

LERNEN. LACHEN.

LEBEN

FAMILIEN-
BILDUNGSSTÄTTE
RHEINE
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

DAS MAGAZIN DER FBS RHEINE FÜR 2025



WEIL WIR ES
UNS WERT SIND

**Ayurvedisch
kochen**

Eine genussvolle
Entdeckungsreise
mit allen Sinnen

**Ein starker
Anker im Alltag**

Ein junges
Elternpaar erzählt
von der FBS Rheine

**Achtsamkeit in
der Pädagogik**

Ein Weg zu mehr
Gelassenheit und
Resilienz im Beruf

INHALT

Titelgeschichte

Weil wir es uns wert sind 4

Fachbereich 1:

Ein starker Anker im Alltag 8

Veranstaltungsübersicht 10

Fachbereich 2:

Das Leben lieben 12

Veranstaltungsübersicht 14

Fachbereich 3:

Ayurvedisch kochen 16

Veranstaltungsübersicht 18

Fachbereich 4:

Achtsamkeit in der Pädagogik 20

Veranstaltungsübersicht 22

Fachbereich 5:

Ein Wochenende im Nähglück 24

Veranstaltungsübersicht 26

Das sind wir!

Ihre Ansprechpartner:innen 31



FB 1:
Ehe, Partnerschaft, Familie



FB 2:
Religion,
Persönlichkeit,
Gesellschaft



FB 4:
Beruf, Ehrenamt



FB 3:
Gesundheit, Prävention,
Ernährung



FB 5:
Kultur, Kreativität



Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich Willkommen im neuen Format des FBS-Programms!

Sie halten die erste Ausgabe unseres Pocket-Magazins in den Händen, das mit dem Titelthema „Weil wir es uns wert sind“ den Fokus darauf lenkt, achtsam durchs Leben zu gehen. Selbstfürsorge und Achtsamkeit sind Themen, die gerade in diesen unruhigen Zeiten von großer Bedeutung sind. Hierzu finden Sie auf den folgenden Seiten einen kleinen Ausschnitt aus unserem Kursangebot. Wir schaffen damit Gelegenheiten und Angebote für das persönliche Gleichgewicht, für eine Entlastung im Alltag und ein gesundes und positives Lebensgefühl.

Besuchen Sie auch unsere Website, um mehr darüber zu erfahren, welche Kurse wir zusätzlich anbieten. Dort finden Sie unser komplettes Programmangebot.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr
FBS Rheine Team

IMPRESSUM

Das FBS-Magazin für 2025 wird herausgegeben von:

Familienbildungsstätte Rheine, Kath. Bildungsforum Steinfurt | Mühlenstraße 29, 48431 Rheine

Telefon: 059 71 9882 - 0 | Telefax: 059 71 9882 - 50 | Mail: info@fbs-rheine.de

Vertretungsberechtigt als Leiterin der Familienbildungsstätte: Ulrike Paege

Redaktion: Agnes Loose, Eva-Maria Möllers

Gestaltung: Marken von Freunden GmbH



Ein Weg zu mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Manchmal vergessen wir, wie wichtig es ist, auf uns selbst zu achten. Wir fühlen uns getrieben und gehetzt, müssen einen Spagat zwischen familiären Aufgaben und dem Berufsalltag managen. Die Anforderungen insgesamt sind hoch. Die meisten kennen das Gefühl, ständig unter Strom, dauernd unter Druck zu stehen.

Selbstfürsorge und Achtsamkeit sind wichtig, weil sie uns helfen können, ein ausgewogenes und erfülltes Leben zu führen. Achtsamkeit ermöglicht es uns, im Hier und Jetzt präsent zu sein, unsere Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen und besser mit Stress umzugehen. Dadurch können wir unsere emotionale Gesundheit stärken und unsere Reaktionen auf Herausforderungen verbessern. Selbstfürsorge bedeutet, sich aktiv um das eigene Wohlbefinden zu kümmern. Das kann durch gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung oder auch durch das Setzen von Grenzen geschehen.

Wenn wir uns um uns selbst kümmern, sind wir besser in der Lage, für andere da zu sein und unsere täglichen Aufgaben zu bewältigen.

Zusammen fördern Achtsamkeit und Selbstfürsorge ein positives Selbstbild, reduzieren Stress und tragen zu einem insgesamt gesünderen Lebensstil bei. Sie sind also entscheidend für unser körperliches und emotionales Wohlbefinden. So zeigen auch Studien, dass beide Praktiken signifikante positive Auswirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden haben.

Forschungsergebnisse im Bereich Achtsamkeit belegen, dass Achtsamkeitstraining, wie zum Beispiel die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Stress reduziert, Angstzustände verringert und die allgemeine Lebensqualität verbessern kann. Achtsamkeit fördert auch die emotionale Regulation und kann helfen, depressive Symptome zu lindern.

Studien zur Selbstfürsorge zeigen, dass regelmäßige Selbstfürsorgepraktiken, wie gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannungstechniken, das Risiko für chronische Krankheiten senken und das allgemeine Wohlbefinden steigern können. Menschen, die aktiv Selbstfürsorge betreiben, berichten oft von höherer Lebenszufriedenheit und besserer psychischer Gesundheit.

Zusammengefasst unterstützen zahlreiche wissenschaftliche Studien die Idee, dass Achtsamkeit und Selbstfürsorge wesentliche Elemente für ein gesundes und glückliches Leben sind. Sie tragen dazu bei, Stress abzubauen, die Resilienz zu stärken und das emotionale Gleichgewicht zu fördern.

Selbstfürsorge und Achtsamkeit sollten von jeder und jedem in den Blick genommen werden. Oft ist Zeit für Entspannung im Alltag nicht vorgesehen.

Wir als Familienbildungsstätte wollen Sie dabei unterstützen, zu Selbstfürsorge und Achtsamkeit zu finden. Deshalb finden Sie passende Kursangebote der einzelnen Fachbereiche dazu in diesem Heft.

In den verschiedenen Kursen gibt es Gelegenheit, mithilfe professioneller Anleitung das persönliche Gleichgewicht zu fokussieren und ein positives Lebensgefühl zu entwickeln.

Der Fachbereich „Familie“ will mit seinem Angebot Familien im (neuen) Lebensalltag unterstützen und liefert einen Einblick in persönliche Erfahrungen in Kursangeboten für Eltern mit Kindern. Im Bereich „Religion – Persönlichkeit – Gesellschaft“ erhalten Sie Tipps, die helfen, das „Leben zu lieben“. Auf Ernährung und Bewegung zu achten, wird möglich mit einer breiten Angebotspalette an Entspannungskursen und neuen, gesunden Kochideen in Kursen in unserer Lehrküche. Die Wichtigkeit von Achtsamkeit beleuchtet unsere Referentin Heike Stratmann-Plagemann im Bereich „Qualifizierung und Weiterbildung“. Der Fachbereich „Kreativität“ will Sie als Individuum ermutigen, Zeit fürs Hobby einzuplanen, ob an der Nähmaschine oder an der Leinwand.

Wählen Sie einen Kurs, der zu Ihren Interessen und Bedürfnissen passt. Selbstfürsorge ist individuell. Wir möchten gerne unseren Beitrag zu mehr Balance und einem erfüllten Leben leisten.



WELT

FRAUEN

TAG



© Peter Wattenhörff

FREITAG, 7. MÄRZ 2025 FALSCHER WIMPERN – ECHTE LIEDER DIE ZUCCHINI SISTAZ IN RHEINE

**Einlass Saal: 18:30 Uhr | Beginn: 19:00 Uhr
Veranstaltungsort: Stadthalle Rheine, Humboldtplatz
Vorverkauf: 22,00 € (FBS, Weinblatt, Stadthalle) | Abendkasse: 26,00 €**

Ein Abend mit den Zucchini Sistaz im Rahmen des Internationalen Frauentages 2025. Das Benefizkonzert unterstützt unser FBS Angebot „wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt“.



Weitere Informationen
finden Sie auf unserer Website:
www.fbs-rheine.de

STADTHALLE RHEINE



wellcome PRAKTISCHE HILFE NACH DER GEBURT

Das Baby ist da, die Freude ist riesig! Es ist ein gutes Gefühl, wenn Familie und Freunde helfen, sich auf die neue Situation einzustellen und einem die Möglichkeit geben, sich mal auszuruhen. Wer auf ein solches Netzwerk nicht zurückgreifen kann, bekommt einen wellcome-Engel.

Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zu Hause beginnt der Alltag einer Wochenbett-Familie: das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind hat ebenfalls wichtige Bedürfnisse und der besorgte Vater hat keinen Urlaub mehr. Wer keine Hilfe von Familie, Nachbarn oder Freunden hat, bekommt sie von wellcome im ersten Jahr nach der Geburt. Wie ein guter Engel kommt die wellcome-Ehrenamtliche der Familie ein- bis zweimal pro Woche für zwei bis drei Stunden zur Hilfe. Sie betreut das Baby, geht mit dem Geschwisterkind nach draußen, begleitet die Zwillingsmutter zum Kinderarzt, steht mit Rat und Tat zur Seite oder erledigt kleine Besorgungen.

Die Familien beteiligen sich mit einer Gebühr von bis zu 5 € pro Stunde. Doch am Geld wird die Hilfe nicht scheitern! Wie ermäßigen gern individuell.

Sie benötigen Unterstützung oder möchten wellcome als Kooperationspartner unterstützen? Sprechen Sie uns an!

-  **Birgit Schröder, wellcome-Kordinatorin Rheine**
-  **Sprechzeiten immer mittwochs von 11:00 – 13:00 Uhr <**
-  **0 59 71 – 98 82 – 27**
-  **rheine@wellcome-online.de**
-  **www.wellcome-online.de**

Weitere Informationen
finden Sie auf unserer Website:
www.fbs-rheine.de/projekte/wellcome





EIN STARKER ANKER IM ALLTAG

Ein junges Elternpaar erzählt
von der Familienbildungsstätte Rheine

Sabrina B. und ihr Mann Thomas erleben eine aufregende Zeit: Seit über einem Jahr sind sie Eltern der kleinen Mila, die neugierig die Welt entdeckt. „Eltern zu werden, das verändert alles“, sagt Sabrina. „Es bringt so viel Freude, aber auch Verantwortung mit sich.“ Besonders die alltäglichen Fragen und die unsichtbare Last des „Mental Load“ – die vielen organisatorischen und emotionalen Entscheidungen – waren für sie ein unerwarteter Aspekt des Familienlebens. „Dass es hier Unterstützung gibt, entlastet uns sehr“, ergänzt Thomas.

Ein gemeinsames Abenteuer: PEKiP und Café Klitzeklein

Im ersten Lebensjahr von Mila besuchten Sabrina und Thomas verschiedene Kurse der Familienbildungsstätte Rheine (FBS). Diese halfen ihnen, sich mit anderen Eltern zu vernetzen und Antworten auf viele Fragen zu finden. Besonders die wöchentlichen PEKiP-Kurse wurden schnell ein fester Bestandteil ihres Alltags. „Wir waren am Anfang unsicher“, erinnert sich Thomas. „Aber die herzliche Kursleitung und die offene Atmosphäre gaben uns schnell das Gefühl, willkommen zu sein.“

Die Themen reichten von Beikost bis Schlafverhalten. „Es war schön, dass wir uns trauten, alles zu fragen und von den Erfahrungen anderer zu lernen“, sagt Sabrina. Neben wertvollen Tipps bot der Kurs eine besondere Gelegenheit, die Beziehung zu Mila zu stärken. Spielerische Übungen mit Materialien, die Sinne und Interaktion anregten, förderten das Miteinander. „Wir haben so viel aus der Zeit mitgenommen – es war nicht nur schön für Mila, sondern auch für uns als Paar. Wir haben uns über viele Themen neu ausgetauscht“, ergänzt Thomas.

Zusätzlich besuchten sie regelmäßig das „Café Klitzeklein“, das im Rahmen des „Elternstart NRW“-Programms alle zwei Wochen angeboten wurde. „Es war, als würde man für ein paar Stunden in ein Netz der Unterstützung fallen“, sagt Sabrina. „Bei einer Tasse Kaffee konnte ich zuhören oder Sorgen teilen.“ Egal ob Stillen, Kinderkrankheiten oder Schlafrythmen – die Treffen gaben Eltern Raum, offen zu sprechen. „Es tat gut zu merken, dass andere ähnliche Herausforderungen hatten und wir nicht allein sind“, fügt Thomas hinzu.

Der Wert der Elternzeit und der unsichtbare Mental Load

Für Sabrina und Thomas war die FBS nicht nur eine Hilfe für Mila, sondern auch für sie selbst. „Es sind die kleinen Dinge – Termine im Kopf behalten, Mahlzeiten planen“, sagt Thomas. „Vieles bleibt an Sabrina hängen, auch wenn ich mich bemühe.“ Die Kurse halfen ihnen, Aufgaben partnerschaftlich zu teilen. „Dass wir gemeinsam Kurse besuchen konnten, war wichtig“, betont Thomas.

Neue Freundschaften und der nächste Schritt

Der Austausch mit anderen Eltern führte zu festen Freundschaften. „Meine Tochter und ich besuchen jetzt gemeinsam den Kidix-Kurs“, erzählt Sabrina. „Mila wird immer selbstbewusster und liebt den Kontakt zu anderen Kindern.“ Auch Thomas nimmt gelegentlich teil. „Es ist gut, dass die Kurse offen für beide Elternteile sind“, sagt er. Kidix ist bis Sommer ein fester Bestandteil des Alltags, bevor Mila im August in die „Loslösegruppe“ wechselt – ein spannender neuer Schritt für die Familie. „Die FBS wird uns auch bei diesem Übergang unterstützen“, sagt Sabrina.

„Lernen, leben, lachen, lieben“: Ein Leitbild für den Alltag

Das Leitbild der FBS – „Lernen, leben, lachen, lieben“ – ist für Sabrina und Thomas zu einem Begleiter geworden. „Lernen“ steht für unsere ständige Entwicklung als Familie“, erklärt Sabrina. „Wir lernen nicht nur Mila, sondern auch uns selbst besser kennen.“ „Leben“ bedeutet, dass nicht alles perfekt sein muss und Eltern auch Fehler machen dürfen. Es geht um das gemeinsame Wachsen“, ergänzt sie. „Und ‚lachen‘ macht vieles leichter“, ergänzt Thomas. „Wir lachen oft über unsere Unsicherheiten, chaotischen Momente und sogar kleine Missgeschicke.“

Für das Paar ist die FBS Rheine ein Anker im Alltag geworden. „Weil wir es uns wert sind, nehmen wir uns diese Zeit“, sagt Sabrina. „Sie gibt uns Kraft und das Gefühl, dass wir als Familie wachsen und Mila den Rückhalt geben, den sie braucht.“



**Tipp von
Birgit Schröder und
Christiane Kunert:**

Wir organisieren besondere Angebote in Familienzentren. Entdecken Sie Familienthemen in Ihrer Kita und Nachbarschaft.



14-943 12-011
ElternStart NRW – Café Klitzklein
Offener Babytreff
am 1., 3. und 5. Donnerstag

Do., 05. Jun. 2025
10:00–11:30 Uhr

Martina Höving
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei

Café Miteinander
Offener Spieltreff
von 6 M. bis 3 J.

Mo., 03. Feb. 2025
15:30–17:00 Uhr

Martina Höving
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



14-025
PEKiP®-Kurs
Geburtszeitraum:
Sep. und Okt. 2024

Di., 14. Jan. 2025
10:30–12:00 Uhr (8x)

Lea Hanewinkel
FBS, Mühlenstr. 29

63,30 €



16-201
Wald(er)Leben mit allen Sinnen
Im Bentlager Wald –
für Eltern & Kinder ab 4 J.

Sa., 05. Apr. 2025
11:00–13:00 Uhr

Claudia Horstmann
Salzsiedehaus,
Salinenstraße 105

20,50 €



17-081
Ferienparadies: Die Stressdetektive
Damit du dich gut fühlst –
für Kinder von 8 bis 10 J.

Do., 24. Apr. 2025
10:00–12:15 Uhr (2x)

Nina Schmidt
FBS, Mühlenstr. 29

29,50 €



17-100
Ferienparadies: Stand-up-Paddling
„Fun und Action“
auf dem Board!

Mi., 16. Jul. 2025
14:00–17:00 Uhr (2x)

Mirko Steinau
RHTC-Vereinshaus,
Timmermannufer 105

62,50 €



13-016
Kinderschlaf – mal ehrlich
Wie kann ich gesunden
Schlaf fördern?

Di., 18. Feb. 2025
19:30–21:45 Uhr

Martina Höving
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €

14-911



ElternStart NRW
Für Eltern und Kinder
im Geburtszeitraum Ende
Jul. bis Aug. 2024

Di., 14. Jan. 2025
09:00–10:30 Uhr (5x)

Vanessa Akamp
Jugendheim Neuenkirchen,
Friedenstraße 12

gebührenfrei

14-211



Spiel und Bewegung
Für Eltern und Kinder
im Geburtszeitraum Ende
Apr. bis Jun. 2024

Di., 29. Apr. 2025
09:00–10:30 Uhr (10x)

Sarah Niemeyer
FBS, Mühlenstr. 29

72,50 €

14-620



Kidix Eltern-Kind-Kurs
Geburtszeitraum:
Nov. 2023 bis Feb. 2024

Di., 29. Apr. 2025
08:45–10:15 Uhr (10x*)

Anika Tegel
Dietrich–Bonhoeffer–Haus
Hauenhorst, Kirchstraße 8

71,50 €

*zusätzlich ein Elternabend

18-284



Waldlösegruppe in Mesum
Mesumer Waldhasen für
Kinder ab 20 M.

Mo., 25. Aug. 2025
08:45–12:30 Uhr (127x)

Andrea Kloth
Hasenhöhle Mesum,
Moorstraße 100

82,00 € mtl.

13-060



Hochsensible Kinder
Die Bedürfnisse verstehen
und die Kinder stärkend
begleiten

Do., 13. Feb. 2025
15:45–16:30 Uhr

Nina Schmidt
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €

13-062



„Jedes Kind hat seine eigene Welt“
ADHS, Autismus und
Hochsensibilität verstehen

Di., 28. Apr. 2025
19:30–21:45 Uhr

Nina Schmidt
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €

13-064



Raus aus der Stressfalle
Stress bei Kindern und
Jugendlichen begegnen

Mo., 08. Sep. 2025
19:30–21:45 Uhr

Nina Schmidt
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €

13-011



Mein Kind ist krank
Häufige Kinderkrankheiten:
Wie ich sie erkenne und als
Eltern gut begleiten kann

Di., 25. Feb. 2025
19:30–21:45 Uhr

Dr. med. Arnold Freund
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €

15-012



Spielerische Wassergewöhnung I
Für Eltern mit ihrem Kind
von 6 M. bis 1,5 J.

Sa., 20. Sep. 2025
09:00–09:45 Uhr (10x)

Marita Kraken
Heilpädagog. Zentrum,
Dreikönigsstr. 20–30

102,50 €

15-060



Turnen und Toben
Eltern–Kind–Turnen
von 1,5 J. bis 3 J.

Mi., 07. Mai 2025
16:00–17:00 Uhr (5x)

Carmen Santos Cabral
FBS, Mühlenstr. 29

30,00 €

14-400



Musikwichtel: Welt der Klänge
Für 3,5– bis 5–Jährige und
ihre Eltern

Do., 09. Jan. 2025
15:45–16:30 Uhr (7x)

Viola Venschott–Bucaliu
FBS, Mühlenstr. 29

34,00 €

16-030



Hämmern–Schrauben–Bohren
Vogelhausbau für Kinder ab
4 Jahren mit ihren Eltern

Fr., 10. Jan. 2025
15:30–17:00 Uhr

Paulo Aires
FBS, Mühlenstr. 29

19,50 €

zzgl. 10 € Materialkosten

13-401



Das Schreifaßen
Einfache Schritte zu mehr
Gelassenheit im Umgang
mit unseren Kindern

Di., 12. Mär. 2025
19:30–21:45 Uhr

Elke Sundrup
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €

13-150



Unterstützung bei der Adoption
Vorbereitung für die
Aufnahme eines Kindes

Di., 21. Mai 2025
17:00–21:00 Uhr

Simone Kettler
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei

13-202



Pflegeeltern gesucht
Wer reicht Kindern eine
neue Hand?

Di., 16. Sep. 2025
19:30–21:45 Uhr

Miriam Bolsmann
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei

Weitere Informationen und das vollständige Kursangebot finden Sie auf unserer Website und über den QR-Code:

➔ www.fbs-rheine.de





Als man mich fragte, ob ich mir vorstellen könnte, im Rahmen der Neuauflage eines FBS-Magazins einen Beitrag zu „Das Leben lieben – Was macht lebenswertes Leben aus?“ zu schreiben, sagte ich sofort zu.

Im Spannungsfeld von hektischem beruflichen und familiären Alltag fiel es mir zunächst schwer, Ruhe zu finden. Jeder wollte etwas von mir. Es ging darum, schnell Entscheidungen zu treffen, die man später nicht bereut. Gleichzeitig hatte ich das Gefühl, allen gerecht werden zu müssen und dabei weder mich selbst noch die Familie zu vergessen. Doch dann erinnerte ich mich an das letzte Sonntags-Familien-Kaffeetrinken bei meinen Eltern.

Denn irgendwie bog unser Gespräch nach ein paar Anekdoten auf das Thema „Das Leben lieben“ ab. Sofort stiegen alle in die Diskussion ein. Es war spannend, was auf den Tisch kam: Manches ernst, manches witzig – besonders Kinder nehmen ja bekanntermaßen „kein Blatt vor den Mund“. Zuhause setzte ich mich hin und notierte mir kurz das für mich Wichtigste – ich wollte ja den „Tatort“ noch sehen.

In den nächsten Tagen erstellte ich meine Top 8 „Das Leben wieder mehr zu lieben“, inspiriert von einer Top-Ten der Zeitschrift Brigitte:

1. Von oben auf die Welt schauen:

Höhe kann berauschend sein und ist praktischerweise überall vorhanden. Wer von oben auf die Welt schaut, dem fliegt immer Freiheit entgegen.

2. Eine Meckerpause einlegen:

Es ist verdammt schwer, aber trotzdem erstaunlich, wie positiv das Leben sein kann, wenn man einmal bewusst das Negative ausschließt.

3. Pläne machen:

No hope, no future. Wir sollten nicht die Kraft der Hoffnung unterschätzen. Wer Pläne macht, und seien sie noch so banal, hat die Energie, sein Leben zu verbessern.

4. Pläne umsetzen:

Nichts ist schöner, als gedachte Pläne auch so zu verwirklichen, dass sie das Leben verbessern. Auch wenn es noch so klein scheint.

5. Den Humor bewahren:

Es gibt Situationen, die sind nicht zum Lachen. Aber trotzdem gibt es Menschen in Krisensituationen, die erzählen, dass ihnen gerade der Humor durch die schwere Zeit geholfen hat. Das zeigt, dass Lachen etwas ist, was die Seele für einen kurzen Moment frei macht.

6. Die Liebe priorisieren:

Viele regen sich hauptsächlich über die Arbeit auf und ziehen damit auch ihre Partnerschaft runter. Dabei ist es vor allem die Liebe, die uns langfristig trägt – zum Partner oder zu Freunden. Man darf nie vergessen, dass man jeden Job ersetzen kann. Die Lieben im Zweifel aber nicht.

7. Anderen etwas schenken:

Das strahlende Gesicht, wenn sich der andere über eine Überraschung freut, lässt auch das eigene Herz aufgehen.

8. Reisen:

Egal ob eine Reise nach Südeuropa oder der Ausflug in die nähere Umgebung – ein anderer Horizont macht glücklich. Weil auch er ein kleiner Neuanfang ist.

Und denken Sie daran: „Die einzige Möglichkeit, etwas vom Leben zu haben, ist, sich mit aller Macht hineinzustürzen.“

Es geht. Das Leben lieben.



