

BILDUNGSPROGRAMM 2022 / 2

- ▶ FORTBILDUNG
- ▶ FORTBILDUNG FÜR PÄDAGOG*INNEN
- ▶ PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
- ▶ BEWEGUNG UND GESUNDHEIT
- ▶ KREATIVITÄT UND FREIZEIT
- ▶ POLITIK UND GESELLSCHAFT
- ▶ KINDER UND JUGEND





HAUS FELSENKELLER

Fachbereiche

Bildungsbüro

Heimstraße 4, 57610 Altenkirchen

Tel.: 02681 986412

Bürozeiten: Mo.–Fr., 9–12 Uhr

E-Mail: bildungsbuero@haus-felsenkeller.de

Kursanmeldung (rund um die Uhr, AB)

Tel.: 02681 803598

www.haus-felsenkeller.de

Tagungshaus (Anfragen)

Tel.: 02681 986410

E-Mail: tagungshaus@haus-felsenkeller.de

Zentrale:

Tel.: 02681 3870

E-Mail: zentrale@haus-felsenkeller.de

www.haus-felsenkeller.de

Bankverbindung

Bankverbindung: Westerwald Bank eG

BIC: GENODE51WW1

IBAN: DE02 5739 1800 0074 1766 07

Spendenkonto für Alphabetisierung:

Sparkasse Westerwald-Sieg

BIC: MALADE51AKI

IBAN: DE86 5735 1030 0100 0715 88

Weitere Fördermöglichkeiten siehe:

www.haus-felsenkeller.de



Haus Felsenkeller – intern

Kulturbüro

Tel.: 02681 7118

E-Mail: buero@kultur-felsenkeller.de

Na endlich – Vollwertrestaurant

Tel.: 02681 7565

E-Mail: na.endlich@web.de

Öffnungszeiten:

Dienstag – Samstag, ab 19 Uhr

Sonntag, 10 – 14 Uhr und ab 18 Uhr

Montag Ruhetag

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchtkranken:

Kontakt:

Tel.: 0151 59942668

E-Mail: angehoerigevonsuchtkranken@web.de

Wir sind Mitglied:

- Paritätischer Wohlfahrtsverband
- RAG anderes lernen WW e.V.
- LAG anderes lernen e.V.
- LAG Soziokultur e.V.
- Heinrich-Böll-Stiftung e.V.
- WIBeN e.V.
- Weiterbildungsbeirat des Kreises Altenkirchen

Liebe Bildungsinteressierte!

Der englische Schriftsteller Charles Dickens schrieb: „Auch eine schwere Tür hat nur einen kleinen Schlüssel nötig.“

Vor allem in den letzten Jahren haben wir alle uns vielfältigen Problemen, Veränderungen und Herausforderungen stellen müssen. Der Pandemie möchten wir in diesem Vorwort zwar nicht allzu viel Platz einräumen, da sie uns bereits genug Zeit und Nerven gekostet hat, ganz unerwähnt kann sie jedoch auch nicht bleiben. Durch sie wurde uns noch einmal ganz klar vor Augen geführt, dass man, um mit Krisen umzugehen, mehrere Dinge benötigt: Resilienz, Kreativität, Innovation, Anpassungsfähigkeit ... um nur ein paar zu nennen.

An dieser Stelle wollen wir aus dem Leitbild unseres Vereins zitieren: „Unsere Bildungsangebote sind eingebettet in das Konzept des lebenslangen Lernens, denn Menschen verarbeiten täglich Eindrücke, Informationen und Begegnungen und lernen daraus. Hierbei wollen wir Sie unterstützen und anregen.“

Für uns ist also der von Charles Dickens erwähnte kleine Schlüssel die Bildung.

Und leider werden wir uns auch in der Zukunft weiter mit Krisen beschäftigen müssen. Vermehrtes Auftreten von Wetterextremen, wie z.B. die Flutkatastrophe vor einem Jahr, verdeutlicht ganz konkret die Folgen des Klimawandels. Zudem müssen wir uns mit dem Krieg in der Ukraine, und den damit einhergehenden Entwicklungen – wie den steigenden Energie- und Lebenshaltungskosten, welche die ohnehin bestehende soziale Ungleichheit noch verstärken – auseinandersetzen. Wir versuchen seit jeher auf solche Probleme aufmerksam zu machen und bemühen uns stets allen Bildungsinteressierten den Zugang zu unseren Bildungsveranstaltungen zu ermöglichen. Doch um das Haus und Bildungsangebot in die Zukunft geleiten zu können, müssen wir ab diesem Halbjahr unsere Teilnahmegebühren erhöhen. Leider führt an einer zusätzlichen Energiepauschale kein Weg vorbei.

Wir hoffen, dass ihr dafür Verständnis habt und wir euch weiterhin beim lebenslangen Lernen unterstützen dürfen.

Euer Bildungsbüro im Haus Felsenkeller,
Ingo Nachtigall und Saskia Pangert

SALOWSKY Dämmtechnik



Einblasdämmung:
seit 20 Jahren effektiv
und preiswert.

Zum Beispiel:

nachträgliche Dämmung der obersten
Geschossdecke oder der Dachschräge

Einblasdämmung | Luftdichtung | isofloc Montageservice

**Mittelstraße 2 · 57638 Schöneberg
Tel. 02681.5680 · www.salowsky.eu**

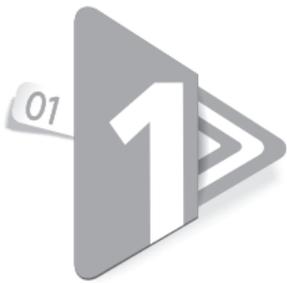


INHALT

	Haus Felsenkeller intern	Seite:
	• Service-Seite	U2
	• Vorwort	4
	• Neustart Kultur	Kalender
	• Kulturseiten	34
	• Datenschutz	44
	• Teilnahmebedingungen	46
	• Anfahrt	U3
<hr/>		
	Fort- und Weiterbildung	8
	• Festigung und Aufbau von Fähigkeiten im Lesen und Schreiben	8
	• Online: Der Esel in der tiergestützten Intervention – Eselführerschein Plus	10
	• Gefangen im Suchtsystem Familie? – Seminar für Angehörige von Suchtkranken	12
	• Zwischen Arbeit und Ruhestand	13
<hr/>		
	Fortbildung für Pädagog*innen	14
	• Interkulturelles Training für Erzieher*innen	14
	• Anders und doch völlig normal – Familien in all ihrer Vielfalt erleben	15
<hr/>		
	Persönlichkeitsentwicklung	16
	• Das Innere Kind lieben lernen	16
	• Die Männerrolle im 21. Jahrhundert	17
	• Im Dialog mit sich selbst	18
	• Lach-Yoga	19
	• Resilienz stärken!	20



4	Bewegung und Gesundheit	22
	• Qi Gong	22
	• Tai Chi & Qi Gong	23
	• Rückenfit	24
	• Vinyasa Yoga	25
	• Pilates	27
	• „In Bewegung“ mit FELDENKRAIS	28
<hr/>		
5	Kreativität und Freizeit	30
	• Literaturwerkstatt Altenkirchen	30
	• Herbstlesung	30
	• Online: Fotografie & Geheimnis	31
	• Linedance	32
<hr/>		
6	Politik & Gesellschaft	38
	• In Planung: Weitere Infoabende	38
	• Liebe hat viele Gesichter – Film- & Begegnungsabend	39
<hr/>		
7	Kinder und Jugend	40
	• Selbstbehauptung & Selbstverteidigung – Workshop für Jugendliche	40
	• Sing mit! Gesangsworkshop für Jugendliche	41
	• Fotografie für junge Menschen	42



FORT- UND WEITERBILDUNG

Festigung und Aufbau von Fähigkeiten im Lesen und Schreiben

Auch Erwachsene mit deutscher Muttersprache können zum Teil nicht so gut lesen und schreiben, wie es im beruflichen und sonstigen Alltag eigentlich nötig ist. Manche haben Lesen und Schreiben nicht oder nur teilweise gelernt, manche sind aus der Übung gekommen. Deshalb führen wir Kurse für gering literalisierte Erwachsene durch, in denen wir das Lesen und Schreiben vermitteln. Mit Beratung und Betreuung für jeden Einzelnen. Alle Informationen werden selbstverständlich vertraulich behandelt. **Im Präsenzkurs** gehen wir auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. **Im digitalen Onlinekurs** verbinden wir das Einüben von Lesen und Schreiben mit der Vermittlung von digitalen Alltagspraktiken. Dazu erhalten alle Teilnehmenden für die Dauer des Kurses kostenlos ein Tablet, mit dem sie zu Hause lernen und digitale Alltagstätigkeiten üben können.

