

# **01 - Gesellschaft (u a Demografie), Politik, Wirtschaft, Recht (z B Verbraucherschutz, Sozialrecht, Datenschutz), Geschichte**

## **Thomas Alber**

1. **Adolph Kolping**
2. **Alfred Delp SJ**
3. **Edith Stein**
4. **Franz von Assisi**
5. **Johannes Paul II**
6. **Maximilian Kolbe**
7. **Mutter Teresa**
8. **Nikolaus von der Flüe**
9. **Pater Rupert Mayer SJ**
10. **Pfarrer Augustinus Hieber**

## **Fridolin Altweck**

1. **Meine Vorfahren waren Schwabenkinder**  
PP-Präsentation  
- Historische Hintergründe der Kinderarbeit  
- Kindermärkte in Oberschwaben  
- Meine eigenen Vorfahren als Schwabenkinder  
90 min  
optional:  
- Filmeinspielungen (Zeitzeugen)  
- Anschließende Diskussion (falls gewünscht)  
**Alle Vorträge vorzugsweise im Winterhalbjahr**

## **Dr. Ernst Ammann**

1. **Die Person Wilhelm Conrad Röntgen (1845-1923)**  
Sein Leben und die Folgen seiner Entdeckung der "Röntgenstrahlung", ja und wie prägte Röntgen mein Leben?
2. **Willhelm Conrad Röntgen: Sein Leben und die Folgen seiner Entdeckung der "Röntgenstrahlen"**  
Er entdeckte die Röntgenstrahlen, die nicht nur Diagnose und Therapie für den kranken und leidenden Menschen erheblich verbesserten, sondern uns erst vor einigen Jahren mit der Radio-Astronomie den Kosmos der Röntgensterne erschloss.

## **Daniel Notz**

4. **Mir geht es doch gut. Das brauch ich doch nicht!**  
Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung  
Wer denkt schon gerne daran, dass sich plötzlich alles ändern kann. Eine schwere Krankheit oder ein Unfall können das Leben nachhaltig verändern. Wer handelt für einen, wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist? Um diese Frage und um Lösungsmöglichkeiten geht es in diesem Vortrag.

# 01 - Gesellschaft (u a Demografie), Politik, Wirtschaft, Recht (z B Verbraucherschutz, Sozialrecht, Datenschutz), Geschichte

## Michael Ragg

1. **Europa - Was bleibt vom christlichen Abendland?**  
Was macht eigentlich unsere europäische Lebensart aus? Welches sind unsere grundlegenden kulturellen Werte und wie sind sie entstanden? Michael Ragg zeigt auf, warum wir auch vom "christlichen Abendland" sprechen, wenn wir an die westliche Welt und besonders an Europa denken. Auch die jüngste Kritik von Kardinal Marx an der Verwendung dieses Begriffes kommt zur Sprache. Der Referent geht der Frage nach, ob der immer wieder beschworene "Untergang des Abendlands" bevorsteht oder ob sich unsere Kultur aus ihren Wurzeln heraus erneuern kann.
2. **Von Mao zu Jesus - Die Weltmacht China und das wachsende Christentum (Bildvortrag)**  
Michael Ragg zeigt mit Bildern und farbigen Erlebnisberichten warum gerade jetzt so viele Chinesen das Christentum entdecken und christliche Werte gerade auf die junge Elite Chinas so anziehend wirken. Er berichtet, wie der Staat auf das Wachstum christlicher Kirchen und Gemeinschaften reagiert und spricht auch über die jüngsten Bemühungen von Präsident Xi Jinping, die Staatsmacht zu stärken, die Religionen einzudämmen und die Menschen immer umfassender zu überwachen.

## Steffen Riedel

1. **Die Enzyklika "Laudato Si" aus der Sicht eines Energieberaters**  
... oder, was können wir tun, um den Anregungen von Papst Franziskus Folge zu leisten?

## Claudia Rudolph

1. **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**  
Wie kann ich mich davor schützen, im Krankheitsfall zum hilflosen Objekt zu werden?
2. **Testament und Erbrecht**  
Gestaltungsmöglichkeiten zur Weitergabe seines Vermögens
3. **Elternunterhalt**  
Wenn erwachsene Kinder für ihre Eltern Unterhalt zahlen sollen
4. **"Wohn- und Lebensqualität im Alter in unserem Landkreis!"**  
Podiumsdiskussion im oberen und unteren Landkreis mit Bürgermeister, Vertretern der Kranken- und Pflegekassen, Vertretern der ambulanten und stationären Pflege und Seniorenvertretern aus Gemeinden oder vom Landkreis.

## 02 - Psychologie, Pädagogik, Lebens- u. Erziehungsfragen

### Uschi Baer-Stern

- Lieber Staub auf dem Schrank als Staub auf der Seele: das bisschen Haushalt!**  
Wer sich am Beispiel des oft ungeliebten Waschen - Putzen - Kochens neu Motivation auch für alle anderen Pflichten des Alltags holen möchte, ist hier willkommen.
- Wie Kinder essen lernen**  
Zur Entwicklung des kindlichen Essverhaltens  
Inhalte: Der Darm als "Bauchgehirn", Anpassungsleistungen des Menschen an seine Umgebung am Beispiel Kuhmilch; "Ist mir auf den Magen geschlagen", "Habe vor Angst in die Hose gemacht", Die Esskultur und Vererbung, Abneigungen und Vorlieben für bestimmte Speisen.  
Das ganze Leben hängt mit der zentralen Frage zusammen, ob wir ausreichend genährt werden mit Essen, Liebe und Glück!  
Ein Vortrag nicht nur für werdende Eltern und Eltern mit Kleinkindern.
- Was gibt es heute? - Igitt, das mag ich nicht! Können unsere Kinder noch normal essen?**  
Gegessen wird vor dem Fernseher, Computer oder zwischen zwei Schulstunden.  
Gegessen wird dann meist Fastfood, schnell Aufgetautes und Fertigprodukte.  
Das ist cool.  
Selbstgekochtes Karottengemüse? Gibt es das noch? Gibt es noch den alltäglichen Mittagstisch einer Familie ohne Stress und Gezeter, bei dem Mutter oder Vater noch kocht und die Kinder essen, was auf den Tisch kommt?  
Ernähren wir unsere Kinder trotz des gesellschaftlichen Wohlstandes überhaupt noch gesund?  
Fakt ist:  
Es hat sich viel verändert:  
Ernährungsgewohnheiten, Schulzeiten und Arbeitszeiten der Eltern.  
Manche Kinder sind beängstigend dick.  
Im Vortrag geht es über den Wert von Familienmahlzeiten und Umgang mit Problemen rund ums Essen. (z.B. mein Kind isst nicht...,mag nur..., isst zu viel, zu wenig, etc.)
- Vom guten Umgang mit sich selbst**  
"Selbstpflege" contra Burnout  
Dieser Kurs soll Einblick und Erfahrung in den Begriff "Selbstpflege" geben . Anhand von Selbstbeobachtung und Tagebuch lernen Sie Ihre Fähigkeiten mit sich selbst umzugehen einzuschätzen.  
Es wird angeboten, hierfür andere, neue Möglichkeiten zu entdecken und zu entwickeln, um so einem "Ausgebranntsein" vorzubeugen. Im Kurs arbeiten wir mit Handreichungen aus der Kognitiven Verhaltensänderung und zielgerichteter Ressourcenorientierung, sowie Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung.  
Dieser Kurs ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Bitte Schreibsachen und Tagebuch mitbringen. 5 Abende.

### Maja Dornier

- Hospizbegleitung stationär und ambulant**
- Tod – Sterben**
- Möglichkeiten der Hospizversorgung im Landkreis Lindau**

### Benno Driendl

- Trauernde hilfreich begleiten**  
Benno Driendl arbeitet als Pastoralreferent an der Kontaktstelle Trauerbegleitung der Diözese Augsburg, in der Klinikseelsorge Immenstadt und als Notfallseelsorger im südlichen Oberallgäu.  
  
In dem Referat geht der Referent auf alle Themenbereiche ein, die mit den Gepflogenheiten, Ritualen und Verhaltensweisen um einen Trauerfall zutun haben (Abschied-Nehmen, was tut Trauernden gut, wie können wir unterstützend tätig werden, wie soll man sich verhalten usw.). Das Referat vermittelt eine offene und unbefangene Haltung im Umgang mit Trauernden und allem, was damit zusammenhängt.

## 02 - Psychologie, Pädagogik, Lebens- u. Erziehungsfragen

### Josef Epp

1. **Bevor ich auf der Strecke bleibe - aus tiefen Quellen Kraft schöpfen**  
Viele Menschen stehen unter vielfachen Dauerbelastungen. Die Kräfte gehen zuweilen verloren. Manche haben das Gefühl, ausgebrannt und verbraucht zu sein. Wie können wir dem vorbeugen? Aus welchen Quellen können wir täglich schöpfen, um dem Ausgebrannt-Sein vorzubeugen?
2. **"Die Sonne sehen, auch wenn es dunkel ist"**  
Leid und Tod können Lebenspläne und Hoffnungen durchkreuzen. Wie ergeht es Menschen in ihrem Leid, woraus können sie Hoffnung schöpfen? Was gibt Menschen wieder Kraft und eine Zukunft?
3. **"Mich schützen und stärken - Resilienz im Alltag"**  
Privater und beruflicher Stress, Belastungssituationen in der Familie, am Arbeitsplatz, durch Ehrenämter - das bringt viele Menschen an ihre Grenzen. Wenn die Anspannung zum beherrschenden Lebensgefühl wird, gerät die Gesundheit in Gefahr. Entscheidend sind die Stärkung der persönlichen Widerstandskraft und der Aufbau von Schutzbereichen. Josef Epp gibt ermutigende Anregungen für eine gesunde Selbstfürsorge an Leib und Seele.

### Thomas Herbert Göppel

1. **Zeit ist unser kostbarster Besitz - machen wir das Beste daraus**  
"Es ist nicht wenig Zeit, die wir zur Verfügung haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nützen", so hat es schon der römische Schriftsteller Lucius Seneca beobachtet.  
In der Tat: Jeder Mensch bekommt pro Tag 24 Stunden vom Lieben Gott geschenkt. Bei der Zeit ist also die Ausgangssituation so gerecht wie bei keiner anderen Ressource! Warum leiden dann die meisten Menschen an "Zeitnot", während andere über Langeweile klagen?
2. **Schlüssel zum Glück - wir sind unseres eigenen Glückes Schmied.**  
Alle Menschen wollen glücklich sein. Sie doch sicherlich auch! Aber können wir überhaupt etwas für unser Glück tun, oder ist das einfach nur Schicksal und "Zufall"?  
Auf jeden Fall können wir sehr viel für unser Glück tun, denn in jeder (Lebens-) Situation ist ein Stück Freude und Glück verborgen. Die Kunst ist, das zu entdecken und wahrzunehmen. Wir allein haben die Schlüssel zu unserem Glück in der Hand.
3. **An Hindernissen wachsen - zum Lebenskünstler werden**  
"Es liegt in der Natur der Dinge und wahrscheinlich des gesamten Universums, dass jede Lebensform - sei es eine Pflanze, ein Tier oder wir Menschen - mit Hindernissen und Herausforderungen konfrontiert wird. Es liegt in der Natur der Dinge, dass wir Hindernissen begegnen, die uns zu blockieren scheinen." (Eckhart Tolle)
4. **Selbstliebe - der achtsame Umgang mit sich selbst**  
Wann immer Sie in den Spiegel schauen, dann sehen Sie die wichtigste Person in Ihrem Leben: Sie selbst! Können Sie dann zu sich selber sagen: Ich liebe mich? Das fällt uns schwer, nicht wahr? Aber warum fällt es uns oft so schwer, uns selber zu lieben und anzunehmen, so wie wir sind?  
Wir haben es nie wirklich gelernt, darum ist es uns so fremd. Dabei ist die Selbstliebe neben der Nächstenliebe das zweitwichtigste Gebot in der Bibel: "Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst."
5. **Menschen mit Behinderungen in unseren Pfarreien - Möglichkeiten und Grenzen einer inklusiven Pfarrgemeinde**  
2003 erschien das "Wort der deutschen Bischöfe zur Situation der Menschen mit Behinderungen" mit dem Titel "UnBehindert Leben und Glauben teilen." In ihrem Schreiben stellen die Bischöfe "trotz aller Selbstverständlichkeit" ausdrücklich fest, dass Menschen mit Behinderungen Kirche und Gesellschaft bereichern.  
Deswegen wünschen die deutschen Bischöfe eine "Kultur der Achtsamkeit", die einerseits offen ist "für den Schmerz und das Leid", und andererseits aufmerksam ist für die vorhandenen Stärken und Fähigkeiten.

