



Die zweite Lebenshälfte ist ...

2012





## »Alt? Ich net. Gell, Sie auch net?«

### *Der Blog für die zweite Lebenshälfte*

*Freche und einfühlsame Gedanken zum Älterwerden schreibt Annegret Zander im ebz-Tagebuch. Hier finden Sie Anregungen rund um Lebensfragen und Spiritualität in der zweiten Lebenshälfte. Menschen um die 50 und im Ruhestand beantworten Fragen zu ihren Vorbildern und Entwicklungen im Älterwerden. Dazu Buch- und Filmtipps. Eine Fundgrube für Sie und Ihre Gruppe.*

***[blog.ebz-bad-orb.de](http://blog.ebz-bad-orb.de)***

## ... bunt und vielfältig!

So ab Mitte, Ende vierzig gehen sie los – die heimlichen und offenen Gedanken: »Muss ich mich noch so abhetzen?« – »Ich will noch mal was anderes versuchen.« – »Oh, verflixt, die Strähne wird grau!« – »Ich glaub', ich geh mal joggen.« – »Was machen wir denn im Ruhestand?« – »Wie kann ich meine alten Eltern gut begleiten?« – »Bin ich noch sexy, wenn ich älter bin? – »Ich glaube nicht mehr an meinen Kindergott – aber an was dann?«



Älterwerden bringt jede Menge Fragen, Gedanken und Themen, die vorher nicht dran waren. Wir merken: es bereichert uns und macht Spaß, diese Herausforderungen für sich und mit anderen gemeinsam unter die Lupe zu nehmen. Wir tun dies in vielfältigen, lebensnahen und lebenslustigen Seminaren und Fortbildungen. Sind Sie mit dabei?

**Herzlich willkommen im ebz**

*Annegret Zander*

*Hartmut Wolter*

*Ihre Annegret Zander und Hartmut Wolter*



# Übersicht

## Unsere Themen

Vorbereitet in den Ruhestand .....	5
Engagiert in Ehrenamt und Beruf .....	8
Die Höhen und Herausforderungen der Gruppenarbeit ....	12
Glauben und Leben neu befragen .....	17
Bewegung – Tanz – Gesundheit .....	23
Mit den Enkeln unterwegs .....	30
Urlaub in Gemeinschaft .....	32
Opernakademie Bad Orb .....	35
So finden Sie nach Bad Orb .....	36
Gleich anmelden .....	37
Ihr Kontakt zu uns .....	39



## Vorbereitet in den Ruhestand

*Nach zwei Jahren Haus aufräumen und den Garten machen, war alles getan. Und nun? So beginnt die eigentliche Ruhestandsgeschichte von Wolf Lange. Inzwischen hat der Lehrer i. R. im Altenheim eine Lesegruppe eröffnet, mit den Bewohnern Alltagsgeschichten geschrieben und macht eine Hospizhelfer Ausbildung. Eine sinnerfüllte »Freiwillige Ich-AG«, wie er seine selbst entwickelte ehrenamtliche Tätigkeit nennt. Und zurzeit macht er mit seiner Frau eine große Reise. (Mehr über Herrn Lange finden Sie in den Blog - Portraits!)*

### **Und wie stellen Sie sich Ihren Ruhestand vor?**

**Ein Geschenk für den Ruhestand?** *Wir hätten da eine Idee – den Geschenkgutschein »Fit und Entspannt« von Kerstin Kaufmann-Yu, Physiotherapeutin im ebz: Individuelle Haltungs- und Bewegungsanalyse, Tipps und Fitnessübungen für jeden Tag, Anleitung zur Entspannung und eine Entspannungsmassage. Mehr unter [www.physiotherapie-kaufmann-yu.de](http://www.physiotherapie-kaufmann-yu.de)*

## \*Den Ruhestand gestalten – Wünsche, Werte, Weichen stellen

### Bildungsurlaub zur Vorbereitung auf den Ruhestand

Es lohnt, sich frühzeitig mit der persönlichen Lebensplanung für den Ruhestand zu befassen. Die neuen Freiräume zu entdecken und sie nach Ihren eigenen Wünschen und Werten zu füllen. Die Themen:

- Balance finden in den »Ich-Du-Sach-Bereichen«
- Beziehungen: Partnerschaft, Familie, Freundschaften
- Ehrenamtliches Engagement – soziale Teilhabe
- Wohnen zwischen Eigenheim und Gemeinschaftsprojekt
- Vorsorge- und Vermögensentscheidungen
- Zeitplanung
- Spiritualität

*Annegret Zander, Pfarrerin; Hubert Hein, Autor, Laborleiter i.R.;  
Hartmut Wolter, Gerontologe*

**Montag, 26.03.2012, 14:30 Uhr (Kaffee) bis  
Freitag, 30.03.2012, 13 Uhr (Mittagessen)**

360 €/336 € (DZ)

Anmeldenummer **PK 2404**

*BUCHTIPP: Eckart Hammer, Das Beste kommt noch – Männer im Unruhestand: Erfahrungen – Orientierungen – Tipps (Kreuz Verlag)*

## \*Als Paar im Ruhestand

Wochenende für Paare rund um den Ruhestand

Sie »Was machst du denn hier?«

Er: »Ich wohne hier.«

Sie: »Aber doch nicht um diese Uhrzeit!« (*aus Loriot: Pappa ante Portas*)

Der Ruhestand zu zweit- einerseits freut man sich darauf, doch es gibt auch viele Fragen. Auch als Paar muss man sich neu »sortieren«. Was soll bleiben, wie es war? Welche alten Träume und überraschenden Ideen könn(t)en jetzt in den Alltag geholt und neu überlegt werden? Was machen wir gemeinsam, was allein oder mit anderen? Wir möchten Sie auf kreative Art und Weise miteinander ins Gespräch bringen – als Paar und mit anderen Frauen und Männern in der gleichen Lebenssituation.