Beide Kursformen können wir kurzfristig umsetzen. Der Termin für den Kursstart stand bei Drucklegung noch nicht fest. Wenn Sie Interesse an den Kursen haben, melden Sie sich bitte im Bildungsbüro Haus Felsenkeller und lassen Sie sich über den aktuellen Stand informieren.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

Leitung:	Katharina Becker Dozentin für Alphabetisierung		
Datum:	Dienstags, 17:30 – 21:15 Uhr		
Ort:	Online & im Haus Felsenkeller möglich		
Kurs-Nr.:	0101-0722K	Gebühr:	kostenfrei

cine 5
GROSSES KINO ASBACH

cine 5 LADY
cine 5 MEN
cine 5 Gold
cine 5 SNEAK PREVIEW
The Metropolitan Opera HD LIVE
cine 5 KIDS

AUGEN Schmaus
www.cine-five.de

Cine East GmbH
Anton-Limbach-Straße 3D | 53567 Asbach
Kartenreservierung unter: 02683 / 94326 - 10

**Ihr Partner für
Digitalkopierer**

Farbkopierer

Drucker · Scanner · Fax

Multifunktionsgeräte

Toner · Tinte · Papier

bb **beck bürotechnik**

Beratung · Verkauf · Technischer Kundendienst

57610 Altenkirchen
Hermann-Löns-Str. 7
Tel. 02681/3027 + 3028
Fax 02681/4171

**Ständig Gebrauchtgeräte
mit Garantie vorrätig**

Der Esel in der tiergestützten Intervention | „Eselführerschein plus“

Warum Esel? Es ist immer wieder beeindruckend, welche Wirkung die Esel in Menschen auslösen können. Mit Eselsgeduld, Achtsamkeit, Präsenz und Selbst-Wirksamkeit bringen sie uns an Punkte und Lernaufgaben, an die wir uns allein nicht heranwagen würden.

Das Lernen mit Natur und Tieren liegt im Trend. Und das aus gutem Grund. Daher gibt es nun die Einführung und Vertiefung „Eselführerschein plus“ (je 4 Wochen Online Module). Beide Kurse sind systemisch tiergestützt angelegt. Sie beruhen auf einem praktisch erprobten und gut umsetzbaren Lernkonzept der Eselschule und den wissenschaftlich fundierten Methoden der TGI (tiergestützte Intervention nach ISAAT-Kriterien).

Die Onlinekurse bestehen aus Selbstlerneinheiten, Online-Videotreffen, positivem Gruppenfeedback und Praxis-Support. Der Zeitaufwand beträgt pro Kurs etwa 20 Stunden.

Einführung: Es geht um Esel-Basiswissen. Um Themen wie Haltung, Lebensraum, Versorgung, Grundlagen, Kommunikation und Körpersprache zwischen Esel und Mensch sowie um die Verständigung und mögliche Missverständnisse im Alltag mit Eseln.

Vertiefung: Hier geht es um „eselgerechte tiergestützte Intervention“. Wie nutzt man die besonderen Qualitäten des Esels im pädagogischen Kontext? Themen wie Kommunikation und Bindung, Körpersprache und Grenzen, Widerstand als Ressource, Lernen, Wirksamkeit und Übertragung in den pädagogischen Alltag, werden hier behandelt.

Die Kurse sind hilfreich im Umgang mit allen Hof- und Nutztieren. Eingeladen sind vor allem Menschen, die pädagogisch, therapeutisch oder beratend tätig sind. Von diesen Onlinekursen können sowohl Esel-Liebhaber als auch soziale Einrichtungen, die sich mit der Planung und Konzeption von „artgerechten tiergestützten Intervention Projekten“ befassen, gleichermaßen profitieren.

Der praktische Anteil des Kurses wird an individuell abgestimmten Terminen in der Eselschule oder mit eigenen Eseln absolviert.

Leitung:	Elke Willems / Fachkraft systemische TGI www.dieEselschule.de		
Einführung 1:	18.07. – 16.08.	Kurs-Nr.:	0102-0722K
Einführung 2:	10.10. – 07.11.	Kurs-Nr.:	0103-1022K
Vertiefung 1:	05.09. – 30.09.	Kurs-Nr.:	0104-0922K
Vertiefung 2:	14.11. – 12.12.	Kurs-Nr.:	0105-1122K
Gebühr:	je Kurs 120 €		
Kombikurs:	Onlinemodul Theorie mit Praxis (3 h Einzelcoaching): 250 €		

RESTAURANT | BERGARTEN
CATERING | KNEIPE

Heimstraße 4
57610 Altenkirchen
02681/7565
na.endlich@web.de
www.naendlich.de

Na endlich
DAS VOLLWERTRESTAURANT
IM HAUS FELSENKELLER

Gefangen im Suchtsystem Familie?

Mut zum Fühlen, Wahrnehmen und Verändern

Suchterkrankungen in der Familie führen häufig dazu, dass sich die Familienmitglieder immer stärker voneinander entfremden. Von den Angehörigen wird häufig alles unternommen, um das Suchtverhalten zu kontrollieren.

Kontrolle ist allerdings eine Illusion und scheitert immer, weil Suchtverhalten eben nicht kontrollierbar ist. Die Angehörigen geraten immer mehr in einen zerstörerischen Prozess, der von Selbstzweifeln und Versagensängsten geprägt ist.

In diesem Seminar beleuchten wir mit Hilfe von Rollenspielen und der Darstellung von Familiensituationen das Innenleben von Familien, die von Suchterkrankungen betroffen sind, und die Veränderungen, die sich deshalb zur Außenwelt (Freundeskreis, Arbeitsplatz, u. a.) entwickeln.

Ziele des Seminars sind u.a. die Schärfung der Wahrnehmung der eigenen Situation als Angehörige*r, die Verbesserung des Zugangs zu bisher verdrängten Gefühlen und die Entwicklung von neuen Lösungsansätzen und Handlungsspielräumen.

Eingeladen sind alle Menschen, die am Thema beruflich oder privat interessiert sind.

Leitung:	Dirk Bernsdorff Lehrer, Suchttherapeut, Psychodrama-Leiter
Datum:	Fr., 21.10., 14 – 18 Uhr
Kurs-Nr.:	0106-1022K
Gebühr:	20 € (Selbstverpflegung)

Zwischen Arbeit und Ruhestand

Seminar zum Übergang in eine neue Lebensphase

Der Umbruch in diese neue Lebensphase ist oft aufregend: Abschiede von alten Strukturen, Gewohnheiten, Aufgaben, und den Kolleg*innen brauchen Beachtung. Aber es bieten sich auch neue Chancen, wie zum Beispiel das Entdecken neuer Hobbies oder das Knüpfen neuer Kontakte. Mehr Zeit mit der Familie kann ungewohnt und auch „kritisch“ sein, neugewonnene Freiräume können zunächst ängstigen.

Dieses Seminar richtet sich an alle Interessierten, die sich bewusst mit dieser so wichtigen Lebensphase beschäftigen möchten. Es wird unter anderem um folgende Themen gehen:

- Wie kann ich mit meinen jetzigen Kräften meine Berufstätigkeit qualifiziert beenden?
- Wie werde ich mit der freien Zeit umgehen können ohne die Struktur, die durch die Arbeitsstätte vorgegeben war?
- Was sind meine Erwartungen, Wünsche, Pläne, Befürchtungen, Sorgen?

Doch auch mit Fragen wie „Wer bin ich, wenn ich nichts Berufliches mehr leiste?“ oder „Wie kann ich mich neu definieren und finden?“ werden wir uns beschäftigen. Selbstverständlich ist auch Raum für andere, individuelle Fragen und Bedürfnisse.

All diese Aspekte werden wir im lebendigen Miteinander erforschen, um neue Lebensperspektiven zu finden.

Leitung:	Anke Pfeffermann seit 30 Jahren Praxis für Psychotherapie & Supervision, Ausbilderin in Gestalttherapie (DVG), Traumatherapeutin
Datum:	Sa., 22.10. & So., 23.10., je 10 – 17 Uhr
Kurs-Nr.:	0107-1022K
Gebühr:	150 € (Selbstverpflegung)



FORTBILDUNG FÜR PÄDAGOG*INNEN

Interkulturelles Training für Erzieher*innen

Die soziale und pädagogische Arbeit mit Kindern und Eltern aus verschiedenen Kulturen stellt Erzieher*innen in Kindergärten und Kindertageseinrichtungen vor Fragen und auch Herausforderungen: Wie gehe ich mit sprachlichen Barrieren um, wie vermittele ich meine Rolle und Funktion, wie verhalte ich mich in Konfliktsituationen?

Gemeinsam wollen wir in einem interkulturellen Training individuelle Handlungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag entwickeln. Ziel des Trainings ist es, für interkulturelle Kommunikation zu sensibilisieren und anwendungsorientierte Orientierungshilfen zu vermitteln.

Am Freitagnachmittag soll den Teilnehmenden ausreichend Zeit für den Auftakt und die Abstimmung der Lernziele und Inhalte gegeben werden. Am Samstag erwarten die Teilnehmenden abwechslungsreiche Übungen, praktische Fallbeispiele und ausreichend Zeit für den kollegialen Austausch zum Thema. In einem (virtuellen) „Follow-up“-Termin etwa zwei Monate später sollen die Teilnehmenden die Gelegenheit zum erneuten Austausch und zur Reflexion erhalten.

