

The background features a soft watercolor wash in shades of peach, pink, and light blue. A bright white sunburst with multiple rays is positioned at the top center, partially overlapping the watercolor shapes.

Seelen Sommer 2026

Bildung für Körper, Geist und Seele

Juni bis August – für Erwachsene, Eltern und Familien
kostenfrei – Wertschätzungsbeitrag* erwünscht

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, wenn nicht anders angegeben.
- 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. Ohne Abmeldung müssen wir leider eine Ausfallgebühr von 10 € berechnen.
- 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 oder Kosten für Übernachtung und Verpflegung). Wer mag und kann, darf gerne einen ***freiwilligen Wertschätzungs-Beitrag zwischen 5 und 15 Euro** leisten (per Überweisung). IBAN: DE87 3105 0000 0000 2718 90 bei der Stadtparkasse Mönchengladbach, BIC: MGLSDE33XXX - bitte unbedingt die Kursnummer und den Namen angeben. 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



Seelensommer Körper und Geist Gutes tun

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

Unter diesem Motto haben wir vor 3 Jahren den ersten "Seelensommer" gestartet - und auch in diesem Jahr fühlt es sich so an, als könnten wir alle genau das brauchen: der Seele Zeit geben, "hinterherzukommen". Deswegen gibt es auch in diesem Jahr bei uns für euch Angebote, die Körper, Geist und Seele einfach gut tun: kreativ, meditativ, aktiv, bewegt, naturverbunden, spirituell...

Und auch in diesem Jahr gilt: Die Kurse sind fast alle kostenlos. Aber: Es gibt Menschen, denen es finanziell gut geht und die einen Beitrag leisten möchten und können. Deswegen ist ein freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag zwischen 5 und 15 Euro sehr willkommen. 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*

Wohlfühlzeit mit fernöstlichen Übungen aus der Welt des Tai-Chi und Qigong



mit Delia Höyng

Sa 06.06.26 | 10.00 - 14.30 Uhr | Kath. Pfarrheim St. Rochus, Josef-Loogen-Straße 1, Wegberg - Rath-Anhoven | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5 - 15 Euro* | 26-3HR9605

Wir nehmen bestimmte Übungen aus dem Tai-Chi in Fokus und ergänzen das Repertoire mit Atemübungen und einigen Elementen aus Qigong. Unser Ziel ist sowohl körperliche als auch mentale Entspannung zu erreichen. Die Techniken sind einfach auszuführen, sodass Vorkenntnisse nicht erforderlich sind. Die Praxis wird durch ein wenig Theorie zum Thema Resilienz untermauert. Auch für eine Meditation gibt es Raum, sodass Du am Ende eine runde Vielfalt an Ideen für mehr Entspannung und Selbstfürsorge mitnehmen kannst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Gymnastikmatte, außerdem eine leichte Mahlzeit für die Pause

Literaturspaziergang - Bunte Geschichten im Bunten Garten mit Rena Müller



Do 11.06.26 | 18.00 - 20.15 Uhr | Treffpunkt: Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5 - 15 Euro | 26-6MG5010

Geschichten liegen auf der Straße - oder auf der Parkbank. Man muss sie nur entdecken und erkennen. Wie in Dingen, die sich finden lassen, im Straßengraben, am Feldrand oder eben auch mal im Park.

Inspiziert von solchen verlorengegangenen Gegenständen, die am Straßenrand, unter einem Baum oder zwischen Löwenzahn und Grashalmen liegen, schreibt Rena Müller Geschichten über Menschen mitten im Leben. Sie erzählt von Freude und Leid, von kleinen Katastrophen und großer Liebe, von Glückskindern und Pechvögeln. Mit Humor, Verständnis und Empathie, unterhaltsam, spannend, berührend. Einige dieser Geschichten wird die Wegberger Autorin, die bereits auf etliche Veröffentlichungen zurückblicken kann, vortragen - auf einem Literarischen Spaziergang durch den Bunten Garten in Mönchengladbach.

