



Bildungszentrum Offenburg

August 2026 bis März 2027

Anmeldung

Zu unseren Angeboten können Sie sich
via Telefon: 0781 925040
per Mail: info@bildungszentrum-offenburg.de
oder direkt über unsere Homepage
www.bildungszentrum-offenburg.de
anmelden.

Bezahlung

Die Gebühren sind nach Erhalt der Rechnung unter
Angabe der Rechnungsnummer auf folgendes Konto
zu überweisen:

Sparkasse Offenburg

IBAN: DE32 6645 0050 0000 0424 58

BIC: SOLADES1OFG

Vorträge sowie Filmgespräche werden vor Ort in bar bezahlt.

Newsletter

Unser Newsletter informiert Sie in regelmäßigen
Abständen über unsere Veranstaltungen und weiteren
Themen aus dem Bildungszentrum. Sie können diesen
auf unserer Homepage abonnieren.

AGBs

Bei allen Veranstaltungen gelten die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen des Bildungswerks der
Erzdiözese Freiburg. Diese können Sie im Internet unter
www.bildungszentrum-offenburg.de
finden, oder wir senden sie Ihnen auf Anfrage zu.
Dort finden Sie auch die Bedingungen, wenn Sie
kurzfristig von Ihrer Anmeldung zurücktreten müssen.



Terminübersicht

August

18.08. Bewegen statt schonen - Sommerkurs 1	22
---	----

September

18.09. Literatur am Vormittag - „Shared Reading“	49
22.09. Tagesfahrt nach Heidelberg	8
23.09. Beckenboden - spüren und trainieren	23
23.09. Gemeinsam in Stille den Tag beginnen	58
23.09. „KI im Alltag: Verstehen, anwenden, kritisch hinterfragen“	12
24.09. KI im Kinderzimmer	41
25.09. Verstehst du auch, was du da liest? (Apg 8, 30)	9
27.09. Schwangerschafts-Yoga	38
28.09. ZENbo Balance	24
29.09. Genussvoll und gesund essen - für mehr Wohlbefinden im Alltag	26

Oktober

01.10. Finde deine Balance - von der Bewegung in die Stille	39
02.10. Mut zur Haltung	17
02.10. „Shared Reading“	18
05.10. Selbstfürsorge und Wohlfühl mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung	28
05.10. Die Spiritualität des Karmel entdecken	10
06.10. Kurzfilme im Spital Keller	50
06.10. „Wir entscheiden, wie wir die Welt sehen“ - Workshop	59
10.10. Ein Tag zum Durchatmen	32
12.10. Autogenes Training	29
12.10. Rechte Politik - Narrative	19
14.10. Gesunde und entspannte Füße	34
15.10. Den digitalen Familienalltag gelassen meistern	42
16.10. Literatur am Vormittag - „Shared Reading“	49
17.10. „Wir entscheiden, wie wir die Welt sehen“ - Einführungsseminar	60
17.10. Mit AD(H)S & Neurodivergenz vom Wollen ins Tun kommen	62

Terminübersicht

17.10. Schöpfung im Focus	47
19.10. Künstlerhäuser - Wohn- und Arbeitsstätten deutscher Künstler	53
20.10. Faszienfit	35
21.10. Gemeinsam in Stille den Tag beginnen	58
21.10. 100 Dinge	51
23.10. Verstehst du auch, was du da liest? (Apg 8, 30)	9
27.10. Essverhalten verstehen und nachhaltig verändern	27

November

05.11. Verbinde dich mit deinem Atem und komme zur Ruhe	33
05.11. Stark fürs Leben - Kinderschutz online verstehen und leben	43
05.11. Weihnachtskarten mit Aquarell gestalten	20
07.11. Kunstcafé - Der Maler Gustav Klimt - Wegbereiter der österreichischen Moderne	54
07.11. Machpaar - EPL Kommunikationstraining für Paare am Beginn ihrer Beziehung - Ein partnerschaftliches Lernprogramm	45
09.11. Der eigenen Stärke Ausdruck verleihen - ein Kraftschild gestalten	61
11.11. Progressive Muskelentspannung	25
12.11. Weihnachtswichtel töpfern und gestalten	21
13.11. Literatur am Vormittag - „Shared Reading“	49
14.11. Familienaufstellung in Lahr	63
19.11. Gute Medien für Kinder: Auswählen statt überfordern	44
20.11. Ein Wochenende für mich!	30
20.11. Verstehst du auch, was du da liest? (Apg 8, 30)	9
25.11. Gemeinsam in Stille den Tag beginnen	58
30.11. Im Gespräch mit Melanie Wenzel	13

Dezember

02.12. Gemeinsam in Stille den Tag beginnen	58
07.12. Zum Monet-Jubiläum: Claude Monet (1840-1926)	55
11.12. Literatur am Vormittag - „Shared Reading“	48
16.12. Gemeinsam in Stille den Tag beginnen	58
18.12. Verstehst du auch, was du da liest? (Apg 8, 30)	9

Terminübersicht

Januar

11.01. Selbstfürsorge und Wohlfühl mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung	28
11.01. Selbstfürsorge und Wohlfühl mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung	31
15.01. Verstehst du auch, was du da liest? (Apg 8, 30)	9
16.01. Kunstcafé - Von der Mathildenhöhe zum Bauhaus	56
20.01. Arthrose - Werde jetzt selbst aktiv: Bewegung und Ernährung sind der Schlüssel	36
20.01. Zeit für Utopien - Umweltfilm	52
22.01. Literatur am Vormittag - „Shared Reading“	49
26.01. Wenn Erinnerungen verblasen - Demenz verstehen	14

Februar

11.02. ZENbo Balance	24
15.02. Rom - was nicht im Baedeker steht	57
19.02. Literatur am Vormittag - „Shared Reading“	49
20.02. Max Josef Metzger - Ein Leben für den Frieden und die Einheit der Kirche	11
25.02. Vorsorgevollmacht	15
26.02. Familienaufstellung in Lahr „Inneres Kind“	61
27.02. Mit AD(H)S & Neurodivergenz vom Wollen ins Tun kommen	62

März

02.03. Einführung in die Gemmotherapie - Die Heilkraft der Knospen entdecken	37
12.03. Verstehst du auch, was du da liest? (Apg 8, 30)	9
16.03. Naturkosmetik selber herstellen	48
19.03. Ein Wochenende für mich!	30
19.03. Literatur am Vormittag - „Shared Reading“	49

Kath. Bildungszentrum Offenburg

Das Bildungszentrum Offenburg ist eine Einrichtung der offenen Erwachsenenbildung. Wir bieten Ihnen ein breit gefächertes Angebot an Kursen, Workshops und Vorträgen. Das Bildungszentrum ist ein Ort des Dialogs, der Gemeinschaft und des vielfältigen Lernens – sei es vor Ort, in weiteren Räumlichkeiten oder auch digital. Unsere Angebote sind offen für alle Menschen, egal welcher Konfession, Religion oder Weltanschauung. In unseren Kursen können Sie Ihre Kompetenzen vertiefen und Neues lernen. Sie können Fragen stellen und Ihre Erfahrungen teilen. Sie können Sport treiben und kreativ werden. Sie können Ihren Horizont erweitern und Neues an sich entdecken.

Das Bildungszentrum ist Teil des Bildungswerks der Erzdiözese Freiburg und somit Mitglied im pluralen Weiterbildungssystems des Landes Baden-Württemberg.

Unser breit gefächertes Angebot der kirchlichen offenen Erwachsenenbildung unterstützt Menschen in ihrem Suchen nach Antworten und Bildung. Wir, das sind 13 Bildungszentren, 300 ehrenamtlich geführte Bildungswerke bei den katholischen Kirchengemeinden und 247 katholische öffentliche Büchereien.

Wir unterstützen gerne bei Fragen und vernetzen uns über die kirchlichen Strukturen hinweg.

Erfahren Sie gerne mehr und lernen unser Programm kennen!



Das Bildungszentrum Offenburg ist durch die SQ Cert GmbH zertifiziert nach Qualitätsentwicklung im Verbund von Bildungseinrichtungen, Stufe B. Zertifikat Nr. 1232-2025-15. Dieses Siegel zeigt an, dass ein Prozessmanagement in Anlehnung an die DIN EN ISO 9001 wirksam angewendet wird.



Wir sind anerkannte Bildungseinrichtung nach dem Bildungszeitgesetz und führen ausgewählte Maßnahmen als Bildungszeit-Angebote durch.

Liebe Interessierte, liebe Teilnehmende,

mit unserem neuen Programm für den Zeitraum August 2026 bis März 2027 laden wir Sie herzlich ein, die vielfältigen Angebote des Bildungszentrums Offenburg zu entdecken. Die kommenden Monate bieten zahlreiche Gelegenheiten, Neues auszuprobieren, Energie zu schöpfen und miteinander ins Gespräch zu kommen – von den letzten Sommertagen über die Herbst- und Winterzeit bis hinein in den Frühling.

Unser Programm hält vielfältige Impulse für Sie bereit: Ob kreative Kurse, Angebote zur Förderung der eigenen Gesundheit, spirituelle Inspiration oder kulturelle Veranstaltungen – wir möchten Sie dabei begleiten, neue Perspektiven zu entdecken, Gemeinschaft zu erleben und sich persönlich weiterzuentwickeln.

Gerade in einer Zeit gesellschaftlicher Herausforderungen gewinnt das Thema Demokratie zunehmend an Bedeutung. Als Bildungszentrum möchten wir dazu beitragen, Räume für Dialog, Austausch und gegenseitiges Verständnis zu schaffen. Deshalb beteiligen wir uns auch in diesem Jahr an der "Langen Nacht der Demokratie" in Offenburg und setzen mit unterschiedlichen Veranstaltungen ein sichtbares Zeichen für demokratische Werte, Offenheit und gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Auch unsere Räume haben eine Auffrischung erhalten. Mit einem neuen Anstrich und neuen Ideen haben wir unser Bildungszentrum neu gestaltet und freuen uns darauf, Sie in dieser Atmosphäre willkommen zu heißen. Entdecken Sie unsere modernisierten Räume bei einem unserer Kurse oder Veranstaltungen und fühlen Sie sich bei uns wohl.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und auf viele inspirierende Begegnungen in den kommenden Monaten.

Ihr Team des Bildungszentrums Offenburg
Antonia Schwab-Renner, Jasmin Riehle und Angelika Bäuerle



Tagesfahrt nach Heidelberg

„der Vaterlandsstädte Ländlichschönste!“

Spätestens seit der Romantik gehört Heidelberg zu den berühmtesten Städten Deutschlands. Die malerische Lage am Eingang des Neckartals, die imposante Schlossruine und die pittoresken Gassen und Plätze verleihen der Stadt einen besonderen Charme, den vor 200 Jahren schon Friedrich Hölderlin begeistert in Verse fasste.

Programm:

8.00 Uhr: Abfahrt nach Heidelberg

Vormittag: Führung durch die Altstadt und Besuch der Alten Universität mit Festsaal und historischem Studentenkarzer

Mittagspause zur freien Verfügung

Nachmittag: Nach dem Besuch der Heilig-Geist-Kirche Fahrt auf das Schloss, Besichtigung der Außenanlagen mit dem ehem. Hortus Palatinus, des Schlosshofs mit seinen prachtvollen Renaissancebauten, dem Altan sowie dem kurfürstlichen Weinkeller mit dem legendären großen Fass.

16.00 Uhr: Freizeit zur eigenen Gestaltung

18.00 Uhr gemeinsame Rückkehr zum Bus

Im Reisepreis enthaltene Leistungen:

- * Fahrt im Reisebus der Firma René Reisen
- * Besichtigungsprogramm geführt durch Dr. Barbara Memheld
- * Eintritt Alte Universität mit Aula und Karzer,
- * Eintritt Schlossanlage sowie das Bergbahnticket

Dr. Barbara Memheld

Kunsthistorikerin

**Dienstag, 22. September
2026, 8.30 - 20.00 Uhr**

Gebühr:

21-25 Teilnehmende: 80,00 €

26-32 Teilnehmende: 68,00 €

Anmeldung erforderlich bis
19. August.