Gefördert durch:



Leitung:	Julia Harmeling Interkulturelle Trainerin
Datum:	Fr., 09.09., 16 – 18:30 Uhr & Sa., 10.09., 10 – 17 Uhr. Digitales Follow-Up: 10.11., 17 – 18:30 Uhr
Kurs-Nr.:	0201-0922K
Gebühr:	80 € (Externe); 30 € (GEW Mitglieder) (Selbstverpflegung)

Anders und doch völlig normal | Familien in all ihrer Vielfalt erleben

Nicht erst seit der „Ehe für alle“ leben immer mehr schwule und lesbische Paare mit Kindern.

Was macht Familie aus? Wie sehen die Lebensrealitäten von Regenbogeneltern aus? Wie ist die rechtliche Situation bei lesbischer Familiengründung? Welche Bedürfnisse haben Regenbogeneltern? Was sagt die Wissenschaft dazu und wie erleben Kinder ihre Regenbogenfamilie? All diese Fragen sind für Menschen, die nicht im althergebrachten Familienbild leben, von großer Bedeutung, darüber hinaus aber weitgehend ungesehen.

Diese Veranstaltung möchte Fachkräfte und andere Interessierte für familiäre, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt sensibilisieren und ihre Regenbogen-Kompetenz stärken. Wenn ihr z. B. in der Schwangeren- und Familienberatung, einer Kindertagesstätte, auf Ämtern für Jugend und Familie, als Hebammen arbeitet oder für euer privates Umfeld mehr wissen möchtet, seid dabei!

Gefördert vom Ministerium Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP. Die Teilnahme ist kostenfrei.

QUERNET-RLP PROJEKT FAMILIENVIELFALT



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR FAMILIE,
FRAUEN, JUGEND, INTEGRATION
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Leitung:	Gabi Laschet-Einig Regionalkoordination Projekt Familienvielfalt
Datum:	Mi., 02.11., 9 – 13 Uhr
Kurs-Nr.:	0202-1122K
Gebühr:	kostenlos (Selbstverpflegung)



PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

Das Innere Kind lieben lernen

Wenn man in der Kindheit und Jugend in der eigenen Ursprungsfamilie nicht gelernt hat, wertschätzend und liebevoll mit sich selbst umzugehen, so beeinflusst dies auch oft das eigene Verhalten noch im Erwachsenenalter. Man ist oftmals überkritisch mit sich selbst, vernachlässigt die eigenen Wünsche und Bedürfnisse in Beziehungen und weiß nicht so recht, wie man diese erfüllen kann oder soll.

In diesem Kurs können sich die Teilnehmer*innen während der monatlichen Treffen in einem geschützten und vertrauten Rahmen über die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Erfahrungen austauschen.

Das Ziel des Kurses ist es diese aufzuarbeiten und zu reflektieren und ergänzend dazu Methoden und Techniken zu erlernen, die dabei helfen das eigene Selbstwertgefühl zu steigern. Die Begegnungen in der Gruppe und die damit einhergehende gegenseitige Bestärkung und Ermutigung, sollen einen Weg eröffnen, liebevoller und bewusster mit sich selbst umzugehen.

Der Kurs richtet sich vornehmlich an Menschen, deren Beziehungen durch den Kontakt zu suchtkranken Menschen beeinträchtigt waren oder sind.

Leitung:	Dirk Bernsdorff Lehrer, Suchttherapeut und Psychodrama-Leiter
Datum:	Ab 20.07., jeden 3. Mittwoch im Monat, 14 – 17 Uhr, 6-mal
Kurs-Nr.:	0301-0722K
Gebühr:	192 € (Selbstverpflegung)

Die Männerrolle im 21. Jahrhundert

Auf der Suche nach einem neuen
Selbstverständnis

Männer sind es, die maßgeblich Zerstörung in diese Welt hineingebracht haben und bringen. Gesellschaftlich männerdominierte Hierarchien erweisen sich als zerstörerisch für unsere Lebensbedingungen und unsere Beziehungen. Aber ist das alles? Ganz sicher nicht!

Wie fühle ich mich als Mann mit diesem Rollenbild? In welcher Rolle verstehe ich mich? Was steht für mich jetzt als Mann an? Wohin will ich mich als Mann weiterentwickeln? Welche Ziele und Aufgaben setze ich mir selbst?

An diesen Fragen gibt es viel zu denken, zu lernen und zu wachsen. Hier bieten wir euch einen Nachmittag, an welchem diese und weitere Fragen Grundlage für einen Austausch, ein gegenseitiges Kennenlernen und ein gemeinsames Nachforschen in unserem Inneren sein sollen. Vielleicht kann daraus auch ein regelmäßiger Austausch und gemeinsames Lernen zwischen Männern werden.

Eingeladen sind Männer jeden Alters, die sich wünschen, mehr in ihr Gleichgewicht zu kommen, ihre Möglichkeiten zu erkennen und sich weiterzuentwickeln.



Leitung:	Dirk Bernsdorff Lehrer, Suchttherapeut und Psychodrama-Leiter
Datum:	Fr., 07.10., 14 – 18 Uhr
Kurs-Nr.:	0302-1022W
Gebühr:	25 € (Selbstverpflegung)

Im Dialog mit sich selbst | Was Wünsche und Träume uns mitteilen (können)

Kontakt zu sich selbst fällt vielen Menschen im Alltag und unter vielen Anforderungen schwer. Hier kommt Ute Lauterbach gewohnt unterhaltsam und inspirierend mit Ideen und Strategien zur Hilfe. Keine Angst! Fernab aller üblichen Traumdeutung und Traumsymbolen, erhaltet ihr an diesem Vortragsabend keine Antworten. Dafür aber ein paar gute Fragen.

Es geht darum, eine Methode kennenzulernen. Ein Wunsch oder Traum sagt u.U. etwas über Unerledigtes oder Unbewusstes aus. Er kann wie ein Ball hin und her gespielt, gedreht und gewendet werden. Mit den richtigen Fragen wird dem Träumenden die Aussage des Traums selbst klar. Keine Esoterik und kein Hokusfokus, kein Hineininterpretieren, aber ein Ansatz, etwas herauszulesen, was euch beschäftigt und am Ende des Weges glücklicher machen kann.

„Meine Methode, mein Werkzeug ist immer und überall das rationale, unvoreingenommene Denken. Mit meiner Deutungs- & Fragenstrategie verbindet und verbündet ihr euch mit der eigenen Innenwelt.“ So Ute Lauterbach über das Anliegen ihres neuen Buches. Dabei geht es nicht nur um Nachtträume, sondern genauso um Tag-, Wunsch- und Lebensträume. Und um das Wissen, dass das Unterbewusstsein sich auf manchmal diffusen Wegen zu Wort meldet. Die Verarbeitung von Erlebnissen, aber auch Vergessenes oder „Weggeschobenes“, gilt es neu zu entdecken.

Lasst euch an diesem Vortragsabend unterhalten und neugierig machen!

Leitung:	Ute Lauterbach Autorin und Philosophin, Leiterin des „Instituts für psycho- energetische Integration“ www.ute-lauterbach.de
Datum:	Fr., 07.10., 20 – 21:30 Uhr
Kurs-Nr.:	0303-1022I
Gebühr:	7 €

Lach Yoga | „Fake it, until you make it!“

Lach Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Yoga (Sanskrit: hasya) im Vordergrund steht. Ein zunächst willentliches, künstliches Lachen soll dabei in ein echtes, natürliches Lachen übergehen. Die Übungen beim Lach Yoga sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen sollen.

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam mithilfe von verschiedenen Übungen aus Atemtherapie, Kinesiologie und Lach Yoga Freude im Alltag entdecken. Dieses Training und die dabei entstehende Gruppendynamik, lassen lebenslustige Energie aufkommen, woraus ein einzigartiges Erlebnis für Körper, Geist und Seele entsteht.

Der Begründer des Lach Yoga, Madan Kataria, sagt: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“ Seid also dabei und holt Euch eine Portion Glück bei diesem mehrstündigen Schnupperworkshop ab!

Leitung:	Sammy Boroumand Physiotherapeut und Lachtrainer
Datum:	Sa., 08.10., 14 – 17 Uhr
Kurs-Nr.:	0304-1022W
Gebühr:	38 € (Selbstverpflegung)

MOVEO

marion schochow
heilpraktikerin für physiotherapie
praxis für physiotherapie

saynstraße 2 · 57610 altenkirchen · 0 26 81 / 80 31 31
www.moveo-physiotherapie.de
termine nach telefonischer vereinbarung

Resilienz stärken! | Positive Lebensgefühle in unsicheren Zeiten?!

