

The background features a soft watercolor wash in shades of pink, orange, and light blue. A bright white sunburst with multiple rays is positioned in the upper left quadrant, partially overlapping the text.

# Seelen Sommer 2025

## Bildung für Körper, Geist und Seele

Juni bis August – kostenfrei\* – für alle

**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** leisten (per Überweisung). IBAN: DE77 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 2 Jahren den ersten "Seelensommer" gestartet. Die Resonanz war so überwältigend, dass wir die Reihe in diesem Sommer fortsetzen.

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 auch in diesem Jahr gilt: Wir erlassen euch die Kursgebühren - damit alle dabei sein können.

Aus dem letzten Jahr wissen wir aber auch: Es gibt Menschen, denen es finanziell gut geht und die einen Beitrag leisten möchten. Deswegen haben wir uns überlegt: Wer kann und möchte, darf uns gerne einen freiwilligen Wertschätzungs-Beitrag nach eigenem Ermessen überweisen. 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*

## **"Dein Augenblick" - Segenszeit für die Seele in der Natur** mit Ellen Weitz



Do 22.05.25 | 18.30 - 20.45 Uhr | Treffpunkt in KO-Liedberg wird nach  
Anmeldung bekannt gegeben | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag |  
25-2K05001

Raus in die Natur - und der Seele unterwegs begegnen. Den Vogelstimmen lauschen - dich an Farben der Natur satt sehen - mit der Nase auf Erkundung gehen - fühlen: Rinde, Moos, Erde - vielleicht gibt es auch etwas zu schmecken - kleine Dinge aufspüren, die darauf warten, von dir entdeckt zu werden... Wer weiß, auf welche Spuren du stößt? Rechne damit, dass alles zu dir spricht und dass in allem Gott zu dir spricht.

Was dich erwartet: Gemeinsamer Beginn mit Einführung, Zeit für dich alleine in der Natur, gemeinsamer Austausch über Entdecktes und Erlebtes.

Dazu bist du eingeladen: auf eine achtsame Natur-Zeit mit allen Sinnen. Finde deinen Augenblick und lass die Natur an diesem Abend deine Kraftquelle sein und für deine Seele sorgen.

Die Veranstaltung ist für alle geeignet (normale Fitness vorausgesetzt).

## **Natur-Pilgern auf dem Jakobsweg - Unterwegs mit "Bruder Wind", "Schwester Wasser" und "Mutter Erde"** mit Ellen Weitz



Sa 14.06.25 | 9.30 - 17 Uhr | Treffpunkt bei Neuss und weitere Infos  
werden nach Anmeldung bekannt gegeben | freiwilliger Wertschätzungs-  
Beitrag | 25-2K05002

Auf dem Jakobsweg bei Neuss deiner Seele begegnen und dabei erfahren: Du bist nicht allein. In der Natur kannst du Verbindungen zu anderen geschaffenen Wesen, zum Kosmos und zu den Elementen nachspüren. So hat es Franz von Assisi vor 800 Jahren in seinem Sonnengesang beschrieben und darin erstmals die geschwisterliche Verbundenheit von uns Menschen mit allem in der Natur ausgedrückt. Auch die Umwelt-Enzyklika "Laudato Si" folgte vor 10 Jahren diesem Geist franziskanischer



Natur-Spiritualität: "Der Erdboden, das Wasser, die Berge - alles ist eine Liebkosung Gottes." Du bist eingeladen, mit diesem zärtlichen Blick unterwegs zu sein - auf Pilgerpfaden, die schon viele Menschen vor dir gegangen sind.

Sei dabei bei dieser abwechslungsreichen, bewegenden und achtsamen Wanderung auf dem Jakobsweg bei Neuss, gemeinsam mit anderen und immer auch deiner Seele auf der Spur.

Normale körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Wir gehen ca. 15 km auf einer Mischung aus naturnahen, asphaltierten und Schotter-Wegen.