## 02 - Psychologie, Pädagogik, Lebens- u. Erziehungsfragen

### Christl Härtl

1. **Kinder und ihre Entwicklung der Sexualität**
2. **Mit Kindern glauben (für Eltern von Vorschulkindern)**  
Was ist wichtig für den Glauben der Kinder? Was möchte ich von meinem Glauben an die Kinder weitergeben.  
Mit Kindern beten - mit Kindern von Gott sprechen - Himmel, Hölle, Engel und Teufel
3. **Kommunikation**  
Ehe und Partnerschaft lebendig erhalten  
wie gehen wir mit Konflikten um?
4. **Mütter und Töchter**  
Jede Frau ist Tochter und die meisten Frauen sind auch Mütter. Diese Mutter-Tochter-Beziehung ist etwas ganz besonderes. Von ihrem Gelingen hängt für unser Leben sehr viel ab. Uns damit näher zu beschäftigen ist Ziel des Seminars.
5. **Neid und Konkurrenz unter Frauen**  
Das Gefühl Neid ist sehr negativ besetzt und tabuisiert. Wer hat schon einmal zugegeben neidisch zu sein? Und trotzdem, jede von uns hat es schon gespürt. Wenn wir uns unserem Neid stellen, kann er sehr positiv Dinge in Gang setzen und uns sogar beflügeln.
6. **Lebensmitte - Zeit der Veränderung**
7. **Selbstsicherheit stärken**
8. **Verwöhntag für starke Frauen mit schwachen Stunden (1Tag)**
9. **Die Kunst des Zuhörens**
10. **Familie in Veränderung**

### Dr. Josef Heine

1. **Die Natur als Quelle des Wohlbefindens entdecken**  
In dem Vortrag mit beeindruckenden Fotos aus der Natur werden Impulse zu der Frage vermittelt, welche positiven Auswirkungen die Natur für unser Wohlbefinden hat und was wir von der Natur für unser Leben und unsere Lebensgestaltung lernen können.
2. **Resilienz: Stärkung der Lebens- und Widerstandskraft**  
Unter Resilienz wird die seelische Widerstandskraft des Menschen verstanden, selbst schwierigste Lebenssituationen zu bewältigen, ohne seelisch Schaden zu nehmen. Im Vortrag werden die wichtigsten dieser Resilienz-Fähigkeiten beschrieben und erläutert, wie diese im Lebensalltag angewendet werden können.
3. **Mensch, ärgere dich (nicht)**  
Es werden Wege aufgezeigt, wie wir konstruktiv mit Ärger und Enttäuschungen umgehen können.
4. **Kunst des Loslassens**  
Unser ganzes Leben lang müssen wir Abschied nehmen von Personen, materiellen Dingen, lieb gewordenen Aktivitäten und vertrauten Gewohnheiten. Die erforderliche Verabschiedung und die Weiterentwicklung unserer Persönlichkeit gelingt uns leichter, wenn wir uns immer wieder aufs Neue üben im Prozess des Loslassens.
5. **Auf Spurensuche nach dem Glück**  
Wir alle wünschen uns Glück - Was aber ist "Glück"? Wo und wie ist es zu finden? Gibt es vielleicht sogar Wichtigeres im Leben als Glück?

## **02 - Psychologie, Pädagogik, Lebens- u. Erziehungsfragen**

### **Dr. Josef Heine**

6. **Im Spannungsfeld von Beziehungen und Alleinsein**  
Wir sind eingebunden in ein Netz vielfältiger Beziehungen. Im Vortrag geht es darum, Antworten auf die folgenden Fragen zu finden: Welche Arten von Beziehungen gibt es? Wie können wir diese Beziehungen so leben und pflegen, dass sie uns gut tun? Wann wirken sich Beziehungen schädlich auf uns aus und woran können wir dies erkennen? Inwiefern ist die Fähigkeit, auch allein sein zu können eine wichtige Voraussetzung für gelingende Beziehungen, Partnerschaften und Freundschaften?
7. **Das Vaterunser - psychologisch gedeutet und leibhaftig erlebt**  
Aus psychologischer Sicht betrachtet beinhaltet dieses Kern-Gebet bedeutsame Lebensweisheiten, fordert uns aber auch zu einer Erweiterung unserer begrenzten Sichtweise heraus. Darüber hinaus wird gezeigt, wie dieses Gebet als Körpergebet ausgedrückt und erlebt werden kann.
8. **Spirituelle Erfahrungen**  
In diesem Vortrag geht es um die Frage, was wir unter Spiritualität verstehen können und wie sich spirituelle Erfahrungen von Alltagserfahrungen unterscheiden lassen.
35. **Intuition - Wege zu einer verborgenen Quelle von Wissen und Weisheit**  
Inhalt des Vortrags ist die Auseinandersetzung mit den folgenden Fragen: Was verstehen wir unter Intuition? Was sind wesentliche Voraussetzungen für die Wahrnehmung von Intuition? Können wir Intuition üben und trainieren?
9. **Liebe - Was ist das ?**  
Annäherung an die vielfältigen Formen und Ausdrucksmöglichkeiten der Liebe

### **Gerhard Kahl**

#### **Mann und Glaube**

1. **Die Aufgaben stellt das eigene Leben! Anpacken oder Flüchten?**  
Die "erfolgreiche" Strategie eines Jona
2. **Alles hat seine Zeit**  
Pfeffrige Lebensweisheiten für Männer.  
Kohélet - ein Querdenker in der Bibel
3. **Faszination Nachtwallfahrt - ein erfolgreiches Projekt der Seelsorge für Männer**  
Hintergründe - Erfahrungen - Berichte

#### **Mann und Zukunft**

4. **Wie ich als Mann glücklich leben kann.**  
Die sieben Schritte zu einem befreiten Männerleben
5. **Die zweite Halbzeit entscheidet**  
Lebensstrategien für Männer ab 40 Jahren  
Tipps - Hintergründe - Neue Perspektiven.

#### **Mann und Partnerschaft**

6. **Was ich von (m)einem Mann erwarten kann?!**  
Vom permanenten Wandel der Männerrolle in Beruf, Gesellschaft und Familie
7. **Warum Männer zuschlagen und wie er sich ändern kann**  
Ein Blick in die Seele des Mannes aus der Perspektive eines Männer- und Gewaltberaters

# 02 - Psychologie, Pädagogik, Lebens- u. Erziehungsfragen

## Gerhard Kahl

### Thema für Männertage - Vortragsabende – Workshops

8. **Versöhnt leben - weil ich es mir wert bin!**  
Die einzelnen Schritte zur Vergebung und Versöhnung mit mir selbst
9. **Wie ich meinen Glauben lebe**  
Persönliche Glaubensbiographie - was wichtig geworden ist - wie ich praktiziere
10. **Meine Seele atmen lassen: Das Beten verbindet und verändert mich**  
Wie mit Psalmen, Rosenkranz und Engel des Herrn beten?  
Einführung - Hinführung - Mutmachendes

## Jutta Karsten

1. **Wenn die Seele den Körper krank macht**  
Referent: Jutta Karsten

## Dr. Ludwig Lau

1. **Glaube in konfessionsverschiedener Ehe**
2. **Timeout statt Burnout**  
Über einen gelingenden Umgang mit der Zeit

## Rolf Maier

1. **Spiritualität**  
"Gelassen und frei" - Christ sein in den Wirren unserer Zeit
2. **Spiritualität**  
Einander SeelsorgerIn werden - Fülle des Lebens entdecken
3. **Spiritualität**  
Meine Mitte finden - Meditation im Alltag
4. **Erziehung**  
Ein ganzer Mensch werden - Impulse ignatianischer Erziehung für Eltern
5. **Lebensfragen**  
Einsamkeit die schlimmste Armut - Mutter Teresa
6. **Lebensfragen**  
Miteinander älter werden - Gelassenheit statt Perfektion
7. **Lebensfragen**  
Schöpferische Pausen - Atemholen im Alltag

# 02 - Psychologie, Pädagogik, Lebens- u. Erziehungsfragen

## Constanze Neiß

### 1. **Erziehungsprobleme vom Trotzalter bis zur Pubertät**

Eltern mit größeren Kindern kennen das: zwischen Ihnen und Ihrem Kind ist alles in bester Ordnung, doch plötzlich - ohne große Vorankündigung - wird alles anders und nichts scheint mehr zu funktionieren. Das Verhalten des Kindes ändert sich. Aus dem süßen kleinen Sonnenschein wird ein Kind, das wir so bisher nicht kannten. Es wird wirklich stressig, mit ihm auszukommen und umzugehen. Wenn die Beziehung zum Kind nicht mehr ganz so reibungsfrei abläuft, hat das normalerweise einen ganz speziellen Grund: Entwicklung von Autonomie!

Später ist dann die Pubertät noch einmal eine große Herausforderung für fast alle Eltern. Auch hier ist es eine Gratwanderung zwischen Loslassen und Halt geben. Als Eltern sind wir herausgefordert zwischen Aushalten und Verstehen der Stimmungsschwankungen und Widersprüchlichkeiten unseres pubertierenden Kindes. Das gesamte Familiensystem erfährt eine Veränderung und erfordert Eltern, die viel Geduld, Toleranz und innere Stabilität haben.

### 2. **Wie viel Eltern braucht ein Kind?**

Wie Kinder erzogen werden sollen, wird nicht (mehr) selbstverständlich von Generation zu Generation weitergegeben. Die Erfahrung stabiler Familienstrukturen ist für Kinder keine Selbstverständlichkeit. Trennung und Scheidung sind statistisch gesehen nicht vereinzelt Schicksal, sondern eine Variante normal gewordener Entwicklung.

Gestiegene Anforderungen an sich selbst oder durch die Gesellschaft erhöhen Unsicherheiten und den Druck es "richtig" machen zu wollen. Vor diesem Spagat stehen vor allem Mütter, die hier Unterstützung und Rat suchen und häufig brauchen.

Angesichts der heute notwendigen oder selbst gewählten Berufstätigkeit beider Eltern und die deshalb immer jünger werdenden Kinder in Betreuungseinrichtungen stellt sich die Frage, wann wieviel sich Eltern um die Erziehung und den Beziehungsaufbau zu den Kindern kümmern können. Wenn Eltern zu wenig Zeit haben und sich deshalb ein schlechtes Gewissen breit macht, dann wird als Kompensation häufig dem Kind gegeben, was es will - statt was es braucht.

Der Vortrag "Wieviel Eltern braucht ein Kind" beleuchtet die aktuelle Situation und gibt mögliche Hilfen an die Hand. Verschiedene Erziehungsstile werden beleuchtet. Die Sicherheit der Eltern soll erhöht, Fragen geklärt und Austausch mit Gleichgesinnten ermöglicht werden.

### 3. **Wenn aus Eltern Großeltern werden**

Bei den meisten Großeltern überwiegt die Freude darüber, Enkel haben zu können. Großeltern zu werden ist aber auch nicht immer leicht. Oma und Opa spielen eine ganz besondere Rolle im Leben ihrer Enkel. Sie sind teilweise Erzieher und Autoritätspersonen, hauptsächlich jedoch Freunde, Spielgefährten und Vorbilder. Sie haben eine Menge Lebenserfahrung und sehen alles etwas gelassener. Und sie können Dinge, die viele heutzutage verlernt haben. Genau wegen dieser Dinge können Enkelkinder ganz viel von ihren Großeltern lernen. In jeder Entwicklungsphase - vom Kleinkind zum Teenie bis hin zum jungen Erwachsenen - haben Großeltern einen hohen Stellenwert. Das Problem ist allerdings, dass heute aufgrund später bis sehr später Elternschaft Enkel kaum noch etwas von ihren Großeltern haben. Um so wichtiger ist es, die Zeit intensiv zu nutzen.

