

BILDUNGSPROGRAMM 2024 / 2

- ▶ FORT- UND WEITERBILDUNG
- ▶ 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

Der Felsenkeller bei Instagram:  [hausfelsenkeller](https://www.instagram.com/hausfelsenkeller)

NEU!

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 18 Uhr

Sonntag, 10 – 14 Uhr und ab 18 Uhr

Montag Ruhetag

Stammtisch gegen rechts:

1. Dienstag im Monat, 18:30 Uhr, im Na endlich

Kontakt: stammtisch_ak@gmx.de

Selbsthilfegruppen:

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchtkranken:

Kontakt: Tel.: 0151 59942668

angehoerigevonsuchtkranken@web.de

Kindergruppe „Saustark“: für Kinder im Grundschulalter in belastenden Situationen – wie z. B. Sucht, psychische Erkrankungen, Trennung – und ihre Familien. Treffen zweiwöchentlich Donnerstag nachmittags (außer in den Schulferien).

Ein Angebot des Diakonischen Werks Altenkirchen

Kontakt: Tel.: 02681 800846

miriam.jaeger@diakonie-altenkirchen.de

Wir sind Mitglied:

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

Liebe Bildungsinteressierte!

„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.“ (Chin. Sprichwort)

„Der Wind der Veränderung“ – das setzt Assoziationen frei. Uns kommt da unweigerlich der Song „Wind of Change“ von den Scorpions in den Sinn, den man mit dem Fall der innerdeutschen Mauer verbindet. Doch auch andere Assoziationsketten fallen uns ein: Wind, der Blumensamen in die Welt trägt – Windkraft – und damit die ökologische Transformation. Transformation – das heißt Veränderung. Das sehen und spüren wir überall und manchmal weiß man nicht so recht, ob diese Veränderungen gut oder schlecht sind und wie wir mit ihnen umgehen sollen.

In so bewegten Zeiten zu leben, bringt natürlich Unsicherheiten mit sich – manchmal auch den Wunsch nach der guten alten Zeit. Doch wollen wir uns deshalb verkriechen, abkapseln, stagnieren? Wir sagen nein. Denn jede Veränderung, auch wenn sie manchmal unfreiwillig kommt und sich z.T. unserer Kontrolle entzieht, bietet immer auch die Möglichkeit etwas Neues zu gestalten. Und ist Veränderung nicht manchmal einfach nötig, auch wenn sie schwerfallen mag?

Unser Eingangszitat hat uns also zu leicht verfassten Sätzen über schwer zu fassende Gedanken geführt.

Wir vom Haus Felsenkeller sind für: weniger Mauern (sowohl an Landesgrenzen als auch in Köpfen), weniger Abschottung, mehr Solidarität und mehr „Flucht nach vorne“. Positiven Wandel gestaltet man nämlich nicht durch Mauerbau. Deshalb wollen wir dazu beitragen, mehr (metaphorische) Windmühlen zu bauen. Wir wollen Kraft, die von außen kommt, besser nutzen, um voranzukommen. Nur weil Dinge, so wie sie im Moment sind, nicht allzu gut funktionieren – mit den Strukturen, die man noch aus den Zeiten der Großeltern kennt – heißt das noch lange nicht, dass es nicht noch besser werden kann als in der „guten alten Zeit“.

Wir versuchen mit unserem Bildungsprogramm einige Samen mit dem Wind der Veränderung in die Welt herauszupusten, die Neues hervorbringen können. Wir wollen euch tolle Erlebnisse, neue Fähigkeiten oder Kontakte und augenöffnende Bildungsmomente mit auf den Weg geben und freuen uns sehr, wenn ihr dabei seid!

Euer Bildungsbüro im Haus Felsenkeller,
Ingo Nachtigall und Saskia Pangert



DIE WELT
ZU EINEM BESSEREN
ORT MACHEN
GEHT AM BESTEN
VOR ORT!

Nachhaltigkeit hat viele Facetten.

Wir haben für uns Handlungsfelder und Ziele
in einer *Nachhaltigkeitsstrategie* verankert!

Jetzt informieren unter:
www.westerwaldbank.de/nachhaltigkeit

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



Westerwald Bank eG
Volks- und Raiffeisenbank



INHALT

Haus Felsenkeller intern	Seite:
• Service-Seite	U2
• Vorwort	4
• Über Uns	Kalender
• Unsere Bildungsbausteine	Kalender
• Datenschutz	44
• Teilnahmebedingungen	46
• Anfahrt	U3
<hr/>	
Fort- und Weiterbildung	8
• Digitale Grundbildung	8
• Die Eselschule	9
• Digitales für Ehrenamtliche	10
• Das Innere Kind lieben lernen	12
<hr/>	
Fortbildung für Pädagog*innen	14
• Integration von geflohenen Familien in Kita & Grundschule	14
<hr/>	
Persönlichkeitsentwicklung	16
• Lama Yoga	16
• Meditation: Schnupperworkshop	17
• Lach Yoga	18
• Komm, wir üben das Streiten	19
• Trommelworkshop	20
• Selbstverteidigung für Frauen	21



Bewegung und Gesundheit	22
• Vinyasa Yoga	22
• Senior*innen Yoga	23
• Tai Chi für Anfänger*innen	24
• Tai Chi & Qi Gong für Fortgeschrittene	25
• Qi Gong für Neugierige	26
• „In Bewegung“ mit FELDENKRAIS	27
• FELDENKRAIS Workshop: Die Wirbelsäule	27
• Pilates	28
<hr/>	
Kreativität und Freizeit	30
• Literaturwerkstatt Altenkirchen	30
• Square Dance: Workshop & Kurs	31
• Linedance	32
• Der Singstimme Gutes tun	33
• Ukulele für alle: Intensivkurs	34
• Westerwälder Literaturtage	35
<hr/>	
Politik & Gesellschaft	36
• Quo Vadis Soziokultur	36
• Der Abschied vom Neoliberalismus?	37
• Frühe Nachhaltigkeitsbewegung im Westerwald	38
• Das grüne Versprechen: Nachhaltig investieren	39
<hr/>	
Kinder und Jugend	40
• Filzen für Kinder: Trockenfilzen mit Lama Vlies	40
• Selbstverteidigung: Grundlagenkurse	42

FORT- UND WEITERBILDUNG

Digitale Grundbildung: Lesen und Schreiben lernen

Das Haus Felsenkeller führt auch weiterhin kostenlose Kurse für gering literalisierte Erwachsene durch, die ihre Lese- und Schreibkompetenzen ausbauen wollen. Das Einüben von Lesen und Schreiben wird verbunden 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: zum Beispiel den Umgang mit zoom oder BigBlueButton und das Lernen mit kostenlosen Apps. Die Kurse finden online als regelmäßige Videokonferenz statt. Die Kursleitung führt die Lerngruppe durch die verschiedenen Themen und übt dabei das Lesen und Schreiben ein. Auch der Austausch der Lernenden untereinander außerhalb der Kurszeiten ist möglich.

Die Geräte sind mit dem Internet verbunden, so dass das heimische WLAN nicht genutzt werden muss und keine Kosten für die Teilnehmenden entstehen. Interessent*innen wenden sich gern jederzeit an den Projektleiter Christoph Weber, c.weber@weber-hiller.de.

Der Kurs ist Bestandteil des Projektes „Digitale Grundbildung“ und wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz gefördert.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

LAG

anderes
lernen

Leitung:	Henrike Schön Alphabetisierungs-Dozentin		
Ort & Datum:	Online	03.07.–31.12., Mi., 15:15–17:30 Uhr, Fr., 9:30–11:45 Uhr	
Kurs-Nr.:	0101-0724K	Gebühr:	kostenfrei

Kurs 1: Basiskurs Esel: Der Spiegel der Achtsamkeit

Esel gelten als Spezialisten für Ruhe und Geduld, haben eine ganz besondere Perspektive auf die Welt und sind wertvolle Spiegel für den Umgang mit Widerstand. In diesem neuen Lernkonzept erfahrt ihr durch die freundliche und verbindende Art des Esels, was „Selbstsicherheit“ bedeutet. Eingeladen sind vor allem Esel-Liebhaber*innen; der Kurs ist aber auch für Menschen ohne eigenen Esel geeignet. Ihr braucht kein Vorwissen und erfahrt alles Wissenswerte rund um den Esel und lernt in eurem eigenen Tempo – ganz flexibel. Der Online-Kurs besteht aus 22 Selbstlerneinheiten und einer individuellen Videosession (Zeitaufwand ca. 20 Std.) und ihr habt 4 bis 6 Wochen lang Zugang zum Material.

Kurs 2: Vertiefung-Dauerkurs – § 11 Sachkunde für TGI-Anleiter*innen

Viele Menschen träumen davon, mit Natur und Tieren zu leben und zu arbeiten. TGI bedeutet: „tiergestützte Intervention“. Das ist eine bereichernde Arbeit; sie stellt aber auch große Herausforderungen an Mensch und Tier. Daher gibt es bei uns ein dauerhaftes Onlineangebot für eine solide, wissenschaftlich fundierte Fortbildung. Der Kurs beruht auf dem praktisch erprobten & gut umsetzbaren Lernkonzept der Eselschule und kann einzeln oder in Verbindung mit dem Praxis-Programm „tiergestützt mit Esel“ gebucht werden. Eingeladen sind vor allem Menschen ohne berufliche Vorqualifikation, die am Anfang des Weges mit Eseln sind und Angebote für Freizeit oder Gesundheitsförderung machen möchten. Der Kurs vermittelt die Sachkunde-Anforderungen für artgerechte Eselhaltung und systemisches Lernen mit Eseln. Wenn ihr bereits pädagogisch, therapeutisch oder beratend tätig seid, vertieft ihr euer Wissen und eure systemische Haltung. Der Online-Kurs inkl. TN-Bescheinigung für die § 11 Sachkundeprüfung enthält 48 UE-Lerneinheiten (ca. 36 Std.), Texte, Videos, Selbstlernaufgaben, Quizfragen und Auswertungsbögen.

