

# Benediktushöhe

Das Haus für Soziale Bildung



PROGRAMM 2020

## 5 ARBEIT UND BERUF

Seminare für Betriebsräte	6
Seminare für Personalräte	9
Seminare für Mitglieder der MAV	13
Seminare für Arbeitnehmer	19
Neue Wege ins Berufsleben	34

## 35 POLITIK UND GESELLSCHAFT

Seminare für Jugendliche	36
Seminare zur Sozialpolitik	37

## 39 FAMILIE UND PARTNERSCHAFT

Seminare für Familien	40
Seminare für Paare	45

## 48 MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

## 49 PERSÖNLICHKEIT UND KOMPETENZ

Seminare für die Seniorenarbeit	52
Seminare für Frauen	51

## 55 INTERNATIONALE BEGEGNUNGEN

Seminare für Familien	56
Seminare für Jugendliche	56

## 59 GESUNDHEIT UND SELBSTSORGE

Heilkräfte der Natur	60
Chinesische Medizin	60
Prävention und Vorsorge	62



### Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freundinnen und Freunde der Benediktushöhe,

die Beschäftigung mit den Fragen der Zeit, das Ringen um Ideen und tragfähige politische Lösungen brauchen geeignete Foren. Kirchliche Bildungsarbeit will Menschen befähigen, ihr Potenzial zu entfalten, das ihnen hilft, ihr Leben zu bewältigen, und sich in Kirche und Gemeinde, in Gesellschaft und Welt einzubringen. Sie kann nur in Einrichtungen geschehen, die kirchliche Erwachsenenbildung als ihre genuine Aufgabe verstehen und in denen die Rahmenbedingungen stimmen. Kirchliche Bildungsarbeit braucht Heimat.

Die Benediktushöhe Retzbach ist das Haus für Soziale Bildung in der Diözese Würzburg. Unser Name ist unser Programm. Die Bildungsveranstaltungen, die hier stattfinden, sind vor allem durch ihren sozialen Schwerpunkt geprägt. Sie wenden sich an Erwachsene, die an gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Fragen interessiert sind, an Menschen im Arbeitsprozess, Familien und Senioren, aber auch an gesellschaftlich Benachteiligte. Zudem fördern wir seit vielen Jahren mit unserer Arbeit die Verständigung und Partnerschaft zwischen Deutschen und Polen.

Die bewährte Bildungsarbeit des Hauses wird ab 2020 vom neu gegründeten Verein >>Forum Soziale Bildung Benediktushöhe e.V.<< weitergeführt, in dem katholische Verbände in der Diözese Würzburg Mitglied sind und die Arbeit des Vereins prägen.

In unserem neuen Programm stehen wieder soziale und politische Fragen im Mittelpunkt. Ein großer Teil der Veranstaltungen widmet sich der Qualifizierung von Arbeitnehmern und deren Vertretungen, der Weiterbildung von Führungskräften, aber auch Fragen der persönlichen Lebensgestaltung z.B. von Familien oder Senioren.

In vielen Seminaren spiegelt sich die Digitalisierung der Arbeitswelt und ihre Auswirkungen auf die Beteiligten wider.

Wir bieten Familien mit Fluchterfahrung einen Raum für Begegnung und Bildung. Der Themenbereich Gesundheit und Selbstsorge enthält ein buntes Portfolio an Veranstaltungen zur persönlichen Lebensfürsorge und Prävention.

Wir freuen uns auf viele gute Begegnungen.

Mit herzlichen Grüßen

Bruno Seuffert  
Leiter

Johanna Hecke  
Bildungsreferentin

Unser Haus ist



ServiceQualität  
DEUTSCHLAND

} **tagungshäuser**  
des Bistums Würzburg

**KEB**

Katholische  
Erwachsenenbildung  
**im Bistum  
Würzburg e.V.**



## Seminare für Betriebsräte

Die Kurse für Betriebsräte führt das KAB-Bildungswerk Würzburg e. V. entsprechend den Richtlinien des § 37 Abs. 6 BetrVG durch.

*Information und Anmeldung über:*

KAB-Diözesanverband Würzburg  
kab@bistum-wuerzburg.de, Telefon: 0931 386 65 330

### | Konfliktmanagement I

Entwicklung – Erkennung - Verhalten

*Termin:* 03. - 04.02.2020  
*Referent:* Klaus Köhler  
*Teilnehmergebühr:* 310,00 Euro inkl. Übernachtung und  
Verpflegung

### | Konfliktmanagement II

Ansprache- Moderation

*Termin:* 20. - 21.07.2020  
*Referent:* Klaus Köhler  
*Teilnehmergebühr:* 310,00 Euro inkl. Übernachtung und  
Verpflegung

### | Konfliktmanagement III

Folgen und Prävention

*Termin:* 05. - 06.10.2020  
*Referentin:* Martina Hemrich  
*Teilnehmergebühr:* 310,00 Euro inkl. Übernachtung und  
Verpflegung

### | Aktuelles aus dem Arbeitsrecht

Aktuelle Urteile und Entwicklungen aus dem Bereich des Arbeits-  
und Sozialrechts

*Termin:* 09.03.2020  
*Referent:* Matthias Heese  
*Teilnehmergebühr:* 150,00 Euro inkl. Verpflegung

### | Grund-und/ oder Aufbaukurs

Für Betriebsräte/innen, Ersatzmitglieder bzw. langjährige Betriebsräte

*Termin:* 18. - 20.03.2020  
*Referent:* Klaus Köhler  
*Teilnehmergebühr:* 465,00 Euro inkl. Übernachtung und  
Verpflegung

### | JAV - Grund- und / oder Aufbaukurs

*Termin:* 23. - 24.03.2020  
*Referent:* Klaus Köhler  
*Teilnehmergebühr:* 310,00 Euro inkl. Übernachtung und  
Verpflegung

### | Seminar für Schwerbehindertenvertretungen

*Termin:* 04. - 06.05.2020  
*Referent:* Klaus Köhler  
*Teilnehmergebühr:* 465,00 Euro inkl. Übernachtung und  
Verpflegung

### | Datenschutz in der Arbeitnehmervertretung

*Termin:* 11. - 12.05.2020  
*Referent:* Prof. Dr. Däubler  
*Teilnehmergebühr:* 310,00 Euro inkl. Übernachtung und  
Verpflegung

### | Arbeit 4.0

Auswirkungen auf Arbeitnehmer/-Innen und Arbeitsplätze im  
sozialen Bereich

*Termin:* 14.05.2020  
*Referent:* Klaus Köhler  
*Teilnehmergebühr:* 150,00 Euro inkl. Verpflegung

## | Eingruppierung TVöD (VKA / TVL)

*Termin:* 15. - 17.06.2020  
*Referent:* Rudi Aufhauser  
*Teilnehmergebühr:* 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Arbeitsschutz - Arbeitssicherheit - Psychische Belastungen am Arbeitsplatz

*Termin:* 22. - 24.06.2020  
*Referenten:* Martina Hemrich, Klaus Köhler  
*Teilnehmergebühr:* 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Betriebsvereinbarung - Dienstplan - Überlastungsanzeige

*Termin:* 06. - 08.07.2020  
*Referenten:* Michael Bauch, Klaus Köhler  
*Teilnehmergebühr:* 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Grund-und/ oder Aufbaukurs

Für Betriebsräte/innen, Ersatzmitglieder bzw. langjährige Betriebsräte

*Termin:* 12. - 14.10.2020  
*Referenten:* Jens Fischer, Klaus Köhler  
*Teilnehmergebühr:* 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Aktuelles aus dem Arbeitsrecht

Aktuelle Urteile und Entwicklungen aus dem Bereich des Arbeits- und Sozialrechts

*Termin:* 20.10.2020  
*Referent:* Matthias Heese  
*Teilnehmergebühr:* 150,00 Euro inkl. Verpflegung

## | Seminar für Betriebsratsvorsitzende und deren Stellvertreter/ innen

Aufgaben des/ der Betriebsratsvorsitzenden:  
Sitzungsvorbereitung, Sitzungen leiten, Betriebsversammlungen, Monatsgespräche

*Termin:* 16.11.2020  
*Referenten:* Jens Fischer, Klaus Köhler  
*Teilnehmergebühr:* 150,00 Euro inkl. Verpflegung

## | Seminar für Schriftführer/innen im Betriebsrat

*Termin:* 17.11.2020  
*Referenten:* Jens Fischer, Klaus Köhler  
*Teilnehmergebühr:* 150,00 Euro inkl. Verpflegung

## | Die Betriebsversammlung

Planung, Gestaltung, Durchführung

*Termin:* 18.11.2020  
*Referenten:* Jens Fischer, Klaus Köhler  
*Teilnehmergebühr:* 150,00 Euro inkl. Verpflegung

## Seminare für Personalräte

Die Kurse für Personalräte führt das KAB-Bildungswerk Würzburg e. V. entsprechend den Richtlinien des BayPVG durch.

*Information und Anmeldung über:*  
KAB-Diözesanverband Würzburg  
kab@bistum-wuerzburg.de, Telefon: 0931 386 65 330

## | Konfliktmanagement I

Entwicklung – Erkennung - Verhalten

*Termin:* 03. - 04.02.2020  
*Referent:* Klaus Köhler  
*Teilnehmergebühr:* 310,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Konfliktmanagement II

Ansprache - Moderation

**Termin:** 20. - 21.07.2020  
**Referent:** Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 310,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Konfliktmanagement III

Folgen und Prävention

**Termin:** 05. - 06.10.2020  
**Referentin:** Martina Hemrich  
**Teilnehmergebühr:** 310,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Aktuelles aus dem Arbeitsrecht

Aktuelle Urteile und Entwicklungen aus dem Bereich des Arbeits- und Sozialrechts

**Termin:** 09.03.2020  
**Referent:** Matthias Heese  
**Teilnehmergebühr:** 150,00 Euro inkl. Verpflegung

## | Grund-und/ oder Aufbaukurs

Für Betriebsräte/ innen, Ersatzmitglieder bzw. langjährige Betriebsräte

**Termin:** 18. - 20.03.2020  
**Referent:** Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | JAV - Grund- und / oder Aufbaukurs

**Termin:** 23. - 24.03.2020  
**Referent:** Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 310,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Seminar für Schwerbehindertenvertretungen

**Termin:** 04. - 06.05.2020  
**Referent:** Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Datenschutz in der Arbeitnehmervertretung

**Termin:** 11. - 12.05.2020  
**Referent:** Prof. Dr. Däubler  
**Teilnehmergebühr:** 310,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Arbeit 4.0

Auswirkungen auf Arbeitnehmer/-Innen und Arbeitsplätze im sozialen Bereich

**Termin:** 14.05.2020  
**Referent:** Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 150,00 Euro inkl. Verpflegung

## | Eingruppierung TVöD (VKA / TVL)

**Termin:** 15. - 17.06.2020  
**Referent:** Rudi Aufhauser  
**Teilnehmergebühr:** 465,00 Euro inkl. Verpflegung

## | Arbeitsschutz - Arbeitssicherheit - Psychische Belastungen am Arbeitsplatz

**Termin:** 22. - 24.06.2020  
**Referenten:** Martina Hemrich, Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Personalvereinbarung - Dienstplan - Überlastungsanzeige

**Termin:** 06. - 08.07.2020  
**Referenten:** Michael Bauch, Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Grund-und/ oder Aufbaukurs

Für Betriebsräte/ innen, Ersatzmitglieder bzw. langjährige Betriebsräte

**Termin:** 12. - 14.10.2020  
**Referenten:** Jens Fischer, Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Aktuelles aus dem Arbeitsrecht

Aktuelle Urteile und Entwicklungen aus dem Bereich des Arbeits- und Sozialrechts

**Termin:** 20.10.2020  
**Referent:** Matthias Heese  
**Teilnehmergebühr:** 150,00 Euro inkl. Verpflegung

## | Seminar für Betriebsratsvorsitzende und deren Stellvertreter/ innen

Aufgaben des/ der Betriebsratsvorsitzenden:  
Sitzungsvorbereitung, Sitzungen leiten, Betriebsversammlungen, Monatsgespräche

**Termin:** 16.11.2020  
**Referenten:** Jens Fischer, Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 150,00 Euro inkl. Verpflegung

## | Seminar für Schriftführer/innen im Betriebsrat

**Termin:** 17.11.2020  
**Referenten:** Jens Fischer, Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 150,00 Euro inkl. Verpflegung

## | Die Betriebsversammlung

Planung, Gestaltung, Durchführung

**Termin:** 18.11.2020  
**Referenten:** Jens Fischer, Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 150,00 Euro inkl. Verpflegung

## Seminare für Mitglieder der MAV

Anmeldungen: Haus für Soziale Bildung  
Tel: 09364/8098-0, E:Mail: info@benediktushoehe.de

## | Grundkurs für MAV-Mitglieder

Wie heißt es so schön: „Gewählt zu werden ist nicht schwer - Mitarbeitervertreter sein dagegen sehr...“. Die angebotenen Grundkurse sollen möglichst schnell MAV-Mitglieder grundlegend mit der MAV-Materie vertraut machen. Ohne fundierte Grundkenntnisse im kirchlichen und staatlichen Arbeitsrecht und ohne ausreichendes Wissen über die Rechte und Pflichten der MAV und ihrer Mitglieder, ist eine erfolgreiche MAV-Tätigkeit nicht machbar. Bei diesen MAV-Grundkursen werden die gesetzlichen Vorschriften der Mitarbeitervertretungsordnung (MAVO) vertieft und die Umsetzung der MAVO-Regelungen für die Amtsführung und die Anwendung der Zustimmungs- und Beteiligungsrechte praxisnah vermittelt.

*Aus dem Inhalt:*

- Einführung in das kirchliche Arbeitsrecht
- Selbstbestimmungsrecht der Kirchen
- Grundordnung für den kirchlichen Dienst
- Einführung in das staatliche Arbeitsrecht
- Einführung in die MAVO - Entwicklung, Aufbau und Grundzüge der MAVO
- MAVO - Grundlage betrieblicher Interessensvertretung
- Rechte und Pflichten der MAVO
- Formen der Beteiligung
- Anhörung und Mitberatung
- Antrags- und Zustimmungsrechte
- Dienstvereinbarung

**Termin:** 03. - 05.02.2020  
**Referent:** Hans Reich  
**Teilnehmergebühr:** 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Information in wirtschaftlichen Angelegenheiten

Als MAV oder Wirtschaftsausschuss sollten Sie jederzeit die wirtschaftliche Lage Ihrer kirchlichen Einrichtung im Blick haben. Das Seminar wird Inhalt und Umfang der Informationspflichten des Dienstgebers gegenüber der MAV, anhand konkreter Beispiele aus der Praxis, herausarbeiten und die Handlungskompetenzen der MAV bzw. der Mitglieder eines Wirtschaftsausschusses stärken.