*Erwin Ruhnau, Theologe, Mediator*

*Brigitta Leifert, Dipl. Päd, Mediatorin*

**Freitag, 28.09.2012, 18 Uhr (Abendessen) bis**

**Sonntag, 30.09.2012, 13 Uhr (Mittagessen)**

Teilnahmebeitrag zusammen im Doppelzimmer 272 €

Anmeldenummer PK 2414

**BUCHTIPP:** »Alte Liebe« von Elke Heidenreich und Bernd Schroeder. In humorvoller und eindringlicher Weise kreist ein Paar – er schon im Ruhestand, sie kurz davor – in inneren Monologen und Dialogen um Themen, über die zu sprechen sich lohnt.



## Engagiert in Ehrenamt und Beruf

*Vorbei die Zeiten, wo man sich für andere aufopfert ! »Ich will etwas Sinnvolles tun, das mich selbst weiterbringt und mir Spaß macht.« Und damit kann man nicht früh genug beginnen. Corina, 29, und Thorsten, 35, sind Clowns geworden. Corina besucht neben ihrem kaufmännischen Job als Clownin alte Menschen im Altenheim. Thorsten ebenso – in seiner Arbeitszeit als Ergotherapeut. Christiane, 59, hat in ihrer Gemeinde eine Gruppe am Morgen für Gedächtnistraining gegründet. Sie alle haben mehr gefunden, als sie erwartet hatten: neue Bekanntschaften, jede Menge Stoff zum Nachdenken und viel weniger Angst vor dem Älterwerden ...*

## \*Clown/ Clownin im Altenheim

Wir bilden im zweiten Jahr Begegnungsclowns für das Altenheim aus. Die Clownin ist frei von Konventionen. Sie begegnet den Menschen direkt und voller Gefühl, jubelt wo wir lächeln, und klagt aus vollem Herzen mit. Der Clown ist nicht perfekt. Vieles geht ihm daneben – trotzdem gibt er nie auf. Das erleichtert und inspiriert nicht nur die Bewohnerinnen: auch Angehörige und Pflegende entspannen sich durch seinen Besuch.

*Dr. Gisela Matthiae, Theologin, Clownin,  
www.kirchenclownerie.de*

*Gabi Erne, Clownin im Altenheim, Playing Artist*

*Annegret Zander, Pfarrerin, InterPlay-Lehrerin, Playing Artist*

### Schnuppertag:

**Freitag, 20.04.2012, 9:30-16 Uhr**

40 €

Anmeldenummer **PK2506**

**Kursbeginn: 18.-20.06.2012 (7 Kursabschnitte)**

*Fordern Sie unseren Flyer an! Im Blog für die zweite Lebenshälfte unter der Kategorie »Clown/in« finden Sie hör- und sichtbare Spuren unseres ersten Kurses.*

## \*Ausbildung zur Gedächtnistrainerin/ zum Gedächtnistrainer

Gedächtnistraining ist für jedes Lebensalter gut. Ob Sie es beruflich in Altenheim, Schule oder Erwachsenenbildung einsetzen oder ehrenamtlich mit Älteren arbeiten möchten. Sie werden auf jeden Fall selbst von dieser Ausbildung profitieren.

*Susanne Blach, Ausbildungsreferentin des BVGT, [www.bvgt.de](http://www.bvgt.de)*

### Schnuppertag: Ausbildung Gedächtnistraining

**Donnerstag, 23.02.2012, 10-16 Uhr**

40 €, Anmelde­nummer **PK 2502**

### Ausbildung zur Gedächtnistrainerin/ zum Gedächtnistrainer

**Grundkurs:** 07.-11.05.2012

**Aufbaukurs 1:** 20.-24.08.2012

**Aufbaukurs 2:** 05.-09.11.2012

**Jeweils Montag 14 Uhr bis Freitag 13 Uhr.**

Die Ausbildungskurse sind als Bildungsurlaub (Hessen) beantragt. Eine Ausschreibung erhalten Sie bei uns und auf [www.ebz-bad-orb.de](http://www.ebz-bad-orb.de).

Je 400 € inkl. Kursgebühr, Ü/VP, umfangreiches Material  
Anmelde­nummer **PK 2507.1-3**

## \* »Komm, lass uns träumen ...«

Fortbildungstag Tanzen im Sitzen

Nicht nur »mit 17 hat man noch Träume«. Wir träumen auch im Alter. Nachtträume, Tagträume, kleine Alltagsträume, große Lebensträume. Bewegung steckt dazu an, an vergessenen geglaubte Träume anzuknüpfen und neue zu spinnen. Sie lernen Tänze im Sitzen und entwickeln Stundenbilder zum Mitmachen. Für beruflich und ehrenamtlich Aktive in der offenen und stationären Altenarbeit.

*Irmtraud Zander, Tanzleiterin für Seniorentanz*

**Donnerstag, 24.05.2012, 9:30-17 Uhr**

40 €, Anmeldenummer PK 2508

## \* **Ausbildung: Tanzen im Sitzen**

Bildungsurlaub in Kooperation mit dem Bundesverband Seniorentanz

**Block A 20.-24.08.2012 (400 €)**

**Block B 11.-15.03.2013 (375 €)**

Jeweils Montag 14 Uhr bis Freitag 13 Uhr.

Teilnahmebeiträge inkl. Kursgebühr, Ü/VP, Material

Anmeldenummer PK 2511

Die Ausschreibung erhalten Sie bei uns.



## Die Höhen und Herausforderungen der Gruppenarbeit

*Manche Gruppen treffen sich nur im Winterhalbjahr zur gemeinsamen Lektüre, Filme schauen, theologische Themen diskutieren – das finden die Jüngeren gut. Manche verabreden sich morgens und verbinden Bewegung mit einem Thema. Das bevorzugen die Aktiven im Ruhestand. Manche kommen schon jahrzehntelang immer donnerstags nachmittags zum Kaffeetrinken, austauschen und um etwas Neues zu erfahren. Das lieben und brauchen die Alten. Alle haben eins gemeinsam: es gibt Höhen und Tiefen, kreative Zeiten und Ideenflauten. Und da kommen wir mit unseren Tagesangeboten ins Spiel: praxisnah und mit vielen Ideen, die Sie zuhause direkt umsetzen können.*



(Neue) Treffpunkte in Ihrer  
Gemeinde – Stärkung für den  
Seniorenkreis – Angebote für

EV. KIRCHE VON KURHESSEN-WALDECK | REFERAT ERWACHSENENBILDUNG

**SILBERSCHMIEDE**

... Menschen in der zweiten Lebenshälfte

EKKW

»jüngere Alte«? Die Silberschmiede ist eine Ideen- und Material-  
börse für die Arbeit mit Älteren in der Gemeinde. Bisher in Kassel,  
Bad Orb und Fulda – vielleicht bald auch in Ihrer Nähe?

**Kontakt:** Hartmut Wolter, Referat Erwachsenenbildung in der  
EKKW, Tel. 0561-9378 284, hartmut.wolter@ekkw.de



Seminarreihe:

## Biografisches Arbeiten mit Gruppen

Gemeinsam in Erinnerungen schwelgen ist wunderbar. Sie  
erhalten und erleben praxisnahe Methoden und Bausteine  
für Ihre Gruppe: Erinnerungen lebensbejahend fördern, ge-  
stalten und in der Gruppe lebendig werden lassen.

Rita Weber-Wied, Biografieberaterin

**Donnerstag, 08.03.2012, 9:30-16:30 Uhr (PK 2503.1)**

**Wo meine Wiege stand – Orte meines Lebens**

**Donnerstag, 26.04.2012, 9:30-16:30 Uhr (PK 2503.2)**

**Menschen, die ich kannte**

**Donnerstag, 14.06.2012, 9:30-16:30 Uhr (PK 2503.3)**

**Der rote Faden in meinem Leben – Lebensthemen finden  
und verstehen**

40 €/Tag (bei Teilnahme an allen 3 Tagen zusammen 100 €).

## \* **Lebenslust im Altenkreis**

Ein Kreativtag für die Altenarbeit

Kennen Sie das? »Unser Altenkreis wird immer kleiner und es kommt auch niemand Neues dazu.« Wir möchten das entmutigende Bild hinterfragen und uns gemeinsam mit Ihnen einigen Fragen stellen:



- Was läuft gut in unseren Altenkreisen?
- Welche Verbesserungen und Veränderungen wünschen wir uns und was braucht es dafür?
- Ist unser Bild vom Alter veraltet?
- Brauchen wir neue Angebote in der Altenarbeit?

In unserer Ideenwerkstatt holen Sie sich interessante Anregungen und neue Kraft für die Altenarbeit.

*Martin Erhardt, Zentrum Bildung*  
*Annegret Zander, Pfarrerin, ebz Bad Orb*

**Donnerstag, 21.06.2012, 9:30-16 Uhr**

40 € Anmeldenummer PK 2510

Wenn eine Pfarrerin/ein Pfarrer mitkommt, zahlen bis zu zwei Ehrenamtliche jeweils nur 20 €.

## \*Herausforderungen meistern

Manchmal verändern sich Menschen, manchmal verändert sich eine Situation. Natürlich wünschen wir uns, dass es in unseren Gruppen harmonisch und reibungslos zugeht. Dazu können die Gruppenleitung und Teamerinnen viel beitragen. Gemeinsam, im lebendigen Austausch, finden wir heraus wie.