Leitung:	Elke Willems / authentisch, systemisch, tiergestützt – www.dieeselschule.de		
Ort & Datum:	Online	01.07.–31.12.	
Basiskurs:	0102-0724K	Gebühr:	120 € (inkl. Videosession)
Vertiefung:	0103-0724K	Gebühr:	150 € (inkl. Videosession)

Digitales für Ehrenamtliche

Kostenlose Fortbildungen

Die Digitalisierung macht auch vor dem Vereinsleben nicht halt. Das ist eine Herausforderung; bringt aber auch neue großartige Möglichkeiten mit sich. Wenn man es richtig anstellt, kann man effektiver, mit mehr Spaß und flexibler arbeiten. Und, nicht zu vernachlässigen, wenn man ortsunabhängig zusammenarbeiten kann, ist es einfacher, sich zu engagieren. Lernt Tools und Hardware kennen und vernetzt euch – auch über die Dauer der Fortbildung hinaus.

Workshop 1:

Digitales Projektmanagement-Tool für Ehrenamtliche

In diesem Workshop lernt ihr das digitale Werkzeug Humhub kennen, mit dem ihr Projekte verwalten und effektiv durchführen könnt. Zudem kann man damit Termine eintragen, Projektmitglieder einladen, Aufgaben erstellen, Notizen anlegen, Dateien managen, gemeinsam an Office-Dateien arbeiten, kommunizieren und den Überblick behalten.

Referent:	Raphael Fetzer / Wissenschaftlicher Mitarbeiter Virtueller Campus Rheinland-Pfalz (VCRP)
Datum:	Fr., 12.07., 17 – 21 Uhr
Ort:	Rotes Haus, Bahnhofstr. 8, 57632 Seelbach
Kurs-Nr.:	0104-0724W

Workshop 2: Vorstellung & Einübung von digitalen Werkzeugen mit Exkurs „Chancen, Risiken & Einsatzmöglichkeiten von KI“

„Kleine Helferlein“ nehmen uns Arbeit ab, inspirieren uns, verbessern das Ergebnis und machen Spaß. Ihr lernt eine spannende Palette an digitalen Werkzeugen und Online-Angeboten kennen, die bei der Texterstellung, -korrektur und Bildbearbeitung neue Möglichkeiten bieten können.

Referent:	Raphael Fetzer / Wissenschaftlicher Mitarbeiter Virtueller Campus Rheinland-Pfalz (VCRP)
Datum:	Mo., 26.08., 17 – 21 Uhr
Ort:	Rotes Haus, Bahnhofstr. 8, 57632 Seelbach
Kurs-Nr.:	0105-0824W

Workshop 3: „Digitales Homestudio“ mit Vorstellung und Einübung von preiswerten Technikhilfsmitteln

Vor der Erstellung von Interviews sowie dem Live-Streaming von Webinaren stellt sich die Frage: Welche Geräte benötigen wir? In diesem Praxisworkshop werden verschiedene Hardware-Komponenten in verschiedenen Preisklassen vorgestellt, die für ein „Digitales Homestudio“ – zu Hause oder im Verein – hilfreich und notwendig sind.

Referent:	Tim Wiegers / Wissenschaftlicher Mitarbeiter Virtueller Campus Rheinland-Pfalz (VCRP)
Datum:	Fr., 11.10., 16 – 20 Uhr
Ort:	Rotes Haus, Bahnhofstr. 8, 57632 Seelbach
Kurs-Nr.:	0106-1024W
Leitung:	Christoph Weber / freiberuflich tätig in der Erwachsenenbildung
Gebühr:	kostenlos



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

In Kooperation mit der LAG
anderes lernen und dem VCRP.
Gefördert vom Ministerium für
Arbeit, Soziales, Transformation
und Digitalisierung.

Klimaschutz im Westerwald!

**Wir packen es an:
regional & genossenschaftlich**

**Jetzt
Mitglied
werden!**



www.maxwaell.de

maxwäll
ENERGIE-GENOSSENSCHAFT eG

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. Dies ist ein offener Prozess – individuelle Fragestellungen können aufgenommen werden. Sei es das bewusste Wahrnehmen der eigenen Gefühle oder auch der Umgang damit – all das wird Thema dieses Kurses sein.

Die Begegnungen in der Gruppe und die damit einhergehende gegenseitige Bestärkung und Ermutigung, sollen einen Weg eröffnen, liebevoller und bewusster mit sich selbst umzugehen.



Leitung:	Dirk Bernsdorff / Lehrer, Suchttherapeut und Psychodrama-Leiter
Datum:	Mi., 21.08. – 18.12. (jeden 3. Mittwoch im Monat), 14 – 17 Uhr, 5-mal
Kurs-Nr.:	0107-0824K
Gebühr:	160 € (Selbstverpflegung)

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**

FORTBILDUNG FÜR PÄDAGOG*INNEN

Integration von geflohenen Familien in Kita & Grundschule

Wie kann aus einer Herausforderung eine Bereicherung werden? Es gibt so viele Gründe, warum Menschen ihre Heimat verlassen. Viele von ihnen erlebten eine lebensgefährliche Flucht vor Krieg, Terror, Armut, Verfolgung und Perspektivlosigkeit. Die Menschen verlassen nicht nur ihre Heimat, sie verlassen ihr gesamtes, altes Leben, ihre Kultur, ihre Freund*innen, ihre Werte. Bei uns angekommen, sind sie fremd und können unsere Werte teils nicht verstehen. Trotz möglicher Traumatisierung, starkem Heimweh und sprachlicher Isolation, wird häufig die sofortige Integration erwartet. So stellen die Aufnahme und Betreuung/Integration von geflohenen Familien uns pädagogische Fachkräfte vor eine große Herausforderung: Wie schaffen wir es bspw., die Familien bei Ausflügen mit in unser Kita-Boot zu holen? Wie bauen wir Hindernisse ab, anstatt Fronten aufzubauen? Diese Fortbildung möchte praxisnah und alltagstauglich die Thematik erarbeiten. Die Inhalte sind:

- die Beleuchtung der Herkunftsländer und die Fluchtgründe
- Aufnahmeprozedere der geflohenen Menschen und die verschiedenen Formen des Bleiberechts
- Differenzierung zwischen gelebter und künstlicher Integration
- Hürden der Integration (Kultur, Werte, Sprache, Heimweh, etc.)
- Perspektivenwechsel / Sensibilisierung → Wie fühlen sich Kinder und Erwachsene?
- Methoden und Grenzen der Integration

Die Thematik wird durch theoretischen Input, Gruppenarbeiten, Austausch, Diskussion und praktische Einheiten erarbeitet.

In Kooperation mit GEW Rheinland-Pfalz.

Gewerkschaft
Erziehung und Wissenschaft



Leitung:	Julia Baumeister / Pädagogin, Kita-Leitung, Integrationsbeauftragte		
Datum:	Do. 21. & Fr., 22.11., 9 – 17 Uhr		
Kurs-Nr.:	0201-1124K	Gebühr:	150 € (regulär) / 60 € (GEW-Mitglieder)



Anke Pfeffermann

33 JAHRE

**PRAXIS für PSYCHOTHERAPIE,
SUPERVISION und WEITERBILDUNG**

Psychotherapie für Einzelne, Paare, Gruppen

- Gestalttherapie · EMDR
- (Körper)-Traumatherapie · Lehrtherapie

Supervision (DVG)

Weiterbildungen/Seminare

- zur/zum Gestalttherapeutischen Berater*in
Beginn März 2024 (mit Zertifikats-Abschluss)
- Gesprächsführung · Konfliktmanagement
- Achtsamkeit & Selbstfürsorge
- Meinem inneren Kind begegnen

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

PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

Lama Yoga | Entspannung & Ruhe finden

Sanfte Lamas, spazieren gehen in spätsommerlicher Atmosphäre und yogieren unter freiem Himmel sprechen dich an? Dann haben wir genau das Richtige für dich:

Wir laden dich ein zu einem Spaziergang mit Lamas und anschließend geht es mit den Lamas auf ihre Wiese und zu einer Yogastunde. Im Mittelpunkt stehen deine Entspannung und ein schönes naturnahes Erlebnis.

Zunächst wirst du etwas über Lamas, ihr Wesen und ihre Besonderheiten lernen. Und dann geht es gemeinsam mit den flauschigen Begleitern in die Natur (immer zwei Personen pro Lama). Danach erwartest dich ein sommerlicher Vinyasa Yoga Flow unter freiem Himmel, der deinen Kreislauf in Schwung und deine Gedanken zur Ruhe kommen lassen wird.

