

# Katholischer Seelsorgebereich Rheinischer Westerwald



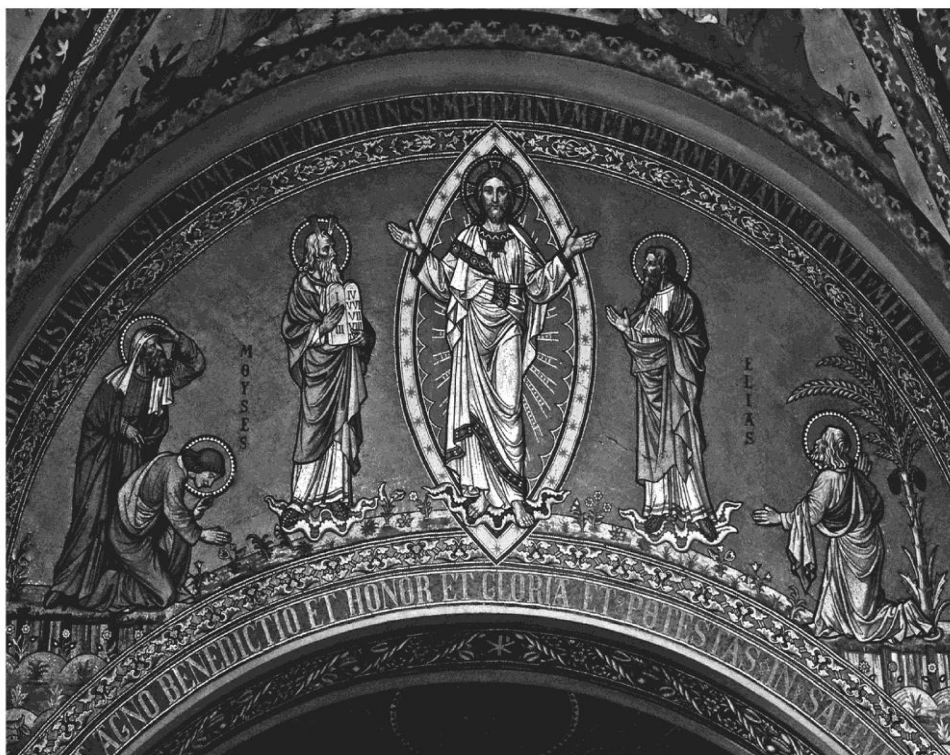
---

## PFARRNACHRICHTEN für die Pfarrgemeinden

---

Asbach – Buchholz – Ehrenstein – Limbach – Oberlahr – Windhagen

Nr. 4 vom 09.03. – 31.03.2019



<b>Samstag, 9. März</b>	<b>Franziska v. Rom</b>
-------------------------	-------------------------

17.00 Uhr	<b>Ehrenstein</b>	<b>Hl. Messe</b>	
18.00 Uhr	<b>Limbach</b>	<b>Vorabendmesse</b>	<b>Kollekte Heizung</b>
18.30 Uhr	<b>Asbach, PK</b>	<b>Hl. Messe</b>	
19.30 Uhr	<b>Asbach, Klinik</b>	<b>Vorabendmesse</b>	

<b>Sonntag, 10. März</b>	<b>1. Fastensonntag</b>
--------------------------	-------------------------

L1: Dtn 26,4-10, L2: Röm 10,8-13 Ev: Lk 4,1-13

09.00 Uhr	<b>Buchholz</b>	<b>Hl. Messe</b>	
09.00 Uhr	<b>Oberlahr</b>	<b>Hl. Messe</b>	
10.00 Uhr	<b>Asbach, Klinik</b>	<b>Hl. Messe</b>	
10.45 Uhr	<b>Limbach</b>	<b>Rosenkranzgebet</b>	
11.00 Uhr	<b>Limbach</b>	<b>Hl. Messe</b>	<b>Kollekte Heizung</b>
11.00 Uhr	<b>Windhagen</b>	<b>Familienmesse</b>	

<b>Montag, 11. März</b>	<b>Rosine</b>
-------------------------	---------------

08.00 Uhr	<b>Buchholz</b>	<b>Krankenmesse</b>
-----------	-----------------	---------------------

<b>Dienstag, 12. März</b>	<b>Almund</b>
---------------------------	---------------