*Karin Jablonski, Dipl. Rel.päd. und Gemeindepädagogin,  
Schwerpunkt Arbeit mit Menschen Ü60*

**Donnerstag, 19.04.2012, 10-17 Uhr (PK 2505)**

**Umgang mit Menschen mit Demenz in der Gruppe**

**Donnerstag, 11.10.2012, 10-17 Uhr (PK 2512)**

**Umgang mit Konflikten und Streit in der Gruppe**

Je 40 € (inkl. Verpflegung)





## **ALTSEIN – LebensWERTE und Fragen im Alltag älterer Menschen**

Das Altsein bringt Fragen auf, die so vorher noch nicht gestellt wurden. Wie umgehen mit Grenzen und Abschieden? Gemeinsam entdecken wir die Lebensqualität und Wertschätzung des Alters. Für ehrenamtlich und beruflich mit alten Menschen Tätige und Interessierte.

### **\* »Darf ich den Autoschlüssel verstecken?«**

Zwischen dem Wunsch der Selbstständigkeit und den Grenzen der Fahrtüchtigkeit: Konkrete Ansätze zum Autofahren im Alter, die das Verstecken der Autoschlüssel unnötig machen.

*Ute Schenk-Fischer, Gerontologin*

**Donnerstag, 15.03.2012, 10-16:30 Uhr (PK 2504)**

### **\* Pflegen bis zum Umfallen ?**

Vielfältige Ansätze und neue Sichtweisen zur Unterstützung von pflegenden Angehörigen, die sich in einem Spagat zwischen innerer Verpflichtung und Selbstachtung befinden.

*Hartmut Wolter, Gerontologe, Pflegepädagoge*

**Donnerstag, 15.11.2012, 10-16:30 Uhr (PK 2513)**

Je 40 € (inklusive Verpflegung)



## Glauben und Leben neu befragen

### ***Wenn der Glaube Falten wirft***

*Mit 5 war der (damals noch) Groschen gefallen: Gott ist keine Maschine, in die man ein Geldstück reinwirft, auf den Knopf drückt und schon ist der Wunsch erfüllt.*

*Aber was ist Gott dann? Diese Frage treibt mich bis heute um – und von Jahr zu Jahr hat sich die Antwort verändert. Wird Gott auch älter – mit mir? Jedenfalls bin ich nach Gottes Ebenbild geschaffen, ganz gleich wie alt ich bin. Hat Gottes Herz auch Falten? (Annegret Zander)*

## \* Träume als Ratgeber

Die eigenen Träume verstehen und deuten

Träume sind eine Leistung der menschlichen Seele, Situationen und Probleme des Alltags und der eigenen Lebensführung zu verarbeiten. Wegen des »entstellenden« Charakters der Traumbilder und Symbole fällt die lebensnahe Deutung bisweilen schwer. Wir werden uns in Theorie und Praxis auf verschiedene Weise an eigene und fremde Träume annähern.

*Peter Musall, Psychoanalytiker, Theologe*

**Freitag, 09.03.2012, 18 Uhr (Abendessen) bis  
Sonntag, 11.03.2012, 13 Uhr (Mittagessen)**

Teilnahmebeitrag: 148 €/136 € (DZ)

Anmeldenummer [PK 2401](#)



## \*Alter Glaube – neue Bilder

Spurensuche für Menschen ab der Lebensmitte

Im Älterwerden tauchen sie wieder auf, die alten Gottesbilder, und mit ihnen die Widerstände genauso wie die Sehnsüchte nach Geborgenheit, Halt und Freiheit. Und eins ist klar: der Glaube von damals hat sich verändert. Wir möchten mit Ihnen gemeinsam auf Spurensuche gehen: wie war das damals, was trägt mich bis heute und welche neuen Bilder von Gott sind im Entstehen.



Wir setzen voraus, dass Sie sich persönlich darauf einlassen und versichern Ihnen: Wir sind selbst als Fragende und Hoffende unterwegs.

*Dieter Roos, Pfarrer i. R., Lehrsupervisor, DGfP*  
*Annegret Zander, Pfarrerin*

**Freitag, 14.09.2012, 18 Uhr (Abendessen) bis**  
**Sonntag, 16.09.2012, 13 Uhr (Mittagessen)**

148 €/136 € (DZ)

Anmeldenummer PK 2412

## \* Bibliodrama-Atelier »Spurensuche Spiritualität«

Das Atelier ist ein Ort des Suchens und Versuchens, wenn die bisherigen Formen des Glaubens nicht (mehr) passen, die Sehnsucht nach Kreativität und Spiritualität jedoch wächst. Wir bieten Ihnen einen außergewöhnlichen Rahmen für Ihre persönliche Spurensuche. Bibliodrama nähert sich auf spielerische Weise biblischen Texten. Sie gewinnen neue, tief gehende Einsichten und Inspiration. Impulse aus der zeitgenössischen Kunst verlocken zu eigenem schöpferischem Handeln. Dazu gibt es Geschmacksproben – wir nennen es die spirituelle Garküche – also echte körperspirituelle Wegzehrung. Grundlage ist Psalm 30, der in bildreicher Weise das ganze Leben in den Blick nimmt.