Vorkenntnisse werden weder benötigt noch vorausgesetzt. Bei Regen, Sturm oder zu großer Hitze werden wir die Veranstaltung verschieben müssen. Hunde bleiben bitte zu Hause. Bring bequeme, aber sportliche Kleidung mit. Denk an was zu trinken und ein Handtuch oder, wenn du hast, deine Yogamatte. Wer keine Yogamatte hat, meldet sich gern im Vorfeld, dann stellen wir dir selbstverständlich eine zur Verfügung.

Leitung:	Alina Berg / (Yoga-Lehrerin) & Jana Krebil / (Sozialarbeiterin (B.A.), Fachkraft für tiergestützte Intervention mit Lamas & Alpakas)		
Datum 1:	Sa., 17.08., 10–13:30 Uhr		
Kurs-Nr.:	0301-0824W	Gebühr:	70 € (Selbstverpflegung)
Datum 2:	Sa., 14.09., 10–13:30 Uhr		
Kurs-Nr.:	0302-0924W	Gebühr:	70 € (Selbstverpflegung)
Ort:	Janas Lamas in Oberdreis		

Meditation | Schnupperworkshop

Was ist Meditation & warum tut sie uns gut? Was kann sie bewirken? All das und mehr könnt ihr an diesem Tag herausfinden. Erfahrt das Wesentliche; zuerst in der Theorie, aber dann an euch selbst. Natürlich wird es auch praktisch zu Werke gehen. Ihr könnt verschiedene Meditationsformen kennenlernen & ausprobieren. Beginnend mit der geführten Meditation, erwarten euch einige erholsame Erlebnisse. Das Spüren wie es ist, wenn man sich nur auf einen einzigen Aspekt konzentriert, ist ein wesentliches Element dabei. Klänge hören, spüren & wirken lassen. Die Körperwahrnehmung und Entspannung auf eine andere, besondere Art und Weise erleben – darum geht es an diesem Nachmittag. In dem zweistündigen Schnupperworkshop werdet ihr einige Eindrücke mitnehmen und danach einschätzen können, ob Meditation etwas für euch ist. Bei ausreichendem Interesse ist ein Kurs für die Zukunft denkbar.

Leitung:	Sabine Lichtenthäler / Coachin für psychische Gesundheit, ganzheitliches Coaching & interaktive Hypnose)		
Datum:	So., 25.08., 16–18 Uhr	Kurs-Nr.	0303-0824W
Gebühr:	35 € (Selbstverpflegung)		



RESTAURANT | BIERGARTEN
CATERING

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



Na endlich
DAS VOLLWERTRESTAURANT
IM HAUS FELSENKELLER

Lebenslust mit Lach Yoga entwickeln

Lachen ist ein hervorragende Stressprophylaxe und noch dazu ein universales emotionales Ausdrucksverhalten, das sehr schnell Gemeinsamkeit stiftet. Es vermittelt Leichtigkeit, Energie und geteilte Lebensfreude. In einfach zu erlernenden Übungen geht es um einen achtsamen Umgang mit sich selbst und um Möglichkeiten, Humor und Lachen im Alltag einen größeren Raum zu geben.

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam mithilfe von Lach Yoga Techniken und verschiedenen Übungen aus Atemtherapie und Kinesiologie Freude im Alltag entdecken. Auf diese Weise entsteht eine Gruppendynamik, welche lebenslustige Energie aufkommen lässt und somit ein einzigartiges Training für Körper, Seele und Geist ermöglicht. Lach Yoga hat einen nachgewiesenen, positiven Effekt auf die physische und psychische Gesundheit. Denn durch das Lachen werden z.B. die Produktion entzündungshemmender Hormone angeregt und gleichzeitig Stresshormone abgebaut.

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!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu trinken.



Leitung:	Sammy Boroumand / Ausgebildeter Physiotherapeut, Yoga-, Achtsamkeit- und Lachtrainer
Datum:	Sa., 7.9., 13–16 Uhr
Kurs-Nr.:	0304-0924W
Gebühr:	38 € (Selbstverpflegung)

Komm, wir üben das Streiten

Konflikte & Streit lernen

Wir werden mit anderen Meinungen, Konflikten oder Abgrenzung konfrontiert: im Job, im privaten Umfeld und in Familie und Partnerschaft. Wenn wir darin nicht geübt sind, kann viel zu Bruch gehen. Die gute Nachricht: Wir können das Streiten erlernen. Zusätzlich kann bei gutem Streitverhalten sogar Nähe entstehen: Wir lernen unsere „Gegner*innen“ und uns selbst besser kennen und können gestärkt aus der Situation hervorgehen. Wie finde ich dabei die richtigen Worte und kann auf mich achten?

Wir wollen euch einen kurzen Einblick ermöglichen und Impulse mitgeben, wie das funktionieren kann. Es geht um viele Fragen:

- Warum ist „Streiten“ oft so negativ besetzt?
- Habe ich je gelernt, mich „richtig“ zu streiten?
- Was hält mich zurück? Vielleicht die Angst vor Verlust?
- Was läuft in meinen Konflikten gut oder schlecht?

Streiten gehört zur Entwicklung des Menschen und stärkt zwischenmenschliche Beziehungen. Eine Auseinandersetzung, in der zwei Personen anderer Meinung sind, hilft dabei sich auszutauschen und neue Sichtweisen kennenzulernen. Und auch die eigenen Grenzen und die des Gegenübers zu beachten.

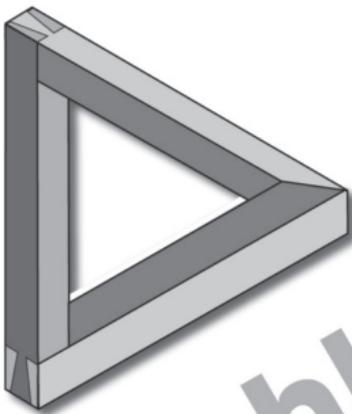
Nun ist es an der Zeit, sich mit Konflikten, Streit, Wünschen und Grenzen auseinanderzusetzen. Sei mutig und übe das Streiten – denn es kann auch lustvoll und befreiend sein.

Referent:	Anke Pfeffermann / Seit über 30 Jahren in eigener Praxis für Psychotherapie & Supervision, Traumatherapeutin, Ausbilderin in Gestalttherapie (DVG)
Datum:	Sa., 12.10., 9:30–13 Uhr
Kurs-Nr.:	0305-1024W
Gebühr:	45 € (Selbstverpflegung)

Trommelworkshop | Rhythmus des Lebens

Trommeln, das sind nicht nur Instrumente, sondern so viel mehr. Sich ausdrücken ohne Worte? Das Sprechen ersetzen? Den Kopf frei kriegen? Sich mit anderen verbinden? Sich gefangen fühlen und davon befreien? Für all diese Dinge kann man Trommeln einsetzen. Wer das erleben möchte, kommt zu uns. Vorerfahrung ist nicht nötig. Es geht um Kommunikation ohne zu sprechen. Nicht um die perfekte Technik oder Beherrschung des Instrumentes. Wir haben eine Auswahl verschiedener Trommeln, aber wer eine eigene mitbringen möchte, kann das gerne tun. Und: wir haben DIE Kursleitung. Seit ihrem 19. Lebensjahr sitzt Anne im Rollstuhl und ist trotz aller Krisen eine lebensbejahende, humorvolle und optimistische Frau, die ihre Erfahrungen und ihren Blickwinkel auf das Positive im Leben gerne mit euch teilen möchte.

Leitung:	Anne Kolmsee / Heilpraktikerin für Psychotherapie und systemische Therapeutin		
Datum:	So., 27.10., 11 – 16 Uhr	Ort:	Bürgerhaus Gieleroth
Kurs-Nr.:	0306-1024W	Gebühr:	47 € (Selbstverpflegung)



Tischlerei
Tischlerei
Jaeger & Thomas
Fasanenweg 2
57520 Friedewald
Tel. 02743/935577
Fax 02743/935578

- Treppen
- Fenster u. Türen
- Möbel u. Innenausbau
- Biologische Oberflächenbehandlung

TischlereiJaegerundThomas@t-online.de

Selbstverteidigung für Frauen | Intensivkurs

Im Leben kommt es nur sehr selten zu Situationen, in denen wir uns körperlich verteidigen müssen. Wenn aber so ein Fall eintreten sollte, dann sollten wir vorbereitet sein.

Und genau darauf liegt der Fokus in diesem Kurs: auf den Grundlagen der Selbstverteidigung. Dazu gehören ein sicheres Auftreten, die Fähigkeit ein Bewusstsein für Distanzen & Gefahren zu schaffen und Grenzen zu setzen. Und, wenn es sein muss, körperlichen Widerstand zu leisten.

Wie das am effizientesten funktioniert und welche einfachen Techniken dafür zu lernen sind, wird hier in einem geschützten Rahmen vermittelt und erprobt.

Dieser Kurs ist für Frauen ab 15 Jahren und unabhängig von ihrer Kondition und Erfahrung geeignet. Wir haben bewusst fünf eng aufeinander folgende Termine gewählt, um das Wesentliche intensiv verinnerlichen zu können. Eine Teilnahme macht aber auch wiederholt oder mit Vorkenntnissen Sinn. Nichts geht besser in Fleisch und Blut über als regelmäßig Wiederholtes. Bei ausreichendem Interesse lässt sich ein regelmäßiges Angebot aus diesem Intensivkurs entwickeln.

Unsere Referentin Alina macht seit 2014 Wing Tsun und wurde 2018 Teil des Ausbilderteams im Dojo Wing Tsun Dynamics Hannover. Selbstverteidigung erfordert keine komplizierten Techniken, sondern einen klaren Blick und ein sicheres Ziel.



Leitung: Alina Berg / Ausbilderin für Wing Tsun

Datum: Mi., 06.11. – 04.12., 18:30 – 20 Uhr, 5-mal

Kurs-Nr.: 0307-1124K

Gebühr: 65 € (Selbstverpflegung)

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Vinyasa Yoga | Ashtanga Style

Egal ob du deine gewohnte Yogapraxis weiterführen möchtest oder dich erst jetzt dazu motivierst mit Yoga zu starten – hier bist du richtig. In diesen Vinyasa-Kursen geht es auf fließende Art und Weise darum, die Asanas auf kraftvolle Art zu verbinden.

Es wird außerdem viel vom traditionellen Ashtanga-Yoga mit einfließen. Ashtanga-Yoga ist eine der älteren Yoga-Traditionen, die viel über Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atmung) arbeitet. Es ist ein dynamischer Yogastil, der den Körper fordert und so den Geist zur Ruhe bringt. Die fließenden Einflüsse des Vinyasas sorgen für die Verbindung von Körper, Geist und Seele auf lebensbejahende Art. Gesundheitsfördernde Bewegungen stehen dabei selbstverständlich im Fokus. Meditation und Achtsamkeit sind ebenfalls feste Bestandteile dieser Kurse.

Diese Kurse sind sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bei gutem Wetter besteht die Möglichkeit auch draußen auf der Wiese zu yogieren. Und auch bei schlechtem Wetter sorgen die Kurse für Sonne im Herzen.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, warme Socken, bequeme, sportliche Kleidung, ggf. eine Yogamatte.

Leitung:	Alina Berg Yoga-Lehrerin
Datum Kurs 1:	Di., 09.07.–01.10., 19–20:30 Uhr, 10-mal
Kurs-Nr. 1:	0401-0724K
Datum Kurs 2:	Di., 08.10.–17.12., , 19–20:30 Uhr, 10-mal
Kurs-Nr. 2:	0402-1024K
Gebühr:	je Kurs 130 € (Selbstverpflegung)

Senior*innen Yoga | Fit und gesund ins hohe Alter

Die Motivation körperlich fit zu bleiben ist da, aber Akrobatikkurse und Marathonlaufen ist nicht mehr das Passende? Diese Kurse wenden sich speziell an Interessierte, die sich von ihrem Alter nicht einschränken lassen wollen und mit gezielten Übungen Kraft und Beweglichkeit aufbauen und erhalten wollen. Vom Boden ist es zu schwierig wieder aufzustehen? Kein Problem! Die Asanas (Körperhaltungen) machen wir im Stehen oder vom Stuhl aus. In den Kursen wird dein Körper von Kopf bis Fuß schonend in Bewegung gebracht.

In den verschieden aufgebauten Kurseinheiten wird schwerpunktmäßig auf die unterschiedlichen Körperpartien eingegangen: ob Rücken oder Schultern, Beine oder Arme; alles wird berücksichtigt, gestärkt, gelockert und gedehnt.

Yoga ist vielfältig und verbindet Körper, Geist und Seele auf eine lebensbejahende Art. Die Bewegungen stärken den Körper und das Wohlbefinden, die Atmung hilft dabei sich zu fokussieren und die Kunst des Entspannens löst den Stress Stück für Stück. Yoga hilft dir, dich in ein gesundes Gleichgewicht zu versetzen. Fit bis ins hohe Alter ist unser Ziel und das mit Spaß und Freude an der Bewegung.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, warme Socken, sportliche Kleidung, ggf. eine Yogamatte.

Leitung:	Alina Berg Yoga-Lehrerin
Datum Kurs 1:	Do., 11.07.–26.09., 14 – 15 Uhr, 9-mal
Kurs-Nr. 1:	0403-0724K
Gebühr:	94 € (Selbstverpflegung)
Datum Kurs 2:	Do., 10.10.–19.12., 14 – 15 Uhr, 10-mal
Kurs-Nr. 2:	0404-1024K
Gebühr:	105 € (Selbstverpflegung)

Tai Chi für Anfänger*innen

In diesen Kursen wird speziell auf die Bedürfnisse von Menschen eingegangen, die Tai Chi kennenlernen möchten. Die sogenannte Tai Chi Form besteht aus einer Choreographie von traditionellen Elementen der Yang Stil Form.

Die langsamen, ruhigen und fließenden Bewegungen wirken wie ein Fluss, der die Lebensenergie aktiviert. Wir nehmen uns viel Zeit und Ruhe, um die entspannenden Wirkungen des Tai Chi auf Körper, Geist und Seele zu erfahren. Wir nehmen uns eine wohltuende Pause vom hektischen Alltag und genießen die Tai Chi Bewegungen. So werden die Lebens- und Selbstheilungskräfte wieder aktiviert.

Schwerpunkt Kurs 1:

Der Fokus in diesem Kurs liegt darauf, die einfachen, langsamen und fließenden Bewegungen der Tai Chi Form stressfrei zu erlernen. Ziel ist es, Körper, Seele und Geist zu entspannen. Daraus entwickelt der Mensch eine besondere Stärkung der inneren Kraft für Beruf & Alltag.

Schwerpunkt Kurs 2:

In diesem Kurs wollen wir die Yang-Stil Tai Chi Form erlernen und vertiefen. Zudem soll die individuelle Körperwahrnehmung korrigiert werden.



Leitung:	Michael Schmidt Tai Chi Lehrer www.taichi-westerwald.de
Datum K. 1:	Mo., 26.08. – 14.10., 15:30 – 16:30 Uhr, 8-mal
Kurs-Nr.:	0405-0824K
Datum K. 2:	Mo., 28.10. – 16.12., 15:30 – 16:30 Uhr, 8-mal
Kurs-Nr.:	0406-1024K
Gebühr:	je Kurs 84 € (Selbstverpflegung)

HAUS FELSENKELLER

... das Soziokulturelle Zentrum

Unser Leitbild: Wir wollen mit den Angeboten und Aktivitäten in den Bereichen des Vereins Menschen aller Altersgruppen, sozialer Schichten und kultureller Hintergründe unterstützen, ihre Talente und Fähigkeiten in lebendigen Lern- und Erfahrungsprozessen zu entwickeln und so die Entfaltung der eigenen Selbstbestimmung zu fördern. Das gemeinsame Lernen und Erleben sowie die Mitgestaltung bei den Lern- und Erfahrungsprozessen fußt auf den Kompetenzen und Fähigkeiten der Teilnehmenden.

Erwünscht ist die Einbeziehung aller Sinne in unsere Angebote als ganzheitlichem Lern- und Erfahrungsprozess, eine Offenheit für Fehler, Versuch und Irrtum, wie auch der Platz für Eigenwilliges, „Unsinniges“ und Eigensinniges. Grundlage unserer gesamten Arbeit ist ein Menschenbild, das nicht nur auf Individualität ausgerichtet ist, sondern die eigene gesellschaftliche Verantwortung als Teil eines Ganzen erkennt und das persönliche Engagement im konkreten Lebensumfeld gesellschaftlich, politisch und auch ökologisch anstrebt. Ein wertschätzender Umgang mit allen Menschen, die unsere Einrichtung nutzen und besuchen, ist uns dabei genauso selbstverständlich wie die aufmerksame Beachtung des Gendergedankens in unserer Arbeit.

Begegnung: ein wichtiger offener Bereich ist das Vollwertrestaurant „Na endlich“ im Haus. Hier ist der Treffpunkt für Einzelpersonen, Gruppen und Familien in einer offenen, entspannten Atmosphäre.

Das Tagungshaus bietet Bildungs- und Freizeitgruppen bis zu dreißig Personen Platz. Somit haben wir die Möglichkeit, überregionale Bildungsangebote durchzuführen. Die Belegungsbedingungen entnehmen Sie bitte einem Blatt, das wir auf Anfrage gern zuschicken.

Unsere Bildungsangebote richten sich an alle Bevölkerungsschichten, an Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Sie werden zweimal im Jahr in diesem Programmheft veröffentlicht. Als staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung übernimmt das Haus Felsenkeller die Aufgaben der außerschulischen Bildung für die Verbandsgemeinde Altenkirchen. Dabei kooperieren wir soweit wie möglich mit den Gleichstellungsbeauftragten, Gemeinden oder anderen Gruppierungen.

