



Seelen
Sommer
2023
Überblick

**Bildung für
Körper, Geist und Seele**

Juni bis August – kostenfrei – für alle

forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

Seelensommer
Körper und Geist Gutes tun



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

Diese indianische Weisheit ist unser Leitspruch für den Sommer. Denn auch das Jahr 2023 ist viel zu schnell bei seiner Mitte angekommen. 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 das beste: Wir erlassen euch die Kursgebühren - damit alle dabei sein können. 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*

bitte anmelden

Anmeldung zu den Veranstaltungen unter:

forum-mg-hs@bistum-aachen.de |
02161 980644 | www.forum-mg-hs.de

Nähere Infos und Aktuelles unter:

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

Juni

Seelen
Sommer

**"Lichtblicke" -
Wanderung auf den
Meditationspfaden
Blick. Weite**

[Link](#)

mit Gabriele Thönnessen und Brigitte Kempny
Fr 02.06.23 | 15.30 - 18.30 Uhr |
Parkplatz am Westzipfelpunkt bei
Selfkant-Isenbruch (an der K1) |
23-2HR5002

HS

**Wohlfühlstunden in
der Sommerzeit -
Frauenworkshop**

[Link](#)

mit Katharina Schick-Helm
Sa 03.06.23 | 14 - 18 Uhr |
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht
Sittarder Straße 1, Heinsberg |
23-6HR5030

HS

**Kreativ Happy Hour:
Zeit für dich und deine
DIY-Projekte**

[Link](#)

mit Sandra Balfen
Sa 17.06.23 | 9.30 - 12.30 Uhr |
Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95, Geilenkirchen-
Gillrath |
10 € Materialbeitrag |
23-2HR5003

HS

**Aquarell Malkurs -
Sommerblumen-
bouquet**

[Link](#)

mit Rebecca La Lumia
Sa 24.06.23 | 10 - 13 Uhr |
Sandbauernhof,
Am Markt 10, Korschenbroich-Liedberg |
18 € Materialbeitrag |
23-9K05004

NE

**Wald und Seele -
Waldbaden meditativ**

[Link](#)

mit Christa Küppers-Schulz
Do 29.06.23 | 17 - 19 Uhr |
Naturpark-Tor,
Pontorsonallee 16, Wassenberg |
23-3HR9261

HS

Juni

Seelen
Sommer

Qi Gong - auf der Klosterwiese

Link

mit Gabriele Tillmanns
5 x Do 29.06. - 27.07.23 | 18.30 - 20.00
Uhr |
Nikolauskloster Jüchen |
23-9JU9010

NE

Ausdrucksvoll durch Ecstatic Dance

Link

mit Karolina Rehberg
Fr 30.06.23 | 19 - 21 Uhr |
Leonhardskapelle,
Gasthausstraße 5, Erkelenz |
23-3HR9262

HS

Juli

Zenbo® Balance

Link

mit Christa Küppers-Schulz
Fr 07.07.23 | 18 - 19.30 Uhr |
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1, Heinsberg |
23-3HR9263
oder
Fr 14.07.23 | 18 - 19.30 Uhr |
Mehrgenerationenhaus,
Konrad-Adenauer-Platz 1, Übach-Palenberg |
23-3HR9264

HS

Kosmetik selbst machen mit Aloe Vera

mit Katalin Szigeti
Do 13.07.23 | 17 - 19 Uhr |
Haus der Regionen,
Bettrather Str. 22, Mönchengladbach
10 € Materialbeitrag |
23-6mg5042

MG

Ein märchenhafter Nachmittag

[Link](#)

mit Gabriele Clasen
Fr 14.07.23 | 17 - 19 Uhr |
Haus der Regionen,
Bettrather Str. 22, Mönchengladbach |
23-6mg5041

MG

Wohlfühlmomente für den Alltag

[Link](#)

Entspannungsmethoden mit Christa Küppers-
Schulz
Di 18.07.23 | 17 - 18.30 Uhr |
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1, Heinsberg |
23-3HR9266
oder
Do 20.07.23 | 18 - 19.30 Uhr |
Mehrgenerationenhaus,
Konrad-Adenauer-Platz 1, Übach-Palenberg |
23-3HR9267

HS

Seelensommer - Segenszeit: Die Seele auf Reise schicken

[Link](#)

Poetischer Sommerabend-Gottesdienst
mit Wilhelm Bruners
Sa 22.07.23 | 19 - 20 Uhr |
Haus der Regionen,
Bettrather Str. 22, Mönchengladbach |
23-2mg5031

MG

Lebe end-lich! Seelenbretter- Kreativworkshop

mit Ulrike Gresse
Sa 29.07.23 | 10 - 15 Uhr |
Haus der Regionen,
Bettrather Str. 22, Mönchengladbach |
10 € Materialbeitrag |
23-2mg5023

MG

Seelensommer - Segenszeit: Coffee to go mit Gott

[Link](#)

literarisch-spiritueller Kaffeeklatsch
mit Annette Jantzen
So 06.08.23 | 16.30 - 18 Uhr |
Haus der Regionen,
Bettrather Str. 22, Mönchengladbach |
23-6mg5026

MG

Acrylmalerei Workshop "Kopf aus"

[Link](#)

mit Tess Peartree
Sa 12.08.23 | 10 - 16 Uhr |
Nikolauskloster Jüchen |
18 € Materialbeitrag |
23-9JU5003

NE

Waldtheater für Familien

[Link](#)

mit Elke Kamper
Sa 12.08.23 | 11 - 13.15 Uhr |
Vogelvoliere Bunter Garten,
Bettrather Straße 82, Mönchengladbach |
23-9MG7030

MG

Yoga-Event in der Citykirche MG zum Seelensommer

[Link](#)

mit Alexandra Bleihauer
So 13.08.23 | 12.30 - 14 Uhr |
Citykirche Alter Markt,
Kirchplatz 14, Mönchengladbach |
23-8mg9004

MG

Soulboard - ein Seelentag

[Link](#)

mit Nicole Malik und Andrea Voss
Sa 19.08.23 | 10 - 15 Uhr |
Alte Schule,
Steinstraße 18, Korschenbroich |
10 € Materialbeitrag |
23-9K05006

NE

Japanisches Taiko - Trommeln, Kraft und Gelassenheit

[Link](#)

mit Stephanie Rosen-Strauch
Sa 19.08.23 | 15 - 17.30 Uhr |
Haus der Regionen,
Bettrather Str. 22, Mönchengladbach |
23-3HR9269

MG

Seelensommer - Segenszeit: Sommer- Spirit für alle Tage

[Link](#)

Spirituell-musikalischer Sundowner
mit Bastian Rütten
Fr 28.08.23 | 19 - 20 Uhr |
Haus der Regionen,
Bettrather Str. 22, Mönchengladbach |
23-2mg5030

MG

Kreativ Happy Hour: Zeit für dich und deine DIY- Projekte

[Link](#)

mit Rebecca La Lumia
Sa 26.08.23 | 10 - 13.30 Uhr |
Haus der Regionen,
Bettrather Str. 22, Mönchengladbach |
20 € Materialbeitrag |
23-9MG5005

MG

Mitsingkonzert

[Link](#)

mit Andrea Kaiser und Manfred Heinen
So 27.08.23 | 15 - 16.30 Uhr |
Haus der Regionen,
Bettrather Str. 22, Mönchengladbach |
23-6MG5043

MG