

Presseinformation

Heinsberg, 22. Juni 2022

Gutes für den Körper und den Geist tun

Das Katholische Forum lädt ein zum Seelensommer

Eine Veranstaltungsreihe der besonderen Art bietet das Katholische Forum Mönchengladbach und Heinsberg diesen Sommer an.

In Mönchengladbach, Heinsberg und dem Rhein Kreis Neuss finden von Juni bis September Workshops, Kochkurse, Filmabende und Exkursionen statt. Dabei können Teilnehmende auf kreative, meditative, aktive, leckere, naturverbundene und auch spirituelle Art Erholung finden.

„Wir alle haben ein paar Streicheleinheiten für die Seele nötig.“ findet Forums-Leiterin Lucia Traut. „Nach Monaten und Jahren immer neuer Krisen und Katastrophen ist es höchste Zeit für einen Seelensommer. Etwas Raum und Zeit, die wir alle brauchen, um hinterherzukommen.“ Für Menschen, die diesen Sommer nicht, oder noch nicht wieder, in den Urlaub fahren, ist dies außerdem eine Gelegenheit sich die Zeit zu Hause schön zu gestalten.

Den Anfang der Reihe macht der Kochabend mit Soulfood aus verschiedenen Religionen und Kulturen der Welt, am Dienstag dem 7. Juni im Haus der Regionen in Mönchengladbach.

Im weiteren Verlauf des Sommers gibt es einen Abend zum Waldbaden, einen Malkurs, eine digitale Schreibwerkstatt sowie einen Filmabend und einige Wohlfühl-Workshops nur für Frauen. Das Yoga Event am 26. Juni in der Citykirche in Mönchengladbach und die Mini-Kursreihe Qi Gong auf der Wiese des Nikolausklosters in Jüchen zählen zu den sportlichen Highlights in besonderer Atmosphäre. Eine Kräuterführung und ein Spaziergang über den Meditationspfad Blick.Weite im Selfkant runden das Programm ab.

„Alle Menschen sind eingeladen, sich auf unserer Homepage www.forum-mg-hs.de das gesamte Programm anzuschauen und das zu finden was ihnen persönlich gut tut“ ergänzt Lucia Traut als Initiatorin des Seelensommers.

**Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung**
Mönchengladbach und Heinsberg
Bettrather Straße 22
D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 39
forum-mg-hs@bistum-aachen.de
www.forum-mg-hs.de

Ansprechpartner
Öffentlichkeitsarbeit:
Cornelia Schubert
02161 980658
cornelia.schubert@bistum-aachen.de

Leitung:
Lucia Traut
02161 98 06 53
lucia.traut@bistum-aachen.de

Das komplette Programm:

„Rund um Milch und Honig“ – Soulfood-Kochabend aus den Religionen der Welt MG

mit Daniel Huthmacher und Lucia Traut

Di 07.06.22, 18 – 21 Uhr

Haus der Regionen, Bettrather Str. 22, 41061

Mönchengladbach

15 € inkl. Speisen und Getränke | 22-2mg5016

Yoga Event in der Citykirche

mit Alexandra Bleihauer

Sa, 26.06.22, 12-13.30 Uhr

Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14, Mönchengladbach

15 € / 5€ davon werden gespendet | 22-8MG9001

Entspannung für Frauen

mit Elke Buckert

5x von Mo. 27.06. bis Fr. 01.07., 17 – 18:30 Uhr

Übach-Palenberg, Jugendzentrum, Bahnhofstr. 1

31 € | 22-3HR9048

Acrylmalerei Workshop "Kopf aus"

mit Tess Peartree

Sa 09.07.22, 10.00 - 16.00 Uhr

Nikolauskloster, Jüchen

90.00 € | 22-9JU5003

Waldbaden zum Kennenlernen

mit Nadine Eiben

Do, 14.07.22, 18.00 - 20.15 Uhr

Wanderparkplatz Leppershütte

15.00 € | 22-9KO9055

Qi Gong - auf der Klosterwiese

mit Gabriele Tillmanns

5 x von Do 14.07.22 bis Do. 11.08., 18.30 - 20.00 Uhr

Nikolauskloster, Jüchen

31.00 € | 22-9JU9002

Sommerkino für Frauen

mit Ingrid Scholz und Marion Höver-Battermann

Do, 21.07.22, 19-22 Uhr

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, 41061

Mönchengladbach

8 € | 22-6MG5039

**Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung**
Mönchengladbach und Heinsberg
Bettrather Straße 22
D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 39

forum-mg-hs@bistum-aachen.de

www.forum-mg-hs.de

Ansprechpartner

Öffentlichkeitsarbeit:

Cornelia Schubert

02161 980658

cornelia.schubert@bistum-aachen.de

Leitung:

Lucia Traut

02161 98 06 53

lucia.traut@bistum-aachen.de

Wohlfühlstunden in der Sommerzeit für Frauen

mit Katharina Schick-Helm

Sa, 06.08.22, 14-18 Uhr

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, 41061

Mönchengladbach

35 € | 22-6MG5030

Blaupause: sommerliche Schreibwerkstatt @home online nach Schreibimpulsen von Hanna Buiting

mit Ruth Fehlker, Christiane Mussinhoff, Lucia Traut

So, 07.08. - So 28.08.22 Schreib-Zeit @home

in dieser Zeit jeden Sonntag, 18 – 19 Uhr: Community-Zeit (online)

25 € | 22-2mg5021

„Besondere Momente“ – Abendwanderung auf dem Meditationspfad Blick.Weite

mit Gabriele Thoennesen und Brigitte Kempny

Do 11.08.22, 19 – 20.30 Uhr

Parkplatz Westzipfelpunkt an der K1 zwischen Selfkant-Isenburg und Susteren (NL)

kostenfrei | 22-2hr5004

Kräuterführung im Sommer

mit Sandra Nievelstein

Do 18.08.22, 18.30 - 20.00 Uhr

Mönchengladbach, Stadtwald, Dahleener Straße

6.00 € | 22-1MG5004

Wandel - Wandlung: Spiritualität im Zeichen der Veränderung

mit Wilhelm Bruners und Lucia Traut

3x Montag, 12.09. - 26.09.22, 18 – 20.30 Uhr

Mönchengladbach, Haus der Regionen, Bettrather Straße 22

30 € | 22-2mg5012

Hintergrundinformationen

Das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung ist eine vom Land NRW anerkannte Einrichtung der gemeinwohlorientierten Weiterbildung in Trägerschaft des Bistums Aachen. Die Veranstaltungen im Raum Mönchengladbach, Heinsberg, Korschbroich und Jüchen stehen allen Interessierten offen gleich welcher Religion, Herkunft, Alter oder Geschlecht. Das Programm beinhaltet Veranstaltungen in folgenden Fachbereichen:

**Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung**
Mönchengladbach und Heinsberg
Bettrather Straße 22
D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 39
forum-mg-hs@bistum-aachen.de
www.forum-mg-hs.de

Ansprechpartner
Öffentlichkeitsarbeit:
Cornelia Schubert
02161 980658
cornelia.schubert@bistum-aachen.de

Leitung:
Lucia Traut
02161 98 06 53
lucia.traut@bistum-aachen.de

Religion und Spiritualität, berufliche Qualifikation und Fortbildung, Leben und Beziehungen, Kultur und Kreativität, Interkulturalität und Sprachen, Gesellschaft und Politik, Familien und Kinder sowie Gesundheit und Fitness.

Das Kath. Forum erreicht in ca. 1.500 Veranstaltungen jährlich 25.000 Teilnehmer:innen. Hauptstandort des Kath. Forums ist das Haus der Regionen in Mönchengladbach. Außenstandorte betreibt die Einrichtung im Alten Amtsgericht in Heinsberg, in Geilenkirchen-Gillrath und in Hückelhoven. Weiterhin werden ca. 160 verschiedene dezentrale Räume im gesamten Einzugsgebiet genutzt. Das Kath. Forum versteht sich daher als Bildungspartner vor Ort.

**Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung**
Mönchengladbach und Heinsberg
Bettrather Straße 22
D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 39
forum-mg-hs@bistum-aachen.de
www.forum-mg-hs.de

Ansprechpartner
Öffentlichkeitsarbeit:
Cornelia Schubert
02161 980658
cornelia.schubert@bistum-aachen.de

Leitung:
Lucia Traut
02161 98 06 53
lucia.traut@bistum-aachen.de