*Christoph Riemer, (federführend) Künstler, Garküche  
www.playing-arts.de*

*Else Natalie Warns, Lehrbibliodramaleiterin(GfB)*

*Dr. Anne Möser, Dipl.Theologin, Bibliodramaleiterin*

*Annegret Zander, Pfarrerin, Playing Artist*

**Mittwoch, 17.10.2012, 15:30 Uhr bis  
Samstag, 20.10.2012, 13 Uhr (Mittagessen)**

Kursgebühr 150 €, Unterkunft und Verpflegung 159 €  
Anmeldenummer 460 801

**Achtung:** Anmeldung über BAKD, Ulrike Jaros,  
Tel.: 030 488 37 467, jaros@bundesakademie-kd.de

*In Kooperation mit der Gesellschaft für Bibliodrama e. V. und  
der Bundesakademie für Kirche und Diakonie (BAKD)*

## \*Meine Seele singe

Gospel und Spiritualität mit Njeri Weth

Gospel ist Glauben singen, den Fragen und den Hoffnungen Töne geben. Und es macht Spaß! Das Herz öffnen, lossingen. Die Gospelsängerin Njeri Weth singt mit Ihnen leicht zu lernende, mitreißende Gospelsongs, die zu Herzen und in die Beine gehen. Ganz gleich wie alt, ganz gleich, welche Fragen das Leben Ihnen stellt. Übungen zu befreitem Singen wechseln mit Gesprächen über Spiritualität und Glaube. Die erlernten GossPELLIEDER fließen in einen Gospelgottesdienst ein. Dies ist keine Aufführung sondern lebendige Liturgie!



Njeri Weth ist ausgebildete Opernsängerin, Kirchenmusikerin und Gesangscoach. Sie musiziert mit internationalen Gospelgrößen aus den USA und Europa. [www.njeri.org](http://www.njeri.org)

*Njeri Weth, Gospelsängerin*  
*Annegret Zander, Pfarrerin*  
*Markus Wentz, Musiktherapeut*

**Freitag, 31.08.2012, 18 Uhr (Abendessen) bis  
Sonntag, 02.09.2012, 13 Uhr (Mittagessen)**

148 €/136 € (DZ)  
Anmeldenummer PK 2411

## \*NEU! Einkehrtage im ebz



Innehalten, sich Zeit nehmen für Meditation, Körperwahrnehmungsübungen und Gespräche in der Gruppe. Wir werden den Fragen nachgehen, die uns in der jeweiligen Kirchenjahreszeit zu unserer Sehnsucht, unserer Mitte, unserer Lebendigkeit im Alltag führen.

*Ulrike Schum, Systemische Beraterin, Anleiterin in Christlicher Meditation, zertifiziert durch »Geistliches Zentrum Schwanberg«*

**Montag, 02.04.2012, 10-17 Uhr**

**Einkehrtag in der Karwoche**

Anmeldenummer PK 2405

**Dienstag, 11.12.2012, 10-17 Uhr**

**Einkehrtag im Advent**

Anmeldenummer PK 2420

Je 40 €



## Bewegung – Tanz – Gesundheit

*Frau Böttner war 92 als sie mir die Augen öffnete. Sie kommt regelmäßig zum Tanzen ins ebz. »Die Leute sind immer so überrascht, wenn sie erfahren, wie alt ich bin.«, sagt sie mit empörtem Unterton. Und so antwortet sie:»Ja, was meinen Sie denn, wie ich in meinem Alter sein soll?« Das ist jetzt schon ein paar Jahre her. Tanzen tut sie immer noch, trotz gesundheitlicher Rückschläge. Sie ist überzeugt, dass das Tanzen und die Bewegung sie so gut haben alt werden lassen. Ich auch. Also lieber gleich mal anfangen! (Annegret Zander)*

In all unseren Angeboten verbinden wir spirituelle Impulse und Gesprächsangebote mit den Übungen, weil wir den ganzen Menschen in den Blick nehmen.

## \* Feldenkrais – Sanfte Wege zur Entspannung und mehr Beweglichkeit

Moshé Feldenkrais entwickelte Übungen, die die Achtsamkeit für den eigenen Körper schulen. In den Feldenkrais Stunden werden Sie – bequem auf Ihrer Matte liegend – zu einfachen und angenehmen Bewegungsabläufen angeleitet.

*Jürgen Bräscher, Feldenkrais-Lehrer, Physiotherapeut  
Andrea Klimm-Haag, Pfarrerin*

**05.-07.03.2012**

Anmeldenummer [PK 2402](#)

## \* Qigong – Gelassen und gestärkt durchs Leben gehen

Die einfachen, fließenden, meditativen Bewegungen stärken die Lebensenergie und können – regelmäßig ausgeführt – die Beweglichkeit verbessern und Schmerzen lindern.

*Susan Batchelor, Qigong Lehrerin, Deutsche Qigong Gesellschaft  
Ulrike Schum, Heilpraktikerin Psychotherapie, Anleiterin in  
Christlicher Meditation*

**05.-07.11.2012**

Anmeldenummer [PK 2416](#)

Jeweils Montag, 10 Uhr bis Mittwoch, 13 Uhr (Mittagessen)  
185 €/173 € (DZ)

## \* Ju Jutsu und Spiritualität

Im Ju Jutsu, eigentlich eine Selbstverteidigungstechnik, geht es im Wesentlichen um die innere und äußere Haltung, die mit Übungen gestärkt wird. Bernd Rieß lehrt Ju Jutsu für Ältere und verbindet die Übungen mit Meditation. Geeignet sowohl für Zuhause als auch für die Arbeit mit Gruppen.