Zum Schluss möchte ich Ihnen das Gedicht „Summa summarum“ von Wilhelm Busch anbieten, das, wie ich finde, gut zum Thema passt:

*Sag, wie wär es, alter Schragen,
Wenn du mal die Brille putztest,
Um ein wenig nachzuschlagen,
Wie du deine Zeit benutztest.*

*Oft wohl hätten dich so gerne
Weiche Arme warm gebettet;
Doch du standest kühl von ferne,
Unbewegt wie angekettet.*

*Oft wohl kam's daß du die schöne
Zeit vergrimmtest und vergrolltest,
Nur weil diese oder jene
Nicht gewollt, so wie du wolltest.*

*Demnach hast du dich vergebens
Meistenteils herumgetrieben;
Denn die Summe unsres Lebens
Sind die Stunden, wo wir lieben.*

„Außerschulische Bildungsarbeit bedeutet für mich lebenslanges Lernen, von klein auf bis ins hohe Alter. Mit vielfältigen Angeboten in verschiedenen Bereichen der Familienbildung bilde, berate und begleite ich Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen. Spannend, interessant, herausfordernd und wertorientiert. Es sind vor allem die Begegnungen und gelebten Erfahrungen, die mich als Menschen dabei bereichern.“

Jens Halfmann



Raus aus der Stadt
Wandern auf Pilgerwegen

Sa., 29. Mrz. 2025
08:30–19:00 Uhr

M. Werth und J. Halfmann
Jakobsweg,
Ladbergen-Münster

5,00 €



Männer mit dem Rucksack unterwegs
„Zieh aus in das Land, das ich Dir zeigen werde ...“

Sa., 20. Sep. 2025
10:00–17:00 Uhr

Jens Halfmann
Hörstel, Bevergerner
Pättken/Teutoschleife

8,00 €



Kirche im Umbruch
Wohin führt der Weg der Kirche?

Mi., 22. Jan. 2025
19:30–21:00 Uhr

Jens Halfmann
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



Mit meiner Trauer unterwegs
Schritt für Schritt ein Stück weiter

Sa., 15. Mai 2025
10:00–13:00 Uhr

Doris Hasenkamp-Jakob
Rheine, Elter Dünen,
Saerbecker Straße

gebührenfrei



Hurtigruten – Hunting the light
Eine der schönsten Seereisen der Welt

Mo., 17. Mrz. 2025
19:30–21:45 Uhr

Jörg Klüter
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung
Entscheidendes selbst bestimmen

Do., 13. Feb. 2025
19:30–21:00 Uhr

Jürgen Book
FBS, Mühlenstr. 29

12,50 €



Mietrecht für Vermieter:innen
Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Mi., 12. Mrz. 2025
19:30–21:00 Uhr

Frauke Thole
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



Mein Haus – Übertragung im Alter
Erbfolge, Wohnrecht, „Zehn-Jahres-Frist“

Mi., 29. Jan. 2025
19:30–21:00 Uhr

Nico von Royen
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



Warum das Leben wertvoll ist
Endlich- und Unendlichkeit des Lebens

Sa., 08. Feb. 2025
9:00–13:00 Uhr

Birgit Wältring
FBS, Mühlenstr. 29

24,50 €



Palliativversorgung in Rheine
Endlichkeit des Lebens

Do., 20. Mrz. 2025
15:00–16:30 Uhr

Dr. Angela Grote-Reith
Jakobi-Krankenhaus,
Hörstkamp 12

gebührenfrei



Glaubenskurs Raumöffner
Bibel ist mehr, als du denkst

Mo., 27. Jan. 2025
19:00–21:15 Uhr (7x)

F. Göbel, M. Werth, E. Ebbing,
M. Kley und J. Halfmann,
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



Ehevorbereitungskurs: Jakobsweg-Pilgern
Gemeinsam als Paar unterwegs

Sa., 05. Apr. 2025
8:30–19:00 Uhr

Jens Halfmann, Jakobsweg
Engter-Rulle-Osnabrück

20,00 € pro Paar
zzgl. ca. 10–15 € p. P. für ein
Gruppenticket der DB



Erben und Vererben
Wie gestalte ich ein Testament?

Do., 20. Feb. 2025
19:30–21:00 Uhr

Dr. Ingo Holtfester
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



Fotografie-Workshop „Blaue Stunde“
Wenn die Dämmerung naht und die Sonne untergeht

Do., 23. Okt. 2025
19:00–22:00 Uhr

Bettina Meyer
FBS, Mühlenstr. 29

26,50 €



Der Gartentrend: Kistengärtnern und Hochbeete anlegen
Flexible Selbstversorgung

Do., 13. Mrz. 2025
19:30–21:45 Uhr

Christian Westkemper
FBS, Mühlenstr. 29

12,50 €



Gärtnern im Klimawandel
Wetterextreme im Garten ausgleichen

Mo., 17. Feb. 2025
19:30–21:45 Uhr

Dr. Petra Bloom
FBS, Mühlenstr. 29

14,50 €



Die Kunst des Schlenderns
Entspannt durch den Wald mit Shinrin Yoku

Mi., 02. Apr. 2025
19:00–20:30 Uhr

Cornelia Köster
Salzbergen, Stoverner Wald,
Waldhütte am Rundweg

12,50 €



Frühlings-Naturtag
Eine Reise unterwegs in der Natur zu dir selbst

Sa., 17. Mai 2025
10:00–17:00 Uhr

Ursula Wältring
Mesum, Alte Kirchstr. 9

58,50 €



Auszeit für ein starkes Bewusstsein
Zeit für mich, Zeit für andere

Sa., 08. Nov. 2025
09:30–12:30 Uhr

Daniel Schwanekamp
FBS, Mühlenstr. 29

38,50 €



Stress- und Trauma-Bewältigung
Tension und Trauma Releasing Exercises (TRE)

Di., 11. Mrz. 2025
18:30–20:45 Uhr (3x)

Beate Horstmann
FBS, Mühlenstr. 29

92,50 €



Die Kraft der Heilkräuter
Kräuterwanderung im Bentlager Wald

Sa., 29. Mrz. 2025
9:00–13:30 Uhr

Viviane Segger
Rheine, Kloster Bentlage,
Bentlager Weg 1301

26,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage 5 €



Meine Klimaziele 2025
Mit umweltfreundlichen Vorsätzen ins neue Jahr

Do., 30. Jan. 2025
19:30–21:00 Uhr

Birgitta Bolte
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



Minimalismus in der heutigen Zeit
Nur ein Trend oder DER Weg zum Glück

Di., 12. Mai 2025
19:30–21:00 Uhr

Birgitta Bolte
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €

Weitere Informationen und das vollständige Kursangebot finden Sie auf unserer Website und über den QR-Code:

➔ www.fbs-rheine.de



AYURVEDISCH KOCHEN



Eine genussvolle Entdeckungsreise
mit allen Sinnen

Durch Bewegung und Entspannung etwas für die innere Balance zu tun, gehört für viele zu einem ausgeglichenen Leben hinzu. Auch eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Getreideprodukten am Besten aus Vollkorn und Fleisch in Maßen, trägt zu einem gesunden Wohlbefinden bei. Das Bewusstsein für gesunde Ernährung sollte neben sportlicher Aktivität fest im Alltag verankert sein.

Als allumfassende Lebensaufgabe und ganzheitliche Lebensphilosophie betrachtet der Ayurveda die Ernährung. Für ihn gilt die Ernährung als eine der grundlegenden Säulen in unserem Leben. Der Ayurveda bietet mit seinem seit mehreren Jahrtausenden bestehendem Wissen zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten, um einen ausgeglichenen Zustand von Körper, Geist und Seele zu erreichen.

Die FBS bietet im Jahr 2025 erstmals mehrere Ayurveda-Kochworkshops mit Andrea Christine Kaiser, Zertifizierte Ayurveda GenussKöchin, an. Ziel des Workshops ist es, ein Verständnis dafür zu entwickeln, warum es aus ayurvedischer Sichtweise empfohlen ist, sich im Einklang mit den Naturrhythmen zu ernähren und dadurch die körperliche Vitalität und mentale Balance stabilisieren und stärken zu können. „Ich freue mich, dass die FBS Rheine mir die Möglichkeit gibt, in entspannter Atmosphäre Theorie und Praxis der ayurvedischen Ernährungslehre zu verbinden. Der Zauber ayurvedischer Kochkunst wird das Herz und alle Sinne der Teilnehmenden erfreuen,“ so Andrea Kaiser.



