



SEMINARE & AUSTAUSCH

Letzte Hilfe - das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung

Umsorgen von schwer kranken und sterbenden Menschen am Lebensende

Durch die Teilnahme an einem "Letzte-Hilfe-Kurs" werden Menschen mit dem nötigen Wissen und der Sicherheit ausgerüstet, Schwerkranken und Sterbenden beizustehen.

Letzte Hilfe meint dabei Maßnahmen bei schweren lebensbedrohlichen Erkrankungen, die jeder Mitmensch leicht erlernen und durchführen kann. Ziel der letzten Hilfe ist die Linderung unnötiger Leiden und die Erhaltung von Lebensqualität.

Wie bei der Ersten Hilfe geht es dabei um die mitmenschliche Bereitschaft, aktiv zu werden und zu helfen.

Leitung: Maren Gulbis, Krankenschwester, Palliativ Care-Schwester & N. N.

25R1201 Mo. 10.02.2025 17:00-21:00 Uhr 15,00 €

Ökumenisches Frühstück

Lebens- und Glaubensfragen, Politik und Gesellschaft

"Auf dem Prüfstand" frei nach Paulus

In diesem Jahr steht das ökumenische Frühstück unter dem Thema der Jahreslosung: Prüfet alles, und das Gute behaltet. 1. Thessalonicher 5,21

Anregende Vorträge und Gespräche mit Expert*innen aus Kunst und Kultur, Musik, Psychologie und Kirche stehen im Vordergrund der Treffen. Jeweils zu Beginn gibt es ein leckeres Frühstück und die Gelegenheit für privaten Austausch.

Zu jedem Treffen bringen Sie bitte 10 € in bar mit.

Die Termine Januar - Mai finden in der katholischen Familien-Bildungsstätte statt. Bitte melden Sie sich direkt dort an.

Kath. FaBi Hannover

Goethestraße 31,

30169 Hannover

Telefon: 0511 / 164 05 70

E-Mail: bildung@kath-fabi-hannover.de

Bitte beachten Sie die Veranstaltungsorte:

25R1420	Di. 28.01.2025 09:30-11:30 Uhr	10,00 €	(kath. FaBi)
25R1421	Di. 25.02.2025 09:30-11:30 Uhr	10,00 €	(kath. FaBi)
25R1422	Di. 25.03.2025 09:30-11:30 Uhr	10,00 €	(kath. FaBi)
25R1423	Di. 29.04.2025 09:30-11:30 Uhr	10,00 €	(kath. FaBi)
25R1424	Di. 27.05.2025 09:30-11:30 Uhr	10,00 €	(kath. FaBi)
25R1425	Di. 24.06.2025 09:30-11:30 Uhr	10,00 €	(ev. FaBi)

Flexibilität in Zeiten des Wandels - EEB

Umbrüche und Veränderungen gehören zum Leben. Ein Umzug, ein Arbeitsplatz-

/Abteilungswechsel, eine Trennung, der Renteneintritt... bedeuten den Verlust von

Vertrautem und Liebgewonnenem. Das verunsichert oder löst Angst und jede Menge andere Gefühle aus. Wir hinterfragen gemeinsam bestehende Glaubenssätze zu Veränderungen.

Sie erhalten Anregungen, wie Sie gelassener mit Wandel umgehen können – wie Sie auf sich und ihre Fähigkeiten vertrauen können und die Veränderung als Chance nutzen können.

Dieses Kursangebot wird gefördert durch die Evangelische Erwachsenenbildung Hannover (EEB).



Leitung: Gabriele Schneider, Heilpraktikerin, zertifizierte Transaktionsanalytikerin
25R1501 Sa. 29.03.2025 09:30-16:30 Uhr 56,00 €

Englisch EEB

für Senior*innen und andere "Junggebliebene"

Möchten Sie nach England fahren, sich mit Ihren Messegästen auf Englisch unterhalten können oder Ihren Kindern/Enkeln bei den Hausaufgaben helfen? Um diese Ziele zu erreichen, lernen wir Englisch in einer entspannten Atmosphäre.