Die letzten beiden Jahre hatten und haben es in sich:
Wir sind massiv von einer Pandemie bedroht und in unserer Freiheit eingeschränkt worden. Unwetter, Klimawandel, Preisanstiege, Inflation und Krieg kommen hinzu. Wir leben in großer Ungewissheit, wie unser Alltag in absehbarer Zeit aussehen wird. Das alles macht Angst.

Wie gehen wir damit um? Der eine packt eine Notfalltasche, die andere kauft Mehl als Vorrat. Der eine erstarrt, der andere tauscht sich aus ...

An diesem Abend ist Zeit, gehört zu werden – mit Ängsten, Sorgen, Wut, Verzweiflung und Not. Zeit, um Ballast abzuwerfen. Und es darf uns auch gut gehen: Was macht uns dankbar? Was unterstützt uns in sicheren Zeiten? Wie kann ich gut für mich und meine Mit- und Umwelt sorgen? Und ganz wichtig: Wie kann es mir gut gehen, wenn um mich herum so vieles im Argen liegt?

Dieser Infoabend ist ein kleiner Einstieg in dieses umfassende Thema, wozu ein intensiver Kurs im Frühjahr 2023 angeboten werden soll. Es soll darum gehen, Methoden kennenzulernen und individuelle Strategien zu entwickeln, um mit Unsicherheiten und Ängsten umgehen zu können.

Leitung:	Anke Pfeffermann seit 30 Jahren in eigener Praxis für Psychotherapie & Supervision. Traumatherapeutin, Ausbilderin in Gestalttherapie (DVG)
Datum:	Do., 20.10., 18:30 – 20 Uhr
Kurs-Nr.:	0305-10221
Gebühr:	kostenlos



BIOTURM
NATURKOSMETIK



COSMOS
NATURAL

Zertifizierte Naturkosmetik aus der Region

Und so findest du uns:

BIOTURM-Shop

im Industriegebiet Dierdorf (hinter Neubau Westerwaldbank)
WWZZ-Gebäude / Eingang zum Lager, Königsberger Straße 37a
JEDEN DONNERSTAG VON 14.00 BIS 18.00 UHR!



www.bioturm.de



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Qi Gong

Der Name Qi Gong kommt aus China und beschreibt das Aktivieren der allgegenwärtigen Lebensenergie (Qi) und das beharrliche Üben (Gong).

Schwerpunkt Kurs 1:

In diesem Kurs üben wir Stress, Hektik, innerer Unruhe und Ängsten mithilfe von traditionellen Qi Gong Übungen nicht zu viel Raum in unserem Leben zu geben. Ziel ist es den eigenen Körper wieder mehr zu fühlen und zu entscheiden was wichtig im Leben ist. Die einfachen Atem- und Bewegungsfolgen helfen sich wieder wohl und fit zu fühlen. Stärkend und kräftigend, auch für Herz und Kreislauf. Das Training ist im Sitzen und Stehen möglich und für alle Menschen geeignet, die ihre Lebensqualität verbessern möchten.

Schwerpunkt Kurs 2:

Erfahrene, fortgeschrittene und neue Teilnehmer*innen lernen gemeinsam spezielle Qi Gong Übungen kennen oder vertiefen diese. Dadurch wird die Flexibilität von Körper und Geist in allen Lebenslagen unterstützt. Die Abwehrkräfte erhöhen sich ebenfalls durch die Übungen. Stress soll weniger Raum einnehmen. So verbessert sich die eigene Lebensqualität.

Leitung:	Michael Schmidt
Datum K. 1:	Mo., 29.08. – 24.10., 18:15 – 19:45 Uhr, 8-mal
Kurs-Nr.:	0403-0822K
Datum K. 2:	Mo., 31.10. – 19.12., 18:15 – 19:45 Uhr, 8-mal
Kurs-Nr.:	0404-1022K
Gebühr:	je Kurs 104 € (Selbstverpflegung)

Tai Chi & Qi Gong

In diesem Kurs erlernt Ihr die traditionelle Yang Stil Tai Chi Form und die dazu passenden Qi Gong Energieübungen. Das Trainieren des inneren und äußeren Gleichgewichts, führt zu einer Aktivierung der Lebensenergie im alltäglichen Leben. Die Übungen sind für jedes Alter, Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Schwerpunkt Kurs 1:

In dieser Übungsreihe wird der Schwerpunkt uns dieses Mal noch mehr in die Welt der Entspannung und zur wahren Stärke im Inneren führen. Im Tai Chi heißt es, dass das Weiche das Harte besiegt. Dies wollen wir erforschen, indem wir Qi Gong Atem- und Bewegungsfolgen mit den ruhigen und sanften Figuren der Tai Chi Form verbinden. Die innere Stille finden und das Hineinhorchen in den eigenen Körper, sind Möglichkeiten, um herauszufinden, was uns persönlich wichtig ist. Daraus entwickelt sich die eigene Stärke, um Alltag & Beruf, ja, das Leben selbst zu meistern.

Schwerpunkt Kurs 2:

Auch neue Teilnehmer*innen können problemlos in die Übungen eintauchen, da die Themen stets in Zyklen wiederholt werden. Davon profitieren auch fortgeschrittene Teilnehmer*innen. Zunächst werden wir uns mit dem Thema der Flexibilität des Körpers beschäftigen. Wie Sehnen, Bänder und die Faszien im Körper weich und geschmeidig werden und bleiben. Hieraus entwickeln sich die Abwehrkräfte, die für uns im Fluss des Lebens so wichtig sind.

Leitung:	Michael Schmidt
Datum Kurs 1:	Mo., 29.08. – 24.10., 16:30 – 18 Uhr, 8-mal
Kurs-Nr.:	0401-0822K
Datum Kurs 2:	Mo., 31.10. – 19.12., 16:30 – 18 Uhr, 8-mal
Kurs-Nr.:	0402-1022K
Gebühr:	je Kurs 104 € (Selbstverpflegung)

Rückenfit | Bewegung – Stärkung – Gesundheit

Bei dieser ruhigen, aber intensiven Gymnastik wird der Fokus auf die häufige „Problemzone“ Rücken gelegt: Wieder ein Ziehen im Rücken? Das Sitzen ist aufrecht auch wieder zu anstrengend? Bücken und schnelle Bewegungen liegen dir fern? Dann lass es uns angehen!

Verspannungen und einseitige, falsche oder zu wenige Bewegung, sind oft ein Auslöser für die allzu bekannten Rückenschmerzen. In diesem Rückenfit-Kurs werden mit speziellen Übungen gezielt Rückenschmerzen vorgebeugt und die Fitness verbessert. Dabei wird für mehr Beweglichkeit, Mobilisation und eine stärkere Muskulatur in Rücken, Bauch und Gesäß gesorgt.

Mit einem Mix aus Wirbelsäulengymnastik, Yogaelementen und speziellen anderen Übungen, sorgen wir für einen gesunden und starken Rücken. Das Training ist sowohl für den Kurs als auch zum regelmäßigen Üben zu Hause geeignet.

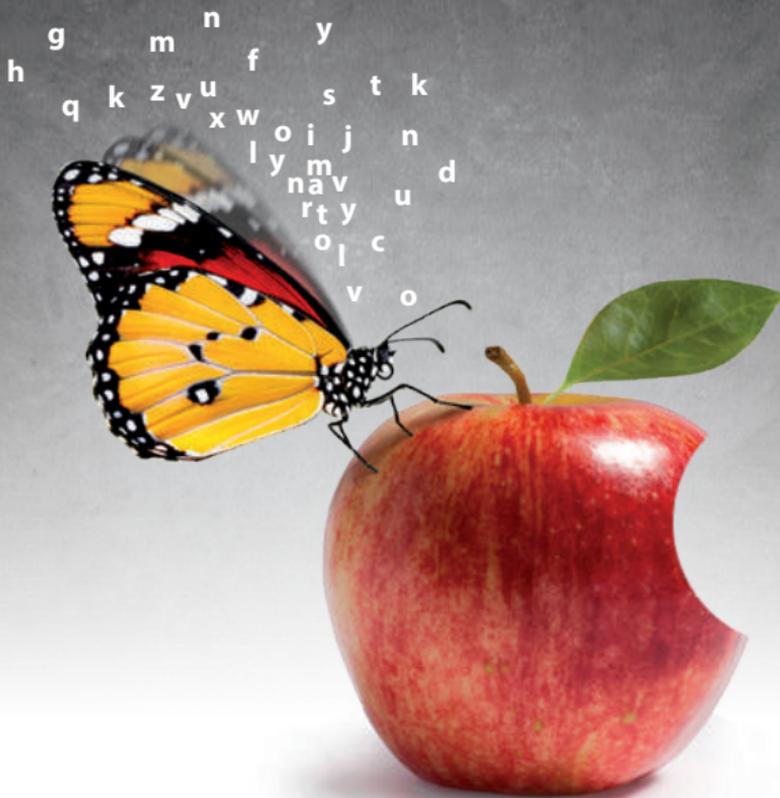
Leitung:	Alina Berg
Datum:	Di., 30.08. – 25.10., 10 – 11 Uhr, 8-mal
Kurs-Nr.:	0405-0822K
Gebühr:	84 € (Selbstverpflegung)

Jetzt wechseln zu 100%
echtem Ökostrom!