09.00 Uhr	<b>Niedermühlen</b>	<b>Hl. Messe</b>
09.00 Uhr	<b>Burglahr</b>	<b>Hl. Messe</b>
15.00 Uhr	<b>Buchholz</b>	<b>Kreuzwegandacht</b> der Senioren
18.00 Uhr	<b>Oberlahr</b>	<b>Kreuzwegandacht</b>

<b>Mittwoch, 13. März</b>	<b>Pauline</b>
---------------------------	----------------

09.00 Uhr	<b>Oberlahr</b>	<b>Hl. Messe</b>
14.30 Uhr	<b>Asbach, PK</b>	<b>Exequien</b> anschl. Urnenbeisetzung
15.00 Uhr	<b>Asbach, Klinik</b>	<b>Hl. Messe</b>
17.30 Uhr	<b>Asbach, PK</b>	<b>Rosenkranzgebet</b>
18.00 Uhr	<b>Asbach, PK</b>	<b>Frauenmesse</b>

<b>Donnerstag, 14. März</b>	<b>Mathilde</b>
-----------------------------	-----------------

08.20 Uhr	<b>Buchholz</b>	<b>Schulgottesdienst</b>
09.00 Uhr	<b>Altenburg</b>	<b>Hl. Messe</b>
19.00 Uhr	<b>Ehrenstein</b>	<b>Exerzitien im Alltag</b>

<b>Freitag, 15. März</b>	<b>Zacharias</b>
--------------------------	------------------

11.00 Uhr	<b>Limbach</b>	<b>Verabschiedung</b> in der Trauerhalle anschl. Beisetzung
15.00 Uhr	<b>Asbach, Klinik</b>	<b>Hl. Messe</b>
18.00 Uhr	<b>Buchholz</b>	<b>Hl. Messe</b>

<b>Samstag, 16. März</b>	<b>Samstag der 1. Fastenwoche</b>
--------------------------	-----------------------------------

14.00 Uhr	<b>Altenburg</b>	<b>Trauung</b>
17.00 Uhr	<b>Ehrenstein</b>	<b>Hl. Messe</b>
18.00 Uhr	<b>Limbach</b>	<b>Vorabendmesse</b>
18.30 Uhr	<b>Asbach, PK</b>	<b>Hl. Messe</b>
19.30 Uhr	<b>Asbach, Klinik</b>	<b>Vorabendmesse</b>

<b>Sonntag, 17. März</b>	<b>2. Fastensonntag</b>
--------------------------	-------------------------

L1: Gen 15,5-12.17-18, L2: Phil 3,17-4,1 Ev: Lk 9,28b-36

09.00 Uhr	<b>Buchholz</b>	<b>Hl. Messe</b>
09.00 Uhr	<b>Oberlahr</b>	<b>Familienmesse</b>
10.00 Uhr	<b>Asbach, Klinik</b>	<b>Hl. Messe</b>
10.45 Uhr	<b>Limbach</b>	<b>Rosenkranzgebet</b>
11.00 Uhr	<b>Limbach</b>	<b>Hl. Messe</b>
11.00 Uhr	<b>Windhagen</b>	<b>Hl. Messe</b>

<b>Montag, 18. März</b>	<b>Hl. Cyrill v. Jerusalem</b>
-------------------------	--------------------------------

08.00 Uhr	<b>Buchholz</b>	<b>Krankenmesse</b>
-----------	-----------------	---------------------

<b>Dienstag, 19. März</b>	<b>Hl. Josef, Bräutigam der Gottesmutter Maria</b>
---------------------------	--

09.00 Uhr	<b>Krankel</b>	<b>Hl. Messe</b>
09.00 Uhr	<b>Burglahr</b>	<b>Hl. Messe</b>
18.00 Uhr	<b>Oberlahr</b>	<b>Kreuzwegandacht</b>

<b>Mittwoch, 20. März</b>	<b>Wolfram</b>
---------------------------	----------------

09.00 Uhr	<b>Oberlahr</b>	<b>Hl. Messe</b>
15.00 Uhr	<b>Asbach, Klinik</b>	<b>Hl. Messe</b>
18.00 Uhr	<b>Asbach, PK</b>	<b>Hl. Messe</b> anschl. euch. <b>Anbetung</b>
18.00 Uhr	<b>Limbach</b>	<b>Hl. Messe</b>

<b>Donnerstag, 21. März</b>	<b>Christian</b>
-----------------------------	------------------