BILDUNGSKALENDER 2024 / 2

Start/ Datum		Titel	K/W/I	Seite
Mo	01.07.	Basiskurs Eselschule	K	9
Mo	01.07.	Vertiefung Eselschule	K	9
Mi	03.07.	Digitale Grundbildung	K	8
Mi	03.07.	Literaturwerkstatt Altenkirchen	K	30
Di	09.07.	Vinyasa Yoga	K	22
Do	11.07.	Senior*innen Yoga	K	23
Fr	12.07.	Digitales Projektmanagement	W	10
So	21.07.	Trockenfilzen (9 – 13 Jahre)	W	40
Mi	31.07.	Selbstverteidigung (ab 13 J.)	K	42
Mo	05.08.	Eltern-Kind- Selbstverteidigung	K	42
Sa	17.08.	Square Dance Workshop	W	31
Sa	17.08.	Lama Yoga	W	16
Di	20.08.	Linedance	K	32
Mi	21.08.	Das Innere Kind lieben lernen	K	12
Mi	21.08.	Der Singstimme Gutes tun	K	33
So	25.08.	Meditation	W	17
Mo	26.08.	Digitale Werkzeuge	W	10
Mo	26.08.	Tai Chi für Anfänger*innen	K	24
Mo	26.08.	Tai Chi & Qi Gong für Fortgeschrittene	K	25
Mo	26.08.	Qi Gong für Neugierige	K	26
Mi	28.08.	„In Bewegung“ mit FELDENKRAIS	K	27
So	01.09.	Quo Vadis Soziokultur	I	36
Mo	02.09.	Ukulele für alle	K	34

Start/ Datum		Titel	K/W/I	Seite
Mi	04.09.	Selbstverteidigung (ab 10 J.)	K	42
Do	05.09.	Der Abschied vom Neoliberalismus?	I	37
Sa	07.09.	Lach Yoga	W	18
Sa	14.09.	Lama Yoga	W	16
Do	19.09.	Frühe Nachhaltigkeitsbewegung im Westerwald	I	38
So	22.09.	Trockenfilzen (6 – 9 Jahre)	W	41
Sa	28.09.	Westerwälder Literaturtage	I	35
Di	08.10.	Vinyasa Yoga	K	22
Do	10.10.	Senior*innen Yoga	K	23
Do	10.10.	Pilates	K	28
Fr	11.10.	Digitales Homestudio	W	11
Sa	12.10.	Komm, wir üben das Streiten!	W	19
Do	17.10.	Quo Vadis Soziokultur	I	36
Do	24.10.	Das grüne Versprechen	I	39
So	27.10.	Trommelworkshop	W	20
Mo	28.10.	Tai Chi für Anfänger*innen	K	24
Mo	28.10.	Tai Chi & Qi Gong für Fortgeschrittene	K	25
Mo	28.10.	Qi Gong für Neugierige	K	26
Di	29.10.	Linedance	K	32
Mi	06.11.	Selbstverteidigung für Frauen	K	21
Sa	16.11.	Square Dance Kurs	K	31
So	17.11.	FELDENKRAIS Workshop	W	27
Do	21.11.	Integration geflohener Familien	K	14
Do	12.12.	Quo Vadis Soziokultur	I	36

HAUS FELSENKELLER

Unsere Bildungsbausteine
Lernhäppchen für Kindergartengruppen,
Schulklassen oder Familien

Das Haus Felsenkeller ist immer einen Besuch wert. Sei es, um eine unserer Bildungsveranstaltungen mitzerleben, im Vollwertrestaurant „Na endlich“ einen gemütlichen Abend zu verbringen, im Tagungshaus oder in einer unserer Jurten auf dem Außengelände zu übernachten. Oder um einen unserer Bildungsbausteine, die es seit einiger Zeit gibt, zu erleben.

Eine Vielzahl von qualifizierten Referent*innen bieten Bildungsbausteine aus ganz verschiedenen Themenbereichen für Gruppen (z. B. Pfadfindergruppen, Kindergartengruppen, Schulklassen oder auch für Familien) an.

Wer einen Aufenthalt in unserem Tagungshaus bucht, kann ganz einfach und individuell ein kleines Bildungspaket dazubuchen. Am Dienstag ein Glückscoaching und Donnerstag dann Stockkampf? Montag Bogenschießen und Mittwoch Team-Building im Wald? Freitag Lach Yoga, Samstag Tanz-Workshop und am Sonntag Selbstverteidigung? Bei uns ist das alles möglich.

Doch das Angebot gilt auch für alle in der Region, die nicht bei uns übernachten. Schaut euch gerne auf unserer Homepage www.haus-felsenkeller.de um und erfahrt mehr darüber!

Bei Interesse meldet euch gerne bei unserer Kollegin Alina Berg (Tagungshaus):

Tel.: 02681 986410

E-Mail: tagungshaus@haus-felsenkeller.de



**BUCHEN SIE
JETZT IHRE
GRÜNE AUSZEIT!**

www.haus-felsenkeller.de

Tai Chi & Qi Gong für Fortgeschrittene

Diese Kurse sind für Menschen konzipiert, die im Tai Chi und Qi Gong bereits Erfahrung haben. Zu Beginn der Sitzungen wird ein 30-minütiges Qi Gong Set zum Aufwärmen und Entspannen unterrichtet. Die verschiedenen Vertiefungsstufen der Yang-Stil Tai Chi Form werden im Anschluss daran in die bekannten Bewegungsabläufe integriert. So kommen die fortgeschrittenen Schüler*innen tiefer in Kontakt mit den Wirkungen der inneren Kampfkunst Tai Chi. Die Idee, die hinter dieser Kampfkunst steckt, ist es, im liebevollen Umgang mit sich selbst das eigene Wohlbefinden im Alltag zu fördern. Die Kunst ist, nicht mit sich und anderen zu kämpfen, sondern wieder in Kontakt mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen zu kommen.

Schwerpunkt Kurs 1:

Da den fortgeschrittenen Schüler*innen die Tai Chi Form 1 bereits bekannt ist, wollen wir in diesem Kurs nun die traditionellen inneren Vertiefungsstufen der Entspannung erforschen. Besonderer Fokus wird auf die Formkorrektur und Körperausrichtung der inneren Balance im hinteren Körperraum (Wirbelsäule) gelegt werden. In Teil 2 der langen Yang Form werden die weiteren Figuren unterrichtet.

Schwerpunkt Kurs 2:

Schwerpunkt ist hier die Weiterführung im 2. Teil der Yang Form. Die Figuren und die Haltung werden weiter geübt und korrigiert. Es soll besonders geübt werden, die Balance in alle Richtungen zu halten, um den Körper noch mehr entspannen zu können.

Leitung:	Michael Schmidt Tai Chi Lehrer www.taichi-westerwald.de
Datum K. 1:	Mo., 26.08.–14.10., 16:30–18 Uhr, 8-mal
Kurs-Nr.:	0407-0824K
Datum K. 2:	Mo., 28.10.–16.12., 16:30–18 Uhr, 8-mal
Kurs-Nr.:	0408-1024K
Gebühr:	je Kurs 104 € (Selbstverpflegung)

Qi Gong für Neugierige

Kompakter Kennenlernkurs

Der Name Qi Gong beschreibt das Aktivieren der allgegenwärtigen Lebensenergie (Qi) und das beharrliche Üben (Gong). Durch geführte Bewegungen (Qi Gong) werden Blockaden gelöst und es kommt zu mehr Aufmerksamkeit und Gelassenheit, Selbstverantwortung, Selbstregulierung und Entwicklung einer gesunden Work-Life-Balance. Die wohltuende Wirkung des Qi Gong auf Körper, Geist und Gemüt ist längst wissenschaftlich erwiesen. Die Qi Gong Übungen dienen der Erhaltung und Erholung der körperlichen und seelischen Gesundheit. Zudem werden Ausdauer und Belastbarkeit gestärkt. Mit Qi Gong wird die Resilienzfähigkeit gestärkt und die seelische Widerstandsfähigkeit für Beruf & Alltag aktiviert.

Die Übungen sind im Sitzen und Stehen möglich und für alle Menschen geeignet, die ihre Selbstfürsorge und Lebensqualität verbessern möchten.

Schwerpunkt Kurs 1:

Mithilfe der traditionellen Qi Gong Atem- & Körper-Übungen wollen wir Stress, Hektik, innerer Unruhe und Ängsten nicht zu viel Raum in unserem Leben geben. In diesem Kurs steht die eigene Körperwahrnehmung im Mittelpunkt. Daraus entwickeln wir Mut und Entschlossenheit für positive Veränderungen.

Schwerpunkt Kurs 2:

Im Herbst Qi Gong liegt der Schwerpunkt der bewegenden Übungen traditionell auf der Entspannung und Aktivierung der Atemmuskulatur. Hier wird besonders die tiefe Atmung im Bauchbereich geübt, um das Wohlbefinden und die Frische im Körper zu steigern.

Leitung:	Michael Schmidt Tai Chi Lehrer www.taichi-westerwald.de
Datum K. 1:	Mo., 26.08.–14.10., 18:15–19:45 Uhr, 8-mal
Kurs-Nr.:	0409-0824K
Datum K. 2:	Mo., 28.10.–16.12., 18:15–19:45 Uhr, 8-mal
Kurs-Nr.:	0410-1024K
Gebühr:	je Kurs 104 € (Selbstverpflegung)

„In Bewegung“ mit FELDENKRAIS

FELDENKRAIS schult die Empfindungsfähigkeit für sich selbst in der Bewegung. Das feinere Wahrnehmen im Bezug zum Boden und zur Schwerkraft eröffnet die Fähigkeit, mit Varianten von Bewegungsabläufen zu experimentieren. So können bessere Bewegungen gefunden werden – „besser“ im Sinne von angenehmer, leichter, freudvoller. Mit der Zeit entwickelt sich eine größere Balance zwischen aktivem, absichtsvollem Tun und Geschehen-Lassen – im Denken, Fühlen und Handeln.

Grundsätzliche Prinzipien dabei sind: Langsamkeit (damit man eine Chance hat wahrzunehmen); kein Vergleich mit anderen; keine Bewertungen von falsch oder richtig; akzeptieren von dem, wie es im Moment ist; den eigenen Ehrgeiz und Anspruch zügeln zugunsten eines wertschätzenden Umgangs mit sich selbst und anderen.