#### *Aus dem Inhalt:*

- Grundlagen und Möglichkeiten der wirtschaftlichen Information und eines Wirtschaftsausschusses in kirchlichen Einrichtungen
- Gründung und Aufgaben eines Wirtschaftsausschusses
- Betriebswirtschaftliche Grundlagen zur wirtschaftlichen und finanziellen Situation kirchlicher Einrichtungen
- Beteiligungsrechte nach MAVO
- Allgemeine Rechtsfragen
- Aus der Praxis für die Praxis

**Termin:** 10. - 12.02.2020  
**Referenten:** Hans Reich, N.N.  
**Teilnehmergebühr:** 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

### **| Aufbaukurs I für MAV-Mitglieder**

Auf der Grundlage des Basiswissens des Grundkurses thematisiert der Aufbaukurs intensiv die einzelnen Bestimmungen der Mitarbeitervertretungsordnungen (MAVO) für MAVen. Ziel dieses Seminars ist es u. a. die Möglichkeiten der MAVO auszuschöpfen, möglichst qualifiziert die Mitbestimmungs- und Beteiligungsrechte nach der MAVO auszuüben und sachgerecht die Interessen der Beschäftigten zu vertreten.

In diesem Aufbaukurs geht es um das gesamte Arbeitsrecht, seine Anwendung auf die kirchlichen Arbeitsverhältnisse und das Mitwirkungsrecht der Mitarbeitervertretungen (Einstellung, Eingruppierung, Kündigung, Arbeitszeit, Versetzung, Urlaub und sonstige arbeitsrechtliche Fragen). Darüber hinaus steht das Eingruppierungsrecht nach ABD und AVR, sowie die Anrufung des kirchlichen Arbeitsgerichts und die Vorbereitung eines Verfahrens vor der Einigungsstelle durch die MAV nach MAVO im Mittelpunkt.

Mitarbeitervertreter/innen können dabei ihre Kenntnisse vertiefen und lernen, diese in der Praxis umzusetzen.

#### *Aus dem Inhalt:*

- Kommentare richtig lesen lernen
- Vergütungsregelungen nach ABD und AVR
- Anrufung des kirchlichen Arbeitsgerichts durch die MAV
- Einigungsstelle nach MAVO
- Begründung, Beendigung und Kündigung von Arbeitsverhältnissen
- Aufgaben einer Mitarbeiterversammlung
- Allgemeine Rechtsfragen
- Aus der Praxis für die Praxis

**Termin:** 07.- 09.09.2020 oder 09. - 11.11.2020  
**Referent:** Hans Reich  
**Teilnehmergebühr:** 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

### **| Alles was Recht ist - Spezialkurs für MAV-Mitglieder**

#### *Aus dem Inhalt:*

- Aktuelle Veränderungen im Arbeitsrecht, AVR, ABD und offene Fragen der Teilnehmer
- Grundlagen zum AVR, zum Eingruppierungsrecht nach AVR und ABD und zur Mitbestimmung nach MAVO
- Neue Rechtsprechung des BAG und der LAGe, der kirchlichen Arbeitsgerichte und des kirchlichen Arbeitsgerichtshof in Bonn

**Termin:** 29.06. - 01.07.2020  
**Referent:** Hans Reich  
**Teilnehmergebühr:** 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

### **| Aufbaukurs II für MAV-Mitglieder**

Die rechtlichen und organisatorischen Grundlagen für ein wirksames Arbeiten in der Mitarbeitervertretung ist für die meisten MAV-Mitglieder neu und umfangreich. Die Kenntnisse lassen sich kaum in wenigen Stunden und auch nicht mit einem einmaligen Seminar aneignen. Deshalb gesteht die Mitarbeitervertretungsordnung (MAVO) allen MAV-Mitgliedern während der Amtszeit bis zu insgesamt drei Wochen Arbeitsbefreiung für Schulungsveranstaltungen zu. Mit dem Aufbaukurs II bieten wir allen, die in Vorkursen schon Grundkenntnisse im kirchlichen und staatlichen Arbeitsrecht erworben haben, zur weiteren Durchführung ihrer MAV-Tätigkeit diesen Aufbaukurs an, in dem Bekanntes vertieft, insbesondere aber neue und zusätzliche Bereiche für die Arbeit in der Interessenvertretung erschlossen werden. Für eine erfolgreiche Arbeit in der Mitarbeitervertretung ist es immer wieder erforderlich, den Bestimmungen der MAVO Geltung zu verschaffen, um auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wirksam zu vertreten.

#### *Aus dem Inhalt:*

- Neue Gesetze und aktuelle Rechtsprechung im staatlichen und kirchlichen Arbeitsrecht
- Einführung in den Arbeits- und Gesundheitsschutz
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Arbeitszeit und Dienstplangestaltung

- MAVO konkret - Ausgewählte Fragen der Mitbestimmung
- MAV-Arbeit - Lust und Frust
- Aus der Praxis für die Praxis

**Termin:** 23. - 25.03.2020  
**Referent:** Hans Reich  
**Teilnehmergebühr:** 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

### | Aktuelle Fragen des Arbeits- und Sozialrechts

Menschen mit Behinderung oder gesundheitlichen Beeinträchtigung sind im besonderen Maße auf die Solidarität und den Schutz unserer Gesellschaft angewiesen. Ihre (Wieder-)eingliederung ins Berufsleben und der Ausgleich von Nachteilen ist eine wesentliche Voraussetzung für eine gleichberechtigte Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben. In diesem Seminar erhalten politisch Interessierte und Engagierte in der verbandlichen Beratungsarbeit einen Einblick in das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) und gewinnen einen Überblick über die Rechte von Menschen mit Behinderung und gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Der thematische Focus liegt dabei auf den arbeitsrechtlichen Spezifika. Auch die Grundsicherung für Arbeitsuchende, ein steuerfinanziertes staatliches Fürsorgesystem, das für erwerbsfähige Leistungsberechtigte neben den Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhalts insbesondere Leistungen zur Eingliederung in den Arbeitsmarkt erbringt, soll näher erörtert und diskutiert werden.

**Termin:** 24. - 26.11.2020  
**Referenten:** Marion Stichling-Isken, Matthias Heese, Julia Gregor  
**Teilnehmergebühr:** 465,00 Euro inkl. Verpflegung und Übernachtung

*Nachfolgende Kurse:*  
 Information und Anmeldung über  
 KAB-Bildungswerk der Diözese Würzburg  
 E-Mail: kab@bistum-wuerzburg.de

### | Konfliktmanagement I

Entwicklung – Erkennung - Verhalten

**Termin:** 03. - 04.02.2020  
**Referent:** Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 310,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

### | Konfliktmanagement II

Ansprache - Moderation

**Termin:** 20. - 21.07.2020  
**Referent:** Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 310,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

### | Konfliktmanagement III

Folgen und Prävention

**Termin:** 05. - 06.10.2020  
**Referentin:** Martina Hemrich  
**Teilnehmergebühr:** 310,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

### | Aktuelles aus dem Arbeitsrecht

Aktuelle Urteile und Entwicklungen aus dem Bereich des Arbeits- und Sozialrechts

**Termin:** 09.03.2020  
**Referent:** Matthias Heese  
**Teilnehmergebühr:** 150,00 Euro inkl. Verpflegung

### | Seminar für Schwerbehindertenvertretungen

**Termin:** 04. - 06.05.2020  
**Referent:** Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Datenschutz in der Arbeitnehmervertretung

**Termin:** 11. - 12.05.2020  
**Referent:** Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 310,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Dienstvereinbarung - Dienstplan - Überlastungsanzeige

**Termin:** 06. - 08.07.2020  
**Referent:** Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 465,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## | Aktuelles aus dem Arbeitsrecht

Aktuelle Urteile und Entwicklungen aus dem Bereich des Arbeits- und Sozialrechts

**Termin:** 20.10.2020  
**Referent:** Matthias Heese  
**Teilnehmergebühr:** 150,00 Euro inkl. Verpflegung

## | Seminar für Vorsitzende der Mitarbeitervertretung und deren Stellvertreter/ innen

Aufgaben des/ der Vorsitzenden:  
Sitzungsvorbereitung, Sitzungen leiten, Mitarbeiterversammlung, Monatsgespräche

**Termin:** 16.11.2020  
**Referenten:** Jens Fischer, Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 150,00 Euro inkl. Verpflegung

## | Seminar für Schriftführer/innen in der Mitarbeitervertretung

**Termin:** 17.11.2020  
**Referenten:** Jens Fischer, Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 150,00 Euro inkl. Verpflegung

## | Die Mitarbeiterversammlung

Planung, Gestaltung, Durchführung

**Termin:** 18.11.2020  
**Referent:** Jens Fischer, Klaus Köhler  
**Teilnehmergebühr:** 150,00 Euro inkl. Verpflegung

## Seminare für Arbeitnehmer/-innen

### | Digitalisierung und ihre Auswirkungen auf die Gesellschaft

Der digitale Wandel beeinflusst inzwischen nahezu alle Bereiche unserer Gesellschaft. Wir befinden uns in einem Umbruch, in dem weite Teile des täglichen Lebens, der Arbeit und der Wertschöpfungsprozesse von der Digitalisierung durchdrungen werden. Anhand praktischer Beispiele stellen wir Ihnen verschiedene Technologien vor, die einerseits unseren Alltag unterstützen, sich aber andererseits auch auf Geschäftsmodelle und Wirtschaftsprozesse auswirken. Dabei ist uns die Bewertung aus ethischer Sicht ein wichtiges Anliegen. Unsere Referenten verbindet der berufliche Alltag.

Für die SALT Solutions AG, einem in Würzburg, Stuttgart, Dresden und München ansässigen IT-Dienstleister, setzen sie sich in konkreten Projektierungen aber auch in strategischen Geschäftsfeldfragen, mit großen Konzernen und Kunden aus dem gehobenen Mittelstand mit dem großen Themengebiet der Digitalisierung auseinander. Wolfgang Rüth, studierter Wirtschaftsinformatiker mit Schwerpunkt Produktion und Künstliche Intelligenz, befasst sich mit der Integration neuer Technologien in Anwendungssystemen. Elisabeth Bader ist studierte Informatikerin und setzt sich in ihrem beruflichen Alltag konkret mit der Schaffung neuer IT-Plattformen auseinander. Aktuell arbeitet sie im Forschungsauftrag für das Fraunhofer-Institut. Matthias Oppmann ist nach seinem Studium der Informatik mittlerweile in der Verantwortung für namhafte Kunden aus dem Segment Konsumgüter und Handel – und damit direkt im Kontakt mit relevanten Prozessen und Geschäftsmodellen, die durch den Endkunden maßgeblich beeinflusst werden. Daniela Oppmann befasst sich nach ihrem Studium der Betriebswirtschaft mit dem Schwerpunkt Logistik und Produktionsmanagement mit der strategischen Geschäftsfeldentwicklung für SALT Solution.

**Termin:** 07.03.2020  
**Referenten:** Elisabeth Bader, Daniela Oppmann, Matthias Oppmann, Wolfgang Rüth  
**Teilnehmergebühr:** Keine Gebühr

Anmeldungen: Haus für Soziale Bildung  
Tel: 09364/8098-0, E:Mail: info@benediktushoehe.de

## **| Erfolgreiche Kommunikation in der Arbeitswelt**

Richtig kommunizieren und Konflikte vermeiden sind Grundvoraussetzungen für ein positives Arbeitsklima. Eine unklare Kommunikation birgt enormes Frustpotenzial am Arbeitsplatz. Nicht nur zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern gibt es häufig Kommunikationsprobleme. Auch Kollegen untereinander wissen manchmal nicht, wie sie richtig kommunizieren, um Missverständnisse und Ärger zu vermeiden. Dieser Workshop ist an alle Menschen gerichtet, die sich in der Arbeitswelt mehr produktive Kommunikation wünschen, aber auch persönlich davon profitieren möchten. Er soll die Möglichkeiten aufzeigen, wie man in Gesprächen, Verhandlungen und Besprechungen mit Vorgesetzten, Kollegen und in Teams Erfolg und Zufriedenheit erlangen kann.

### *Inhalte des Workshops:*

- Wie bereite ich mich auf ein Gespräch vor?
- „Gehört werden“ - und Wertschätzung erhalten
- Gesprächskultur - wie sich innere Haltung auswirkt
- Möglichkeiten den Gesprächsverlauf positiv zu beeinflussen
- Durchsetzungsvermögen in Verhandlungen stärken
- Gesprächshintergründe analysieren
- Klärung von rationalen und emotionalen Fronten in Gesprächen
- Kritik äußern und mit Kritik umgehen lernen
- Wie sich ein Perspektivenwechsel für beide Seiten auszahlt

### *Es werden Antworten auf folgende Fragen erarbeitet:*

„Wie kann ich ein Gespräch in eine bestimmte Richtung lenken oder in der richtigen Bahn halten?“

„Wie schaffe ich es, dass mein Gesprächspartner meinen Anliegen Gehör und Wertschätzung entgegenbringt?“

„Wie schaffe ich es, mit einem guten Gefühl aus einem Gespräch zu gehen?“

„Was muss / werde ich beim nächsten Gespräch anders machen?“  
Durchsetzungsvermögen ist erlernbar, deshalb werden auch einige Übungen rund um das Thema „auf den eigenen Standpunkt beharren“ gemacht. Zudem werden praktische Sequenzen im Workshop stattfinden, u. a. ein Gespräch vorbereiten.

Die Teilnehmer werden dazu angehalten, über vergangene Gespräche zu reflektieren und Erfahrungen einfließen zu lassen. Der Workshop bietet den Teilnehmern die Möglichkeit Diskussionsrunden als Erfahrungsaustausch zu nutzen. Diese werden durch den Referenten gefordert und gefördert.

**Termin:** 09. - 10.03.2020  
**Referent:** Jens Fischer  
**Teilnehmergebühr:** 160,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

Anmeldungen: Haus für Soziale Bildung  
Tel: 09364/8098-0, E:Mail: info@benediktushoehe.de

## **| Unser Team – ein Kollektiv aufbauen, gestalten und erhalten**

Unternehmen, die in Zukunft dauerhaft erfolgreich sein wollen, brauchen gut funktionierende Teams. Weshalb? - Weil gut funktionierende Teams leistungsstark und effizient sind!

Gemeinsam selbst gestellte Aufgaben zu erledigen, sich gemeinsam für Ziele einzusetzen, optimale Lösungen auszuarbeiten und dabei ein „Wir-Gefühl“ zu haben, sind optimale Voraussetzungen eines Teams. Jedes Team muss sich der Herausforderungen stellen, sich durch neue Impulse ständig weiterzuentwickeln.

Wer schnell neue Kolleginnen und Kollegen in ein gut funktionierendes Team integriert, fördert Zufriedenheit und Produktivität.

- Gemeinschaft fordern und fördern
- Positionen in der Gruppe klären und stärken
- Handlungsfähigkeit von Teams schaffen und erhalten
- Selbstorganisation und Teamorganisation
- Motivation und was dahinter steckt
- Veränderungsprozesse gemeinsam gestalten
- Rollen, Regeln, Rituale
- Konflikte erkennen und abbauen
- Führen und Leiten

Der Workshop ist an Führungskräfte, Team- und Projektleiter und verantwortungsbewusste Mitarbeiter gerichtet, die ihre Arbeitsprozesse erfolgreich gestalten wollen.

Neben der Vermittlung der Inhalte wird im Workshop auch zu Diskussionsrunden angeregt und diese gefördert.