**Bitte mitbringen:** Rucksack mit 1-2 Liter Wasser sowie Proviant, Regenjacke, bequeme und zweckmäßige Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen (oder alte Zeitung) für die Rast.

## **Seelensommer - Segenszeit: "Sommernachtsträume" - Poetisch-spirituelle Abendwanderung in der Natur des Selfkant**



mit **Brigitte Kempny, Gabriele Thönnessen, Lucia Traut**

**Mo 16.06.25 | 18 - 21 Uhr | Treffpunkt: Kath. Pfarrkirche St. Gertrud, Sandkoul 3, Havert | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag | 25-2HR5003**

Taucht mit uns ein in die besondere Atmosphäre und Kraft eines Sommerabends. Wir werden zu Sommerabend-Grenzgängern: wandeln zwischen dem prallen Leben des Tages und der ruhigen Kühle der Nacht, zwischen Geselligkeit und stillem Rückzug, zwischen sehnsüchtigem Fernweh und dem Genuss des Hier-und-Jetzt. Bei dieser Wanderung durch den Selfkant sind wir mit allen Sinnen unterwegs und lassen uns von Sommernachtsbräuchen, poetisch-spirituellen Texten und von der Natur-Stimmung inspirieren. Der Abend endet mit ein paar sommerlichen Leckereien und einem Abendsegen.

Die Strecke ist etwa 5 km lang und führt auch über nicht-asphaltierte Wege. Bitte entsprechende Schuhe und witterungsangemessene Kleidung anziehen. Bei starkem Regen oder Gewitter findet die Wanderung nicht statt (in diesem Falle bekommt ihr von uns Bescheid).



## Dance of life - Tanz des Lebens

mit Agnes Erkens

Sa 21.06.25 | 10 - 16 Uhr | Pfarrheim St. Marien, An der Kapelle 4,  
Korschenbroich-Pesch | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag |  
25-9K05032

In diesem Workshop kommen Körper, Atem, Bewegung und Tanz der Teilnehmerinnen zum Einsatz. Ein intelligentes Zusammenspiel, das den Zugang zu uns selbst und einer freien und natürlichen Beweglichkeit ermöglicht. Im Tanz kann der Mensch seine Freude, sein Leid, sein Licht und seinen Schatten, eben sein tiefstes inneres Empfinden frei ausdrücken. Tanzen ist eine Sprache der Seele, die das, was uns gerade in unserem Leben berührt, in Bewegung und in Ausdruck bringt. Unter Anleitung von Agnes Erkens wird mittels Körperarbeit und Bewegungsimpulsen freigewordene Kraft und Lebensfreude in freien Bewegungen tänzerisch umgesetzt.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Verpflegung, Wohlfühldecke, sehr warme Unterlage, Socken

## Mittsommerspaziergang



mit Birgitta Mehlich

Sa 21.06.25 | 18 - 20.15 Uhr | Treffpunkt: Parkplatz DRK Wohnheim, Carl-Diem-Str. 2-4, Mönchengladbach | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag |  
25-6MG1013

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 bestätigst du, dass du körperlich zu dieser Wanderung in der Lage bist. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden.

**Bitte mitbringen:** Mückenschutz, Sonnenschutz, Sitzkissen, Getränk, Regenjacke

## **Shinrin Yoku - Waldbaden**

MG

mit Silke Haenen

**Fr 27.06.25 | 17.30 - 20.30 Uhr | Stadtwald, Eingang Dahleener Straße,  
Mönchengladbach | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag | 25-6MG1021**

Eine Wohlfühlzeit, um Computer, Smartphone und Co mal zu entrinnen. Auf geht's in den Stadtwald! Dort wird die Natur einmal anders betrachtet und erfahren. Schlendern - ohne Hektik und Hast. Körper, Geist und Seele werden es danken. Nach einer kleinen Einführung über Shinrin Yoku erwarten die Teilnehmenden spannende Aufgaben.

