



Lamatrekking auf der schwäbischen Alb

JIN und JIN Plus

Samstag, 4. Februar 2023 11.00 – 15.00 Uhr
Nellingen, Lamaweide, Gartenstr. 28

Bei diesem Auszeittag inmitten schöner Natur auf der schwäbischen Alb lassen wir uns von der Ruhe und Gelassenheit der Lamas anstecken. Lamas haben ein freundliches Wesen und wirken auf Menschen ausgleichend und entspannend. Begleitet werden wir von Ulrich Steeb, der uns viel Interessantes über diese pflegeleichten und faszinierenden Tiere erzählt.

Wir bieten Unterstützung bei der Bildung von Fahrgemeinschaften.

Christine Scholder, Bildungsreferentin
12,00 €

Anmeldung bis 26. Januar



„Heaven meets earth“ Ein Wochenende im Kloster Sankt Ottilien

Freitag, 31. März 18.00 Uhr
bis Sonntag, 2. April 2023 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 oder einfach Zeit für sich genießen.

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

Pater Augustinus Pham, Meditationskurs
Christine Scholder, Bildungsreferentin
185,00 € (167,00 € Vollpension, 18,00 € Kurs)

Anmeldung bis 26. Januar



Auszeit im Allgäu Genuss für Leib und Seele

JIN und JIN Plus

Freitag, 21. April 17.00 Uhr
bis Sonntag, 23. April 2023 14.00 Uhr
Bad Wurzach, Gästehaus Mandorla

Das Wochenende lädt ein zu einer Auszeit in wunderschöner Natur im württembergischen Allgäu. Nach dem Motto „Nichts muss, alles kann“ ist neben gemeinsamem Kochen und Backen im Selbstversorgerhaus Gelegenheit zu Spaziergängen, zu meditativen Impulsen und Gesprächsinputs oder zu einer Erfrischung im Badeteich mit Quellwasser. Ein gutes Buch und ein Glas Wein laden ebenso zum Entschleunigen ein. Und nicht zuletzt wird es einfach ein abwechslungsreiches und fröhliches Wochenende, bei dem wir die Seele baumeln lassen können.

Christine Scholder, Diplom-Pädagogin
Pauline Teischl, Konditormeisterin

225,00 € Verdienende / 200,00 € Ermäßigt
(2 Übernachtungen inkl. Vollpension und Kurse)

Anmeldung bis 17. 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





live mindfully



Foto: Zoran Zeremski

Oktober 2022 bis März 2023

Angebote für junge und
junggebliebene Erwachsene

 **JIN** 18 bis 32 Jahre
 **JIN Plus** bis 49 Jahre



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



JIN Plus

Stepptanz - Kurs für Anfänger*innen

JIN und JIN Plus

Mittwochs, 19.10., 26.10., 09.11., 16.11., 23.11.2022

5 x 60 min, jeweils 18.30 – 19.30 Uhr

Esslingen, Sportpark Weil, Weilstraße 199

Stepptanz, das ist Freude an Bewegung und Rhythmus! Mit den Metallplättchen an den Sohlen sind wir Musiker und Tänzer zugleich. Steppen kann jeder, in jedem Alter. Stepp-Tanz fördert die Lernfähigkeit, da beide Gehirnhälften trainiert und angeregt werden. Gleichzeitig werden mit Spaß und Kompetenz Koordination, Rhythmusgefühl und Musikalität gefördert.

Nane Okekunle, Tanzlehrerin

60,00 €

Anmeldung bis 5. Oktober



Faszination Flughafen

Führung mit (nicht) alltäglichen Geschichten

Samstag, 12. November 2022 13.45 – 17.00 Uhr
Flughafen Stuttgart

Nach einer Führung durch das Flughafengelände mit Besichtigung der Flugzeugabfertigung, Flughafenfeuerwehr und der Gepäckabwicklung lernen wir die Flughafenseelsorge kennen. Das ökumenische Team der Seelsorge steht Menschen in verschiedensten Situationen zur Seite. Wo Menschen sich begegnen, wiedersehen oder verabschieden müssen, entstehen unglaubliche und manchmal sehr berührende Geschichten. In der Flughafenkapelle, die wir auch anschauen werden, finden Reisende einen Ort der Ruhe und Zeit für Gespräche.

12,00 €

In Kooperation mit dem KBW Stuttgart

kreuz & quer

Anmeldung bis 1. November



Karriereberatung

Samstag, 19. November 2022 9.45 – 18.00 Uhr
Wendlingen, Katholisches Gemeindezentrum,
Bürgerstrasse 4

In diesem Seminar setzen sich junge Erwachsene mit ihren Lebens- und Berufszielen auseinander. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden professionell von der Diplom-Psychologin Dorothea Böhm begleitet, die sich mit ihrer Beratung JCC Junior Career Coaching auf Karriereberatung von jungen Menschen spezialisiert hat. Es finden ein Persönlichkeitstest mit Potentialanalyse in der Gruppe sowie ein halbstündiges Einzelgespräch für jeden Teilnehmenden statt. Parallel dazu besteht die Möglichkeit, sich gruppendynamisch mit persönlichen und beruflichen Kompetenzen zu beschäftigen. Wir zeigen konkrete Schritte zur Umsetzung der Erwartungen und Ziele auf und geben individuelle Empfehlungen.

Dorothea Böhm, Dipl.-Psych., JCC Junior Career Coaching
Christine Scholder, Bildungsreferentin, Esslingen

95,00 € (90,- € Kursgebühr, | 5,- € Kaffee, Getränke)

Anmeldung bis 10. November



Französische Croissants

Sonntag, 4. Dezember 2022 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 Stückle ausprobieren. Die Füllungen dazu stellen wir selbst her. Als kleines gemeinsames Mittagessen gibt es eine Suppe.

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

35,00 € (17,00 € Kursgebühr, 15,00 € Material,
3,00 € Verpflegung)

Anmeldung bis 18. November

Foto: blende12/Pixabay.com



Mindshift – weil es nicht egal ist, was du über dich denkst

Samstag, 28. Januar 2023 9.00 – 17.00 Uhr
Nürtingen, Evang. Jugendhaus, Steinenbergstrasse 6

Jeder Mensch ist einzigartig. Wir alle haben eine unverwechselbare Geschichte. Wir haben Erfahrungen gemacht, die prägend waren, im Guten wie im Schlechten. Aus diesen Erfahrungen haben wir gelernt, wie wir über uns selbst denken, was wir vom Leben erwarten, was wir uns zutrauen und was wir besser lassen sollten. Daraus haben sich Glaubenssätze gebildet. Im Seminar schauen wir uns diese Glaubenssätze an und überlegen, welche davon hilfreich sind, unsere Persönlichkeit weiterentwickeln und welche uns eher ausbremsen und hemmen. In Impulsvorträgen und in vielen Übungen zum selbständigen Nachdenken in Ruhe werdet ihr angeregt, eure Einstellungen zu überdenken und neue zu entwickeln für einen mindshift, der eure Persönlichkeit entfaltet und euch stärkt.

Beate Fuchs, freiberufliche Seminarleiterin Coaching und Persönlichkeitsdiagnostik

35,00 € Verdienende / 25,00 € Nichtverdienende
(30,00 € / 20,00 € Kursgebühr, 5,00 € Kaffee,
Getränke, Butterbrezeln)

In Kooperation mit der ökumenischen
Hochschulseelsorge Nürtingen

Anmeldung bis 17. Januar

