzheitlich systemischer Coach		
Ort	Treffpunkt St. Georgen, St. Georgen 1		
Termin	Do, 22.02.	Gebühr	ohne
Zeit	19.30 - 21.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 2 Std

Bal-A-Vis-X – KINSPORTH®

C027 Bal-A-Vis-X

Gehirntraining durch Bewegung

Bal-A-Vis-X steht für „Balance“ (Gleichgewicht), „Auditory“ (Hören/Rhythmus), „Visuell“ (Augenfolgebewegungen) und „X“ für „eXercises“ (Übungen). Es ist ein wunderbares Gehirntraining bestehend aus über 300 Übungen mit Sandsäckchen und kleinen Bällen, die eine Person alleine, mit einem Partner oder in einer Gruppe ausführen kann.

Diese Übungen wurden von dem Pädagogen Bill Hubert in den USA entwickelt. Er arbeitete 35 Jahre als Lehrer in verschiedenen Schulformen. Immer wieder stellte er fest, dass ein Teil seiner Schüler Schwierigkeiten hatte, so zum Beispiel beim Lesen, beim Konzentrieren oder in ihrem Verhalten und deren Auswirkungen auf ihr Leben. Bill Hubert suchte nach Unterstützungsmöglichkeiten und entwickelte nach und nach diese effektive Methode, die Groß und Klein viel Spaß bereitet! Bal-A-Vis-X hat sich sogar bei vielen Lernstörungen wie Dyskalkulie und LRS und Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen bewährt. Mit praktischen Beispielen.

Referentin	Martina Nowak, Erzieherin, Montessoripädagogin		
Ort	Storchenhaus, EG		
Termin	Mi, 10.04.	Gebühr	10,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

C028 KINSPORTH®

Information und Anwendungsmöglichkeiten

KINSPORTH® ist eine Trainingsform, die von jedem durchgeführt werden kann. Sie ist unabhängig von Alter, Geschlecht oder Trainingszustand und kann sowohl zur Verbesserung der schulischen Leistungen, zur Rehabilitation, Prävention, im Hobby oder im Freizeit- oder Profisport angewandt werden. Es basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen und kombiniert das körperliche Training mit der Kinesiologie und den Meridianenergien aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Übungen konzentrieren sich hauptsächlich auf die Ausbalancierung der drei Ebenen des Körpers (vorne/hinten; oben/unten; links/rechts) und ist dazu geeignet die beiden Gehirnhälften miteinander zu verknüpfen und somit hier neue Synapsen zu erstellen.

Es sorgt für einen Ausgleich zwischen der Analytischen Kompetenz (meist stärker ausgebildet und in der linken Hirnhälfte verankert) und der Emotionalen Kompetenz (meist schwächer und in der rechten Hirnhälfte verankert).

Referentin	Martina Nowak, Erzieherin, Montessoripädagogin		
Ort	Storchenhaus, EG		
Termin	Mi, 05.06.	Gebühr	10,00 €
Zeit	19.00 Uhr	Treffen	1 x 2 Std.

Resilienz für Kinder – Eigenes „Bullet-Journal“

C029 Starke Kinder - Glückliche Zukunft

Resilienztraining für Kinder von 6 – 9 Jahren

Wir möchten unsere Kinder schützen – und schon bei der Vorstellung, dass das eigene Kind nicht beachtet, lächerlich gemacht oder bedroht wird, ihm gar körperlich wehgetan wird – da leiden wir doch mindestens genauso sehr wie unsere Kinder. Die Realität zeigt: schätzungsweise jedes dritte Kind leidet unter Mobbing und überfordernden Konfliktsituationen. Besonders hoch sei der Anteil an Übergriffen in Grundschulen. Folgen davon sind ein geringes Selbstwertgefühl, Isolation, Depression, Schlafstörungen, Ängste etc..