Das Waldbaden findet bei fast jedem Wetter statt. Bitte witterungs- und waldgerechte Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

**Bitte mitbringen:** Sitzkissen und ein warmes Getränk

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

HS

mit Agnes Erkens

**Sa 28.06.25 | 10 - 17 Uhr | Kloster Maria Lind, Maria Lind 31, Waldfeucht-  
Braunsrath | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag | 25-3HR5010**

Ein Workshop zum Finden deiner inneren Energie und schöpferischen Kraft. Erkunde an diesem Tag deinen Körper als Klanginstrument, lass atmend Energie im ganzen Körper fließen und bringe deine Stimme harmonisch, heilsam und schöpferisch zum Klingen. Dich erwarten Improvisation mit der Stimme, Atem-Erfahrungen sowie achtsam lauschende und energetisierende Körperarbeit.

Außerdem gibt es im Workshop Phasen der Stille mit einfachen Meditationsanleitungen, die dir innere Betrachtung ermöglichen und dich dein inneres Licht und deine Klangfarben als ureigenes heilsames Feld erfassen lassen.

**Bitte mitbringen:** lockere und atmungsaktive Kleidung, warme (Stopper-) Socken; 2 großzügige Decken; eine breite Unterlage (Yogamatte etc.) und eine Kopfunterlage (Kissen)

In Kooperation mit dem Kloster Maria Lind.

## Wohlfühlstunden in der Sommerzeit für Frauen

MG

mit Katharina Schick-Helm

Sa 28.06.25 | 10 - 16 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach, Raum 044, EG | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag |  
25-6MG5030

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.

MG

## Lieder übers Leben, zum Überleben und das Mehr im Leben

Seelensommer-Segenszeit - Listen & Talk mit Rainer Oberthür

Do 03.07.25 | 18 - 19.45 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Str. 22,  
Mönchengladbach, Raum 044, EG | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag |  
25-2MG5002

*"Das Leben gibt, das Leben nimmt ...  
das Leben nimmt seinen Lauf, gib nicht auf!"  
(Carolin und Andreas Obieglo)*

Musik spricht ihre eigene Sprache, kann begeistern, beseelen und beglücken, zu Tränen rühren, Angst nehmen, heilsam sein und Menschen zusammenführen. Musik geht zu Herzen und ist ein direkter Weg zum Himmel. Oft erfüllt sie die heutige "Sehnsucht nach Religion im Gewand der Kultur" (Navid Kermani). Wir werden eindrucksvolle Lieder von den Singer-Songwritern Dota Kehr (Dota) und Carolin und Andreas Obieglo (Carolin No) gemeinsam hören, lassen uns berühren, werden lachen, staunen und nachdenken über Gott und die Welt. Ein belebender und beseelender Listen&Talk-Liedernachmittag.

## Wellness für die Seele

mit Silvia Bickmann

Sa 05.07.25 | 14 - 17 Uhr | Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95,  
Geilenkirchen - Gillrath, Raum 03, OG | freiwilliger Wertschätzungs-  
Beitrag | 25-3HR9256

In diesem Seelensommerangebot 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. Es ist eine kleine Auszeit für Körper und Seele.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke

## Urban Sketching

mit Markus König

Sa 05.07.25 | 10 - 13 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach, Raum 044, EG | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag |  
25-6MG5031

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, begleitet vom Künstler Markus König.

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



## **Aquarell trifft Poesie - Kreativ Workshop**



mit Rebecca La Lumia von Frau Feierlich

Sa 05.07.25 | 10 - 14 Uhr | Alte Schule, Steinstraße 18, Korschenbroich |  
10 € Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) |  
25-9K05030

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 gestaltest Du Deinen Wandbild Hintergrund. Anschließend laden verschiedene Materialien wie Fotos, Zitate, Zeitungsausschnitte oder poetische Literatur dazu ein Dein Sommergefühl zu verewigen. Bringe gern eigene inspirierende Materialien mit wenn Du welche hast.