Die zertifizierte Ayurveda GenussKöchin Andrea Christine Kaiser freut sich auf die Kochworkshops in der FBS Rheine.

Der Kurstag beginnt mit einem ayurvedischen Frühstück, das bereits vorbereitet ist. Danach tauchen die Teilnehmenden ein in das ayurvedische Basiswissen der Ernährung und die praktische Zubereitung eines jahreszeitlich abgestimmten 5-Gänge Mittagsmenüs in Bio-Qualität, das das Immunsystem auf genussvolle Art fördert und frische Lebensenergie schenkt. Den Abschluss bildet das gemeinsame Genießen aller ayurvedischen Köstlichkeiten in gemütlichem Ambiente, begleitet von einem inspirierenden Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden.

32-304

Unser Tipp: Auszeit im November

Fr., 07. Nov. 2025
16:30 Uhr

Wenn die Tage kürzer werden freuen wir uns auf gemeinsame Stunden in gemütlicher Atmosphäre. Daher bieten wir Ihnen im November 2025 einen „Abend nur für Dich“ an. Neben wohltuenden Entspannungsangeboten zaubern wir köstliche Kleinigkeiten in unserer Lehrküche und lassen den Abend in fröhlicher Runde ausklingen. Ein toller Start in die dunkle Jahreszeit und das ideale Geschenk für die beste Freundin, liebste Schwester oder einen netten Menschen!





32-300

Achtsamkeits-workshop

Neue Ressourcen und Kraftquellen schaffen

Sa., 01. Mrz. 2025
10:00–16:00 Uhr

Heike Schilling-Hadasch
FBS, Mühlenstr. 29

50,50 €



32-005

Achtsamkeit und Meditation

Raus aus dem Hamsterrad

Mi., 29. Okt. 2025
18:00–19:30 Uhr (6x)

Heike Schilling-Hadasch
FBS, Mühlenstr. 29

76,50 €



32-012

Klangschalen-meditation

Entspannung und Fantasiereisen

Mi., 12. Mrz. 2025
18:00–19:00 Uhr (4x)

L. Nienaber-Schweegmann
FBS, Mühlenstr. 29

28,50 €



33-021

Starke Mitte und entspannter Geist

Beckenbodenstärkung und Entspannungsübungen

Mi., 05. Nov. 2025
18:30–20:00 Uhr (4x)

Ulrike Tann
FBS, Mühlenstr. 29

42,50 €



34-035

Jetzt wird's Wild

Wildrezepte neu entdeckt

Sa., 01. Feb. 2025
16:30–21:00 Uhr

Gerlinde Hauschild
FBS, Mühlenstr. 29

20,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



34-017

Ei, Ei, Ei...

Leckeres für den Osterbrunch

Mo., 07. Apr. 2025
18:00–21:45 Uhr

Almuth Wensing
FBS, Mühlenstr. 29

17,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



34-025

Rot, rund, gesund

Die Tomate in der Küche

Do., 11. Sep. 2025
18:00–21:45 Uhr

Maria Kösters
FBS, Mühlenstr. 29

17,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



34-028

Herbstliches vom Blech

Ein Herbstmenü

Sa., 13. Sep. 2025
16:30–21:00 Uhr

Gerlinde Hauschild
FBS, Mühlenstr. 29

17,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



33-320

Stepptanz

Mit den Füßen Klänge zur Musik tanzen

Fr., 10. Jan. 2025
17:00–18:30 Uhr (10x)

Simone Molenda
FBS, Mühlenstr. 29

92,50 €

zzgl. Leihgebühr Schuhe



33-350

Nia® – Joy of movement

Bewegen, Tanzen, Entspannen für mehr Lebensfreude

Sa., 17. Mai 2025
14:30–16:30 Uhr

Uta Altmann
FBS, Mühlenstr. 29

22,50 €



33-353

Faszien-Rotation nach Eibich®

Weite, Länge und Aufrichtung

Sa., 17. Mai 2025
11:00–14:00 Uhr

Uta Altmann
FBS, Mühlenstr. 29

32,50 €



33-070

Rundum fit

Ganzkörpertraining für mehr Energie und Vitalität

Do., 08. Mai 2025
09:00–09:45 Uhr (8x)

Carmen Santos Cabral
FBS, Mühlenstr. 29

42,50 €



34-015

Partysuppen

Neue Ideen für die kleine Feier

Do., 06. Mrz. 2024
18:00–21:45 Uhr

Almuth Wensing
FBS, Mühlenstr. 29

17,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



34-070

Einstieg in die ayurvedische Küche

Kochworkshop

So., 16. Mrz. 2025
9:30–15:30 Uhr

Andrea Kaiser
FBS, Mühlenstr. 29

120,00 €

inkl. Frühstück, Skript, Lebensmittelumlage und Präsent



34-055

Grillgerichte für das ganze Jahr

Angrillen im Frühling

Do., 03. Apr. 2025
18:00–21:45 Uhr

Robin Fiekers
FBS, Mühlenstr. 29

17,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



34-029

Süßes zum Abschluss

Dessertvariationen

Do., 13. Mrz. 2025
18:00–21:45 Uhr

Sarah Filipiak
FBS, Mühlenstr. 29

17,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



32-156

MAINTENANCE Yoga

Heute schon an morgen denken...

Do., 16. Jan. 2025
19:30–21:00 Uhr (10x)

J. Hentschel-Tomaszewski
FBS, Mühlenstr. 29

102,50 €



32-166

Yoga auf dem Stuhl

Bewegung trotz körperlicher Einschränkungen

Do., 30. Jan. 2025
15:45–17:15 Uhr (8x)

J. Hentschel-Tomaszewski
FBS, Mühlenstr. 29

82,50 €



32-200

Yoga für Schwangere

Körper und Geist in Einklang bringen und Verbindung zum Kind stärken

Do., 08. Mai 2025
09:45–10:45 Uhr (8x)

Carmen Santos Cabral
FBS, Mühlenstr. 29

58,50 €



33-100

Walking-Kurs

Schritt für Schritt GEMEINSAM fit

Mi., 05. Mrz. 2025
09:30–10:45 Uhr (6x)

Sandra Bösker
Rheine, NaturZoo, Salinenstr. 150

44,50 €



34-030

Vegane Vielfalt

Rezeptideen für jeden Tag

Do., 20. Mrz. 2025
18:00–21:45 Uhr

Borja Baragano Prieto
FBS, Mühlenstr. 29

17,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



34-100

Mütter und erw. Töchter kochen

Vegetarische Küche

So., 23. Feb. 2025
17:00–20:45 Uhr

Borja Baragano Prieto
FBS, Mühlenstr. 29

17,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



34-027

Vom Pattie zum Bun

Burger selbstgemacht

Mo., 16. Jun. 2025
18:00–21:45 Uhr

Maria Kösters
FBS, Mühlenstr. 29

17,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage

Weitere Informationen und das vollständige Kursangebot finden Sie auf unserer Website und über den QR-Code:

➔ www.fbs-rheine.de



ACHTSAMKEIT IN DER PÄDAGOGIK



Achtsamkeit erlebt im Moment eine Erfolgsgeschichte. In unserer schnelllebigen Welt mit zahlreichen Herausforderungen fühlen sich immer mehr Menschen vom Alltag getrieben. Sie erleben eine Ruhelosigkeit und sehen sich den Stressbelastungen ausgeliefert. Den Eindruck in einem Hamsterrad des täglichen Wahnsinns gefangen zu sein, teilen viele Menschen miteinander.

Resilienz scheint das Zauberwort. An vielen Orten entwickeln sich Quick Fix Angebote die Glück und Gelassenheit versprechen. Diese Angebote sprechen viele Menschen an, da die Sehnsucht nach einem ausgeglichenen Leben tief verwurzelt ist. Ja, diese Konzepte schaffen sicherlich auch kurzfristig Entlastung. Das Fatale ist: Es wird nicht berücksichtigt, dass Licht und Schatten zusammengehören und das zum Leben eben auch Leid gehört. An diesem Punkt setzt die Haltung der Achtsamkeit an,

die dazu führen kann, das Leben – was immer auch geschieht – mit mehr Gleichmut und Zufriedenheit zu leben.

