

The background features a soft watercolor wash in shades of peach, pink, and light blue. A bright white sunburst with multiple rays is positioned in the upper left quadrant, partially overlapping a large, light orange watercolor shape. The text 'Seelen Sommer 2024' is centered in the upper half of the image.

Seelen
Sommer
2024

**Bildung für
Körper, Geist und Seele**

Juni bis August – kostenfrei* – für alle

forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

Spielregeln

- Zu jeder Veranstaltung ist eine **Anmeldung erforderlich**.
- Anmeldeschluss ist jeweils 1 Woche vor Veranstaltung.
- Die Plätze sind begrenzt und werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben - wenn weg, dann leider weg!
- Deswegen: **Seid fair** - meldet euch bitte nur an, wenn ihr wirklich teilnehmen wollt. Und meldet euch ab, wenn ihr nicht teilnehmen könnt - dann kann jemand von der Warteliste nachrücken.
- Ihr bekommt von uns nach Anmeldung eine **Anmeldebestätigung** per mail und bei einem Kurs mit Materialbeitrag auch noch eine separate Rechnung.
- Die Kurse sind kostenfrei (bis auf ggf. Materialbeitrag). Wer mag und kann, darf gerne einen ***freiwilligen Wertschätzungs-Beitrag** leisten (per Überweisung). Wir sagen DANKE!

bitte anmelden

Anmeldung zu den Veranstaltungen bis 1 Woche vorher unter:

forum-mg-hs@bistum-aachen.de |
02161 9806-44 oder -61 | www.forum-mg-hs.de

Nähere Infos und Aktuelles unter:

www.forum-mg-hs.de | oder auf
facebook: @forum.mg.hs
Instagram: kath_forum_mg_hs



Seelensommer Körper und Geist Gutes tun

*„eine Rast einlegen,
damit die Seele Zeit hat, hinterherzukommen“*

Unter diesem Motto haben wir im letzten Jahr den ersten "Seelensommer" gestartet. Die Resonanz war so überwältigend, dass wir die Reihe in diesem Sommer fortsetzen.

Wir wollen euch Zeit und Gelegenheit geben, "hinterherzukommen". Mit Angeboten, die Körper, Geist und Seele einfach gut tun: kreativ, meditativ, aktiv, bewegt, naturverbunden, spirituell...

Und auch in diesem Jahr gilt: Wir erlassen euch die Kursgebühren - damit alle dabei sein können.

Aus dem letzten Jahr wissen wir aber auch: Es gibt Menschen, denen es finanziell gut geht und die einen Beitrag leisten möchten. Deswegen haben wir uns überlegt: Wer kann und möchte, darf uns gerne einen freiwilligen Wertschätzungs-Beitrag nach eigenem Ermessen überweisen. Wir versprechen: Alle Einnahmen kommen direkt unserer gemeinnützigen Bildungsarbeit zugute.

Sucht das aus, was euch gut tut. Dann nur noch anmelden und mitmachen. Wir freuen uns auf euch!

*Das Team vom Kath. Forum
für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg*

Acrylmalerei Workshop



"Mal' was anderes, mal' dich stark"

mit Hannah Hansen von farbflow

Sa 01.06.24 | 10.00 - 13.30 Uhr | Alte Schule, Steinstraße 18,
Korschenbroich | 10 € Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungs-
Beitrag) | 24-9K05003

Entspannung zentriert Dich, um frei und intuitiv mit Acrylfarben auf Leinwand zu malen. Durch das Ausprobieren verschiedener Techniken kannst Du herausfinden, was Deiner Vorstellung oder Experimentierfreude am besten entspricht. Erschaffe Dein eigenes Werk und nutze die Chance, mit Kreativität Deine Gedanken und Gefühle neu zu ordnen. Lasse Dich inspirieren und betrachte die eine oder andere Situation "mal ganz anders". Gestärkt und erfrischt kehrst Du nach dem Workshop in Deinen Alltag mit Deinem persönlichen Kunstwerk zurück. Für diesen Workshop werden keine künstlerischen Vorkenntnisse benötigt.

