



# Winter Wärme 2025

**Bildung für  
Körper, Geist und Seele**

Nov. bis Jan. – kostenfrei\* – für alle

**forum**

Katholisches Forum für  
Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg

# Spielregeln

- Zu jeder Veranstaltung ist eine **Anmeldung erforderlich**.
- Anmeldeschluss ist - soweit nicht anders angegeben - 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. Nur mit Anmeldebestätigung seid ihr angemeldet!
- Die Kurse sind kostenfrei (bis auf ggf. Material- oder Übernachtungsbeitrag). Wer mag und kann, darf gerne einen **\*freiwilligen Wertschätzungs-Beitrag** leisten (per Überweisung).  
Wir sagen DANKE!

## bitte anmelden

### Anmeldung zu den Veranstaltungen:

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



## Winterwärme Körper, Geist und Seele Gutes tun

*„Such nach dem, was du brauchst, was sich  
gut anfühlt und dich lebendig sein lässt.“*

Schön, dich zu sehen!

Vielleicht bist du neu hier – vielleicht kennst du aber auch schon unsere Veranstaltungsreihe "Seelensommer", die wir vom Kath. Forum für Erwachsenen- und Familienbildung vor drei Jahren ins Leben gerufen haben.

Mit diesem Heft "Winterwärme" schließen wir an unsere kleine Sommertradition an und laden dich ein zu Veranstaltungen, die Seele und Leib gut tun – besonders in der dunklen und kalten Jahreszeit.

Und weil um die Feiertage und den Jahreswechsel herum der Blick aufs Konto vielleicht bei manchen nicht ganz so entspannt ist, sind auch diese Angebote (weitgehend) kostenfrei – bis auf Material und ggf. Übernachtungskosten. Wir freuen uns aber natürlich, wenn diejenigen, für die das kein Problem ist, einen freiwilligen Wertschätzungsbeitrag beisteuern.

Such dir das aus, was dir gut tut. Dann nur noch anmelden und mitmachen.  
Wir freuen uns auf dich!

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

## Licht in der Dunkelheit



### Wohlfühl-Nachmittag für Frauen

mit Katharina Schick-Helm

Sa 22.11.25 | 15:00 - 18:00 Uhr | Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95,  
Geilenkirchen - Gillrath | kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)  
| 25-3HR5006

Ein Nachmittag zum Verwöhnen für Leib und Seele. Wir hören eine herzerwärmende Geschichte, lauschen den sanften Klängen der Kalimba und meditativer Stille. Wir erfreuen uns mit einem gemeinsamen Lichter-Tanz. Kleine Leckereien und Kräutertee laden uns ein, sie zu genießen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, ein Getränk und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Snack-Bufferet.

## Aquarell & Handlettering Workshop - Weihnachtsgrüße



mit Rebecca LaLumia

Sa 22.11.25 | 10:00 - 13:00 Uhr | Alte Schule, Steinstraße 18,  
Korschenbroich | 10 € Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 25-9K05033

Erlebe die Magie des Weihnachtsfestes, indem du deine eigenen zauberhaften Kunstwerke gestaltest. Im „Aquarell & Handlettering Workshop lernst du zunächst die Grundlagen des Aquarellmalens und des Handletterings kennen.

Mit den Aquarellfarben kannst du verschiedene Farbverläufe, Farbmischungen und Texturen sowie weihnachtliche Motive, wie Tannenzweige, Geschenke oder Schneeflocken ausprobieren und üben. Die Grundlagen der Schriftgestaltung ermöglichen verschiedene Schriftarten und Techniken kennenzulernen, um deine persönlichen Weihnachtsgrüße harmonisch in die Gestaltung deines Projekts einzufügen.

Du gestaltest ca. 1-2 Postkarten oder alternativ ein kleines Wandbild mit deinen individuellen Aquarell-Illustrationen und Schriftzügen.  
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



**Wir gestalten einen Selbstfürsorgekalender:  
Stärkende Gedanken und kleine Unterstützungen für die  
Advents- und Weihnachtszeit  
EIN ANGEBOT FÜR TRAUERENDE**

mit Alexander Marschner

Mi 26.11.25 | 17:30 - 20:00 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach | kostenfrei | **25-2MG5021**

In der Zeit vor Weihnachten (oder darüber hinaus) gut für sich sorgen und die Verbindung mit dem verstorbenen Herzensmenschen spüren - dazu soll der "Selbstfürsorge"-Kalender beitragen.