Verstehst du auch, was du da liest? (Apg 8, 30)

Ökumenischer, theologischer Gesprächskreis

In einer ökumenischen Gruppe wagen wir uns an biblische und theologische Texte, die wir allein nicht lesen oder verstehen würden.

Dabei schauen wir, ob historisch-kritische Methoden der Bibelforschung hilfreich sind und was uns persönlich bewegt. Und worüber wir immer schon mal reden wollten...: So kommen wir den Texten und ihrer Wirkungsgeschichte näher und sammeln Impulse für uns und unsere heutige Welt.

Herzliche Einladung an alle, die miteinander über biblische Texte ins Gespräch kommen wollen!

Bitte bringen Sie Ihre eigene Bibel zu den Gesprächen mit.

Claudia Roloff

Evangelische Pfarrerin

Clemens Bühler

Pastoralreferent

25.09.2026

23.10.2026

20.11.2026

18.12.2026

15.01.2027

05.02.2027

12.03.2027



jeweils freitags 9.30 bis 11.00 Uhr

Evang. Erwachsenenbildung Ortenau, Poststraße 16

Gebühr: kostenfrei

Anmeldung erforderlich vor dem jeweiligen Termin.

Die Spiritualität des Karmel entdecken

Onlinevortrag mit Austausch

„Sich ganz auf den Gott der Liebe einlassen“

Poesie und Mystik einer vergangenen Zeit oder Lebenshilfe und Glaubensrealität für uns heute?

Sr. Elisabeth Peeters OCD aus dem Karmel Kirchgarten gibt erste Impulse zu diesem Thema anhand des Gedichts "Die lebendige Liebesflamme" von Johannes vom Kreuz (1542-1591).

Die Veranstaltung ist für alle interessierten Menschen offen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei Interesse wird die Einführung in die Spiritualität des Karmel fortgesetzt. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht notwendig.

Veranstalter: TKG (Teresianische Karmelgemeinschaft) in Kooperation mit dem Bildungszentrum Offenburg.

Moderation: Indre Meiler-Taubmann TKG (Teresianische Karmelgemeinschaft) und Clemens Bühler (Sasbacher Koinonia)

Sr. Elisabeth Peeters

Ordensschwester OCD, Kirchgarten

Montag, 05. Oktober 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
ONLINE via Zoom

Gebühr: kostenfrei

Anmeldung erforderlich bis 28. September.



Max Josef Metzger - Ein Leben für den Frieden und die Einheit der Kirche

Vortrag, gemeinsamer Austausch und Diskussion

Max Josef Metzger wurde am 3. Februar 1887 in Schopfheim geboren. Nach seinem Theologiestudium in Freiburg und Fribourg wurde er 1911 zum Priester geweiht. Während seines Studiums entschied er sich für ein abstinentes Leben und engagierte sich gegen Alkoholmissbrauch. Die Erfahrungen im Ersten Weltkrieg machten ihn zu einem überzeugten Pazifisten. 1915 wechselte Metzger nach Graz und gründete 1917 den Weltfriedensbund vom Weißen Kreuz, der sich für Friedensarbeit, soziale Projekte und die Bekämpfung des Alkoholismus einsetzte. Er entwickelte ein eigenes Friedensprogramm, engagierte sich für die Völkerverständigung und wurde zu einem wichtigen Vertreter der Ökumene. Seine Ablehnung der NS-Ideologie führte zu mehreren Verhaftungen. 1943 wurde er vom Volksgerichtshof zum Tode verurteilt und im April 1944 hingerichtet. Mit seinem Einsatz für Frieden, Versöhnung und die Einheit der Christen war Metzger seiner Zeit weit voraus. Im November 2024 wurde er seliggesprochen.

Im Seminar lernen wir Max Josef Metzger kennen, lesen ausgewählte Texte von ihm und erschließen deren Bedeutung für die Gegenwart. Der Referent, Dr. Christoph Schmider, hält seinen Vortrag im Bildungszentrum Freiburg. Eine Teilnahme ist dort vor Ort, hybrid bei uns im Bildungszentrum oder digital per Zoom möglich. Die anschließende Textarbeit wird sowohl vor Ort als auch online begleitet.

Christoph Schmider

Leiter des Erzbischöflichen Archivs Freiburg

**Samstag, 20. Februar 2027,
10.00 - 13.00 Uhr**

Gebühr: kostenfrei

Anmeldung erforderlich bis 14. Februar.



Anmeldung für Präsenzteilnahme bei uns im Bildungszentrum über die Website.

Anmeldung für Onlineteilnahme via Zoom bei www.bildungszentrum-heidelberg.de

„KI im Alltag: Verstehen, anwenden, kritisch hinterfragen“

Einführung in Grundlagen, Anwendungen und gesellschaftliche Fragen der Künstlichen Intelligenz

In dieser dreiteiligen Workshopreihe des Bildungswerks führen wir Sie verständlich, anschaulich und praxisnah in das Thema Künstliche Intelligenz ein. Gemeinsam erkunden wir, was KI heute leisten kann, welche Anwendungsmöglichkeiten sich eröffnen und wo Chancen und Grenzen liegen.

Der Kurs beinhaltet drei Module á 2 Stunden.

1. Termin: Grundlagen der Künstlichen Intelligenz
Was steckt hinter Begriffen wie Maschinelles Lernen oder Neuronales Netz? Und was bedeutet das für unseren Alltag?
2. Termin: KI anwenden für Anfängerinnen
Praktische Anregungen und erste Schritte im Umgang mit KI: Von Text- und Bildgeneratoren bis zu nützlichen Alltags-Werkzeugen.
3. Termin: Chancen und Risiken von KI
Eine kritische Reflexion: Wie verändert KI die Gesellschaft, Bildung und Berufsfelder? Und welche Verantwortung tragen wir im Umgang damit?

Ein Angebot für alle, die mit klarem Blick, kritischem Geist und einer Portion Neugier in die Zukunft schauen wollen.

Bitte bringen Sie ein mobiles Endgerät zum Ausprobieren mit. Sollten Sie ein Gerät benötigen, fragen Sie uns gerne vorher an.

Jannis Weckesser und Joyce Hoffmann

Freie Referent*innen der Fachstelle digitale Bildung

23.09.2026 | 30.09.2026 | 07.10.2026

jeweils mittwochs, 19.00 bis 21.00

Uhr

Bildungszentrum Offenburg, Kath.

Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis
15. September.



Im Gespräch mit Melanie Wenzel

Natürlich Hot & Happy - Mit Power durch die Wechseljahre und Menopause

Kräuterexpertin und Heilpraktikerin Melanie Wenzel ist zu Gast in der Stadtbibliothek Offenburg. In Form eines moderierten Interviews spricht sie über die vielfältigen Facetten von Wechseljahren und Menopause. Offen, ehrlich und ermutigend teilt die Autorin ihre persönlichen Erfahrungen und zeigt, wie Frauen diese Lebensphase bewusst, gesund und selbstbestimmt gestalten können. Im Mittelpunkt stehen natürliche Wege zu mehr Wohlbefinden, realistische und alltagstaugliche Ansätze sowie eine neue, positive Perspektive auf das Älterwerden. Freuen Sie sich auf wertvolle Impulse zu Themen wie Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit und die Kraft natürlicher Heilmethoden.

Ein Abend für alle Frauen, die die Wechseljahre nicht nur bewältigen, sondern als Chance entdecken möchten für mehr Balance, Stärke und Lebensfreude.

Eine Kooperation mit der Stadtbibliothek Offenburg und der Evangelischen Erwachsenenbildung.

Melanie Wenzel

Heilpraktikerin und Buchautorin

Montag, 30. November 2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Stadtbibliothek Offenburg

Gebühr: 10,00 Euro
Karten sind auch an der
Abendkasse für 12 Euro
zu erwerben.

Anmeldung erforderlich
bis 22. November.



Wenn Erinnerungen verblassen - Demenz verstehen

Vortrag mit Gespräch



Wenn das Gedächtnis schwindet -
Eine Einführung in das Krankheitsbild Demenz

Was ist Demenz? Wie wird Demenz festgestellt? Welche Methoden der Kommunikation im Umgang mit betroffenen Personen gilt es zu beachten?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten Sie in verständlicher Form in diesem Vortrag.

Er richtet sich an alle Personen die mehr über das Krankheitsbild Demenz erfahren möchten und/oder auch Personen kennen, die selbst betroffen sind.

Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, im Rahmen eines Gesprächs Ihre Fragen zu stellen.

Verena Hansmann-Geiger ist Krankenschwester und Gehirntainerin. Sie hat jahrzehntelange Erfahrung im Umgang mit demenzkranken Menschen. Sie ist Mitglied im Demenznetzwerk Offenburg, das in Zusammenarbeit mit der AOK und der Alzheimer Initiative regelmäßige Schulungen und Vorträge für betroffene Angehörige, Helfer und Fachkräfte anbietet.

Verena Hansmann-Geiger

Krankenschwester und Gehirntainerin

Dienstag, 26. Januar 2027, 18.30 - 20.30 Uhr
Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 7,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 18. Januar.

Vorsorgevollmacht

Vortrag und Austausch

Wer entscheidet, wenn ich nicht mehr kann?

Wussten Sie, dass Sie selbst als Tochter oder Ehefrau nicht automatisch berechtigt sind, eine Einwilligung zu einer Operation zu geben?

Viele Entscheidungen brauchen eine rechtliche Grundlage. Vielleicht beschäftigt Sie schon länger, ob Sie eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung verfassen sollten?

Ganz schnell kann man durch Unfall oder Krankheit in die Situation geraten, nicht mehr selbst über sich entscheiden zu können. Daher ist es wichtig, rechtzeitig vorzusorgen.

Barbara Kury vom Sozialdienst kath. Frauen e.V. Offenburg / Ortenau informiert Sie bei diesem Vortrag über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit!

Barbara Kury

Dipl. Sozialpädagogin

Donnerstag, 25. Februar 2027, 16.30 - 18.00 Uhr
Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 3,00 Euro



Lange Nacht der Demokratie

Am Vorabend des Tags der Deutschen Einheit, am Freitag, 2. Oktober 2026, findet in Baden-Württemberg zum zweiten Mal die landesweite Lange Nacht der Demokratie statt.

An diesem Abend wird in Städten und Gemeinden in vielfältigen Formaten über Demokratie diskutiert, philosophiert und auch gestritten. Politiker*innen, Bürger*innen, Journalist*innen, Erwachsenenbildner*innen sowie Menschen aller Generationen begegnen sich an zentralen Orten ihrer Kommune – jenseits klassischer Veranstaltungsräume, auf Augenhöhe und im offenen Austausch über demokratische Werte, Herausforderungen und Perspektiven.

Auch Offenburg ist in diesem Jahr wieder dabei. Das Bildungszentrum Offenburg beteiligt sich mit verschiedenen Veranstaltungen, die Sie auf den folgenden Seiten kennenlernen können.

Das Herzstück der Langen Nacht der Demokratie in Offenburg befindet sich in der Innenstadt bei den Vögeln. Von dort aus werden verschiedene Orte mit spannenden und einladenden Formaten bespielt. Informationsstände, Mitmachaktionen und Gesprächsangebote laden dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen und gemeinsam ein sichtbares Zeichen für Demokratie zu setzen.

Die Lange Nacht der Demokratie Baden-Württemberg ist eine gemeinsame Initiative der Allianz für Beteiligung e.V., des Demokratiezentrams Baden-Württemberg, der Kirchlichen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung in Baden-Württemberg (KiLAG), des Landesjugendrings Baden-Württemberg e.V., der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg sowie des Volkshochschulverbands Baden-Württemberg e.V.



**Initiative
Demokratie**
in der Erzdiözese Freiburg

Mut zur Haltung

Ein Argumentationstraining zum Umgang mit rechtsextremen Parolen

Menschen- und demokratiefeindliche Hetze, Diskriminierung und Ausgrenzung erleben wir immer häufiger in unserem Alltag.