Kinderbuchlesung & Workshop



Hedi Hummel und die grauen Gärten

mit Autorin Alina Gries

Sa 08.06.24 | 10.00 - 12.00 Uhr | Nikolauskloster, 41363 Jüchen | 10 €
Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 24-9JU7065

Im Kinderbuch von Autorin und Umweltreferentin Alina Gries trifft die kleine Hummel Hedi bei ihrer Suche nach Nektar auf jede Menge Insektenfreunde. Doch statt bunter Blumen, finden sie nur viele unterschiedliche Steine - Hedi ist verzweifelt, schwach und hungrig bis sie schließlich einen blühenden insektenfreundlichen Garten entdeckt.

In einer kindgerechten Lesung im Garten des Nikolausklosters erzählt Alina Gries die Geschichte, bezieht die Kinder mit ein und erklärt was passiert, wenn die Insekten einfach nicht genügend Blumen finden. Beim anschließenden gemeinsamen Workshop können die Kinder und ihre erwachsene Bezugsperson einen Blumentopf gestalten und mit insektenfreundlichen Blumen bepflanzen.



Einmal Qigong - immer Qigong

mit Andrea Porten

HS

Do 13.06.24 | 17.30 - 18.30 Uhr | Kath. Pfarrheim St. Rochus, Josef-Loogen-Straße 1, Wegberg - Rath-Anhoven | kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 24-3HR9577

Lerne Qigong kennen! Qigong ist eine Meditation in Bewegung. Die sanften, meditativen und harmonisierenden Übungen kombinieren Bewegungs-, Körper- und Atemübungen. Durch die Verbindung von Atmen und sanften Körperbewegungen kultivieren wir ein tiefes Bewusstsein für unseren Körper und lenken unsere Aufmerksamkeit nach innen. Durch das Praktizieren von Qigong können wir die Gesundheit ganzheitlich fördern: innere Balance, Achtsamkeit sowie mentales und körperliches Wohlbefinden.

Die Übungen sind für alle geeignet, ganz gleich welchen Alters.

Kreativ Happy Hour

mit Sandra Balfen

HS

Fr 14.06.24 | 18 - 21 Uhr | Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95, Geilenkirchen-Gillrath | 10 € Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 24-2HR5007

Du liebst es kreativ zu sein und kannst beim Werkeln so richtig entspannen? Deine digitale Pinnwand ist voll mit Bastelideen, die du immer schonmal zum Leben erwecken wolltest? Bei unserer Kreativ Happy Hour kannst du einfach loslegen. Wir besorgen Material für 3 trendige DIY-Projekte, du setzt um, was und wieviel du möchtest - Getränke und nette Gesellschaft gibt's natürlich dazu.

Happy Hour Menu:

- Happy-Summer-Kerzen
- Lampions aus Stoff oder Papier
- Sonnenfänger zum Hängen oder Stecken



Herzessache - ein Tag mit christlich inspirierter Meditation



mit Andrea Voss

**Sa 15.06.24 | 10.00 - 16.00 Uhr | Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen-Gillrath | kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) |
24-2HR5006**

Schenk dir einen Herzenstag der Stille und Ruhe unter dem Leitwort "weil es mir gut tut". Mit kleinen Übungen aus der christlichen Meditation in Kombination mit Atem- und Körperübungen aus der Alexandertechnik vertiefst du dein Körperbewusstsein und öffnest in deinem Herzen neue Erfahrungsräume für die Begegnung mit dir selbst, mit anderen, der Schöpfung und der göttlichen Wirklichkeit. Alle Menschen mit oder ohne Vorerfahrung in Meditationspraxis sind eingeladen.

Die Übungen werden sowohl im Stehen, als auch im Sitzen und Liegen durchgeführt. Bitte bring eine Decke, dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Kleinigkeit zu Essen für die Mittagspause mit. Für Getränke und Snacks ist gesorgt. Ganz wichtig: Falls du keine Schokolade verträgst oder magst, bitte bei der Anmeldung vermerken!

Aquarell & Handlettering Workshop



mit Rebecca La Lumia von Frau Feierlich

**Sa 15.06.24 | 10 - 13.30 Uhr | Veranstaltungsort (Rheinkreis Neuss) wird
noch bekannt gegeben | 10 € Materialbeitrag (+ freiwilliger
Wertschätzungs-Beitrag) | 24-9MG7032**

Im Aquarell- und Handlettering Malkurs, kannst Du dieses Mal einzigartige und kreative Grußkarten für jeden Anlass gestalten. Gemeinsam mit Künstlerin Frau Feierlich erlernst Du die Grundtechniken um verschiedene Aquarellhintergründe oder -illustrationen zu kreieren. Außerdem wird Dir gezeigt wie Du im Sinne des Handlettering Buchstaben und Schriftzüge zeichnest und kombinierst.