Mixed Media Collagen sind immer individuell und es ist spannend sich treiben zu lassen und zu entdecken, was auf das Papier möchte. Mit dem Mix aus Aquarell, Schriftelementen und Collage-Schnipseln erstellen auch künstlerisch Unerfahrene ein tolles Sommerbild für zu Hause oder zum Verschenken. Künstlerische Vorerfahrung ist nicht notwendig.

## **Sommer-Motive malen für Eltern und Kinder**



Mit Elke Bürger

Sa 12.07.25 | 10 - 16 Uhr | Kunsttreff Erkelenz, In Gerderhahn 3A, Erkelenz |  
10 € Materialbeitrag pro Person (+ freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) |  
25-3HR5076

Es wird gemalt oder gespachtelt mit Acrylfarbe und als Motiv dient alles, was mit Sommer zu tun hat. Nach kurzer Erklärung zu den möglichen Techniken wird es kreativ! Ganz nach dem Motto: "In jedem Mensch wohnt ein:e Künstler:in". Lasst ganz nach eurem Geschmack ein Sommer-Kunstwerk entstehen.

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

## Meditation mit Musik und Bewegung

mit Susanne Reinders

4 x ab Di 15.07.25 | 19.15 - 20.00 Uhr | Hebammenpraxis Dein FreiRaum,  
Garzweiler Allee 65 A, Jüchen | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag |  
25-9JU9043

Jeden Tag werden wir mit unzähligen Gedanken konfrontiert, was es oft schwierig macht, in sitzender Meditation zur Ruhe zu kommen und den Geist wirklich abzuschalten, um im Hier und Jetzt präsent zu sein. Meditationen, die Bewegung und Musik einbinden, helfen auf besondere Art, in die tiefen Ebenen des Seins zu finden und ins Fühlen, statt ins Denken zu kommen. Egal, ob Anfänger:in oder erfahren, diese Meditation ist für alle, die nach innerer Zufriedenheit und Verbundenheit mit sich selbst suchen.

Alle die sich noch nicht in den regulären Kurs getraut haben, sind herzlich eingeladen innerhalb des SeelenSommers dieses Schnupperangebot wahrzunehmen.

## Fülle dein Seelenhaus und staune

mit Nicole Malik und Andrea Voß

Sa 19.07.25 | 10.00 -15.00 Uhr | Pfarrheim St. Marien,  
An der Kapelle 4, Korschenbroich-Pesch | 10 € Materialbeitrag  
(+freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 25-2K05020



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. 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.

## Mystischer Dalheimer Wald - eine Wanderung



mit Ursula Hamacher

So 27.07.25 | 10.30 - 13.30 Uhr | Treffpunkt: Parkplatz neben der Dalheimer Mühle, Mühlenstraße 15, Wegberg | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag | 25-3HR9261

Diese kleine Wanderung ist trotz ihrer Kürze sehr abwechslungsreich. Sie führt durch Wald und Feld und hat sogar ein paar Höhenmeter zu bieten. Eine reiche Tier- und Pflanzenwelt bietet Reize für alle Sinne. Wir laden ein, einzutauchen in die grüne Welt, den Alltag zu vergessen und die Geheimnisse des Dalheimer Waldes zu entdecken. Ein Erholungseffekt und mentale Erfrischung sind garantiert.

Wegstrecke: ca 8 km, Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

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 bestätigst du, dass du- evtl. nach Rücksprache mit deinem Arzt - körperlich zu dieser Wanderung in der Lage bist. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen (z. B. Herzerkrankungen oder Allergien) müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden. Bitte führe Notfallmedikamente, falls notwendig, bei dir und informiere die Wanderführung vorab darüber, wo sie sich befinden.