Wohlfühlstunden in der Sommerzeit für Frauen

3FS

mit Katharina Schick-Helm

Sa 13.06.26 | 10 - 16 Uhr | Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro |
26-3HR5005

An diesem Samstag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, auf sanfte und meditative Weise entspannte Stunden zu erleben. Gerade in dieser von Unsicherheit und Ängsten geplagten Zeit ist es wichtig, Orte der Ruhe und Entspannung aufzusuchen. Dieser besondere Tag 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, ein Getränk und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Mittagsbuffet.

NE

"Bei mir sein" - Schnupper-Workshop 'Meditation in der Stille' und 'Körperarbeit nach Gerda Alexander (Eutonie)'

mit Andrea Voß

Mi 17.06.26 | 18.30 - 20.00 Uhr | Pfarrheim St. Marien, An der Kapelle 4,
Korschenbroich-Pesch | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro |
26-2K05003

Zur Ruhe kommen, in deinem Körper ankommen, Spannungen ausgleichen, Leib und Seele in Balance und Harmonie bringen. In diesem Workshop lernst du "Meditation in der Stille" und "Körperwahrnehmung nach Gerda Alexander (Eutonie)" kennen und kannst nachspüren, wie die Kombination von beidem eine ganzheitliche positive Wirkung bei dir entfaltet. Gönn dir diese Zeit, komm dir selbst und deinem Körper wieder näher.

Du brauchst keine Vorkenntnisse, um mitzumachen - du musst allerdings in der Lage sein, auf einer Matte auf dem Boden zu liegen.

Bitte mitbringen: Matte, ein kleines Kissen, dicke Socken, Getränk, Meditationsbänkchen oder Meditationskissen (wenn vorhanden)

Lichtmomente - Yoga & Achtsamkeit im Nikolauskloster mit Susanne Reinders

Sa 28.06.26 | 18.00 - 20.00 Uhr | Nikolauskloster, Jüchen | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro | 26-9JU7082

Es gibt Augenblicke, die uns erinnern, wer wir sind.
Still. Wach. Verbunden.

In diesem Workshop verbinden sich sanftes Yoga, bewusste Atmung und achtsame Präsenz zu einem Raum der Ruhe und inneren Weite. Fließende Bewegungen lassen Spannungen schmelzen, stille Momente schenken Klarheit und neue Kraft. Wie ein leises Licht, das von innen heraus wärmt, darfst du hier ankommen – ohne Druck, ohne Erwartung.
Ein Sommerabend zum Loslassen. Zum Lauschen. Zum Leuchten.

Bitte eine Decke/ Matte mitbringen und auch bei sommerlichen Temperaturen eine leichte Jacke oder Umhang um in ruhigen Momenten nicht zu frösteln. Bei regnerischem Wetter muss der Workshop leider ausfallen.



Mittsommerspaziergang

mit Birgitta Mehlich

So 21.06.26 | 18.00 - 20.15 Uhr | Treffpunkt: Parkplatz DRK Wohnheim, Carl-Diem-Str. 2-4, Mönchengladbach | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro | 26-6MG1013

Kleine Auszeit für alle Daheimgebliebenen in Form einer leichten 6 km Wanderung. Die Wanderung wird kombiniert mit Bewegung und Tanz. Am längsten Tag des Jahres werden Licht, Literatur, Musik und Bewegung als Impulse zu mehr Lebensfreude und Energie genutzt.

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie körperlich zu dieser Wanderung in der Lage sind. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden.

Mittsommer mit allen Sinnen


Poetisch-spiritueller Dämmerungsspaziergang

mit Brigitte Kempny, Gabriele Thönnessen, Lucia Traut

Fr 26.06.26 | 18.00 - 21.00 Uhr | Treffpunkt: Kath. Pfarrkirche St. Gertrud,
Sandkoul 3, Selfkant - Havert | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15
Euro | 26-2HR5001

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 mit auf Traumreise nehmen
und entdecken mit der einsetzenden Dämmerung das Licht - und uns -
ganz neu. Im Anschluss der etwa 3-stündigen Mittsommernacht-
Wanderung laden wir ein zum Verweilen am Johannisfeuer.

Bei starkem Regen fällt das Angebot leider aus - Sie werden rechtzeitig informiert. Bitte
mitbringen: wandergereignetes Schuhwerk, Mückenschutz, ggf. Regenschutz



Aquarell trifft Poesie - Kreativ Workshop

mit Rebecca LaLumia von Frau Feierlich

Sa 27.06.26 | 10.00 - 14.00 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach | 20 Euro Materialbeitrag pro Person (+freiwilliger
Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro) | 26-9MG5030

In diesem Kreativ Workshop kannst Du dieses Mal einzigartige und
kreative Wandbilder in A5 oder A4 gestalten.

Nach einer Einführung in die Aquarell Technik und einigen Übungen zu
Farbverläufen und Texturen, wird ein Wandbild Hintergrund gestaltet.

Anschließend lädt dich eine Schreibübung ein, ein Sommergefühl mit
Worten festzuhalten. So entsteht aus Farbe und Worten ein tolles
Sommerbild für zu Hause oder zum Verschenken.

Künstlerische Vorerfahrung sowohl beim Malen als auch beim Schreiben
ist nicht notwendig.

Zwischen all dem Mama-Sein

Zeit für dich, mit Baby (zwischen 0 und ca. 8 Monaten)

mit Lisa Giese und Susanne Eva Reinders

Fr 03.07.26 und Fr 10.07.26 | 09.30 - 10.30 Uhr | Familienzentrum Villa Kunterbunt, Steinstraße 7, Jüchen | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro | 26-9JU7081

Muttersein verändert alles - auch die Beziehung zu dir selbst und manchmal fühlt es sich an, als würdest du dich selbst verlieren?!

Damit du für einen kurzen Moment wieder zu dir selbst kommen kannst, öffnen wir mit diesem Workshop über 3 Termine einen Raum, in dem du nicht funktionieren musst. Einen Raum, in dem du als Frau gesehen wirst - nicht nur in deiner Rolle als Mama. Während du in geführter Meditation, bei sanften Atem und Wahrnehmungsübungen bei dir ankommen darfst, wird dein Baby im Nebenraum liebevoll und bedürfnisorientiert begleitet und kann jederzeit zu dir.

Du darfst hier loslassen, ohne dein Kind abgeben zu müssen. Du darfst dich spüren, während dein Baby gehalten ist. Du erfährst emotionale Entlastung, es gibt kein "richtig oder falsch" und keinen Leistungsdruck - diese Momente hallen im Alltag nach und geben dir die Kraft weiterzumachen.

Lisa ist ausgebildete Tagesmutter und artgerecht Coach, sie kümmert sich liebevoll, bindungsorientiert und fachgerecht um dein Baby.

Susanne ist ausgebildete Ayurveda Therapeutin und sorgt für entspannte Momente, in denen du bei dir ankommst



Sanft und leicht wie ein Schmetterling eine gemeinsame Auszeit vom Alltag für Eltern und Kinder im Alter von 5 bis 9 Jahren

mit Julia Peters

Sa 04.07.26 | 14.30 - 16.45 Uhr | Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro |
26-8HR7003

Dieser Kurs lädt dazu ein, den Alltag für einen Moment loszulassen und gemeinsam zur Ruhe zu kommen. Mit spielerischen Schmetterlings-
atemübungen wird Stress abgebaut und neue Leichtigkeit gespürt.
Achtsamkeitsimpulse schenken kleine Inseln der Stille, in denen Groß und
Klein bewusst Zeit miteinander erleben. Eine sanfte Schmetterlings-
Eltern-Kind-Massage stärkt Nähe und Geborgenheit. In einer fantasie-
vollen Traumreise wird durch die Lüfte geflattert –
frei, leicht und voller Vertrauen. Bindungs-
und Vertrauensübungen vertiefen
die Verbindung und schaffen
wertvolle Herzensmomente.
Eine wohltuende Pause für
Körper und Seele – voller
Leichtigkeit, Wärme und
gemeinsamer Freude.



Lady's Night

mit Kerstin Wöllke-Tetzlaff

Di 07.07.26 | 19.00 - 21.30 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro | 26-
1MG5009

Ein Abend nur für uns! Wir lassen es uns gutgehen, schnuppern uns durch
die Welt der Öle, lernen welche erstaunliche Wirkung in nur einem Tropfen
steckt und wie sie uns etwas Me-Time im Alltag schenken können. Nach
Lust und Laune werden wir in gemütlicher Runde allerlei Kleinigkeiten
herstellen, wie z.B. Roll-Ons, einen Fußbalsam, eine Lippenpflege oder ein
Körperpeeling, die uns guttun, damit wir gestärkt im Alltag sind.

Naturzeit mit Kindern: Tipps für abwechslungsreiche Ausflüge in den Sommerferien – direkt vor der Haustür mit Natalie Dickmann

Fr 10.07.26 | 15.30 - 17.45 Uhr | Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro | 26-8HR7002

Wie werden die Sommerferien für Kinder unvergesslich – ganz ohne lange Anreise und hohe Kosten? Das erzählt Ihnen die zertifizierte Wanderführerin, Buchautorin und Bloggerin Natalie Dickmann. Bei diesem Elternnachmittag erhalten Eltern schulpflichtiger und jüngerer Kinder zahlreiche Ideen für erlebnisreiche, naturnahe und abwechslungsreiche Ferien im Kreis Heinsberg und der Umgebung.

Freuen Sie sich auf Inspirationen für spannende Ausflugsziele im Grünen, familienfreundliche Wanderwege, entspannte Stunden am Wasser und kleine Abenteuer, die quasi direkt vor der Haustür beginnen. Das Besondere: Alle vorgestellten Tipps sind kostenfrei und unkompliziert umsetzbar. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie viel Ferienglück in unserer Heimat steckt – mit gemeinsamer Naturzeit, an der alle Freude haben.

Die Seele baumeln lassen - Zeit für mich

mit Marlies Küpper

Sa 11.07.26 | 11.00 - 15.00 Uhr | Kath. Pfarrheim St. Rochus, Josef-Loogen-Straße 1, Wegberg - Rath-Anhoven | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro | 26-3HR9524

Einfach mal loslassen und entspannen mit sanften Yogaübungen, Qigong und Klangmeditationen - so kommen wir an diesem Wochenende wieder in unsere Mitte. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Wer Lust hat, sich und seinen Körper mal ganz unbeschwert zu erfahren, ist hier herzlich eingeladen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Gymnastikmatte, außerdem eine leichte Mahlzeit für die Pause

Wohlfühlstunden in der Sommerzeit für Frauen

MG

mit Katharina Schick-Helm

Sa 11.07.26 | 10 - 16 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro | 26-
6MG5005

An diesem Samstag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, auf sanfte und meditative Weise entspannte Stunden zu erleben. Gerade in dieser von Unsicherheit und Ängsten geplagten Zeit ist es wichtig, Orte der Ruhe und Entspannung aufzusuchen. Dieser besondere Tag 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, ein Getränk und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Mittagsbuffet.

Urban Sketching

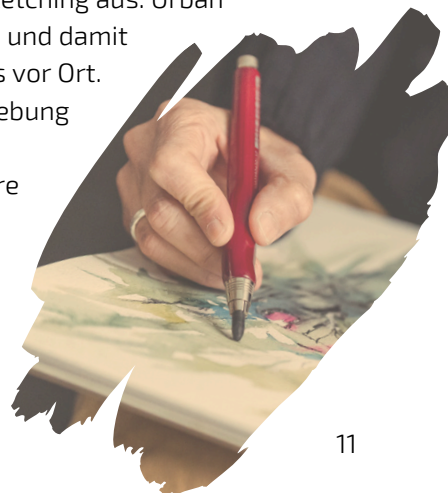
MG

mit Markus König

Sa 11.07.26 | 10 - 13 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro |
26-6MG5032