Auch in allen pädagogischen Arbeitsfeldern nehmen die Belastungen zu. Viele Pädagogen fühlen sich überlastet und formulieren den Wunsch endlich wieder ausbalancierter, gelassener ihre Arbeit zu erfüllen. Pädagogische Fachkräfte sind sich ihrer Vorbildfunktion für die ihnen anvertrauten Kinder sehr bewusst. Viele nehmen sich vor: Morgen will ich entspannter sein, morgen möchte ich dem Kind (noch) besser zuhören, morgen will ich (noch) freundlicher sein...

Studien beweisen den Nutzen von Achtsamkeit in pädagogischen Arbeitsfeldern. Sie belegen, dass Menschen, die bei der Arbeit in direktem Kontakt mit anderen sind, weniger Stress erleben, wenn sie achtsam sind.

Wir haben dazu Heike Stratmann-Plagemann einige Fragen gestellt. Sie ist u.a. ausgebildete Achtsamkeitslehrerin (MBSR).

Was genau ist eigentlich Achtsamkeit?

Jon Kabat-Zinn, ein Pionier der Achtsamkeitsmeditation, sagt: „Achtsamkeit ist das offene und annehmende Beobachten dessen, was im Augenblick des gegenwärtigen Moments geschieht. Ein Gewahrsein unserer inneren und äußeren Erfahrungen – ohne Bewertung.“ Achtsamkeit ist freundlich, offen und ruhig. Im Achtsamkeitstraining geht es darum Achtsamkeit mit allen Sinnen zu erfahren.

Wie kann ich Achtsamkeit im Alltag üben?

Es ist wichtig, sich mit Achtsamkeit vertraut zu machen und kleine Übungen im Alltag zu verankern. Beispielsweise können Sie täglich die Übung „3-Minuten-Atemraum“ praktizieren oder eine Tätigkeit achtsam wahrnehmen, wie das Duschen. Spüren Sie, wie das Wasser den Körper entlang rinnt: Ist es warm oder kalt?

Klingt einfach? Probieren Sie es aus. Schnell setzen Gedanken ein, vielleicht planen Sie den Tag. Wenn Sie das bemerken, haben Sie einen Moment der Achtsamkeit erfahren. Kehren Sie freundlich zum Duschen zurück.

Solche Übungen helfen, uns im Moment zu verankern und automatische Stressreaktionen zu unterbrechen. Mit vielen Übungen können wir alte Muster ändern und wieder Wahlmöglichkeiten erkennen.



Haben Sie einen Tipp: Wie gehen Sie mit Stress und herausfordernden Situationen um, um achtsam zu bleiben?

Den *einen* Tipp gibt es leider nicht. Das Gehirn funktioniert wie ein Muskel. Wie beim Joggen muss ich regelmäßig trainieren, wenn ich irgendwann zehn Kilometer laufen will. Das heißt, es bedarf einer regelmäßigen Übung der Achtsamkeit, um den Nutzen auch in herausfordernden Zeiten zur Verfügung zu haben.

Das Gehirn, so haben Forschungen belegt, beginnt nach ca. vier Wochen intensiver Übung neue neuronale Verknüpfungen herzustellen, die uns zum Beispiel in emotional belasteten Zeiten stabilisieren und mehr Gelassenheit und Sicherheit ermöglichen. Das wiederum führt zu einer höheren Lebenszufriedenheit, mehr Vertrauen in das Leben und schützt vor stressbedingten Erkrankungen.

Sicherlich ist es ein guter Weg, sich mit der Achtsamkeit vertraut zu machen und Achtsamkeit zu praktizieren. Aber auch Institutionen und Organisationen sind gefordert ihren Mitarbeitenden achtsame Arbeitsbedingungen zu ermöglichen. Wissenschaftliche Forschungen belegen, dass ein achtsames Arbeitsklima zu höherer Qualität der Arbeitsleistung führt und krankheitsbedingte Ausfälle deutlich abnehmen.

41-149

Unser Tipp:
Einführung in die Praxis der Achtsamkeit

Do., 06. Feb. 2025
18:30-20:00 Uhr (4x)

Heike Stratmann-Plagemann
FBS, Mühlenstr. 29

98,50 €



41-048
Inselauszeit für Männer
Bildungswochenende auf der Insel Baltrum

Fr., 14. Mrz. 2025 –
So., 16. Mrz. 2025

Markus Dördelmann
Baltrum,
Haus Sonnenhütte

263,50 €



41-175
Softwareschulung
Digitale Pfarreiratswahlen 2025 im Bistum Münster

Do., 20. Mrz. 2025
18:00–22:00 Uhr

Dagmar Köhler
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



41-100
Prävention sex. Gewalt
Für Ehrenamtliche, Kursleitungen und MA im kirchlichen Dienst

Sa., 08. Feb. 2025
09:00–16:00 Uhr

J. Kleinschnitker-Dammann,
Alexandra Klima
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



41-500
Vorbereitungslehrgang Berufsabschluss Hauswirtschaft
Infoveranstaltung

Di., 11. Mrz. 2025
15:00 Uhr

Margret Benölken,
Agnes Loose
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



41-290
KTP: Kinder- und Gewaltschutz
Schreibhilfeworkshop für Gewaltschutzkonzepte

Fr., 28. Feb. 2025
10:00–15:00 Uhr

Katharina Linnenschmidt
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



41-020
Ist das (schon) Mobbing?
Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kitas

Do., 25. Sep. 2025
09:00–16:15 Uhr

Sybille Rosenberger
FBS, Mühlenstr. 29

144,00 €



41-199
Gefahr erkannt – Risiko gebannt?
Kindeswohlgefährdung im Blick in der KTP

Mi., 19. Mrz. 2025
18:00–21:15 Uhr

H. Stratmann-Plagemann
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



41-017
Betrieblicher Pflegeguide
Fortbildung für Mitarbeiter:innen

Mo., 15. Sep. 2025
09:00–16:35 Uhr (3x)

Irmgard Neuss,
Ursula Bolg
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei (NRW)



41-060
Erste Hilfe am Kind
Für pädagogische Fachkräfte in Kitas und KTP

Mi., 14. Feb. 2025
09:00–17:00 Uhr

Thomas Primus
FBS, Mühlenstr. 29

65,00 €
oder Gutschein LUK



41-150
Affirmations- und Gefühlskarten
Ein Einstieg für päd. Fachkräfte

Fr., 21. Feb. 2025
14:00–16:15 Uhr

Nina Schmidt
FBS, Mühlenstr. 29

38,50 €



41-151
Hochsensible Kinder verstehen & begleiten
Einfühlsame Strategien für den Kita-Alltag

Fr., 21. Mrz. 2025
14:00–16:15 Uhr

Nina Schmidt
FBS, Mühlenstr. 29

38,50 €



41-225
Kreativ und gesund – Kinderküche
Fortbildung für KTHP und Interessierte

Sa., 05. Apr. 2025
10:00–13:45 Uhr

Agnes Loose
FBS, Mühlenstr. 29

42,70 €
inkl. Lebensmittelumlage



41-191
„Ich sehe was, was Du nicht siehst“
Kollegiale Fallberatung für KTHP

Di., 27. Mai 2025
18:30–20:45 Uhr

Katharina Linnenschmidt
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



41-163
KTP: Wir sprechen viele Sprachen
Mehrsprachigkeit und Erziehungspartnerschaft

Mo., 16. Jun. 2025
18:00–21:15 Uhr

Birgit Schröder
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



41-228
KTHP und soziale Medien?!
Fortbildung im Rahmen der Aktionswoche KTP

Mo., 12. Mai 2025
18:30–21:00 Uhr

Julian Banse
Online

gebührenfrei
für die Zielgruppe



41-160
Gewaltfreiheit als Grundrecht
Adulthood im pädagogischen Alltag

Mo., 05. Mai 2025
18:00–21:15 Uhr

Janna Visser
Online

32,50 €



41-215
Wenn kleine Kinder hauen – ganz normal?!
Umgang mit „aggressivem“ Verhalten