In diesen FELDENKRAIS-Stunden, die in der Regel im Liegen ausgeführt werden, geht es konkret um Bewegungen der Wirbelsäule – beugen, strecken, drehen, neigen. Dieser Kurs wird im Wechsel von Christina Schneider und Annette Reissmann unterrichtet.

FELDENKRAIS ist offen für Menschen in jedem Alter, auch ohne besondere Vorerfahrungen.

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

Leitung:	Christina Schneider & Annette Reissmann FELDENKRAIS-Pädagoginnen (FVD)		
Kurs 1:	Mi., 28.08.–30.10., 19:30–20:45 Uhr, 10-mal		
Kurs-Nr.:	0411-0824K	Gebühr:	130 € (Selbstverpflegung)

FELDENKRAIS Workshop: Die Wirbelsäule ... und sie bewegt sich doch!

Leitung:	Annette Reissmann / FELDENKRAIS-Pädagogin (FVD)		
Datum:	So., 17.11., 10–13 Uhr		
Kurs-Nr.:	0412-1124W	Gebühr:	40 € (Selbstverpflegung)

Pilates

Ganzheitliches Training zur Kräftigung der Muskulatur

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Primär geht es dabei um die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. In unseren Kursen bieten wir euch ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Wenn man diese trainiert, resultiert dies in einer korrekten und gesunden Körperhaltung. Das Training umfasst sowohl Kraftübungen als auch Stretching und bewusste Atmung.

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.“

Da sich in diesem Halbjahr nur ein Kurs arrangieren ließ, widmen wir uns in dieser Zeit gezielt jeder Körperregion und spüren, stärken, dehnen jeden Muskel für ein neues Körpergefühl.

Die Kurse sind sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten die gesetzlichen Krankenkassen bis zu 75 % der Kursgebühren.



Leitung:

Manuela Reusing

Pilates-Trainerin, www.pilates-werkstatt.de

Datum:

Do., 10.10. – 19.12., 17 – 18 Uhr, 10-mal

Kurs-Nr.:

0413-1024K

Gebühr:

105 € (Selbstverpflegung)



Mehr Grün steht auch Ihren Geld- anlagen gut.

Jetzt beraten lassen, wie Sie Ihr Geld sinnvoll anlegen und gleichzeitig Nachhaltigkeitsaspekte berücksichtigen können.

Mehr auf [skwws.de/nachhaltig-anlegen](https://www.skwws.de/nachhaltig-anlegen)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Westerwald-Sieg

KREATIVITÄT UND FREIZEIT

Literaturwerkstatt Altenkirchen

Die monatlichen Treffen der Literaturwerkstatt Altenkirchen bieten Schreibenden die Möglichkeit, die Arbeit an eigenen Texten miteinander zu besprechen und zu bedenken. Dieser Austausch erweitert die eigene Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit. Zudem lässt sich so einiges über das Handwerkszeug des Schreibens dazulernen.

Die Treffen finden jeweils zu unterschiedlichen Mottos statt, es bleibt aber auch immer genügend Raum, andere Themen und Ideen zu bearbeiten. In diesem Halbjahr befassen wir uns mit folgenden Themen:

- 03.07.: Passagen
- 07.08.: Gier
- 04.09.: Satzanfang: „Er saß auf einem Stuhl in der Ecke“
- 02.10.: Gruselgeschichten
- 06.11.: Alltagseinerlei
- 04.12.: „Schreib meine Geschichte weiter“

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



Leitung:	Horst Liedtke / Schriftsteller literaturwerkstattaltenkirchen.wordpress.com
Datum:	ab 03.07., jeden 1. Mittwoch im Monat, 19:30 – 22 Uhr, 6-mal
Kurs-Nr.:	0501-0724K
Gebühr:	2 €/Termin (Selbstverpflegung)

Square Dance | Schnupperworkshop

Square Dance mischt Elemente aus verschiedenen Volkstänzen diverser Gruppen, die in die USA eingewandert sind. So ist der Tanz, wie auch die Kultur der USA, eine Mischung aus verschiedenen Traditionen und Herkunftsländern.

Es wird in Gruppen zu je vier Paaren getanzt, die zu Beginn an den vier Seiten eines Quadrats (engl.: square) stehen. Meist tanzen mehrere solcher Squares gleichzeitig, aber unabhängig voneinander. Die zu tanzenden Figurenfolgen werden passend zur Musik durch Ansaugen (Calls) eines Callers gesprochen oder gesungen vorgegeben. Das Ganze ist leicht in seinen Grundzügen zu erlernen und viel wichtiger noch: es macht richtig Spaß. Es wird eine bunte Mischung unterschiedlicher Musik geben, sodass für jede*n etwas dabei ist. Man braucht keine besondere Vorerfahrung oder körperliche Fitness, es reicht der Spaß an Bewegung, am Tanzen und eine normale körperliche Konstitution.

Der Schnupperworkshop gibt allen, die Spaß am Tanzen haben, die Möglichkeit Square Dance für sich zu entdecken.

Square Dance | Basic 1 Grundlagenkurs

Wer beim Workshop Feuer gefangen hat und richtig einsteigen möchte, ist hier genau richtig. Es wird das standardisierte Set der Basic-Figuren gelernt. Dieser Kurs ist der Einstieg in das Erlernen vieler interessanter Figuren und die Grundlage für weitere Kurse. Lasst euch mitreißen und eröffnet euch den Weg zu einem langen Square Dance-Vergnügen. Vielleicht lässt sich eine eigene Altenkirchener Gruppe auf die Beine stellen.

Leitung:	Thomas Gehrman / Langjähriger Caller, Leiter der Colourful Dancers Herborn		
Datum WS:	Sa., 17.08., 14–18:30 Uhr		
Kurs-Nr.:	0411-0824K	Gebühr:	25 € (Selbstverpflegung)
Datum Kurs:	Sa., 16.11. – 14.12., 14–16:30 Uhr, 5-mal		
Kurs-Nr.:	0503-1124K	Gebühr:	95 € (Selbstverpflegung)

Linedance | Vertiefender Kurs

Linedance ist eine Form des Gruppentanzes, bei dem einzelne Tänzer*innen in Reihen vor- & nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreographiert. Meist wird Country- oder Popmusik verwendet, aber auch fast jedes andere Genre ist denk- & machbar. In Deutschland ist Linedance seit über 20 Jahren als Freizeitsport anerkannt. Unser Kursleiter ist von Anfang an mit dabei.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die schon Erfahrung haben. Spaß an der Bewegung & Freude am Tanzen sollten vorhanden sein. Es wird in diesen Kursen intensiver als bisher zur Sache gehen.

Leitung:	Ronald Ernst / Langjähriger Linedance Trainer		
Datum K. 1:	Di., 20.08.–10.09., 17–18:30 Uhr, 4-mal		
Kurs-Nr. 1:	0504-0824K	Gebühr:	48 € (Selbstverpflegung)
Datum K. 2:	Di., 29.10.–03.12., 17–18:30 Uhr, 5-mal		
Kurs-Nr. 2:	0505-1024K	Gebühr:	60 € (Selbstverpflegung)



cine 5 GROSSES KINO ASBACH
The Metropolitan Opera

HD LIVE

Die Saison 2024/2025

05. Oktober 2024, 19:00 Uhr
Jacques Offenbach
LES CONTES D'HOFFMANN

23. November 2024, 19:00 Uhr
Giacomo Puccini TOSCA

25. Januar 2025, 18:30 Uhr
Giuseppe Verdi AIDA

15. März 2025, 18:00 Uhr
Ludwig van Beethoven FIDELIO

26. April 2025, 19:00 Uhr
Wolfgang Amadeus Mozart
LE NOZZE DI FIGARO

17. Mai 2025, 19:00 Uhr
Richard Strauss SALOME

31. Mai 2025, 19:00 Uhr
Gioachino Rossini
IL BARBIERE DI SIVIGLIA

Cine East GmbH
Anton-Limbach-Straße 3D
53567 Asbach
www.cine-five.de

Der Singstimme Gutes tun

Stimme, Stimmbildung, Lieder singen

Das Zusammenspiel von Atmung, Körper & Stimme ist eine Grundvoraussetzung für das gesunde Singen. In diesem Kurs geht es darum, die eigene Singstimme bewusst wahrzunehmen & einzusetzen. Anhand gezielter Übungen und Lieder soll dies vermittelt und das Singen als etwas Ganzheitliches erlebt werden. Dies umfasst Übungen zur richtigen Haltung & Atmung sowie Stimmübungen zum Erspüren von Resonanzräumen, Erweiterung des Tonumfangs und zur Tonsicherheit. Das Gelernte soll anhand ausgewählter Lieder erprobt & gefestigt werden und darüber hinaus die Freude am gemeinsamen Singen geweckt werden. Zudem verstärkt das gemeinsame Singen die positive und beruhigende Wirkung des Singens. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne singen und dies etwas gezielter lernen wollen.

Leitung:	Manuela Meyer / Diplom-Gesangspädagogin, Musikpädagogin, Opernsängerin, Stimmbildnerin		
Datum:	Mi., 21.08. – 09.10., 17:30 – 19 Uhr, 4-mal		
Kurs-Nr.:	0506-0824K	Gebühr:	95 € (Selbstverpflegung)

**Ihr Partner für
Digitalkopierer**

Farbkopierer

Drucker · Scanner · Fax

Multifunktionsgeräte

Toner · Tinte · Papier



beck bürotechnik

Beratung · Verkauf · Technischer Kundendienst

57610 Altenkirchen · Hermann-Löns-Str. 7

Telefon 02681/3027 + 3028 · Fax 02681/4171

E-Mail beckoffice@gmx.net

Ukulele für alle | Intensivkurs

Uku... was?!? Wenn du schon mal Radio gehört hast, kennst du sicherlich den Klang der Ukulele. Max Raabe, Stefan Raab oder Götz Alsmann sind begeisterte Ukulele-Spieler.

