



Gesprächskreis für Frauen

Zu diesem Gesprächskreis sind Frauen ab ca. 60 Jahren eingeladen, die sich gerne zum Austausch und Kontakt mit anderen Frauen treffen. Wir werden miteinander einen lebendigen Austausch in unterhaltsamer Runde gestalten.

Leitung: Cornelia Marsch/Elke Keller
Kursnummer V413FR0101

Mo 03.09. 18 – Mo 10.12.18
15.00 - 17.15 Uhr

Kursgebühr 35,10 €



Fotos: CC0 Pixabay Erik_Lyngsoe, ArtzsyBee
NettJonietz, microsoft: MH900284988

Ruhe im Kopf

Vom Umgang mit schlechten Gedanken

Wer kennt nicht das Gedankenkarussell, das im Kopf kreist. Wenn man doch nur abspringen oder das Rad da oben anhalten könnte.....

Man kann! Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen! Sie erfahren, was eigentlich Gedanken sind und wie eng sie mit unseren Gefühlen zusammenhängen. Sie bekommen eine Idee davon, wie Sie gute von schlechten Gedanken unterscheiden können und was Ihnen hilft, zu entscheiden, welchen Sie folgen wollen und welchen nicht. Sie werden überrascht sein, wie simpel es sein kann, wieder Frau im eigenen Kopf zu werden.

Leitung: Petra Malti-Hannemann
Kursnummer V413FR0301

Do 08.03.18 15.00 - 17.15 Uhr

Kursgebühr EUR 14,60 €

Katholische Familienbildungsstätte Essen
Bernestr. 5, 45127 Essen
☎0201/8132-237
Fax 0201/ 8132-184
E-Mail: FBS.Essen@bistum-essen.de
www.familienbildung-essen.de



Frau im Mittelpunkt



Gemeinsam Neues entdecken,
sich selber (wieder)finden,
für das eigene Leben in die Regie übernehmen.



Angebote von Frau zu Frau

Juli – Dezember 2018



KEFB

**Katholische Familienbildungsstätte
Essen**

Die Kinder der Kriegskinder



Kinder, die vor oder im Zweiten Weltkrieg geboren wurden, haben durch Krieg, NS-Zeit, Flucht, Vertreibung, Verlust von Angehörigen und Hunger oftmals Traumatisierungen erlitten. Neuere Studien

legen nahe, dass diese unverarbeiteten Traumata auf die nächste Generation übertragen werden können. Dieser Nachmittag bietet neben der Darstellung der neuesten Erkenntnisse zu diesem Thema vor allem Gelegenheit, Erfahrungen aus der eigenen Familiengeschichte zu verstehen und neu einzuordnen. Nachdem ein Vortrag von Sabine Bode zu diesem Thema gehört wurde, geht es um den Austausch der persönlichen Geschichten. Wie haben wir unsere Großeltern und Eltern erlebt? Wie wurde in unserer Familie mit dem Thema umgegangen? Welche Auswirkungen haben die Traumata unserer Großeltern und Eltern auf uns, die Kriegsenkel? Wie hat sich all das auf die eigenen Lebensmuster als Frau ausgewirkt?

Leitung: Petra Malti-Hannemann
Kursnummer V413FR0302

Do 15.11.18 15.00 - 17.15 Uhr

Kursgebühr EUR 14,60

Weg zu sich [SELBST]

Reflektieren Sie sich und entdecken Sie, was in Ihnen steckt, was Sie leitet, einschränkt oder antreibt. Mehr [SELBST]Bewusstsein führt zu größerer Freude am Leben.

Leitung: Nathalie Berude-Scott
donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr
Kursgebühr jeweils EUR 13,60

[SELBST)achtung

Kursnummer V413VF0201
Do 13.09.18

[SELBST)heilung

Kursnummer V413VF0202
Do 15.11.18

Rosa Wolken und Romantik

Kursnummer V413VF0203
Do 04.10.18

Wer mich liebt, mit dem stimmt etwas nicht

Kursnummer V413VF0204
Do 06.12.18



Typgerechtes Make-up

Sie erhalten Kenntnis über Präparate und Utensilien und erfahren, welches Make-up zum eigenen Typ passt, wie man seine Augen durch richtig gesetzten Lidschatten in passender Farbe erstrahlen lassen kann und wie man mit Grundierung und Rouge die eigene Gesichtsform geschickt betonen kann, ohne angemalt zu wirken.

Bitte bringen Sie einen Handspiegel und, falls vorhanden, Schminkutensilien sowie aus hygienischen Gründen einen eigenen Puder- und Lippenpinsel mit.

Leitung: Hannelore Glenzer
Kursnummer V413FR0501
Do 20.09.18 17.00 - 20.45 Uhr
Kursgebühr EUR 18,00
Anteilige Materialumlage EUR 5,00

Farbe- Stil- und Image

Mit den richtigen Farben bekommen Sie eine frischere und attraktivere Ausstrahlung. Nicht nur durch die Farben, sondern in Kombination mit dem richtigen Kleidungsstil wird Ihre Persönlichkeit unterstrichen. Lernen Sie Ihre persönlichen Farben kennen und Ihren Typ stilvoll zu unterstreichen. Durch richtige Kombinationsmöglichkeiten können Sie Zeit und Geld sparen. Bitte ungeschminkt kommen oder Utensilien zum Abschminken mitbringen.

Leitung: Hannelore Glenzer
Kursnummer V413FR0502
Fr 16.11.18 15.00 - 21.00 Uhr
Kursgebühr EUR 23,50

Einen Farbpass benötigen sie zum Umsetzen des Gelernten. Er ist nicht im Entgelt enthalten, kann aber bei der Kursleiterin für 30,00 € erworben werden.