Mi., 11. Jun. 2025
18:00–21:15 Uhr

Katharina Linnenschmidt
FBS, Mühlenstr. 29

48,50 €



41-005
Fachkraft Kinderschutz
Zertifikatsfortbildung

Do., 25. Sep. 2025
09:00–16:15 Uhr (9x)

in Kooperation
mit dem DKSB Rheine
FBS, Mühlenstr. 29

725,00 €



41-152
Kinder mit Narben auf der Seele
Traumatisierte Kinder begleiten

Fr., 07. Nov. 2025
14:00–16:15 Uhr (2x)

Nina Schmidt
FBS, Mühlenstr. 29

74,50 €



41-164
Ideen-Reich!
Ästhetische Bildung in der KTP

Sa., 06. Sep. 2025
10:00–13:15 Uhr

Katharina Linnenschmidt
FBS, Mühlenstr. 29

40,00 €



41-200
Kompetent reagieren
Prävention und Intervention in der KTP

Di., 09. Sep. 2025
18:00–21:15 Uhr

Jan Kunert
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



41-161
Essen macht Spaß!
Gemeinsame Mahlzeiten sensibel gestalten in der KTP

Di., 25. Nov. 2025
18:00–21:15 Uhr

Birgit Schröder
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei

Weitere Informationen und das vollständige Kursangebot finden Sie auf unserer Website und über den QR-Code:

➔ www.fbs-rheine.de



EIN WOCHENENDE IM NÄHGLÜCK



Wenn einer eine Reise tut, ja, dann kann er was erzählen. Und genau so ist es. Ich war im letzten September mit elf Frauen in der Historisch Ökologischen Bildungsstätte in Papenburg. Dort durften wir unter der Leitung von Frau Rakovac unsere Nähleidenschaft so richtig ausleben.

Das Kursangebot der Familienbildungsstätte beinhaltet für jeden ein Zimmer mit Bett und Bad, auf Wunsch auch Einzelzimmer. Wir werden hier im Haus frisch und regional versorgt, sogar Allergien und vegane Kost sind kein Problem. Am Freitag sind wir zu 10:00 Uhr, bepackt mit allem, was wir für unsere Nähprojekte brauchen, dort in Eigenregie angereist. Die Herren in der Haustechnik kümmern sich um alle Wünsche rund um den perfekten Nähplatz. Wir dürfen in den Raum mit der Aufschrift „Seeblick“ und sind begeistert, wie herrlich dieser Ausblick auf den See ist. Untergebracht im Wintergarten, sind wir erstaunt über die rundum begrünte Anlage.

Ein Ort zum Wohlfühlen. Alle beginnen direkt ihren Nähplatz einzurichten und es dauert nicht lange, bis die erste Nähmaschine schnurrt. Ein fröhliches Miteinander, zwischen Erfahrungsaustausch, Beratung untereinander und Design-Gesprächen, Anproben und Änderungen, lässt alle Herzen höher schlagen. Als wenn sich alle schon ewig kennen, und doch sind viele zum ersten Mal dabei. Es entsteht in geselliger Nährunde das Motto: „Wie Klassenfahrt – nur besser!“

Wenn ich so überlege, was wir so alles mitgebracht haben... Zuschneidematte, Bügeleisen, große und kleine Scheren, Nähgarn in allen Farben, Schnittmusterpapier, Tesafilm, Schnittmuster, Maschinennadeln, Stecknadeln, Stoffe in vielen Variationen und Nähzubehör. Ganz abgesehen von den vielen verschiedenen Maschinen. Eine Nähmaschine hat jede mit, doch fast alle auch noch eine Overlock und dann haben ein paar auch noch eine Coverlock im Gepäck. Und dann fehlt doch noch das eine oder andere, so dass wir am Samstag einen kleinen Ausflug in die Stoffhalle machen. Versorgt mit dem einen, was fehlte und dem anderen, was noch mit musste, ging es dann fröhlich weiter ans Werk.



So einiges war in den letzten Stunden schon entstanden. Das Eine liegt schon fertig gebügelt und gefaltet und beim Anderen kann man so langsam erkennen, was es mal werden soll. Es wird gemessen, geschnitten, genäht, anprobiert und abgesteckt. So manche dreht sich schon zum wiederholten Male vor dem Spiegel. Und immer wieder die Erkenntnis... schnell geht das nicht, nur mit Geduld und Ruhe entstehen die schönsten Teile.

Einige nähen bis tief in die Nacht, manche trennt schon wieder eine Naht auf und andere schalten die Maschine aus und genießen den gemeinsamen Klönschnack. Die Zeit zwischen den Mahlzeiten und den Näheinheiten vergeht wie im Flug. Kaum ist man da, ist die schöne Auszeit auch schon wieder vorbei. Sonntag um 15:00 Uhr steht dann schon das Abschied nehmen auf dem Programm.

Einige nehmen lange Anfahrtszeiten in Kauf, um dabei zu sein. Ich habe beschlossen, auch im kommenden Jahr wieder an diesem Event teilzunehmen.

Liebe Grüße, *Amalie*



51-005
Finde deine Stimme, deine Tonlage

Lust auf gemeinsames Singen im Chor

Mo., 10. Mrz. 2025
19:00 – 21:15 Uhr (4x)

Hannah Orthaus
FBS, Mühlenstr. 29

38,50 €



51-012
Wochenende im Nähglück

Verreisen mit der Nähmaschine

Fr., 19. Sep. 2025 – So., 21. Sep. 2025

Katja Rakovac
Papenburg, HÖB, Spillmannsweg 30

293,50 € (DZ)



51-015
Fahrt zur Creativa

Studienfahrt nach Dortmund

Fr., 21. Mrz. 2025
08:00 – 18:00 Uhr

Annette Rehers
Dortmund, Westfalenhallen

47,50 €



51-020
Gartenreise in Halle & Borgholzhausen

Private Gärten öffnen ihre Pforten

Do., 05. Jun. 2025
08:00 – 19:30 Uhr

Monika Leifeling
Treffpunkt: Emstorplatz, Osnabrücker Straße

61,00 €



52-811
Stoffwechsel

Nähworkshop am Wochenende

Fr., 26. Sep. 2025
18:00-21:00 Uhr und
Sa., 27. Sep. 2025
09:00 – 16:00 Uhr (2x)

Sabine Musial-Determann
Neuenkirchen, Karl-Leisner-Haus, Friedenstr. 12

gebührenfrei



52-820
Fit an der Overlock

Geheimnisse der beliebten Maschine entdecken

Di., 04. Feb. 2025
19:00 – 22:00 Uhr

Norbert Oberschelp
FBS, Mühlenstr. 29

18,50 €



52-830
Vlieseline – ein Geheimnis

Highlights setzen mit der richtigen Verarbeitung

Sa., 22. Feb. 2025
10:00 – 16:15 Uhr

J.Knake, Fa. Freudenberg
FBS, Mühlenstr. 29

47,90 €



52-881
Nähen mit Herz

Herzkissen für Krebspatient:innen

Di., 14. Okt. 2025
18:00 – 21:00 Uhr

Katja Rakovac
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



52-011
Hereinspaziert ins FBS-Nähcafé

Unverbindlich und unkompliziert für alle offen

Mo., 10. Jan. 2025
15:30 – 17:45 Uhr

Annette Rehers
FBS, Mühlenstr. 29

10,00 €



52-031
Hereinspaziert ins FBS-Nähcafé in Neuenkirchen

Unverbindlich

Mo., 20. Jan. 2025
15:30 – 17:45 Uhr

Sabine Musial-Determann
Neuenkirchen, Karl-Leisner-Haus, Friedenstr. 12

10,00 €



52-421
ZusammenGenäht

FadenFieber

Do., 09. Jan. 2025
08:30 – 11:30 Uhr (8x)

Katja Rakovac
FBS, Mühlenstr. 29

95,30 €



52-611
ZusammenGenäht

FadenReich

Di., 21. Jan. 2025
19:00 – 22:00 Uhr (9x)

Sabine Musial-Determann
Neuenkirchen, Karl-Leisner-Haus, Friedenstr. 12

106,90 €



52-901
NadelSpiel

Strickclub

Do., 16. Jan. 2025
17:15 – 18:45 Uhr (7x)

Mechthild Schulten
FBS, Mühlenstr. 29

43,10 €



53-010
Mit Blei- und Kohlestift zeichnen lernen

Grundlagen erlernen für Einsteiger

Mi., 19. Mrz. 2025
19:00 – 22:00 Uhr (4x)