08.20 Uhr	<b>Buchholz</b>	<b>Schulgottesdienst</b>
09.00 Uhr	<b>Altenburg</b>	<b>Hl. Messe fällt aus!!</b>
18.00 Uhr	<b>Windhagen</b>	<b>Hl. Messe</b>
19.00 Uhr	<b>Ehrenstein</b>	<b>Exerzitien im Alltag</b>

<b>Freitag, 22. März</b>	<b>Elmar</b>
--------------------------	--------------

15.00 Uhr	<b>Asbach, Klinik</b>	<b>Hl. Messe</b>
18.00 Uhr	<b>Buchholz</b>	<b>Hl. Messe</b>

<b>Samstag, 23. März</b>	<b>Rebekka ar Rayès</b>
--------------------------	-------------------------

17.00 Uhr	<b>Ehrenstein</b>	<b>Hl. Messe</b>
-----------	-------------------	------------------

18.00 Uhr	<b>Limbach</b>	<b>Vorabendmesse</b>
18.30 Uhr	<b>Asbach, PK</b>	<b>Hl. Messe</b> mit Firmlingen
19.00 Uhr	<b>Buchholz</b>	<b>Hl. Messe zum Abschluss des "Ewigen Gebetes"</b> (Betstunden unter Nachrichten aus der Pfarrei)
19.30 Uhr	<b>Asbach, Klinik</b>	<b>Vorabendmesse</b>

<b>Sonntag, 24. März</b>	<b>3. Fastensonntag</b>
--------------------------	-------------------------

L1: Ex 3,1-8a.13-15, L2: 1 Kor 10,1-6.10-12 Ev: Lk 13,1-9

09.00 Uhr	<b>Buchholz</b>	<b>Hl. Messe</b> fällt aus!!
09.00 Uhr	<b>Oberlahr</b>	<b>Hl. Messe</b>
10.00 Uhr	<b>Asbach, Klinik</b>	<b>Hl. Messe</b>
10.45 Uhr	<b>Limbach</b>	<b>Rosenkranzgebet</b>
11.00 Uhr	<b>Limbach</b>	<b>Hl. Messe</b>
11.00 Uhr	<b>Windhagen</b>	<b>Hl. Messe</b>

<b>Montag, 25. März</b>	<b>Hochfest der Verkündigung des Herrn</b>
-------------------------	--

L1: Jes 7,10-14, L2: Hebr 10,4-10 Ev: Lk 1,26-38

08.00 Uhr	<b>Buchholz</b>	<b>Krankenmesse</b>
-----------	-----------------	---------------------

<b>Dienstag, 26. März</b>	<b>Luidger</b>
---------------------------	----------------

09.00 Uhr	<b>Asbach, PK</b>	<b>Hl. Messe</b>
09.00 Uhr	<b>Burglahr</b>	<b>Hl. Messe</b>
18.00 Uhr	<b>Oberlahr</b>	<b>Kreuzwegandacht</b>

<b>Mittwoch, 27. März</b>	<b>Heimo</b>
---------------------------	--------------

09.00 Uhr	<b>Oberlahr</b>	<b>Hl. Messe</b>
15.00 Uhr	<b>Asbach, Klinik</b>	<b>Hl. Messe</b>
17.30 Uhr	<b>Asbach, PK</b>	<b>Rosenkranzgebet</b>
18.00 Uhr	<b>Asbach, PK</b>	<b>Hl. Messe</b>

<b>Donnerstag, 28. März</b>	<b>Gundelind</b>
-----------------------------	------------------

08.20 Uhr	<b>Buchholz</b>	<b>Schulgottesdienst</b>
09.00 Uhr	<b>Altenburg</b>	<b>Hl. Messe</b>
09.30 Uhr	<b>Stockhausen</b>	<b>Hl. Messe</b>
19.00 Uhr	<b>Ehrenstein</b>	<b>Exerzitien im Alltag</b>

<b>Freitag, 29. März</b>	<b>Helmut</b>
--------------------------	---------------

15.00 Uhr	<b>Asbach, Klinik</b>	<b>Hl. Messe</b>
18.00 Uhr	<b>Oberscheid</b>	<b>Hl. Messe</b>
19.30 Uhr	<b>Windhagen</b>	<b>Taizé-Gebet</b>

<b>Samstag, 30. März</b>	<b>Dietmut</b>
--------------------------	----------------

17.00 Uhr	<b>Ehrenstein</b>	<b>Hl. Messe</b>
-----------	-------------------	------------------

18.00 Uhr	<b>Limbach</b>	<b>Vorabendmesse</b>
18.30 Uhr	<b>Asbach, PK</b>	<b>Hl. Messe</b>
19.30 Uhr	<b>Asbach, Klinik</b>	<b>Vorabendmesse</b>