Wir laden Trauernde ein, an diesem Nachmittag ihren persönlichen Kalender zusammenzustellen und 26 Selbstfürsorge-Säckchen zu füllen mit stärkenden Sprüchen oder Tagesaufgaben, die gut sind für Körper, Geist und Seele. Ein erfahrener Trauerbegleiter wird dich bei der Suche nach dem begleiten, was dir in der Advents- und Weihnachtszeit gut tut. Für Anregungen und Material ist gesorgt.

In Kooperation mit der katholischen Trauerseelsorge in Mönchengladbach.

Anmeldung bei: Beatrix Hillermann, 02161 2489212, mobil: 0151 52635910,  
beatrix.hillermann@bistum-aachen.de

*Du vermisst einen Herzensmenschen und gehst mit  
schwerem Herzen in die Advents- und Weihnachtszeit?  
Hier findest du noch mehr Angebote und Begleitung  
für Trauernde:*

**[www.trauerseelsorge-elisabeth-mg.de](http://www.trauerseelsorge-elisabeth-mg.de)**

*Auch der **Podcast "Für dich da"** bietet dir Begleitung und  
Unterstützung auf deinem Trauerweg.  
Du findest ihn überall da, wo es Podcasts gibt.*

## Upcycling für die Weihnachtszeit: kreative Geschenktüten selber basteln

mit Ellen Weitz

Sa 29.11.25 | 11:00 - 14:00 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach | 10 € Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungs-  
beitrag) | 25-1MG5004

MG

Verpackungs-Müllberge an Weihnachten nerven dich? Du hast Lust, Neues auszuprobieren und mit einfachen Techniken Schönes zu erschaffen? Dann komm zum Upcycling-Workshop und bastele Geschenktüten aus Kalenderblättern. Das ist ziemlich einfach, macht Spaß und hilft beim Stressabbau. Und schließlich dient die nachhaltige Verpackung auch der Umwelt. Du bist herzlich eingeladen zu dieser Auszeit: Gestalte von Hand einzigartige Verpackungen und genieße dabei Ruhe und Gemeinschaft.

Wenn vorhanden, bitte mitbringen: Schere, Klebestift (keinen Flüssigkleber), Unterlage zum Basteln, evtl. eigene Kalender(-Blätter) und Geschenkband

## „Wie das blühende Leben“ Seelenzeit-Abend vor dem Barbara-Fest

mit Ellen Weitz

Mi 03.12.25 | 19:00 - 21:00 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag | 25-2MG5019

MG

An diesem Winterabend kannst du deine Seele mit Kraft füllen und deinem eigenen Weg nachspüren. Lass dich inspirieren von Eigensinn, Standhaftigkeit und Lebenskraft der heiligen Barbara - der Fremden, der Anderen - am Vorabend ihres Festes. Komm zur Ruhe und trau der Kraft in dir und dem Engel, der dich begleitet und zum Leben führt: mit Musik und Bewegung, Liedern und Stille, Nachspüren und Austausch, Erschaffen und Genießen. Sei dabei bei diesem achtsamen und bewegenden Abend, im Austausch mit Anderen und auch mit Zeit für DICH persönlich.

## Kreativ Happy-Hour

mit Rebecca LaLumia

Sa 06.12.25 | 11:00 - 14:00 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach | 10 € Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | **25-9MG5032**

MG

Du liebst es, kreativ zu sein und kannst beim Werkeln so richtig entspannen? Deine digitale Pinnwand ist voll mit Bastelideen, die du immer schon mal 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.

Das Happy Hour Menü\*:

- 1-2 Christbaumkugeln mit Lettering Botschaft
- weihnachtliches Makramee an Zimtstangen
- DipDye Kerzen

\* Änderungen vorbehalten.



## 13 Wünsche, 12 Nächte und 1 Ziel

mit Kerstin Wöllke-Tetzlaff

Mi 10.12.25, 19:00 Uhr - 21:30 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach | kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | **25-1MG5006**

MG

Was ist das 13-Wünsche-Ritual?

Die Rauhnächte sind schon eine sehr alte, überlieferte Tradition, doch das 13-Wünsche-Ritual ist in der neueren Zeit entstanden. In gemütlicher Runde erfahren wir an diesem Abend mehr über die Zusammenhänge der Rauhnächte, deren Rituale und den damit verbundenen Wünschen. Im anschließenden Workshop erstellen wir einen Gedankensammler, die Wunschzettel und ein Glas oder Säckchen (je nach Vorliebe) zur Aufbewahrung.

### Licht in der Dunkelheit ein Wohlfühl-Nachmittag für Frauen

MG

mit Katharina Schick-Helm

Sa 13.12.25 | 15:00 - 18:00 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach | kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) |  
**25-6MG5006**

Ein Nachmittag zum Verwöhnen für Leib und Seele. Wir hören eine herzerwärmende Geschichte, lauschen den sanften Klängen der Kalimba und meditativer Stille. Wir erfreuen uns mit einem gemeinsamen Lichter-Tanz. Kleine Leckereien und Kräutertee laden uns ein, sie zu genießen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knirolle, Wolldecke, ein Getränk und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Snack-Bufferet.