**Bitte mitbringen:** Rucksack mit 1-2 Liter Wasser sowie Proviant, Regenjacke, bequeme und zweckmäßige Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke

## Blumen Motive malen oder spachteln

mit Ellen Bürger

Sa 09.08.25 | 10 - 16 Uhr | Kunsttreff Erkelenz, In Gerderhahn 3A, Erkelenz | 10 € Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag) | 25-3HR5077

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.

## Gut gestimmt mit Eutonie

mit Heidi Breidt

Sa 09.08.25 | 11 - 17 Uhr | Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, OG Raum 2 | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag | 25-3HR9214

Eutonie zu praktizieren ist ein guter Weg, im Trubel des Alltags zu entspannen. Hier hast du die Möglichkeit, die Methode kennenzulernen. Du lernst deine Energie sinnvoll einzusetzen und dich in deiner Lebendigkeit zu spüren. Bei gutem Wetter wird in Kombination mit Natur- und Sinnesübungen auf der Wiese geübt.

Die Stärkung in der Mittagspause bietet ein Buffet aus mitgebrachten Speisen. Für Getränke ist gesorgt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte (50 x 90 cm), ein Handtuch, Turnschuhe und einen Beitrag zum Mittagsbuffet

## Nachtwanderung

MG

mit Birgitta Mehlich

Sa 09.08.25 | 20 - 22.15 Uhr | Treffpunkt: Parkplatz DRK Wohnheim, Carl-Diem-Str. 2-4, Mönchengladbach | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag | 25-6MG1010

Auf dieser abwechslungsreichen Wanderung durch Aue, Wald und Feld, erleben wir die Natur nach Sonnenuntergang und nehmen sie mit anderen Sinnen wahr als tagsüber. Unterwegs im Volksgarten werden wir auf einen Baum treffen, unter dem wir verweilen und einer Geschichte lauschen. In der Gemeinschaft dürfen wir den aufgehenden Mond bewundern oder den Himmel mit seinen vorbeiziehenden Wolken. Himmlische Momente!

Mit der Anmeldung bestätigst du, dass du körperlich zu dieser Wanderung in der Lage bist. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden.

**Bitte mitbringen:** Mückenschutz, Sonnenschutz, Sitzkissen, Getränk, Regenjacke

## Seelensommer - Segenszeit-Gottesdienst

MG

mit Wilhelm Bruners

So 17.08.25 | 17 - 18.30 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Str. 22, Mönchengladbach (bei schönem Wetter: open air) | 25-2MG5016

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 bitte anmelden!

## Kräuter- und Wildblumensträuße binden

Mit Ingrid Paulußen

Do 21.08.25 | 17 - 20 Uhr | Kapelle und Gemeindezentrum Neu-Immerath,  
Rurstraße 1, Erkelenz | 10 € Materialbeitrag pro Person (+ freiwilliger  
Wertschätzungs-Beitrag) | 25-3HR5066

Um den 15.08. Kräutersträuße zu binden ist ein sehr alter Brauch. In dieser Zeit sind die Heilkräuter besonders wirksam: Sie sollen Glück bringen. Gemeinsam begeben wir uns in die Natur, denn es dürfen nur bestimmte Pflanzen verwendet werden. Nach dem gemeinsamen Suchen und Sammeln werden wir die Kräuterbuscheln rituell binden, damit jede:r diese nach Hause nehmen kann. Mit geplant ist eine Kräutersegnung.

Bitte beachten: Eine liebe Hündin ist im Raum dabei.

Bitte mitbringen: Wasser, Wander- und wettertaugliche Kleidung und Schuhe

## Unterwegs mit der Sehnsucht -

## Auszeit-Wochenende im Kloster mit Pilgern durch Stadt und Wald und auf Lebens-Wegen

Mit Ellen Weitz

Fr 29.08.25, 17 Uhr bis So 31.08.25, 14.30 Uhr | Mutterhaus Aachener  
Franziskanerinnen, Elisabethstraße 19, Aachen | 120 € Beitrag zu  
Übernachtung (EZ) und Verpflegung; ermäßigt: 60 € / 84 € für kfd-  
Mitglieder | 25-2TT5002 | Anmeldeschluss: 14.07.25

Der Sehnsucht begegnen: im Austausch und unterwegs - und dabei Wegbegleitung erfahren.