<b>Sonntag, 31. März</b>	<b>4. Fastensonntag (Laetare)</b>
--------------------------	-----------------------------------

L1: Jos 5,9a.10-12, L2: 2 Kor 5,17-21 Ev: Lk 15,1-3.11-32

09.00 Uhr	<b>Buchholz</b>	<b>Hl. Messe</b>
09.00 Uhr	<b>Oberlahr</b>	<b>Hl. Messe</b>
10.00 Uhr	<b>Asbach, Klinik</b>	<b>Hl. Messe</b>
10.45 Uhr	<b>Limbach</b>	<b>Rosenkranzgebet</b>
11.00 Uhr	<b>Limbach</b>	<b>Hl. Messe</b>
11.00 Uhr	<b>Windhagen</b>	<b>Hl. Messe</b>

Die nächsten Pfarrnachrichten erscheinen am 30.03.2019 für den Zeitraum vom 30.03. bis 22.04.19. Terminveröffentlichungen und Messbestellungen bis zum <b>22.03.2019</b> dem Pastoralbüro melden.
---

## Aktuelles aus dem Seelsorgebereich

### Bibelgesprächskreis

Herzliche Einladung zum Bibelgesprächskreis

15.03.; 05.04.; 03.05. und 17.05 von 18.30 – 19.30 Uhr im Konferenzraum der DRK-Kamillus-Klinik, Asbach; Info bei Schw. Stella, Tel. 02683/59961.

Der Pfarrgemeinderat bittet ab März an jedem letzten Wochenende im Monat in allen Kirchen des Seelsorgebereichs um **Lebensmittelspenden für die Asbach Tafel**. Haltbare und originalverpackte Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum noch nicht abgelaufen ist, können zu den Öffnungszeiten der Kirchen in die bereitgestellten Körbe gelegt werden. Damit kann Bedürftigen bei uns vor Ort Gutes getan werden. Wir danken allen Unterstützern!

### „Solidarität geht“ am Sonntag, 7. April 2019

Teilnehmer aus dem ganzen Seelsorgebereich treffen sich am Sonntag, 07.04.2019 um 9.00h an der Kapelle (Ortsmitte in 53567 Altenburg. In der direkten Umgebung gibt es mehrere Parkplätze.

Wir gehen, bei jedem Wetter, von Altenburg nach Asbach ca. 6 km.

Anschließend feiern wir um 11h die hl. Messe in der Pfarrkirche Asbach. Nach dem Gottesdienst wird im Pfarrheim Asbach ein einfaches Mittagessen angeboten.

Wie funktioniert die Aktion?

Für jeden gelaufenen Kilometer suchen sich die Mitläufer Sponsoren, die eine Spende zur Verfügung stellen. Selbstverständlich kann man auch ohne Sponsoren mitgehen!

Die Spenden werden vor dem Gottesdienst eingesammelt oder im Pfarrbüro der jeweiligen Pfarrgemeinde abgegeben. Bei Bedarf werden gerne Spendenquittungen ausgestellt.

Weitere Informationen unter 02683/42957 M. Buslei-Gödtner

Unsere diesjährige Aktion „**Solidarität geht**“ steht unter dem Motto:

„Aids: Aus Nächstenliebe helfen“

Die Immunschwächekrankheit „Aids“ stellt eine große Bedrohung der Menschheit dar, insbesondere in Afrika, in Ländern wie Sambia oder dem Tschad. Jedes Jahr sterben ca. 2500 Erwachsene an den Folgen von Aids. Dabei werden jährlich 6000-8000 Kinder zu Halb- u. Vollwaisen, zudem kommen jedes Jahr zwischen 3000 u. 5000 Kinder auf die Welt, die aufgrund der Infektion ihrer Eltern ebenfalls infiziert sind und eine stark reduzierte Lebenserwartung haben. Die Dienstleistung der medizinischen Betreuung ist schwer und nur gegen Vorkasse zu erhalten; Leistungen, die eigentlich kostenfrei sein sollten, werden verkauft. Die Menschen in den Gebieten sind bitterarm und können das Geld hierfür nicht aufbringen. Unterstützt wird durch die Aktion ein med. Zentrum, Krankenstationen zur Versorgung von Erkrankten mit Medizin und Spez. Nahrungsmitteln. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Betreuung von Müttern mit ihren Neugeborenen und die Unterstützung von Pflegefamilien, die sich um Aidsweisen kümmern. Gleichzeitig wird Aufklärungs-, Bildungs-, Informationsarbeit betrieben, um die Ausbreitung des Virus einzudämmen.