In diesem Training üben wir, dem entgegenzutreten, indem wir rechte Argumentationsmuster analysieren, Gegenstrategien erarbeiten und mögliche Verhaltensweisen ausprobieren.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der „Langen Nacht der Demokratie“ in Offenburg statt.

Anke Rietdorf und Vera Podskalsky

Freie Referentinnen der Fachstelle Demokratiebildung

Freitag, 02. Oktober 2026, 16.30 - 19.45 Uhr

Anna von Heimbürg-Haus, Offenburg

Gebühr: kostenfrei

Anmeldung erforderlich bis 24. September.



„Shared Reading“

Gemeinsam lesen und Gedanken teilen

Eine Kurzgeschichte und ein Gedicht werden gemeinsam in der Gruppe gelesen und besprochen. Das gemeinsame Lesen eröffnet Möglichkeiten, Gedanken und Gefühle zu formulieren, die uns als Menschen ausmachen.

Auch wer nur zuhört, gehört dazu!

Die Idee zu diesem Konzept wurde in Liverpool entwickelt. Daher der englische Titel „Shared Reading“ - Gemeinsames Lesen - für dieses Projekt. Shared Reading ruht in der einfachen und kraftvollen Idee, Worte auf sich wirken zu lassen. Die Geschichte und das Gedicht, die die Leseleitung für jedes Treffen aussucht, werden auf Deutsch gelesen.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der "Langen Nacht der Demokratie" in Offenburg statt.

Clemens Bühler

Pastoralreferent, ausgebildeter Leseleiter für Shared Reading

Freitag, 02. Oktober 2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Anna von Heimbürg-Haus, Offenburg

Gebühr: kostenfrei



Rechte Politik-Narrative

Neue Rechte, Rechtspopulismus und Kirche

Vortrag

Viele Menschen erleben unsere Gegenwart als verunsichernd: Gesellschaftliche Debatten werden härter, Gewissheiten geraten ins Wanken, und einfache Antworten gewinnen an Anziehungskraft. Gerade in solchen Zeiten treten Stimmen stärker hervor, die mit klaren Freund-Feind-Bildern, mit Erzählungen von Bedrohung und Verfall arbeiten, auch in Gestalt der sogenannten Neuen Rechten. Diese Strömungen greifen nicht selten auf religiöse Bilder, Begriffe und Traditionen zurück. Sie berufen sich auf christliche Werte, auf das Abendland oder auf eine vermeintlich bedrohte Ordnung und knüpfen damit bewusst auch an kirchliche Sprach- und Deutungsräume an.

Wie unterscheiden wir zwischen berechtigter Sorge, konservativer Haltung und Ideologien, die dem christlichen Menschenbild widersprechen?

Und: Welche Verantwortung haben wir als Kirche im öffentlichen Raum?

Der Soziologe Dr. Felix Schilk zeigt, wie die Neue Rechte gesellschaftliche Entwicklungen deutet, oft in Form von Krisenerzählungen, die von Niedergang, Spaltung und Bedrohung sprechen, und wie solche Narrative unsere Wahrnehmung von Wirklichkeit beeinflussen.

In Kooperation mit der evangelischen Erwachsenenbildung, VHS Offenbrug und IN VIA-Katholischer Verband für Mädchen- und Frauensozialarbeit

Dr. Felix Schilk

Soziologe und
Rechtsextremismusforscher
an der Uni Tübingen

**Montag, 12. Oktober 2026,
19.00 - 20.30 Uhr**

Evang. Erwachsenenbildung Ortenau, Poststarße 16

Gebühr: 5,00 Euro



Weihnachtskarten mit Aquarell gestalten

Kreativ-Workshop

Lust auf eine kreative Auszeit?

In diesem Kreativworkshop gestalten Sie stimmungsvolle Weihnachtskarten mit der Aquarelltechnik. Durch das Zusammenspiel von Wasser und Farbe entstehen zarte Verläufe, winterliche Motive und individuelle Designs mit besonderem Charme.

Spielerisch experimentieren Sie mit Farben, Formen und verschiedenen Aquarelleffekten und entdecken dabei die vielseitigen Möglichkeiten dieser Technik. Ob klassische Weihnachtsmotive, moderne Illustrationen oder freie Gestaltung, jede Karte wird zu einem persönlichen Unikat.

Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Er eignet sich für alle, die kreativ sein und eigene handgemalte Weihnachtskarten gestalten möchten.

Im Workshop ist es in der Regel möglich, bis zu fünf Postkarten zu gestalten. Materialien sowie warme Getränke sind im Preis inklusive.

Lisa Schlegel

Workshopleiterin für Kreativangebote

Donnerstag, 05. November 2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 28,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis
28. Oktober.



Weihnachtswichtel töpfern und gestalten

Kreativ durch die Weihnachtszeit

Gestalten Sie passend zur Advents- und Weihnachtszeit Ihren ganz persönlichen Weihnachtswichtel aus Ton. Im ersten Kurstermin formen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihren individuellen Wichtel. Nach dem Trocknen und Brennen wird dieser beim zweiten Termin nach eigenen Vorstellungen bemalt und anschließend lasiert.

Der fertige Weihnachtswichtel ist eine schöne Dekoration für die Weihnachtszeit und eignet sich ebenso wunderbar als persönliches Geschenk für Familie und Freunde.

Alle benötigten Materialien wie Ton, Werkzeuge, Farben, Lasur sowie die Brennkosten sind im Kurspreis enthalten. Auch warme Getränke und Wasser stehen während des Kurses zur Verfügung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte tragen Sie Kleidung, die schmutzig werden darf, und bringen Sie ein bis zwei kleine Handtücher mit, die ebenfalls verschmutzt werden können.

Freuen Sie sich auf ein kreatives Erlebnis und einen einzigartigen Weihnachtswichtel, den Sie selbst gestaltet haben.

Erich Quarti

Hobby-Töpfer mit eigenem Brennofen

12.11.2026 und 03.12.2026

jeweils donnerstags von 17.30 bis 20.00 Uhr

Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 75,00 Euro

Anmeldung erforderlich
bis 4. November.



Bewegen statt schonen - Sommerkurse

Vierteiliger Kurs

Mit einem ganzheitlichen Trainingsprogramm kräftigen die Teilnehmenden in diesem vierteiligen Kurs ihre rumpfstabilisierende Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur.

Mobilisations- und Dehnungsübungen für verspannte Muskelpartien sind ebenfalls Schwerpunkte dieses Kurses. Yoga-Elemente bringen Abwechslung in die Stunden. Teilnehmende lernen unterschiedliche Bewegungs- und Entspannungsformen zur Körperwahrnehmung kennen, um ihr Haltungsbewusstsein zu verbessern.

Bitte Matte, Handtuch, rutschfeste Socken und Getränk mitbringen.

Es handelt sich bei diesem Kurs **n i c h t** um einen Präventionskurs, deshalb ist keine Erstattung über die GKV möglich.

Kurstermine:

jeweils dienstags 8.00 Uhr 09.30 Uhr in Windschlag:
18.08.2026, 25.08.2026, 01.09.2026, 08.09.2026

jeweils dienstags 10.00 - 11.30 Uhr in Offenburg:
18.08.2026, 25.08.2026, 01.09.2026, 08.09.2026

jeweils donnerstags 8.00 Uhr 09.30 Uhr in Windschlag:
20.08.2026, 27.08.2026, 03.09.2026, 10.09.2026

jeweils donnerstags 10.00 - 11.30 Uhr in Offenburg:
20.08.2026, 27.08.2026, 03.09.2026, 10.09.2026

Rolf Birk

Heilpraktiker, Rückentrainer und Yogalehrer

Gebühr: 40,00 Euro

Anmeldung erforderlich
bis 4. August.



Beckenboden - spüren und trainieren

...mehr als eine Sitzgelegenheit

Zehnteiliger Kurs

Beim Beckenbodentraining geht es um eine gute Spannung einer Muskelgruppe, die man / frau nicht sehen, aber fühlen kann. Sie verleiht dem Körper eine innere, gefestigte Haltung und ein gestärktes, unverkrampftes Auftreten. Der Beckenboden trägt uns im wahrsten Sinne des Wortes durchs Leben.

Ein kleines Übungsprogramm, welches im Alltag gut integriert werden kann: Im Sitzen, sei es im Büro, in der Bahn, im Flugzeug; im Stehen an der Ampel, an der Kasse, beim Zähneputzen.

Bitte Matte, Kissen und Decke mitbringen.

Beate Mährlein

Feldenkraistherapeutin und Heilpraktikerin

**23.09.2026 | 30.09.2026 | 07.10.2026 | 14.10.2026 |
21.10.2026 | 28.10.2026 | 04.11.2026 | 11.11.2026 |
18.11.2026 | 25.11.2026**

jeweils mittwochs von 11.00 bis 12.00 Uhr

Studio DREIRAUM, Offenburg

Gebühr: 120,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 15. September.



ZENbo Balance

Sechsteiliger Kurs



Ein ZENbo® Balance Kurs kombiniert klassische westliche Entspannungsverfahren mit meditativen Übungen und fernöstlichen Bewegungsübungen.

Eine klassische Kursstunde kann mit einer meditativen Übung beginnen, um bei sich anzukommen. Das Zentrieren und die Aufmerksamkeit nach innen richten kann helfen, den Geist und die Gedanken zu beruhigen. Die sanften Bewegungsübungen aus dem Yoga und Qi Gong werden im Stehen, Sitzen und/oder im Liegen praktiziert. Sie können sowohl das innere Gleichgewicht als auch den Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen fördern. Sie werden bewusst und konzentriert ausgeführt und können die Körperwahrnehmung schulen. Der Atem gibt den Rhythmus der Bewegungsübungen vor, ohne diese zu bestimmen. Es geht vielmehr darum, den eigenen Atem mit den Übungen in Einklang zu bringen.

Die Kursstunde endet mit einer Entspannungsphase, die aus Entspannungsübungen besteht, die an das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung, Body-Scan, Körper- oder Fantasiereisen usw. angelehnt sind.

Bitte mitbringen: Yoga-/Isomatte, Yoga-Kissen (sofern vorhanden), Decke, ggf. kleines Kissen, warme Socken, etwas zum Trinken.

Nicole Späth

Trainerin für ZENbo, PME und Entspannungstrainerin

28.09.2026|05.10.2026|12.10.2026|19.10.2026|

26.10.2026|02.11.2026

jeweils montags von 19.00 bis 20.15 Uhr

Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 90,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 20. September.

**Ein weiterer Kurs findet vom 11.02 - 18.03.2027 statt.
Am 18.02 findet kein Kurs statt. Da es sich um fünf Termine handelt kostet der Kurs 75 Euro.**

Progressive Muskelentspannung

Fünfteiliger Kurs

Die Progressive Muskelentspannung kann durch Auflösung muskulärer Spannungszustände einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreichen. Nacheinander werden die einzelnen Muskelpartien zunächst angespannt, die Muskelspannung kurz gehalten und anschließend wieder gelöst. Dadurch können Sie Ihre Körperwahrnehmung verbessern, verspannte Muskeln lockern und lernen, sich im Alltag zu entspannen.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein leicht zu erlernendes und wirksames Entspannungsverfahren, das in diesem Kurs mit einfachen Bewegungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen ergänzt wird.

Bitte mitbringen:

Yoga-/Isomatte, Decke, kleines Kissen, warme Socken und ggf. Getränk.

Nicole Späth

Trainerin für Progressive Muskelentspannung, ZENbo und Entspannungstrainerin

**11.11.2026 | 18.11.2026 | 25.11.2026 | 02.12.2026 |
09.12.2026 | 16.12.2026**
jeweils mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr

Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 72,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 3. September.



Genussvoll und gesund essen - für mehr Wohlbefinden im Alltag

Ein Präventionsangebot für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Dieser Kurs richtet sich an Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die mit einfachen und alltagstauglichen Impulsen etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten. Gemeinsam schauen wir darauf, wie eine ausgewogene Ernährung im Alltag gelingen kann.