Was genau ist eine Ukulele? Ganz einfach: ein wunderbares und vollwertiges Instrument, zu dem man leicht einen Zugang findet und das einem im Handumdrehen den Kopf verdreht.

Wenn der Klang einer Ukulele schon einmal dein Interesse geweckt hat, ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Man braucht keinerlei Vorkenntnisse, sogar die Ukulele wird leihweise gestellt. Einzig kurze Fingernägel sind notwendig, um dieses Instrument zu erlernen. Und das macht in der Gruppe nicht nur besonders viel Spaß, man lernt auch schnell durch effektive Anleitung und den Austausch untereinander.

In diesem Intensivkurs lernst du das Instrument kennen und wirst einige Lieder spielen lernen. Du lernst nicht nur, worauf es beim Spielen der Ukulele ankommt, sondern auch wie man gute von schlechten Instrumenten unterscheidet. Alles Wichtige für deinen eigenen Reise zum idealen Instrument und einer Menge Spielfreude ist enthalten.

Es werden sich alle Menschen mit Interesse wohl fühlen und etwas mitnehmen. Ob Hobby Musiker*in am Anfang der Entdeckungsreise oder Eltern oder Pädagog*innen, die mit einem Instrument den Alltag mit Kindern bereichern wollen. Nach dem Kurs werdet ihr euch sicher fühlen und viel für euer Spiel mitgenommen haben. Sicher könnt ihr damit viele Menschen begeistern und vielleicht auch anstecken.

Leitung:	Uwe Holstein erfahrener Musiker, Kursleiter, Einzeltrainer
Datum:	Mo., 02.09.–07.10., 18:30–20 Uhr, 6-mal
Kurs-Nr.:	0507-0924K
Gebühr:	75 € (Selbstverpflegung)

Westerwälder Literaturtage | Özge Inan: Natürlich kann man hier nicht leben

Auch in diesem Jahr dürfen wir vom Haus Felsenkeller wieder bei den Westerwälder Literaturtagen dabei sein. Dieses Mal stehen diese unter dem Motto „Sterne des Südens“.

Bei uns wird die Autorin Özge Inan zu Gast sein und aus ihrem Debütroman „Natürlich kann man hier nicht leben“ (Piper, 2023) lesen. In diesem erzählt Inan die Geschichte der 15-jährigen Nilay und ihrer aus der Türkei geflohenen Eltern Selim und Hüyal. Während diese den brutalen türkischen Militärputsch 1980 in Istanbul miterlebten und nach jahrelangen Repressionen durch die Militärdiktatur nach Deutschland flohen, zieht es die in Deutschland geborene Nilay zurück in die Türkei. Wochenlang verfolgt sie die Nachrichten vom Taksim-Platz. Hier in Deutschland fühlt sie sich ohnmächtig gegenüber den Ungerechtigkeiten in der Türkei. Sie fühlt: von hier aus kann sie nichts tun. Mit großer Dringlichkeit und Hellsicht erzählt Özge Inan die Geschichte einer Familie, die nicht aufgibt. Eine Geschichte von Freundschaft und Verrat, von Liebe und Wut.

Özge Inan wurde 1997 in Berlin geboren, studierte Jura und arbeitete danach als Journalistin & Kolumnistin. Nach Stationen beim ZDF Magazin Royale und der Süddeutschen Zeitung, schreibt sie inzwischen vor allem für den Freitag.

Wir freuen uns sehr, dass sie zu uns in den Felsenkeller kommt und hoffen auf zahlreiche Besucher*innen.

Tickets für die Lesung gibt es bei www.ticket-regional.de und allen örtlichen VVK-Stellen.



Leitung:	Özge Inan Autorin
Datum:	Sa., 28.09., ab 16 Uhr
Kurs-Nr.:	0508-0924I
Gebühr:	VVK 15 € / AK 18 € (Selbstverpflegung) www.ticket-regional.de

POLITIK UND GESELLSCHAFT

Quo Vadis Soziokultur | Wohin kann die Reise des Felsenkellers gehen?

Mit dieser Fragestellung haben wir 2023 gestartet und laden seitdem gelegentlich zum Austausch ein. Einige langjährige Freund*innen des Hauses sind interessiert dabei und berichten aus der Vergangenheit und spinnen Fäden in die Zukunft.

Was bedeutet für euch Soziokultur? Welche Erinnerungen und Geschichten verbindet ihr damit? Was macht die Rolle des Felsenkellers in unserer Region besonders? Und fast noch interessanter für uns: Was wünscht ihr euch für die Zukunft? Welche Bedürfnisse kann ein Soziokulturelles Zentrum bedienen? Was können wir leisten oder entwickeln, um weiterhin einen Beitrag für die Menschen in Altenkirchen und Umgebung zu bieten?

Diese Fragen möchten wir nun umfangreicher erörtern. Der Gedanke ist, auf den Weg zu einer richtigen Zukunftswerkstatt zu kommen. Wer sich beteiligen und vielleicht sogar eigene Ideen angehen möchte, ist hier richtig aufgehoben.

Die Treffen sollen im gemütlichen Rahmen stattfinden & zum Gedankenaustausch dienen. Wir haben uns verschiedene Termine ausgedacht, damit möglichst alle einrichten können, dabei zu sein. Bei allen Terminen dabei zu sein, macht sicherlich Sinn. Im Idealfall findet sich eine Gruppe, die im Anschluss eine vollständige Zukunftswerkstatt durchführen will.

Leitung:	Dirk Bernsdorff / Lehrer, Suchttherapeut, Psychodrama-Leiter, langjähriger Freund des Felsenkellers
Datum:	So., 01.09., 15–17 Uhr, Do., 17.10., 18–0 Uhr & Do., 12.12., 18–20 Uhr
Kurs-Nr.:	0601-0924I
Gebühr:	kostenlos (eine Spende ist willkommen)

Der Abschied vom Neoliberalismus?

Die neue Industriepolitik & die alten Dogmen

Ist die Zeit des Neoliberalismus passé?

Jahrzehntelang war Industriepolitik ein Tabuwort, doch nun beobachten wir in den USA und China, aber auch in Europa, wieder eine Hinwendung zu industriepolitischen Maßnahmen. Es sieht also so aus, als sei der starke Staat zurück. Aber ist damit auch die Ära des Neoliberalismus vorüber? Ja und nein, denn wir erleben keineswegs eine generelle Abkehr von den Paradigmen eines Milton Friedman oder Friedrich August von Hayek. Gerade in Europa ist die Austeritätspolitik noch immer sehr dominant.

In seinem Vortrag wird der Wirtschaftspodcaster & Autor Wolfgang M. Schmitt über die ökonomische Zeitenwende sprechen und deren blinde Flecken analysieren.

Seit 2011 betreibt Wolfgang M. Schmitt den Youtube-Kanal „Die Filmanalyse“. Gemeinsam mit Ole Nymoen veröffentlichte er das Buch „Influencer. Die Ideologie der Werbekörper“ (Suhrkamp, 2021). Schmitt & Nymoen sind zudem die Hosts des Wirtschaftspodcasts „Wohlstand für Alle“. Mit Stefan Schulz betreibt Schmitt außerdem den auf zehn Jahre angelegten Podcast „Die Neuen Zwanziger“.

Man kann sich also auf einen facettenreichen Referenten und einen fundierten, informativen Vortrag freuen.

In Zusammenarbeit mit der Heinrich-Böll-Stiftung RLP.



HEINRICH BÖLL STIFTUNG
RHEINLAND-PFALZ e.V.

Leitung:	Wolfgang M. Schmitt / Youtuber, (Wirtschafts-) Podcaster, Filmkritiker
Datum:	Do., 05.09., 19 – 21 Uhr
Ort:	Rotes Haus, Bahnhofstr. 8, Seelbach
Kurs-Nr.:	0602-0924I
Gebühr:	5 € (Selbstverpflegung)

Frühe Nachhaltigkeitsbewegung im Westerwald | Die Bedeutung des Muck Lamberty

Der Begründer der „Neuen Schar“ pflegte Bekanntschaften mit Persönlichkeiten wie dem Naturapostel Gusto Gräser, Maler Heinrich Vogeler und Schriftstellern wie Hermann Hesse, Theodor Plievier und Johannes R. Becher. Gemeinsam teilten sie Visionen von einem naturverbundenen Leben, einem Aufbruch von „käuflichen Zweckmenschen“ zu einer „geistig-innerlichen“ Erneuerung und einer „Revolution der Seele“. Doch im Gegensatz zu vielen anderen Protagonisten seiner Zeit setzte er seine Ideen konkret um.

Muck Lamberty (1891–1984) verbreitete sein Programm, welches lebensreformerische Grundüberzeugungen mit religiös gefärbten Heilerwartungen verband, ab 1919 in zahlreichen Flugblättern. Er gründete „handwerkliche Siedlungsgemeinschaften“ und führte die „Neue Schar“ 1920 tanzend und singend durch Nordbayern und Thüringen. In den 50er-Jahren ließ er sich im Westerwald nieder.