### Wellness für die Seele

GK

mit Silvia Bickmann

Sa 10.01.26 | 14:00 - 17:00 Uhr | Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95,  
Geilenkirchen - Gillrath | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag |  
**26-3HR9256**

In diesem Winterwärmeangebot lernst du anerkannte Entspannungsmethoden und entspannende Atemtechniken kennen. Du reist in deiner Phantasie zu Wohlfühlorten und trainierst achtsam deine fünf Sinne. Eine kleine Meditation rundet den Tag ab und lässt dich die Macht deiner Gedanken wahrnehmen. Eine kleine Auszeit für Körper und Seele zum Start in die Adventszeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,  
Getränk, Kissen, Wolldecke



## Fülle dein Seelenhaus und staune

mit Andrea Voss und Nicole Malik

Sa 17.01.26 | 10:00 - 15:00 Uhr | Pfarrheim St. Marien, An der Kapelle 4,  
Korschenbroich - Pesch | 10 € Materialbeitrag (+ freiwilliger  
Wertschätzungs-Beitrag) | **26-2K05002**

Möchtest du deinem Innern Raum geben - darauf schauen, wo deine Seele zu Hause ist und welche Träume in dir wohnen? Dann laden wir dich ein zu diesem meditativ-kreativen Tag, begleitet von einer Kunsttherapeutin und einer Meditationsbegleiterin.

Wir nutzen verschiedene Wahrnehmungs- und Atemübungen, durch die du entdecken kannst, welche Sehnsüchte in deiner Seele wohnen, was bereits in dir blüht - oder was sich noch entfalten möchte. Aus einem Holzrohling und vielfältigen Materialien gestaltest du dann nach und nach dein persönliches Seelenhaus. Höre in dich hinein, schöpfe aus dem Material, fühle das Holz des Hauses, spiele mit Gedanken und Formen, erschaffe und richte ein, ganz so, wie es dir heute entspricht. Lass dein Seelenhaus entstehen - einen Schutzraum für das, was dir wichtig ist. Aber auch ein Möglichkeitsraum für deine Träume und Visionen und die Verheißung des neu-Aufbrechen-Könnens.

Bitte mitbringen: Einen kleinen Snack für die Mittagspause.



## Klangbad - Stille im Winter

mit Silke Haenen

Do 29.01.26 | 19:00 - 20:30 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach | kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) |  
**26-6MG1029**

Den Stress abstreifen und entspannen bei einem sanften, harmonischen Klangbad. Nach einem kurzen Kennenlernen und kleinen Achtsamkeitsübungen lauschen Sie einer Entspannungsgeschichte mit verschiedenen meditativen Klängen der Klangschalen, Chimes u. ä. Die Schwingungen fließen sanft durch den Körper. Sie hüllen ihn in einen zauberhaften Moment. Stille kehrt ein und innere Ruhe ist zu spüren. Kräfte entfalten sich und Energien werden gesammelt.

Die inspirierende Tiefenentspannung durch Klangschalen und andere wohlklingende Instrumente bringt eine Unterbrechung im Alltag. Es entschleunigt - Körper, Geist und Seele können sich erholen. So wird der Stress reduziert, die Atmung wird ruhiger und tiefer, das Nervensystem wird reguliert, Verspannungen werden gelöst, Endorphine (Glückshormone) werden ausgeschüttet und die Resilienz wird gestärkt.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, dicke Socken und Gymnastikmatte



*nur noch anmelden*

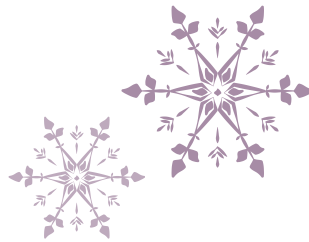
**Anmeldung zu den Veranstaltungen  
(soweit nicht anders angegeben)  
bis 1 Woche vorher unter:**

forum-mg-hs@bistum-aachen.de |  
02161 9806-44 oder -61 | [www.forum-mg-hs.de](http://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](http://www.forum-mg-hs.de/informationen/agb)



*schau mal rein*

**Unser komplettes Bildungsprogramm findest du hier:**

[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de) | oder auf

facebook: @forum.mg.hs

Instagram: kath\_forum\_mg\_hs



*bitte anmelden*

**Anmeldung zu den Veranstaltungen :**

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



**KATHOLISCHE  
KIRCHE**  
BISTUM AACHEN