In verständlicher und angenehmer Atmosphäre erfahren Sie, welche Lebensmittel den Körper im Alter gut unterstützen, wie regelmäßiges Essen und Trinken gelingen kann und wie kleine Veränderungen große Wirkung haben können. Praktische Übungen, Austausch in der Gruppe und leicht umsetzbare Tipps helfen dabei, neue Ideen direkt in den Alltag mitzunehmen.

Im Mittelpunkt stehen Genuss, Lebensqualität und ein achtsamer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die sich mehr Orientierung rund um Ernährung in der zweiten Lebenshälfte wünschen.

Désirée Sackmann

Diätassistentin und Fachberaterin für Essstörungen

Dienstag, 29. September 2026, 14.30 - 16.30 Uhr
Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 21. September.



Essverhalten verstehen und nachhaltig verändern

Ein verhaltensorientiertes Präventionsprogramm zur Förderung eines bewussten Umgangs mit Ernährung im Alltag

Fünfteiliger Kurs

Warum essen wir manchmal aus Hunger und manchmal aus Stress, Gewohnheit oder Emotionen? In diesem 5-wöchigen Kurs lernen Sie, Ihr eigenes Essverhalten besser zu verstehen und wie eine ausgewogene Ernährung im Alltag gelingen kann.

Gemeinsam entdecken wir, wie Essgewohnheiten entstehen, wie Hunger und Sättigung besser wahrgenommen werden können und wie einfache Mahlzeiten gesund und alltagstauglich geplant werden.

Der Kurs verbindet verständliches Ernährungswissen mit praktischen Übungen, Austausch in der Gruppe und vielen alltagsnahen Tipps. Ziel ist es, neue Gewohnheiten zu entwickeln, die langfristig guttun und leicht umsetzbar sind. Ideal für alle, die sich mehr Orientierung rund um gesunde Ernährung wünschen und motiviert sind, etwas für ihr Wohlbefinden zu tun.

Désirée Sackmann

Diätassistentin und
Fachberaterin für
Essstörungen

27.10.26 | 03.11.26 |
10.11.26 | 24.11.26 |
01.12.26

jeweils dienstags von 14.30 bis 16.30 Uhr



Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 150,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 19. Oktober.

Selbstfürsorge und Wohlfühl mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung

Zehnteiliger online - live Kurs

Achtsame Atemübungen und Muskelentspannung sind gerade in Zeiten großer Herausforderungen gute Möglichkeiten "trotz allem" unser Wohlfühl zu unterstützen. Wir können uns zunehmend mit dem ursprünglich in uns angelegten Wohlfühl wieder in Verbindung bringen und das genießen. Ein tiefes Loslassen im ganzen Körper ist erleb- und spürbar, sodass der Tag in wohltuender Entspannung ausklingen kann.

Die Übungen können im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden. Die Übungen lassen sich leicht in den (achtsamen) Alltag integrieren. Verschiedene Atem- und Körperübungen sowie Meditationen runden den Kurs ab.

Der Kurs kann durch die Krankenkasse bezuschusst werden.

Weitere Informationen zur Kostenerstattung und Kursgestaltung finden Sie auf unsere Homepage.

Die Veranstaltung findet digital via Zoom statt. Hierfür benötigen Sie ein digitales Endgerät.

Martina Wieber

Sozialpädagogin, Fachberaterin für Selbstfürsorge und Entspannungstrainerin

**05.10.2026 | 12.10.2026 | 19.10.2026 | 26.10.2026 |
02.11.2026 | 09.11.2026 | 16.11.2026 | 23.11.2026 |
30.11.2026 | 07.12.2026**
jeweils montags von
20.00 bis 21.00 Uhr

ONLINE via Zoom

Gebühr: 100,00 Euro

Anmeldung erforderlich
bis 27. September.



Ein weiterer Kurs findet vom 11.01 - 22.03.2027 statt.
Am 18.02 findet kein Kurs statt.

Autogenes Training

Achtteiliger online-live Kurs



Achtsame Atemübungen und Muskelentspannung sind gerade in Zeiten großer Herausforderungen gute Möglichkeiten, trotz allem unser Wohlfühl zu unterstützen. Wir können uns zunehmend mit dem ursprünglich in uns angelegten Wohlfühl wieder in Verbindung bringen und das genießen. Durch die Übungen des Autogenen Trainings lernen Sie sich selbständig in einen Zustand der Entspannung zu versetzen, und können so mehr Lebensqualität wieder gewinnen und stressbedingten Erkrankungen vorbeugen: Durch einen weniger gestressten, entspannteren Alltag werden wir leistungsfähiger und psychisch belastbarer. Wir reduzieren die Intensität störender Gefühle, wie zum Beispiel von Ängsten oder Wut. Sie können auch mal wieder zur Ruhe kommen und so das Leben mehr genießen. Gleichzeitig normalisiert sich auch die Verdauung, der Herzschlag und die Atmung. Sie lernen die achtsamen Übungen Schritt für Schritt kennen und wie Sie diese nachhaltig in den Alltag integrieren.

Der Kurs kann durch die Krankenkasse bezuschusst werden.

Weitere Informationen zur Kostenerstattung und Kursgestaltung finden Sie auf unserer Homepage.

Die Veranstaltung findet digital via Zoom statt. Hierfür benötigen Sie ein digitales Endgerät.

Martina Wieber

Sozialpädagogin, Fachberaterin für Selbstfürsorge und Entspannungstrainerin

**12.10.2026 | 19.10.2026 | 26.10.2026 | 02.11.2026 |
09.11.2026 | 16.11.2026 | 23.11.2026 | 30.11.2026**
jeweils montags von 18.45 bis 19.45 Uhr

ONLINE via Zoom

Gebühr: 100,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 27. September.

Ein Wochenende für mich!

Selbstfürsorge und Wohlbefinden mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung

Zeit haben zum Entspannen, die Seele baumeln zu lassen und zu staunen - in einer weiten, harmonischen Landschaft: das Haus Maria Lindenberg in St. Peter bietet wunderbare Plätze, um innezuhalten, die zauberhafte Landschaft bewusst wahrzunehmen und die Aussicht zu genießen.

Verschiedene achtsame Körperübungen (Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Meditation, u.a.) unterstützen dabei, Kraft und Energie für den Alltag zu tanken, die Widerstandskraft zu stärken und etwas für die körperliche und seelische Gesundheit zu tun.

Die entspannenden und stärkenden Übungen sind einfach zu erlernen und leicht in den Alltag integrierbar. Sie brauchen keinerlei besondere körperliche Fähigkeiten. Zwischen den Kurseinheiten bleibt Zeit und Raum, um in der herrlichen Umgebung zu spazieren.

Der Kurs gilt als Präventionskurs und kann über die gesetzliche Krankenkasse bezuschusst werden.

Weitere Informationen dazu sowie zum Kurs und Detailangaben zu den Kosten und Stornobedingungen finden Sie auf unserer Homepage.

Martina Wieber

Sozialpädagogin, Fachberaterin für Selbstfürsorge und Entspannungstrainerin

20. - 22. November 2026

Freitag, 17.00 bis Sonntag 14.00 Uhr

St. Peter, Haus Maria Lindenberg

Gebühr: 383,20 Euro (incl. Kursgebühr, Übernachtung, Kurtaxe, Verpflegung und Getränke im Tagungsraum.)

Anmeldung erforderlich bis 30. September.



Ein weiteres Wochenende findet vom 19.03 - 21.03.2027 statt. Der Anmeldeschluss hierfür ist der 27. Januar 2027.

Selbstfürsorge und Wohlfühl mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung

Zehnteiliger online-live Kurs für sehbeeinträchtigte und blinde Menschen

Achtsame Atemübungen und Progressive Muskelentspannung können gerade in herausfordernden Zeiten dabei helfen, Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden zu fördern. Die Übungen unterstützen Sie dabei, wieder mehr mit Ihren eigenen Ressourcen in Kontakt zu kommen und Momente der Entspannung bewusst wahrzunehmen und zu genießen.

Dieser Kurs richtet sich besonders an Menschen mit Sehbeeinträchtigung oder Blindheit. Alle Übungen werden ausführlich und verständlich angeleitet und beschrieben. Da der Schwerpunkt auf dem Wahrnehmen des eigenen Körpers, des Atems und der Entspannung liegt, sind keine visuellen Fähigkeiten erforderlich.

Die Übungen sind einfach zu erlernen und setzen keine besonderen körperlichen Voraussetzungen voraus. Sie können im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden. Die erlernten Methoden lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Der Kurs findet live über die Plattform Zoom statt. Nach unserer Erfahrung ist die Teilnahme auch für Menschen mit Sehbeeinträchtigung oder Blindheit sehr gut möglich. Viele sehbeeinträchtigte Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzen Zoom erfolgreich mit den für sie passenden Hilfsmitteln.

Martina Wieber

Sozialpädagogin, Fachberaterin für Selbstfürsorge und Entspannungstrainerin



11.01.2027 | 18.01.2027 |

25.01.2027 | 01.02.2027 | 15.02.2027 | 22.02.2027 |

01.03.2027 | 08.03.2027 | 15.03.2027 | 22.03.2027

jeweils montags von 18.45 bis 19.45 Uhr

ONLINE via Zoom

Gebühr: 100,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 6. Januar.

Ein Tag zum Durchatmen

Verbinde dich mit deinem Atem und komme zur Ruhe

Eine Atempause im Alltag finden - jetzt ist die Möglichkeit, sich einen Tag lang dafür Zeit zu nehmen. Sich Ruhe zu gönnen, einfach zu SEIN.

Zur Ruhe zu kommen bedeutet, den Körper und den Atem achtsam wahrzunehmen. Wir sammeln uns, horchen nach innen und erleben, wie es in uns atmet.

Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen und Liegen helfen uns dabei. Begrenzungen und Blockaden werden sichtbar, und wir können uns davon lösen.

Ein zerstreuter Geist kann sich im Atem wieder sammeln. Wir kommen weg vom Machen und Kämpfen. Spüren, was uns gut tut und was uns belastet und können somit besser für uns sorgen. Der Atemweg ist ein Weg, in die Balance, zur eigenen Mitte, zu finden. Die Übungen sind einfach und erfordern keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen:

(Yoga-) Matte, flaches Kissen, eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Mittagspause: für einen kleinen Imbiss und Getränke (Tee, Wasser) ist gesorgt.

Ilse Marquart

Atempädagogin

Samstag, 10. Oktober 2026, 10.00 - 15.30 Uhr
Gemeindehaus Herz Jesu Rammersweier

Gebühr: 59,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 4. Oktober.



Verbinde dich mit deinem Atem und komme zur Ruhe

Fünfteiliger Kurs - Atem und Bewegung

Einatmen und Ausatmen - das Natürlichste auf der Welt. Oder? Manchmal sind wir aber atemlos und gehetzt, uns fehlt der Raum zum Atmen. Immer wieder gibt es Situationen im Leben, die „einen langen Atem“ verlangen. Wie kann ich Kraft schöpfen, Luft holen? Einfache Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen laden dazu ein, den eigenen natürlichen Atemfluss kennenzulernen. Sie helfen, sich im Körper und im Atem besser zu spüren. Blockaden können sich lösen, Gedanken zur Ruhe kommen. Tiefe Entspannung darf sich einstellen. Die Übungen sind einfach und körperlich nicht fordernd. Sie lernen auch durch Ihren Atem, das richtige Maß zu finden.

Bitte mitbringen: (Yoga-) Matte, flaches Kissen und Decke sowie bequeme Übungskleidung.

Ilse Marquart

Atempädagogin

**05.11.2026 | 12.11.2026 | 19.11.2026 | 26.11.2026 |
03.12.2026**

jeweils donnerstags von 9.30 bis 11.00 Uhr

Gemeindehaus Herz Jesu Rammersweier

Gebühr: 70,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 28. Oktober.



Gesunde und entspannte Füße

Fünfteiliger Kurs

In diesem 5-teiligen Kurs widmen wir uns verschiedenen Fußthematiken wie Hallux Valgus, Fersensporn, allgemeinen Fußschmerzen sowie weiteren häufigen Beschwerden rund um Füße. Dabei betrachten wir die Füße ganzheitlich..