## St. Laurentius Asbach

Herzliche Einladung zur diesjährigen **Erstkommunion- und Frühlingsausstellung** vom 16.03. bis 30.03. in den Räumen der Bücherei.

Sie ist zu den Ausleihzeiten geöffnet

Donnerstags von 16.00 – 18.00 Uhr

Samstags von 16.30 – 18.30 Uhr

Sie finden dort schöne Geschenke, Andenken, Rosenkränze und vieles andere mehr. Auch können Sie das neue Gotteslob in verschiedenen Preislagen mit Namen und Datum bestellen. Kommen Sie einfach vorbei und schauen Sie sich um. Wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gerne. Unsere herzliche Einladung gilt ganz besonders den diesjährigen Kommunionkindern, ihren Eltern und Großeltern. Ihr Büchereiteam

### Frauengemeinschaft der Kath. Pfarrei St. Laurentius Asbach

**Kinobesuch (Cine-five) in Asbach, am Donnerstag** den, 28.03.2019 um **14:00** Uhr.

Gezeigt wird der Film **„Kalte Füße“**, eine Komödie mit Heiner Lauterbach.

Wir beginnen mit Kaffee und Kuchen, bevor dann um 15:00 Uhr der Film gezeigt wird.

Die Eintrittskarte incl. Kaffee und Kuchen kostet 8,50 €.

Anmeldung bitte bis zum 25.03.2019 bei Andrea Bürvenich, Telefon Nr.: 43170.

Die **JuBuKu** lädt alle Kinder ab 8 Jahre zum **„GIRLS DAY“** am 30.03. ins Pfarrheim ein. Von 15.00 – 17.30 Uhr werden Armbänder gestaltet, Haare geflochten, Seifen gegossen, gebastelt und vieles mehr. Anmeldung im Pastoralbüro, Tel. 02683/43336. Wir freuen uns auf euch.

### Frauengemeinschaft der Kath. Pfarrei St. Laurentius Asbach **„Impuls Niedermühlen“**,

lädt ein. **Zum Thema**, das Leben der Heilige Elisabeth von Thüringen **Am 05. April 2019, um 18:30 Uhr** in die Wallfahrtskapelle in Niedermühlen. Wir freuen uns auf Euer Kommen.

## St. Pantaleon Buchholz

Die nächste **Helferinnenrunde der Frauengemeinschaft** St. Pantaleon Buchholz ist am Mittwoch, den 13. März um 15:00 Uhr im Pfarrheim Buchholz.

Wir laden ein zum **Ewigen Gebet** am Samstag, den 24. März. Die Betstunden verteilen sich wie folgt auf die Orte bzw. Gruppierungen:

11.00 Uhr: Buchholz, Wallroth, Heck, Solscheid, K.-Büllesbach, Jungeroth, Wertenbruch, Priesterberg

12.00 Uhr: für die Verstorbenen

15.00 Uhr: Frauen

16.00 Uhr: Krautscheid, Seifen, Hammelshahn, Ober- u. Unterelles, Diepenseifen, Muß

17.00 Uhr: Oberscheid, Wallau, Mendt, Irmeroth, Griesenbach, St. Matthiasbruderschaft, Bruderschaft vom kostbaren Blut und Ortsvereine

18.00 Uhr: Stille Anbetung (bis 19.00 Uhr)

In der Zeit von 18.00 – 19.00 Uhr ist eine stille Anbetung vorgesehen. Hierfür können sich in einer am Schriftenstand ausgelegten Liste Gläubige eintragen. Es muß gewährleistet sein, daß in der ganzen Zeit immer zumindest ein Beter in der Kirche anwesend ist. Für jede Viertelstunde kann sich jemand anders verbindlich eintragen. D.h. es müßten sich wenigstens 4 Beter, jeder zu einer anderen Viertelstunde in der Liste eintragen.

Der **Ortsausschuss für Senioren** lädt alle Senioren ab sechzig Jahre zur **Kreuzwegandacht** in die Pfarrkirche ein. Termin: Mittwoch, den 27. März um 16.00 Uhr. Im Anschluß an die Andacht erwartet Sie ein reichhaltigen Kuchenbuffet im Pfarrheim. Wir bitten um Anmeldung bis 23.03. bei M. Blank, Tel. 02683/6232 oder M. Wertenbruch, Tel. 02683/6120. Wir freuen uns einen schönen Nachmittag mit Ihnen zu verbringen.

