



**Barista, Specialty Coffee, Third Wave und Co.  
Kaffeeseminar für junge Erwachsene  
von 18 bis 35 Jahren**

**Freitag, 7. Februar 2020**      **17.00 – 19.30 Uhr**  
**Stuttgart, Kaffeerösterei Mókuska Caffè**  
**Johannesstraße 34,**

Wir trinken ihn morgens, mittags und abends, manche zu viel, andere nicht genug. Kaffee ist längst zum Experimentierfeld geworden und neben Variationen mit Macha gibt es ihn auch als Cold brew. Dieses vielfältige Getränk ist aus unserer Alltagskultur nicht wegzudenken. Aber was „wissen“ wir eigentlich darüber? Stefan Dachale, Kaffeeröster und Inhaber des feinen Mókuska Caffè im Stuttgarter Westen, erklärt in diesem Seminar alles rund um die Bohne: Was ist Rohkaffee, wo wird er angebaut und welche Aufbereitungsarten gibt es? Was passiert bei der Röstung? Ist „Specialty Coffee“ der neue Fair Trade? Und wie unterscheidet sich Espresso von Filterkaffee? Zum krönenden Abschluss gibt es eine professionelle Kaffee-Degustation, bei der wir das zuvor Gelernte „erschmecken“ und unsere Gaumen schulen. Und gerade weil Kaffee so viel Genuss bereiten kann, kommt der politische Aspekt nachhaltiger Konsumstrukturen dabei nicht zu kurz.

Stefan Dachale, Kaffeeröster, Inhaber Mókuska Caffè  
20,00 €

**kreuz & quer**

**Anmeldung bis 24. Januar** : kreuz & quer, 0711 / 70 50  
600, franziska.przechatzky@kbw-stuttgart.drs.de

kreuz & quer, das Programm für junge Erwachsene im Katholischen Bildungswerk Stuttgart in Kooperation mit JIN – jung, innovativ, nah - eine Initiative der Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Esslingen



**„Heaven meets earth“  
Ein Wochenende im Kloster Sankt Ottilien**

**Freitag, 27. März 2020**      **18.00 Uhr**  
**bis Sonntag, 29. März 2020**      **14.00 Uhr**  
**Erzabtei St. Ottilien, Bayern**

An diesem Wochenende gönnen wir uns eine kleine Auszeit. Im christlich-buddhistischen Meditationskurs im Stil des Zen geht es um Entspannung und Entschleunigung. Wir lernen verschiedene Elemente des Meditierens kennen, wie z.B. die Geh- und Sitzmeditation, Meditieren mit der Klangschale, Schweigen und eine Teezeremonie. Wer möchte, kann den Klosteralltag mit den Gebetszeiten erleben, auf dem Klostergelände das einzigartige Graffiti-kunstprojekt „heaven meets earth“ kennenlernen und mit den Mönchen ins Gespräch kommen oder einfach Zeit für sich genießen.

[www.heavenmeetsearth.de/](http://www.heavenmeetsearth.de/) [www.erzabtei.de](http://www.erzabtei.de)

Anreise in Eigenregie. Wir bieten Unterstützung bei der Bildung von Fahrgemeinschaften.

Leitung:  
Christine Scholder, Bildungsreferentin, Esslingen

125,00 € | 110,00 € Vollpension, 15,00 € Kursgebühr

**Anmeldung bis 25. Februar**

**Anmeldung und weitere Informationen:**



**Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Esslingen e.V.**

Untere Beutau 8 - 10  
73728 Esslingen  
Tel. 07 11 - 38 21 74  
[info@keb-esslingen.de](mailto:info@keb-esslingen.de)  
[www.keb-esslingen.de](http://www.keb-esslingen.de)

**Verantwortlich für den Bereich Junge Erwachsene**  
Christine Scholder, Bildungsreferentin



*Und Es geht weiter*



**September 2019  
bis Februar 2020**

**Angebote für junge Erwachsene  
von 18 bis 32 Jahren  
und JIN Plus**



Eine Initiative der katholischen Erwachsenenbildung  
im Landkreis Esslingen e.V.



**Jede kann sich wehren!  
Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-  
kurs junge Frauen von 18 bis 32 Jahren**

**Samstag, 9. November 2019 10.30 – 16.30 Uhr**  
**Reichenbach / Fils, Kath. Gemeindezentrum**  
**St. Michael , Seidenstr. 1**

Auf dem Nachhauseweg, am Arbeitsplatz, beim Date oder mit Bekannten ... Immer wieder erleben wir Situationen, in denen wir uns unsicher oder sogar bedroht fühlen und nicht wissen, wie wir reagieren sollen. In diesem Kurs können junge Frauen mithilfe von körperlichen Techniken und Selbstbehauptungsstrategien lernen, unangenehme oder bedrohliche Situationen schon im Vorfeld zu erkennen und abzustoppen – und sich notfalls bei einem Angriff wirkungsvoll zu verteidigen. Durch Übungen zur Körpersprache, Rollenspiele und mentales Training wird das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten der Gegenwehr gestärkt. Der Kurs setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus

Renate Rommel, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin

40,00 € Kurs

In Kooperation mit der keb Göppingen

**Anmeldung bis 17. Oktober**



**Französische Patisserie  
Workshop**

**Samstag, 30. November 9.30 – 14.00 Uhr**  
**Gemeindezentrum St. Konrad, Hindenburgstraße 57,**  
**Plochingen**

Lust auf eine kleine Reise nach Frankreich? Französische Kenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Wir begeben uns in die Geheimnisse der Französischen Patisserie und zaubern Leckereien wie Macarons, bereiten Schokoladenkaramellen zu und erschaffen kleine Chou à la crème.

Philip Saur, Koch und Konditor

20,00 € (6,00 € Kursgebühr, 14,00 € Material)

In Kooperation mit kreuz&quer dem Programm für junge Erwachsene im Kath. Bildungswerk Stuttgart

**Anmeldung bis 7. November** **kreuz & quer**

Foto: Lai Man Nung/Unsplash.com



**Hinfallen, Aufstehen, Krönchen richten – das  
Stehaufmännchen in uns - Workshop für junge  
Erwachsene von 18 bis 32 Jahren**

**Samstag, 11. Januar 2020 09.00 – 17.00 Uhr**  
**Nürtingen, Evang. Jugendhaus, Steinenbergstr. 6**

In diesem Seminar geht es um die Fähigkeit, mit Belastungen, Stress und Druck gut umzugehen. Der Fachbegriff hierfür heißt Resilienz und bedeutet Widerstandsfähigkeit. Anhand von theoretischen Impulsen, kurzen Inputs zur Selbstreflexion und praktischen Übungen gehen wir den Fragen nach: Was macht mich stark? Was tut meinem Körper gut? Was schenkt mir Mut? Wie reguliere ich meine Gefühle?

Beate Fuchs, freiberufliche Seminarleiterin Coaching und Persönlichkeitsdiagnostik

25,00 €

In Kooperation mit der Ökumenischen Hochschulseelsorge Nürtingen

**Anmeldung bis 7. Januar**



**JIN Plus**

**„... und es geht weiter“** für unsere inzwischen reifer gewordenen Interessierten. Wir möchten Sie weiterhin begleiten. Deshalb führen wir mit einer ersten Veranstaltung das Format JIN Plus ein. Dort ist die Teilnahme bis ins „Schwabentalter“ (bis 49) möglich. Die Teilnahme an den Veranstaltungen von JIN bleibt weiterhin auf die Altersgruppe von 18 bis 32 Jahren begrenzt.



**Auszeit im Schwarzwald  
Genuss für Leib und Seele**

Für interessierte Erwachsene unserer Programme **JIN** (bis 32 Jahre) und **JIN Plus** (bis 49 Jahre)

**Freitag, 22. Mai 17.00 Uhr**  
**bis Sonntag, 24. Mai 2020 14.00 Uhr**  
**Tagungszentrum Allerheiligen, Schwarzwald**

Das Wochenende lädt ein zu einer Auszeit vom Alltag in wunderschöner Natur mitten im Schwarzwald. Neben kulinarischen Gaumenfreuden, die wir im Selbstversorgerhaus gemeinsam kreieren, ist Gelegenheit zu gemeinsamen Spaziergängen an den nahegelegenen Wasserfall, zu meditativen Impulsen und zu guten Gesprächen in angenehmer Gemeinschaft. Ein gutes Buch und ein Glas Wein laden zum Entschleunigen ein. Freut euch auf ein abwechslungsreiches und fröhliches Wochenende, bei dem Ihr die Seele baumeln lassen könnt.

Anreise in Eigenregie. Wir bieten Unterstützung bei der Bildung von Fahrgemeinschaften.

Philip Saur, Koch und Konditor  
Christine Scholder, Diplom-Pädagogin

195,00 € (110,00 € Vollpension, 85,00 € Kursgebühr)

**Anmeldung bis 5. März**

Foto: Absolutely free fotos