Durch gezielte Mobilisations- und Kräftigungsübungen, wohltuende Faszienarbeit sowie Kräftigung der Füße lernen Sie, Ihre Füße aktiv zu unterstützen und langfristig zu stärken.

Darüber hinaus erhalten Sie zahlreiche alltagstaugliche Tipps. Ziel des Kurses ist es, Beschwerden zu lindern Leichtigkeit und Wohlbefinden im Alltag zu schaffen.

Alexandra Börsig

Kursleiterin "Bewegen-Bewusstsein-Balance", Liebscher und Bracht-Trainerin und Faszientrainerin

14.10.2026|21.10.2026|28.10.2026|04.11.2026|
11.11.2026

jeweils mittwochs, 17.30 bis 18.30 Uhr

Raum "Frei Sein", Offenburg

Gebühr: 60,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 7. Oktober.



Faszienfit

Fünfteiliger Kurs

Faszien sind ein wichtiges Bindegewebsnetzwerk, das unseren gesamten Körper durchzieht. Sie geben Halt, sorgen für Beweglichkeit und Elastizität und tragen wesentlich zu unserem Wohlbefinden bei. Geschmeidige Faszien unterstützen eine natürliche Bewegung und schenken uns Leichtigkeit im Alltag.

Durch Bewegungsmangel, einseitige Belastungen oder Stress können Faszien jedoch verkleben, verfilzen oder verhärten. Dies kann zu Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Beschwerden führen.

Mit gezielten Übungen und wohltuender Faszienarbeit möchten wir die Faszien wieder aktivieren und ihre natürliche Geschmeidigkeit fördern. Dabei kommen auch Hilfsmittel wie Tennisball, Golfball oder Faszienrolle zum Einsatz. Die Übungen helfen, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und das Körpergefühl zu stärken.

Alexandra Börsig

Kursleiterin "Bewegen-Bewusstsein-Balance, Liebscher und Bracht-Trainerin und Faszientrainerin

**20.10.2026 | 27.10.2026 | 03.11.2026 | 10.11.2026 |
17.11.2026**

jeweils dienstags, 11.00 bis 12.00 Uhr

Raum "Frei Sein", Offenburg

Gebühr: 60 Euro

Anmeldung erforderlich bis
12. Oktober.



Arthrose - Werde jetzt selbst aktiv: Bewegung und Ernährung sind der Schlüssel

Fünfteiliger Kurs

In diesem 5-teiligen Kurs lernen und praktizieren wir gemeinsam hochwirksame Übungen teilweise nach der Methode Liebscher & Bracht, die dazu beitragen können, Beweglichkeit zu verbessern, Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu reduzieren. Ziel ist es, Bewegung wieder mit mehr Leichtigkeit, Freude und Wohlbefinden erleben zu können.

Neben gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen spielt auch die Faszienarbeit eine wichtige Rolle. Durch regelmäßiges Üben können Bewegungsabläufe verbessert und die natürliche Bewegungsfreiheit des Körpers unterstützt werden.

Ergänzend erhalten Sie wertvolle Informationen und praktische Tipps zu einer entzündungssenkenden Ernährung. So werden nicht nur Muskeln, Gelenke und Faszien unterstützt, sondern auch die körpereigenen Regenerationsprozesse ganzheitlich gefördert.

Der Kurs bietet eine ausgewogene Kombination aus Bewegung, Wissen und praktischen Anregungen für den Alltag für mehr Beweglichkeit, Lebensqualität und ein besseres Körpergefühl.

Alexandra Börsig

Kursleiterin "Bewegen-Bewusstsein-Balance, Liebscher und Bracht-Trainerin und Faszientrainerin



**20.01.2027 | 27.01.2027 | 17.02.2027
24.02.2027 | 03.03.2027
jeweils mittwochs, 8.30 bis 9.30 Uhr**

Raum "Frei Sein", Offenburg

Gebühr: 65 Euro

Anmeldung erforderlich bis 12. Januar.

Einführung in die Gemmotherapie - Die Heilkraft der Knospen entdecken

Workshop

„Gemma“ ist das lateinische Wort für „Knospe“.

Die Gemmotherapie - auch „Knospenheilkunde“ genannt - wurde vom belgischen Arzt Dr. Henry Pol entwickelt und wird seit etwa 50 Jahren vor allem in Frankreich angewendet. Im deutschsprachigen Raum gilt diese Therapieform als Geheimtipp und ist noch relativ wenig verbreitet.

Die Grundidee der Gemmotherapie ist einfach: Knospen und junge Triebe enthalten besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe, die die Pflanze für ihr Wachstum, ihre Erneuerung und ihren Schutz benötigt. In diesem frühen Entwicklungsstadium sind Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und andere natürlichen bioaktiven Inhaltsstoffe in hoher Konzentration vorhanden. Durch ein spezielles Herstellungsverfahren entstehen daraus die sogenannten Gemmomazerate. Diese Auszüge können den Körper dabei unterstützen, seine eigenen Regenerations- und Reparaturprozesse anzuregen.

In diesem praxisorientierten Workshop laden wir Sie ein, in die Welt der Knospen einzutauchen. Sie lernen dabei, die wichtigsten Knospen heimischer Bäume und Sträucher zu erkennen, zu sammeln und zu verarbeiten. Unter fachkundiger Anleitung stellen Sie Ihr eigenes Knospenmazerat her und erhalten wertvolle Einblicke über die Anwendung und Wirkung der einzelnen Knospen.

Ulrike Armbruster

Kräuterpädagogin und Gesundheitsgärtnerin

Dienstag, 02. März 2027, 15.00-17.00 Uhr
Armbruster Hof, Berghaupten

Gebühr: 25,00 Euro (inkl. Materialkosten, kleinem Imbiss und alkoholfreiem Getränk)

Anmeldung erforderlich bis 22. Februar.



Schwangerschafts-Yoga

achtteiliger Live - Onlinekurs

Nimm dir bewusst Zeit für dich, deinen Körper und die Verbindung zu deinem Baby

Angepasste Übungen, Atemtechniken und kurze Meditationen unterstützen werdende Mütter dabei, sich körperlich und mental auf die Geburt vorzubereiten. Die Praxis kann helfen, die Muskulatur sanft zu stärken, den Beckenboden bewusst wahrzunehmen sowie Rückenschmerzen in der Schwangerschaft zu lindern.

Für den Kurs benötigen Sie folgendes:

Yogamatte*, 2 Kissen*, 1 Decke*

*diese müssen keine extra Yogakissen / Meditationskissen oder Yogadecken sein. Sie können nehmen, was Sie Zuhause haben.

Geeignet ab der 13. SSW, auch für Anfängerinnen.

Bitte klären Sie vorher mit Ihrer*m Hebamme / Frauenärztin*arzt, ob leichte Yoga-Übungen für Sie in Ordnung sind.

Kim Riemensperger

Yogalehrerin

27.09.2026|04.10.2026|11.10.2026|18.10.2026|
25.10.2026|01.11.2026|15.11.2026|22.11.2026
jeweils sonntags, 11.00 bis 12.00 Uhr

Gebühr: 115,00 Euro

Anmeldung erforderlich
bis 20. September.



Finde deine Balance - von der Bewegung in die Stille

Zehnteiliger Yoga - Onlinekurs

In diesem 10-wöchigen Yogakurs verbinden wir die aktive Kraft des Hatha Yoga mit der ruhigen Tiefe des Yin Yoga. Durch Bewegung, Atem und bewusstes Spüren kommen wir zunächst im Körper an. Denn oft fällt es leichter, nach innen zu lauschen, wenn wir mit unserem Körper verbunden sind. Aus dieser Verbindung heraus entsteht Raum zum Loslassen, Ankommen und Eintauchen in die Stille. Eine Einladung, den Herbst mit mehr Präsenz, Leichtigkeit und Verbundenheit zu erleben.

Im Hatha Yoga bewegen wir den Körper bewusst durch verschiedene Haltungen. Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen den Körper und verbinden die Bewegung mit dem Atem. So entsteht mehr Körperbewusstsein, Stabilität und Präsenz.

Im Yin Yoga werden die Positionen länger gehalten. Die Praxis lädt dazu ein, loszulassen, still zu werden und den Blick nach innen zu richten. Sie schenkt Raum für Entspannung, Achtsamkeit und innere Ruhe.

Durch diese Kombination entsteht ein harmonischer Weg von der Bewegung in die Stille - vom bewussten Spüren des Körpers hin zu mehr innerer Wahrnehmung, Ruhe und Verbundenheit.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Gerne sind auch Anfänger*innen willkommen.

Sie benötigen eine Yogamatte oder ähnliche Unterlage.

Laura Schwab

Yogalehrerin

**01.10.2026 | 08.10.2026 |
15.10.2026 | 22.10.2026 |
29.10.2026 | 05.11.2026 |
12.11.2026 | 19.11.2026 |
26.11.2026 | 03.12.2026
jeweils donnerstags,
19.30 bis 20.30 Uhr**

Gebühr: 125,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 23. September.



Familie und Medien - Onlinereihe für Eltern und Erziehende

In der Reihe Familie und Medien – Medienwelten besser verstehen, bieten wir gemeinsam mit dem digitalen Bildungszentrum eine Onlinereihe mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten an.

In der digitalen Welt von heute stehen Eltern und Erziehende vor der Herausforderung, ihre Kinder sicher und kompetent im Umgang mit Medien zu begleiten. Um diese Aufgabe erfolgreich zu meistern, ist es wichtig, selbst gut über die aktuellen Medienwelten informiert zu sein.

In unserer Onlinereihe bieten wir Erziehenden praxisorientierte Unterstützung, um Medienerziehung effektiv in der Familie umzusetzen. Expert*innen mit langjähriger Erfahrung im Umgang mit Kindern und Medien vermitteln wertvolles Wissen und praktische Tipps, die sowohl die Familie im Medienumgang stärken, als auch einen Beitrag zum präventiven Jugendmedienschutz leisten.

Die Reihe wird über das Landesprogramm STÄRKE gefördert und kann Ihnen somit kostenlos zur Verfügung gestellt werden.



KI im Kinderzimmer

In einer zunehmend digitalen Welt sind Künstliche Intelligenzen (KI) wie ChatGPT längst im Alltag angekommen - auch im Kinderzimmer. Doch was bedeutet das für die Entwicklung unserer Kinder? Wie können Eltern den verantwortungsvollen Umgang mit diesen Technologien fördern?

Im Rahmen des Online-Informationsabends erhalten Sie einen Überblick über die Chancen und Herausforderungen, die der Einsatz von KI im Alltag mit sich bringt. Es wird erläutert, wie KI-Systeme funktionieren, welche Anwendungen es gibt und wie diese etwa im Bildungsbereich sinnvoll eingesetzt werden können. Darüber hinaus gibt es praxisnahe Tipps, wie Sie Ihre Kinder im sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit digitalen Assistenten unterstützen können.

Der Abend richtet sich an alle, die sich aktiv mit den digitalen Entwicklungen auseinandersetzen und Kinder auf dem Weg zu kompetenten und kritischen Nutzer:innen begleiten möchten.

Diese Veranstaltung wird vom Landesprogramm STÄRKE gefördert.

Christian Schmidt

Medienpädagoge

Donnerstag, 24. September 2026, 20.00 - 21.30 Uhr
ONLINE via Zoom

Gebühr: kostenfrei

Anmeldung erforderlich bis 23. September.



Den digitalen Familienalltag gelassen meistern

Viele Familien erleben den digitalen Alltag als herausfordernd, aber wie lässt sich damit gelassener umgehen?

Zwischen Leistungsdruck, Vergleichen und ständiger Erreichbarkeit geraten Kinder wie Eltern schnell unter Stress. In diesem interaktiven Vortrag geht es darum, gemeinsam Wege zu ändern, mit digitalen Herausforderungen und belastenden Online-Erlebnissen gelassener umzugehen. Dabei schauen wir auf typische Medienkonflikte im Familienalltag und darauf, warum Beziehung, Verständnis und Vorbildwirkung oft wirksamer sind als Kontrolle.

Der Abend lädt zum Mitdenken und Mitreden ein und bietet neben fachlichen Impulsen viel Raum für Fragen, Erfahrungen und den Austausch über den eigenen Familienalltag.