Ziel dieses Workshops ist es Kinder innerlich zu stärken. Sie lernen den Umgang mit Beleidigungen, respektvollen Umgang mit sich und anderen, Konflikte gewaltfrei zu lösen, wie und wann man richtig Hilfe holt und vieles mehr.

15 min vor Ende des Kurses gibt es eine kurze Eltern Information plus Handout, für eine nachhaltige Unterstützung des Kennengelernten.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk!

Referentin	Alexandra Baumann, Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin (Konzept „Stark auch ohne Muckis“)		
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Sa, 03.02.		
Gebühr	49,00 € (39,00 € Geschwisterkinder)		
Zeit	10.00 – 14.30 Uhr	Treffen	1 x ca. 4,5 Std.



Alexandra Baumann

L036 „Bullet Journal“ für Erwachsene

Setze deiner Kreativität keine Grenzen - Kreiere deinen eigenen Timer

Kreativangebot mit Anke Vater für Erwachsene Kreativität mal anders: Keine Lust mehr auf langweilige Tagebücher, Timer und Planer? Dann bist du hier genau richtig! Tauche ab vom Alltag raus aus der Hektik, rein in eine Welt voller Kreativität. Zusammen mit Schablonen, ein paar Kreativtools, einer Auswahl verschiedener Farben und dem gegenseitigen Austausch gestalten wir die ersten Seiten eines Buches.

Referentin	Anke Vater	Ort	Adebar, Ludwigstr. 29, EG
Termin	Sa, 11.05.	Gebühr	28,00 € (incl. 8,00 € Mat.)
Zeit	10.00 – 14.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 4 Std.

„Bullet-Journal“ für Jugendliche von 12 – 17 Jahren
siehe Seite 175

Angebote der vhs Bayreuth

Wo Sie uns erreichen

vhs Bayreuth - RW21
Richard-Wagner-Str. 21
95444 Bayreuth
Tel. 0921/50703840
Fax 0921/50703859

Wann Sie uns erreichen

Bürozeiten der vhs
Mo – Do, 8.00 - 15.00 Uhr
Fr, 8.00 - 13.00 Uhr
www.vhs-bayreuth.de

Yoga für Mädchen und junge Frauen (14 – 19 J.)

Kurs mit Lydia Neubeck
ab Montag, 04.03.2024, 15.00 – 16.00 Uhr,
RW21, Seminarraum 5

Mutter und Kind – eine ganzheitliche Betrachtung und Behandlung

Vortrag mit Dr. Wolfgang Margraf
Mittwoch, 20.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr,
Kunstmuseum

Klima.fit – wissen.wollen.wandeln

6teiliger Kurs rund um Klima und Nachhaltigkeit mit
der CSR Managerin Ines Knecht
Ab Donnerstag, 11.04.2024, 18.00 – 21.00 Uhr,
RW21, Seminarraum 3

Intuitives Malen

Kurs mit Cornelia Streubert
ab Donnerstag, 07.03.24, 8.30 - 11.30 oder 19 - 22 Uhr
in der Praxis, St. Georgen 48

Grundlagen der Hundeernährung

Infoabend mit Andrea Göhl
Dienstag, 16.04.2024, 18.00 – 20.00 Uhr
RW21, Seminarraum 3

Angebote der vhs Bayreuth

Yoga-Meditation – Erste Hilfe

Yoga-Meditation am Samstag

Samyama – Integrale Yogameditation ist ein ganzheitlicher, spiritueller (nicht religionsgebundener) Übungsweg, der Hatha-Yoga (Asana = Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation beinhaltet. Wir werden die Asanapraxis mit der Atmung verbinden und auf diese Weise einen Fluss aus Bewegung und Atem kreieren, der eine beruhigende Wirkung auf unsere Gedanken – unseren Geist – hat. Pranayamaübungen vertiefen die Konzentration auf die Atmung und das Stillwerden des Gedankenstromes, sodass eine meditative Ruhe im Geist entstehen kann. Yogakenntnisse sind von Vorteil.