Mit dem Aquarell- und Buntstift-Künstler Markus König probieren Interessierte im SEELENSOMMER das Urban Sketching aus. Urban Sketching ist eine schnelle, lockere, unperfekte und damit "skizzenhafte" Form des Zeichnens und Malens vor Ort. Mit wenig Zeichenmaterial wird dabei die Umgebung bildnerisch im Skizzenbuch festgehalten. Schnell entstehen interessante und wunderbare Zeichnungen. Der Morgen vermittelt den Teilnehmenden die Grundlagen des Urban Sketching.

Bitte mitbringen: Stifte, Aquarellfarben, Pinsel, Malblock, Unterlage, Wasserbehältnis



Mit Kindern auf Wiesenexpedition - Familienzeit für Vorschulkinder ab 5 Jahren und eine erwachsene Bezugsperson

mit Andrea Jacobson

Sa 11.07.26 | 10.00 - 12.15 Uhr | Treffpunkt: Sportplatz TUS Hertha 1920
Hetzerath e.V., Hatzurodestr. 56, Erkelenz | freiwilliger Wertschätzungs-
Beitrag: 5-15 Euro | 26-8HR7001

In diesem Angebot für Vorschulkinder mit einer erwachsenen Bezugsperson wird die Wiese zum Lern- und Erlebnisort. Mit unserer Biene Sumsi, Spielen und Entdeckungsaufträgen gehen wir mit allen Sinnen auf Tuchfühlung mit Blumen, Kräutern, Gräsern und den kleinen Wiesenbewohnern.

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Entdecken: Wir betrachten, riechen und fühlen Wiesenblumen und Wildkräuter, beobachten Käfer, Insekten, Spinnen und andere Krabbeltiere und kommen darüber miteinander ins Gespräch. So erfahren die Kinder, dass Pflanzen und Tiere auf der Wiese zusammengehören und jede Art ihren Platz und ihre Aufgabe hat. Ganz nebenbei entsteht eine emotionale Beziehung zur Natur: Die Kinder erleben Vielfalt, staunen über das Leben im Gras und lernen, achtsam mit Pflanzen und Tieren umzugehen. So wird die Wiese zu einem Ort, an dem Naturverbundenheit und erstes Umweltbewusstsein wachsen können.

Das Angebot findet auf dem Kinderblühfeld in Hetzerath Vereins „Heimat blüht auf“ e.V. statt.– als besonderes Naturerlebnis für die ganze Familie.

In Kooperation mit "Heimat blüht auf" e.V.



Sommergenuss im Dalheimer Wald - eine Wanderung

mit Ursula Hamacher

SO 12.07.26 | 10.30 - 13.30 Uhr | Treffpunkt: Parkplatz neben der Dalheimer Mühle, Mühlenstraße 15, Wegberg | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro | 26-3HR9263

Die Wanderung ist ein Teil einer Reihe von 4 Ausflügen an den gleichen Ort. Sie bietet die Möglichkeit den Kreislauf der Natur zu beobachten, schätzen zu lernen und die Parallelen zum menschlichen Leben, wo auch alles ständig im Veränderung ist, zu reflektieren. Diese kleine Wanderung ist trotz ihrer Kürze sehr abwechslungsreich. Sie führt durch Wald und Feld und hat sogar ein paar Höhenmeter zu bieten und außerdem viele Reize für alle Sinne. Wir laden Sie ein, in die Landschaft einzutauchen, den Alltag zu vergessen und die Schönheit des Dalheimer Waldes in den verschiedenen Jahreszeit zu entdecken. Ein Erholungseffekt und mentale Erfrischung sind garantiert. Zum Schluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr in die Dalheimer Mühle.

