



Resilienz – Stark im Stress

Samstag, 22. Januar 2022 9.00 – 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 und meiner Psyche gut? Welche Kraftquellen habe ich? Wie reguliere ich meine Gefühle? Was habe ich in der Zeit der Pandemie gelernt und worauf will ich in Zukunft achten?

Beate Fuchs, Coaching und Persönlichkeitsdiagnostik

25,00 € (20,00 € Kurs, 5,00,- € Kaffee, Getränke)

In Kooperation mit der Ökumenischen Hochschulseelsorge Nürtingen

Anmeldung bis 13. Januar



Fair Fashion all Inclusive Besuch bei dem Inklusionsunternehmen WASNI

Donnerstag, 10. Februar 2022 18.00 – 19.30 Uhr
**WASNI-Manufaktur, Rossnecker-Areal,
Mettinger Str. 103 – 105**

Auf der Suche nach einer Arbeit mit Sinn kündigte Daniel Kowalewski nach 13 Jahren als Betriebswirt in der freien Wirtschaft und gründete WASNI. WASNI ist das erste Inklusionsunternehmen, das in Deutschland Kleidung herstellt. Und das nachhaltig. Aus zertifizierter Bio-Baumwolle wird – vom Entwurf bis zum fertigen Stück – alles in der eigenen Manufaktur in Esslingen produziert. Dabei arbeiten Menschen mit und ohne Handicap zusammen, indem sie ihre jeweiligen Fähigkeiten einbringen. Wir sind zu Gast bei WASNI, lernen den Laden und sein Konzept kennen und erfahren im Gespräch mit dem Gründer, wie man mit Empathie, Feingefühl und Humor ein erfolgreiches Unternehmen mit besonderer Belegschaft führt.

Daniel Kowalewski, Gründer von WASNI

In Kooperation mit dem KBW Stuttgart

Anmeldung bis 1. Februar **kreuz & quer**



Heaven meets earth Ein Wochenende im Kloster Sankt Ottilien

Freitag, 25. März bis 18.00 Uhr
Sonntag, 27. März 2022 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 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.

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

Christine Scholder, Bildungsreferentin, Esslingen

170,00 € (150,00 € Vollpension, 20,00 € Kurs)

Anmeldung bis 25. Januar

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
www.keb-esslingen.de

Verantwortlich für den Bereich Junge Erwachsene
Christine Scholder, Bildungsreferentin



...stay strong



September 2021 bis März 2022

Angebote für junge Erwachsene
von 18 bis 32 Jahren
und **JIN Plus**
bis 49 Jahre



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



Berufseinstieg – und nun? Wie der Start in den Beruf gut gelingen kann

Samstag, 25. September 2021 9.45 – 17.00 Uhr
**Plochingen, Kath. Gemeindehaus St. Konrad,
Hindenburgstr. 57**

Die Ausbildung oder das Studium ist erfolgreich abgeschlossen und wir stehen voller Tatendrang am Beginn unseres Berufslebens. Doch wie kann ein guter Start gelingen? In diesem Workshop geht es um das Finden unserer Rolle im Arbeitsleben, um das Auftreten im Umgang mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Vorgesetzten und Kontaktpersonen. Wie können wir Verantwortung übernehmen, die eigene Meinung selbstbewusst vertreten und uns gestaltend einbringen? Hierzu gehört auch wertschätzend mit Kritik umzugehen und die Zeichen unserer Körpersprache bewusst wahrzunehmen.

Josephine Kremberg, Kommunikationstrainerin, Künstlerin

In Kooperation mit der keb Göppingen

40,00 € (inkl. Kaffee, Brezeln)

Anmeldung bis 14. September

Wir behalten uns vor, einzelne Veranstaltungen kurzfristig als Onlineseminar anzubieten.



Französische Croissants

Samstag, 27. November 2021 10.00 – 15.00 Uhr
**Plochingen, Kath. Gemeindezentrum St. Konrad,
Hindenburgstraße 57**

Wer wissen möchte, wie leckere Buttercroissants gemacht werden, ist bei diesem Workshop genau richtig! Unter Anleitung von Philip Saur werden wir unseren eigenen Plunder-/Blätterteig herstellen und außer leckeren Croissants und zweifarbigen Schokocroissants auch eine pikante Variante und süße Stücke ausprobieren. Die Füllungen dazu stellen wir selbst her. Als kleines gemeinsames Mittagessen gibt es eine Suppe.

Philip Saur, Koch und Konditor

25,00 € (14,00 € Kursgebühr, 8,00 € Material, 3,00 € Kaffee, Tee, Suppe)

Anmeldung bis 28. Oktober



Lamatrekking auf der schwäbischen Alb

Samstag, 15. Januar 2022 11.00 – 15.00 Uhr
Nellingen, Lamaweide, Gartenstr. 28

Sich mitten im Alltag eine Auszeit gönnen und auftanken! Beim Lamatrekking inmitten schöner Natur auf der schwäbischen Alb lassen wir uns von der Ruhe und Gelassenheit der Lamas anstecken. Durch ihr freundliches Wesen wirken Lamas auf Menschen jeden Alters ausgleichend und entspannend. Begleitet werden wir dabei von Ulrich Steeb, der uns nebenbei viel Interessantes über diese pflegeleichten und faszinierenden Tiere erzählen wird.

Wir bieten Unterstützung bei der Bildung von Fahrergemeinschaften.

Christine Scholder, Diplom-Pädagogin

10,00 €

Anmeldung bis 5. Januar



JIN Plus

Soziale Netze und Beziehungen stärken

Für interessierte Erwachsene unserer Programme

JIN (bis 32 Jahre) und

JIN Plus (bis 49 Jahre)

Für interessierte Erwachsene bis 49 Jahre

Freitag, 12. November 2021 18.30 – 21.30 Uhr
**Plochingen, Kath. Gemeindezentrum St. Konrad,
Hindenburgstraße 57**

Unser ganzes Leben ist geprägt von Beziehungen. Wir stehen in Beziehungen in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis, im beruflichen Umfeld und in vielen anderen Kontexten. An diesem Abend nehmen wir unsere sozialen Netze und Beziehungen in den Blick. Wir schauen, welche Verbindungen sind belastend, welche tun gut, wo brauche ich mehr, wo wünsche ich mir weniger. Nicht zuletzt geht es auch um die Frage: Wie bin ich in Beziehung mit mir? Der Aspekt, sich selbst anzunehmen und mit sich befreundet zu sein, spielt im Beziehungsnetz eine wesentliche Rolle. Andreas Rieck wird uns anhand seiner Methode „Entdecke deinen Spielraum - Love it, change it or leave it“ hierbei begleiten.

Andreas Rieck Dipl.-Theologe, NLP-Master

25,00 € / 15,00 € Erm.

Anmeldung bis 28. Oktober



Foto: Georgie Cobbs/unsplash.com