Die stillen Sitzeinheiten werden 20 – 30 Minuten dauern.

Bitte bequeme Kleidung, Schal, Decke, eigenes Meditationskissen oder Bänkchen, Yogamatte (wenn vorhanden) mitbringen.

Das Seminar findet überwiegend im Schweigen statt.

C030 Yoga-Meditation am Samstag

Samyama – Integrale Yogameditation

Referentin	Martina Schmittroth, Yogalehrerin		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, 1. OG		
Termin	Sa, 03.02.	Gebühr	40,00 €
Zeit	10.00 – 16.00 Uhr	Treffen	1 x 6 Std.

C031 Yoga-Meditation am Samstag

Samyama – Integrale Yogameditation

Referentin	Martina Schmittroth, Yogalehrerin		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, OG		
Termin	Sa, 08.06.	Gebühr	40,00 €
Zeit	10.00 – 16.00 Uhr	Treffen	1 x 6 Std.

Yoga im
Storchenhaus



Erste Hilfe für Kleinkinder

Erste Hilfe - Notfälle bei Kleinkindern

Grundkurs für Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen

Gerade im Haushalt ereignen sich die meisten Unfälle mit kleinen Kindern. Jeder sollte genau wissen, was bei Verbrennungen, Blutungen, Bewusstlosigkeit oder Vergiftungen zu tun ist. Auch Erste Hilfe bei Unfällen am Spielplatz wird besprochen. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

C032 Erste Hilfe – Notfälle bei Kleinkindern

Grundkurs für Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen

Referent	Richard Knorr, Rettungsassistent, Heilpraktiker		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Di, 12.03.	Gebühr	15,00 €
Zeit	19.00 – 22.00 Uhr	Treffen	1 x 3 Std.

C033 Erste Hilfe – Notfälle bei Kleinkindern

Grundkurs für Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen

Referent	Richard Knorr, Rettungsassistent, Heilpraktiker		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, EG		
Termin	Di, 11.06.	Gebühr	15,00 €
Zeit	19.00 – 22.00 Uhr	Treffen	1 x 3 Std.

Radgarten



Reparaturen
Neuräder
Gebrauchträder
Verleih

Wolfgang Müller
Friedrichstraße 40
(Rückgebäude)
95444 Bayreuth
Tel. 0921 - 1691901
Fax 0921 - 1501839
www.radgarten.de

Öffnungszeiten:

Montag - Samstag **täglich vormittags**
von 9.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch u. Freitag **auch nachmittags**
von 16.00 - 20.00 Uhr



+++ Radler-Energie:
Honig aus eigener Imkerei

Messeneuheiten !!!
„CONTOURA Manufakturräder“

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung im Gemeindezentrum Friedenskirche, Friedenstr. 1

Mit der Feldenkraismethode lernen Sie unbewusste Anspannung loszulassen und sich leichter zu bewegen. Das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung werden verbessert und Sie erfahren eine bessere Aufrichtung.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, kleines Handtuch, bequeme Kleidung, warme und rutschfeste Socken, Getränk, evtl. Brotzeit für die Pause. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, **mindestens 8 Tage** vor Kursbeginn.



Sylvia Großmann

Renate Krauß

C034 Feldenkrais: „Schulter, Nacken, Kiefer“

Entlastungen kennenlernen und trainieren

Schulter, Nacken und Kiefer bilden eine funktionelle Einheit und bedingen sich gegenseitig. Probleme in dem einen oder anderen Körperbereich haben Auswirkungen auf die anderen Bereiche.

Referentin Sylvia Großmann, Feldenkraislehrerin
Termin Sa, 02.03. **Gebühr** 30,00 €
Zeit 15.00 – 18.00 Uhr **Treffen** 1 x 3 Std.