Wegstrecke: ca 8 km, Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

Bitte mitbringen: Rucksack mit 1- 2 Liter Wasser, sowie Proviant für die Pause, Temperatur entsprechende, wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke

Je nach Wetterlage oder Waldzustand kann es notwendig sein, den Ort der Wanderung, also auch die Wanderstrecke zu verändern, oder notfalls den Termin zu verschieben.

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie - evtl. nach Rücksprache mit Ihrem Arzt - körperlich zu dieser Wanderung in der Lage sind. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen (z. B. Herzerkrankungen oder Allergien) müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden. Bitte führen Sie Notfallmedikamente, falls notwendig, bei sich und informieren Sie vorab darüber, wo sie sich befinden.



Blumen Motive malen oder spachteln

mit Elke Bürger

Fr 18.07.26 | 10 - 16 Uhr | Kunsttreff Erkelenz, In Gerderhahn 3A, Erkelenz |
20 Euro Materialbeitrag pro Person (+freiwilliger Wertschätzungs-
Beitrag: 5-15 Euro) | 26-3HR5073

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.

Baby-Yoga: für Babys von 3 bis 8 Monaten

mit Julia Peters

Sa 25.07.26 | 10- 12.15 Uhr | Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro |
26-4HR7301

Bewegen, Atmen, Massage und Entspannung – exklusive Zeit für dein Baby. Baby-Yoga ist einzigartig, denn hier steht das Baby im Mittelpunkt. Durch eine sehr sanfte Mobilisierung des Körpers stimuliert Yoga für das Baby alle Sinne. Regelmäßig angewendet verbessert dies die Verdauung und den Schlafrhythmus. Dich erwarten Atemübungen für deine eigene Entspannung und Anleitung zur sanften Bewegung deines Babys.

Weitere Informationen: J. Peters, p-julia@freenet.de,
0163 3808572. Bitte mitbringen: Wickelunterlage
und eine kleine Decke.



"Bei mir sein" - Schnupper-Workshop 'Meditation in der Stille' und 'Körperarbeit nach Gerda Alexander (Eutonie)' mit Andrea Voß



Sa 01.08.26 | 10.00 - 11.30 Uhr | Pfarrheim St. Marien, An der Kapelle 4, Korschenbroich-Pesch | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro | 26-2K05004

Zur Ruhe kommen, in deinem Körper ankommen, Spannungen ausgleichen, Leib und Seele in Balance und Harmonie bringen. In diesem Workshop lernst du "Meditation in der Stille" und "Körperwahrnehmung nach Gerda Alexander (Eutonie)" kennen und kannst nachspüren, wie die Kombination von beidem eine ganzheitliche positive Wirkung bei dir entfaltet. Gönn dir diese Zeit, komm dir selbst und deinem Körper wieder näher.

Du brauchst keine Vorkenntnisse, um mitzumachen - du musst allerdings in der Lage sein, auf einer Matte auf dem Boden zu liegen.

Bitte mitbringen: Matte, ein kleines Kissen, dicke Socken, Getränk, Meditationsbänkchen oder Meditationskissen (wenn vorhanden)

Taiji Chuan für Körper, Geist und Seele



mit Delia Höyng

Sa 08.08.26 | 10.00 - 15.30 Uhr | Kapelle und Gemeindezentrum Neu-Immerath, Rurstraße 1, Erkelenz | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro | 26-3HR9608

An diesem Tag lernen wir eine Übungsabfolge mit dem Taiji-Kurzstab kennen. Dieser bietet einen schnellen und sanften Einstieg in die asiatische Bewegungs- und Gesundheitslehre Taiji Chuan, auch ganz ohne Vorkenntnisse. Erfahrene können ihre Praxis vertiefen und neue Impulse bekommen. Die Übungen mit dem Stab versetzen uns schnell in eine meditative Grundstimmung, der Atem reguliert sich, Organe werden massiert, Qi-Fluss angeregt und Verspannungen aufgelöst. Innere und äußere Entspannung stellt sich dadurch sehr schnell ein. Ergänzt wird die Übungsabfolge durch theoretisches Wissen, dabei wollen wir ins Gespräch kommen und uns miteinander austauschen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, Getränk, Verpflegung für die Pause, Matte und Decke