Lehrbuch: nach Rücksprache mit der Kursleitung

Dieses Kursangebot wird gefördert durch die Evangelische Erwachsenenbildung Hannover (EEB).

Leitung: Roswitha Kern-Schertl, Dipl.-Pädagogin

25R1310 Mi. 22.01. - 05.03.2025 (7x) 09:30-10:30 Uhr 56,00 €

25R1320 Mi. 07.05. - 11.06.2025 (6x) 09:30-10:30 Uhr 56,00 €

SEMINARE AM TAGE

"Einfach schreiben" Sterne und Wurzeln – Wochenend-Workshop - EEB

Wir starten in ein neues Jahr und erinnern uns an kleine und große Freuden in unserem Leben, vielleicht auch an Kummer und Wünsche.

In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit und schreiben diese Erinnerungen auf. So halten wir sie für uns und für unsere Kinder und Enkel fest. Wer weiß, wann wir diese Texte gerne mal wieder lesen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Inspiration kommt im Kurs ganz von selber. Dazu nutzt die Kursleiterin ihre eigene Schreiberfahrung und die Methoden und Tricks aus anderen Schreibwerkstätten.

Und wer sehr phantasievoll ist, mag auch gern überlegen, wie alles ganz anders hätte sein können.....

Was ist mitzubringen?

- Schreibblock, Kladde, Heft oder ein Laptop
- verschiedene Stifte, Lieblingsstifte, farbige Stifte, Tintenstifte, Kulis....
- ev. kleine Gegenstände, die Ihnen viel bedeuten
- oder Fotos
- Schreiblust und eine gewisse Offenheit

Leitung: Eva Möllring, Autorin

25R1601 Fr. 07.02.2025 18:00-19:30 Uhr UND

Sa. 08.02.2025 15:00-18:00 Uhr 36,00 €

"Einfach schreiben" Sterne und Wurzeln - Schreibkurs - EEB

Leitung: Eva Möllring, Autorin

25R1602 Fr. 14.02. - 14.03.2025 (5x) 17:30-19:30 Uhr 80,00 €

FaBis Empfehlung: Buchen Sie die Kurse 25R1601 & 25R1602 im Paket und erhalten Sie **15 % Preisnachlass** auf die Gesamtgebühr!



Das Gottesbild in Bachs Kantaten V - EEB

Bachs Kantaten bieten vielfältige Wahrnehmungsebenen. In diesem Kurs wird eine weitere Auswahl von Bachs Kantaten in den Blick genommen. Ihre poetisch-theologische und ihre musikalische Struktur werden als Welt- und Lebensdeutung wahrgenommen und mit theologischen Fragen ins Gespräch gebracht. Aktuell werden im Kurs folgende Bachwerke behandelt:

- Magnificat BWV 234 (1. Teil)
- Magnificat BWV 234 (2. Teil)
- Kantate 51, Jauchzet Gott in allen Landen, BWV 51
- Kantate 67, Halt im Gedächtnis Jesum Christ, BWV 67

Leitung: Lajos Rovatkay, Musikwissenschaftler & Michael Stier, Theologe

25R1760 Mi. 05.03. - 26.03.2025 (4x) 11:00-12:30 Uhr 48,00 €

25R1761 Mi. 05.03. - 26.03.2025 (4x) 13:00-14:30 Uhr 48,00 €

Und dann gehen wir in die Oper - EEB

Guiseppe Verdi, Rigoletto

Die Staatsoper Hannover hatte diese Oper im Jahr 2022 im Programm und auch wir bieten diese heraus ragende Inszenierung nochmals an. Der Besuch lohnt sich sehr!

"Ich wünsche mir Stoffe, die neu sind, groß, schön, verschiedenartig, gewagt bis zum äußersten Punkt" sagt Verdi über seine Vorlagen und Libretti. Er gilt als der bedeutendste Opernkomponist Italiens seit Monteverdi und als ebenbürtiger Gegenspieler Richard Wagners. Er war der geborene Dramatiker. Seine Opern wurden in kurzer Zeit Welterfolge. Er hat das Orchester sehr bereichert, doch sein Gewicht lag auf der gesungenen Melodie. "La donna è mobile - O wie so trügerisch" - diese Arie ist wohl die bekannteste aller Verdi Arien. Rigoletto ist ein boshafter buckliger Hofnarr in Mantua in der Zeit der Renaissance mit lockeren Sitten. Äußerlich ist er miss gestaltet und lächerlich, innerlich leidenschaftlich und liebevoll. Er liebt sein Tochter Gilda, will sie schützen und verliert sie.

Verdis Oper Rigoletto wird im Mittelpunkt stehen - zum Kennenlernen, zum Vertiefen – und verbunden mit einem Besuch im Opernhaus Hannover.

Der gemeinsame Opernbesuch im Opernhaus Hannover wird noch festgelegt

Leitung: Michael Stier, Theologe

25R1730 Mi. 05.03. - 26.03.2025 (4x) 15:00-16:30 Uhr 48,00 €

Altgriechisch Lektürekurs: "Warum Altgriechisch genial ist" - EEB

„Warum Altgriechisch genial ist“ – so lautet der Titel eines Buches der italienischen Autorin Andrea Marcolongo. Dem wollen wir in diesem Lektürekurs nachgehen. Dafür lesen und übersetzen wir leichte Texte aus der antiken Literatur, dem Umfeld des Neuen Testaments (z.B. Thomasevangelium) und biblischer Schriften. Entspannt wollen wir auch die Grundlagen der Grammatik wiederholen und ergänzen, die bereits in vorangegangenen Kursen (2022 und 2023) behandelt wurden. Wichtige Tabellen und die Texte werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Interessierte ohne Vorkenntnisse sind herzlich eingeladen, an den ersten Sitzungen schnuppernd teilzunehmen.

Leitung: Gustav-Adolf Schoener, Religionswissenschaftler

25R1780 Mo. 17.03. - 02.06.2025 (9x) 17:00-18:30 Uhr 108,00 €



Lichtenberger Stimmarbeit – Einstiegskurs - EEB

Sie lernen in diesem Kurs die zutiefst befreiende Stimmarbeit nach Gisela Rohmert (Lichtenberg) kennen. Die Lichtenberger Methode lehrt ein Singen in einer beglückenden Fülle und Brillanz. Ein Singen, das nicht ermüdet, das den singenden Menschen selbst und die Hörerin / den Hörer tief berührt, gerade weil es keine äußerliche Wirkung erzielen will. Das Prinzip des Nicht-Tuns wird im Klang der Stimme praktisch erfahrbar. Die Resonanzfähigkeit des Körpers wird entwickelt. Sie werden die Veränderungen Ihres eigenen Klangs in kurzer Zeit erleben.

Leitung: Gerhard Hagedorn, Chorleiter

25R1750 Mo. 28.04. - 16.06.2025 (7x) 11:30-13:00 Uhr 84,00 €

Räuber, Mörder und Chaoten, 400 Jahre Verbrechen in Hannover

All das und noch viel mehr entdecken wir auf unserem Spaziergang durch Hannover.

Dauer: ca. 120 Minuten

Treffpunkt: Ernst-August-Denkmal,

Endpunkt: Platz der Weltausstellung

Leitung: Jürgen Veith, Kulturwissenschaftler

25R1710 Mi. 14.05.2025 16:00-18:00 Uhr 17,00 €

Ein besonderer Tipp fürs zweite Halbjahr:

„Ich pack das! Der Mut-mach-Kurs“

1. Die Botschaften unserer Gefühle nutzen!

Achten Sie auf Ihre Gefühle? Oder „müssen Sie im Alltag funktionieren“ und ihre Gefühle haben kaum oder keinen Platz? Gerade unter Stress sind wir sehr auf das Außen fixiert und nehmen nicht wahr, wie es in uns aussieht. Vielleicht kategorisieren Sie Gefühle auch in gut oder schlecht bzw. hilfreich oder unpassend? In der Folge unterdrücken wir vermeintlich schlechte Gefühle z.B. Ärger oder Angst. Das hat Einfluss auf unsere Energie.

