

A watercolor-style background with soft, blended colors of orange, pink, and light blue. A bright white sunburst with multiple rays is positioned at the top center, partially overlapping the orange and pink areas.

# 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

## 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

[Link zum Kurs](#)

NE



## 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

[Link zum Kurs](#)

NE

## Einmal Qigong - immer Qigong

mit Andrea Porten

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

[Link zum Kurs](#)

HS

## Kreativ Happy Hour

mit Sandra Balfen

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

HS

[Link zum Kurs](#)



## Herzenssache -

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

HS

[Link zum Kurs](#)

## 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

NE

[Link zum Kurs](#)

## Mittsommer 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

HS

[Link zum Kurs](#)

## Waldbaden zur Mittsommernacht

mit Nadine Eiben

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

NE

[Link zum Kurs](#)

## 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

HS

[Link zum Kurs](#)

## “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

MG

[Link zum Kurs](#)



## Körper, Atem, Stimme - auf dem Weg zum Selbst

HS

mit Agnes Erkens

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

[Link zum Kurs](#)

## Kritzle deine Seele sommerlich frei und lausche ...

NE

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

[Link zum Kurs](#)

## Kreativ Happy Hour

mit Rebecca La Lumia von Frau Feierlich

MG

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

[Link zum Kurs](#)

## Yoga Event in der Citykirche

MG

mit Alexandra Bleihauer

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

[Link zum Kurs](#)



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

NE

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

[Link zum Kurs](#)

## Wald und Seele - Waldbaden meditativ

HS

mit Christa Küppers-Schulz

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

[Link zum Kurs](#)

## Blumen Motive malen oder spachteln

HS

mit Ellen Bürger

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

[Link zum Kurs](#)

## Das Geheimnis der Hundertjährigen

MG

mit Katalin Szigeti

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

[Link zum Kurs](#)

## 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

[Link zum Kurs](#)

## 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

[Link zum Kurs](#)

## Handpan-Workshop

MG

mit Sven Kirchhofer

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

[Link zum Kurs](#)



## "Wer radelt, der findet" -

MG

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

[Link zum Kurs](#)



## 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

[Link zum Kurs](#)

## 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

[Link zum Kurs](#)

## Eine Wanderung im Birgeler Urwald

HS

mit Sarah Nellen

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

[Link zum Kurs](#)

## Mitsingkonzert

MG

mit Andrea Kaiser

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

[Link zum Kurs](#)

## Eine Wanderung im Naturschutzgebiet Scherrerbusch

HS

mit Sarah Nellen

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

[Link zum Kurs](#)

# 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](http://www.forum-mg-hs.de)

## **Nähere Infos und Aktuelles unter:**

[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de) | oder auf  
facebook: @forum.mg.hs  
Instagram: kath\_forum\_mg\_hs

**forum**

Katholisches Forum für  
Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg