

## 08 QiGong Workshop

24. August, 09.45 – 15.30 Uhr

**Ort:** Villa an der Schwabach

**Kosten:** 20 € (max. 10 Teilnehmer\*innen),  
Anmeldung erforderlich

Zeit zum Spüren, Wahrnehmen und Verstehen - auch kleine Bewegungen sind wichtig. Die Aufmerksamkeit ist stets bei dem, was wir gerade tun, nicht beim Davor und nicht beim Später. Haltung erkennen als Basis unseres Übens und als Ergebnis unserer Bewegungsgewohnheiten. Tieferes Üben wirkt auch positiv auf Knieschmerzen, Rückenschmerzen, Nackenverspannungen. Vielleicht gehen wir danach seltener „mit einem verzogenen Gestell“ durchs Leben... **Hinweis:** Vorerfahrung in Qigong sollte vorhanden sein. Bitte mitbringen: eigenes Mittagessen, bequeme und der Witterung angemessene Bekleidung, Matte.

Mit Cornelia Grob

## 09 Sommerlesung

27. August, 19.00 Uhr

**Ort:** KREUZ+QUER Haus der Kirche am Bohlenplatz

**Kosten:** Teilnahme kostenlos,  
Anmeldung erforderlich

### „Aus der Feder geflossen“

Die Schreibwerkstatt lädt ein zur Sommerlesung 2024. Gemeinsam mit ihren Teilnehmer\*innen stellen die Leiterinnen der Schreibwerkstatt, Marina Niehoff, Ruth Lenz-Tichai und Lydia Wagener, ausgewählte Texte vor, die beim gemeinsamen Schreiben entstanden sind. Freuen Sie sich auf ernste, humorvolle oder spannende, in jedem Fall kreative Geschichten und Gedichte.

Mit Marina Niehoff, Ruth Lenz-Tichai und Lydia Wagener

## 10 In Bewegung kommen – zu sich finden

28. August, 09.00 – 11.00 Uhr & 04. September  
18.00 – 20.00 Uhr, Termine einzeln belegbar

**Treffpunkt:** Villa Garten (bei Dauerregen in der Villa)

**Kosten:** 10 €, Anmeldung erforderlich

### **Selbstwahrnehmung durch Bewegung und Achtsamkeitsimpulse**

Sich bewegen macht Freude, tut gut und hilft, den Kopf freizubekommen. Trotzdem fällt es oftmals schwer, sich Zeit dafür zu gönnen. Bewusst nehmen wir uns eine Auszeit vom Alltag für eine Runde durch den Schwabachgrund. Gemeinsam wollen wir, jeder in seinem Tempo, mit Körper und Seele in Bewegung kommen. Unterwegs gibt es Trainingsimpulse und spirituelle Anregungen, um unsere Gedanken ins Schwingen zu bringen und bei uns selbst anzukommen. Mitbringen: Sport-Kleidung/-schuhe, Gymnastikmatte, Getränk. Keine sportlichen Vorkenntnisse nötig, nur Freude an Bewegung

Mit Fabian Hirschmann und Dr. Julia Illner

## 11 Pilgern in der Gruppe

30. August – 01. September

**Treffpunkt:** 08.45 Uhr am Bahnhof in Erlangen

**Kosten:** 170 €, für zwei Übernachtungen mit Frühstück im DZ oder EZ, Führung und Organisation. Hinzu kommen noch das Zugticket und die Kosten für die Einkehr unterwegs. Anmeldung erforderlich!

### **Pilgern auf dem fränkischen Jakobsweg**

Wir fahren mit dem Zug nach Schwandorf und beginnen unsere Tagestour mit ca. 16 km bis zum Kloster Ensdorf, wo wir übernachten werden. Am Samstag haben wir eine Strecke von 18 km bis nach Hohenburg vor uns und werden im Gasthof Stauber übernachten. Am Sonntag geht es weiter nach Kastl. Wir besuchen Kirchen, kehren ein und entfliehen der Hektik des Alltags. Bitte fordern Sie die Ausschreibung mit Details an.

Mit Michael Thein und Sabine Gilson

## 12 Chutneys selbst gemacht

02. September, 17.00 – 19.30 Uhr

**Ort:** Villa an der Schwabach

**Kosten:** 23 €, Anmeldung erforderlich

Ob zu Fleisch, Käse oder veganen Speisen – Chutneys mit ihrer süß-deftigen Note geben dem Essen den letzten Kick. Wir bereiten 2 verschiedene Chutneys zu und erfahren beim Verkosten Wesentliches über Geschmack, Hygiene, Haltbarmachen und andere Haushaltstipps. Für Zuhause gibt es jeweils eine Kostprobe mit.

Mit Beate Kaspar und Renate Abeßer

## 13 Tagesfahrt nach Erbach

03. September, 08.00 Uhr

**Treffpunkt:** Bahnhof Erlangen

**Kosten:** 68 € + 23 € Eintritt, Anmeldung erforderlich

Erbach im Odenwald war die Residenz der Grafen von Erbach-Erbach. Um die Bevölkerung finanziell zu unterstützen, führte der letzte Reichsgraf, Franz I., 1783 das Handwerk der Elfenbeinschnitzerei ein. Lange Zeit wurde dieser Werkstoff in Erbach zu Kunstwerken verarbeitet, ehe man in jüngerer Zeit andere Materialien für diese Schnitzkunst verwendete. Wir besuchen zunächst den zur Residenzstadt gehörenden englischen Park in Eulbach, ehe wir uns dann im Schloss zu Erbach der Geschichte und der Elfenbeinschnitzkunst widmen.

Mit Dr. Verena Friedrich und Carsten Kurtz

## 14 Gesunde Snacks für Familien

05. September, 10.00 – 12.00 Uhr

**Ort:** Villa an der Schwabach

**Kosten:** 7 € pro Familie, Anmeldung erforderlich

**Lecker, gesund und nachhaltig**

Aus Bio-Zutaten bereiten wir Snacks für zwischendurch zu und erfahren nebenbei kindgerecht eine Menge über Ökologie und biologische Landwirtschaft. Am Ende gibt's natürlich ein gemeinsames Picknick.

Mit Karin Depner und Renate Abeßer

## **15** Tagesfahrt nach Ellingen, Absberg & Wolframs-Eschenbach

06. September, 08.30 Uhr

**Treffpunkt:** PP West, Erlangen

**Kosten:** 55 € + 15 € Eintritte,  
Anmeldung erforderlich

Seit 1216 gehörte Ellingen dem Deutschen Orden und war Residenz des Landkomturs der Ballei Franken. Wir besichtigen die im 18. Jh. neu errichtete Residenz, und machen danach einen Abstecher ins fränkische Seenland, nach Absberg, wo wir neben einem kleineren Deutschordenschloss die erste deutsche Prunothek besuchen wollen. Schließlich geht es nach Wolframs-Eschenbach, wo wir uns im Museum dem Dichter des Parzival widmen wollen, einem der glanzvollsten Repräsentanten mittelalterlicher Poesie.

Mit Dr. Verena Friedrich und Carsten Kurtz

## **16** Türkische Köstlichkeiten

09. September, 17.00 – 19.30 Uhr

**Ort:** Villa an der Schwabach

**Kosten:** 23 €, Anmeldung erforderlich

Das Geheimnis des richtigen Würzens macht den „Original-Geschmack“ orientalischer Speisen aus. Wir kochen zusammen gefüllte Auberginen, Kisir (Bulgursalat mit Kräutern und Gemüse) und Cacik mit den traditionellen türkischen Gewürzen und lassen es uns gemeinsam schmecken.

Mit Hürü Dag und Renate Abeßer

Teilnahme nur mit Anmeldung möglich!



# Sommerprogramm 2024

Juli bis September

## 01 Wasserwerkstatt

25. Juli, 15.00 Uhr

**Ort:** Lichtblicke in Bruck, Eulerstraße 10

**Kosten:** Teilnahme kostenlos

### **Wasser marsch und Gartenzeit!**

Wir verbringen einen Nachmittag mit Wasserspielen und -experimenten im Garten von „Lichtblicke“. Euch erwarten viele Mitmach-Aktionen rund um das blaue Gold, die auch Anregungen für zuhause bieten.

**Mit Elisabeth Heckmeier**

## 02 Basis für eine gute Entwicklung – Bindungen?

25. Juli, 14.30 – 16.00 Uhr

**Ort:** Villa an der Schwabach (bei schönem Wetter im Garten)

**Kosten:** Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

### **Eltern-Kind-Picknick:**

In gemütlicher Runde tauschen wir uns aus: Welche Arten von Bindungen gibt es? Wie kann eine gute Bindung in der Eltern-Kind-Beziehung gelingen?