**Termin:** Auf Anfrage  
**Referent:** Jens Fischer  
**Teilnehmergebühr:** 105,00 Euro inkl. Verpflegung

Anmeldungen: Haus für Soziale Bildung  
Tel: 09364/8098-0, E:Mail: info@benediktushoehe.de

## | Gesund und fit im Schichtdienst

Auch wenn wir Schichtdienst gerne machen, ist es eine extreme Herausforderung, sowohl für Körper und Seele, aber auch für das familiäre Leben. Sie lernen in diesem Seminar konstruktiv und gesund mit solchen Herausforderungen umzugehen. Erfahren Sie, welche Einflussmöglichkeiten Sie tatsächlich haben und wie Sie diese krisenfest verankern. Lernen Sie viele praktische Übungen und erprobte Tipps aus der Praxis kennen, um wieder Lebensqualität durch gesunden Schlaf in Ihr Leben zu bekommen.

### *Aus dem Inhalt:*

- Gesundheit und Stress - was ist das?
- Gesunde Tagesstruktur und gesunder Schlaf. Was kann ich ändern?
- Welcher Einfluss liegt in meinen Bewertungen
- Wie kann ich durch angepasste Ernährung mein Wohlbefinden steigern? Genusstaining
- Was tut mir gut?
- Bewegung als Energiespender
- Mein soziales Netz - Welche Möglichkeiten zur Förderung habe ich?
- Atemübungen, Progressive Muskelrelaxation, Entspannungsübungen, Körperachtsamkeitsübungen

### *Am Ende des Seminars:*

- haben Sie viele bereits vorhandene Kompetenzen (wieder) entdeckt und können diese gezielt einsetzen
- kennen Sie viele Handlungsoptionen und Handlungsmöglichkeiten, um mit Schichtdienst gesund umzugehen
- wissen Sie, welche alltagspraktischen Übungen Sie einsetzen können, um besser durch den Schichtdienst zu kommen
- können sie gelassener und wahrscheinlich auch gesünder durch den Schichtdienst kommen

<b>Termin:</b>	05. - 06.02.2020
<b>Referentin:</b>	Monika Eberhardt
<b>Teilnehmergebühr:</b>	220,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen 275,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen mit Übernachtung 250,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen 305,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen mit Übernachtung

Anmeldung über Caritas-Diözesanverband Würzburg  
Fachbereich Bildung, Tel.: 0931-386-66664

## | Einzelintegration in Kindertageseinrichtungen Auf dem Weg zur Inklusion

Gemeinsame Erziehung von Kindern mit und ohne Behinderung bietet für alle Beteiligten große Entwicklungschancen. Der Kurs vermittelt zunächst Grundwissen, auch im organisatorischen Bereich. Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlagen eines ganzheitlichen Erziehungs- und Förderkonzepts, das eine professionelle Elternarbeit mit einschließt. Neue Wege entstehen erst beim Gehen!

### *Aus dem Inhalt:*

- Begriff, Ziele, Rechtliche Grundlagen
- Zielgruppe der Einzelintegration
- Die Integrationsfachkraft / Die Integrationshelferin
- Konzeptionelle Voraussetzungen in der Kita
- Der pädagogische Alltag
- Kooperation mit den Eltern

### *Am Ende des Seminars:*

- sind Sie in der Lage, die Begriffe Behinderung, Integration und Inklusion differenziert zu bestimmen
- kennen Sie die rechtlichen Grundlagen in Bayern
- entwickeln Sie ein Bewusstsein für inklusive Veränderungsprozesse auf allen Ebenen der Kindertageseinrichtung
- erkennen Sie Teilhabe als Schlüssel zur Entwicklung inklusiver Pädagogik
- reflektieren Sie kritisch die eigene Haltung gegenüber Vielfalt
- erkennen Sie Hindernisse und Barrieren, auf die Kinder mit Behinderung stoßen
- können Sie Integrationsfachkräfte und -helfer anleiten
- erweitern Sie Ihre Handlungsfähigkeit im Umgang mit den betroffenen Kindern
- sind Sie in der Lage, eine achtsame, dialogische Zusammenarbeit mit Eltern zu gestalten

<b>Termin:</b>	17. - 18.02.2020
<b>Referentin:</b>	Heike Brandl
<b>Teilnehmergebühr:</b>	200,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen 255,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen mit Übernachtung 220,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen 275,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen mit Übernachtung

Anmeldung über Caritas-Diözesanverband Würzburg  
Fachbereich Bildung, Tel.: 0931-386-66664

## | Führen ohne Vorgesetztenfunktion

Abläufe optimal gestalten, wenn der „Chef“ frei hat  
Die Zusammenarbeit im Team ist für viele Dienste unabdingbar wichtig. Aber nicht immer sind Führungskräfte im Dienst, wenn es darum geht, die Arbeit zu strukturieren und mit klaren Anweisungen für einen reibungslosen Ablauf zu sorgen. Nicht selten kommt es im Pflegealltag zu Situationen, in denen Kompetenz und Führung übernommen werden muss, ohne dass hierfür eine klare organisatorische Kompetenz vorliegt. Mitarbeiter, die bereit sind, in solchen Situationen Verantwortung zu übernehmen, sehen sich dann einer besonderen Herausforderung gegenüber. Zum einen möchte man nicht den Eindruck hinterlassen, sich ohne die entsprechende Qualifikation und Position als Leitung „aufzuspielen“, zum anderen ist es oft unerlässlich, dass ein Mitarbeiter die Initiative ergreift und Abläufe strukturiert bzw. anstehende Fragen entscheidet.

### *Aus dem Inhalt:*

- Beispielhafte Konfliktsituationen im Pflegealltag
- Leitungsstrategien unter besonderer Berücksichtigung fehlender Legitimation
- Teamfördernde Kommunikation
- Wertschätzender Umgang mit Mitarbeitern in der inoffiziellen Leitungsposition

### *Am Ende des Seminars:*

- wissen Sie um einen kollegialen Umgang mit Mitarbeitern in schwierigen Situationen, in denen Entscheidungen getroffen werden müssen ohne, dass die entsprechende offizielle Legitimation vorliegt
- können Sie in solchen Situationen durch kompetentes, überzeugendes und zugleich wertschätzendes Auftreten die Kollegen mitnehmen und die Abläufe im Interesse der Kunden möglichst optimal gestalten
- können Sie mit Mut und Geschick gleichermaßen diesen Spagat meistern und haben sowohl das entsprechende Wissen als auch Handlungsempfehlungen für die tägliche Praxis erworben

**Termin:** 18.03.2020  
**Referent:** Willi Wieland  
**Teilnehmergebühr:** 100,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen  
120,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen

Anmeldung über Caritas-Diözesanverband Würzburg  
Fachbereich Bildung, Tel.: 0931-386-66664

## | Freispiel oder Lernprogramm – Wovon profitieren Kinder mehr?

Das Freispiel und Lernprogramme (z. B. Zahlenland oder Hören-Lauschen-Lernen) sind häufig beides fester Bestandteil des pädagogischen Alltags. Doch passen diese so sehr unterschiedlichen Angebote wirklich in ein pädagogisches Konzept? Werden Sie sich in diesem Seminar der Vor- und Nachteile der beiden Angebote bewusst. Reflektieren Sie welches Bild vom Kind, welches Verständnis von Bildung sowie die Rolle der Pädagogen, die im Freispiel und den Lernprogrammen zugrunde liegen. Erfahren Sie Methoden, um strukturiertes Lernen auch in der Freispielzeit integrieren zu können und profitieren Sie von neuen Impulsen für eine hohe Beziehungsqualität im Freispiel.

### *Aus dem Inhalt:*

- Vor- und Nachteile von Freispiel und Lernprogrammen
- Das Bildungsverständnis von Freispiel und Lernprogrammen
- Die Rolle der Pädagogen im Freispiel und bei der Durchführung von Lernprogrammen
- Merkmale eines qualitativvollen Freispiels
- Die Spielfähigkeiten von Kindern unterstützen und verstärken
- Strukturiertes Spielen in der Freispielzeit

### *Am Ende des Seminars:*

- wissen Sie, wie Sie Lernprogramme und das Freispiel aufgrund des aktuellen pädagogischen Diskurses bewerten können
- können Sie überzeugend vor Kollegen, Eltern und Träger für mehr Freispiel und weniger Lernprogramme eintreten
- haben Sie ihren Blick für eine unterstützende Spielbegleitung geschärft
- haben Sie neue Ideen u. Impulse für die Gestaltung des Freispiels

**Termin:** 18.03.2020  
**Referentin:** Karolin Schneider  
**Teilnehmergebühr:** 100,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen  
120,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen

Anmeldung über Caritas-Diözesanverband Würzburg  
Fachbereich Bildung, Tel.: 0931-386-66664

## | Der Sitz- und Krabbelkreis mit U3-Kindern

Säuglinge, Krabbelkinder, „Erste Schritte“-Macher und bewegungsfreudige 2 bis 3-Jährige haben unterschiedliche Bedürfnisse und doch ist es möglich, alle gleichermaßen mit einzubeziehen. Frei nach dem Motto „Musik ist der Schlüssel zum Herzen des Kindes“ werden wir lustige Sitztänze, Sing- und Klatschspiele sowie Sprachverse kennenlernen, uns dabei das körpereigene Instrument zu Nutzen machen und körperliche Ausdrucksformen kennenlernen.

### *Aus dem Inhalt:*

- Wie kann man in der Kinderkrippe alle unter 3-Jährigen in ihrer Unterschiedlichkeit gleichermaßen begeistern?
- Braucht es feste Zeiten, um die Kinder auf musikalischer Ebene zu fördern?
- Wie kann man spezielle Talente und besondere Begabungen erkennen und fördern?
- Wie kann auch der Säugling Zutrauen in seine Fähigkeiten und Aktionsmöglichkeiten erhalten?
- Wo, wie und wann haben unter 3-Jährige Beteiligungsmöglichkeiten?

### *Am Ende des Seminars:*

- kennen Sie die Auswirkungen musikalisch / rhythmischer Angebote auf die frühkindliche Entwicklung und wissen um den Zusammenhang zwischen Sprache und Rhythmik
- haben Sie Kenntnis von altem und neuem Liedgut, Versen, Reimen und Finger- bzw. Körperspielen, welche Sie anhand praktischer Beispiele und Methoden im Kita-Alltag umsetzen
- reflektieren Sie die eigene pädagogische Arbeit, begründen die Liedauswahl und Methoden und übertragen diese Kenntnis zur Kompetenzstärkung der Kinder in die Praxis

<b>Termin:</b>	27.05.2020
<b>Referentin:</b>	Simone Kroker
<b>Teilnehmergebühr:</b>	100,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen 120,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen

Anmeldung über Caritas-Diözesanverband Würzburg  
Fachbereich Bildung, Tel.: 0931-386-66664

## | Berufliche Stressreduktion

Resilienz und ressourcenorientiertes Arbeiten stärken  
Immer mehr Menschen werden durch Arbeitsbelastungen krank. Wechselnde Leistungsanforderungen und situative Veränderungen erfordern ressourcenorientiertes Arbeiten, effektiven Umgang mit beruflichen Stressoren, Achtsamkeit und Resilienz. Stressoren sind ein natürliches Phänomen, doch die Stresswahrnehmung und die individuelle Belastungsgrenze sind von Mensch zu Mensch verschieden. Um Mehrfachbelastungen im Arbeitsleben und in der Klientenbetreuung effizienter zu gestalten, sind Selbstreflexion, berufliche Belastbarkeit, Gesundheitsprävention und ressourcenorientiertes Arbeiten von zentraler Bedeutung.

### *Aus dem Inhalt:*

- Was sind Stress, Achtsamkeit und Resilienz („berufl. Belastbarkeit“)?
- Arbeitsbelastung und Stressauswirkungen im Beruf
- Aktuelles Belastungsbarometer und Stressprofil erstellen
- Wie können ressourcenorientiertes Arbeiten, Stressreduktion und Achtsamkeit in den Arbeitsalltag integriert werden?
- Engpässe und Stresszeichen erkennen (Eigene und die der Klienten)
- Gesundheitsprävention durch Stressreduktionstechniken
- Grundlagen und Übungen effizienter Entspannungstechniken z. B. Atemtechnik, AT, PMR, interaktive Meditationsreise

### *Am Ende des Seminars:*

- entwickeln Sie Strategien, um effektiver und ressourcenorientierter zu arbeiten
- können Sie Ihre persönlichen Stresssignale und die Ihrer Klienten frühzeitig erkennen und erste Handlungsoptionen zur Stressbewältigung entwickeln
- erweitern Sie Ihre Ressourcen und bauen dadurch eine höhere Stress- und Leistungskompetenz für die Zukunft auf
- erhöhen Sie Ihre Reflexions- und Handlungsfähigkeit im Umgang mit Klienten und Kollegen
- entwickeln Sie Ideen zum BGM

<b>Termin:</b>	28.05.2020
<b>Referentin:</b>	Bricille Kurr
<b>Teilnehmergebühr:</b>	120,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen 140,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen

Anmeldung über Caritas-Diözesanverband Würzburg  
Fachbereich Bildung, Tel.: 0931-386-66664

## **| Mindful Leadership - Vorsprung durch Achtsamkeit Achtsamkeitsbasiert Führen**

Die Beschleunigung der Arbeitswelt betrifft die Führungsebene in besonderem Maß. Enormer Zeitdruck und immer kürzere Entwicklungszyklen führen zu Dauerstress und einem reaktiven (Stress-bedingten) Führungsverhalten. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie achtsames Führen trainieren können. Sie erhalten die Techniken an die Hand, mit denen Sie Stress reduzieren und gleichzeitig Ihre Leistungsfähigkeit und die Ihrer Teams verbessern.

### *Aus dem Inhalt:*

- Einführung in Achtsamkeit
- Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und eigenem Handeln
- Aufmerksamkeit, Beobachtung, Selbst-Führung
- Selbstwahrnehmung stärken (Emotionen, Stressoren)
- Fremdwahrnehmung sensibilisieren
- Achtsamkeit und Kommunikation
- Eigene Potentiale und Kreativität stärken
- Transfer in den (Berufs-) Alltag „Back Home“

### *Am Ende des Seminars:*

- kennen Sie Kompetenzen zur Achtsamkeit und können diese anwenden
- wissen Sie anwendbare Methoden und Techniken zur Selbst- und Fremdwahrnehmung
- kennen Sie Ihre individuellen Stressoren und können diese wandeln
- können Sie Achtsamkeit in der Kommunikation umsetzen
- kennen Sie Ihre Kreativitäts-Potentiale und Stärken und können diese gewinnbringend in Ihrer Führungsrolle umsetzen

<b>Termin:</b>	15. - 16.07.2020
<b>Referent:</b>	Franz Völker
<b>Teilnehmergebühr:</b>	205,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen 260,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen mit Übernachtung 225,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen 280,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen mit Übernachtung

Anmeldung über Caritas-Diözesanverband Würzburg  
Fachbereich Bildung, Tel.: 0931-386-66664

## **| Pssst! - Hör mal die Stille... Stilleübungen, Ideen und Impulse sowie Spiel- / Bewegungslieder und besinnliche Tänze**

In einer schnelllebigen, hektischen Zeit sind viele Kinder einer ständigen Reizüberflutung durch TV, Computer und anderen Angeboten ausgesetzt, so dass sie häufig konzentrationschwach und die Kreativität sowie das Sozialverhalten eingeschränkt sind. Bewusste Ruhephasen und einfache, kindgemäße Meditationsübungen wirken diesem „Notstand“ entgegen und helfen Kindern in ihrer psychischen Entwicklung.