*Bernd Rieß, Ju Jutsu Trainer mit Schwerpunkt 40+ und Meditation*

*Hartmut Wolter, Pädagogischer Mitarbeiter*

**Mittwoch, 07.11.2012, 14 Uhr bis  
Freitag, 09.11.2012, 13 Uhr (Mittagessen)**

185 €/173 € (DZ) Anmeldeummer PK 2417



## \*Tänze international: Vom Kreistanz bis zum Two Step

Tanztage für Tanzbegeisterte mit Vorkenntnissen



Wenn Sie gerne tanzen und ein wenig oder auch viel Erfahrung damit haben, dann sind Sie bei den Tanztagen richtig. Mit einem inspirierenden Gedanken für den Tag geht es los und dann wird in fröhlicher Runde getanzt. Sie lernen Folklore- und Gesellschaftstänze kennen, mal im Kreis, mal mit einem Partner, aber immer in der Gruppe. Die Tänze werden dem Können der Gruppe angepasst. Dazu gibt es Zeit für Spaziergänge und erholsame Massagen.

*Irmtraud Zander, Tanzleiterin im Seniorentanz*

### **Frühling**

**12.-16.03.2012**

Anmeldenummer PK 2403

### **Herbst**

**12.-16.11.2012**

Anmeldenummer PK 2418

Jeweils Montag, 14:30 Uhr bis Freitag, 13 Uhr (Mittagessen)  
260 €/236 € (DZ)

## \* **Meditativer Tanz**

Tanz im Mai

»Drum komme, wem der Mai gefällt ...« Mit einer großen Fülle von schönen Tänzen – einfache Kreis- und Reigentänze aus der Folklore und nach klassischer und sakraler Musik – laden wir Sie ein, in Begegnung und Begeisterung aufzublühen.

*Margarete Temme, Leiterin für meditativen Tanz*

**04.-06.05.2012** Anmeldeummer **PK 2407**

Männer und Frauen mit und ohne Tanzerfahrung sind herzlich willkommen!

## \* **Advent: Gottes Boten – unterwegs zu dir**

»Gottes Weihnachtswelt ist voller Boten – und einige sind unterwegs zu dir.« (Albrecht Goes, 1908-2000)

Unsere vom Alltagsleben so überlasteten Sinne können über den tänzerischen Ausdruck zu ihren besonderen Begabungen zurückfinden: wahrzunehmen und zu erkennen, was uns aus der Dimension der göttlichen Boten zukommen will.

*Margarete Temme, Leiterin für meditativen Tanz*

**14.-16.12.2012** Anmeldeummer **PK 2421**

Jeweils Freitag, 18 Uhr (Abendessen) bis  
Sonntag, 13 Uhr (Mittagessen) 148 €/136 € (DZ)

## \* Ganzheitliches Beckenbodentraining

Wochenende für Frauen jeden Alters

Sie möchten gerne mehr über Beckenbodengesundheit erfahren und selbst etwas dafür tun? Ihr Arzt hat Ihnen Beckenbodentraining empfohlen oder verordnet? Auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Körper-, Spür- und Atemübungen wechseln mit lebenslustigem Bauchtanz. Wir nehmen uns Zeit für Tiefenentspannung und Bilderreisen der Seele. Sie geben Einblicke in die Ursachen von Beschwerden im Beckenbereich und stärken die Selbstheilungskräfte. Sensibel nähern wir uns auch dem Thema Kontinenz.

*Kerstin Kaufmann-Yu, Physiotherapeutin*

*Yvonne Kleemann, Heilpraktikerin*

**Freitag, 28.09.2012, 18 Uhr (Abendessen) bis**

**Sonntag, 30.09.2012, 13 Uhr (Mittagessen)**

220 €

Gesetzliche Krankenkassen gewähren zu diesem Präventionsangebot Zuschüsse. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

Anmeldenummer [PK 2413](#)

*Kommen Sie mit Ihrer Frauengruppe ins ebz! Unsere Physiotherapeutin im Haus, Kerstin Kaufmann-Yu unterstützt sie gerne mit Bewegungsangeboten. Fragen sie uns nach unseren Angeboten! Frau Runge: Tel: 06052-91570*

## \* Dem Leben auf der Spur

Ein Wochenende zum Auftanken für Frauen

Zur Ruhe kommen und dem eigenen Körper zuhören, gemeinsam beten und meditieren, tanzen und singen, Entspannungs- und sanfte Yogaübungen machen, eine Schweigewanderung in wunderschöner Natur erleben, in die Sauna gehen, sich vielleicht mit einer Aromaölmassage verwöhnen lassen, seelsorgerliche Gespräche suchen und den eigenen Standort auf der Lebenswanderung orten.



Im Kreis der Frauen entdecken wir die »einfachen« Dinge wieder, die uns im Alltag helfen, unserer Lebensspur zu folgen.

*Kerstin Kaufmann-Yu, Physiotherapeutin*

**Freitag, 12.10.2012, 18 Uhr (Abendessen) bis  
Sonntag, 14.10.2012, 13 Uhr (Mittagessen)**

148 €/136 € (DZ)

Anmeldenummer [PK 2415](#)



# Mit den Enkeln unterwegs

## \*Die Farben des Regenbogens

Freizeit für Großeltern und Enkel

Mit Oma und Opa in Urlaub fahren ist herrlich! Und für die Großeltern eine Freude, wenn sie sich nur um die Kinder kümmern dürfen, denn das Kochen und Planen übernehmen wir. Wir werden in die Farben des Regenbogens eintauchen, Ausflüge machen, basteln und singen. In kreativen Andachten und einem achtsamen Miteinander lernen Jung und Alt von einander. Das Programm ist auf GrundschülerInnen ausgerichtet, aber auch für jüngere und ältere Enkel geeignet.