Du kannst je nach Zeit und Aufwand 2-3 Postkarten mit deiner individuellen Grußbotschaft erstellen.

Mitsommer mit allen Sinnen:

Poetisch-musikalisch-spiritueller Dämmerungsspaziergang

mit Brigitte Kempny, Gabriele Thönnessen und Lucia Traut

Fr 21.06.24 | 20 - 22.30 Uhr | Start und Ende: Kath. Pfarrkirche St. Gertrud, Sandkoul 3, Havert | kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 24 - 2HR5001

Genießen wir mit allen Sinnen den uralten Zauber der Mittsommernacht! In der wunderschönen, weiten Natur des Selfkant wandeln wir auf Mittsommerpfaden, lernen alte Bräuche rund um die Sonnenwendzeit neu kennen, lassen uns von poetischen Texten und Live-Musik mit auf Traumreise nehmen und entdecken mit der einsetzenden Dämmerung das Licht - und uns - ganz neu. Im Anschluss der etwa 2,5-stündigen Mittsommer-Nachtwanderung laden wir ein zum Verweilen am Johannisfeuer.



Waldbaden zur Mittsommernacht

mit Nadine Eiben

Fr 21.06.24 | 18 - 20.30 Uhr | Hoppbruch Leppershütte | kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 24 - 9MG9005

Der längste Tag im Jahr - ein besonderer Tag voller Kraft, Licht, Lebensfreude und wenn man den nordischen Bräuchen folgt auch einem Hauch Magie. Genau richtig für ein Waldbad für die Seele. Waldbaden - Shinrin Yoku - ist die Waldmedizin aus Japan und sorgt nachweislich für ein gestärktes Immunsystem, innere Ruhe und Balance. Genieße den längsten Tag des Jahres im Wald mit Achtsamkeitsübungen, Meditation und Naturerlebnissen sowie kleinen Überraschungen zum Seele baumeln lassen - Waldbaden ist Zeit für Dich!

Wohlfühlstunden in der Sommerzeit



mit Katharina Schick-Helm

Sa 22.06.24 | 14 - 18 Uhr | Katholisches Forum im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1, Heinsberg, EG | kostenfrei (freiwilliger
Wertschätzungs-Beitrag) | 24-6HR5029

An diesem Samstag hast du die Möglichkeit, auf sanfte und meditative Weise entspannte Stunden zu erleben. Dieser besondere Nachmittag ist zum Erholen und Kraftschöpfen gedacht. Klangschaalen-Meditationen schenken Stille. Sanfte Entspannungsübungen bauen Stress ab und geben neue Kraft. Angewandte "himmlische" Düfte verwöhnen und erzählte Märchen geben positive Impulse.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, Yogamatte und Getränk

"Der Seelensucher" -

gemeinsam auf der Suche nach dem Geheimnis des Lebens 

Seelensommer-Segenszeit - Read&Talk mit Rainer Oberthür

Do 27.06.24 | 18.00 - 19.30 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Str. 22,
Mönchengladbach (bei gutem Wetter: open air) | kostenfrei (freiwilliger
Wertschätzungs-Beitrag) | 24-2MG5012

"Seele heißt das Zauberwort, das nichts erklärt, doch so viel bedeutet!"

"Die Seele ist eine Sonne im Menschen."

Was ist die Seele? Darüber denken Menschen bereits seit 3.000 Jahren nach. Rainer Oberthür hat Antworten von Frauen und Männern aus Naturwissenschaft, Literatur, Philosophie und Theologie sowie von Kindern gesichtet und erzählerisch und poetisch in eigene Worte gefasst. So entstand die Geschichte des "Seelensuchers", der fast seine Seele verloren hätte, dann aber zum Seelenforscher wird und 99 Umschreibungen der Seele präsentiert, wunderbar illustriert von Barbara Nascimbeni.



Bei unserem Seelensommer-Segenszeit - Read&Talk wird Rainer Oberthür aus seinem Buch "Seelensucher" lesen, uns aber auch aktiv hineinnehmen in das Fragen nach der Seele, nach der Identität, dem Woher und Wohin, nach Glück und Sinn, so dass wir gemeinsam fragen, antworten und dann wieder weiterfragen. Sei mit dabei an diesem beseelten Abend!

In Kooperation mit dem Katechetischen Institut des Bistums Aachen.