### *Aus dem Inhalt:*

- Stilleübungen, Ideen und Impulse, um zur Ruhe zu kommen
- Spiel- und Bewegungslieder, die aus der Aktion in die Entspannung führen
- Meditative Tänze, aber auch „Action-Songs“
- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung aus der Aktion in die Entspannung
- Kleine Geschichten und Fantasiereisen
- Wissenswertes zu Entspannungsangeboten für Kinder

### *Am Ende des Seminars:*

- haben Sie Ideen, Impulse und Lieder kennengelernt, die zur Ruhe und Gelassenheit führen
- sind Sie befähigt, zum Thema passende Fantasiereisen, meditative Tänze und Lieder in Ihrer Arbeit zielgerichtet einzusetzen
- reflektieren Sie die eigene pädagogische Arbeit und variieren bewusst aktive und „zur Ruhe führende“ Methoden
- haben Sie kindgemäße Meditationseinheiten als Kraftquelle in der Hektik des Alltags entdeckt

<b>Termin:</b>	21.10.2020
<b>Referent:</b>	Martin Göth
<b>Teilnehmergebühr:</b>	100,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen 120,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen

Anmeldung über Caritas-Diözesanverband Würzburg  
Fachbereich Bildung, Tel.: 0931-386-66664

## **| Führen in schwierigen Zeiten Umgang mit herausfordernden Leitungssituationen**

Mitarbeiter wollen mit ihren persönlichen Anliegen, Interessen, Stärken und Fähigkeiten von ihren Vorgesetzten geschätzt und eingesetzt werden. Vorgesetzte bewegen sich im Spagat zwischen Bedürfnisbefriedigung ihrer Mitarbeiter, den Organisationszielen und ihrer eigenen Entfaltung und Work-Life-Balance. Das Seminar nimmt gemeinsam herausfordernde und schwierige Leitungssituationen unter die Lupe und entwickelt neue Wirkungsweisen.

### *Aus dem Inhalt:*

- Ressourcenorientiertes Leiten
- Eigene Leitungsentwicklung
- Konkrete Situationen analysieren
- Fallbezogene Impulse
- Im Vordergrund steht die ressourcenorientierte Bearbeitung konkreter Leitungssituationen

### *Am Ende des Seminars:*

- haben Sie Ihr Wissen über Leitungs- und Kommunikationstheorien aufgefrischt und können gut einschätzen, warum Sie in bestimmten Leitungssituationen an Ihre Grenzen stoßen
- haben Sie sich neue Verhaltensweisen für herausfordernde Leitungssituationen angeeignet
- sind Sie sich Ihrer Stärken bewusst

<b>Termin:</b>	22. - 23.10.2020
<b>Referenten:</b>	Brigitte Amend, Dr. Martin Schwab
<b>Teilnehmergebühr:</b>	220,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen 275,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen mit Übernachtung 240,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen 295,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen mit Übernachtung

Anmeldung über Caritas-Diözesanverband Würzburg  
Fachbereich Bildung, Tel.: 0931-386-66664

## **| Mit Herz, Klang und Fantasie – Klang- und Fantasiereisen in Kindergruppen gestalten**

Viele Kinder und Erwachsene sind begeistert von Klang- und Fantasiereisen, den Reisen zu den inneren Bildern. Imagination und Klang bilden hierbei eine magische Verbindung. Professionell gestaltete Klangräume ermöglichen eine Atmosphäre der Geborgenheit und bieten den Kindern die Sicherheit, sich auf Klangreisen einlassen zu können. Das Erleben von Entspannung und der Blick auf die eigenen Ressourcen können gestärkt werden. Wir setzen dazu insbesondere das Medium Klangschale ein, da sich mit diesem Instrument besonders leicht und sicher Entspannung einstellen kann. Ergänzend können weitere Klanginstrumente wie Kalimba, Regenmacher, Oceandrum und andere eingesetzt werden.

### *Aus dem Inhalt:*

- Instrumentenkunde und Wirkungsweise
- Arten von Klang- und Fantasiereisen
- Kennenlernen der verschiedenen Phasen der Anleitung
- Aufbau von Klang- und Fantasiereisen-Settings
- Gezielter Einsatz von Klang, Sprache

### *Am Ende des Seminars:*

- kennen Sie die verschiedenen „Reiseformen“.
- können Sie Ihre „Reisegruppe“ sicher begleiten.
- können Sie Klang- und Fantasiereisen in Kindergruppen professionell gestalten.
- wissen Sie Klang, Sprache und Text harmonisch miteinander zu verbinden.
- kennen Sie die verschiedenen Klangmaterialien und können diese gezielt einsetzen.

<b>Termin:</b>	26. - 27.10.2020
<b>Referentin:</b>	Pia Fratoianni
<b>Teilnehmergebühr:</b>	200,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen 255,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen mit Übernachtung 220,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen 275,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen mit Übernachtung

Anmeldung über Caritas-Diözesanverband Würzburg  
Fachbereich Bildung, Tel.: 0931-386-66664

## **| Mit Herz, Klang und Lebensfreude Sensomotorische Aktivierungsangebote aus der sononda® Klangtherapie im Rahmen der 10-Minuten-Aktivierung**

Wenn Worte nicht (er-)reichen, kann Klang die Brücke sein. Über die non-verbale Kommunikation mit dem Medium Klangschale erschließen sich neue Zugangswege (meist) mit Leichtigkeit. Insbesondere für Menschen mit Demenz eröffnen die sononda® Klangmethoden kreative Wege, das Selbstvertrauen des Menschen zu fördern, Selbstwirksamkeit zu erfahren und seine Identität zu stützen.

Anmerkung: Alle gezeigten Klangübungen können mit nur einer Klangschale durchgeführt werden. Diese wird für jeden Teilnehmer im Unterricht bereitgestellt.

### *Aus dem Inhalt:*

- Instrumentenkunde und Wirkungsweise
- Gestalten des Einzel- und Gruppensettings
- Klangübungen zur Förderung der Sensomotorik
- Klangübungen zur Entspannung
- Klangübungen zur Aktivierung der Sinne und Lebensfreude

### *Am Ende des Seminars:*

- kennen Sie die Wirkungsweise des Instruments Klangschale
- können Sie Gruppen- und Einzelsettings mit Klang gestalten
- wissen Sie mit Klang eine Atmosphäre der Sicherheit und Geborgenheit zu gestalten
- können Sie abwechslungsreiche, anregende und aktivierende Klangübungen gezielt einsetzen
- können Sie erste kleine Entspannungsübungen mit Klang selbst durchführen

**Termin:** 28.10.2020  
**Referentin:** Pia Fratoianni  
**Teilnehmergebühr:** 100,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen  
120,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen

Anmeldung über Caritas-Diözesanverband Würzburg  
Fachbereich Bildung, Tel.: 0931-386-66664

## **| Bindung - Theorie und Praxis für die Kita**

- Der fünfjährige Simon findet keine Freunde im Kindergarten. Auch zu seiner Pflegemutter kann er keinen emotionalen Kontakt aufbauen.
- der vierjährige Jan hat häufig Unfälle und Verletzungen. In der Ambulanz ist er geradezu fröhlich. Er ist mit seinen Geschwistern viele Stunden am Tag allein.
- Die fünfjährige Sofie will nicht in den Kindergarten gehen. Panisches Geschrei an der Kindergartentür führen dazu, dass die Mutter sie wieder mit nach Hause nimmt.
- Die zweijährige Anna zeigt keine deutliche Trennungsreaktion bei der Neuaufnahme.
- Wie können wir solche Situationen einschätzen und adäquat damit umgehen? Was kann die Beziehung zur Erzieherin ausgleichen? Was ist für die Eingewöhnung wichtig? Wo ist die Grenze zur Bindungsstörung?

### *Aus dem Inhalt:*

- Bindungstheorie
- Allgemeines zur Beziehung
- Beziehungsorientierte, elternzentrierte Frühprävention
- Beziehungsorientierte Intervention in Krippe und Kita
- Pädagogische Beziehungsgestaltung und Praxisreflexion
- Bindungsstörungen
- Ideen zur Bindungsförderung

### *Am Ende des Seminars:*

- haben Sie grundlegende Kenntnisse über die Bindungstheorie erworben
- können Sie Bindungsmuster beschreiben und Kindern zuordnen
- haben Sie Ihre Haltung zur Erzieherin-Kind-Beziehung reflektiert und können diese gegenüber Eltern vertreten
- erkennen Sie Kinder mit unsicheren Bindungsmustern oder Bindungsstörungen und können Ihre Beziehung zu ihnen pädagogisch gestalten

**Termin:** 23. - 24.11.2020  
**Referentin:** Heike Brandl  
**Teilnehmergebühr:** 200,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen  
255,00 Euro TN aus kirchl. Einrichtungen mit Übernachtung  
220,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen  
275,00 Euro TN aus nicht-kirchl. Einrichtungen mit Übernachtung

Anmeldung über Caritas-Diözesanverband Würzburg  
Fachbereich Bildung, Tel.: 0931-386-6664

## Neue Wege ins Berufsleben

### | Erfolgreiche Bewerbungsstrategie

Eine Bewerbung ist stets auch Werbung in eigener Sache. Wie erstelle ich schriftliche und Online-Bewerbungen? Wie bereite ich mich auf das Vorstellungsgespräch vor? Wie vermarkte ich mich selbst? Wie gestalte ich Anschreiben und Lebenslauf?

In dieser Veranstaltung erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen für Ihre Stellensuche, Bewerbung und das Vorstellungsgespräch. Eine selbsterstellte Bewerbung kann zur Sichtung mitgebracht werden. Termin: Die aktuellen Termine werden zeitnah in der Presse beworben. Referentin: Barbara Brückner, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Arbeitsagentur Würzburg

<b>Termin:</b>	Die aktuellen Termine werden zeitnah in der Presse beworben.
<b>Referentin:</b>	Barbara Brückner Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Arbeitsagentur Würzburg
<b>Teilnehmergebühr:</b>	Keine Gebühr

Anmeldungen: Haus für Soziale Bildung  
Tel: 09364/8098-0, E:Mail: [info@benediktushoehe.de](mailto:info@benediktushoehe.de)

### | Tipps für den Wiedereinstieg

Worauf kommt es bei der Kurzbewerbung an und wie gestalte ich diese. In welchen Fällen verwende ich eine Kurz- und Initiativbewerbung. Ebenso erhalten Sie Tipps und Anregungen für Ihre Stellensuche, Bewerbung und das Vorstellungsgespräch.

<b>Termin:</b>	Die aktuellen Termine werden zeitnah in der Presse beworben.
<b>Referentin:</b>	Barbara Brückner Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Arbeitsagentur Würzburg
<b>Teilnehmergebühr:</b>	Keine Gebühr

Anmeldungen: Haus für Soziale Bildung  
Tel: 09364/8098-0, E:Mail: [info@benediktushoehe.de](mailto:info@benediktushoehe.de)



## Seminare für Jugendliche

### POL&IS - Seminar

Pol&Is ist ein Rollenspiel und eine Simulation mit ungewöhnlichen Ausmaßen, das von Jugendoffizieren der Bundeswehr geleitet wird. Bis zu 50 Akteure spielen drei Tage lang. Es geht dabei letztendlich auch um die kritische Reflexion des eigenen Tuns und des Geschehens in der Welt.

- Die Welt: politisch, wirtschaftlich und militärisch
- Sicherheitspolitik und Ökologie
- Die internationale Staatengemeinschaft und ihre Beziehungen untereinander
- Konfliktlösung und -vermeidung
- Funktionsweisen internationaler Institutionen

**Termin:** 06. - 08.07.2020 oder 20. - 22.07.2020  
weitere Termine auf Anfrage

**Referenten:** Jugendoffiziere der Bundeswehr

**Teilnehmergebühr:** 79,00 Euro

**Verantwortliche:** Johanna Hecke, Bildungsreferentin

### Gender-Gerechtigkeit

#### Kein Fortschritt ohne Bewegung?

Die Thematik „Gender-Gerechtigkeit - Kein Fortschritt ohne Bewegung?“ befasst sich mit der aktuellen Genderdebatte. Dabei sind in einem ersten Schritt wissenschaftliche Bezeichnungen zu klären und damit einhergehend die Dimension der Genderdebatte zu beleuchten (Geschlecht, queer, transgender, sexuelle Orientierung, ...). Um einen empathischen Bezug zur Thematik herzustellen, wird ein Transgender-Gast eingeladen, der die Problematik nochmals aus einem anderen, persönlichen Blickwinkel analysiert und mit den TeilnehmerInnen diskutiert.

Im zweiten Schritt analysieren die TeilnehmerInnen die Entwicklung der Genderdebatte in Deutschland und anderen Ländern, um bisherige Entwicklungen der Genderpolitik nachvollziehen und in Relation setzen zu können. Dazu werden auch aktuelle Problemstellungen in Recht, Politik und Gesellschaft (Ehe, Abtreibung, Arbeit, Erziehung und Sprache) in den Fokus genommen.

Abschließend geht es um den Gerechtigkeitsbegriff. Anhand des angeeigneten Wissens sollen die TeilnehmerInnen nun in der Lage sein, sich mit folgenden Fragestellungen diskursiv auseinandersetzen zu können: Was ist Gerechtigkeit in der Genderdebatte?

**Termine:** 31.01. - 02.02.2020

**Referentin:** Julia Weis

**Teilnehmergebühr:** 30,00 Euro

## Seminare zur Sozialpolitik

### Ich gehe bald in Rente –

#### Was ist bei der Antragstellung zu beachten

*Aus dem Inhalt:*

- Überprüfung des Versicherungsverlaufes
- Schließen von Lücken im Versicherungsverlauf
- Welche Rentenart kann ich in Anspruch nehmen
- Die Antragstellung
- Überprüfung des Rentenbescheides
- Wie errechnet sich meine Rente
- Wie kann ich hinzuverdienen?
- Was kann ich bei einem fehlerhaften Bescheid tun?
- Besteuerung der Rente

**Termin:** 05.03.2020 oder 15.10.2020

**Referent:** Bruno Seuffert

**Teilnehmergebühr:** keine

### Höchstens zwei Prozent

Der israelisch-palästinensische Konflikt und die schrumpfende Christenschar zwischen Mittelmeer und Jordan

Haredim (ultraorthodoxe Juden) und Hamas, Nakba (arab. Katastrophe) und Nationalitätsgesetz, Oslo-Abkommen und Intifadas, Zwei-Staaten-Lösung, Ein-Staat-Lösung, Camp David.

Wer blickt da durch? Und wo kommt die christliche Minderheit des Hl. Landes vor? Wie ist Ihre Rolle in Israel bzw. in den palästinensischen Gebieten? Welche Hoffnungspflänzchen gibt es?