Diese Veranstaltung wird vom Landesprogramm STÄRKE gefördert.

Pepe Thölken und Alina Hjordt

Sozialpädagogen und Medienpädagogen

Donnerstag, 15. Oktober 2026, 20.00 - 21.30 Uhr
ONLINE via Zoom

Gebühr: kostenfrei

Anmeldung erforderlich bis 14. Oktober.



Stark fürs Leben - Kinderschutz online verstehen und leben

Cybergrooming, Cybermobbing, Datenmissbrauch, falsche Vorbilder, exzessive Mediennutzung. Das Internet scheint kein guter Ort für Kinder zu sein. Und gleichzeitig haben Kinder das Recht auf kindgerechte Informationen, darauf, ihre Meinung sagen zu dürfen und das Recht auf Zugang zu den Medien. Wie können Eltern also den Spagat schaffen zwischen Befähigen und Schützen beim Thema Medien?

Darum geht es bei diesem Elternabend, denn der beste Schutz sind interessierte und informierte Eltern!

Dieser Online-Elternabend richtet sich an Eltern von Kindern im Grundschulalter.

Diese Veranstaltung wird vom Landesprogramm STÄRKE gefördert.

Natascha Könches

Medienpädagogin

**Donnerstag, 05. November 2026, 20.00 - 21.30 Uhr
ONLINE via Zoom**

Gebühr: kostenfrei

Anmeldung erforderlich bis 4. November.



Gute Medien für Kinder: Auswählen statt überfordern

„Mama, Papa, darf ich dieses Spiel runterladen?“ Beim Thema Medien sind Eltern regelmäßig in der Türsteher-Rolle: Was möchte ich meinem Kind erlauben und was halte ich noch nicht für geeignet?

In diesem Elternabend schauen wir uns an, welche Hilfestellungen es für Eltern gibt, um gute und informierte Entscheidungen treffen zu können zum Thema Bewegtbild, Spiele oder Apps.

Dieser Online-Elternabend richtet sich an Eltern mit Kindern bis 12 Jahre.

Diese Veranstaltung wird vom Landesprogramm STÄRKE gefördert.

Natascha Könches

Medienpädagogin

Donnerstag, 19. November 2026, 20.00 - 21.30 Uhr
ONLINE via Zoom

Gebühr: kostenfrei

Anmeldung erforderlich bis 18. November.



EPL - Kommunikationstraining für Paare am Beginn ihrer Beziehung

Präsenztage und Onlinekurs

Gibt es ein "Geheimrezept" für eine glückliche Partnerschaft? Sicher nicht im Sinne eines Zaubertranks. Glück lässt sich nicht zwingen, jedoch pflegen. Genau deshalb spielt für eine glückliche Partnerschaft die Fragen nach dem gegenseitigen Umgang und Vertrauen sowie der Suche nach einer fairen Konfliktlösung eine zentrale Rolle. Voraussetzung dafür ist das offene und annehmende Gespräch, das gepflegt werden muss. Das Geheimrezept sind wir also selbst. Die Erfahrung zeigt leider, dass durchschnittlich betrachtet schon in den ersten Jahren einer Ehe/Partnerschaft der Wortschatz im Paargespräch stark abnimmt und viele Themen aufgrund von Missverständnissen ausgespart werden. Das Gegenmodell dazu ist eine partnerschaftliche Kommunikation, die vergleichsweise einfach zu erlernen ist. Wege dazu zeigt EPL auf.

Was ist EPL?

EPL ist keine Therapie oder Beratung. EPL ist ein präventives Trainingsprogramm. Der Schwerpunkt wird auf den vorbeugenden Charakter des Programms gelegt. Paare sollen lernen, ihr Kommunikationsverhalten zu Beginn ihrer Beziehung gemeinsam zu entwickeln und gewisse Regeln im Alltag zu beachten.

Christine Rieder und Claudia Schimmer

EPL-Trainerinnen

**Samstag, 07. November 2026,
ganztägig in Präsenz**

**12.11.2026|19.11.2026|26.11.26
donnerstags jeweils 19.00 bis 21.30 Uhr online via Zoom**

Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis
Gebühr: 190,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 25. Oktober.



Offenburger Netzwerk für Nachhaltigkeit

Zum Schutz unseres Planeten und seiner Bevölkerung trägt Nachhaltigkeit in allen Lebensbereichen bei.

Damit Nachhaltigkeit auch auf lokaler Ebene umgesetzt wird, engagieren sich zahlreiche Akteure des öffentlichen Lebens im Offenburger Netzwerk für Nachhaltigkeit (ONN).

Neben der VHS, dem BUND, der Stadt Offenburg, der EBB sowie weiteren Akteur*innen engagiert sich auch das Bildungszentrum Offenburg mit unterschiedlichen Veranstaltungen in diesem Netzwerk.

Das Ziel dieses Netzwerkes ist, das Bewusstsein für Nachhaltigkeit in der Bevölkerung zu schärfen, Anregungen zu einem nachhaltigen Lebensstil zu geben und einen Austausch zu diesem Thema zu ermöglichen.

Menschen sollen zu einer nachhaltigen Lebensweise und Entscheidungsträger zu verantwortlichen Handlungen und entsprechenden Veränderungen animiert werden.

Alle Veranstaltungen des Netzwerkes finden Sie unter:
www.offenburg-klimaschutz.de/onn



Schöpfung im Focus

Fotoworkshop „Perspektiven von Nachhaltigkeit“

Wir wollen die vielseitigen Aspekte von Nachhaltigkeit unter anderem aus dem Blickwinkel der Benediktinischen Regel heraus betrachten und fotografisch festhalten. Dazu werden wir das Thema in der Fülle seiner gesellschaftlichen Herausforderung unter den benediktinischen Stichworten „Schöpfung - Ordnung - Stabilität - Grenzen - Maß - Sorge - Verantwortung“ betrachten und Ihnen spirituelle Impulse und fotografische Anleitungen geben.

Die gemeinsame Zeit bietet Ihnen Raum für Impulse und bewusstes Innehalten. Gemeinsame Mahlzeiten und eine fachkundige fotografische Anleitung begleiten Sie durch den Tag. So entsteht Gelegenheit, neue Perspektiven auf das Thema Nachhaltigkeit und unsere Verantwortung für die Schöpfung zu entdecken.

Gülay Keskin

Fotografin

Antonia Schwab-Renner

Leiterin Bildungszentrum Offenburg

Samstag, 17. Oktober 2026, 9.30 - 17.00 Uhr

Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 35,00 Euro (inklusive Mittagessen, Getränke sowie einem gedruckten Fotoexemplar nach der Ausstellung)

Anmeldung erforderlich bis 15. Oktober.



Naturkosmetik selber herstellen

Ein Workshop für umweltbewusste Pflege

Entdecken Sie, wie einfach und nachhaltig es ist, Kosmetikprodukte selbst herzustellen, und erfahren Sie, was wirklich hinter den Inhaltsstoffen steckt.

Viele von uns besitzen eine Vielzahl an Kosmetikprodukten, ohne genauer hinzusehen, welche Inhaltsstoffe darin enthalten sind. In diesem Workshop setzen wir uns bewusst mit diesen Fragen auseinander und stellen eigene, natürliche Kosmetikprodukte her. Sie werden überrascht sein, wie vielseitig bestimmte Rohstoffe sind und wie wenig es braucht, um einfache, natürliche Alternativen zu schaffen.

Gemeinsam fertigen wir unter anderem festes Shampoo, Handcreme, Lippenbalsam und Deocreme – ganz ohne schädliche Zusätze. Dabei lernen Sie die Grundlagen der Naturkosmetik und erhalten praktische Tipps für den Alltag.

Wichtig: Bitte bringen Sie kleine Gläser oder Tiegel mit, um Ihre selbstgemachten Produkte mit nach Hause zu nehmen.

Antonia Schwab-Renner

Dienstag, 16. März 2027, 18.30-20.30 Uhr

Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis



Gebühr: 10,00 Euro
(inklusive Material für die
Herstellung von Proben)

Anmeldung erforderlich
bis 9. März.

Literatur am Vormittag - „Shared Reading“

„An Worten wachsen - Lesefreude teilen“

Eine Kurzgeschichte und ein Gedicht werden gemeinsam in der Gruppe gelesen und besprochen. Das gemeinsame Lesen eröffnet Möglichkeiten, Gedanken und Gefühle zu formulieren, die uns als Menschen ausmachen.

Auch wer nur zuhört, gehört dazu!

Die Idee zu diesem Konzept wurde in Liverpool entwickelt. Daher der englische Titel „Shared Reading“ - Gemeinsames Lesen - für dieses Projekt. Shared Reading ruht in der einfachen und kraftvollen Idee, Worte auf sich wirken zu lassen. Die Geschichte und das Gedicht, die die Leseleitung für jedes Treffen aussucht, werden auf Deutsch gelesen.

Die Termine können unabhängig voneinander wahrgenommen werden.

Clemens Bühler

Ausgebildete Leseleitung,
Pastoralreferent

18.09.2026
16.10.2026
13.11.2026
11.12.2026
22.01.2027
19.02.2027
19.03.2027



jeweils freitags, 10.00 bis 11.30 Uhr

Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: kostenfrei

Eine Anmeldung ist sowohl für einzelne Termine als auch zu allen möglich. Bitte geben Sie uns bis jeweils Mittwoch vor dem Termin Bescheid.

Kurzfilme im Spitalkeller

Die Betriebsseelsorge Ortenau und das Bildungszentrum Offenburg lädt in Kooperation mit 361 Grad e. V. zum Kurzfilmeabend in den Spitalkeller ein.

Wer im Anschluss noch Lust und Zeit hat, kann sich gerne noch bei einem Feierabend-Getränk über die Kurzfilme austauschen.

Stefan Falk und Antonia Schwab-Renner

Dienstag, 06. Oktober 2026, 20.00 Uhr

Spitalkeller, Offenburg

Gebühr: kostenfrei



F!LM»AB

**Filmgesprächsreihe in Kooperation
mit der VHS, EEB, BUND und Stadt Offenburg**

Gute Filme. Gute Gespräche.

- Entdecke jetzt unsere Filmabende!

Tolle Filme und spannende Dokus mit Input und Gedankenaustausch. Zum Mitreden oder einfach nur zuhören. Jede Woche an einem anderen Ort in Offenburg.

Was zum Knabbern oder was zum Trinken?

Bring dir einfach was mit.

Große Filme, kleines Geld.

Im Bildungszentrum zeigen wir die Filme in deutscher Sprache.

100 Dinge

Film mit Filmgespräch

Die beiden erfolgreichen Unternehmer und besten Freunde Toni und Paul scheinen alles zu haben: beruflichen Erfolg, Luxus und unzählige Besitztümer. Durch eine Wette stellen sie ihr Leben jedoch auf den Kopf. Sie verpflichten sich, 100 Tage lang auf ihren gesamten Besitz zu verzichten und sich täglich nur einen Gegenstand zurückzuholen. Was zunächst wie ein harmloses Experiment beginnt, entwickelt sich zu einer persönlichen Reise, auf der sie ihre Gewohnheiten, ihre Werte und ihre Beziehungen hinterfragen.

Mit viel Humor und nachdenklichen Momenten setzt sich der Film mit den Themen Konsum, Materialismus, Freundschaft und der Frage auseinander, was ein erfülltes Leben wirklich ausmacht. Er lädt dazu ein, den eigenen Umgang mit Besitz zu reflektieren und darüber nachzudenken, welche Dinge im Leben tatsächlich von Bedeutung sind.

Im anschließenden Filmgespräch möchten wir gemeinsam die im Film aufgeworfenen Fragen diskutieren und unterschiedliche Perspektiven austauschen.