**Mit Yeter Duve**



Immer aktuelle Informationen und Anmeldung unter

### 03 Sommerabend der Kunst

25. Juli, 18.00 Uhr

**Ort:** Villa an der Schwabach

**Kosten:** 20 €, Anmeldung erforderlich

#### Vortrag mit Stehempfang

Ein Sommerabend zu Gärten, Blüten und Wiesen. Unzählige Maler lassen sich von Pflanzen betören, manche hatten ihr eigenes Blütenparadies vor der Haustür. Monets Garten in Giverny etwa war seine Inspiration und zieht bis heute magnetisch Gäste an. Bei Sonnenblumen und Iris denken wir an Van Gogh, bei Chrysanthemen an Caillebotte, bei kostbaren Blumengebinden an die Niederländer des 17. Jahrhunderts. Mit Manet, Redon, Dürer und vielen weiteren entdecken wir Landschaften und Pflanzen neu. Wir schauen in den „Garten Frankreichs“, machen einen Seitensprung zu dem einen oder anderen italienischen Giardino. So binden wir einen üppigen Strauß „Blumen der Kunst“, sommerlich, beschwingt und wie immer unterhaltsam. Wir freuen uns auf einen „Spaziergang“ mit Ihnen.

Mit Katja Boampong-Brummer

### 04 Tagesfahrt nach Fulda

30. Juli, 08.00 Uhr Erlangen, 11.00 Uhr Neunkirchen

**Abfahrt:** PP West

**Kosten:** 65 € + 9 € Eintritt, Anmeldung erforderlich

Fulda gilt als Hessens schönste Barockstadt, sie geht aber auf eine Klostergründung durch den Hl. Bonifatius im Jahr 744 zurück. Eine der ältesten Kirchen Deutschlands, die St. Michaelskirche, werden wir ebenso besichtigen, wie den von Johann Dientzenhofer ab 1704 errichteten barocken Dom. Von Johann Dientzenhofer stammt auch das barocke Stadtschloss. Am Nachmittag geht es in das für den Fürstabt erbaute Sommerschloss Fasanerie, wo wir eine einzigartige Sammlung Fuldaer Porzellan bewundern können. Auch die barocke Parkanlage wollen wir besuchen.

08.00 Uhr Abfahrt PP West (Strecke Erlangen – Fulda  
188 km, Fahrzeit mit Pause 3 Stunden)

11.00 Uhr Ankunft. Besichtigung Dom und St. Michael

Ca. 13.00 Uhr Mittagspause

15.00 Uhr Führung in der Fasanerie

17.00 Uhr Rückfahrt nach Erlangen (178 km)

ca. 19.30 Uhr Ankunft

**Mit Dr. Verena Friedrich und Carsten Kurtz**



## **05** Bewegte Gruppenspiele im Garten

30. Juli, 10.00 – 12.00 Uhr

**Ort:** Garten der Villa an der Schwabach

**Kosten:** 7 € pro Familie, Anmeldung erforderlich

Bekannte und neue erlebnispädagogische Spiele für größere Gruppen erwarten Euch im Garten der Villa an der Schwabach – mit viel Platz für Bewegung und zum Toben! Die Erwachsenen machen natürlich mit...

Mit Nadja Bauer und Renate Abeßer

**Teilnahme nur mit Anmeldung möglich!**



## 06 Tänze im Jahreskreis

31. Juli, 19.00 – 21.30 Uhr

**Ort:** KREUZ+QUER, bei schönem Wetter im Garten der Villa an der Schwabach

**Kosten:** 20 €, Anmeldung erforderlich

### Die Schnitterin

Wir verbinden uns in meditativen und rituellen Tänzen mit den Zyklen des Werdens und Vergehens im Jahreskreislauf. Thema dieses Tanzabends ist der Beginn der Erntezeit und der dazugehörige Schnitt – auch im übertragenen Sinn.

Mit Marija Milana

## 07 Wir bauen ein Floß auf der Schwabach!

06. August, 15.00 Uhr

**Treffpunkt:** Spielplatz, Am Bürgermeistersteg

**Kosten:** 7 €, Anmeldung erforderlich

An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam mit selbst gesammelten Naturmaterialien kleine Flöße bauen, die wir ins Wasser lassen. Wir erleben die Schwabach mit kreativen Ideen. Erlebnispädagogische Spiele runden die Aktion ab und am nahegelegenen Spielplatz bleibt Zeit & Raum für Pausen und Freispiel.

Mit Nadja Bauer und Elisabeth Heckmeier



# Ich melde mich zu folgenden Veranstaltungen aus dem Sommerprogramm 2024 an:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Tragen Sie bitte hier die Veranstaltungsnummer ein

..... Name, Vorname .....

..... Personenanzahl / Haushalte .....

..... Straße, PLZ/Ort .....

..... Mobil-Telefon und E-Mail für Rückfragen .....



## Geschäftszeiten:

Mo – Fr 09.00 – 12.00 Uhr, Mi 15.00 – 18.00 Uhr

[www.bildung-evangelisch.de](http://www.bildung-evangelisch.de)



BildungEvangelisch  
Hindenburgstraße 46a  
91054 Erlangen

oder per E-Mail an  
[bildung.evangelisch-er@elkb.de](mailto:bildung.evangelisch-er@elkb.de)

Leider ist keine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung möglich.