**Termin:** 04.03.2020

**Referent:** Johannes Zang

**Teilnehmergebühr:** keine



## Seminare für Familien

### Bildungstage für Familien mit Fluchterfahrung

Familien mit Fluchterfahrung sind zum Austausch über religiöse und kulturelle Traditionen eingeladen. Die Kinder erleben solche Traditionen im aktiven Tun. Der Austausch über Werte und Traditionen innerhalb der Familien mit Fluchterfahrung wird für die Erwachsenen in Verbindung mit den Grundlagen unseres Bildungs- und Arbeitslebens gesetzt. Wesentliche Schritte auf dem Weg zu einer Arbeitsstelle werden diskutiert, der deutsche Knigge in der Arbeitswelt aufgezeigt. Gemeinschaftliche Spiele am Abend runden das Kennenlernen deutscher kultureller Traditionen ab.

**Termin:** 26. - 28.02.2020 oder 07. - 09.04.2020  
**Referenten:** Johanna Hecke, Antonia Siegler  
**Teilnehmergebühr:** 30,00 Euro pro Familie

Anmeldungen: Haus für Soziale Bildung  
Tel: 09364/8098-0, E-Mail: [info@benediktushoehe.de](mailto:info@benediktushoehe.de)

### Keine Macht den Pessimisten – Das Leben ist schön!

Und dennoch: Jeder von uns hat schon größere und kleinere Krisen durchlebt.

Diese Situationen gehen natürlich nicht spurlos an uns vorüber. Dabei gibt es Menschen, die schneller über solche Herausforderungen hinwegkommen als andere. Diese Menschen sind keineswegs unsensibler, sondern scheinen richtige Stehaufmännchen zu sein. Auch wir können an diesem Wochenende lernen, eine gelassener, widerstandsfähigere und optimistischere Haltung anzunehmen. Ganz nach dem Motto: „Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen...“

**Termin:** 28.02. - 01.03.2020  
**Referentin:** Christine Scheckenbach  
**Teilnehmergebühr:** 185,00 Euro Familienpauschale,  
92,50 Euro Teilfamilienpauschale  
Erwachsene KAB-Mitglieder erhalten  
20,00 Euro Rabatt.  
Weitere einkommensbezogene  
Ermäßigungen sind möglich.

Anmeldung über KAB-Bildungswerk der Diözese Würzburg  
E-Mail: [kab@bistum-wuerzburg.de](mailto:kab@bistum-wuerzburg.de)

### Das Leben ist bunt

Im Alltag sind wir von allen Seiten gefordert - alle wollen etwas von uns. Aber bleiben wir da nicht manchmal auf der Strecke? Wenn es uns gut geht, geht es auch unseren Mitmenschen gut. Deshalb ist es wichtig, uns Quellen zu erschließen, aus denen wir Kraft, Energie und Lebensfreude schöpfen können.

In diesem Seminar ist Raum, um mit den eigenen Bedürfnissen in Kontakt zu kommen. Mit Hilfe verschiedener, kreativer Methoden wie Tanz, Gesang, Malen, Naturerleben werden wir feststellen, was uns gut tut. So können wir ausgeglichen und gelassen die täglichen Herausforderungen meistern.

**Termin:** 06. - 08.04.2020 (Osterferien)  
**Referentin:** Annette Rosenberger  
**Teilnehmergebühr:** 155,00 Euro Erwachsenen,  
Erwachsene KAB-Mitglieder erhalten  
40,00 Euro Rabatt.  
Weitere einkommensbezogene  
Ermäßigungen sind möglich.

Anmeldung über KAB-Bildungswerk der Diözese Würzburg  
[kab@bistum-wuerzburg.de](mailto:kab@bistum-wuerzburg.de)

### Dschungel im Kopf Afrikanische Rhythmen und Trommelfieber

Pole-Pole, dieses Schlagwort der Tansanier auf Kiswaheli sagt: Lass dir Zeit! Alles wird, wenn auch langsam! Lass die Seele mitkommen und die Freude - trotz aller Beschränktheit des Alltags! Afrika, Trommeln, Singen und Tanzen stellen eine untrennbare Einheit dar. Sie vermitteln ein anderes, unbeschwertes Lebensgefühl. Und mit dazu gehört ein intensiver Gemeinschaftssinn, in dem das Mitsorgen für den anderen, das Aufgehoben-Sein bei den anderen großgeschrieben wird. Afrikanische Lebensart! Wir wollen uns einlassen auf diese Art der Weltsicht. Im Trommeln und Singen wollen wir auch bei uns den Herzschlag Afrikas spüren!

**Termin:** 26. - 28.06.2020  
**Referentin:** Isolde Thiem  
**Teilnehmergebühr:** 185,00 Euro Familienpauschale,  
92,50 Euro Teilfamilienpauschale  
Erwachsene KAB-Mitglieder erhalten  
20,00 Euro Rabatt.

Weitere einkommensbezogene Ermäßigungen sind möglich.

Anmeldung über KAB-Bildungswerk der Diözese Würzburg  
E-Mail: kab@bistum-wuerzburg.de

## Aufrecht stehen und dem Leben trauen

Um unser Leben zu meistern, brauchen wir innere Stärke, körperliche und seelische Kraftquellen. Diese Kraft wird „Resilienz“ genannt. Sie bezeichnet die Fähigkeit, zu akzeptieren was ist und sich mutig Herausforderungen zu stellen. Dazu gehören Schlüsselkompetenzen wie dem Leben optimistisch und dankbar zu begegnen, auf eigene Stärken zu bauen und im Netzwerk mit anderen Unterstützung zu erfahren. Auch biblische Erzählungen und die Geschichten heutiger Liedermacher\*innen bieten Schätze von Resilienz-Erfahrungen. Was Sie erwartet: Hintergrundwissen und praktische Übungen, kreatives Tun und handgemachte Musik, Gespräche und Stille, die in die Tiefe führen. Im und um das Bildungshaus werden Sie auf einem Parcours Resilienz-Fitness trainieren.

**Termin:** 27. - 30.07.2020  
**Referent:** Burkhard Fecher  
**Teilnehmergebühr:** 155,00 Euro Erwachsenen,  
Erwachsene KAB-Mitglieder erhalten  
40,00 Euro Rabatt.  
Weitere einkommensbezogene  
Ermäßigungen sind möglich.

Anmeldung über KAB-Bildungswerk der Diözese Würzburg  
E-Mail: kab@bistum-wuerzburg.de

## Mein Freund der Baum

Bäume zählen zu den beeindruckendsten Lebewesen auf unseren Planeten. Sie produzieren Sauerstoff, filtern Staubpartikel aus der Luft, spenden Schatten und sind eine reichhaltige Nahrungsquelle für Mensch und Tier. Ein Spaziergang im Wald trägt dazu bei, dass wir uns besser fühlen. Machen wir uns auf und begegnen unserem Freund, dem Baum.

**Termin:** 16. - 18.10.2020  
**Referentin:** Theresia Erdmann  
**Teilnahmegebühr:** 185,00 Euro Familienpauschale,

92,50 Euro Teilfamilienpauschale  
Erwachsene KAB-Mitglieder erhalten  
20,00 € Rabatt.  
Weitere einkommensbezogene  
Ermäßigungen sind möglich.

Anmeldung über KAB-Bildungswerk der Diözese Würzburg  
E-Mail: kab@bistum-wuerzburg.de

## Folge mir - auf Dich baue ich! Familienwochenende zur Vorbereitung auf die Erstkommunion

Folge mir! Diese Aufforderung Jesu an den Fischer Simon stand am Anfang seiner Berufung, um im Heilsplan Gottes eine wichtige Rolle zu spielen. Dabei war Simon, der zu Petrus wurde, ein ganz normaler Mensch wie du und ich, mit Stärken und Schwächen. Aber was zählt – man konnte auf ihn bauen. Petrus hat sich wirklich auf die Nachfolge Jesu eingelassen und ist zu einem lebendigen Baustein unserer Kirche geworden. Diesem Weg von Petrus wollen wir mit allen Sinnen folgen – in Bewegung, Kreativität und beim Spiel in der Gruppe – im Freien, aber auch ganz tief in uns drin – mit Musik, Liedern und biblischen Geschichten. Und dabei kommen wir sicherlich unserem eigenen Platz in der Kirche und bei Jesus Stückchen um Stückchen näher.

**Termin:** 07. - 09.02.2020  
**Referenten:** Cornelia Schäfer, Roswitha Spenkuch  
**Teilnehmergebühr:** 82,50 Euro 1 Erwachsener im DZ  
165,00 Euro 2 Erwachsene im DZ  
6,00 Euro Einzelzimmerzuschlag  
Kinder / Jugendliche frei!

Anmeldung über Familienbund der Katholiken  
Tel.: 0931-386- 65221, E-Mail: fdk@bistum-wuerzburg.de

## Oma-Opa-Enkel-Wochenende

Einmal die Zeit mit Oma und Opa richtig genießen. Die Kontakte zwischen Großeltern und Enkelkindern gestalten sich heute vielfach anders als früher, besonders, wenn die Enkelkinder nicht am Wohnort der Großeltern beheimatet sind. So ist das Leben und Lernen der verschiedenen Generationen unterschiedlich stark ausgeprägt. In diesen zwei Tagen können sich Großeltern und Enkelkinder neu und anders - und das außerhalb der häuslichen Umgebung - erleben.

### *Inhalte:*

- Gemeinsames Spielen und Singen
- Miteinander Spaß haben
- Einander über Erlebnisse erzählen
- Gemeinsame Unternehmungen und Zeiten in denen die Kinder in der Kindergruppe sind, während Erwachsene sich themenbezogen treffen

**Termin:** 01.- 02.02.2020  
**Referentin:** Christiane Römisch  
**Teilnehmergebühr:** 80,00 Euro pro Erwachsenen im DZ /  
12,00 Euro EZ-Zuschlag

Anmeldung über Kolping Mainfranken GmbH  
Tel. 0931-41999100, E-Mail: akademie@kolping-mainfranken

### **Oma-Opa-Enkel-Tag**

#### **Luftikus – Das Element Luft entdecken**

Luft ist unsichtbar, aber sie ist überall vorhanden und füllt vermeintlich leere Räume aus.

Luft lässt sich jedoch erleben. Das wollen wir miteinander tun: in Wettspielen außer Atem kommen, aber auch unsere Atemluft spüren, wenn wir ganz still sind. Wir machen uns auf die Suche nach dem Thymian, der das Atmen erleichtert. Außerdem basteln wir eine Wind-Prinzessin und einen Drachen.

Mit Liedern und Spielen zum Thema „Luft“ werden wir zusätzlich unseren Spaß haben.

**Termin:** 30.07.2020  
**Referentin:** Reinhilde Hefter  
**Teilnehmergebühr:** 25,00 Euro pro Erwachsener,  
20,00 Euro pro Kind

Anmeldungen über Kath. Seniorenforum  
Tel.: 0931-386-65251, E-Mail: seniorenforum@bistum-wuerzburg.de

## **Seminare für Paare**

### **25 Jahre auf gemeinsamen Wegen**

Wochenenden für Paare vor oder nach der Silberhochzeit  
Sie sind gemeinsam ein langes Stück des Lebensweges gegangen – bei ruhiger See und manchmal auch in stürmischen Gewässern. Zeit, einmal innezuhalten. An diesem Wochenende finden Sie Zeit für Ihre eigene Paargeschichte im Rückblick bis heute und für die Herausforderungen und Wünsche, die auf Sie zukommen. Phasen von Einzelbesinnung wechseln sich ab mit dem Austausch als Paar und in der Gruppe. Dazwischen wird es immer wieder auch freie Zeit für Sie als Paar geben. Ein Gruppengottesdienst gibt die Möglichkeit, Dank für das Vergangene und den Segen für das Kommende zu feiern und rundet das Wochenende ab.

**Termin:** 31.01 - 02.02.2020  
**Referenten:** Barbara und Georg Ruhsert  
**Teilnehmergebühr:** 165,00 Euro 1 Paar im DZ

Anmeldung über Familienbund der Katholiken  
Tel.: 0931-386- 65221, E-Mail: fdk@bistum-wuerzburg.de

### **EPL-Themenkurs (ESCAPE)**

Gemeinsam unterwegs, raus aus dem Alltag - und die gemeinsame Herausforderung angehen.

**Termin:** 30.04 - 03.05.2020  
**Referenten:** Carsten Knecht, Simone Schober  
**Teilnehmergebühr:** 165,00 Euro 1 Paar im DZ

Anmeldung über Familienbund der Katholiken  
Tel.: 0931-386- 65221, E-Mail: fdk@bistum-wuerzburg.de

### **KEK - „Komfort“ - Konstruktive Ehe und Kommunikation (mit Kinderbetreuung)**

Tausend Kleinigkeiten (und oftmals „Nichtigkeiten“) können das Zusammenleben in der Partnerschaft beeinflussen. Damit die Liebe nicht auf der Strecke bleibt ist es hilfreich, wenn beide Partner verständnisvoll miteinander reden. Wir geben Ihnen durch einfache Gesprächsregeln das „Handwerkszeug“ mit:

- sich so ausdrücken, dass das Gemeinte beim Partner / bei der Partnerin klar ankommt.
- So zuhören, dass Mann / Frau besser versteht, was der/die andere meint.
- Meinungsverschiedenheiten und Probleme fair austragen, ohne einander zu verletzen.
- Es lohnt sich, teilzunehmen!
- Sie erleben, wie durch das Gesprächstraining die Liebe weiter wächst und das gemeinsame Leben stabiler und noch erfüllender wird.
- Begleitstudien zeigen, dass Paare noch Jahre nach dem Kurs von der Teilnahme profitieren.
- EPL und KEK ist ein Präventivprogramm und wurde vom Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie München entwickelt und evaluiert: [www.institutkom.de](http://www.institutkom.de)

**Termin:** Teil 1: 15. - 17.05.2020 und  
09. - 11.10.2020  
Teil 2: 03. - 04.07.2020 und  
13. - 14.11.2020

**Referenten:** Beata Seidel, Joachim Pfennig  
**Teilnehmergebühr:** 330,00 Euro pro Paar / Familie  
Kinder / Jugendliche frei!

Anmeldung über Familienbund der Katholiken  
Tel.: 0931-386- 65221, E-Mail: [fdk@bistum-wuerzburg.de](mailto:fdk@bistum-wuerzburg.de)

## Partner-Paar-Cours

Wohltuende, anregende Seiten einer Paar- und Liebesbeziehung zu erleben, dazu möchten wir Sie einladen. Nehmen Sie sich Zeit füreinander bei einem gemütlichem Brunch und gehen Sie anschließend bei einem Parcours gemeinsam mit Ihrem Partner auf Entdeckungsreise. Ein segensreicher Abschluss mit Musik stärkt sie für den Alltag.

**Termin:** 21.06.2020  
10:15 - 15:30 Uhr  
**Referenten:** Johanna Hecke, Burkhard Fecher,  
Alexander Wolf  
**Teilnehmergebühr:** 50,00 Euro pro Paar inkl. Brunch und Getränke

Anmeldungen: Haus für Soziale Bildung  
Tel: 09364/8098-0, E-Mail: [info@benediktushoehe.de](mailto:info@benediktushoehe.de)



## Freizeiten für Menschen mit Behinderungen

### Freizeiten für Gruppen aus beschützenden Werkstätten

Gruppen aus beschützenden Werkstätten können in unserem barrierefreien Haus eine Freizeit verbringen und mit uns zusammen ein Programm dafür erarbeiten.