So viele Wege bist du schon gegangen: mit ersten, schnellen, tanzenden, sicheren, tastenden, DEINEN... Schritten - barfuß und mit Schuhen, alleine und mit Anderen, auf Straßen und Wegen und auf deinem Lebens-Weg. An diesem Wochenende in Aachen bist du eingeladen, bei dir selber anzukommen. Musik und Stille, Bewegung und Austausch begleiten dich dabei. Wandle auf Pilgerpfaden, die schon viele Menschen vor dir gegangen sind.



Gönne dir eine Auszeit, gemeinsam mit anderen und deiner Sehnsucht auf der Spur. Lass dich von G\*tt an die Hand nehmen: immer mit dir unterwegs. Unsere Homepage für das Wochenende ist das Schervier-Kloster in Aachen - eine wunderschöne ruhige Oase mitten in der Stadt. Von da aus machen wir uns innerlich, aber auch "in echt" auf den Weg - gespannt, wohin er uns letztlich führt.

Was dich erwartet: Ankommen mit Bewegung und Musik (FR); Pilgern mit Impulsen auf dem Jakobsweg bei Aachen - Rückweg mit dem Bus (SA); Tiefen-Momente für dich und in der Gruppe: Thema Unterwegs-Sein - im Alltag, im Leben, in der Bibel - und Segens-Gottesdienst für deine Rückkehr (SO).

Normale körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Wir gehen am Samstag knapp 10 km auf asphaltierten und Forst-Straßen.

**Bitte mitbringen:** Rucksack mit Platz für Getränke und Proviant (beides wird gestellt), Regenjacke, bequeme und zweckmäßige Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen (oder alte Zeitung) für die Rast.

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen.

## Wohlfühlstunden in der Sommerzeit für Frauen



mit Katharina Schick-Helm

**Sa 23.08.25 | 10 - 16 Uhr | Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95, Geilenkirchen - Gillrath, Raum 01, EG | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag | 25-3HR5005**

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. Klangschalen-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.

## Kreativ Happy-Hour

MG

mit Rebecca La Lumia von Frau Feierlich

Sa 30.08.25 | 10 - 14 Uhr | Haus der Regionen, Bettrather Str. 22,  
Mönchengladbach | 10 € Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungs-  
Beitrag) | 25-9MG5031

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 (Änderungen vorbehalten):

- Makramee Schlüsselanhänger
- Porzellan Lettering
- Statement Sticken (Anstecker oder Aufnäher mit Botschaft)

## Wellness für die Seele

HS

mit Silvia Bickmann

Sa 30.08.25 | 14 - 17 Uhr | Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95,  
Geilenkirchen - Gillrath, Raum 03, OG | freiwilliger Wertschätzungs-  
Beitrag | 25-3HR9257

In diesem Seelensommerangebot 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. Es ist eine kleine Auszeit für Körper und Seele.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke

## Meditation in Stille und Bewegung

mit Marlies Küpper

Sa 30.08.25 | 11 - 12.30 Uhr | Kath. Pfarrheim St. Rochus, Josef-Loogen-Straße 1, Wegberg - Rath-Anhoven | freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag | 25-3HR9525

HS

Fernöstliche Meditationswege bieten dir einen Zugang zu mehr innerer Ruhe und Zufriedenheit. Durch das gemeinsame, entspannte Praktizieren findest du mit der Zeit zu einer liebevollen Verbindung mit dir selbst und erlangst eine heitere Gelassenheit. Die Übungen ohne körperliche Anstrengung sind für jede:n leicht erlernbar.



*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  
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](https://www.instagram.com/kath_forum_mg_hs)