Für Energiewende und
Klimaschutz im Westerwald
www.maxwaell.de

maxwäll
ENERGIE-GENOSSENSCHAFT eG

Alles aus
einer Hand!



Ihr Partner im Bereich Grafik:

freilicht
d e . s i g n

www.freilicht-design.de

Ihr Partner im Bereich Druck:

BERT & JÖRG
RAHM-DRUCKTECHNIK

Asbach • www.rahm-drucktechnik.de
kompetent • individuell • flexibel • preiswert

BILDUNGSKALENDER 2022 / 2

Start/Datum		Titel	K/W/I	Seite
Mi	06.07.	Literaturwerkstatt	K	30
Mo	18.07.	Eselführerschein: Einführung (Online)	K	10
Mi	20.07.	Das Innere Kind lieben lernen	K	16
So	30.07.	Selbstbehauptung & -verteidigung für Jugendliche	W	40
Do	04.08.	Fotografie & Geheimnis (Online)	K	31
Mo	29.08.	Tai Chi & Qi Gong	K	23
Mo	29.08.	Qi Gong	K	22
Di	30.08.	Rückenfit	K	24
Mo	05.09.	Eselführerschein: Vertiefung (Online)	K	10
Mi	07.09.	Vinyasa Yoga	K	25
Do	08.09.	Pilates	K	27
Fr	09.09.	Interkulturelles Training für Erzieher*innen	K	14
So	11.09.	Linedance (Felsenkeller)	W	32
Mi	14.09.	„In Bewegung“ mit FELDENKRAIS	K	28
So	25.09.	Sing mit – Gesangs- workshop	W	41
Fr	07.10.	Die Männerrolle im 21. Jahrhundert	W	17
Fr	07.10.	Im Dialog mit sich selbst	I	18
Sa	08.10.	Lach-Yoga	W	19
So	09.10.	Herbstlesung	I	30

Start/Datum		Titel	K/W/I	Seite
Mo	10.10.	Eselführerschein: Einführung (Online)	K	10
Do	13.10.	Liebe hat viele Gesichter (kabelmetal)	I	39
Do	20.10.	Resilienz stärken	I	20
Fr	21.10.	Gefangen im Sucht- system Familie?	K	12
Sa	22.10.	Zwischen Arbeit und Ruhestand	K	13
So	23.10.	Linedance (kabelmetal)	W	32
Mo	24.10.	Fotografie für junge Menschen	K	42
Mo	31.10.	Tai Chi & Qi Gong	K	23
Mo	31.10.	Qi Gong	K	22
Mi	02.11.	Anders und doch völlig normal	K	15
Mi	02.11.	Vinyasa Yoga	K	25
Do	03.11.	Pilates	K	27
Do	10.11.	Liebe hat viele Gesichter (Felsenkeller)	I	39
Mo	14.11.	Eselführerschein: Vertiefung (Online)	K	10

Abkürzungsverzeichnis:

K = Kurse

W = Workshops

I = Inforeveranstaltungen



anderes lernen |

HAUS

FELSENKELLER

Soziokulturelles Zentrum e.V.

HAUS FELSENKELLER

... das Soziokulturelle Zentrum



Die Bildungsarbeit im Haus Felsenkeller ist es gewohnt vor immer neuen Herausforderungen zu stehen. Die Jahre der Pandemie, die aktuelle Situation und auch der Blick in die Zukunft lassen uns nicht sorglos drauf los leben.

Doch aufgeben gehört nicht zu unseren Stärken. Nein, ganz im Gegenteil! Es ist viel passiert und hinter den Kulissen geht es munter weiter: Fit werden für die Zukunft ist das Motto.

Unser Kernanliegen ist klar: Leute, seid gut zu euch selbst und zueinander. Achtet Mensch, Tier und Pflanze. Denkt nachhaltig und frei. Seid lieber leise und weise als laut und polternd. Gebt eurer Kreativität Raum und Zeit; probiert euch aus. Lieber gut ausprobiert und kurz abwegig unterwegs als immer im gleichen Trott mit Scheuklappen.

Diese Themen stellen wir momentan auf neue Beine und geben ihnen in unserem Haus und auf unserem Gelände neuen Raum. Wir entwickeln diese Gedanken zu neuen Bildungsbausteinen, die Gruppen bei ihren Übernachtungen im Haus zur Verfügung stehen.

Wenn ihr also Gruppenreisen plant oder euch ganz generell für unsere Ideen interessiert, meldet euch!

Kontakt: www.haus-felsenkeller.de oder 02681-3870.

Vinyasa Yoga | Flow-Yoga für ein besseres Körpergefühl

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem die Asanas (Körperübungen) zu einem Flow miteinander verbunden werden. Vi bedeutet „auf bestimmte Art und Weise“ und Nyasa „platzieren“. Die Asanas leiten sich dabei vom Hatha-Yoga ab, aber auch Elemente vom traditionellen Ashtanga-Yoga fließen mit hinein. Vinyasa Flow Yoga verbindet Körper, Geist und Seele auf lebensbejahende Art und sorgt damit auch für ein besseres Körpergefühl. Der Fokus liegt dabei auf gesundheitsfördernden Bewegungen, die für mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit sorgen.

Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, warme Socken, bequeme Kleidung, ggf. ein dünnes Kissen und ein Handtuch. Matten sind vorhanden, es kann aber natürlich auch gerne die eigene Yogamatte und das Equipment eurer Wahl mitgebracht werden.



Leitung:	Alina Berg Yoga-Lehrerin
Datum Kurs 1:	Mi., 07.09. – 26.10., 17 – 18:30 Uhr, 8-mal
Kurs-Nr. 1:	0405-0822K
Datum Kurs 2:	Mi., 02.11. – 21.12., 17 – 18:30 Uhr, 8-mal
Kurs-Nr. 2:	0407-1122K
Gebühr:	je Kurs 104 € (Selbstverpflegung)



Anke Pfeffermann

30 JAHRE
INSTITUT für PSYCHOTHERAPIE,
SUPERVISION und WEITERBILDUNG

Gestalttherapie, EMDR, Körper-Traumatherapie,
Supervision DVG, Aufstellungen von Familien-
oder Berufssystemen, Lehrtherapie,
Weiterbildung gestalttherapeutische Berater:in
(Zertifikat)

DANKE FÜR IHR VERTRAUEN.

Aktuelle Seminare und Fortbildungen:
www.pfeffermann-consulting.de

Mühlenstraße 13
57632 Strickhausen
0 26 85.98 96 90
info@pfeffermann-consulting.de

Pilates | Grundlagentraining für die gelenk-stabilisierende Tiefenmuskulatur

Was ist eigentlich Pilates? Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Vor allem die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden während des Pilates-Trainings mithilfe des Geistes gesteuert, gedehnt und gestärkt.

Der Begründer dieser Sportart, Joseph Pilates, sagte über seine Trainingsmethode: „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

Nutzt in diesem Pilates-Kurs die Vorteile dieses ganzheitlichen Trainings. Gebt eurem Körper Anmut und Beweglichkeit, werdet stark und geschmeidig. Erfreut euch an einem Training, das den gesamten Körper vitalisiert.

Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten die gesetzlichen Krankenkassen bis zu 75 % der Kursgebühr.



Leitung:	Manuela Reusing Pilates-Trainerin www.pilates-werkstatt.de
Datum Kurs 1:	Do., 08.09. – 27.10., 17 – 18 Uhr, 8-mal
Kurs-Nr.:	0408-0922K
Datum K. 2:	Do., 03.11. – 22.12., 17 – 18 Uhr, 8-mal
Kurs-Nr.:	0409-1122K
Gebühr:	je Kurs 84 € (Selbstverpflegung)

„In Bewegung“ mit FELDENKRAIS

FELDENKRAIS schult die Wahrnehmung – für sich selbst, in der Bewegung, im Raum. Von da aus, wenn man also genauer weiß, wie man was macht, werden neue Bewegungsmöglichkeiten erkundet und ausprobiert. Man steht nicht im Vergleich mit anderen, es gibt keine Leistungsanforderungen von außen, ja es gibt noch nicht mal ein Richtig oder Falsch. Es ist ein Raum, der Zeit lässt, sich selbst in der Bewegung zu erforschen – akzeptierend und wertschätzend.

Davon ausgehend, dass Körper, Denken und Gefühle eins sind, ist der Ansatz im FELDENKRAIS die körperliche Bewegung.

In den Bewegungsfolgen von Moshé Feldenkrais geht es konkret um Bewegungen der Wirbelsäule, um Hüfte und Becken, um Schulter, Nacken, etc. Es geht um Stütze und Aufrichtung, Spannung und Entspannung, ums Tun und Geschehenlassen. Es geht darum, neue Wege zu entdecken – mit sich selbst in Bewegung!