C035 Feldenkrais: „Die Kraft des Beckens“

Lektionen im Liegen und Sitzen

In drei Lektionen erforschen wir die Anatomie und Bewegungsmöglichkeiten des Beckens und wie wir bewusst das Kraftzentrum unseres Körpers, beim Aufstehen, Hinsetzen und Gehen einsetzen können.

Referentin Renate Krauß, Feldenkraislehrerin
Termin Sa, 09.03. **Gebühr** 30,00 €
Zeit 14.30 – 18.00 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

C036 Feldenkrais: „Schulter und Nacken“

Entlastungsmöglichkeiten suchen und trainieren.

Referentin Renate Krauß, Feldenkraislehrerin
Termin Sa, 13.04. **Gebühr** 30,00 €
Zeit 14.30 – 18.00 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

C037 Feldenkrais: „Geführter Atem“

Anspannung reduzieren mit Hilfe der Atmung.

Referentin Renate Krauß, Feldenkraislehrerin
Termin Sa, 25.05. **Gebühr** 30,00 €
Zeit 14.30 – 18.00 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

C038 Feldenkrais: „Füße und Knie `verstehen`“

Bewegungsmöglichkeiten suchen und erleichtern.

Referentin Renate Krauß, Feldenkraislehrerin
Termin Sa, 22.06. **Gebühr** 30,00 €
Zeit 14.30 – 18.00 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

Ev. Bildungswerk

Oberfranken-Mitte e. V.

Wenn ein neues Jahr beginnt

Oasentag für Frauen

- Mitwirkende:** Antje Ricken, Achtsamkeitslehrerin;
Dr. Angela Hager, EBW-Studienleiterin
- Termin:** Samstag, 13.01.2024, 9.00 – 15.00 Uhr
- Ort:** Seminarraum im Hof, Evangelisches Zentrum,
Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth
- Kosten:** 28,- (inkl. Essen und Getränke); Anmeldung
schriftl. beim EBW bis 20.01.2023
- Koop.:** Praxis für Achtsamkeit und Heilkunst Eckersdorf

Basiswissen Depression

Informationsveranstaltungen für Betroffene, Angehörige und Freunde

- Termine:** Montag, 29.01.2024, 19 Uhr: Was ist eine
Depression? mit Dr. med. Stephanie Tieden
Donnerstag, 29.02.2024, 19 Uhr: Medikamente und De-
pression? mit Prof. Dr. med. Manfred Wolfersdorf
Donnerstag, 14.03.2024, 19 Uhr: Psychotherapie und
Depression? mit Annkathrin Döpfner-Uffmann
Donnerstag, 25.04.2024, 19 Uhr: Wir kann ich mir selbst
helfen? mit Annkathrin Döpfner-Uffmann
- Ort:** Seminarraum im Hof, Evangelisches Zentrum,
Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth oder
online via Zoom
- Kosten:** Eintritt frei, Spenden erbeten
- Koop.:** Gemeinsam gegen Depression – Initiative Bayreuth

Nicht vergessen!

Gemeinsam sorgen für Menschen mit Demenz – Tagung

- Mitwirkende:** Pfr. Dr. Hendrik Meyer-Magister, Barbara
Kittelberger, Prof. Dr. Arne Manzeschke, Dr. Maria Kotulek,
Michael Thoma
- Termin:** Freitag, 22.03.2024, ab 9.30 Uhr
- Ort:** Martin-Luther-Haus, Waaggasse 4, 95326
Kulmbach
- Koop.:** Evangelische Akademie Tutzing; Freundeskreis
Evangelische Akademie Tutzing, e.V.; Fachstelle
für Ethik und Anthropologie im Gesundheitswesen.



Genauere Informationen erhalten Sie in der
Geschäftsstelle des Evang. Bildungswerkes,
Richard-Wagner-Str. 24, Bayreuth,
Tel. 0921/5 60 68 10 / www.ebw-oberfranken-mitte.de