Körper, Atem, Stimme - auf dem Weg zum Selbst



mit Agnes Erkens

Sa 29.06.24 | 10 - 17 Uhr | Kloster Maria Lind, Maria Lind 31, Waldfeucht-Braunsrath | kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 24-3HR5006

Ein Workshop zum Finden deiner inneren Energie und schöpferischen Kraft. Erkunde an diesem Tag deinen Körper als Klanginstrument, lass atmend Energie im ganzen Körper fließen und bringe deine Stimme harmonisch, heilsam und schöpferisch zum Klingen. Dich erwarten Improvisation mit der Stimme, Atem-Erfahrungen sowie achtsam lauschende und energetisierende Körperarbeit.

Außerdem gibt es im Workshop Phasen der Stille mit einfachen Meditationsanleitungen, die dir innere Betrachtung ermöglichen und dich dein inneres Licht und deine Klangfarben als ureigenes heilsames Feld erfassen lassen.

Bitte mitbringen: lockere und atmungsaktive Kleidung, warme (Stopper-) Socken; 2 großzügige Decken; eine breite Unterlage (Yogamatte etc.) und eine Kopfunterlage (Kissen)

In Kooperation mit dem Kloster Maria Lind.

Kritzle deine Seele sommerlich frei und lausche ...



mit Nicole Malik und Andrea Voss

Sa 29.06.24 | 10 - 15 Uhr | Alte Schule, Steinstraße 18, Korschenbroich | 10 € Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 24-2K05006

Möchtest du dich leicht fühlen? Lass uns gemeinsam in die Welt der Farben und Klänge eintauchen, hören, fühlen und sehen, was dich bewegt und entspannt einen Sommertag verbringen.

Du wirst in Klangreisen, kurzen Meditationen und begleitet durch Atemübungen in ersehnte Ruhe finden, und die Gribougramme Methode nach Yvonne Lamberty kennenlernen. Diese einzigartige Methode verbindet dich auf schnelle und leichte Art mit dir selbst und deiner Intuition. Sie ermöglicht es dir, mit deiner inneren Künstlerin, oder deinem inneren Künstler in Kontakt zu kommen und in einen Austausch zu gehen.

Kreativ Happy Hour

mit Rebecca La Lumia von Frau Feierlich



Sa 29.06.24 | 10 - 14 Uhr | Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach | 10 € Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 24-9MG5005

Du liebst es kreativ zu sein und kannst beim Werkeln so richtig entspannen? Deine digitale Pinnwand ist voll mit Bastelideen, die du immer schonmal zum Leben erwecken wolltest?

Bei unserer Kreativ Happy Hour kannst du einfach loslegen. Wir besorgen Material für 3 trendige DIY-Projekte, du setzt um, was und wieviel du möchtest - Kaffee und nette Gesellschaft gibt's natürlich dazu.

Happy Hour Menu:

- Trockenblumen Kranz (Flower Hoops)
- Makramee
- Dip-Dye Kerzen



Yoga Event in der Citykirche

mit Alexandra Bleihauer

So 30.06.24 | 12:30 - 14 Uhr | Citykirche, Kirchplatz 14, Mönchengladbach |
kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 24-8MG9000

"Glück ist mehr ein Gefühl,
es ist dieses im Moment sein
an dem du Alles um dich herum vergisst
und einfach nur bist!" (Natalie Irber)

Yoga schenkt dir genau diese Momente des Seins! Jede:r von uns strebt nach dem Glück, doch ist es nicht immer so einfach es zu sehen, zu erkennen und vor Allem zu fühlen. Im Yoga hast du die Möglichkeit das innere Auge für dich und deine Belange zu öffnen, jegliches Gefühl in dir zuzulassen und auch loszulassen, um mehr und mehr das Willkommen zu heißen was du brauchst und was dich wirklich glücklich macht. Das Glück findest du nicht im Außen - es ist vielmehr ein Gefühl in dir - ein Gefühl der Zufriedenheit und Ruhe.

Lass uns gemeinsam an diesem Tag und diesem wunderbaren Ort der Stille den Moment genießen, einfach sein und unsere Herzen öffnen für das, was wirklich zählt! KOPF AUS - GLÜCK AN !