Folgende Möglichkeiten bieten sich an:

- Fahrt mit dem Planwagen
- Dampferfahrt auf dem Main
- Rundgang mit Führung durch die Würzburger Altstadt
- Besichtigungen, z.B. der Residenz, des Domes, der Festung Marienberg, des Mainfränkischen Museums in Würzburg
- Rundgang im Veitshöchheimer Rokokogarten
- Besuch des beheizten Schwimmbades in Zellingen oder des Hallenfreibades in Marktheidenfeld bzw. des Hallenbades in Karlstadt
- Sport und Spiel auf dem hauseigenen Sportplatz
- Besuch eines Wild- oder Freizeitparks oder eines Botanischen Gartens

#### *Termine:*

nach Vereinbarung  
und nach Ihren Wünschen



## Veränderungen - Möglichkeiten und Chancen

Unser Leben ist ein ständiger und unaufhaltsamer Veränderungsprozess. Ob im privaten oder beruflichen Kontext - ständig dreht sich das Rad weiter und wir müssen Schritt halten. Umso wichtiger ist es für jeden von uns, Veränderungen zu erkennen, sich darauf einzulassen und damit umzugehen.

Der Workshop soll die Möglichkeiten und Chancen von Veränderungen aufzeigen. Die Teilnehmer erkennen, dass, egal wie sich eine Veränderung ankündigt, wie sie sich anfühlt oder auswirkt, sie in jeder Hinsicht eine Chance für positive Weiterentwicklung birgt.

- Um Veränderungen kommt keiner rum: „Wir können uns nicht nicht verändern“
- Erkennen und Annehmen von Veränderungen
- Warum Veränderungen uns oft Angst machen
- Gewohnheiten und ihr Einfluss
- Eigeninitiativen im Veränderungsprozess entwickeln
- Persönliches Wachstum durch Veränderung
- Aktivität bedeutet, Handlungsalternativen zu haben
- Was Veränderungen mit Zielen zu tun haben

Der Workshop ist an alle Menschen gerichtet, die sich mit Veränderungsprozessen auseinandersetzen müssen und / oder gestalten wollen. „Manage the Change“ heißt das Motto! Neben der Vermittlung der Inhalte wird im Workshop auch zu Diskussionsrunden angeregt und diese gefördert.

**Termine:** 25.06.2020  
**Referentin:** Jens Fischer  
**Teilnehmergebühr:** 105,00 Euro inkl. Verpflegung

Anmeldungen: Haus für Soziale Bildung  
Tel: 09364/8098-0, E:Mail: info@benediktushoehe.de

## Seminare für Frauen

### Frauenfrühstück - Café mit Pfiff

In Zusammenarbeit mit der Frauenseelsorge der Diözese Würzburg laden wir ein zum „Frauenfrühstück - Café mit Pfiff“. Gemeinsam frühstücken, Kontakte knüpfen, sich informieren. Neben einem Frühstück steht jeweils ein interessanter Vortrag zu einem Frauenthema im Mittelpunkt des Vormittags. Eingeladen sind Frauen jeden Alters.

**Termine:** 15.01.2020  
18.03.2020  
13.05.2020  
15.07.2020  
09.09.2020  
25.11.2020  
**Referentin:** wechselnd  
**Teilnehmergebühr:** 7,50 Euro inkl. Frühstück

Anmeldungen: Haus für Soziale Bildung  
Tel: 09364/8098-0, E:Mail: info@benediktushoehe.de

### Lydia – Geschäftsfrau, Gastgeberin, Gemeindeleiterin Tanzwochenende für Frauen

Es gab in der frühen Kirche viele Frauen, die Jesus genauso nachfolgten wie die Männer und die vor allem in den ersten Gemeinden eine wichtige Rolle spielten. Lukas berichtet in der Apostelgeschichte von der Purpurhändlerin Lydia, einer wohlhabenden, einflussreichen und frommen Frau.

Wir lernen sie kennen, werden von ihren Begabungen hören und sehen, wie sie ihre Fähigkeiten für sich und zum Wohle anderer eingesetzt hat.

- Meditative Kreistänze
- Gestalt- und erlebnispädagogische Übungen
- Zeit für Gespräch und Stille
- Entspannungseinheiten für Körper und Seele
- Reflexion des eigenen Lebens
- Meditativ-spirituell, aber auch spielerisch leicht die Lebensenergie spüren

**Termin:** 17.- 19.01.2020  
**Referentin:** Reinhilde Hefter  
**Teilnehmergebühr:** 130,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

Anmeldung über Kolping Mainfranken GmbH  
Tel. 0931-41999100, E-Mail: akademie@kolping-mainfranken

## Seminare für die Seniorenarbeit

### *Nachfolgende Kurse:*

Anmeldungen über Kath. Seniorenforum

Tel.: 0931-386-65251, E-Mail: seniorenforum@bistum-wuerzburg.de

### **Aktiv und fit unterwegs – Bewegungsübungen im Alltag**

Es ist wohlbekannt: Regelmäßige Bewegung fördert die Gesundheit und wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Dies zu beachten, ist gerade im Alter von Bedeutung.

An diesem Seminartag trainieren die Teilnehmenden die eigene Beweglichkeit; dabei lernen sie Übungen kennen, die in der Seniorengruppe ohne allzu viel Vorbereitung ein- und umgesetzt werden können.

Verschiedene Impulse aus dem christlichen Glauben runden die Veranstaltung ab.

*Termin:* 16.04.2020

*Referentin:* Steffi Mohr  
Regionalreferent Aschaffenburg

*Teilnehmergebühr:* 45,00 Euro inkl. Verpflegung

### **Mit Liedern Farbe ins Leben bringen Melodienreich - kreativ - spirituell**

Das Seminar richtet sich an alle, die gerne in der Gemeinschaft singen und offen dafür sind, sich kreativ mit Liedern auseinanderzusetzen. So sind neben dem gemeinsamen Singen Bewegungselemente, kreative Elemente, Gespräche, Elemente aus dem Gedächtnistraining und spirituelle Elemente geplant. Die Bedeutung der Farben für und in unserem Leben spielt dabei natürlich eine wichtige Rolle. Eine gefüllte Zeit zum Auftanken, Austauschen und etwas Neues zu lernen...

*Termin:* 28.04.2020

*Referent:* Volkmar Franz

*Teilnehmergebühr:* 45,00 Euro inkl. Verpflegung

### **Hier spielt die Musik**

Ganzheitliches Gedächtnistraining mit musikalischem Schwerpunkt. Musik bringt eine spielerische Note ins Leben. Sie eröffnet Wege zueinander und zu sich selbst. Töne klingen wohltuend in den Ohren; sie beeinflussen unser Empfinden und dringen bis in unseren kognitiven Bereich vor. Musikalische Begleitung gibt dem Gedächtnistraining einen eigenen positiven Beiklang.

Im Seminar wird auf Musik und ihre Wirkweise auf die Gehirnfunktionen eingegangen. Sie lernen die Voraussetzungen für den Einsatz von Musik im Gedächtnistraining kennen und wie Sie eine musikalische Einheit gestalten und einsetzen können. Dabei werden Methoden vorgestellt wie Singen, Liedrepertoire, Rhythmik, Tanzbewegung, Klanggeschichten. Ganz konkret erproben wir gemeinsam die einzelnen musikalischen Aktivitäten.

*Termin:* 06. - 07.05.2020

*Referentin:* Henrike Graef  
Regionalreferent Aschaffenburg

*Teilnehmergebühr:* 185,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

### **Wir öffnen die Tür zum Frühling Kreative Ideen aus und mit der Natur**

Die Tage werden länger und wir sehnen uns nach Sonne und Wärme; die Natur begrüßt uns nun mit ihrer ganzen Kraft.

Am Seminartag sollen auch die Herzen der Teilnehmerinnen geöffnet werden mit Anregungen und Tipps zur dekorativen Gestaltung von Veranstaltungen für SeniorInnen.

*Termin:* 16.05.2020

*Referentin:* Henriette Dornberger

*Teilnehmergebühr:* 50,00 Euro inkl. Verpflegung

## Seniorentanz

Die schönsten ISDC-Tänze aus dem internationalen Programm in Norwegen 2019 stehen im Mittelpunkt.

Es werden vor allem die Tänze getanzt, die nicht in der Weiterbildung vermittelt wurden, so dass die CD besser ausgenutzt werden kann. Das Seminar bietet abwechslungsreiche Tänze quer durch verschiedene Länder, Schwierigkeitsgrade und Aufstellungen, die den eigenen Gruppen weitervermittelt werden können oder auch, um sich selbst etwas Gutes zu tun.

Wenn nötig, gibt es Tipps zur Vereinfachung. Einige meditative Tänze sowie einige Tänze im Sitzen runden das Programm ab.

<b>Termin:</b>	02. - 03.07.2020
<b>Referentin:</b>	Dagmar Stadelmeyer Bundesverband für Gedächtnistrainig e. V.
<b>Teilnehmergebühr:</b>	150,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

## Tanzen im Sitzen

### 1. Baustein

Tanzen im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform, die speziell auf die körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Gegebenheiten älterer Menschen abgestimmt ist. Durch das Erlernen abwechslungsreicher Tänze können wir auch bewegungseingeschränkten und dementen Menschen Freude und Leichtigkeit vermitteln. Außerdem werden Beweglichkeit, Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit gefördert.

Der Baustein 1 ist der erste Abschnitt einer mehrstufigen Ausbildung zur Tanzleiterin/ zum Tanzleiter im Sitzen. Die Ausbildung schließt mit Baustein 3 und einem Zertifikat ab. Es ist auch möglich, nur den Baustein eins zu besuchen, um neue Impulse für die eigene Arbeit mit Senioren zu bekommen.

Die Ausbildung richtet sich zum einen an ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter/innen in der Seniorenarbeit, die Interesse haben, Musik und Tanz in ihre Arbeit einfließen zu lassen.

Zum anderen an alle, die Interesse an der Leitung einer Tanzgruppe für Senioren haben, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind.

<b>Termin:</b>	04 - 05.12.2020
<b>Referenten:</b>	Eva Adelhardt, Elke Müller
<b>Teilnehmergebühr:</b>	195,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung



## Zusammen ans Ziel –

### Vielfalt der Religionen, Politik und Kultur Bildungsfreizeit für polnische Familien

Die Grundstruktur der Bildungsfreizeit liegt darin, vormittags mit den Erwachsenen inhaltlich zu arbeiten, während die Kinder betreut werden. Für den Nachmittag sind gemeinsame Unternehmungen, wie Wanderungen, Spiele, Besichtigungen und Begegnungen mit deutschen Familien vorgesehen. Diese Bildungsfreizeit mit polnischen Familien eröffnet zahlreiche gesellschaftspolitische Chancen für den deutsch-polnischen Dialog:

- so gilt es Deutschland näher kennenzulernen,
- das Bild Deutschlands bei den Polen zu versachlichen,
- die Erfahrung zu machen, dass Polen und Deutschland gemeinsam Mitglieder in der Europäischen Union sind,
- die Chance gegenseitig von einander zu lernen,
- das gegenseitige kulturelle Verständnis zu fördern und persönliche Kontakte zu knüpfen

**Termin:** 31.07. - 09.08.2020

**Ansprechpartnerin:** Johanna Hecke, Bildungsreferentin

## Und Action...! Seminar für Jugendliche

Gemeinsam mit Schülern aus Polen produzieren wir an drei Vor- bzw. Nachmittagen einen humorvollen Animationsfilm

Hierzu gibt es zum Einstieg und während des Workshops handfeste Infos zum Thema Filmproduktion. Zusammen überlegen wir uns ein Drehbuch, fertigen Storyboards an und setzen den Film mit verschiedensten Materialien (Papier, Zeichnen, Knete, reale Objekte usw.) selbst um. Natürlich darf auch der Schnitt des Films sowie die Vertonung nicht fehlen, sodass am Ende ein fertiges Ergebnis auf Euch wartet, welches ihr Euch im Anschluss an den Workshop kostenlos (passwortgeschützter Link) herunterladen könnt. Workshopleiter ist der Filmemacher Christoph Kirchner ([www.ckfm.eu](http://www.ckfm.eu)), der seit über 10 Jahren weltweit Bewegtbildprojekte verschiedenster Genres umsetzt und natürlich auch für eure Fragen zum Thema Filmmachen zur Verfügung steht. Am besten schnell anmelden, denn die Plätze sind stark begrenzt!

**Termin:** 03. - 06.08.2020

**Referent:** Christoph Kirchner

**Teilnehmergebühr:** 40,00 Euro

## Deutschland und Polen - Partner in EU und Nato

Pol&IS ist ein Rollenspiel und eine Simulation mit ungewöhnlichen Ausmaßen, das von Jugendoffizieren der Bundeswehr geleitet wird. Bis zu 50 Akteur\*Innen spielen drei Tage lang. Es geht dabei letztendlich auch um die kritische Reflexion des eigenen Tuns und des Geschehens in der Welt.

*Aus dem Inhalt:*

- Die Welt: politisch, wirtschaftlich und militärisch
- Sicherheitspolitik und Ökologie
- Die internationale Staatengemeinschaft und ihre Beziehungen untereinander
- Konfliktlösung und -vermeidung
- Funktionsweisen internationaler Institutionen

**Termin:** 13. - 18.09.2020

**Referenten:** Jugendoffiziere der Bundeswehr

**Teilnehmergebühr:** 79,00 Euro

## POL&IS-Seminar – International

Pol&Is ist ein Rollenspiel und eine Simulation mit ungewöhnlichen Ausmaßen, das von Jugendoffizieren der Bundeswehr geleitet wird. Bis zu 50 Akteur\*Innen spielen drei Tage lang. Es geht dabei letztendlich auch um die kritische Reflexion des eigenen Tuns und des Geschehens in der Welt.

Dieses Seminar wird in englischer Sprache durchgeführt.

*Aus dem Inhalt:*

- Die Welt: politisch, wirtschaftlich und militärisch
- Sicherheitspolitik und Ökologie
- Die internationale Staatengemeinschaft und ihre Beziehungen untereinander
- Konfliktlösung und -vermeidung
- Funktionsweisen internationaler Institutionen

**Termin:** 30.11. - 02.12.2020

**Referenten:** Jugendoffiziere der Bundeswehr

**Teilnehmergebühr:** 99,00 Euro



*Anmeldungen für nachfolgende Seminare über:*  
Haus für Soziale Bildung, Tel: 09364/8098-0, info@benediktushoehe.de

## Heilkräfte der Natur

### Frühlingskräuterwanderung

*Es ist so weit:*

Die Zeit zum Reinigen und Stärken ist da.

Womit könnte dies besser geschehen, als mit der vitalisierenden und reinigenden Kraft unserer Wildkräuter?

Deshalb lade ich Dich ein, mit mir in die Natur zu gehen um unsere einheimischen Pflanzen kennen zu lernen.

Vorwiegend möchte ich Dir Pflanzen zeigen, die wir essen können. Anschließend werden wir miteinander eine Gierschuppe, einen Wildkräutersalat herstellen und Brennnesseln im Bierteig ausbacken. Diese Köstlichkeiten werden wir dann auch probieren.