Antonia Schwab-Renner

Mittwoch, 21. Oktober 2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 5,00 Euro



Zeit für Utopien - Umweltfilm

Film mit Filmgespräch



Vom Fairphone bis zum genossenschaftlichen Wohnen: Der Filmemacher Kurt Langbein porträtiert in seinem Dokumentarfilm Menschen, die auf der Suche nach nachhaltigen Alternativen zur Konsumgesellschaft sind. Petra Wähning hat der Werbebranche den Rücken gekehrt und entwickelt einen eigenen genossenschaftlichen Hofladen auf ihrem Bio-Bauernhof. Mit weiteren Leuchtturmprojekten wie der selbstverwalteten Teefabrik der Kooperative Scoop-ti in Gémenos, dem Fairphone und dessen Bestreben nach nachhaltigen Lieferketten sowie der Wohngenossenschaft Kalkbreite in Zürich, zeigt der Film Nachhaltigkeit als ein ganzheitliches Konzept für ein selbstbestimmtes Leben.

Im anschließenden Filmgespräch möchten wir gemeinsam die im Film aufgeworfenen Fragen diskutieren und unterschiedliche Perspektiven austauschen.

Roman Wunsch

Mittwoch, 20. Januar 2027, 19.00 - 21.00 Uhr
Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 5,00 Euro

Künstlerhäuser - Wohn- und Arbeitsstätten deutscher Künstler

Kunstvortrag



Slevogthof, Dürerhaus, Villa Stuck . Die Wohn- und Arbeitsstätten deutscher Künstler präsentieren sich in vielseitiger Gestalt: Das Erscheinungsbild reicht vom herrschaftlichen Stadtpalais bis zur einfachen Hütte. Persönlich gestaltet, bisweilen sogar selbst entworfen, sind die Häuser eine Art architektonische Visitenkarte und enthüllen uns noch heute so manches über Wesen und Lebensumstände ihrer illustren Bewohner.

Dr. Barbara Memheld

Kunsthistorikerin

Montag, 19. Oktober 2026, 15.00 - 16.45 Uhr

Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 10,00 Euro

Kunstcafé am Samstagvormittag – Vortrag mit Gespräch bei Kaffee und Brezel

Der Maler Gustav Klimt - Wegbereiter der österreichischen Moderne

Das Bildungszentrum lädt herzlich zu Kunst und Begegnung ein. Bei Kaffee und Brezel folgen Sie den inspirierenden Kunstvorträgen von Dr. Barbara Memheld und können danach gemeinsam ins Gespräch kommen.

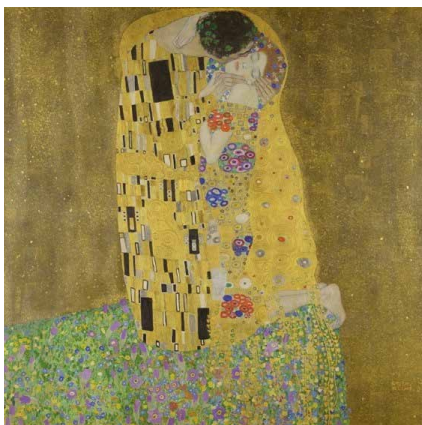
Von den einen wurde Gustav Klimt gefeiert als Wegbereiter der Moderne, von den anderen geschmäht als künstlerischer Provokateur mit anrüchigem Lebenswandel. Heute gilt er als unangefochtene Leitfigur des Wiener Jugendstils. Der Blick auf Gustav Klimt bringt nicht nur Persönlichkeit und Werk des Malers näher sondern ist zugleich eine kulturelle Zeitreise in das Wien Kaiser Franz Josefs.

Dr. Barbara Memheld

Kunsthistorikerin

Samstag, 07. November 2026, 9.45 - 11.45 Uhr
Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis
Gebühr: 12,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 1. November.



Zum Monet-Jubiläum: Claude Monet (1840-1926)

„Vielleicht verdanke ich es den Blumen, dass ich Maler geworden bin“

„Claude Monet“

Im Frühjahr 1883 entdeckte der 43jährige Claude Monet auf einer Zugfahrt durch das Seine-Tal das idyllisch gelegene Giverny, wo er sich wenig später mit seiner zehnköpfigen Familie auf einem ehemaligen Gutshof niederließ. Mit viel Hingabe widmete er sich der Gestaltung seines Anwesens, das sich mit den Jahren zum blühenden Paradies und zu einem seiner bevorzugten Motive entwickelte. Bis Monet jedoch in Giverny seinen Traum von einem der Malerei und der familiären Gastfreundschaft gewidmeten Leben realisieren konnte, hatte er einen langen und hürdenreichen Weg als Künstler hinter sich. Auf diesem Weg werden wir den Maler begleiten.



Dr. Barbara Memheld

Kunsthistorikerin

Montag, 07. Dezember 2026, 15.00 - 16.45 Uhr
Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis
Gebühr: 10,00 Euro

Kunstcafé am Samstagvormittag – Vortrag mit Gespräch bei Kaffee und Brezel

Von der Mathildenhöhe zum Bauhaus –
Architektur auf Weg in die Klassische Moderne



Das Bildungszentrum lädt herzlich zu Kunst und Begegnung ein. Bei Kaffee und Brezel folgen Sie den inspirierenden Kunstvorträgen von Dr. Barbara Memheld und können danach gemeinsam ins Gespräch kommen.

Olbrich, Gaudi, Gropius, das sind nur einige Namen derer, die Meilensteine gesetzt haben in der Entwicklung der Architektur auf ihrem Weg in die Moderne: Mit dem Blick in und auf Ikonen der deutschen und der internationalen Architektur verfolgen wir die Geschichte der Baukunst vom Jugendstil bis in die Ära der Klassischen Moderne.

Dr. Barbara Memheld

Kunsthistorikerin

Samstag, 16. Januar 2027, 9.45 - 11.45 Uhr
Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis
Gebühr: 12,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 10. Januar.

Rom - was nicht im Baedeker steht

Wissenswertes und Unterhaltsames zu Kunst und Architektur in der Ewigen Stadt

Versteckte Winkel, verborgene Orte, unauffällige Details, um die sich so manche erstaunliche Geschichte oder unterhaltsame Anekdote rankt. Der etwas andere Blick auf die steinernen und künstlerischen Zeugnisse der Vergangenheit und auf das, was nicht im Baedeker steht, zeigt Rom einmal von einer andern, aber nicht minder authentischen Seite.

Dr. Barbara Memheld

Kunsthistorikerin

Montag, 15. Februar 2027, 15.00 - 16.45 Uhr

Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 10,00 Euro



Gemeinsam in Stille den Tag beginnen

Meditation mit gemeinsamen Frühstück

*„Wer Stille findet, stärkt seine Fähigkeit, die Ruhe nicht zu verlieren“
Ernst Festl*

Stille schafft Gelegenheit, Routinen zu unterbrechen und neu zu denken, innerlich mit sich mehr in Kontakt zu kommen, den eigenen Gedankenfluss wahrzunehmen, vor allem aber sich und seine Kraft zu sammeln, um dann anders die Herausforderungen des Tages angehen zu können. Menschen, die regelmäßig in einer Gruppe meditieren, spüren genau hier den Unterschied zum normalen Beginn des neuen Tages. In dieser Zeit des bewussten Wahrnehmens laden wir Sie ein, sich diesen Unterschied zu gönnen und dieses Experiment mit sich selbst zu genießen. Am Anfang gibt es einen Impuls, danach folgt eine stille Zeit. Abgerundet wird dieser Einstieg in den Tag mit einem einfachen gemeinsamen Frühstück.

In Kooperation mit der Psychologischen Beratungsstelle für Ehe-Familie-Lebensfragen (EFL) Ortenau.

Christine Kraft-Hillebrandt

Dipl. Rel.pädagogin, EFL-Beraterin

Dietmar Schimmer

Theologe, EFL-Berater i.R.

23.09.2026	20.01.2027
21.10.2026	10.02.2027
25.11.2026	03.03.2027
02.12.2026	17.03.2027
16.12.2026	



jeweils mittwochs, 7.30 bis 08.45 Uhr

**Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis
Treffpunkt um 07:20 Uhr am Haupteingang**

Gebühr: kostenfrei, Spenden für das Frühstück sind willkommen.

Eine Anmeldung ist sowohl für einzelne Termine als auch zu allen möglich. Bitte geben Sie und bis jeweils Montag vor dem Termin Bescheid.

„Wir entscheiden, wie wir die Welt sehen“

Workshop zur Wertschätzenden Kommunikation

Die Wertschätzende Kommunikation bietet einen Weg der Persönlichkeitsentwicklung hin zu einer umfassend einfühlsamen, empathischen Haltung - sich selbst und anderen gegenüber. Unter dem Stichwort „Gewaltfreie Kommunikation“ ist dieses Konzept von Marshall Rosenberg bekannt geworden. Im Kern geht es darum, das uralte Gebot „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ praktisch im eigenen Leben, zwischen Gruppen und Nationen umzusetzen.

Wertschätzende Kommunikation ist einfach und leicht verständlich, so dass erste Schritte im privaten wie beruflichen Alltag gleich umgesetzt werden können. Und sie ist so differenziert und tiefgehend, dass Rosenberg selbst von einem lebenslangen spirituellen Übungsweg sprach.

Wer bereits Grundkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation hat, ist eingeladen zu diesem fünfteiligen Workshop im Bildungszentrum Offenburg, bei dem die Haltung und die Methode weiter eingeübt werden.

Sabine Zink und Carola Vogt

Trainerinnen für gewaltfreie Kommunikation

06.10.26|20.10.26|03.11.26|17.11.26|01.12.26
jeweils dienstags von 19.00 bis 21.00 Uhr

Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 75,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 28. September.



„Wir entscheiden, wie wir die Welt sehen“

Einführungsseminar zur gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg



Möchten Sie besser mit anderen Menschen ins Gespräch kommen und gleichzeitig sich selbst mehr Achtsamkeit schenken?

Unser Seminar zeigt Ihnen, wie das geht – mit der wertschätzenden Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Rosenberg hat ein einfaches, aber tiefgehendes Modell entwickelt („Gewaltfreie Kommunikation“), das Ihnen hilft, bewusster zu denken, zu reden und zu handeln. Es geht darum, eine wertschätzende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln – unabhängig davon, wie schwierig eine Situation gerade ist.

Was erwartet Sie?

- Sie lernen, wie Sie im Alltag Konflikte besser lösen können.
- Sie erhalten praktische Tipps, die Sie sofort umsetzen können.
- Sie erfahren, wie wertschätzende Kommunikation Ihr Leben bereichern kann – sowohl privat als auch beruflich.

Dieses Seminar ist ideal für alle, die:

- offener und einfühlsamer kommunizieren möchten
- neugierig auf neue Perspektiven sind
- sich persönlich weiterentwickeln möchten

Bitte bringen Sie Verpflegung und Getränke für die Pause mit.

Sabine Zink und Carola Vogt

Trainerinnen für gewaltfreie Kommunikation

Samstag, 17. Oktober 2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 80,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 10. Oktober.

Der eigenen Stärke Ausdruck verleihen - ein Kraftschild gestalten

Eine kreative Reise zur Resilienz und inneren Kraft

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Gefühle wie Unsicherheit, Ohnmacht oder Zweifel gehören dazu - und doch tragen wir alle Ressourcen und Potenziale in uns, die uns stärken und weiterführen. Oft sind es gerade die ungewöhnlichen Wege und Erfahrungen, die besondere Kräfte hervorbringen.

In diesem Workshop schaffen wir Raum, diese Schätze sichtbar zu machen. Gemeinsam in der Gruppe entsteht Resonanz und neue Perspektive. Inspiriert von der Tradition vieler Kulturen, in denen Menschen ein Schild gestalten, das ihre Kräfte und ihre „Medizin“ zeigt, erschaffst du dein persönliches Kraftschild: ein Symbol für deine Geschichte, deine Resilienz und dein Potenzial - ein Begleiter für kommende Schritte.

- Übungen, um Zugang zu inneren Bildern und Kraftquellen herzustellen, in Einzelsetting als auch in Begegnung
- Rückblick auf Herausforderungen und die daraus entstandenen Ressourcen
- Arbeit mit Symbolen und Bildern als Spiegel innerer Prozesse
- Impuls für einen Gang in der Natur zwischen den Terminen
- Kreativer Ausdruck: das persönliche Kraftschild gestalten.