Foto: Marion Cürtis

Dein Augenblick - Segenszeit-Spaziergang für die Seele mit Ellen Weitz



Do 11.07.24 | 19 - 21 Uhr | Wanderparkplatz Liedberg, An der Tränke,
Korschenbroich-Liedberg | kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-
Beitrag) | 24-2K05004

Raus in die Natur - und der Seele unterwegs begegnen: den Vogelstimmen lauschen - dich an Farben der Natur satt sehen - mit der Nase auf Erkundung gehen - fühlen: Rinde, Moos, Erde - vielleicht gibt es auch etwas zu schmecken - kleine Dinge aufspüren, die darauf warten, von dir entdeckt zu werden... Wer weiß, auf welche Spuren du stößt?

Dazu bist du eingeladen:
auf einen achtsamen Spaziergang
mit allen Sinnen, gemeinsam und
im Austausch, und auch mit
Zeit für DICH persönlich.
Finde deinen Augenblick und
lass die Natur an diesem Abend
deine Kraftquelle sein und
für deine Seele sorgen.



Wald und Seele - Waldbaden meditativ



mit Christa Küppers-Schulz

Fr 19.07.24 | 17 - 19 Uhr | Naturpark-Tor Wassenberg, Pontorsonallee 16,
Wassenberg | kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 24-
3HR9267

Eine kleine Auszeit mitten in der Natur. Das Konzept des Waldbadens - shinrin yoku - stammt aus Japan. Umgeben von Bäumen, Waldgeräuschen und Kräuterduft erfährst du wohltuende Entspannung, die zum inneren Frieden und mehr Gelassenheit im Alltag führt. Im Kurs werden Elemente der Geh- und Bewegungsmeditation sowie Achtsamkeitsübungen eingebaut. Mit allen Sinnen wird die Energie der Erde wahrgenommen. Die frühabendliche Kühle des Waldes, das frische Grün der Blätter, das Mikroklima des Waldes haben eine beruhigende und gleichzeitig inspirierende Wirkung. Sie spenden Kraft für die Aufgaben des Alltags.

Blumen Motive malen oder spachteln

mit Ellen Bürger

Sa 20.07.24 | 10 - 16 Uhr | Kunsttreff Erkelenz, In Gerderhahn 3A, Erkelenz | 10 € Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 24-3HR5071

Zunächst erfährst du etwas über die Technik: Welche Effekte kannst du beim Auftragen der Acrylfarbe erreichen, welche Werkzeuge - bekanntlich Pinsel, aber auch Spachtel kannst du benutzen, was musst du beachten um den erwünschten Effekt zu erreichen... Dann wird es kreativ: Aus vorbereiteten Motiven wählst du etwas, was du gerne malen, bzw. spachteln möchtest und dann kannst du in die künstlerische Arbeit versinken. In der einzigartigen Atmosphäre des Ateliers der Künstlerin erwartet dich viel Inspiration und eine erfrischende seelische Erfahrung, von den Kleinigkeiten des Alltags abgekoppelt zu sein - das kann nur Kunst bieten.

Es wird mit Acrylfarbe gearbeitet, die nach dem Trocknen nicht mehr abwaschbar ist. Bitte ziehe entsprechend Kleidung an, die Farbflecken vertragen kann.

Das Geheimnis der Hundertjährigen

mit Katalin Szigeti

Do 25.07.24 | 17 - 19 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach | kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 24-6MG5042

Wir entschlüsseln die Geheimnisse der Hundertjährigen! Welche Lebensweisen, Gesundheitspraktiken und Ernährungsgewohnheiten es Menschen ermöglichen, sowohl körperlich als auch geistig fit zu bleiben und zufrieden zu sein? Die neuesten Erkenntnisse aus der Lifestyle-Medizin zeigen, dass die 3 Faktoren Ernährung, Bewegung und Mindset unsere Wohlbefinden und Lebensqualität zu steigern vermögen. Daraus ergeben sich praktische Tipps und Strategien, die du im Kurs kennen lernen wirst. Du lernst, wie du deine Selbstheilungskräfte aktivieren und die eigene körperliche und seelische Gesundheit fördern kannst.

Sommer-Motive malen für Groß und Klein

HS

Mit Elke Bürger

Sa 27.07.24 | 10 - 14 Uhr | Kunsttreff Erkelenz, In Gerderhahn 3A, Erkelenz |
10 € Materialbeitrag pro Person (+ freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) |
24-3HR5072

Ein Malkurs für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahren! Es wird gemalt oder gespachtelt mit Acrylfarbe und als Motiv dient alles, was mit Sommer zu tun hat. Nach kurzer Erklärung zu den möglichen Techniken wird es kreativ! Ganz nach dem Motto: "In jedem Mensch wohnt ein:e Künstler:in". Lasst ganz nach eurem Geschmack ein Sommer-Kunstwerk entstehen.

Es wird mit Acrylfarbe gearbeitet, die nach dem Trocknen nicht mehr abwaschbar ist. Bitte ziehe entsprechend Kleidung an, die Farbflecken vertragen kann.



Kosmetik selber machen mit Aloe Vera

MG

mit Katalin Szigeti

Do 01.08.24 | 17 - 19 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Str. 22,
Mönchengladbach | 10 € Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungs-
Beitrag) | 24-6MG5044

Aloe Vera wird seit Jahrtausenden in der Hautpflege eingesetzt. In diesem Kurs lernst du, welche Inhaltsstoffe die "Schönheitskönigin" Aloe Vera besitzt und wie du das Aloe Vera Blatt verarbeiten kannst. Somit kannst du es dann für Körper- und Hautpflege nutzen. Im Workshop werden unter Anleitung Hautpflegeprodukte für Zuhause hergestellt.

Handpan-Workshop

MG

mit Sven Kirchofer

Fr 02.08.24 | 17 - 19.30 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Str. 22,
Mönchengladbach | kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) |
24-6MG5049

Lerne in diesem Workshop dieses besondere Rhythmus- und Klanginstrument kennen und lass dich in die Welt der sphärischen Klänge entführen. Sven Kirchofer, begeisterter Handpanspieler, vermittelt Interessierten die Grundlagen des Handpanspiels. Erste Rhythmen, Harmonien und Melodien können erlernt werden. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt, das Zusammenspiel mit Anderen steht im Vordergrund. Die Instrumente werden gestellt.



"Wer radelt, der findet" -

eine Lesung über das Reisen mit dem Rad und einiges mehr
von und mit dem Fahrrad-Pfarrer Gereon Alter

Di 13.08.24 | 18 - 19.30 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Str. 22,
Mönchengladbach (bei schönem Wetter: open air) | kostenfrei
(freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 24-2MG5013

»Eine Radreise ist für mich nicht nur eine sportliche Herausforderung oder eine Jagd nach besonderen Erlebnissen. Sie ist immer auch eine Reise zu mir selbst, zu anderen Menschen und zu Gott.« (Gereon Alter)

Dass das Radreisen eine gesunde, umweltverträgliche und abwechslungsreiche Urlaubsform ist, hat sich längst herumgesprochen - einmal mehr seit der Pandemie. Was vielleicht noch nicht jeder weiß: Ein Radurlaub kann auch zu einer Reise durch das eigene Leben werden. Denn wer auf dem Fahrradsattel durch die Welt fährt, bekommt es mit seiner Kraft und seinen Grenzen zu tun, mit seiner Lust auf Neues und seiner Angst vor dem Fremden, mit seiner Sehnsucht nach Gemeinschaft und dem Bedürfnis allein zu sein - kurzum: mit allem, was das Leben auch sonst ausmacht. Und in all dem kann man auch Gott begegnen.

Gereon Alter hat reichlich Erfahrung damit. Der aus dem Fernsehen bekannte und beliebte Pfarrer hat schon mehr als 70 Reisen mit dem Rad unternommen, kürzere und längere, in einer Gruppe, zu zweit oder auch allein. Er ist alten Pilgerwegen gefolgt, endlosen Highways und ruppigen Pisten; hat Millionenstädte durchquert, reißende Flüsse und einsame Wüsten; ist in der Sahara unterwegs gewesen, im Himalaya und in Alaska. Begonnen hat das alles mit einer unbändigen Lust aufs Leben; aufs Entdecken und Ausprobieren; auf das, was im Leben wirklich zählt.

Bei dieser Veranstaltung liest Gereon Alter aus seinem Buch und weckt mit passend ausgewählter Musik und Reisebildern unser Fernweh.