- Was sind die **verborgenen** Botschaften unserer Gefühle?
- Welche Energie verbirgt sich in ihnen? Wie können wir diese nutzen?
- Wie können wir in anstrengenden Situationen gut für uns sorgen?
- Wie können wir unsere Mitmenschen gut begleiten?

Antworten auf diese Fragen gibt es in dem Vortrag.

Leitung: Gabriele Schneider, Heilpraktikerin, zertifizierte Transaktionsanalytikerin

Do. 9.10.2025 18:00 – 20:15 Uhr

2. Zähme Deine „Kopfbewohner“ - Keep cool!

Ständig schwirren uns Gedanken im Kopf herum. Nicht jede Idee ist hilfreich und zielführend. Besonders ärgerlich, wenn wir mal wieder nicht einschlafen können vor lauter Gedanken. Was wollen uns die Stimmen sagen? Zurück zu mehr Ruhe und Gelassenheit – aber wie?! Diesen Fragen gehen wir in dem Vortrag nach.

Leitung: Gabriele Schneider, Heilpraktikerin, zertifizierte Transaktionsanalytikerin

Di. 28.10.2025 18:00 – 20:15 Uhr



3. Persönliche Stärken erkennen und nutzen

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die versuchen Ihre Schwächen auszugleichen. In diesem Workshop gehen wir auf Spurensuche, welche Glaubenssätze und Gedanken bremsen uns aus und schränken unsere Entwicklung ein. Ziel ist es, den Fokus auf die persönlichen Begabungen, Fähigkeiten und Stärken zu lenken. So bekommen wir Kraft und Energie, der Mut für die Umsetzung steigt! Wir machen uns in diesem Workshop auf den Weg, die persönlichen Ressourcen zu stärken.

Leitung: Gabriele Schneider, Heilpraktikerin, zertifizierte Transaktionsanalytikerin
Sa. 8.11.2025 09:30 - 16:30 Uhr

4. Selbstmotivation - Schluss mit der Aufschieberei! oder wie Du Deinen „inneren Schweinehund“ überlistest!

Wer kennt ihn nicht – besonders wenn es schwierig oder anstrengend wird – meldet er sich zu Wort. Im Alltag kann uns dieser unliebsame Begleiter ziemlich ausbremsen. In diesem Workshop wird der innere Schweinehund identifiziert. Handlungsalternativen werden herausgearbeitet: z.B. realistische Planung, positives Denken, Lösungssuche. Sie lernen alltagsfähige Tipps kennen, mit denen Sie Ihren inneren Schweinehund überlisten können und motiviert das Ziel erreichen.

Leitung: Gabriele Schneider, Heilpraktikerin, zertifizierte Transaktionsanalytikerin
Mi. 12.11.2025 18:00 - 20:15 Uhr

FaBis Empfehlung: Buchen Sie die Module 1-4 alle, erhalten Sie **15 % Preisnachlass** auf die Gesamtgebühr!

Kursnummern und Kursgebühr erfragen Sie bitte im Büro unter info@fabi-hannover.de oder 0511 – 1241 542

Achtsamkeitstraining

Sie lernen in diesem Kurs die Grundgedanken und Bausteine des Achtsamkeitskonzepts kennen. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in einige Übungen z.B. den Bodyscan und Geh- bzw. Sitzmeditationen. Zusätzlich gibt es jede Menge Impulse für mehr Achtsamkeit im Alltag.

Leitung: Gabriele Schneider, Heilpraktikerin, zertifizierte Transaktionsanalytikerin
Sa. 1.11.2025 9:30 – 16:30 Uhr

Kursnummer und Kursgebühr erfragen Sie bitte im Büro unter info@fabi-hannover.de oder 0511 – 1241 542