So entsteht ein sichtbarer Ausdruck deiner Stärke und deiner Einzigartigkeit - getragen von der Kraft der Gruppe und als Wegweiser für neue Schritte. Das Kraftschild kann in ganz unterschiedlicher Weise kreativ gestaltet werden.



Susanne Gebele

Systemische Coach, Supervisorin,
Prozessbegleiterin für Veränderungs-
und Entwicklungswege

09.11.2026 | 23.11.2026 | 07.12.2026
jeweils montags von 19.00 bis 21.00 Uhr

Bildungszentrum Offenburg, Kath. Zentrum St. Fidelis

Gebühr: 70,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 1. November.

Mit AD(H)S & Neurodivergenz vom Wollen ins Tun kommen

Vierteiliges Onlineseminar für Erwachsene mit AD(H)S & Neurodivergenz

Kennen Sie das? Sie wissen, was zu tun ist und auch wie es geht aber kommen bei nicht interessanten Tätigkeiten einfach nicht vom Wollen ins Tun?

Sich selbst strukturieren, Prioritäten setzen, Zeit einschätzen, dran-zubleiben: Was für andere selbstverständlich scheint, kostet Sie enorme Kraft.

Neurodivergenz, insbesondere ADHS, beeinflusst viele Lebensbereiche von Konzentration und Organisation bis hin zu sozialen Interaktionen und Emotionen. Bei Neurodivergenz funktioniert das Gehirn anders. Diese besondere Art zu denken und zu handeln bringt sowohl Stärken als auch Herausforderungen mit sich.

Was Sie im Seminar erwartet:

- Vorstellung eines einfachen praktischen Workflows, der Ihnen hilft, Ihre Aufgaben, Gedanken und Ideen zu strukturieren, leichter zu planen und ins Handeln zu kommen
- Neurobiologische Grundlagen zu Neurodivergenz und AD(H)s
- Praxisnahe Alltagsstrategien zum direkten Umsetzen

Das Seminar richtet sich speziell an neurodivergente Erwachsene, insbesondere an Menschen mit AD(H)S. Es ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Raphael Bäuerle

ADHS-Life Coach, der selbst mit ADHS lebt

17.10.2026 | 24.10.2026 | 31.11.2026 | 07.11.2026
jeweils samstags, 10.00 bis 11.30 Uhr

ONLINE via Zoom

Gebühr: 75,00 Euro

Anmeldung erforderlich bis 11. Oktober.



Ein weiterer Kurs findet vom 27.02 - 20.03.2027 statt. Der Anmeldeschluss hierfür ist der 21.02.2027.

Familienaufstellung in Lahr

**Tagesseminar Christliches
Familienstellen**



Was hindert uns daran unsere Beziehungen frei, liebevoll und friedvoll zu leben?

Oft sind es unverarbeitete negative Erfahrungen aus der Vergangenheit, aus der Kindheit, oft sogar traumatische Erlebnisse, die unsere Familie, Eltern und Großeltern durchleben mussten. Das Familienstellen bietet uns die Möglichkeit, die Ursachen von Beziehungsstörungen zu erkennen, diese durch Rituale zu beseitigen und den Weg frei zu machen zur Heilung von Beziehungen und Konflikten.

Petra Bouren

Ausgebildete Trainerin für christliches Familienstellen

Samstag, 14. November 2026, 09.30 - 18.00 Uhr
Lahr, Gemeindehaus Hl. Geist

Gebühr: 60,00 Euro
(zzgl. 80,00 Euro für eine eigene Aufstellung)

Anmeldung erforderlich bis 8. November.

Zweitätiges Seminar Christliches Familienstellen

Wir bieten ebenfalls ein zweitägiges Seminar an. Dieses ermöglicht es, sich intensiver mit dem Thema und der eignen Thematik auseinanderzusetzen.

Das Thema des Seminars lautet: „Inneres Kind“

Wir begegnen unserem „Inneren Kind“, sowohl dem Sonnenkind wie auch dem Schattenkind in uns.

Freitag, 26.02.2027, 16.00 - 21.30 Uhr
Samstag, 27.02.2027, 09.30 - 18.00 Uhr

Gebühr: 100,00 Euro (zzgl. 80,00 Euro für eine eigene Aufstellung)

Anmeldung erforderlich bis 21. Februar.

Bildungszentrum Offenburg als Fach- und Servicestelle

Das Bildungszentrum Offenburg ist die Anlaufstelle für die örtlichen Bildungswerke in der Region Ortenau. Wir begleiten und unterstützen Ehrenamtliche in allen Fragen der Erwachsenenbildung – von der Landesmittelabrechnung bis hin zur Vernetzung mit anderen Bildungswerken. Gemeinsam entwickeln wir Ideen und stärken die Bildungsarbeit vor Ort.

Haben Sie Interesse, sich in einem Bildungswerk zu engagieren? Dann freuen wir uns darauf, Sie kennenzulernen.

Bildungswerke in der Region Ortenau

In den vier Kirchengemeinden der Ortenau engagieren sich rund 35 örtliche Bildungswerke für ein vielfältiges Bildungsangebot. Sie planen Vorträge, Gespräche, Exkursionen und viele weitere Veranstaltungen, die Menschen zusammenbringen und den Austausch fördern.

Damit dieses Engagement auch in Zukunft lebendig bleibt, freuen wir uns über neue Mitstreiterinnen und Mitstreiter. Ob Sie eigene Ideen einbringen, Veranstaltungen mitorganisieren oder sich punktuell engagieren möchten – jede Unterstützung ist herzlich willkommen.

Die Bildungswerke finden Sie in den Kirchengemeinden:

- * Acher-Renchtal
- * Mittlere Ortenau
- * Kinzigtal
- * Südliche Ortenau

Informationen zu den einzelnen Bildungswerken finden Sie auf unserer Website.

Gemeinsam vernetzt – Bildungswerke in der Ortenau

Die regelmäßigen Treffen der Bildungswerke bieten Gelegenheit zum Austausch, zur Vernetzung und zur Weiterbildung. Hier entstehen neue Ideen, Erfahrungen werden geteilt und aktuelle Themen der Bildungsarbeit aufgegriffen. Gleichzeitig bleibt Zeit für persönliche Begegnungen und das gegenseitige Kennenlernen.

Die Treffen finden sowohl innerhalb der jeweiligen Kirchengemeinden als auch kirchengemeindeübergreifend statt. Darüber hinaus organisieren wir einmal im Jahr einen gemeinsamen Ausflug. Dabei können die Ehrenamtlichen selbst Bildung erleben, neue Impulse gewinnen und Gemeinschaft erfahren.

Zu den Treffen sind auch alle Interessierten aus den Gemeinden herzlich eingeladen. Schauen Sie gerne vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Fachstelle Ehrenamt und Engagementförderung

Die Fachstelle begleitet Ehrenamtliche in den Bildungswerken der gesamten Erzdiözese Freiburg. Besonders die Website bildungvorort.de bietet viele Anregungen und praktische Hilfen für die Bildungsarbeit vor Ort. Dort finden Sie Materialien, Fortbildungsangebote und zahlreiche Ideen für die Gestaltung Ihrer Veranstaltungen.

Weitere Informationen, Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner sowie aktuelle Termine finden Sie auf der Website des Bildungszentrums.

Vom Bahnhof Offenburg (15 min Gehzeit)

Nach dem Treppenaufgang rechts gehen. Erste Straße links (Straßburger Str.). Nächste Kreuzung überqueren und halb-rechts weiter auf der Straßburger Straße. Nach ca. 500 m befindet sich links das Kath. Zentrum St. Fidelis.

Von A 5

Ausfahrt Offenburg, Richtung Offenburg, nach rechts Richtung B 3 / Achern abbiegen, immer in Richtung Achern halten. Nach der Kinzigbrücke erste Ampel rechts (Im Seewinkel). Nächste Straße rechts abbiegen (Am Hohen Rain). Nach der Kirche (St. Fidelis) links zu den Parkplätzen des Kath. Zentrums St. Fidelis.

Aus Kinzigtal B 33

B33 geradeaus weiterfahren, unter Autobahnzubringer durch, an Edeka und Möbelcenter vorbei. Auffahrt B 3 Richtung Achern / OG Nord nehmen, rechts abbiegen. Im Kreisverkehr geradeausfahren, erste Ampel rechts („Im Seewinkel“). Nächste Straße rechts abbiegen („Am Hohen Rain“). Nach der Kirche (St. Fidelis) links zu den Parkplätzen.

Von Achern/Appenweier

Auf der B 3 nach dem Ortsschild „Offenburg“, die erste Ampel rechts abbiegen (an einem Autohaus) in die „Englerstraße“. Nach Unterquerung der Brücke an der zweiten Ampel links abbiegen (wieder an einem Autohaus): „Im Seewinkel“. Dann gleich die erste Möglichkeit rechts „Am Hohen Rain“. Dort parken und um das Kath. Zentrum St. Fidelis herumgehen zum Haupteingang an der Straßburger Straße.

Seite 1: Antonia Schwab-Renner
Seite 7: Antonia Schwab-Renner
Seite 8: Barbara Kilian-Memheld
Seite 9: RC-Fotografie-Erzdiözese Freiburg
Seite 10: aszak-cross_Pixabay
Seite 11: EAF Na 147_10_Postkarte
Seite 12: Canva
Seite 13: Melanie Wenzel_Astrid Obert
Seite 14: Canva
Seite 15: RC-Fotografie-Erzdiözese Freiburg
Seite 16: Logo LNd
Seite 16: Logo Initiative Demokratie-Erzdiözese Freiburg
Seite 17: stock.adobe.com-melita
Seite 18: RC-Fotografie-Erzdiözese Freiburg
Seite 19: RC-Fotografie-Erzdiözese Freiburg
Seite 20: Lisa Schlegel
Seite 21: Erich Quarti
Seite 22: RC-Fotografie-Erzdiözese Freiburg
Seite 23: RC-Fotografie-Erzdiözese Freiburg
Seite 24: RC-Fotografie-Erzdiözese Freiburg
Seite 25: RC-Fotografie-Erzdiözese Freiburg
Seite 26: Canva
Seite 27: jillwellington-vegetables_Pixabay
Seite 28: RC-Fotografie-Erzdiözese Freiburg
Seite 29: RC-Fotografie-Erzdiözese Freiburg
Seite 30: Haus Maria Lindenberg
Seite 31: RC-Fotografie-Erzdiözese Freiburg
Seite 32: Robert Kneschke-stock.adobe
Seite 33: RC-Fotografie-Erzdiözese
Seite 34: Alexandra Börsig
Seite 35: Alexandra Börsig
Seite 36: Alexandra Börsig
Seite 37: Mariya_m_Pixabay
Seite 38: Kim Riemesperger
Seite 39: Laura Schwab
Seite 40: RC-Fotografie-Erzdiözese Freiburg
Seite 41: Canva
Seite 42: Canva
Seite 43: Canva
Seite 44: Canva
Seite 45: RC-Fotografie-Erzdiözese Freiburg
Seite 46: bittedankeschoen-stock.adobe
Seite 47: Annette Willert-Simon
Seite 48: Canva
Seite 49: RC-Fotografie-Erzdiözese
Seite 50: Canva
Seite 51: Warner Bros
Seite 52: Zeit fuer UtopienLangbein & Partner Media
Seite 53: Wik.com H.Bauer
Seite 54: Wikimedia_Gustav Klimt
Seite 55: Wikimedia_Monet Bild
Seite 56: Wikimedia_Mathildenhöhe
Seite 57: Wikimedia_Rom
Seite 58: C. Kraft-Hillebrandt
Seite 59: Lehmann GfK
Seite 60: Lehmann GfK
Seite 61: Gebele
Seite 62: Gehirn _ Unsplash_Milad Fakurian
Seite 63: Bouren
Seite 68: Bildungszentrum Offenburg



Erzdiözese Freiburg
Bildungszentrum Offenburg
Kath. Zentrum St. Fidelis
Straßburger Str. 39 - 77652 Offenburg



Telefon 0781 9250-40
info@bildungszentrum-offenburg.de
www.bildungszentrum-offenburg.de