Wanderung für Sterneltern

Gemeinsam gehen, erinnern und Kraft schöpfen

mit Petra Weis

Sa 15.08.26 | 10.00 - 13.00 Uhr | Treffpunkt: Park and Ride Bahnhof Übach-Palenberg, 52531 Übach-Palenberg | 26-4HR7400

Diese besondere Wanderung richtet sich an Eltern, die ein Kind in der Schwangerschaft, während oder nach der Geburt verloren haben. Als Sterneltern tragen wir unsere Kinder für immer im Herzen – auch wenn ihr Weg viel zu früh zu den Sternen geführt hat.

Gemeinsam möchten wir ein Stück des Weges gehen: in der Natur, im Austausch miteinander oder auch in stiller Verbundenheit. Die Wanderung bietet Raum für Erinnerungen, Gespräche, Tränen und Momente der Ruhe. Alles darf sein – nichts muss.

Unterwegs gibt es kleine Impulse und Möglichkeiten des Gedenkens an unsere Sternenkinder. Die Natur kann dabei helfen, Kraft zu sammeln, durchzuatmen und sich getragen zu fühlen von Menschen, die ähnliche Erfahrungen teilen.

Ihr seid herzlich willkommen – unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt. Bitte meldet euch vorab unter: info@petra-weis.de

Du vermisst einen Herzensmenschen und gehst mit schwerem Herzen in die Sommerzeit?

Hier findest du noch mehr Angebote und Begleitung für Trauernde:

www.trauerseelsorge-elisabeth-mg.de

oder

<https://www.bistum-aachen.de/seelsorge/angebot/trauerseelsorge/begleitung-hilfe/region-heinsberg/index.html>

*Auch der **Podcast "Für dich da"** bietet dir Begleitung und Unterstützung auf deinem Trauerweg.*

Du findest ihn überall da, wo es Podcasts gibt.

Kräuterweihe

mit Kerstin Wöllke-Tetzlaff

MG

So 16.08.26 | 10 - 13 Uhr | Treffpunkt: Mönchengladbach Schloss Rheydt, Parkplatz, Schlossstraße 508, Mönchengladbach | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro | 26-1MG5008

Am 15. August ist traditionell der Tag der Kräuterweihe und Beginn der sogenannten Frauendreißiger. An diesem Tag werden bis heute Kräuterbuschen gesammelt, die in den Kirchen gesegnet werden. Danach hängt man sie zum Trocknen auf und hat somit Heilkräuter für Tees, Tinkturen u.ä. für den Herbst und Winter.

Wir begeben uns auf die Suche nach solchen Heilkräutern, besprechen ihre Wirkung und Anwendung und am Ende des Kurses nimmt jede:r Teilnehmende einen eigenen Kräuterbuschen mit nach Hause!

Wer hat, bringt eine Sammeltasche oder –Korb mit zur Wanderung, festes Schuhwerk und evtl. etwas zu Trinken.



MG

SEELENSOMMER-Segenszeit:

Sommerabend Gottesdienst

mit Wilhelm Bruners und Ulrich Windbergs

So 16.08.26 | 17 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach (bei gutem Wetter: open-air im Garten) | 26-2MG5017

Sommerabend-Gottesdienst mit Inspirierendem, Nachdenklichem und Stärkendem. Im Anschluss an den Gottesdienst herzliche Einladung zum Zusammensein und zum Teilen von Brot und Gedanken bei einem kühlen Getränk. Bei schönem Wetter findet der Gottesdienst im Garten des Hauses der Regionen statt. Ggf. Sonnenschutz mitbringen.

Auch zu diesem Gottesdienst melden Sie sich bitte an.