**Termin:** 08.05.2020, 17:00 - 20:00 Uhr  
**Referentin:** Reinhilde Hefter  
**Teilnehmergebühr:** 14,00 Euro

## Chinesische Medizin

### Effektive Selbsthilfe - Akupressur und Moxibution

Seit 2000 Jahren haben Akupressur und Moxibution einen festen Platz in der chinesischen Medizin. Sie werden ergänzend zur Akupunktur angewandt. Auf Basis der Meridian- / Leitbahntheorie (Nerven, Blutgefäße und biochemische Verbindungen im Körper) kann man selbst lernen, die verschiedenen Reizpunkte entweder mit der Hand zu pressen, zu massieren oder mit Beifußkraut die Körperpunkte zu erwärmen. Dabei können Krankheiten (z. B. Erkältung, Allergie, Wechseljahre, Magen- und Knieschmerzen, Menstruations- und Stoffwechselstörungen usw.) gebessert, geheilt und ihnen vorgebeugt werden.

Im Seminar werden für jeden persönliche Rezepte und individuelle Übungen gezeigt.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und Decke

**Termin:** 13. + 20.02.2020  
**Referent:** Yang Weihong  
**Teilnehmergebühr:** 35,00 Euro für beide Abende

### Besondere Kopf- und Schädelreizzonenmassage zur Heilung, Pflege und Rehabilitation

Es gibt verschiedene Reizzonen auf dem Schädel, die unsere Reaktion, motorische Aktivität und organische Funktionen beeinflussen können. Mit Finger oder Kamm kann man diese Zonen massieren. Dieses Verfahren kann z. B. beim Pflegefall, oder im Rahmen von Heilungs- und Genesungsprozessen vieler Krankheiten und Beschwerden wie z. B. Halbseitenlähmung, Parkinson, Demenz, Herz- und Blutkreislaufstörungen, förderlich sein oder auch vorbeugend wirken. Im Kurs werden Theorie und Massageübungen erklärt und geübt.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien und einen Kamm mit.

**Termin:** 24.09 + 01.10.2020  
**Referent:** Yang Weihong  
**Teilnehmergebühr:** 35,00 Euro für beide Abende

### Qi-Gong - Wildgans Typ I

Qi Gong fasst eine Vielzahl von Bewegungsformen zusammen. Wildgans Qi Gong ist ein besonderes Training für das gesunde Leben. Die Bedingungen für einen guten Gesundheitszustand sind z. B. gutes Gedächtnis, körperliche Beweglichkeit, stabile psychische Stimmung und Körperbalance, innere harmonische organische Funktionen, stärkere Abwehrkraft, usw. Um dieses Ziel zu erreichen, sollte man dieses Qi Gong mit den sanften und fließenden Bewegungsabläufen täglich für 10 Minuten in der Natur trainieren. Es hilft auch gegen viele Gesundheitsprobleme, wie z. B. Unruhe, Schmerzen vieler Arten, funktionelle organische Störungen, Kreislaufbeschwerden, Alzheimer-Krankheit usw. Wegen der Wirksamkeit erhielt Wildgans-Qi Gong im Jahr 1995 in China eine staatliche Anerkennung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien, bequeme Kleidung und Schuhe mit.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

**Termin:** Seminarreihe I: 12. + 19.03.2020  
Seminarreihe II: 15. + 22.10.2020  
**Referent:** Yang Weihong  
**Teilnehmergebühr:** 35,00 Euro für beide Abende

## Prävention und Vorsorge

### Das Wichtigste zum Elternunterhalt

Wenn Eltern pflegebedürftig werden, reichen die Eigenmittel für die hohen Pflegekosten aus Rente und Pflegeversicherung oft nicht aus. Meist übernimmt das Sozialamt vorläufig die Kosten und greift auf die Kinder zurück. Die Kinder selbst befinden sich oft in einer sog. „Sandwich-Situation“, weil sie gleichzeitig ihren eigenen Kindern zum Unterhalt verpflichtet sind, was (wenn diese z. B. studieren) sehr lange dauern kann. Daneben soll man noch – so zumindest die Empfehlung der Bundesregierung – für die eigene Altersvorsorge (z. B. Riesterrente) vorsorgen. Die Kinder sind hierbei meistens finanziell überfordert.

- Welches Einkommen bzw. Vermögen muss für die Pflegekosten aufgewendet werden?
- Wird das eigene Familienheim geschützt?
- Wann kann die Sozialhilfebehörde Unterhalt fordern?
- Von wem kann die Sozialbehörde Unterhalt fordern?
- Wie wird der Unterhalt generell berechnet?
- Kann der Unterhaltspflichtige, z. B. das eigene Kind mit seinem Einkommen oder Vermögen herangezogen werden?
- Haften mehrere Geschwister für die Kosten der Eltern im gleichen Verhältnis?
- Können Schulden berücksichtigt werden?
- Was leistet die Pflegeversicherung?
- Was ist bei Übertragung des Hausanwesens mit Vereinbarung eines Wohnrechts, Nießbrauchs, Wart und Pflege zu beachten?

**Termin:** 06.02.2020  
**Referent:** Werner Nied  
**Teilnehmergebühr:** Keine Gebühr

### Die Christliche Patientenverfügung

Welche Wünsche und Bedürfnisse sind mir für den Fall einer schweren Erkrankung für meine letzte Lebensphase wichtig? Wie kann ich meine Vorstellungen verbindlich im Voraus festlegen? Wo liegen Chancen und Grenzen einer Patientenverfügung?

**Termin:** 18.03.2020, 19:00 - 21.30 Uhr  
18.11.2020, 19:00 - 21.30 Uhr  
**Referent:** Dieter Wagner  
**Teilnehmergebühr:** Keine Gebühr

### Das Pflegegutachten und Pflegetagebuch Antragstellung, Begutachtung, Bewilligung, Widerspruch

Pflegebedürftig zu sein, dieses Schicksal kann jeden ereilen, nicht nur im Alter, auch junge Menschen können durch Krankheit oder Unfall plötzlich auf fremde Hilfe angewiesen sein.

Wer Leistungen der Pflegeversicherung bekommen möchte, muss einen Antrag bei seiner Pflegekasse stellen und von ihr als pflegebedürftig eingestuft werden. Um das Ausmaß der Pflegebedürftigkeit und damit den Anspruch auf Leistungen der Pflegekasse zu ermitteln, kommt ein Gutachter - in der Regel des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) - beim Antragsteller zum Hausbesuch.

Den Teilnehmenden werden Hilfestellungen gegeben, damit sie sich auf eine bevorstehende Begutachtung vorbereiten können. Es wird darüber informiert, worauf ein Gutachter ein Auge hat, mit welchen Fragen zu rechnen ist und welche Feinheiten bei den Antworten mitunter entscheiden, ob und in welchem Umfang Antragsteller künftig Leistungen erhalten.

*Aus dem Inhalt:*

- Pflegebedürftig? - vom Antrag bis zur Leistung
- Der Medizinische Dienst: Neun Fragen zur Begutachtung beim Ortstermin
- Pflegebedarf richtig erfassen: Gut vorbereitet zur richtigen Pflegestufe
- Das Pflegegutachten und der Pflegebescheid: Anfechtung des Bescheides

**Termin:** 18.06.2020, 19:00 - 21.30 Uhr  
**Referent:** Dieter Wagner  
**Teilnehmergebühr:** Keine Gebühr

### Das Kind in Dir

Unsere Gefühle und unsere eigene Wahrnehmung hängen wesentlich von unseren Kindheitserfahrungen ab. Aus den frühen Zuschreibungen unserer primären Bezugspersonen leiten sich oft unbewusste „Glaubenssätze“ ab, die bis ins Erwachsenenalter tragen.

Im Laufe unserer Kindheit internalisieren wir positive und negative Glaubenssätze. Wir tragen in uns ein Sonnenkind, das für positive Prägungen und gute Gefühle steht. Unser Schattenkind bildet unsere negativen Glaubenssätze und die daraus resultierenden negativen Gefühle ab. Es ist vor allem das Schattenkind, das uns selbst im Erwachsenenalter noch Probleme bereitet.

In diesem Seminar wollen wir unseren Glaubensätzen nachspüren und überlegen, wie wir die Macht der negativen durchbrechen können. Wie können wir das Sonnenkind fördern und das Schattenkind trösten?

Im Rahmen dieses Seminars treffen sich ehemalige Sucht-Patienten, um sich im vertrauensvollen Miteinander und gegenseitigen Beistand auf ihrem Weg in ein Leben ohne Abhängigkeit zu bestärken.

**Termin:** 24. - 26.07.2020  
**Referenten:** Marko Fischer, Bruno Seuffert  
**Teilnehmergebühr:** 80,00 Euro für Einzelpersonen,  
110,00 Euro pro Paar

### Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung

Selbstbestimmt vorsorgen ist mehr als einen kurzen Gedanken wert. Wer regelt meine Angelegenheiten (Geld, Gesundheitsvorsorge, Aufenthaltsort, etc.), wenn ich dies nicht mehr selber organisieren kann?

**Termin:** 17.09.2020, 19:00 - 21.30 Uhr  
**Referent:** Dieter Wagner  
**Teilnehmergebühr:** Keine Gebühr

### Der letzte Wille - Erben und Vererben

Es wird so viel vererbt wie noch nie. Dennoch vermeiden viele, sich rechtzeitig mit der notwendigen Sorgfalt mit diesem Thema zu befassen. Über 70% der Volljährigen in Deutschland haben keine letztwillige Verfügung getroffen.

*Aus dem Inhalt:*

- Grundbegriffe - von Auflage bis Vermächtnis
- Die gesetzliche Erbfolge
- Die gewillkürte Erbfolge
- Erbschaftsteuer
- Vollmachten und Verfügungen

**Termin:** 26.11.2020, 19:00 - 21.30 Uhr  
**Referent:** Dieter Wagner  
**Teilnehmergebühr:** Keine Gebühr

### Selbsthilfe im Alltag - Entspannung und Stressmanagement

Mit den gestiegenen Anforderungen in unserer Arbeitswelt erhöhen sich oft auch Arbeitsbelastung und Stressfaktoren. Immer mehr Menschen fühlen sich ihren beruflichen und privaten Anforderungen nicht mehr gewachsen.

Der richtige Umgang mit Stress und das Erkennen eigener Reaktionen in Stresssituationen, sind wichtige Voraussetzungen, um in Balance zu bleiben. Es werden Veränderungspotenziale ermittelt und Möglichkeiten zur Stressbewältigung ausgearbeitet.

- Stressfrei denken - ein wichtiger Ansatz zu mentaler Stärke
- Stress ist subjektiv - was mich stresst und was andere als Stress bezeichnen
- Meine Antreiber erkennen und verstehen
- Umgang mit alltäglichen Ärgernissen
- Beruf und Privatleben - Ausgleich finden und Balance finden
- Erholung, Aktivität und Ernährung - robust und resistent sein
- Achtsamkeit - eine Möglichkeit zur Stressreduzierung

Dieser Workshop ist an alle Menschen gerichtet, die sich einen besseren Umgang mit Stress wünschen und ihren Tätigkeiten ein Stück mehr Qualität verleihen wollen. Er soll den Teilnehmern zeigen, wie Stress entsteht, wann er schlecht und wann er gut ist und welche Auswirkungen er auf uns hat. Dies kann auch ein erster Schritt zu mehr Achtsamkeit im Leben sein!

Die Teilnehmer werden in diesem Workshop einige „Aha-Erlebnisse“ haben, wenn sie erkennen, welche Faktoren auf sie in Stresssituationen einfließen und welche Möglichkeiten sie selbst haben, um ein positives und konstruktiver Handeln im Stressfall zu entwickeln. An beiden Seminartagen werden Diskussionsrunden unter den Teilnehmern gefordert und gefördert.

**Termin:** 03. - 04.12.2020  
**Referent:** Jens Fischer  
**Teilnehmergebühr:** 105,- Euro inkl. Verpflegung

# UNSERE REFERENTEN

<b>Beuchert, Helena</b>	Dipl. Sozialpädagogin	<b>Siegler, Antonia</b>	Fachdienst Gemeindec Caritas
<b>Erbrich, Marius</b>	Hauptmann, Bezirksjugendoffizier für Franken und Oberpfalz	<b>Szremrowicz, Stefan</b>	Lehrer
<b>Fecher, Burkhard</b>	Familienseelsorger	<b>Wagner, Dieter</b>	ACA-Landesvorsitzender
<b>Fischer, Jens</b>	Coach, Personalberater	<b>Walz, Kevin</b>	Bachelor of Arts in Political and Social Studies
<b>Fischer, Marko</b>	Dipl. Sozialpädagog (FH)	<b>Weihong, Yang</b>	Chinesischer Arzt
<b>Gajewska, Urszula</b>	Lehrerin	<b>Weis, Julia</b>	M. A. Politikwissenschaften
<b>Griebel, Manfred</b>	Diakon	<b>Wolf, Alexander</b>	Familienseelsorger
<b>Hecke, Johanna</b>	Dipl. Sozialpädagogin (FH)	<b>Zang, Johannes</b>	Autor, Journalist
<b>Hefter, Reinhilde</b>	Naturpädagogin		
<b>Karle, Gudrun</b>	Natur- und Landschaftsführerin		
<b>Kirchner, Christoph</b>	Informations- u. Kommunikationsdesigner		
<b>Kober-Weikmann, Andrea</b>	Frauenseelsorge		
<b>Korneli, Brigitte</b>	Entwicklungs- und Gesundheitscoach		
<b>Möbius, Janine</b>	Wiedereinstiegsberaterin, Arbeitsagentur Würzburg		
<b>Nied, Werner</b>	Rechtsanwalt		
<b>Reich, Hans</b>	Referent für kirchliches Arbeitsrecht		
<b>Rubleva, Elena</b>	Rechtsberaterin Arbeits- und Sozialrecht		
<b>Scherze, Monika</b>	Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie		
<b>Seuffert, Bruno</b>	Leiter Bildung, Dipl.-Soz.(Univ.)		

# TERMINÜBERSICHT 2020

## Januar

15.01.2020	Frauenfrühstück	51
17. - 19.01.2020	Lydia - Geschäftsfrau, Gastgeberin, Gemeindeleiterin	51
31.01. - 02.02.2020	Gender-Gerechtigkeit	36
31.01. - 02.02.2020	25 Jahre auf gemeinsamen Wegen	45

## Februar

01. - 02.02.2020	Opa-Oma-Enkel-Wochenende	43
03. - 05.02.2020	Grundkurs für MAV-Mitglieder	13
03. - 04.02.2020	Konfliktmanagement I	6
05. - 06.02.2020	Gesund und Fit im Schichtdienst	22
06.02.2020	Das wichtigste zum Elternunterhalt	62
07. - 09.02.2020	Folge mir - auf Dich baue ich!	43
10. - 12.02.2020	Information in wirtschaftlichen Angelegenheiten	13
13.02.2020	Chinesische Medizin - Akupressur und Moxibution - Teil I	60
17. - 18.02.2020	Einzelintegration in Kindertageseinrichtungen	23
20.02.2020	Chinesische Medizin - Akupressur und Moxibution - Teil II	60
26. - 28.02.2020	Bildungstage für Familien mit Fluchterfahrungen	40
28.02. - 01.03.2020	Keine Macht den Pessimisten	40

## März

04.03.2020	Höchstens zwei Prozent	37
05.03.2020	Ich gehe bald in Rente	37
07.03.2020	Digitalisierung und ihre Auswirkungen auf die Gesellschaft	19
09. - 10.03.2020	Erfolgreiche Kommunikation in der Arbeitswelt	20
09.03.2020	Aktuelles aus dem Arbeitsrecht	6
12.03.2020	Qi-Gong - Wildgans Typ 1 - Seminarreihe I - Teil I	61
18.03.2020	Die christliche Patientenverfügung	62
18.03.2020	Frauenfrühstück	51
18.03.2020	Führen ohne Vorgesetztenfunktion	24
18.03.2020	Freispiel oder Lernprogramm	25
18. - 20.03.2020	Grund- und / oder Aufbaukurs für Betriebs- und Personalräte	7

19.03.2020	Qi-Gong - Wildgans Typ 1 - Seminarreihe I - Teil II	61
23. - 24.03.2020	JAV - Grund- und / oder Aufbaukurs	7
23. - 25.03.2020	Aufbaukurs II für MAV-Mitglieder	15

## April

06. - 08.04.2020	Das Leben ist bunt	41
07. - 09.04.2020	Bildungstage für Familien mit Fluchterfahrungen	40
16.04.2020	Aktiv und fit unterwegs	52
28.04.2020	Mit Liedern Farbe ins Leben bringen	52
30.04. - 03.05.2020	Erlebnis.Partnerschaft.Liebe (EPL) - Themenkurs: Escaperoom	45

## Mai

04. - 06.05.2020	Seminar für Schwerbehindertenvertretungen	7
06. - 07.05.2020	Hier spielt die Musik	53
08.05.2020	Frühlingskräuterwanderung	60
11. - 12.05.2020	Datenschutz in der Arbeitnehmervertretung	7
13.05.2020	Frauenfrühstück	51
14.05.2020	Arbeit 4.0 im sozialen Bereich	7
15. - 17.05.2020	Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK) Teil I	45
16.05.2020	Wir öffnen die Tür zum Frühling	53
27.05.2020	Der Sitz- und Krabbelkreis U3-Kinder	26
28.05.2020	Berufliche Stressreduktion	27

## Juni

15. - 17.06.2020	Eingruppierung TVöD (VKA / TVL)	8
18.06.2020	Das Pflegegutachten u. Pflegetagebuch	63
21.06.2020	Partner-Paar-Cours	46
22. - 24.06.2020	Arbeitsschutz-Arbeitssicherheit-Psychische Belastungen am Arbeitsplatz	8
25.06.2020	Veränderungen - Möglichkeiten und Chancen	50
26. - 28.06.2020	Dschungel im Kopf	41
29.06. - 01.07.2020	Alles was Recht ist - Spezialkurs für MAV-Mitglieder	15

## | Juli

02. - 03.07.2020	Seniorentanztage	54
03. - 04.07.2020	Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK) Teil II	45
06. - 08.07.2020	Pol&is-Seminar	36
06. - 08.07.2020	Betriebsvereinbarung - Dienstplan - Überlastungsanzeige	8
15.07.2020	Frauenfrühstück	51
15. - 16.07.2020	Mindful Leadership - Achtsamkeitsbasiert Führen	28
20. - 21.07.2020	Konfliktmanagement II	6
20. - 22.07.2020	Pol&is-Seminar	36
24. - 26.07.2020	Das Kind in Dir	63
27. - 30.07.2020	Aufrecht stehen u. dem Leben trauen	42
30.07.2020	Luftikus - Das Element Luft entdecken	44
31.07. - 09.08.2020	Zusammen an Ziel - Bildungsfreizeit für polnische Familien	56

## | August

03. - 06.08.2020	Und Action! - Animationsfilmworkshop für deutsche u. polnische Jugendliche	56
------------------	--	----

## | September

07. - 09.09.2020	Aufbaukurs I für MAV-Mitglieder	14
09.09.2020	Frauenfrühstück	51
13. - 18.09.2020	Deutschland und Polen - Partner in EU und NATO	57
17.09.2020	Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	64
24.09.2020	Chinesische Medizin - Kopf- und Schädelreizzone massage - Teil I	61

## | Oktober

01.10.2020	Chinesische Medizin - Kopf- und Schädelreizzone massage - Teil II	61
05. - 06.10.2020	Konfliktmanagement III	6
09. - 11.10.2020	Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK) - Teil I	45
12. - 14.10.2020	Grund- und / oder Aufbaukurs für Betriebs- und Personalräte	12

15.10.2020	Qi-Gong - Wildgans Typ 1 - Seminarreihe II - Teil I	61
15.10.2020	Ich gehe bald in Rente	37
16. - 18.10.2020	Mein Freund der Baum	42
20.10.2020	Aktuelles aus dem Arbeitsrecht	8
21.10.2020	Pssst! - Hör mal die Stille...	29
22.10.2020	Qi-Gong - Wildgans Typ 1 - Seminarreihe II - Teil II	61
22. - 23.10.2020	Führen in schwierigen Zeiten	30
26. - 27.10.2020	Mit Herz, Klang und Fantasie	31
28.10.2020	Mit Herz, Klang und Lebensfreude	32

## | November

09. - 11.11.2020	Aufbaukurs I für MAV Mitglieder	14
13. - 14.11.2020	Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK) - Teil II	45
16.11.2020	Seminar für Betriebs- Personalrats und MAV-Vorsitzende und deren Stellvertreter/innen	9
17.11.2020	Seminar für Schriftführer/innen	9
18.11.2020	Die Betriebs-, Personal- und Mitarbeiterversammlung	9
18.11.2020	Die christliche Patientenverfügung	62
23. - 24.11.2020	Bindung - Theorie u. Praxis für die Kita	33
24. - 26.11.2020	Aktuelle Fragen des Arbeits- und Sozialrechts	16
25.11.2020	Frauenfrühstück	51
26.11.2020	Der letzte Wille - Erben und Vererben	64
30.11. - 02.12.2020	Pol&is - International	57

## | Dezember

03. - 04.12.2020	Selbsthilfe im Alltag	65
04. - 05.12.2020	Tanzen im Sitzen	54

# ANMELDUNG / INFOS

Anmeldungen sind bitte bis eine Woche vor dem jeweiligen Veranstaltungsbeginn telefonisch, schriftlich, per Fax, E-Mail oder Internet vorzunehmen.

Sie können für Rückfragen bzw. Info-Anforderungen direkt unter [www.benediktushoehe.de](http://www.benediktushoehe.de) mit uns Kontakt aufnehmen.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen/Hinweise

Die Gebühren sind vor Kursbeginn per Überweisung zu entrichten.

Die Mindest-Teilnehmerzahl für alle mehrtägigen Veranstaltungen beträgt 10 Personen.

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich.

Eine eigene Anmeldebestätigung erfolgt in der Regel nicht. Wir erwarten die Teilnahme an der gesamten Bildungsveranstaltung.

Bei Rücktritt von der Anmeldung wird die Kursgebühr abzgl. einer Verwaltungs- und Ausfallgebühr von 10 %, mindestens jedoch von € 5,00 erstattet. Bei Rücktritt von weniger als 5 Arbeitstagen vor Seminarbeginn müssen wir – unabhängig vom Grund Ihrer Absage – die volle Teilnehmergebühr in Rechnung stellen. Auch bei Kursabbruch können die Teilnehmergebühren nicht erstattet werden. Bei einer Kursabsage durch die Benediktushöhe wird Ihnen der angezahlte Beitrag in voller Höhe erstattet.

Die im Programm angegebenen Kursgebühren und Verpflegungspreise sind durch eine großzügige Unterstützung der Diözese Würzburg möglich und stellen Pauschalpreise dar. Für nicht in Anspruch genommene Leistungen können daher grundsätzlich keine Abzüge vorgenommen werden. Bei Bedarf können Ermäßigungen auf Antrag gewährt werden.

Studierende und Schüler/Innen bis 25 Jahre, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger erhalten in der Regel einen Preisnachlass.

**Anschrift:** Benediktushöhe  
Das Haus für Soziale Bildung  
97225 Zellingen-Retzbach

**Telefon:** 09364-8098-0  
**Fax:** 09364-6276  
**E-Mail:** [info@benediktushoehe.de](mailto:info@benediktushoehe.de)  
**Internet:** [www.benediktushoehe.de](http://www.benediktushoehe.de)

# ANMELDUNG

ICH MELDE MICH  
VERBINDLICH AN



| SEMINAR/VERANSTALTUNG

| TERMIN

| NAME

| VORNAME

| STRASSE/NR.

| PLZ/ORT

| GEB.-DATUM

| TELEFON

| FAX

| EMAIL

| SONSTIGES

Einzelzimmer  Doppelzimmer  ohne ÜN

Ich bin damit einverstanden, dass diese Angaben zur Organisation der Veranstaltung und für die Zusendung von weiteren Informationen in der EDV des Hauses für Soziale Bildung gespeichert werden. Die Anmeldung ist mit Zahlungseingang verbindlich.

Datum / Unterschrift

Bitte überweisen Sie die Teilnehmergebühr auf folgendes Konto  
Arbeitnehmerbildung Benediktushöhe Retzbach e.V.

Liga-Bank  
IBAN: DE86 7509 0300 0003 0004 35  
BIC: GENODEF1M05

# ANMELDUNG

ICH MELDE MICH  
VERBINDLICH AN



| SEMINAR/VERANSTALTUNG

| TERMIN

| NAME

| VORNAME

| STRASSE/NR.

| PLZ/ORT

| GEB.-DATUM

| TELEFON

| FAX

| EMAIL

| SONSTIGES

Einzelzimmer  Doppelzimmer  ohne ÜN

Ich bin damit einverstanden, dass diese Angaben zur Organisation der Veranstaltung und für die Zusendung von weiteren Informationen in der EDV des Hauses für Soziale Bildung gespeichert werden. Die Anmeldung ist mit Zahlungseingang verbindlich.

Datum / Unterschrift

Bitte überweisen Sie die Teilnehmergebühr auf folgendes Konto  
Arbeitnehmerbildung Benediktushöhe Retzbach e.V.

Liga-Bank

IBAN: DE86 7509 0300 0003 0004 35

BIC: GENODEF1M05



## Sie suchen einen idealen Veranstaltungsort für eine Sitzung oder Tagung?

Die Tagungshäuser des Bistums Würzburg sind für Ihre Ansprüche optimal ausgerichtet.

## Kennen Sie schon unsere Buchungszentrale?

Wir beraten Sie gerne bei der Suche nach einem geeigneten Tagungshaus für Ihre Veranstaltung.

## Sie möchten die freien Termine in unseren Häusern auch von unterwegs prüfen?

Dann nutzen Sie unsere Internetseite mit der Rubrik „Freie Betten“.

## Ihnen ist eine ausgewogene Verpflegung wichtig?

Wir kaufen regionale, ökologische und fair gehandelte Produkte ein.

# UNSER HAUS



 **Benediktushöhe**  
Das Haus für Soziale Bildung

# ANFAHRT

<b>Leiter Bildung</b>	Bruno Seuffert
<b>Bildungsreferentin</b>	Johanna Hecke
<b>Verwaltung</b>	Peter Rumpel, Anita Ruhwedel
<b>Leiter Tagungsbetrieb</b>	Joachim Reuß
<b>Anschrift</b>	Benediktushöhe Das Haus für Soziale Bildung Benediktushöhe 1 97225 Zellingen-Retzbach
<b>Geschäftsstunden</b>	Mo bis Fr: 8 - 12 Uhr und 13 - 18 Uhr
<b>Bankverbindung</b>	Liga-Bank IBAN: DE86 7509 0300 0003 0004 35 BIC: GENODEF1M05
<b>Träger</b>	Forum Soziale Bildung Benediktushöhe e.V.
<b>1. Vorsitzender</b>	Peter Hartlaub
<b>Geschäftsführer</b>	Bruno Seuffert

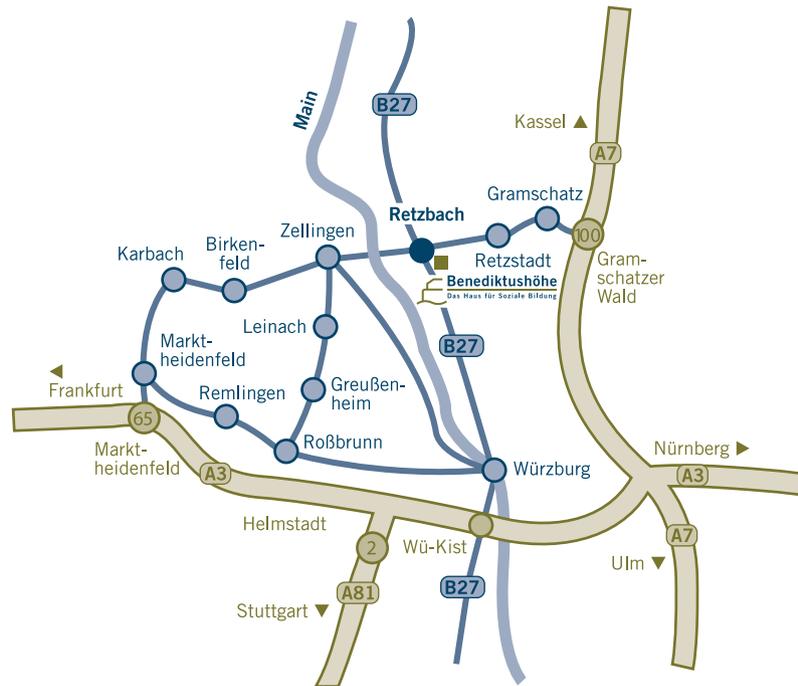
<b>Impressum Bilder</b>	S.1+72/73 ©Die Giraffe, ©Dr. Henner, S.72 ©Gerhard Launer (Luftbild), S.5 ©rogerphoto, S.31 ©Sergii Figurnyi, S.37 © philippe Devanne, S.1+45 ©de- nys_kuvaiev, S.47 ©stokkete, S.51+55 ©Kzenon, alle: fotolia.de
-----------------------------	--

**Layout** Christine Böld, [www.doppelseite.com](http://www.doppelseite.com)

**Druck** Rainbowprint Retzbach-Zellingen

## Mit dem Auto

- A3** aus Richtung Frankfurt – Ausfahrt 65
- A7** aus Richtung Nürnberg und Ulm – Ausfahrt 100
- A7** aus Richtung Kassel – Ausfahrt 100
- A81** aus Richtung Stuttgart – Ausfahrt 2



## Mit der Bahn

### Bahnstation Retzbach-Zellingen

Aus den Richtungen Frankfurt und Würzburg mit dem Regional-Express im Stundentakt





# Benediktushöhe

Das Haus für Soziale Bildung



97225 Zellingen-Retzbach  
Tel. 09364 8098-0  
Fax 09364 6276

[info@benediktushoehe.de](mailto:info@benediktushoehe.de)  
[www.benediktushoehe.de](http://www.benediktushoehe.de)