### 4. **Verzeihen und versöhnen**

Wenn wir gekränkt werden, läuft in uns ein psychisches Reaktionsmuster ab, das sehr stark von unseren Bindungserfahrungen bestimmt ist. Jede Kränkung oder Benachteiligung, jeder Treuebruch, jede Gleichgültigkeit die wir als Erwachsene erfahren, wirkt wie ein Auslöser, der uns in frühere Beschämungen, Verluste oder Herabsetzungen zurückkatapultiert. Wir schleppen seit der Kindheit eine Geschichte mit uns herum, in der wir oft genug das Opfer waren und vernachlässigt, verraten, verkannt wurden. Diese Geschichte ist das charakterologische Raster für den Umgang mit neuen Kränkungen. Vor allem die unverarbeiteten Verluste und Verletzungen der Kindheit machen es uns so schwer, angemessen und erwachsen auf neue Übergriffe zu reagieren. Wir fallen meistens in infantile Reaktionsmuster zurück. Das bindet Unmengen seelischer Energie und hindert uns am Wachsen und Weiterleben.

Verzeihen und Versöhnen soll keine moralische Forderung sein, sondern ist eine menschliche Fähigkeit, fast eine Kunst, die hohe Anforderungen an uns stellt.



# 02 - Psychologie, Pädagogik, Lebens- u. Erziehungsfragen

## Constanze Neiß

### 5. **Eltern werden - ein Paar bleiben**

Die Liebe der Partner zueinander garantiert die Generationengrenze und trägt so wesentlich zum Wohlbefinden aller Familienmitglieder bei. Sie wird darüber hinaus immer mehr zum Garanten der Stabilität der Ehe überhaupt.

In früheren Jahrzehnten wurde die Ehe auch durch viele Faktoren zusammengehalten, die mit Liebe nicht viel zu tun hatten. Die Bedeutung dieser Faktoren nimmt immer mehr ab. Das einzige, das immer ausschließlicher den Zusammenhalt einer Ehe garantiert, ist die subjektiv erlebte Qualität der Partnerschaft, also die lebendige Liebe der Partner zueinander.

Die Erfahrung aber lehrt: Eine Partnerschaft wird von selber schlechter. Oder anders ausgedrückt: Wie eine Pflanze gewässert und gedüngt werden muss, um am Leben zu bleiben, muss auch eine Partnerschaft, die auf Dauer angelegt ist, ständig genährt werden, um erhalten zu bleiben, zu wachsen und zu gedeihen.

## Michael Ragg

### 1. **Dankbarkeit - Weg zur Erkenntnis und Tor zur Freude**

Danken ist weit mehr als ein Akt der Höflichkeit. Es ist ein neuer Blick, der uns die Welt erst erkennen lässt, wie sie wirklich ist. Dankbarkeit holt vergessene Werte ins Bewusstsein, lässt uns bessere Entscheidungen treffen und Krisen besser meistern. Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die sich in Dankbarkeit üben, besser schlafen, weniger Stress und Schmerz empfinden, ihr Leben aktiver gestalten, großzügiger und mitfühlender sind.

Der Referent zeigt auf, welche Gründe zur Dankbarkeit wir haben, wie wir eine dankbare Haltung kultivieren können und wie Dankbarkeit in ganz alltäglichen Situationen hilft, unser Leben heller werden zu lassen.

### 2. **Sterben in Würde - Vom Sinn der letzten Lebensphase**

Der Referent setzt sich mit der heute weit verbreiteten Vorstellung auseinander, dass nur der "selbstbestimmte" Tod ein Leben in Würde bis zuletzt garantieren kann und zeigt die Folgen dieser Haltung für die Humanität unserer Gesellschaft auf. Die Selbstmorde bekannter Persönlichkeiten wie Gunther Sachs oder Ex-MDR-Intendant Udo Reiter kommen ebenso zur Sprache wie die jüngst ergangene Entscheidung des Bundesverfassungsgerichtes zur geschäftsmäßigen Selbstmordbeihilfe. Auch der Einfluss der Medien auf Entscheidungen der Menschen am Lebensende wird im Vortrag kritisch interfragt.

### 3. **Popsongs im Friedwald - Trends der Trauerkultur im Licht des Glaubens**

Immer individueller und ausgefallener werden die Bestattungswünsche, Urnenbestattungen verdrängen die Erdbestattung, Friedwälder und Beerdigungen auf Gebirgswiesen kommen in Mode, am offenen Grab wird öfter "My Way" gesungen als "Wir sind nur Gast auf Erden".

Der Referent beleuchtet die veränderten Gestaltungswünsche vieler Menschen bei der Bestattung von Angehörigen und legt dar, was es über unsere Gesellschaft und unser Menschenbild aussagt, wenn Stofftiere und Kerzen spontan zu öffentlichen "Trauerorten" gebracht werden oder wenn viele Menschen die Asche ihres Verstorbenen im Meer verstreuen oder zu Diamanten pressen wollen. Er macht Vorschläge, nach welchen Maßstäben wir unsere eigene Bestattung oder ein Begräbnis naher Angehörigen planen können und zeigt die heilsame Wirkung des Umgangs mit dem Tod auf, der sich in der Jahrtausende-alten Erfahrung katholischen Lebens herausgebildet hat.

### 4. **Advent - Zeit der großen Sehnsucht**

Trotz aller Abkehr vom Christentum haben die Advents- und Weihnachtszeit selbst für kirchenferne Menschen nichts von ihrer Anziehungskraft verloren. Sogar der Gottesdienstbesuch an Heiligabend hat in den letzten Jahren eher zu- als abgenommen. Der Referent legt dar, worauf der Zauber beruht, der nach wie vor Advent und Weihnachten umgibt. Er setzt sich mit Versuchen auseinander, die Weihnachtsgeschichte als frommes Märchen umzudeuten oder die Advents- und Weihnachtszeit von ihren christlichen Wurzeln abzuschneiden. Er gibt Anregungen, wie Christen der Vorweihnachtszeit wieder mehr christliches Profil verleihen und die Freude, die uns Gott in dieser Zeit schenken will, noch besser genießen und weitergeben können.

## **02 - Psychologie, Pädagogik, Lebens- u. Erziehungsfragen**

### **Michaela Schillinger**

#### **1. Lebenslust spüren - einfach Frau sein**

Ein Tag in entspannter und angenehmer Atmosphäre, um uns im Tanz zu wiegen, auszutoben, uns selbst verwöhnen, der inneren Stimme und den inneren Schätzen nachspüren und uns im Gespräch von Frau zu Frau zu begegnen - für Körper, Geist und Seele und für mehr Sinnlichkeit und Selbstbewusstsein.

#### **2. Poetische - sinnreiche Exkursion zu alten Bäumen**

... mit Texten, Baumbegegnungen, Spüren, Riechen, Schmecken und (Tanz-) Meditation. Denn: "Holz ist ein einsilbiges Wort, aber dahinter verbirgt sich eine Welt der Märchen und Wunder" (Theodor Heuss)

### **Christine Schmidt**

#### **1. Die Kunst des achtsamen Zuhörens (auf Basis der gewaltfreien Kommunikation von M. Rosenberg)**

Zuhören kann Verbindung schaffen, kann helfen, Konflikte zu lösen, kann den eigenen Horizont erweitern und die Welt bunter machen - und, Zuhören kann heilsam sein. Dennoch hat echtes Zuhören im Alltag kaum Raum. Statt tatsächlich gehört und verstanden zu werden, reden wir aneinander vorbei, bewerten oder geben sofort Ratschläge bzw. eigene Geschichten zum Besten. Befriedigend ist das meist nicht.

Es geht auch anders:

Nach dem GFK-Schnupperworkshop

- wissen Sie, wie Sie Achtsamkeit und Präsenz in das Zuhören bringen können
- haben Sie einen Einblick in die unterschiedlichen Stufen des achtsamen Zuhörens
- kennen Sie die Grundlagen von Empathie bzw. des empathischen Zuhörens

#### **2. Auftanken mit Wertschätzung und Dankbarkeit (auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation von M. Rosenberg)**

Echte Wertschätzung ist Seelennahrung und ein großes Geschenk. Sie ist von essentieller Bedeutung für unser Leben. In diesem GFK-Schnupperworkshop erfahren Sie wie echte Wertschätzung berührt und stärkt, statt abhängig zu machen oder zu verführen. Sie nehmen konkretes Handwerkszeug zur Umsetzung in den Alltag mit.

Inhalte:

- Der Unterschied von Anerkennung/Lob und Wertschätzung
- Die innere Haltung und die Zutaten von Wertschätzung
- Der Zusammenhang von Gefühlen und Befürfnissen

### **Mag. Theol. Elias D. Stangl**

#### **1. Innere Werte - innere Stärke**

Das Leben ohne Herausforderungen und Krisen ist unvorstellbar - Krisen gehören in gewisser Weise einfach dazu. Doch kann man an den Schwierigkeiten auch wachsen? Lässt sich die Bewältigungskompetenz oder die Reifung trainieren? Fest steht, Menschen müssen sich stets ihrer Identität bewusst werden, damit die Identität auch tragend ist. Ebenso ist es bei Werten oder beim Sinn: Welche Werte brauche ich, inwiefern kann ich meinem Leben Sinn geben? Antworten gibt die Logotherapie (= Sinntherapie) nach Viktor Frankl und die Wertorientierte Persönlichkeitsbildung (WOP) nach Uwe Böschmeyer.

### **Ursula Heiler**

#### **1. Wege aus der Gewalt**

Der Arbeitskreis "Wege aus der Gewalt" (Gewalt in Familien, vor allem gegen Frauen und Kinder) wurde gegründet um die Hilfsorganisationen, Beratungsstellen etc. an einen Tisch zu bringen, die Arbeit zu koordinieren und gemeinsam präventive Maßnahmen und Veranstaltungen zu organisieren. Er steht immer unter der Leitung der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises mit Sitz im Landratsamt Lindau.

## 02 - Psychologie, Pädagogik, Lebens- u. Erziehungsfragen

### Gerhard M. Walch

1. **Träume als Wegweiser**  
Vortrag zu den Themen des Buches "Wandlungen des Bewusstseins - Erich Neumanns Tiefenpsychologie der Kultur" (Verlag Opus Magnum, Stuttgart, 2010)
2. **"Vom Sündenbock zur Feindesliebe - Wandlung zu einer neuen Ethik" (zu Erich Neumann)**  
Vortrag zu den Themen des Buches "Wandlungen des Bewusstseins - Erich Neumanns Tiefenpsychologie der Kultur" (Verlag Opus Magnum, Stuttgart, 2010)
3. **"Archetypen, Mythen und Rituale an Lebensübergängen"**  
Vortrag zu den Themen des Buches "Wandlungen des Bewusstseins - Erich Neumanns Tiefenpsychologie der Kultur" (Verlag Opus Magnum, Stuttgart, 2010)  
(Archetypen der Bewusstseinsentwicklung auf der Grundlage der Analytischen Psychologie; Titel im Buch: "Ursprungsgeschichte des Bewusstseins")
4. **"Das Mysterium der Wandlung vom Weizenkorn zum Brot" (Titel im Buch: "Alchemie des Brotes")**  
Vorträge aus meinem Buch "Wandlung zum inneren Himmel - Gedichte, Texte, Fotografien" (Bucher-Verlag, Hohenems, 2007):
5. **"Heimkehr der Seele am Beispiel der alchinesischen Zen-Geschichte 'Der Ochs und sein Hirte'"**  
Vorträge aus meinem Buch "Wandlung zum inneren Himmel - Gedichte, Texte, Fotografien" (Bucher-Verlag, Hohenems, 2007):
6. **"Der Weg ins Paradies"**  
Vorträge aus meinem Buch "Wandlung zum inneren Himmel - Gedichte, Texte, Fotografien" (Bucher-Verlag, Hohenems, 2007):  
Anregungen zu einer Achtsamkeitsschulung; eine Entdeckungsreise mitten in unserem Alltag und unter Einbeziehung unserer fünf Sinne als Übungs- und Erfahrungsweg.

### Irmgard Wehle-Woll

1. **Wer versorgt einmal meine Eltern**  
Was kommt auf mich zu wenn ich die Pflege meiner Eltern übernehme, was sollte ich im Vorfeld beachten, dass gute Pflege gelingt. Hierbei wird die Situation pflegender Angehöriger aufgezeigt; durch praktische Hinweise und Anregungen werden Angehörigen Impulse gegeben, wie eine Pflegesituation etwas leichter angegangen werden kann.
2. **Demenz/Alzheimer - eine Herausforderung für alle**  
Zwischenzeitlich wird viel über Demenz/Alzheimer in den Medien berichtet. Was verbirgt sich hinter dieser Erkrankung? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was bedeutet die Erkrankung für das alltägliche Zusammenleben? Wie sollen wir auf den Erkrankten zugehen? Wie können wir als Familienmitglied, als Freund und Nachbar mithelfen, dass sich der Erkrankte in unserer Umgebung wohl fühlt?
3. **Älter werden auf dem Lande - Chancen und Grenzen**
4. **Wohn- und Betreuungsangebote für ältere Menschen**
5. **Wenn andere für mich entscheiden müssen**  
Bei diesem Vortrag geht es v.a. um Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Ziel ist es die Teilnehmer zu sensibilisieren sich in "guten Tagen" Gedanken zu machen, welche Vorsorge wichtig und sinnvoll ist.
6. **Welche Hilfen gibt es für Senioren?**  
Bei diesem Referat geht es um beratende und praktische Unterstützung um technische und finanzielle Hilfen im Alter: welche Hilfen und Möglichkeiten gibt es wenn es schwer wird allein zurecht zu kommen; wer bezahlt, wo müssen Anträge gestellt werden, wer hilft dabei, usw.
7. **Wir Sandwich - Frauen**  
Frauen zwischen der Versorgung der Kinder und den hilfsbedürftigen Eltern

# 03 - Philosophie, Religion, Weltanschauung, Theologie

## Dr. phil. Beate Beckmann-Zöller

1. **Vergleich der Weltreligionen**
  - 1.1 Christentum - Islam:
    - 1.1.1 "Jesus und Mohammed"
    - 1.1.2 "Der Schleier - Zeichen für Unterwerfung oder Hingabe in Islam und Christentum?"
    - 1.1.3 Hingabe und Unterwerfung: Religiöse Grunderfahrungen von Christen und Muslimen
    - 1.1.4 Mann und Frau in Christentum und Islam
  - 1.2 Christentum - Buddhismus: "Jesus und Buddha. Der Weg in der Begegnung mit dem 8fachen Pfad"
  - 1.3 Christentum - Judentum:
    - 1.3.1 "Jesus und sein Judentum"
    - 1.3.2 Frauenbefreiung in Judentum und neutestamentlichem Christentum
  - 1.4 Freude in den Weltreligionen
2. **Frauen bewegen die Päpste**
  - 2.1 Hildegard von Bingen (1098-1179) - leidenschaftliche Prophetin, Theologin, Ärztin, Politikberaterin und Komponistin
  - 2.2 Birgitta von Schweden (1303-1373): Gottes Nordlicht und berufstätige Mutter von 8 Kindern
  - 2.3 Caterina von Siena (1347-1380) - charismatische Mystikerin mit Einfluss auf Fürsten und Päpste
  - 2.4 Mary Ward (23.1.1585-30.1.1645): Vorkämpferin für die Frauenbildung im 17. Jh / Bildung statt Schleier und Klostermauern
  - 2.5 Elena Guerra (1835-1914). Wegbereiterin für die Erneuerung aus dem Heiligen Geist im 20. Jh. / "Missionarin des Heiligen Geistes in unserer Zeit"
  - 2.6 Edith Stein (12.10.1891 - 9.8.1942): Philosophin und Mahnerin zum politischen Einschreiten gegen antijüdische und antichristliche Ideologien
3. **Mann und Frau, Sexualität, Gender mainstreaming, "Zwangs-Heterosexualität", Homoerotik und die Theologie des Leibes**
  - 3.1 Gendermainstreaming - eine Herausforderung für das christliche Menschenbild
  - 3.2 Geschlechtlichkeit im Spannungsfeld christlicher Anthropologie und gesellschaftlicher Sexualitätskonzepte
  - 3.3 Versöhnung der Geschlechter, der Stände - Versöhnung mit unserer Geschlechtlichkeit: Ehe, Bindung, Sexualität, Familie, Ehelosigkeit und Ethik
  - 3.4 Versöhnung der Geschlechter: Gender, Identität und Rollenbilder auf dem Hintergrund christlicher Anthropologie
  - 3.5 Gender, sexuelle Orientierung und Zwangsheterosexualität - im Blick auf Edith Steins Geschlechter-Anthropologie
  - 3.6 Kann denn Liebe Sünde sein? Zwangs-Heterosexualität, homoerotische Liebe und die "Theologie des Leibes"
4. **Edith Stein**
  - 4.1 Religiöses Erlebnis, Mystik und der Weg zu Gott
  - 4.2 Philosophin, Frauenrechtlerin, Jüdin und Christin
  - 4.3 Freiheit und Bindung
  - 4.4 Berufung von Mann und Frau nach Edith Stein
  - 4.5 Vom UnGlauben zum Glauben
  - 4.6 Bildung zur Menschwerdung - Der Beitrag des christlichen Glaubens zur Entfaltung humaner Persönlichkeit nach Edith Stein
  - 4.7 Vernunft und Glaube

## Josef Epp

1. **"So nah und fern - Gotteserfahrungen in unserem Leben**

Die Bibel spricht ganz selbstverständlich davon, dass Gott zu den Menschen spricht. Unsere Erfahrung kann dies oft nicht nachvollziehen. Biblische Erfahrungsgeschichten können uns sensibilisieren, die Sprache Gottes auch in unserem Leben zu entdecken.
2. **"Passt der christliche Glaube in die moderne Gesellschaft?"**

Christlicher Glaube ist in unserer Gesellschaft zunehmend an den Rand gedrängt. Wissenschaft und modernes Lebensgefühl scheinen christlichen Glaubensvorstellungen keine Bedeutung mehr zuzumessen. Auf welchen Grundlagen beruht christlicher Glaube? Können diese Grundlagen in der modernen Gesellschaft etwas Wichtiges beitragen?

# 03 - Philosophie, Religion, Weltanschauung, Theologie

## Josef Epp

### 3. **"Befreiender Glaube - befreites Leben"**

Freiheit ist ein Grundthema der Bibel. Die Befreiung des Gottesvolkes aus der Sklaverei und die Befreiung der Menschen von lebensfeindlichen Mächten durch Jesus sind Eckpunkte der Glaubensbotschaft. Zugleich leiden die Menschen unter festgefahrenen Strukturen des Alltags, Zwängen und Fremdbestimmung.

Wie kann Glaube befreien? Wovon und wozu will er befreien? Wie kann das in unserer Lebenswirklichkeit aussehen? Diesen Fragen spürt dieses Vortragsthema nach

## Dr. Ludwig Lau

### 1. **Die Entstehung der Bibel**

### 2. **Geshieden, wiederverheiratet - und doch zur Kommunion?**

### 3. **Mit Kindern den Glauben entdecken**

### 4. **Wie Papst Franziskus die Kirche verändern will** über das apostolische Schreiben Evangelii Gaudium

### 5. **Was erwartet mich?** Über die letzten Dinge: Tod, Himmel, Fegefeuer, Endgericht

### 6. **Herausforderung Islam Eine christliche Sichtweise**

## Pater Dr. Werner Nidetzky

1. **"Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch." - Selbstverwirklichung mit gutem Gewissen**  
"Selbstverwirklichung" scheint eines der Schlüsselworte unserer Epoche zu sein. Es wurde zum Sammelbecken unterschiedlichster Vorstellungen und Bestrebungen. Nicht selten wurde er zum Alibi für Rücksichtslosigkeit im Umgang mit anderen, zum Deckmantel für Karrieresucht, zum Programm für den Rückzug ins private Glück. Kein Wunder, dass vor so verstandener Selbstverwirklichung in kirchlichen Kreisen gewarnt und sie als unchristlich abgetan wird. Dabei befindet sich das tiefgehende Anliegen des Menschen nach seiner Selbstfindung und Selbstverwirklichung auf dem Boden genuin christlicher Tradition, welche überzeugt ist, dass "die Ehre Gottes der lebendige Mensch" ist, wie es Irenäus von Lyon am Ende des 2. Jahrhunderts in geradezu klassischer Kürze formuliert hat. Der Vortrag will in das komplexe Anliegen der Selbstverwirklichung einführen, einige wichtige psychologische Ansätze vorstellen und vor allem die wesentlichen Dimensionen einer christlich verstandenen Selbstverwirklichung aufzeigen.

2. **Lerngemeinschaft Weltkirche - Von der Westkirche zur Weltkirche**  
Die christlichen Kirchen entwickeln sich immer deutlicher von einer europäisch geprägten "Westkirche" zu einer internationalen "Weltkirche". Mission wird dabei zum lebendigen Austausch zwischen den Teilkirchen. Der Einsatz für Gerechtigkeit, Frieden, Bewahrung der Schöpfung, der Dialog mit den anderen Religionen sind dabei elementare Herausforderungen. Seinen Ausdruck findet dieser Wandel auch im Selbstverständnis und Wirken der Comboni-Missionare.

3. **Die Bibel - Kursbuch für eine lebendige Gemeinde**  
Von der Bibel zum Leben - vom Leben zur Bibel.  
Der regelmäßige Umgang mit dem Wort Gottes in kleinen Gemeinschaften ist der Sauerteig wie auch das Kursbuch zur Verlebendigung einer Gemeinde. Sie sind die Mitte der "Kleinen Christlichen Gemeinschaften", einer "Kirche im Nahbereich". Verschiedene Weisen der Bibelarbeit werden vorgestellt und eingeübt. Anliegen ist es, Christen/innen zu befähigen, miteinander aus dem Glauben zu leben, ihren sozialen und politischen Auftrag wahrzunehmen und gemeinsam Kirche -nachbarschaftlich und geschwisterlich - zu gestalten.

# 03 - Philosophie, Religion, Weltanschauung, Theologie

## Pater Dr. Werner Nidetzky

4. **"Weil mystisch, daher politisch".**  
"Unpolitisch Fromme" und "unfromm Politische" - zwei Extremtypen der christlichen Großkirchen, die das eine gemeinsam haben: Beide trennen Frömmigkeit und sozialpolitisches Handeln. Kurt Koch beklagt den "Skandal des unpolitischen Christentums". Gerade die jungen Kirchen weisen uns darauf hin, dass Gott - wie ihn uns die Bibel durchgängig zeigt - Partei ergreift für die Armen und Unterdrückten, dass folglich unser christlicher Glaube eine politische Dimension besitzt - weil Gott selbst hochpolitisch ist.  
Die Richtigkeit der Formel "weil mystisch, daher politisch" erweist sich an der Persönlichkeit von Oscar A. Romero, Erzbischof von San Salvador, der am 24. März 1980 ermordet wurde.
5. **MEDITATION - Weg zu mir selber / Weg der Wandlung**  
Richtig verstandene und praktizierte Meditation ist kein Rückzug in private Innerlichkeit, sondern bietet die Chance, sich selbst und auch seine Umwelt zu verändern - und letztlich Gott zu begegnen.  
Die Veranstaltung will Orientierung geben angesichts der Vielzahl von Meditationsformen und Hilfestellung für das Finden der eigenen Meditationspraxis. Elemente sind: Klärung der Begriffe Meditation - Kontemplation - Betrachtung - Gebet, Hintergründe für das Verlangen nach Meditation, Zielsetzung von Meditation, Bekanntmachen mit unterschiedlichen Meditationswegen, Einübung von Elementen, Erfahrungsaustausch.
6. **"Kleine Christliche Gemeinschaften." - Ein Weg , miteinander Kirche zu sein im Nahbereich.**  
In der derzeitigen Situation unserer Pfarreien stellen sich viele Menschen unter anderem die Fragen: Wie gestalten wir unsere Pfarrei heute lebensnah und attraktiv? Was sind unsere Visionen von Kirche-Sein? Wie verstehe und praktiziere ich heute mein Christ-Sein? Wie laden wir als Gemeinde andere zum Glauben ein?  
Im pastoralen Modell der "Kleinen Christlichen Gemeinschaften" (KCG's) finden wir dafür hilfreiche Impulse. Zukunftsweisende Erfahrungen und Impulse bekommen wir aus den Kirchen in Afrika, Lateinamerika und Asien.

## Pfarrer i.R. Erich Puchta

1. **"Geborgen unter weitem Himmel" Lesung - Betrachtung - Gespräch**  
Lesung aus meinem Buch - Gespräch
2. **"Geborgen in Gottes Hand" Lesung - Betrachtung - Gespräch**  
Lesung aus meinem Buch - Gespräch
3. **Pinguin Freddy und der große Himmelsvogel Was besonders lebensnotwendig ist**  
Lesung aus meinem Buch - Betrachtung - Gespräch
4. **Gestreift vom Flügel eines Engels**  
Lesung aus meinem Buch - Gespräch
5. **Sich die Augen öffnen lassen (Markus 8)**  
Bibliodrama
6. **Hephata! Tu dich auf! (Markus 7)**  
Bibliodrama
7. **Wenn es dunkel wird, leuchtet meine Kerze heller**  
Lesung zur Weihnachtszeit aus meinem Buch - Betrachtung und Gespräch
8. **Achtsam leben**  
Lesung aus meinem Buch - Gespräch
9. **Mein Sonnengesang**  
Lesung aus meinem Buch - Gespräch

# 03 - Philosophie, Religion, Weltanschauung, Theologie

## Michael Ragg

### 1. **Die seelische Hausapotheke - heilsame Gedanken für jeden Tag**

Der Vortrag erschließt eine Schatzkammer aus heilsamen Gedanken für das alltägliche Leben. Indem wir die Sinnmöglichkeiten entdecken, die das Leben in jedem Augenblick für uns bereithält, können wir die täglichen Aufgaben besser bewältigen, unnötige Ängste besiegen, mit Verlusten und Trauer umgehen, Freiheit und Freude wiedergewinnen. Wir erhalten eine neue Sicht auf das Leben. So eröffnen sich ungeahnte Ressourcen, um das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen und ihm eine neue Wendung zu geben.

### 2. **Organspende - ein letzter Liebesdienst?**

Auch unter Christen ist umstritten, ob man bereitwillig die eigenen Organe nach Feststellung des "Hirntodes" für Transplantationen freigeben soll. Sind Organspenden generell Akte der Nächstenliebe? Oder wird bei Organentnahme nach "Hirntod"-Diagnose unzulässig in den Sterbeprozess eingegriffen? Da jederzeit man selbst oder ein naher Angehöriger in die Situation kommen kann, dass seine Organe für eine Transplantation infrage kommen, sollte man sich beizeiten Gedanken dazu machen. Der Vortrag gibt Orientierung aus christlicher Sicht.

## Dr. Martha Schad

### 1. **Gottes mächtige Dienerin - Schwester Pascalina und Papst Pius XII.**

Das spannende Porträt einer einflussreichen Frau in der Männerwelt des Vatikans zur Zeit Pius XII.: Sie stand vierzig Jahre an der Seite von Papst Pius XII. Nie hatte eine Frau im Vatikan so viel Macht wie die Ordensschwester aus Altötting, die 1919 bei Nuntius Eugenio Pacelli in "Hausdienst" trat und zur einflussreichen Privatsekretärin des späteren Papstes Pius XII. aufstieg. Sie begleitete ihn auf seinen apostolischen Reisen und leitete das päpstliche Hilfswerk in Rom. Sie war eng vertraut mit den Kardinälen Faulhaber aus München und Spellman aus New York. Martha Schad zeichnet den Lebensweg der Schwester Pascalina auf der Grundlage bislang unbekannter Archivmaterials.

### 2. **Die Päpste liebten sie - Königliche Frauen in St. Peter in Rom**

In St. Peter ruhen 148 Päpste und bisher wenig bekannt, auch vier königliche Frauen: Charlotte Königin von Zypern, Mathilde Markgräfin von Toszien, Christine Königin von Schweden und die letzte katholische Königin von England, Maria Clementina Stuart, sogar zusammen mit ihrem Gemahl und ihren beiden Söhnen.

## Mag.Theol. Elias D. Stangl

### 1. **Dein (!) Glaube hat dir geholfen**

Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde

Gesundheit ist der Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens, definiert die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Aaron Antonovsky hat die so genannte Salutogenese entwickelt. Durch einen veränderten Blickwinkel auf das Leben und die Gesundheit kann es gelingen, sich trotz Krankheit "wohl" zu fühlen. Im Neuen Testament gibt es einige Stellen, die zeigen, wie Jesus hilfsbedürftige Menschen begegnet. Er will nicht nur körperliche Krankheiten lindern, sondern das Heil des ganzen Menschen erwirken und schenken. Nach solchen Heilungen spricht er dem Geheilten zu: "Dein Glaube hat dir geholfen". Was heißt das für uns heute?

### 2. **"Man sieht nur mit dem Herzen gut" (Antoine de Saint-Exupéry) Werte, die "Der kleine Prinz" vermittelt**

Der Mensch auf der Suche nach Sinn steht vor mehreren Herausforderungen. Wie kann er seinen Lebenssinn finden? Oder: Wie seinem Leben Sinn geben? Und: Woher dabei die Kraft nehmen? Aus dem Märchen "Der kleine Prinz" werden anhand von Beispielen wertvolle Erkenntnisse ergründet und hilfreiche Antworten aufgezeigt. Die Methode der Wertimagination hilft in diesem Kontext, die eigenen Werte besser zu fühlen und zu erleben.

"Nicht die Gene, nicht die Erziehung, nicht die Umwelt, nicht die Zeit, in der wir leben, entscheiden primär über die Befindlichkeit eines Menschen. Sie hängt in erster Linie davon ab, welche Werte er findet, und davon, ob und wie er sie lebt." (Uwe Böschmeyer)

## 03 - Philosophie, Religion, Weltanschauung, Theologie

### Mag.Theol. Elias D. Stangl

#### 3. **Glaube macht stark**

Lebenskrisen sind belastend und führen an Grenzen. Die Fähigkeit, mit innerer Widerstandskraft Schwierigkeiten auszuhalten und Krisen konstruktiv zu gestalten, nennt man Resilienz. Die zentrale Botschaft lautet: "Dein Inneres ist stärker, als Du denkst!" Eine vom Christentum geprägte Glaubenshaltung spielt bei der Entwicklung von Resilienz eine wichtige Rolle. Aber welche genau? Wie sieht ein solcher Glaube aus, der stark macht? Was ist zu tun, um in Krisensituationen widerstandsfähiger zu werden?

Elemente: Impulse zu Werten und Wertorientierung, Sinn und Sinnverwirklichung entlang einer logotherapeutischen Perspektive. Impulse zum Glaubensleben - entlang der Josefsgeschichte im Buch Genesis und im Bezug auf das Hier und Jetzt.

Praktische Übung: Wertimagination (Werte fühlen, Glauben aufleben lassen, Persönlichkeit stärken).

### Gerhard M. Walch

1. **"Personale Leib-, Atem-, Stimmarbeit und ZEN-Meditation" als Weg ganzheitlicher Spiritualität.**  
Vortrag (aus 30 Jahre Praxis-Erfahrung in Initiatischer Therapie nach K. Graf Dürckheim):

2. **"Das Geheimnis der christliche Feste im Jahreskreis" Einführungsvortrag als Gesamtschau**  
Vorträge auf der Grundlage der christliche Sternenweisheit und Mystik, mit Bezügen zu den anderen Weltreligionen sowie zur Initiatischen Therapie und zur Tiefenpsychologie nach C. G. Jungs und Erich Neumann:

3. **"Die zwölf heiligen Nächte und der Weihnachtsfestkreis"**  
- mein Beitrag im Buch "Ein Stern kommt auf die Erde - Die spirituelle Symbolik von Weihnachten" mit verschiedenen Autoren mit Bezug zur Analytischen Psychologie C. G. Jungs (Verlag Opus Magnum, Stuttgart, 2009)

4. **"Ostermysterium - Das Geheimnis der Karwoche vom Palmsonntag bis zum Ostersonntag"**

5. **"Sommersonnenwende und Johannisfest"**

6. **"Die Welt der Engel / Michaelsfest und Engelswelten"**

Referent: Gerhard M. Walch

7. **"Wandlung zur Ganzheit - 12 Wege christlicher Erneuerung"**  
- mein Beitrag in der ORF-Sendung "LOGOS-Theologie und Leben" mit dem Titel: "Von der Verblendung zur Weisheit Wege der Erneuerung aus einem gespaltenen Christentum"

8. **"Christliche Sternenweisheit - kosmisches Christentum"**

## 05 - Kultur, Kunst und Handwerk, musikalische Praxis

### Gertrud-Maria Chupik

1. **Oasentag/nachmittag für Frauen mit Tanz und weiteren Gestaltungselementen nach Absprache**  
z.B. eutonische Körperspürübungen, Phantasie Reisen, Kontemplation, sanfte Körperberührung, kreatives Tun

-Frauen-FEST-TAG zu Maria Lichtmess

-Frau entfalte dich, entdecke die Frühlingskräfte in dir

-Frau werde die, die du bist!

-Gönn dir deinen Muttertag!

-MARIA - Urbild des Weiblichen

- "Im Rosengarten meines Herzens" und "Sonnenwend-Feuer-Tanz-Johanniskraut" in Zusammenarbeit mit Heilkräuterfachfrau Ulrike Schuler, Langenargen

-Frauentänze - Frauenkraft, Kräutertänze - Heilungskraft

- "Wer bin ich, wenn ich niemand mehr bin?" Ich gestalte bewusst meinen Lebensübergang (z.B. Abschied aus der aktiven Berufswelt, Abschied von der aktiven Kinderphase)



# 05 - Kultur, Kunst und Handwerk, musikalische Praxis

## Gertrud-Maria Chupik

- 2. Meditatives Tanzen - Meditation des Tanzes -Tanz als Gebet**
  - Kirchenjahr-bezogen, z.B. Kreuzwege sind Heilswege, "Geist-erfüllt" tanze ich meine Visionen, Es ist Zeit zu danken - ERNTEDANK, "Mache dich auf und werde Licht", Weihnachtsoratorium
  - Jahreszeit-bezogen, z.B. Im neuen Jahr einen neuen Anfang, Einfach aufblühen - Frühling wird's in mir, Sommerfreude, komm in mein Herz, Einfach loslassen - wie der Baum im Herbst
  - Schöpfungs-bezogen, z.B. Die vier Elemente: ERDE, WASSER, FEUER, LUFT, die Schöpfungsgeschichte getanzt - ein spiritueller Reifungsprozess, Baum des Lebens - Lebensbaum
  - an der Hl. Schrift orientiert, z.B. "Gott hat seinen Engeln befohlen, dich zu behüten, die "ICH BIN WORTE" Jesu aus dem Johannesevangelium, "Du hast mein Klagen in Tanzen verwandelt"
  - sonstige Themen, z.B. Die Hoffnung lässt uns tanzen auf den Wegen des Heiles, Komm Mirjam und tanze mit uns den Tanz der Befreiung, Komm in unseren Kreis und nimm Gottes Tanz in dich auf, Heilende Tänze - Heilige Tänze, Der Sonnengesang des Hl. Franziskus, Mit griechischen Tänzen auf dem Wandlungsweg der Spirale, Das Ursymbol Labyrinth - labyrinthische Tänze
- 3. Tanzprojekt (z.B. ein Nachmittag) für Flüchtlinge und Einheimische - Benefizveranstaltung**

Tanzende Begegnung von Mensch -Miteinander Tanzen - zueinander finden  
Einfach miteinander SEIN und sich gemeinsam freuen - im TANZ!  
Voraussetzung: Die Organisation übernimmt die KEB Lindau oder eine Pfarrgemeinde  
Leitung: Gertrud-Maria Chupik, Lindau  
Die Veranstaltung ist auf Spendenbasis zugunsten der Flüchtlingsarbeit im Landkreis Lindau!
- 4. Therapeutischer Tanz - im Kreis und im freien Bewegungsausdruck**
  - Tanzräume - Spielräume - Lebensräume - mein Raum - dein Raum
  - Durch Tanz Balance und Freude finden
  - Spielend tanzen - tanzend spielen - "spielend leben"
  - Wir er-TANZEN unseren inneren (Lust-)GARTEN
  - TanzART, eine schöne und lustvolle LebensART

## Regula Seelherr

- 1. Märchen zum Schmunzeln und Genießen**

Die Allgäuer Märchenerzählerin erzählt in ihrem Programm lustige Überlieferungen aus aller Welt. Die frei und in Mundart erzählten Märchen überraschen den Zuhörer mit ihren kurzweiligen, fröhlichen und lebendigen Handlungen.  
"Gerne erzähle ich Ihnen Märchen zu verschiedenen Gelegenheiten, wie Feste, Geburtstage, Firmenanlässe, Kinderfest und Weihnachtsfeiern, ... aber auch zu verschiedenen Themen wie zu Natur/Pflanzen, Beziehungen, Besinnliches, Generationen und ... gibt es Märchen zu erzählen. Nähere Auskünfte unter [regula@maerchen-und-genuss.de](mailto:regula@maerchen-und-genuss.de)  
Honorar: Verhandlungsbasis

## Michaela Schillinger

- 1. Tanzend durch das Jahr - mit Kreis- und Reigentänzen aus verschiedenen Kulturen**

Zusammen im Kreis tanzen zu schwungvoller und ruhiger Musik.Freuen an der Bewegung, an der Verbundenheit, an den Schätzen der Jahreszeit und an der Schönheit um uns herum und in uns.  
jeweils 90 Min. am Abend, Ganz- oder Halbtagsseminar  
einzeln zur Jahreszeit oder zu einem Fest im kirchlichen Jahreskreis  
Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bei schönem Wetter auch draußen.

## Christina Stauder

- 1. Das Leben tanzen**

Über Musik, Tanz und Bewegung können wir einen neuen Zugang zu Themen entlang des Kirchenjahres, des Lebens- und Jahreskreises erfahren und mit Hilfe einfacher Kreistänze und Körperübungen Körper, Geist und Seele auftanken.  
Konkrete Themen für ca. 1 1/2 bis 2-stündige Abende oder ganze Tage können mit mir abgesprochen werden.

## 06 - Medien: Film, Funk, Presse, Fernsehen, Social Media, Internet, etc.

### Michael Ragg

1. **Wie glaubwürdig sind die Medien? Worauf wir achten sollten, wenn wir Nachrichten sehen**  
Angeht der Diskussionen um Fake-News geht der Referent der Frage nach, warum die Zweifel an der gängigen Berichterstattung der Leitmedien in Presse und Fernsehen gewachsen sind. Er möchte die Zuhörer anregen, Auswahl und Inhalt von Nachrichten kritisch wahrzunehmen und ihre Bedeutung richtig einzuordnen. Der Vortrag will auch dazu beitragen, verdeckte Meinungsäußerungen zu erkennen und sich ein eigenes Urteil darüber zu bilden, was die Medien vermitteln.  
Michael Ragg war langjähriger Pressesprecher der Päpstlichen Stiftung "Kirche in Not". Zuvor und danach arbeitete er in leitenden Funktionen im katholischen Radio und Fernsehen, bei Tageszeitung und Zeitschriften.

## 07 - Technik, Naturwissenschaften, IT sowie I u K-Technologien, Natur, Umwelt, Landwirtschaft

### Brigitte Elbe

1. **Gentechnik: Was wird gemacht - wie? Versprechungen - Ziele - Erfahrungen**  
Problematik der Risikobewertung, Zulassung nach verschiedenen Prinzipien in den USA und der EU - wie kann ich Gentechnik beim Einkauf erkennen?

### Harald Schultz

1. **Heilpflanzen-Seminar - (Dauer 2-2,5 Std)**  
Sie lernen verschiedene Heilpflanzen, ihre Anzucht und ihre Verwendung kennen
2. **Führung durch das Bienenhaus – (Dauer: 2 - 2,5 Std)**  
Information über die Bienen, ihre wichtige Bestäubungsarbeit, ihren Bienenstock, die Arbeit des Imkers, was Menschen von Bienen lernen können und welche Bienenprodukte Sie verwenden können und es gibt auch süße Kostproben.
3. **Kräuterkunde-Seminar - (Dauer: 2 - 2,5 Std)**  
Heilwirkung der Kräuter, Hinweise zum Sammeln und Haltbar machen
4. **Kräuterführung an der Kräuterschnecke - (Dauer: 2 - 2,5 Std)**  
An der Kräuterschnecke lernen Sie verschiedene Kräuter kennen und stellen ein Kräutersalz her -
5. **Heil- und Gewürzpflanzen - (Dauer: 1,5 Std)**  
Dia-Vortrag über Heil- und Gewürzpflanzen und Information zum Säen, Pflanzen, Vermehren und Haltbar machen
6. **Einblick in das Leben der Bienen - (Dauer: 1,5 Std)**  
Vortrag
7. **Waldameisen und Ameisenschutz - (Dauer: 1,5 Std)**  
Dia-Vortrag mit fantastischen Nahaufnahmen über die wichtige Arbeit der „Polizei des Waldes“, ihre Lebensweise, ihren Nutzen, ihr Staatensystem und einfache Methoden zum Schutz der Tiere
8. **Bienenweide - (Dauer: 1,5 Std)**  
Power-Point Präsentation über verschiedene Pflanzen im Jahreskreislauf und die Symbiose zwischen Biene und Pflanze
9. **Obstbaumschnitt - (Dauer: 2-3 Std)**  
Schnittkurs am Obstbaum und an Beerensträuchern
10. **Kräuterwerkstatt - (Dauer: 2-3 Std)**  
Vermittlung von Kräuterwissen und Verwendung z. B. Öle, Essig etc.

## **07 - Technik, Naturwissenschaften, IT sowie I u K-Technologien, Natur, Umwelt, Landwirtschaft**

### **Harald Schultz**

11. **Bau eines Insektenhotels Workshop – (Dauer: 2-3 Std)**
12. **Gießen von Bienenwachskerzen - Workshop - (Dauer: 2-3-Std)**

### **Ingeborg Sponzel**

1. **Räuchern mit heimischen Heilpflanzen**  
In Theorie und Praxis befassen wir uns mit der heilsamen Tradition des Räucherns. Aus den einzelnen Themen lassen sich auch Tages- und Halbtagesprogramme zusammenstellen
2. **Heilkraft unserer heimischen Pflanzen - Wiesenapotheke**  
Vortrag über die Heilwirkung und Anwendung unserer heimischen Heilpflanzen
3. **Heilpflanzenexkursionen**  
Kräutererkundungen im Freien

## **09 - Länder- und Völkerkunde, internationale Begegnungen**

### **Fridolin Altweck**

1. **Wunderwelt Andalusien**  
PP-Präsentation'  
- Reise durch Süd-Spanien  
- Historische Höhepunkte  
- Maurische Kunstwerke  
- Christliche Gegenbeispiele  
ca. 90 min
2. **Sankt Kolumban - Ein europäischer Missionar**  
Missionierung Europas vor 1400 Jahren  
PP-Präsentation  
- Mönchtum im Geburtsland Irland  
- Missionierungsreisen ins Frankenreich der Merowinger  
- Kolumban und Gallus am Bodensee  
- Langobarden-Mission Bobbio (Norditalien) als letzte Station  
ca. 90 min
3. **200 Jahre bayerischer Bodensee**  
PP-Präsentation  
- Wasserburg unter den Fuggern und Österreichern  
- Koalitionskriege und die Zeit Napoleons  
- Wasserburg wird bayerisch  
- vom Königreich Bayern bis heute  
ca. 90 min

### **Klaus Gorlo**

1. **Hongkong und Macao, Inselwelt im Gelben Meer**  
Das Leben in Hongkong und das Hinterland - Universitäten und Insel Latau und Macao
2. **Zeppelinflug über das Ostallgäu**  
Start am Flugplatz Durach in Richtung Seeg, Roßhaupten, Forgensee, Königsschlösser, Füssen, Burg Falkenstein, Pfronten, Nesselwang, Rotachspeicher, Kempten und zum Flugplatz zurück.
3. **Kapellen und Kirchen im Argental**  
18 apellen in den Gemeinden Gestratz, Grünenbach, Ebratshofen, Maierhöfen und Röthenbach

# 09 - Länder- und Völkerkunde, internationale Begegnungen

## Klaus Gorlo

4. **Blumen und Tiere in den Streuberwiesen**  
Wiesen und Wildblumen, heimische Orchideen, Schmetterlinge, Rehe, Frösche, Schlangen, Libellen
5. **Die obere Argen von Oberstaufen bis zum Bodensee**  
Das Quellgebiet der Argen über die verschiedenen Orte bis zur Mündung in Langenargen
6. **Brauchtum im Landkreis Lindau (im Kirchenjahr)**  
Brauchtum im Landkreis Lindau in den einzelnen Kirchen von November bis Oktober im Jahreskreis
7. **Impressionen der vier Jahreszeiten im Landkreis Lindau**  
Frühling - Sommer - Herbst und Winter im Landkreis Lindau und seine Tierwelt
8. **Historischen Gericht auf dem Buch bei Schönau**  
Letztes Gericht unter freiem Himmel vor 200 Jahren 1805. Mit Festzug vom "Historischen Dorfplatz von Eglofs" zum Buch bei Schönau mit dem letzten Gericht.
9. **Kirchen, Klöster, Burgen, Schlösser und Reichsstädte im Allgäu**  
Schlösser und Burgen im Landkreis Lindau, Oberallgäu und Ostallgäu
10. **Bauernhäuser - Bauerngärten - Villen und Parkanlagen im Allgäu**  
Bauerngärten in den einzelnen Orten im Landkreis Lindau, Parks am Bodensee - Lindau
11. **Romantische Rundreise um den Bodensee**  
Von Lindau, Bregenz und auf der Schweizer Seite bis Konstanz, Insel Mainau - Reichenau und wieder zurück nach Lindau über Friedrichshafen und Schloß Montfort.
12. **Eine Reise entlang der Oberschwäbischen Barockstraße**  
Bau und Schönheiten der einzelnen Barockkirchen (zirka 22 Kirchen)
13. **Große Städte der Welt**  
Hong-Kong - Granada und Ronda - Colorado USA
14. **Die Schönheiten an der Deutschen Queralpenstraße von Lindau bis zum Oberjoch 2015**  
Der Bau der Strasse 1935 und die Schönheiten links und rechts der Strasse
15. **Winterzauber und Weihnachtsbräuche im Allgäu**  
Winterbilder und der Jahresablauf von November bis Ostern im Kirchenjahr
16. **Das Taubertal und Würzburg**  
Reisebericht über Sehenswürdigkeiten im Taubertal
17. **Teneriffa**  
Inselrundfahrt und zum höchsten Berg Spaniens, dem Teide (3.715 Meter)
18. **Rom - Pompeji - Montecasino - Amalfiküste**  
Verschiedene Kirchen in Rom und Vatikan, Ausgrabungen in Pompeji, Kloster Montecasino und entlang der Amalfiküste, Besichtigung Dom von Amalfi und Positano
19. **Venedig - Toskana - Pisa - Siena - San Gimignano und Florenz**  
Die Schönheiten der einzelnen Orte und der Kirchen
20. **Wien und Mailand**  
Historische Häuser, Kirchen und Stadtviertel

# 09 - Länder- und Völkerkunde, internationale Begegnungen

## Erika Nerb

- 1. Indonesien - Die Seenomaden von Sulawesi**  
Ich führe Sie in eines der entlegensten Gebiete von Sulawesi, der drittgrößten Insel von Indonesien. Es ist für uns eine exotische und extrem anmutende Welt. Im Mittelpunkt stehen die Seenomaden und unser dort seit 20 Jahren existierendes Kinderprojekt "Pesisir". Erfahren Sie mehr über diese Volksgruppe und die Schönheit des Meeres.
- 2. Tibet - auf dem Weg zum heiligen Berg Kailash**  
Als Einzelreisende nach Tibet? Geht das? Nach verschärften Einreisebestimmungen im Jahr 2009 überwand Erika Nerb und Mechthild Venjakob alle Hürden und kamen nach Tibet, besuchten Klöster und heilige Seen und erlebten den heiligen Berg Kailash, das "Schneejuwel" der Tibeter, als Krönung der Reise.
- 3. Big Island Hawaii**  
"Auf einem Bild sah ich einen Wasserfall, der irgendwo auf den Hawaii-Inseln war und der mich überaus fesselte. Mehr wusste ich nicht. Nur das ich unbedingt dorthin musste." Ich nehme die Besucher mit auf die Suche. Landschaftliche Naturschönheiten von Vulkanen, Wasserfällen oder dem Meer sowie einen kurzen Einblick in die Geschichte Hawaiis prägen den Vortrag.
- 4. Das Allgäu im Wandel der Jahreszeiten**  
Ich nehme die Besucher mit in unsere wunderschöne Landschaft mit ihrer Artenvielfalt. Dabei gibt es Streifzüge vom Westallgäu bis in den Bodenseeraum oder nach Vorarlberg in den Bregenzer Wald. Ein Zeppelin-Rundflug, die Erkundung der größten Höhle Vorarlbergs (Schneckenlochhöhle) mit Seil und Haken oder ein Flug mit dem Gleitschirm vom Hochgrat sind nur einige Highlights des Vortrags. Auf zahlreichen Wanderungen erlebt der Zuschauer zudem die Pracht der Blumenwiesen und der Tierwelt im Wandel der Jahreszeiten. Brauchtum und Tradition sind im Vortrag mit eingewoben.