*Rosemarie Wagner, Diplom Sozialpädagogin, Ursula Seiter, Singen und Kreatives*

### **Kurz (kurzfristige Verlängerung möglich):**

Montag, 06.08.2012, 14:30 Uhr bis

Mittwoch, 08.08.2012, 13 Uhr (Mittagessen)

Erwachsene 159 € (DZ)/171 € (EZ)

Kinder 4-6 Jahre 55 €/7-10 Jahre 80 €/11-13 Jahre 100 €

### **Lang:**

Montag, 06.08.2012, 14:30 Uhr bis

Freitag, 10.08.2012, 10 Uhr (Frühstück und Reisesegen)

Erwachsene 210 € (DZ)/234 € (EZ)

Kinder 4-6 Jahre 70 €/7-10 Jahre 100 €/11-13 Jahre 120 €

Anmeldenummer PK 2409

## \* Vom Himmel hoch, da komm ich her

### Weihnachtswerkstatt

»... ich bring euch gute neue Mär«, lässt Martin Luther einen Engel singen. Was bringt er da, der Engel? Wir finden es heraus und erzählen es weiter. Wir singen und basteln, malen und spielen, tanzen und spüren die Stille. Und am schönsten ist eigentlich, dass wir das zusammen erleben: Alt und Jung gemeinsam. Anmeldung bis 30.04., danach vermutlich Warteliste. Wegen des großen Interesses, werden wir zunächst die Anmeldungen sammeln und nach Anmeldeschluss anhand festgelegter Kriterien über die Teilnahme entscheiden.



*Annegret Zander, Pfarrerin  
Rosemarie Wagner, Dipl. Sozialpädagogin  
und ein tolles Team*

**Freitag, 30.11.2012, 18 Uhr (Abendessen) bis  
Sonntag, 02.12.2012, 13 Uhr (Mittagessen)**

Erwachsene 95 € (DZ)/ 123 € (EZ)  
Kinder 0-2 Jahre frei/ 3-5 Jahre 25 €/ 6-10 Jahre 45 €/  
11-15 Jahre 55 €

Kosten für Bastelmaterial nach Verbrauch  
Anmeldenummer [PK 2418](#)



# Urlaub in Gemeinschaft

## \*Urlaub im ebz

Viele unserer Gäste haben sich bei uns so wohl gefühlt, dass sie gerne einmal bei uns Urlaub machen möchten. Das können Sie eigentlich immer, sofern wir noch ein Plätzchen frei haben! Fragen Sie am besten kurzfristig bei Frau Runge nach: 06052-91570. Den Urlaub gibt's für alle, die dabei gerne in netter Gesellschaft sein möchten. Kommen Sie allein, mit Partner und Familie. Zeit zum Entspannen, Schwimmen, Spazieren und Wandern in der schönen Natur von Bad Orb. Sie genießen Vollpension und wohnen in einem bequemen Nichtraucherzimmer mit Dusche/WC. Unsere Physiotherapeutin mit eigener Praxis im ebz Kerstin Kaufmann-Yu bietet Entspannungsmassagen und Behandlungen auf Rezept an.

### **Frühling**

16.-20.04.2012

*Begleitung: Annegret Zander, Pfarrerin, Leiterin des ebz*

Anmeldenummer PK 2406.1

### **Herbst**

08.-13.10.2012

*Begleitung: Ulrike Schum*

Anmeldenummer PK 2406.2

Jeweils Montag, 12:30 Uhr (Mittagessen) bis Freitag, 10 Uhr (Frühstück und Reisesegen)

195 € (EZ)/171 € (DZ) (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

## \*Sommer für die Seele

Urlaubswoche mit Meditation und kreativem Schreiben  
für Frauen in der Lebensmitte

Zeit für mich, das Leben einmal etwas langsamer angehen. Mit Meditation und meditativen Körperwahrnehmungsübungen beginnen wir am Morgen. Am Abend entdecken wir das meditative Schreiben als Kraftquelle für die Seele. Tagsüber haben sie genügend Zeit für eigene oder gemeinsame Unternehmungen – ganz wie Sie es brauchen. Spaziergänge im schönen Orbtal, Kneipen im Haseltal, Schwimmen und Massagen. Oder Sie lesen ein gutes Buch aus unserer Bibliothek für die zweite Lebenshälfte. Frau Schum begleitet Sie gerne im Gespräch.



*Ulrike Schum, Anleiterin in Christlicher Meditation  
(zertifiziert durch »Geistliches Zentrum Schwanberg«),  
Systemische Beraterin*

*Brigitte Bee, Dozentin für kreatives Schreiben, Schriftstellerin*

**Montag, 30.07.2012, 14:30 Uhr (Kaffee)**  
**Freitag, 03.08.2012, 13 Uhr (Mittagessen)**

280 €/256 € (DZ)

Anmeldenummer **PK 2408**

## \* Zwischen Zeit und Ewigkeit

### Silvesterfreizeit



Sie sind weder zu jung noch zu alt, um mit uns den Jahreswechsel zu feiern. Wir werden beides genießen: die fröhliche Gemeinschaft mit interessanten Menschen und die Stille der Silvesternacht. Denn den Jahreswechsel selbst begehen wir ganz ruhig. Drumherum werden wir der Zeit nachspüren, besonders da sie zwischen den Jahren etwas langsamer zu gehen scheint. In Andachten blicken wir in die Ewigkeit, diesen Ort, an dem wir ganz zu Hause und voller Hoffnung sein können. Natürlich wird auch lustig gefeiert und für Tanzfreudige wird es Tanzangebote geben.

Kommen Sie allein, mit Freundinnen oder Partner. Wir freuen uns auf lebendige, bereichernde Begegnungen!

*Annegret Zander, Pfarrerin, Leiterin den ebz*

*Irmtraud Zander, Tanzleiterin im Seniorentanz und meditativen Tanz*

*Hartmut Wolter, Pädagogischer Mitarbeiter*

**Samstag, 29.12.2012, 12:30 Uhr (Mittagessen) bis  
Mittwoch, 02.01.2013, 10 Uhr (Reisesege)**

289 €/265 € (DZ)

Anmeldenummer **PK 2422**

## \*Opernakademie Bad Orb

### Die lustigen Weiber von Windsor Begleitseminar zur Opernakademie Bad Orb

Die Opernakademie Bad Orb fördert seit 26 Jahren erfolgreich junge Nachwuchssängerinnen und -sänger. Erstmalig bieten wir ein Begleitseminar zur Oper an. In diesem Jahr stehen »Die lustigen Weiber von Windsor« von Otto Nicolai auf dem Programm. Die Hauptfiguren sind auch schon in der zweiten Lebenshälfte! Opernkenner Johann Rüppel führt Sie in die Hintergründe des Stückes ein, Martin Bartsch macht Sie musikalisch mit dem Werk vertraut – einige Chöre werden sogar angesungen. Den Premierenbesuch bereiten wir am folgenden Vormittag nach.



*Johann Rüppel, Kirchenrat, Pfarrer i. R.*

*Martin Bartsch, Landeskirchenmusikdirektor i. R.*

**Donnerstag, 09.08.2012, 14:30 Uhr bis  
Samstag, 11.08.2012, 13 Uhr (Mittagessen)**

175 €/163 € (DZ), zuzügl. Eintritt ca. 30 €  
Anmeldenummer **PK 2410**



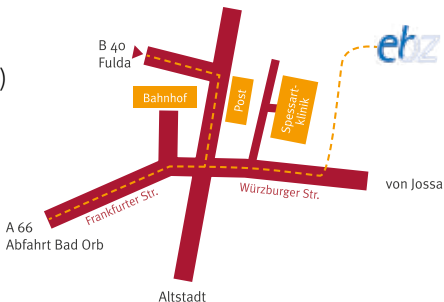
# Anfahrt

## Mit der Bahn

Von Frankfurt oder Fulda (ICE-Bahnhöfe) bis Bahnhof Wächtersbach (RE).

Umsteigen in den Bus direkt vor dem Bahnhof, 10 Min. Fahrzeit bis Bad Orb.

Vom Bahnhof ca. 5 Min. Fußweg.



## Mit dem Auto

Von Frankfurt auf der A 66 durch das Kinzigtal bis zur Abfahrt Bad Orb. Von Kassel auf der A 7 Abfahrt Fulda-Süd auf die B 40 Richtung Frankfurt, ab Neuhof auf der A 66 bis zur Abfahrt Bad Orb.



*Wir vermitteln Ihnen gerne die Abholung von Haustür zu Haustür.*



# Anmeldung

## Persönliche Angaben

Name .....

Straße .....

PLZ / Ort .....

Email .....

Tel.-Nr. ....

Beruf /Ehrenamt .....

Geburtsjahr .....

.....  
Datum

Unterschrift





Anmeldenummer PK .....

Thema .....

.....

Anmeldenummer PK .....

Thema .....

.....

Einzelzimmer  Doppelzimmer



**ebz – Evangelisches Bildungszentrum  
für die zweite Lebenshälfte**

Würzburger Straße 13  
63619 Bad Orb



## Kontakt

### ebz – Evangelisches Bildungszentrum für die zweite Lebenshälfte

Würzburger Straße 13  
63619 Bad Orb

Telefon: (06052) 91570

Telefax: (06052) 915733

E-Mail: [ebz.badorb@ekkw.de](mailto:ebz.badorb@ekkw.de)

Web: [www.ebz-bad-orb.de](http://www.ebz-bad-orb.de)



#### Wir sind für Sie da:

Petra Runge

Montag bis Freitag 8-12 Uhr

*Alle Teilnahmebeiträge sind inklusive Unterkunft  
und Verpflegung (EZ/DZ).*

*Alle Informationen unter: [www.ebz-bad-orb.de](http://www.ebz-bad-orb.de)*

Wir danken der Künstlerin Ilona Nolte für ihre Bilder  
rund um die »Lebenslust«! [www.ilona-nolte.de](http://www.ilona-nolte.de)



... bunt und vielfältig

[www.ebz-bad-orb.de](http://www.ebz-bad-orb.de)