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters, auch ohne besondere Vorerfahrungen, geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, ein größeres Handtuch als Kopfunterlage. Isomatten sind vorhanden.

Leitung:	Christina Schneider FELDENKRAIS-Pädagogin (FVD)
Datum:	Mi., 14.09. – 14.12., 19:30 – 20:45 Uhr, 10-mal
Kurs-Nr.:	0410-0922K
Gebühr:	130 € (Selbstverpflegung)

FELDENKRAIS

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG
WWW.FELDENKRAIS-SCHNEIDER.DE

WÖCHENTLICHE KURSE

13./14. Sept–13./14. Dez 2022

dienstags, 10.00–11.15

Müschelbach/Hachenburg

dienstags, 19.00–20.15, Gieleroth

mittwochs, 10.00–11.15, Flammersfeld

mittwochs, 17.30–18.45, online-Kurs

mittwochs, 19.30–20.45

Altenkirchen, Haus Felsenkeller

SAMSTAGE, 10.00–17.00

in Flammersfeld

17. Sept. / 5. Nov. / 10. Dez

EINZELSTUNDEN

jederzeit nach Vereinbarung

in Neitersen-Obernau

Weitere Infos – gern:

CHRISTINA SCHNEIDER

tel 0 26 85.98 68 64 / 0178.4 79 72 58

info@feldenkrais-schneider.de



KREATIVITÄT UND FREIZEIT

Literaturwerkstatt Altenkirchen

In den monatlichen Treffen der Literaturwerkstatt Altenkirchen haben Schreibende die Möglichkeit, die Arbeit an ausschließlich eigenen Texten mit anderen Schreibenden zu besprechen und zu bedenken. Der Austausch erweitert die eigene Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit. Darüber hinaus lässt sich so manches über das Handwerkszeug des Schreibens dazulernen.

Die Treffen finden jeweils zu unterschiedlichen Mottos statt, es bleibt aber immer genügend Raum, um auch andere Themen zu bearbeiten. In diesem Halbjahr befassen wir uns unter anderem mit Themen wie: „Ich packe meinen Koffer ...“ (06.07.), „Alpträume“ (05.10.) oder „Merkwürdigkeiten und Besonderheiten“ (07.12.).

Über die reine Textarbeit hinaus werden auch immer wieder andere Projekte angestoßen. Man darf also dabei sein, seine Ideen einbringen und neugierig sein.

Die Herbstlesung wird am Sonntag, den 09.10., ab 14 Uhr in unserem Vollwertrestaurant „Na endlich“ stattfinden und ist als freie Kofferlesung geplant. Wir bitten um vorherige Anmeldung.



Leitung:	Horst Liedtke / Schriftsteller & Ansprechpartner der Literaturwerkstatt		
Datum:	jeden 1. Mittwoch im Monat, 06.07. – 07.12., 19:30 – 22 Uhr, 6-mal		
Kurs-Nr.:	0501-0722K	Gebühr:	2 €/Termin
Herbstlesung:	So., 09.10., ab 14 Uhr im Na endlich		
Kurs-Nr.:	0502-1022I	Gebühr:	5 €

Fotografie & Geheimnis | Interdisziplinärer Online-Kurs zum Thema Poetisch fotografieren

Die wirklich bedeutsamen Geschicke behalten ihr Letztes ohnehin für sich – vielleicht ist das sogar ihr wahrer Sinn. Geheimnisse bewahren, das Poetische aus ihnen hervorlocken und dabei Erkenntnisse und jede Menge Spaß haben – darum geht es in diesem Fotokurs. Um die Freude, mit der Kamera im Quell der Poesie zu baden.

Fotografierend folgen wir dem Banalen ins Transzendente, suchen im Individuellen das Universelle, das Ewige in der einzelnen Sekunde. Über feine Unschärfen verschwistern wir das All mit dem Atom. Großspuriger geht es nicht. Aber Poesie braucht Freiheit, Unendlichkeit und Raum statt technischem Rezept.

Wir beleuchten Seelenkundliches und Spirituelles, Literarisches und alte Götter, topmoderne Physik und unsere ganz normale Lust aufs Wundersame. Alles fundiert, informativ und ohne Spinnerei. Dann fotografieren wir Unsichtbares, reflektieren unsere Bilder, erfahren dabei uns und alles andere ein bisschen mehr.

Dieser Kurs findet online, also bei euch zuhause statt. Er besteht aus einem Abend für Vortrag / Diskussion und zwei Abenden für Bildbesprechung. Dazwischen könnt ihr euch mit eurer Kamera vom Besprochenen nach Herzenslust inspirieren lassen.

Leitung:	Martin Timm Bildender Künstler und Kunst-Dozent		
Datum:	Einführung: Do., 04.08., 18:30 – 20:30 Uhr; Bildbesprechungen: 18.08. & 01.09., jeweils 18:30 – 20:30 Uhr		
Kurs-Nr.:	0503-0822K		
Ort:	online	Gebühr:	109 €

Linedance | Schnupperworkshops

Linedance ist eine choreographierte Form des Gruppentanzens, bei der einzelne Tänzer*innen, unabhängig vom Geschlecht, in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind dabei immer passend zur Musik choreographiert. Meist wird dafür Country- oder Popmusik verwendet, aber es ist auch fast jedes andere musikalische Genre denk- und machbar.

In Deutschland ist Linedance bereits seit zwanzig Jahren als Freizeitsport anerkannt. Der langjährige Linedance Trainer und Workshopleiter Ronald Ernst ist von Anfang an mit dabei. Er wird zu diesen zwei Workshop-Terminen eine Vielzahl unterschiedlicher Musik und passender Choreographien mitbringen und geht auch gerne auf die Wünsche der Teilnehmenden ein.

Wenn du also Spaß an der Bewegung und Freude am Tanzen hast, bist du hier genau richtig. Die Workshops, welche aufgrund der hohen Nachfrage gleich an zwei Terminen und Orten stattfinden werden, sind sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Sei also bei uns im Felsenkeller oder bei unseren Kolleg*innen in Schladern dabei, probiere dich aus und erlebe die Freude des Tanzens!

Leitung:	Ronald Ernst langjähriger Linedance Trainer
Datum:	So., 11.09., 13 – 16 Uhr
Ort:	Haus Felsenkeller
Kurs-Nr.:	0504-0922W
Datum:	So., 23.10., 13 – 16 Uhr
Ort:	kabelmetal (Schönecker Weg 5, 51570 Windeck-Schladern)
Kurs-Nr.:	0505-1022W
Gebühr:	jeweils 15 € (Selbstverpflegung)

Großes Kino im Westerwald!



vorher, nachher oder stattdessen:

matrix
café · restaurant · bar



Kartenreservierung: 0 26 62 / 94 50 50
Nisterstraße 4 · 57627 Hachenburg · www.cinexx.de
Programmansage: 0 26 62 / 94 50 51

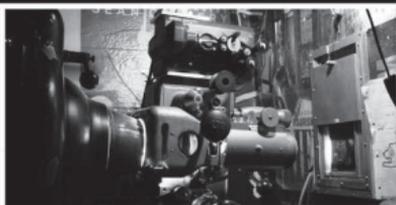
**AUSGEZEICHNETE
FILME
IN EINEM AUSGEZEICHNETEN
KINO
WWW.WIED-SCALA.DE**

Südstr.1 | Neitersen
Programmansage:
02681-7293
Kartenreservierung:
02681-950 886
www.wied-scala.de

Ausgezeichnet vom
Bundesministerium
und vom
Land Rheinland-Pfalz
für ein herausragendes
Programm
seit 1989

Jeden Monat Specials:

**FILM MIT FRÜHSTÜCK, GIRLFRIENDS MOVIE, FILM MIT BUFFET,
DOK-FILM, KINO FÜR FLÜCHTLINGE, KINO MIETEN, KIDS-SCALA, U.V.M.**



"Kultur für die Sinne" im Original 20er-Jahre

SPIEGELZELT

Schlossplatz Altenkirchen / Ww.

**27.8. bis
21.9.2022**
Vorverkauf
läuft!

Sonntag, 28. August

Frontm3n

Mittwoch, 31 August

**Jan Josef Liefers &
Band Radio Doria**

Donnerstag, 1. September

Die Magier – Freakshow

Samstag, 3. September

Köbes Underground

Termin in Planung

Dennis Wittberg

Dienstag, 6. September

Vicky Leandros & Ensemble

„Das Leben und ich“

Termin in Planung

Marsala Bollywood Show

Freitag, 9. September

Moka Efti Orchestra

Das Originalorchester aus der TV-Serie
Babylon Berlin mit den Songs der Serie live
in Concert!