Seine Ideen waren und sind zukunftsweisend, von ökologischer Lebensweise über den Schutz von Naturdenkmälern bis zur Belebung von Dorf- und Stadtbildern durch Baumpflanzungen sowie dem Schutz der einheimischen Tier- und Pflanzenwelt.

Darüber gibt es an diesem Abend einiges zu erfahren – sehr nah und authentisch von seinem Enkel. Informiert euch und diskutiert mit uns, was diese „Kultfigur“ für uns heute bedeuten kann.

Gefördert durch die Landesarbeitsgemeinschaft anderes lernen e.V. (LAG)



Leitung:	Ingo Lamberty / Journalist & Redakteur beim WDR, Enkel von Muck Lamberty
Datum:	Do., 19.09., 19–21 Uhr
Ort:	Ehemaliges Postgebäude (Ratszimmer des Büros des Stadtbürgermeisters – Bahnhofstr. 28 – Altenkirchen)
Kurs-Nr.:	0603-0924I
Gebühr:	5 € (Selbstverpflegung)

Das grüne Versprechen | Nachhaltig investieren

Die Finanzmärkte stolpern von einer Krise in die nächste. Ratlose Sparer*innen verlieren Jahr für Jahr Geld. Und im Aktiendepot verstecken sich oftmals Ausbeutung & Umweltzerstörung. Macht daher eine nachhaltige Geldanlage Sinn? Sachbuchautor Frank Hermann meint: Ja! Er zeigt in seinem Vortrag, dass ein nachhaltiger Umgang mit Geld Teil einer Grundhaltung ist, mit der wir alle gemeinsam die Welt ein wenig „fairändern“ können. Der Betriebswirt & Nachhaltigkeitsexperte präsentiert unterschiedliche nachhaltige Anlageformen, erklärt was Alternativbanken anders machen, oder warum wir das Finanzsystem viel stärker hinterfragen sollten.

In Zusammenarbeit mit der Heinrich-Böll-Stiftung RLP.

Leitung:	Frank Hermann / Referent & Sachbuchautor		
Datum:	Do., 24.10., 19–20:30 Uhr		
Kurs-Nr.:	0604-1024I	Gebühr:	5 € (Selbstverpflegung)

Wilhelmstraße 49, Altenkirchen

**GÖNN' DIR
ERLEBNIS-
SHOPPING**
mit Premium-Service
ohne Prime-Gebühr



Telefon **02681 9843444**
WhatsApp **0170 2906549**
bestellung@waeller-buchhandlung.de
www.waeller-buchhandlung.de

Wir sind:
geniallokal.de
echter Buchhändler online

KINDER UND JUGEND

Filzen für Kinder | Trockenfilzen mit Lama Vlies

Wir beschäftigen uns mit einer jahrtausendealten Technik, mit der Wolle in alle möglichen Formen gebracht werden kann. Das ist nicht nur praktisch, sondern macht auch richtig Spaß. Lernt, wie und warum das funktioniert, und nehmt am Ende euer erstes eigenes Filzprojekt mit nach Hause. Ganz nebenbei könnt ihr alles fragen, was ihr zu Lamas und Alpakas immer schon mal wissen wolltet.

Gemeinsam erkunden wir die Eigenschaften von Schafwolle und Lama Vlies. Wir bereiten das Lama Vlies vor und anschließend kann sich daraus jedes Kind ein eigenes kreatives Trockenfilzobjekt herstellen und gestalten. Da bei dieser Technik eine sehr feine und spitze Nadel zum Einsatz kommt ist Vorsicht geboten.

Es werden zwei Termine angeboten. Einen Termin für Kinder **ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen** und einmal für Kinder **ab 9 Jahren ohne Begleitung eines Erwachsenen**.

Die Plätze sind begrenzt, also wartet nicht zu lang mit der Anmeldung. Alle Materialien werden gestellt.

Workshop „Trockenfilzen“ für Kinder ohne Begleitung eines Erwachsenen

Bei dieser Technik kommt eine Nadel zum Einsatz und man muss die nötige Vorsicht walten lassen. Deshalb ist der Workshop für Kinder von 9 bis 13 Jahren geplant. Wir werden in einer mongolischen Jurte arbeiten – nichts könnte passender sein, denn auch in diesen Zelten sind Unmengen von Filz verarbeitet.

Leitung:	Jana Krebil / Sozialarbeiterin (B.A.) und Fachkraft für tiergestützte Intervention mit Lamas und Alpakas
Datum:	So., 21.07., 14:30–16 Uhr
Kurs-Nr.:	0702-0724W
Gebühr:	25 € (Selbstverpflegung)

Workshop „Trockenfilzen“ für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Bei dieser Technik kommt eine Nadel zum Einsatz und man muss die nötige Vorsicht walten lassen. Deshalb ist der Workshop für Kinder von 6 bis 9 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen geplant. Wir werden in einer mongolischen Jurte arbeiten – nichts könnte passender sein, denn auch in diesen Zelten sind Unmengen Filz verarbeitet.

Leitung:	Jana Krebil / Sozialarbeiterin (B.A.) und Fachkraft für tiergestützte Intervention mit Lamas und Alpakas
Datum:	So., 22.09., 14:30–16 Uhr
Kurs-Nr.:	0703-0924W
Gebühr:	1 Kind & 1 Begleitperson: 27 € (Selbstverpflegung)

Großes Kino im Westerwald!



vorher, nachher oder stattdessen:



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

Selbstverteidigung

Grundlagenkurse

Aufgrund verschiedener Nachfragen haben wir unser Selbstverteidigungsangebot für verschiedene Ziel- und Altersgruppen spezifiziert. Es ist sicher etwas für euch dabei!

In all diesen Kursen geht es um die Grundlagen der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, um die Stärkung des Selbstbewusstseins und darum zu lernen, wie man eigene Grenzen setzen und behaupten kann.

Leitung:

Alina Berg
Ausbilderin für Wing Tsun

Selbstverteidigung für Jugendliche (ab 13 Jahren):

Ihr seid jung, aber über 13 Jahre alt oder kennt jemanden, auf den / die das zutrifft? Dann ist dieser Kurs für euch gemacht.

Datum:

Mi., 31.07.–21.08., 15:30–17 Uhr, 4-mal

Kurs-Nr.:

0704-0724K

Gebühr:

54 € (Selbstverpflegung)

Eltern-Kind-Selbstverteidigung:

Ihr seid Eltern, Kinder oder eine Familie und wollt gemeinsam etwas Tolles erleben und auch etwas Wichtiges lernen? Dann seid ihr hier richtig.

Datum:

Mo., 05.08. – Mi., 21.08., 14–15:15 Uhr, 6-mal

Kurs-Nr.:

0705-0824K

Gebühr:

80 € Erw. / 40 € Kinder (Selbstverpflegung)

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahren):

Ihr seid mindestens 10 Jahre alt und habt Lust, herauszufinden, wie man für sich und seine Wünsche einsteht? Dann kommt in unseren speziellen Kurs für die Jüngsten.

Datum:

Mi., 04.09. – 09.10., 15–16:30 Uhr, 6-mal

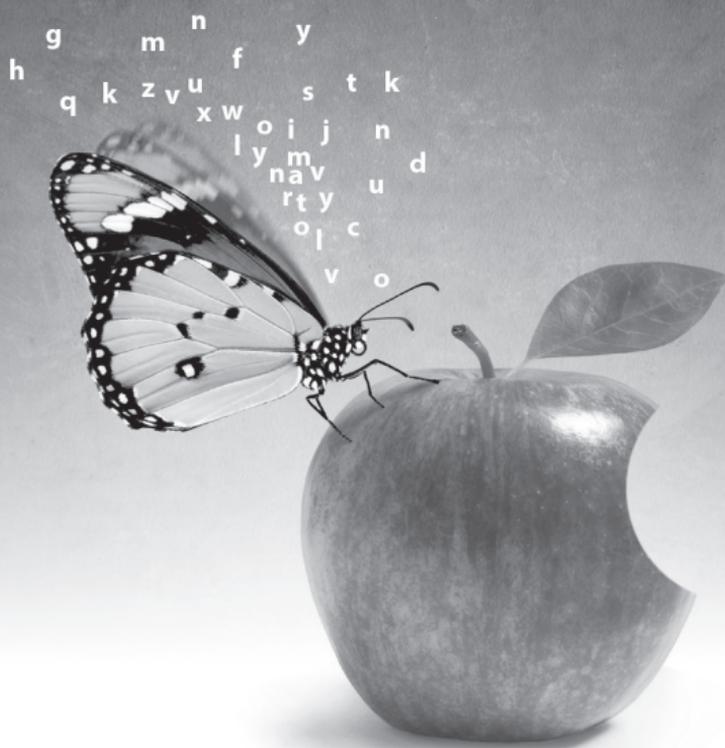
Kurs-Nr.:

0706-0924K

Gebühr:

78 € (Selbstverpflegung)

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

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 Teilnehmerlisten 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/datenschuz



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 Anmeldeabschluss 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 Projekt des Fördervereins für
nachhaltiges regionales Wirtschaften e.V.



120 Regale Filialen

Der Marktplatz für Produkte
aus dem Westerwald

Hier finden Sie uns:

UNIKUM, Bahnhofstraße 26 • 57610 Altenkirchen
Telefon: 0 26 81 / 9 84 27 67

Unsere 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



Obst-Gemüse-Garten-Börse

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

Weitere Infos: www.unikum-regionalladen.de