Einen Vorgeschmack gibt es in seinem Internet-Blog: www.radweh.blogspot.com





Waldtheater für Familien

MG

mit Elke Kamper

Sa 17.08.24 | 11 - 13.30 Uhr | Bunter Garten - Vogelvoliere, Bettrather Straße 82, Mönchengladbach | kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungsbeitrag) | 24-9MG7031

Im Bunten Garten gehen Kinder und ihre Bezugspersonen mit der „Waldfee“ auf eine fantasievolle Reise in die Natur, werden in vergessliche Eichhörnchen verzaubert und machen sich nun gemeinsam auf den Weg die versteckten Nüsse zu finden. Ein abwechslungsreiches Naturprogramm mit aktiven und energievollen Spielen und ruhigen und entspannenden Naturmomenten.

Ein wundervoll fantasiereicher Vormittag in der Natur für Familien. Für Kinder im Alter von 3 - 10.

Die Veranstaltung findet auch bei leichtem Regen/ Nieselregen statt, bitte entsprechend kleiden. Bei Sturm- und Gewitterwarnung sowie Starkregen fällt die Veranstaltung aus.

Seelensommer - Segenszeit-Gottesdienst

MG

mit Wilhelm Bruners (Texte) und Uli Windbergs (Musik)

Sa 17.08.24 | 18 - 19 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Str. 22, Mönchengladbach (bei schönem Wetter: open air) | 23-2MG5030

Sommerabend-Gottesdienst mit Inspirierendem, Nachdenklichem und Stärkendem rund um die Kraft des Segens und Segnens. Im Anschluss an den Gottesdienst herzliche Einladung zum Zusammensein und zum Teilen von Brot und Gedanken bei einem kühlen Getränk.

Auch zu diesem Gottesdienst bitte anmelden!

Eine Wanderung im Birgeler Urwald



mit Sarah Nellen

So 18.08.24 | 10.30 - 15.00 Uhr | Treffpunkt in Wassenberg wird nach der Anmeldung bekannt gegeben | kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 24-3HR9268

Die Wasserwanderwelt Niederrhein wartet hier mit einem kleinen Prunkstück auf: Durch urwüchsige Natur, vorbei an alten Burgen und Höfen, zu einer wundertätigen Quelle und einem Paradies für alte Obstsorten. Auch das ein oder andere bunte Schwein lässt sich hier blicken. Zum Abschluss dieses abwechslungsreichen halben Tages gibt es einige Möglichkeiten in Wassenberg einzukehren. Dich erwartet eine Rundwanderung, überwiegend auf Waldwegen, mit ein paar Anstiegen, im Schaagbachtal kann es evtl. morastig sein.

Wegstrecke: ca 12 km, 140 Hm +/-, je nach Wetterlage teils matschige Wege

Bitte mitbringen: Rucksack mit 1-2 Liter Wasser sowie Proviant, Regenjacke, bequeme und zweckmäßige Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke

Mitsingkonzert



mit Andrea Kaiser

So 18.08.24 | 15 - 16.30 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Str. 22, Mönchengladbach | kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 24-6MG5043

Sommerkonzert zum Lauschen und Mitmachen mit Andrea Kaiser (Gesang/Chorleitung) und Manfred Heinen (Klavier) im Haus der Regionen. Es werden bekannte Songs aus Pop und Jazz, aber auch einige sommerliche Volkslieder angestimmt.

Wer möchte, kann mitsingen. Liedtexte vorhanden. Glücksgefühle vorprogrammiert.

Eine Wanderung im Naturschutzgebiet Scherrerbusch mit Sarah Nellen



**So 25.08.24 | 10.30 - 12.00 Uhr | Treffpunkt in Baal wird nach der
Anmeldung bekannt gegeben | kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-
Beitrag) | 24-3HR9269**

Diese kleine Wanderung ist trotz ihrer Kürze sehr abwechslungsreich. Sie führt durch Wald und Feld, vorbei an schönen alten Höfen und hat sogar ein paar Höhenmeter zu bieten. Einige niedliche Wassertiere zeigen sich auch oft.

Wegstrecke: ca 5 km, 92 Hm +/-, je nach Wetterlage teils matschige Wege

Rucksack mit 1-2 Liter Wasser sowie Proviant, Regenjacke, bequeme und zweckmäßige Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke

bitte anmelden

**Anmeldung zu den Veranstaltungen
bis 1 Woche vorher unter:**

forum-mg-hs@bistum-aachen.de |
02161 9806-44 oder -61 | www.forum-mg-hs.de

Nähere Infos und Aktuelles unter:

www.forum-mg-hs.de | oder auf
facebook: @forum.mg.hs
Instagram: [kath_forum_mg_hs](https://www.instagram.com/kath_forum_mg_hs)