Tickets und Infos: Tel. 02681/7118 oder
www.kultur-felsenkeller.de

Samstag, 10. September

Respect

Aretha Franklin-Tribute-Show

Sonntag, 11. September

SahneMixx

Udo Jürgens-Tribute Band

Die schönsten Lieder von Udo Jürgens

Montag, 12. September

**Delian Quartett & Ulrich
Tukur**

Mittwoch, 14. September

Pop Dinner

SWR 1-Musikexperte Werner Köhler mit
neuen Stories & Livemusik

Termin in Planung

Die Physikanten

Spektakuläre Physikshow.

Freitag, 16. September

Variété de Victoria & Dinner

einzigartige und skurrile Geschichten
mit Akrobatik, Theater, Humor und viel
Herz

Samstag, 17. September

P/op Kölsch

Stefan Knittler und Band spielen
Welthits op Kölsch

Sonntag, 18. September

Damenkapelle Berlin

in Planung

Ljodahått

Dienstag, 20. September

Torsten Sträter

In Kooperation:



Programm-Vorschau 2022

KULTUR

Schon mal einige Leckerbissen für den Herbst/Winter

Mittwoch 16. November

Blue Grass Festival

Freitag 18. November

Abend der „harten Musik“

Samstag 19. November

GuruGuru

In Planung

Christian Redl & Ensemble „Die Blume des Bösen“

Freitag 9. Dezember

Internationales Drum&Percussion-Festival

Samstag 10. Dezember

Sinderellas die Musik-Burlesque-Show

Sonntag 11. Dezember

Zauberflöten Chor schwuler Männer Köln

Tickets und Infos: Tel. 02681/7118 oder
www.kultur-felsenkeller.de

In Kooperation:



Bienenprojekt bee-waller,
Baumpflanzaktion, ökologisch
abbaubare Kugelschreiber...
Alles über unsere nachhaltigen
Projekte finden Sie unter:
www.westerwaldbank.de/nachhaltigkeit



**Die Welt zu einem
besseren Ort machen
geht am besten vor Ort.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.





POLITIK UND GESELLSCHAFT

In Planung | Politische Infoabende

Beachtet bitte die regionale Presse & unsere Homepage.
Oder ruft uns einfach an.

Konsum | Warum kaufen wir, was wir nicht brauchen?

Diese Frage stellt Carl Tillessen in seinem Buch und stellt dar, welchen vielfältigen Verführungen der Werbeindustrie wir unterliegen. Die Frage „was wir brauchen“ ist nebensächlich geworden. Den Preis für unseren unbändigen Konsum zahlen sowohl unser Planet als auch die Menschen in den Herstellungsländern. Und wofür? Macht uns der Hyperkonsum tatsächlich glücklich? Dieser Frage und mehr wollen wir an diesem Abend gemeinsam auf den Grund gehen.

Leitung: Carl Tillessen

Betriebswirt & Kunsthistoriker

Sehnsuchtsort ländlicher Raum

Der ländliche Raum – ein neuer Sehnsuchtsort? Oder ist der verstärkte Zuzug nur den steigenden Immobilienpreisen in den Städten geschuldet? Welche Veränderungen gehen mit dieser Entwicklung einher? Wo geht der Weg lang, den man finden muss, um den verschiedenen Bedarfen Rechnung zu tragen? Wie kann man Natur und Umwelt und den ländlichen Charakter der Umgebung bewahren? Dies wollen wir an diesem Abend erörtern.

Leitung: Dr. Wolf Schmidt

Stiftungsexperte, Autor & Blogger, www.landblog-mv.de

Interaktive Klimaausstellung

In Kooperation mit der Stadt Altenkirchen soll eine interaktive Klimaausstellung im Herbst stattfinden. Dort gibt es viel zu lernen, zu experimentieren und zu verinnerlichen.

Liebe hat viele Gesichter

Film- & Begegnungsabend

Unsere Gesellschaft ist bunter und vielfältiger geworden, dennoch spüren Homosexuelle auch heute noch häufig Ablehnung, wenn sie in der Öffentlichkeit ihre Liebe zeigen. Vielfältige Lebens- und Familienformen sind längst Alltag. Vielfalt ist selbstverständlich – doch wie sieht es mit der Akzeptanz von sexueller & geschlechtlicher Vielfalt und Selbstbestimmung aus? In der Regel erwarten Familie und Freundeskreis eine heterosexuelle & geschlechterrollenkonforme Entwicklung. Mit dieser Veranstaltung wollen wir mit Informationen und Begegnungen dazu beitragen, ein Klima des Respekts und der Akzeptanz für alle Menschen zu unterstützen und zu fördern. Denn: Vorbehalte entstehen oft aus Unkenntnis und Unsicherheit. **Erlebt mit uns den Film „Die große Freiheit“** und tauscht euch im Anschluss aus. International ausgezeichnet und von Kritikern gelobt, erzählt dieser Film die schicksalhafte Geschichte zweier Männer und das unermessliche Leid, dass der Paragraf § 175 StGB bedeutete. Es geht um Liebe, Freiheit & Homosexualität im Nachkriegsdeutschland. **Für weitere Informationen und Gespräche** ist der anschließende Austausch gedacht. Einmal im Haus Felsenkeller und einmal bei den Kolleg*innen vom kabelmetal in Windeck-Schladern habt ihr die Möglichkeit dabei zu sein!



Podiumsteilnehmende:	Gabi Laschet-Einig / Projekt Familienvielfalt, QueerNet RLP Dominic Pritz / KOMPA e.V. Altenkirchen, Netzwerk LSBT*IQ+ im Kreis AK Eric Tilch / Jugendberatungsreferent der Jugendkirche Kana
Datum:	13.10. (kabelmetal) & 10.11. (Felsenkeller), 18 – 21 Uhr
Kurs-Nr.:	0601-10221 (kabelmetal) & 0602-11221 (Felsenkeller)
Gebühr:	kostenlos



KINDER UND JUGEND

Selbstbehauptung & -verteidigung

Workshop für Jugendliche

Manchmal geraten wir in Situationen, in denen wir uns nicht wohlfühlen und die wir nicht kontrollieren können. Sei es das betrunkene Gegenüber im Club, die etwas zu aggressiven Mitschüler*innen auf dem Schulhof oder unangenehme Anzüglichkeiten eines fremden Menschen.

Manchmal können wir uns diesen Situationen entziehen, indem wir in der Menschenmenge oder im nächsten Klassenraum verschwinden. Manchmal aber nicht. Wie reagieren wir dann? Wie können wir reagieren? Was können wir tun, um in solchen Situationen selbstbewusst aufzutreten und dem Gegenüber nicht die Kontrolle zu überlassen?

Findet heraus, wie ihr euch in kniffligen Situationen selbst behaupten, aber auch anderen beistehen könnt.

Dabei stehen vier Hauptthemen im Fokus. Die Körpersprache: Wann wirke ich selbstbewusst und wann nicht? Der Tonfall: Wie behalte ich die Kontrolle über meine Stimme? Die Rhetorik: Wie wehre ich mich mit Worten und was kann ich sagen? Und schlussendlich die praktische Selbstverteidigung: Schlag- und Tritttechniken sowie Griffbefreiungen werden hier geübt.

Dieser Workshop setzt wichtige Impulse und sensibilisiert. Für die Zukunft ist ein umfangreicheres Angebot in Planung. Wer sich regelmäßig und tiefergehend mit der Materie beschäftigt, wird schnell Erfolge sehen. Eingeladen sind alle jungen Menschen ab einem Alter von 12 Jahren. Seid dabei und bestimmt mit, was genau ihr weiter üben wollt, um euch sicherer zu fühlen.

Leitung:	Alina Berg / Yoga-Lehrerin, Wing-Tsun & Selbstverteidigungs-Trainerin		
Datum:	Sa., 30.07. & So., 31.07., jeweils 12 – 15 Uhr		
Kurs-Nr.:	0701-0722W	Gebühr:	38 € (Selbstverpfl.)

Sing mit! | Ein Gesangsworkshop für Jugendliche von 12 – 16 Jahren

Du singst gerne? Singen kann man lernen, wie ein Instrument. Dabei spielt das richtige Zusammenspiel von Haltung, Atmung und Stimme eine wichtige Rolle. In dem Workshop lernst du, dieses Zusammenspiel und deine Stimme mit Hilfe gezielter Übungen bewusst wahrzunehmen. Darüber hinaus lernst du viele neue Lieder kennen und singst mit anderen zusammen!

In diesem Workshop kannst du singen und dabei eine gesunde Stimmtechnik kennenlernen, verbunden mit der richtigen Atemtechnik. Außerdem kannst du den eigenen Stimmumfang erproben, lernen auf die eigene Stimme zu vertrauen und sie bewusst einzusetzen. Du kannst mit anderen zusammen singen, Mehrstimmigkeit erproben, viele neue Lieder kennenlernen. Und vor allem: Spaß am Singen haben!

Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des „Aufholpakets“.