Tanja Hasenclever
FBS, Mühlenstr. 29

62,50 €

zzgl. ca. 15 € Materialkosten



53-020
KünstlerTreff Acrylmalerei

Entdecke und teile Deine Kreativität

Do., 23. Jan. 2025
10:00 – 12:15 Uhr (4x)

L. Nienaber-Schwegmann
FBS, Mühlenstr. 29

38,50 €



53-020
Weidenflechtkurs

Rankhilfen, Kugeln, Bäumchen und Kränze aus Weiden

Sa., 08. Febr. 2025
10:00 – 15:00 Uhr

Team Nordwalder
Korbflechter
FBS, Mühlenstr. 29

26,50 €

zzgl. ca. 20 € Materialkosten



52-710
Kids for Stitch – Wenn Kinder nähen

Nähen für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

Mi., 15. Jan. 2025
16:15 – 18:30 Uhr (3x)

Ramona Kersting
FBS, Mühlenstr. 29

43,00 €



52-720
Ferienparadies: Young Fashion

Nähworkshop für Jugendliche ab 10 Jahren

Di., 22. Apr. 2025
15:00 – 18:00 Uhr (4x)

Swetlana Keßler
FBS, Mühlenstr. 29

48,90 €



52-730
Taschenvariationen

Workshop für Referent:innen im Nähbereich

Sa., 13. Sep. 2025
10:00 – 16:00 Uhr

Brigitte Mertens
FBS, Mühlenstr. 29

82,50 € inkl. Verpflegung
30 € für Referent:innen des
Bildungsforums Steinfurt



52-801
Heißes für drunter

Dessous-Näh-Workshop: BH

Sa., 01. Feb. 2025
09:00 – 18:30 Uhr

Sabine Hukriede
FBS, Mühlenstr. 29

73,90 €

Sie finden in diesem Magazin nur eine kleine Auswahl unseres vielfältigen Kursangebotes!

Besuchen Sie unsere Website. Hier finden Sie das gesamte Kursangebot und Veranstaltungen aus allen Fachbereichen.

www.fbs-rheine.de

HOLTFESTER | GRAFFLAGE

Rechtsanwälte Fachanwälte Notare

www.holtfester-graflage.de



Poststraße 15a | 48431 Rheine
Tel. (0 59 71) 80 11 80

Heinrich Holtfester † (1973 - 2020)
Rechtsanwalt

Dr. jur. Werner Bems
Rechtsanwalt und Notar a.D.

Dr. jur. Ingo Holtfester
Rechtsanwalt und Notar mit Amtssitz in Rheine

Tobias Schnoor
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Verkehrsrecht
Notar mit Amtssitz in Rheine

Charlotte Ameling
Rechtsanwältin



Hauptstraße 13 | 48485 Neuenkirchen
Tel. (0 59 73) 90 91 90

Nico von Royen
Rechtsanwalt und Notar mit Amtssitz in Neuenkirchen

Katrin Gordalla
Rechtsanwältin

Timo Kielhorn
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht
Notar mit Amtssitz in Neuenkirchen

Bernd Stommer
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Fachanwalt für Medizinrecht

Scannen Sie den QR-Code
mit Ihrem Smartphone und
rufen Sie direkt unsere
Homepage auf.



Rheine | Neuenkirchen

Für Sie vor Ort.

SEMINARE WORKSHOPS KURSE

ENTDECKEN SIE UNSER ANGEBOT!

Mit unseren Abrufangeboten
unterstützen wir Sie dort, wo Ihre
Bedarfe und Interessen liegen.

Warum unsere Seminare?

Flexibilität:

Sie entscheiden, wann und wo
Sie lernen - unsere Abrufangebote
passen sich Ihrem Zeitplan an.

Praxisnähe:

Wir verbinden Ihre Erfahrungen
mit aktuellen Erkenntnissen und
praxisorientierten Methoden.

Themenvielfalt:

Unser großes Portfolio bietet
maßgeschneiderte Angebote.

Austausch und Vernetzung:

Gemeinsam gestalten wir Leben,
Arbeiten, Bildung und Erziehung.

Seminarthemen für Kitas und Kita-Verbünde:

- Teambuilding und -entwicklung
- Qualifizierung zur Praxisanleiter:in
- Beschwerdemanagement
- „Ist das schon Mobbing?“
- Bedürfnisorientierte Pädagogik
- Gelebte Erziehungspartnerschaft

Workshops für Unternehmen:

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Fachliche Fortbildung

Kochen in unserer FBS-Küche:

- Flexible Angebote für jede:n

*Gerne unterstützen wir Sie auch schon
vorab bei Ihren Überlegungen, um Ihnen
das richtige Angebot zu empfehlen.
Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!*



Weitere Informationen
finden Sie auf unserer Website:
www.fbs-rheine.de

WIR

SUCHEN

DICH!



WERDE KURSLEITER:IN IN DER FBS RHEINE

Du hast das Know-how und möchtest mit Deinem Wissen
und Deiner Erfahrung andere Menschen verbinden und begleiten?

Wir freuen uns, von Dir zu hören!

☎ 0 59 71 – 98 82 – 0

✉ info@fbs-rheine.de



Weitere Informationen
findest Du auf unserer Website:
www.fbs-rheine.de/werde-kursleiter



Lernen Sie uns kennen!

FB 1 | Partnerschaft – Ehe – Familie



Carina Hagel

☎ 0 59 71 – 98 82 – 18

✉ hagel@bistum-muenster.de



Monika Leifeling

☎ 0 59 71 – 98 82 – 18

✉ leifeling@bistum-muenster.de

FB 2 | Religion – Persönlichkeit – Gesellschaft und FB5



Jens Halfmann

☎ 0 59 71 – 98 82 – 23

✉ halfmann-j@bistum-muenster.de

FB 3 | Gesundheit – Prävention – Ernährung



Agnes Loose

☎ 0 59 71 – 98 82 – 16

✉ loose@bistum-muenster.de

Leitung der FBS Rheine und FB 4 | Beruf – Ehrenamt



Ulrike Paege

☎ 0 59 71 – 98 82 – 15

✉ paege@bistum-muenster.de

Projektmitarbeiterin Elternbegleiter



Anja Schnellenberg

☎ 0 59 71 – 98 82 – 25

✉ schnellenberg@bistum-muenster.de

Sekretariat



Alexander Gall

☎ 0 59 71 – 98 82 – 11

✉ gall-a@bistum-muenster.de

Buchhaltung



Petra Sickmann

☎ 0 59 71 – 98 82 – 14

✉ sickmann@bistum-muenster.de



Christiane Kunert

☎ 0 59 71 – 98 82 – 19

✉ kunert@bistum-muenster.de



Birgit Schröder

☎ 0 59 71 – 98 82 – 26

✉ schroeder-bi@bistum-muenster.de

FB 5 | Kultur – Kreativität



Katja Rakovac

☎ 0 59 71 – 98 82 – 25

✉ rakovac@bistum-muenster.de



Eva-Maria Möllers

☎ 0 59 71 – 98 82 – 35

✉ moellers@bistum-muenster.de



Katharina Linnenschmidt

☎ 0 59 71 – 98 82 – 45

✉ linnenschmidt@bistum-muenster.de

Projektmitarbeiterin „go“



Nina Weindinger

☎ 0 59 71 – 98 82 – 25

✉ weindinger@bistum-muenster.de



Nadine Kolbe

☎ 0 59 71 – 98 82 – 12

✉ kolbe@bistum-muenster.de

Hauservice



Andreas Bertling

☎ 0 59 71 – 98 82 – 13

✉ bertling@bistum-muenster.de

Lernen.



Lachen.



Leben.



Lieben.



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE RHEINE

Sie benötigen Unterstützung oder möchten uns einfach nur kennenlernen?
Sprechen Sie uns an oder besuchen Sie uns!



Mühlenstraße 29
48431 Rheine



0 59 71 – 9 88 20



0 59 71 – 98 82 50



info@fbs-rheine.de



www.fbs-rheine.de



Weitere Informationen
finden Sie auf unserer Website:
www.fbs-rheine.de

**FAMILIEN-
BILDUNGSSTÄTTE
RHEINE**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER