

---

## Samstagstermine: – Zeit für mich –

– mit Thema 14:30 - 18 Uhr – Online 17:00 Uhr -  
inkl. Kinderbetreuung, Selbstkosten 3-5 €,  
Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2

---

Sa. 16. Januar 2021 16:30 Uhr

### Offenes Treffen – Neujahrsgrüße

Online - Einwahldaten erfragen



---

Sa. 20. Februar 2021 16:30 Uhr - Online – Einwahldaten erfragen

Moderation: Ute Ophoff

### Der magische Kubus ist ein Imaginationsspiel - u. mehr.

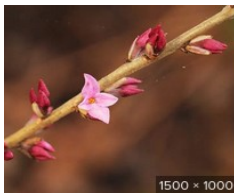
Eines Tages war es in den Kaffeehäusern Osteuropas plötzlich ganz groß in Mode, das Spiel zu spielen. Woher war es gekommen? Niemand weiß es. Manche glauben, der magische Kubus sei ein Lehrrätsel aus der alten Sufi- Tradition. Jahrhundertlang ist es verschollen; dann taucht es wieder auf, zu Zeiten und an Orten, wo es der Seele am meisten nützt, sich selbst zu erkennen. Jetzt ist es hier.

---

Sa. 20. März 2021 17:00 Uhr - Online - Einwahldaten erfragen

Moderation: Andy Langheld-Steuer

### Offenes Treffen – Motto **Frühlingserwachen**



Die Zeit des Winters steht in der Natur für Rückzug, alle Funktionen runterfahren und schwierige Bedingungen durchstehen. Mit der Frühlingssonne, dem Licht und steigenden Temperaturen explodiert regelrecht die neue Kraft – neues

Wachstum, neues Ausrichten und ganz viel Lust und Optimismus erfüllen auch uns. Diese einschließende Energie können wir für uns nutzen. Zur persönlichen Vorbereitung erhalten alle, die Interesse haben, vorab einen Fragebogen zur Selbstreflektion per Email. Über unsere Erkenntnisse und Ideen wollen wir uns austauschen und gegenseitig inspirieren. (Für den Fragebogen, bitte melden)

---

---

Sa. 17. April 2021 15:00 Uhr

### Spaziergang- Treffpunkt anfragen

je nach Corona-Situation und Wetter, evtl. Online-Treffen ( Beginn: 17:00 Uhr ) - dann Einwahldaten erfragen

---

Sa. 08. Mai 2021

Angelika Jäckel, Dipl.-Pädagogin und Supervisorin:

### Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung



Unser Selbstbild ist geprägt von vielen inneren und oft auch unbewussten Glaubenssätzen. Was und wie wir über uns denken, das strahlen wir in unserem Auftreten auch aus. Unser Gegenüber nimmt dies, meist unbewusst, sehr schnell wahr und verbindet damit gleichzeitig auch

eigene bisherige Erfahrungen. So werden wir auch schnell zur Projektionsfläche für unsere Mitmenschen!

Daher ist es so wichtig, uns bewusst zu machen, wer wir eigentlich sind und wie wir unsere Gaben in die Welt bringen möchten, so dass wir ein erfülltes Leben für uns und unsere Herzensmenschen schaffen.

Bitte bringen Sie eine Isomatte, Decke und dicke Socken mit.

---

Fr. 21. Mai 2021 - 20:00 Uhr

### Freitagstalk – Online - Einwahldaten erfragen

Gelegenheit zum Austausch, wenn die Kinder schlafen.

---

Sa. 19. Juni 2021

Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin

### Konkurrenz unter Frauen



Viele Frauen befürchten, sie könnten die jahrzehntelang erkämpfte Frauen-solidarität ruinieren, wenn sie sich gegenüber anderen Frauen durchsetzen. Dennoch gibt es Konflikte um Rang, Anerkennung, Geld und Macht im Beruf und im Privatleben.

• Umgang mit Konflikten unter Frauen  
• Etwas falsch verstehen  
• Schnell gekränkt sein  
• Immer gemocht werden wollen  
• Zickenkrieg unter Frauen

Der Workshop zeigt Wege zu einer „produktiv gewendeten Konkurrenz“ mit dem Ziel die Gleichwertigkeit unterschiedlicher Qualitäten anzuerkennen.

---

---

Sa. 10. Juli 2021

### Offenes Treffen –

Wir treffen uns zum Kennenlernen, offenen Gespräch, Erfahrungsaustausch und Plaudern.

---

Fr. 10. - So. 12. September 2021

Lothar Brill, Sozialtherapeut, Yogalehrer

### Stress lass nach – Gesund durch achtsam sein - Kraft tanken in Zeiten besonderer Herausforderungen

Gemeinsames thematisches Wochenende, Fr. 18 - So. 13 Uhr  
inkl. Kinderbetreuung, im Haus am Maiberg,  
Ernst-Ludwig-Str. 19, 64646 Heppenheim  
Kosten auf Anfrage, **Anmeldung bis 01. Juni**



Kinder alleine erziehen und Leben in Corona-Zeiten mit Lockdown, Homeoffice, Homeschooling, Existenz- und Zukunftsängsten fordern uns körperlich, geistig und seelisch in besonderem Maße und stressen, erschöpfen und belasten uns.

Ziel dieses Wochenendes ist es, die Ursachen für unsere persönlichen Stressfaktoren zu identifizieren und Strategien sowohl für unsere Entspannung als auch für unsere Kräftigung zu erarbeiten.

"Wir Menschen haben keine große Begabung, achtsam im Augenblick zu bleiben. Aber in der Gegenwart zu leben, ist eine Art von Energie, die wir in uns selbst erschaffen können. Sie hilft, Anspannung und Trauer loszulassen und das Leben mehr zu genießen. Wer achtsam ist, kann mit Leid, mit Wut, mit Verwirrung besser umgehen". Achtsamkeit kann unsere Gesundheit im Alltag stärken. Die Lehre der Achtsamkeit ist nicht kompliziert oder mit Theorie überladen. Achtsamkeit ist als alltägliche Erfahrung möglich.

"Gesundheit ist Reichtum, innerer Frieden ist Glück".

Bitte bringen Sie eine Matte sowie eine Decke mit.

---

Fr. 17. September 2021 - 20:00 Uhr

### Freitagstalk – Online - Einwahldaten erfragen

Gelegenheit zum Austausch, wenn die Kinder schlafen.

---

Sa. 02. Oktober 2021

Angelika Jäckl, Dipl.-Pädagogin und Supervisorin

## Die Kunst, Entscheidungen zu treffen



Es gibt die Vernunft- und die Herzens-Entscheidungen! Beide wollen gut miteinander abgewogen werden, so dass alle Zweifel, Ängste und Bedenken ernst genommen werden. Erst dann können wir auch mit den Konsequenzen leben, die eine Entscheidung immer auch mit sich bringt. Ein Für ist immer auch

ein Gegen etwas anderes und umgekehrt.

So. 31. Oktober 2021 12.00 bis 14.00 Uhr

## Sonntagssuppe im ZenJA



Hier steht der lockere Erfahrungsaustausch in entspannter Atmosphäre am Mittagstisch im Familiencafé im Mittelpunkt.

**Kosten:** 5,00 € für Kartoffelsuppe und Getränk; Kinder essen kostenfrei mit

**Anmeldung bis Mi. 27. 10.2021**

Sa. 13. November 2021

Lucia Laquai, Entspannungspädagogin & Ganzheitliche Gesundheitsberaterin, SNP

## Gestärkt aus einer Krise hervorgehen

Psychische und physische Widerstandskraft entwickeln, um mit Lebenskrisen, Krankheit oder anderen schweren Beeinträchtigungen besser umgehen zu können.

Sa. 18. Dezember 2021

## Adventsfeier – offenes Treffen



Wir wollen uns auf Weihnachten einstimmen mit Leckereien für Magen und Seele.

## Samstagstermine: – Zeit für mich –

**vor Ort 14:30 - 18 Uhr – Online 17:00 Uhr**

inkl. Kinderbetreuung, Selbstkosten 3 - 5 €,  
Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2

Unsere **Angebote** stellen eine **Ergänzung** zu den vielen guten Rechts- und Sozialberatungsmöglichkeiten dar und verfolgen im Wesentlichen **diese Ziele:**  
**Persönlichkeitsstärkung und Persönlichkeitsbildung,**  
**Austauschmöglichkeit für Betroffene,**  
**ein paar Stunden Entlastung**

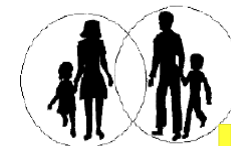
## Termine 2021

Sa. 16. Januar	Online Treffen
Sa. 20. Februar	Online Treffen – mit Thema
Sa. 20. März	Online Treffen – mit Thema
Sa. 17. April	Spaziergang
Sa. 08. Mai	Selbstwahrnehmung - Jäckl
Fr. 21. Mai	Freitagstalk - online
Sa. 19. Juni	Konkurrenz - Heymann
Sa. 10. Juli	Offenes Treffen
Sa. 10. - So. 12. September	Wochenende mit Lothar Brill
Fr. 17. September	Freitagstalk - online
Sa. 02. Oktober	Entscheidungen - Jäckl
So. 31. Oktober	Sonntagssuppe
Sa. 13. November	Gestärkt - Laquai
Sa. 18. Dezember	Adventsfeier
Sa. 15. Januar	erstes Treffen 2022

**Sonntagssuppe** im ZenJA 12-14 Uhr  
Zimmerstr. 3, 63225 Langen

### Informationen unter:

Hanna Conradt, Tel.: 0177 2020 827  
Ute Ophoff, Tel.: 0157 3908 1644 (Kinderbetreuung)  
Email: [Alleinerziehende\\_Langen@web.de](mailto:Alleinerziehende_Langen@web.de)



# Treffen der Alleinerziehenden

in LANGEN

Selbsthilfegruppe  
von Müttern und Vätern  
mit Kinderbetreuung

*Alle Veranstaltungen finden unter Corona-Hygienebedingungen statt, solange es nötig ist, daher auch viele Online Treffen.*



## Programm 2021

Gefördert durch das Kath. Bildungswerk Südhessen  
und das Frauenbüro Langen