Ein Programm der



**Bundesvereinigung Kulturelle
Kinder- und Jugendbildung e.V.**

Gefördert vom



**Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend**



**AUFHOL
PAKET**

Das Förderprogramm für
Kinder, Jugend & Familien.

Leitung:	Manuela Meyer Diplom- Gesangspädagogin, Stimmbildnerin, Musikpädagogin, Opernsängerin		
Datum:	So., 25.09. & 09.10., jeweils 14 – 17 Uhr		
Kurs-Nr.:	0702-0922W	Gebühr:	15 € (Selbstverpfl.)

Fotografie für junge Menschen

Lieblingsplätze

Kinder sehen und gestalten ihre Welt ganz anders als Erwachsene. In diesem Fotokurs für junge Menschen dürfen sie kreativ und spielerisch fotografische Entdeckungen machen. Dafür werden wir gemeinsam ihre Lieblingsplätze in der Stadt aufsuchen und fotografieren. Anschließend werden die Bilder am Rechner künstlerisch aufgearbeitet.

Die Stadt Altenkirchen bietet ideale Voraussetzungen, sich mit kleinen, unentdeckten oder lustigen Dingen zu beschäftigen und aus ungewöhnlichen Perspektiven zu fotografieren.

Mit pädagogischem Einfühlungsvermögen wird bei den jungen Fotografierenden die Freude am Umgang mit der Handykamera geweckt. An einem zweiten Termin wird die Bildbearbeitung in den Fokus genommen. Abschließend erfolgt eine Bildbesprechung, in der jedes Kind einen Ausdruck seines besten Bildes erhält.

Ideal geeignet ist der Workshop für Kinder ab 10 Jahren.

Ziel: Weg vom Spielen am Smartphone und hin zum Fotografieren. Außerdem ist der Druck einer kleinen Broschüre in Planung, in der Altenkirchen aus der Perspektive der jungen Fotografierenden dargestellt wird.

Bitte mitbringen: Der Witterung angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Verpflegung für den Tag.

Die Teilnehmerszahl ist begrenzt.

Leitung:	Brigitte Seck Fotografin (www.brigitte-seck.com)
Datum:	Mo., 24.10. & Di., 25.10., jeweils 10 – 15 Uhr
Kurs-Nr.:	0703-1022K
Gebühr:	30 € (Selbstverpflegung)



Vorsorge

Weil's um
mehr als
Geld geht.

Wir setzen uns ein für das,
was im Leben wirklich zählt.
skwws.de/mehralsgeld



Sparkasse
Westerwald-Sieg

Datenschutzbestimmungen (nach EU-DSGVO)

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts für den Datenschutz ist anderes lernen – Haus Felsenkeller – Soziokulturelles Zentrum e.V. – nachfolgend „wir“ genannt, vertreten durch:

Der Vorstand

Heimstr. 4 • 57610 Altenkirchen

Tel.: 02681 3870, zentrale@haus-felsenkeller.de

Kursanmeldung:

Die im Zuge der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne vollständig angegebene Daten (Name, Adresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer) kann kein Vertrag geschlossen werden. Für Kinderveranstaltungen ist die Angabe des Namens und Alters des Kindes für unsere Vorbereitungen wichtig. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer bzw. E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Newsletter:

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung unserer Werbeinformationen zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

Weitergabe Ihrer Daten:

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an geförderten Kursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten in Form von Teilneh-



merlisten an die fördernde Institution weitergeben, z. B. Ministerien des Landes RLP, die Heinrich Böll Stiftung oder die LAG anderes lernen e.V. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Kontaktaufnahme:

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzen wir die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als InteressentIn oder KursteilnehmerIn zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherdauer und Löschung:

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre lang aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt, außer ggf. für zulässige Postwerbung wie die Zusendung unseres Programmheftes. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet, beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte:

Jede betroffene Person hat das Recht auf Auskunft, das Recht auf Berichtigung, das Recht auf Löschung, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, das Recht auf Widerspruch sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit (aus Art. 15-21 DSGVO). Eine erteilte Einwilligung in die Verarbeitung personenbezogener Daten können Sie jederzeit uns gegenüber widerrufen. Bitte beachten Sie, dass der Widerruf erst für die Zukunft wirkt. Verarbeitungen, die vor dem Widerruf erfolgt sind, sind davon nicht betroffen. Darüber hinaus besteht ein Beschwerderecht bei einer zuständigen Datenschutzaufsichtsbehörde.

Weitere Informationen über Ihre Rechte erhalten Sie in der Datenschutzerklärung auf unserer Homepage:

www.haus-felsenkeller.de/datenschutz

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutzbeauftragter@haus-felsenkeller.de

Teilnahmebedingungen

Anmeldungen sind möglich per Post, Telefon, E-Mail und über unsere Homepage. Alle Angaben hierzu finden Sie vorne in der Umschlagseite.

Anmeldebedingungen für Informationsveranstaltungen [-I]:
Wir bitten um Anmeldung. Die Teilnahmegebühr wird bar gezahlt. Sie erhalten keine schriftliche Anmeldebestätigung.

Anmeldebedingungen für Kurse [-K] und Workshops [-W]:
Eine verbindliche Anmeldung für Kurse und Workshops ist erforderlich. Wenn im Ausschreibungstext nichts Anderes vermerkt ist, erwarten wir Ihre Anmeldung grundsätzlich bis spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn. Sie erhalten daraufhin eine schriftliche Anmeldebestätigung. Die Teilnahmegebühren sind in der Regel bis vier Tage vor Beginn der Veranstaltung fällig (unser Konto siehe Seite U2).

Die Teilnahmegebühren beziehen sich auf die gesamte Dauer des Kurses bzw. des Workshops. Grundsätzlich muss jede/r den vollen Beitrag zahlen.

Ausnahme: Personen mit einem Einkommen unter 510 Euro monatlich erhalten nach Absprache eine Ermäßigung.

Freizeitmaßnahmen für Kinder: Das zweite und jedes weitere Kind aus einer Familie kann eine Ermäßigung erhalten. Die aufgeführten Ermäßigungen können nicht miteinander kombiniert werden.

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist schriftlich und telefonisch möglich. Grundsätzlich erheben wir bei einem Rücktritt eine Bearbeitungsgebühr von 11,- Euro. Innerhalb von vier Tagen vor Kursbeginn oder bei Nichterscheinen werden 50 % der Gebühren fällig, es sei denn, Sie stellen eine/n Ersatzteilnehmer/in. Bei Rücktritt von Reiseveranstaltungen gelten besondere Bedingungen; wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Sind bis zum Anmeldeschluss nicht genügend Anmeldungen eingegangen, muss die Veranstaltung ausfallen. Sie erhalten dann von uns eine Benachrichtigung und bekommen bereits gezahlte Gebühren erstattet.

Wenn nicht anders angegeben, ist der Veranstaltungsort immer Haus Felsenkeller, Heimstraße 4, 57610 Altenkirchen. Eine Haftung für Schäden, Verluste oder Unfälle kann vom Haus Felsenkeller e.V. nicht übernommen werden.



ANFAHRT



Layout, Satz & Druck:

Bert & Jörg Rahm-Drucktechnik GbR
53567 Asbach, Telefon: 02683 4593

Unikum

• Der Regionalladen •

Ein regionaler Marktplatz von ca. 120 Kleinproduzenten*innen
... und noch viel mehr!!

- handgefertigte Qualitätsprodukte
 - außergewöhnliche Geschenkartikel
 - Lebensmittel des täglichen Bedarfs und Kulinarisches
 - Bilder, Skulpturen, Kunsthandwerk
 - Dienstleistungen mit regionalem Bezug
 - Touristische Informationen
 - Veranstaltungen + Workshops z. regionalen Wirtschaften
 - Vorführungen unserer Produkthanbieter*innen
- ... und immer ein offenes Ohr für neue Ideen

UNIKUM, Bahnhofstraße 26, 57610 Altenkirchen

Telefon: 02681/9842767

Öffnungszeiten:

Mo./Di. 14.00 - 18.00 Uhr

Mi. 9.00 - 12.30 und 14.00 - 18.00 Uhr

Do./Fr. 9.00 - 18.00 Uhr

Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

Projektträger des Regionalladens:

Förderverein für nachhaltiges regionales Wirtschaften e.V.

Entdecken sie auch unsere Angebote im Netz:

Online-Schauenster UNIKUM Regionalladen

Hier können Sie online stöbern, was im
Regionalladen UNIKUM angeboten wird.

Online entdecken ... im Laden kaufen.



Obst-Gemüse-Garten-Börse

Hier können Sie Ernte-Überschüsse an Obst
und Gemüse anbieten und suchen oder auch
Gartenflächen zur Bewirtschaftung anbieten
und finden.

Veranstaltungen und Infos rund um das Thema Regionalität und Nachhaltigkeit

Hier finden Sie unsere Veranstaltungen,
Exkursionen zu regionalen Produzentinnen
sowie Infos und Zugang zu unseren Online-
Angeboten: unikum-regionalladen.de

