



KOLPING - BILDUNGSWERK WEILER IM ALLGÄU

Programm HERBST-WINTER 2019/2020

Gesundheit – Erziehung – Lebens- bewältigung, Alltag usw.

Faszientraining - Nr. 555

Beginn Do. 19.09. 2019, 19.15-20.30 Uhr
Dauer 8 Abende, jeweils Donnerstag
Leitung **Natasja Sonnevile,**
Dipl. Physiotherapeutin
Gebühr € 90,-
Anmeldeschl.: Fr 12.09.2019

Inhalt

Faszien sind das Bindegewebe, das unseren Körper zusammenhält. Das kollagene Bindegewebenetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Außerdem enthält es Nervenenden, die Informationen wie Schmerz übermitteln. Wenn Menschen die Faszien falsch belasten, Stress haben oder sich zu wenig bewegen, können sich diese verkleben oder verdrehen. Mögliche Folgen sind Verspannungen, Müdigkeit, Steifheit oder Gelenk- und Rückenschmerzen. Spezielle Übungen lassen die Faszien wieder gleiten. Mitzubringen sind: eine Turnmatte, ein kleiner Ball oder Tennisball und – falls vorhanden – eine Faszienrolle.

Faszientraining für Senioren – Nr. 556

Beginn Do. 19.09.2019, 18.00–19.00 Uhr
Dauer 8 Abende, jeweils Donnerstag
Gebühr € 75,-*
Leitung s. oben
Anmeldeschl.: Fr. 12.09.2019
*Nur für Senioren, mitzubringen sind, wenn möglich, ein Tennisball und eine Faszienrolle, eine Matte ist nicht erforderlich.

Feldenkrais® - „Bewegliche Schultern, entspannter Nacken“ - Nr. 557

Beginn Die 08.10.2019 /18.30-19.30 Uhr
Dauer 6 Abende, jeweils Dienstag
Leitung **Elfriede Meyer,** Feldenkrais-
Pädagogin
Gebühr € 50,-
Anmeldeschl.: Die 01.10.2019

Inhalt

Mit der FELDENKRAIS®-Methode lassen sich Verspannungen und einschränkende Bewegungsmuster lösen. In den einzelnen Unterrichtsstunden erlernen Sie neue Möglichkeiten für einen freien Nacken, bewegliche, zugleich entspannte Schultern und einen fließenden Atem. Erleben Sie ein neues, angenehmes Körpergefühl und die Freude an dieser bewussten Beweglichkeit.

Weiteres Feldenkrais-Seminar - Nr. 558 Kompaktseminar

Sa 23.11.2019 – 9.00 bis 12.00 Uhr
Leitung **Elfriede Meyer,** Feldenkrais-Pädagog.
Gebühr € 30,-
Anmeldeschl.: Die 01.10.2019

Inhalt

Beweglich von Kopf bis Fuß – m. Feldenkrais®
Erlernen Sie mit kleinen, angenehmen Bewegungen sich leichter und besser zu bewegen und ein ganzheitliches Körpergefühl zu entwickeln. Stress,

Bewegungsmangel und einseitige Tätigkeiten führen oft zu eingeschränkter Beweglichkeit. Verspannungen und Schmerzen sind die Folgen. In den drei vorbeugenden Unterrichtsstunden erfahren Sie ein positives Körpergefühl, sowie auch ein seelisches Wohlbefinden.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) Nr. 559 „Worte können Mauern sein oder Fenster“

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation GfK nach Marshall B. Rosenberg

Beginn Sa/So 16.11./17.11.2019
Dauer Sa. 9.00 – 17.00
So. 9.30 – 14.00 Uhr
Leitung **Christine Schmidt,** Dipl.-Betriebsw.
(FH), Kommunikationstrainerin u. Coach
Gebühr € 125,- inkl. Seminar-Unterlagen
Anmeldeschl.: Fr 8.11.2019

Fast jeder weiß, wie schnell Worte verletzen können. Vorwürfe, Schuldzuweisungen, verbale Angriffe rufen Aggression und Widerstand hervor, wobei das oft gar nicht unser Ziel im Gespräch ist. Meist wollen wir vor allem gehört, gesehen und verstanden werden. Wir wünschen uns Rücksichtnahme, Respekt und Wohlwollen. Um dies zu erreichen, braucht es einen Ausstieg aus alten Kommunikationsmustern und das Beschreiten neuer Kommunikationswege. Im Kurs lernen Sie die innere Haltung und das Kommunikationswerkzeug der GfK kennen. Sie lernen in wenigen Schritten, sich so auszudrücken, dass Ihre Anliegen klar überkommen, ohne dass Ihr Gegenüber in Abwehrhaltung gehen muss. Und Sie lernen, empathisch zuzuhören und mit unangenehmen Emotionen - auch von anderen – umzugehen.