Wieder in die Kraft – ganzheitlich durch die Wechseljahre mit Katalin Szigeti

**Di 18.08.26 | 18.00 - 20.15 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag: 5-15 Euro |
26-6MG5059**

Die Lebensmitte ist kein Stillstand, sondern ein Übergang – und eine Einladung zur Neuausrichtung. Viele Frauen spüren in den Wechseljahren körperliche und emotionale Veränderungen: Schlafstörungen, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme. Doch es gibt Wege, wieder in die eigene Kraft zu kommen – mit der Unterstützung aus der Natur, kluger Ernährung und gezieltem Wissen.

In diesem Vortrag beleuchten wir, wie Heilpflanzen Burnout vorbeugen, welche Superfoods den Hormonhaushalt harmonisieren und wie Mikronährstoffe Körper und Geist in Balance bringen können. Dazu gibt es praktische Tipps und Rezepte für mehr Energie, Lebensfreude und Selbstfürsorge im Alltag. Für alle Frauen, die wieder in ihre Kraft kommen wollen.

Sommer Malkurs - Malen, Spachteln, Collage Kreativität grenzenlos für Eltern und Kinder (ab 8 Jahren) mit Elke Bürger

**Sa 05.09.26 | 10 -16 Uhr | Kunsttreff Erkelenz, In Gerderhahn 3A, Erkelenz |
20 Euro Materialbeitrag pro Person (+freiwilliger Wertschätzungs-
Beitrag: 5-15 Euro) | 26-3HR5074**

In diesem Kurs werden verschiedenste Techniken mit Acrylfarben erlernt. Wir arbeiten mit Pinsel, Spachtel, Rakeln. Wir kleben, verdicken, verdünnen und lassen Farben laufen. Unterschiedlichste Collagematerialien werden auf der Leinwand verarbeitet, entweder in einem größeren Bild oder auf 3 kleineren Rahmen, die zusammen passen können, es aber nicht müssen. Sowohl Anfänger:innen als auch fortgeschrittene Künstler:innen sind herzlich eingeladen mitzumachen.

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

*nicht Seelensommer,
aber trotzdem was für die Seele...*

Was glaubst du? -

Lieder und Briefe zwischen Himmel und Erde

Konzertlesung mit Carolin No und Rainer Oberthür

**Sa 04.07.26 | 17.00 - 19.00 Uhr | Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14,
Mönchengladbach | Eintritt: 12 Euro / erm. 10 Euro | 26-2MG5002**

Die Lieder und Worte zwischen Himmel und Erde bringen die großen Fragen des Lebens und Glaubens zur Sprache. Uns allen geben sie zu denken, zu hören und zu verstehen, bieten Antworten an und halten das Fragen wach. So stehen wir gemeinsam immer wieder vor der Frage: Was glaubst du?

Das Singer/Songwriter-Duo Carolin No (Carolin und Andreas Obieglo) und Rainer Oberthür (Autor und Dozent beim Katechetischen Institut Aachen) haben mit ihrem "WAS-GLAUBST-DU"-Projekt bei über 40 Konzertlesungen in Deutschland, Österreich und Schweiz die Menschen begeistert. Nun kommen sie zurück ins Bistum Aachen - mit aktuellen Liedern und Texten.

Ihre Eintrittskarte wird nach Anmeldung und Bezahlung unter Ihrem Namen an der Abendkasse hinterlegt oder kann im Kath. Forum abgeholt werden.

In Kooperation mit dem Katechetischen Institut des Bistums Aachen und der Citykirche Mönchengladbach.

nur noch anmelden

**Anmeldung zu den Veranstaltungen
(soweit nicht anders angegeben)
bis 1 Woche vorher unter:**

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

Abmelden nicht vergessen, wenn doch etwas dazwischen kommt!

Ohne Abmeldung müssen wir leider eine Ausfallgebühr von 10 € berechnen.
Es gelten unsere AGB - nachlesbar auf unserer Website:
www.forum-mg-hs.de/informationen/agb

schau mal rein

Unser komplettes Bildungsprogramm findest du hier:

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