## Manfred Schmid

- 1. Thüringen - Kultur pur**  
Die Reise führt von Ilmenau über Eisenach, Gotha, Erfurt, Weimar, Jena, Dorndorf bis Naumburg. Sie zeigt neben der Landschaft, den Menschen vor allem die Kulturgüter dieses Bundeslandes, das zur Zeit der Klassik die Hochburg in Europa war. 58 min
- 2. Mali - ein noch weitgehend ursprüngliches Land in Afrika**  
Die heutige Republik Mali gilt mit ihren Wüstengebieten, Savannen und dem Niger-Strom als ein Geheimtip für Entdecker. Ungewöhnliche Höhepunkte sind die Mythen und Bräuche sowie die Lehmbauten 59 min
- 3. Portugal Süd**  
Portugal weist nicht nur schöne Badebuchten und Landschaften auf, es besitzt auch eine Fülle von beeindruckenden Kulturgütern. Das "Alentejo" und die "Algarve". Durch die "Sierra Monchique" bis nach Lissabon, Sintra und Mafra 50 min
- 4. Portugal Nord**  
Obidos, Fatima, Coimbra, Porto, Viana do Castelo, am Duero entlang bis zu den Felsgravuren von Foz Cóa 52 min
- 5. Thailand und Laos**  
Es waren vor allem die Wats, die buddhistischen Klöster, die mich diese Reise unternehmen ließen. Der Film zeigt neben der Kultur auch Landschaften sowie das Alltagsleben der Menschen dort 59 min
- 6. Namibia - die herbe Schönheit**  
Das Video zeigt die landschaftlichen Schönheiten, die Städte und Menschen, die zum Teil noch heute von der ehemaligen deutschen Kolonialzeit geprägt sind. 58 min
- 7. Peru - Land der Inkas**  
Faszinierende Stätten wie z.B. "Machu Pichu", zeugen von der Kultur des einstigen Inka-Reiches. Auch die spanischen Eroberer haben ihre Spuren hinterlassen. 58 min
- 8. Normandie und Bretagne - zwei Schatztruhen Frankreichs**  
Beide Landschaften weisen eindrucksvolle Kulturgüter auf und viele Menschen schätzen die Schönheiten der verschiedenen Küstenformen. 58 min

# 09 - Länder- und Völkerkunde, internationale Begegnungen

## Manfred Schmid

9. **Ägypten - das Niltal von Kairo bis Abu Simbel**  
Die Bauten des pharaonischen Reiches beeindruckten uns heute noch. Auch weitere Kulturen haben ihre Spuren hinterlassen. 56 min
10. **Provence - Kultur in mitten von Licht und Farbe**  
Im Land des Lichts sind vor allem noch viele Zeugnisse der Romantik zu finden 58 min
11. **Nordindien I**  
Von Dehli führt die Reise zunächst zu den Palästen und Forts von Rajasthan. Die Städte Jodhpur, Jaipur und Agra zeigen weiter die Vielfalt und Kontraste Indiens auf (58 min)
12. **Nordindien II und Nepal**  
Nach dem Besuch der heiligen Stadt Varansasi am Ganges bildet Nepal mit Pokhara, der Hauptstadt Kathmandu, und den Königsstädten Bhaktapur und Patan den Schwerpunkt dieser Reise. 58 min
13. **Kuba - zwischen Mangelwirtschaft und Lebensfreude**  
Unverfälschte Kolonialarchitektur, Oldtimer, Zuckerrohrfelder und Musik. 58 min
14. **Südafrika**  
Am südlichen Ende Afrikas vereinigt der schwarze Kontinent all seine Reize: abwechslungsreiche Landschaften, viele Wildparks und Menschen aus verschiedenen Kulturen, die friedlich neben - und miteinander leben 61 min
15. **Toscana**  
Traumhafte Landschaften und eine unglaubliche Fülle an Kulturschätzen kennzeichnen diesen Landesteil Italiens. (60 Minuten, HDV, 16:9).
16. **Myanmar (Burma) - das "Goldene Land"**  
Die Tour durch dieses Land gleicht einer Zeitreise durch das alte Asien. Neben den goldenen Pagoden sind auch die Menschen in ihrem Alltag zu sehen. (61 Minuten, HDV, 16:9).
17. **Mittelamerika - Guatemala, Honduras, Nicaragua und Costa Ricá**  
Kolonial geprägte Städte, Maya-Ruinen und Vulkanlandschaften prägen diese Region. In den Naturparks ist eine vielfältige Flora und Fauna gegeben. (59 min, HDV, 16:9)
17. **Burgund**  
Dieser Landesteil Frankreichs wird auch als das "Herz Frankreichs" bezeichnet. Weinfelder, bewaldete Hügel, Wiesen mit Charolais-Rindern und romanische Kirchen prägen diese wunderschöne Kulturlandschaft. (61 min, HDV, 16:9)
18. **Ecuador und Galapagos**  
Das kleine Andenland beeindruckt den Reisenden durch kontrastreiche Landschaften, abwechslungsreiche Flora und Fauna sowie eine kulturelle Vielfalt. Zu Ecuador gehören die Galapagos-Inseln mit ihrer einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt. (62 min, HDV, 16:9)
19. **Äthiopien - Kirchen, Klöster, Paläste und alte Kulturen**  
Der Norden bietet einen Einblick in die reiche kulturelle Geschichte des Landes. Im Süden ist noch ein ursprüngliches Afrika zu sehen. Beeindruckende Landschaften bilden eine großartige Kulisse. (62, HDV, 16:9)
20. **Elsass - ein Juwel im Osten Frankreichs**  
Dieses Gebiet weist grandiose Kulturschätze wie Burgruinen, mittelalterliche Städte, romanische und gotische Kirchen sowie interessante Museen auf. Dazu kommt eine ausgezeichnete Gastronomie und eine reizvolle Landschaft. Dadurch zieht das Elsass viele Touristen an. (62 Minuten).
21. **Marokko - ein Juwel des Orients**  
Ein Land wie aus dem Märchen: bezaubernde Paläste, geheimnisvolle Souks und eine archaisch anmutende Lehmarchitektur, eingefügt in eine grandiose Landschaft - bilden die Welt des Maghreb. Glanzvolle Spiegel maurischer Baukunst sind die Königsstädte mit ihren architektonischen Schönheiten. (62 Minuten)

# 09 - Länder- und Völkerkunde, internationale Begegnungen

## Manfred Schmid

22. **Kalkutta - Darjeeling - Sikkim - Bhutan**  
Die Reise beginnt in der pulsierenden Metropole Kalkutta, führt über die Hügellandschaft Darjeelings mit seinen Tee - Anbaugebieten nach Sikkim, dem kleinsten Staat Indiens.  
In Bhutan, dem Land mit der glücklichsten Bevölkerung auf der Welt, ist der Mensch im Einklang mit seiner Glaubenswelt und der Natur. 62 Minuten
23. **Cinque Terre**  
An der "Riviera di Levante" erreicht die landschaftliche Schönheit Italiens einen Höhepunkt. Auf schönen Wegen geht es auf und ab an der Steilküste entlang, durch Weinterassen, malerische Dörfer und Städte. Das azurblaue Meer kommt dabei immer wieder in den Blick. 58 Minuten
24. **Vietnam und Kambodscha**  
Historische Tempel, Königs – und Kaiserpaläste. Das malerische Mai Chau Tal und die eindrucksvolle Ha Long Bucht. Aber vor allem die archäologische Stätte von Angkor ist sehenswert. HD 61 Minuten
25. **Oman im Land des Weihrauchs**  
Das Sultanat überrascht durch vielfältige Landschaften, Forts, Schlösser und alte Handelsplätze. Das Land besitzt noch eine altarabische Atmosphäre. HD 60 Minuten
26. **Indien - der Süden**  
Weit weniger als der Norden ist der Süden Indiens von Überbevölkerung und Armut geprägt. Vor allem die Tempelbauten faszinieren? HD 62 Minuten
27. **Traumstadt Venedig**  
Dieser Ort ist einzigartig auf der Welt! Das Video zeigt die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt. Aber auch die Insel in der Lagune sind es wert, dass sie aufgesucht werden.  
HD 62 Minuten
28. **Mexico - der Süden**  
Die Anlagen der Azteken und Mayas zählen zu den bedeutendsten Kulturschätzen der Welt. Aus der Kolonialzeit der Spanier stammen schöne Häuser und Kirchen. Der Festtag „Dia del Muertos wird ungewöhnlich begangen! HD 63 Minuten
29. **Wien - Kultur pur**  
Schlösser, Palais, Kirchen, Parks - die Landeshauptstadt bietet eine Fülle von Sehenswürdigkeiten. Die legendären "Wiener Kaffeehäuser" laden zum Verweilen ein. HD 58 min
30. **Madeira - Kleinod im Atlantik**  
Das Grün dominiert die Landschaft der Insel. Malerische Fischerdörfer und steile Felsenküsten sind beeindruckend. Funchal weist manche Sehenswürdigkeit auf und die Farbenpracht des "Blumenfestes" begeistert. HD 60 min
31. **St. Petersburg - Altrussische Städte am "Goldenen Ring" - Moskau**  
Der Sommerpalast, die Eremitage und der Katharinenpalast sind im Bereich von St. Petersburg herausragende Sehenswürdigkeiten.  
Das „alte“ Russland wird in den Städten am „Goldenen Ring“ sichtbar.  
In Moskau sind vor allem die Basilius-Kathedrale, der Kremel und die Tretjakow-Galerie sehenswert. 62 Minuten
32. **Rom - die "Ewige Stadt"**  
Seit Jahrhunderten zieht die Stadt Reisende aus aller Welt an. Sie birgt zahllose Schätze. Roms 2.000 Jahre alte Geschichte wird an den antiken Stätten lebendig, in mittelalterlichen Gassen, Plätzen und eleganten Brunnen. In den Museen sind vielfältige Exponate, Sammlungen und Bildwerke zu bestaunen. Herrliche Mosaiken sind in vielen Kirchen zu bewundern. Besonders beeindruckend ist der Petersdom. Bei der „Papstaudienz“ wird der kraftvolle Glauben der Katholischen Kirche spürbar. HD 65 Minuten
33. **Kenia und Tansania - Afrikanische Wildtiere und Landschaften**  
Diese Rundreise durch acht Nationalparks in Ostafrika führt durch einzigartige Naturoasen. Vor allem die „Masai Mara“ in Kenia und die „Serengeti“ in Tansania sind durch ihren Tierreichtum bekannt. Aber auch die Landschaften beeindrucken den Besucher. HD 63 Minuten

# 09 - Länder- und Völkerkunde, internationale Begegnungen

## Manfred Schmid

### 34. **Japan - zur Zeit der Kirschblüte**

Verwestlicht, doch anders als westliche Länder; ein Teil Asiens, aber wiederum anders als seine asiatischen Nachbarn – Japan ist einzigartig!  
Zen-Schreine, Buddha-Tempel, Hochhäuser und Elektronik – in diesem fernöstlichen Land verschmelzen Tradition und Moderne.

Zu den wichtigsten Ereignissen des Landes zählt die Kirschblüte. Diese ist ein Symbol für Schönheit und Vergänglichkeit. Unter den Bäumen lagern die Menschen, sie essen, trinken und plaudern. Nirgends sonst sind die so höflichen und zurückhaltenden Japaner so „lebendig“.

34 Teil 1: Von Kyoto bis Kagoshima 62 Minuten

35 Teil 2: Von Nagasaki bis Tokio 60 Minuten

### 35. **Highlights im Nordosten der USA**

In diesem Landesteil treffen sich das „alte“ Europa und das „neue“ Amerika. Von Philadelphia aus führt die Reise über Washington zu den Niagara Fällen, Toronto und Montreal. Eine Augenweide ist der „Indian Summer“ in den White Mountains. Boston und New York sind weitere Höhepunkte der Reise. 62 Minuten

### 36. **Neuseeland**

"Das Land der langen weißen Wolke" wird als das schönste Ende der Welt bezeichnet. Die Landschaften reichen von beeindruckenden Vulkanen und heißen Quellen bis hin zu schneebedeckten Bergen und Gletschern. Durch die geringe Bevölkerungsdichte ist die Umwelt noch weitgehend intakt. 59 Minuten

### 37. **Dresden - Sächsische Schweiz - Meißen**

Die Hauptstadt Sachsens gehört zweifelsohne zu den kunsthistorisch reichsten Städten in Deutschland. Viele sächsische Regenten trugen Schätze aus aller Welt zusammen. Die monumentale Frauenkirche prägt das Stadtbild. Zu den renommiertesten Opernhäuser der Welt gehört die "Semper-Oper". Das Elbsandsteingebirge - auch "Sächsische Schweiz" genannt, weist eindrucksvolle Sandsteinformationen auf.

Meißen ist für seine Porzellanerzeugnisse bekannt. 64 Minuten

### 38. **Australien - der Osten**

Der riesige Kontinent ist eine faszinierende Welt! Erdgeschichtlich weist er mit den "Mac Donald Ranges" eine der ältesten Landschaften der Erde auf. Berge, Buschland, Inseln und Küsten bilden abwechslungsreiche Landschaften. Zu der außergewöhnlichen Tierwelt gehören u. a. Känguruhs, Koalas und Kakadus. Die Städte zeichnen sich durch eine urbane Vitalität und viel Kultur aus.

Teil A:

Die erste Reiseroute führt von Sydney über Canberra, Melbourn, Adelaide nach Coober Pedy. Hier ist vor allem der "Grampians Nationalpark" ein Highlight! 60 Minuten

Teil B:

Im zweiten Teil führt die Reiseroute vom "Ayers Rock" - auch Uluru - genannt über Alice Springs weiter nach Townsville. Nach dem Besuch des "Great Barrier-Riffs" geht es an der "Sonnenküste" entlang zunächst nach Brisbane, dann weiter nach Sydney. 62 Minuten

### 39. **Jordanien und Israel**

Erfreulich wenig touristisch zeigt sich Jordanien. Hier kann man noch in Ruhe die sehenswerten Stätten aufsuchen. Highlights sind vor allem das alte römische "Jerash", das "Wadi Rum" und die Felsenstadt "Petra".

Die Wurzeln des Staates Israel reichen bis in biblische Zeiten zurück. Heute ist dieser Staat das modernste und weltoffenste Land im Nahen Osten. Neben den vielen Sehenswürdigkeiten ist vor allem Jerusalem ein Höhepunkt. 62 Minuten

### 40. **China - der Norden und Süden**

Im Reich der "Mitte" gibt es faszinierende Sehenswürdigkeiten wie z. B. die Verbotene Stadt, die Chinesische Mauer, die Terracotta-Armee und viele andere Highlights. Mit Originalmusik vertont, zeigt das Video eine Fülle dieser beeindruckenden Orte.

Sehr beeindruckend ist auch die kulturelle Vielfalt des Landes. 63 Minuten



# 10 - Gesundheitsbildung, Hauswirtschaft und Ernährung

## Willi Baur

### 1. **Sehen in einer digitalen Zeit**

Durch unsere modernen Medien, wie Smartphone, Tablett, Laptop und PC, hat sich unser Sehen von einem natürlichen zu einem vereinseitigten Sehen gewandelt.

Auch unsere Lebensgewohnheiten haben sich dieser digitalen Zeit entsprechend angepasst. Wir halten uns überwiegend in geschlossenen Räumen auf, bei künstlichem Licht, mit wenig Bewegung (sitzend) und einem Sehen, welches überwiegend im Nahbereich stattfindet.

Das Motto für unsere Augen müsste heißen " Zurück zum natürlichen Sehen."

Um ein natürliches Sehen wieder kennenzulernen erfahren sie in diesem Vortrag, in Praxis und Theorie, was sie im Umgang mit den modernen Medien beachten sollten.

Ziele des I-Vortrages

Wie erhalte ich mir ein gutes Sehen im Umgang mit digitalen Medien?

Wie kann ich mein Sehen stärken und verbessern?

Welche Spielregeln gibt es zu beachten?

Geben Sie Ihren Augen und Ihrer Wahrnehmung wieder mehr Freiraum und bewegen Sie sich!

## Maja Dornier

### 1. **Aromatherapie für Pflege**

### 2. **Aromatherapie für Hilfe im Alltag**

## Helga Geggerle

### 1. **Strömen, Hilfe zur Selbsthilfe**

Jin Shin Jyutsu, Vortrag mit Übungen. Krankheiten vorbeugen und die Selbstheilungskräfte unterstützen durch unsere eigenen Hände

### 2. **Entspannen lernen - es gibt so viele Möglichkeiten**

Vortrag mit kleinen Übungen, ein Überblick über einige bewegte und ruhige Entspannungsmethoden

### 3. **Der Beckenboden - Ein starkes Zentrum des Körpers - so stark, wie alle beteiligten Strukturen**

Vortrag über das Zusammenspiel von Aufrichtung, Muskulatur, Atmung und Bewegung.

### 4. **Jin Shin Jyutsu ( Strömen)**

Selbsthilfekurse in 2 Tagen (Freitag 16 bis 21 Uhr, Samstag 10 bis 17 Uhr)

orientiert an den Selbsthilfebüchern 1-3 von Mary Burmeister, oder

je nach Kursort auch abends 3 bis 4 mal.

Kosten pro Tag 90 €

## Barbara Hux

### 1. **Burn-out? Nein danke!**

Wir alle leben in einer Zeit voller Terminstress, Zeitdruck und einem immer höheren Anspruch von aussen an Flexibilität und Belastbarkeit! Da kommt immer mehr und überall die Zeit für Ruhe, Entspannung und notwendige Erholung am Feierabend, am Wochenende und im Urlaub zu kurz, die unser Körper, unser Geist und unsere Seele aber ganz dringend benötigen würden.

Übergehen wir zu lange das Bedürfnis unseres Körpers nach Entspannung, ist die Bahn frei für die verschiedensten Erkrankungen, allen voran, dem Burn-out.

Erfahren Sie in meinem Vortrag, an welchen Symptomen Sie einen beginnenden Burn-out erkennen können und auf welchen Wegen Sie rechtzeitig gegensteuern können.

Ich freue mich auf Sie!

## 10 - Gesundheitsbildung, Hauswirtschaft und Ernährung

### Jutta Karsten

1. **Volksdroge Zucker: was macht uns nur so gierig?**
2. **Die Molke-Kur - Molke baut auf, damit sie nicht abbauen!**

### Erika Keil

1. **Mit Spaß fit im Kopf bleiben 65 +**
  - Aktivierung und Reaktivierung des Gedächtnisses
  - Assoziatives Denken und Denkflexibilität
  - Fantasie
  - Merkfähigkeit
  - Konzentration
  - uvm

Gemeinsames Suchen und Aktivieren der Fähigkeiten des Gehirns in lockerer Runde mit viel Spaß

### Elfriede Meyer

1. **Die FELDENKRAIS®-Methode - Eine Wohltat für den Rücken**

Beugen, strecken, drehen und sich zu den Seiten neigen sind verschiedene Möglichkeiten der Wirbelsäule.

Durch Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, Fehlhaltung und Stress treten vermehrt Rückenbeschwerden auf.

Die FELDENKRAIS®-Methode zeigt Ihnen einen behutsamen Weg, die Bewegungsvielfalt Ihres Rückens neu zu entdecken und das Gefühl von innerer Aufrichtung zu erleben. Sie werden beim Gehen und Stehen mehr Leichtigkeit und Geschmeidigkeit in Ihren Bewegungen wahrnehmen. Das Ergebnis ist verblüffend.
2. **FELDENKRAIS®-Methode - Bewegung und Entspannung**

In einer Zeit, die sich fortwährend zu beschleunigen scheint, ist es hilfreich, einen Ausgleich für das körperliche und seelische Gleichgewicht zu finden.

Die FELDENKRAIS®-Methode lädt Sie dazu ein, mit einer bewussten Wahrnehmung von leichten Bewegungen in sich selbst einen Ruhepol zu finden. Alte, eingeschliffene und stressbedingte Bewegungsmuster, die auf Dauer dem Körper und letztendlich auch der Seele nicht gut tun, werden erkannt und gelöst. Es entsteht ein Gefühl von angenehmer Beweglichkeit und seelischem Wohlbehagen. Sie schöpfen wieder neue Kraft für den Alltag.

## 10 - Gesundheitsbildung, Hauswirtschaft und Ernährung

### Helmut Reischl

1. **Reisemedizin**

Wie kann ich mich vor Krankheiten schützen, welche Impfungen sind sinnvoll, wie funktioniert die Prophylaxe, wie kann ich sonst noch vorbeugen?
2. **Fit im Kopf ein Leben lang**

Gehirnjogging - Möglichkeiten zur Verbesserung und Aufrechterhaltung der Gedächtnisleistung mit praktischen Hilfen und Gedächtnisübungen

Auch als Halbtagsseminar möglich
3. **Akupunktur und Naturheilverfahren bei Kopfschmerzen**

Kurze Einführung in die Akupunktur und in die Ursachen von Kopfschmerzen. Anschließend Vorstellung von Behandlungsmöglichkeiten und Verhaltenstipps.

4. **Akupunktur und Naturheilverfahren bei Allergien**  
Therapie von Allergien mit alternativen Behandlungskonzepten aus dem Bereich der Akupunktur und anderen Naturheilverfahren. Wie kann ich durch mein Verhalten die Entstehung oder Schwere von Allergien verändern?
5. **Venenleiden - eine Volkskrankheit?**  
Wie funktioniert unser Venen- und Gefäßsystem? Was kann man gegen Gefäßerkrankungen tun? Wann soll etwas unternommen werden?
6. **Hilfe bei unklaren Verdauungsstörungen**  
Häufig wird nur die Diagnose Reizdarm oder gar keine Diagnose gestellt. Im Rahmen des Vortrages werden Hilfestellungen zu möglichen Ursachen und Tips zur Besserung von Beschwerden gegeben.
7. **Tests bei versteckten Allergien**  
Wo kommen überall Allergien vor? Wie kann ich herausfinden, ob ich allergisch reagiere? Welche Möglichkeiten bietet die moderne Diagnostik?
8. **Hilfe bei Kreuzschmerzen**  
Kurze Erklärung über die Ursachen von Kreuzschmerzen. Therapien mittels Akupunktur und Naturheilverfahren. Was kann ich selbst tun?

### **Inge Schirra-Schultz**

1. **Einführung in die Aromatherapie**  
Aromaöle: mehr als nur Duftlampe - mit Verwendungsmöglichkeiten