Inhalt

Zielsetzung und Hintergründe der GfK:
Die vier Schritte in der Kommunikation - sich selber klar und aufrichtig mitteilen, Wahlmöglichkeiten des Hörens von unangenehmen Aussagen, empathisch zuhören und Kontakt zum Gegenüber halten, Dankbarkeit und Wertschätzung zeigen.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) dto. Nr. 560

„Mensch, ärgere dich (nicht?) - oder „Der Schatz, der hinter Wut und Ärger steckt“

Vertiefungstag: Sa 08.02.2020 - 9.00 -17.00 Uhr

Leitung Christine Schmidt, Dipl.-Betriebsw.
(FH), Kommunikationstrainerin u. Coach
Gebühr: € 85,- (mind. 8 TN)-incl. Sem.--Unterl.
Anmeldeschl. Freitag, 31.01.2020

Wut und Ärger sind kraftvolle Gefühle. Manchmal kann es befreiend wirken, mal richtig „Dampf abzulassen“. Dennoch belasten Wut und Ärger das Miteinander. Entstehende Konflikte rauben viel Energie – das muss nicht sein. Erfahren Sie, was dahinter steckt und entwickeln Sie ein neues Verständnis für die innere Ärgerspirale. Das Seminar vermittelt Methoden, um sowohl mit dem eigenen Ärger als auch mit dem des Gegenübers souverän umzugehen und ihn möglichst aufzulösen. **Inhalte:** Wie Wut und Ärger entstehen - Der Unterschied zwischen Sekundär- und Primärgefühlen - Strategien zum „Abkühlen“ - Mit ärgerlichen oder wütenden Menschen umgehen.

Windows10 - Grundkurs kompakt Nr. 561

Beginn 22.01.2020 - 19.02.2020
Dauer 5 Abende, jeweils Mittwoch 19-21.30 Uhr
Leitung **Hubert Ohmayer**
Anmeldeschluss 10.01.2020
Gebühr incl. Lehrbuch € 85,-

Inhalt

- Windows 10 kennenlernen, erste Schritte – Grundlegende Techniken: Desktop, Apps, Fensterbedienung
- Dateien und Ordner verwalten mit dem Explorer
- Explorer kennenlernen, Dateien und Ordner verwalten
- Windows 10 individuell anpassen, Startmenü anpassen
- Kacheln Organisieren, Desktop anpassen
- Nützliche Apps und Funktionen, Apps installieren und deinstallieren. Mobil und in der Cloud arbeiten

„Vom Digitalbild zum selbst gestalteten Fotobuch“ Nr. 562

Beginn 13.02.2020 – 05.03.2020
Dauer 4 Abende, jeweils Donnerstag 19-21.30 Uhr
Leitung **Hubert Ohmayer**
Anmeldeschluss 07.02.2019
Gebühr € 54,-

Inhalt:

- Bilder von der Kamera auf den PC übertragen
- Bilder auf dem Computer organisieren
- Erste Schritte bei der Bildbearbeitung mit einem Bildbearbeitungsprogramm
- Fotoprodukte online gestalten und bestellen

*Alle Kurse finden im Kolpinghaus Weiler und nur bei ausreichender Beteiligung statt.
Die Kursgebühr ist bei Beginn der Kurse (1. Abend) zu entrichten!*

Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, müssen wir uns vorbehalten, die Kurse entweder abzusagen oder eine Anpassung der Gebühren vorzunehmen.

Interessenten bitten wir, sich frühzeitig bei der angegebenen Adresse anzumelden. Sie erhalten Bescheid, falls der Kurs abgesagt werden muss.

Weitere Informationen erhalten Sie im Schaukasten der Kolpingsfamilie an der Kirche in Weiler, in der Tageszeitung und auf der Homepage „www.pfarreiengemeinschaft-weiler.de unter „Kolping“ sowie auf www.keblindau.de

Änderungen von Terminen und Themen vorbehalten.

Anmeldung zu allen Kursen:

Tourist-Information - 88171 Weiler i. Allgäu
Tel. 08387/391-50
(Mo.--Fr. 9.00 - 12.00 und 14.00 – 16.30 Uhr)

Auskunft und verantwortlich für Programm:
Bruno BERNHARD, Hirschkellerstr. 8
08387 777

Mail: bruno-m.bernhard@gmx.de

Hans Hölzler, Auf dem Ried 18
08387 2372
88171 Weiler im Allgäu
Fax: 08387/416 408
Mail: kolpingbw-weiler@gmx.de

Weitere Veranstaltungen der Katholischen Erwachsenenbildung in Zusammenarbeit mit Kolpingsfamilie (KF), Pfarrgemeinderat und dem Katholischen Frauenbund (FB) im Kolpinghaus:

- | | |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23.10.2019 20 Uhr | Manfred Schmid „Jordanien und Israel“ (FB) |
| 13.11.2019 | Eleonore Baur-Rapp Wirkungsweise von Bachblüten (KF) |
| 15.01.2020 20.00 Uhr | Klaus Edele, Kißlegg Mit dem Fahrrad von Wien ins Donaudelta (KF) |
| 01.02.2020 15.00 Uhr | Jonatan Riegger Seniorenschulung - wie komme ich mit meinem Smartphone besser zurecht? - Erläuterungen und Tipps zum Umgang mit dem "Zauberinstrument" (KF) |
| 12.02.2020 20 Uhr | Christina Stauder Das Leben tanzen (Kreistänze) (FB) |
| 04.03.2020 20 Uhr | Eberhard Möschel 1918-1920 „Vor 100 Jahren Kriegsende“ -Pariser Verträge - (KF) |
| 27.3.2020 20 Uhr | Steffen Riedel Fridays for Future- Klimawandel, eine Herausforderung für jede/n von uns (KF) |
| 13.5.2020 20 Uhr | Dr. Josef Heine „Kunst des Loslassens“ (FB) |
- ### Museumsstüble Weiler (Heimatismuseum)
- | | |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sa 09.11.2019 15.00 Uhr | KEB-Erzähl-Cafè mit Anita Kabus, Simmerberg Eine Frau mit jüdischen Wurzeln erzählt aus ihrem reichhaltigen Leben und nimmt Stellung zu Perspektiven und Ängsten für die Zukunft. |
| Moderation | Bruno Bernhard |