Der **Handarbeitskreis** trifft sich das nächste Mal am 02. April um 14.30 Uhr im Pfarrheim in Buchholz. Wir freuen uns über Jeden der Lust hat mit uns gemeinsam für einen guten Zweck zu handarbeiten. Auch Wollspenden werden an diesem Tag gerne angenommen.

## St. Bartholomäus Windhagen

Das **Pfarrbüro Windhagen** bleibt, bis auf weiteres, montags **geschlossen**.

### Auszeit mit Frühstück

**Am Samstag, den 16. März 2019 um 8:30 Uhr** im Pfarrheim Windhagen

bieten wir Ihnen eine kleine Auszeit aus dem Alltag an. Gaby Hurtenbach trägt einen Impuls vor. Um nachzudenken, zur Ruhe zu kommen, sich ggfs. mal wieder etwas bewusst zu machen, dies mit Untermalung bzw. Begleitung von Musik. Gemeinsam singen wir dann einige Lieder. Danach setzen wir uns an einen gut gedeckten Tisch um zu frühstücken und uns auszutauschen. Spende für das Frühstück liegt im Ermessen eines Jeden und ist keine Verpflichtung.

Anmeldung bis 12.03.19 bei G. Hurtenbach Tel. 02683-4634

Wir würden uns sehr freuen, Sie zu diesen Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

### Der Handarbeitskreis

trifft sich am Donnerstag, den 21.03. um 14.30 Uhr im Pfarrheim. Wollspenden werden gerne, auch donnerstags von 9.00-11.30 Uhr im Pfarrbüro, entgegengenommen.

## Ökumenisches Taizégebet in Windhagen

Die evangelische Kirchengemeinde und die katholische Pfarrgemeinde laden Christen aller Konfessionen herzlich ein zum ökumenischen Taizégebet am **29.03.2019 um 19.30 Uhr** in der Pfarrkirche Windhagen. In meditativer Atmosphäre wird gemeinsam gesungen und gebetet. Die Lieder werden von einem Instrumentalensemble begleitet.

## Seniorenkreis

Am **Mittwoch, den 03.04. um 14.30 Uhr** lädt der **Seniorenkreis alle älteren Gemeindemitglieder** zu einem spannenden Bingo-Nachmittag mit Kaffee und Kuchen in das Pfarrheim ein.

## Bücherei Windhagen

### Aktuelle Öffnungszeiten

Die Bücherei ist zurzeit **jeden Donnerstag von 16.00 bis 18.00 Uhr** und jeweils **Sonntag, den 10.03. und 17.03. sowie 04.04. jeweils von 10.30 bis 12.30 Uhr** geöffnet. **Mittwochs bleibt die Bücherei zukünftig geschlossen.**

## Familienzentrum

### BURNOUT- COACHING

### SPEZIELL FÜR MÄNNER

Burnout – als Chance erkennen!

Burnout kostet viel- Ihre Gesundheit, Ihre Lebensenergie und kostbare Zeit. Das Burnout-Coaching umfasst eine wirkungsvolle Kombination aus der Psychotherapie, Entspannung und bewusster Lebensführung. Hier wird analysiert, welche Faktoren hinter einem Burnout stecken und die ersten per-sönliche Lösungsstrategien erarbeitet. Nutzen Sie das Burnout als Chance und bringen Ihr Leben wieder in ein Gleichgewicht. Dieser Tag bietet Ihnen wichtiges Fachwissen und einen Einblick in das breite Spektrum an Möglichkeiten, für einen neuen Umgang mit sich Selbst. Durch eine bewusste Lebensführung werden die Warnsignale des Körpers früh erkannt und können ausgeglichen werden.

Datum: Samstag, 06.04.2019 von 15.00 – 18.00 Uhr im Meditationsraum/Kath. Pfarrheim Asbach

Anmeldung bei Christina Schellberg, 0176/51103725 familienzentrum@kkgvrv.de

Kosten: 5€; Referentinnen: Anke Antoni und Leni Zeimentz Therapeuten für mentales Training, Spannungs- und Gesundheitslehre, Coach für Burnout

### Lebe Balance

In unserem Alltag begegnen wir immer wieder unterschiedlichen Belastungen und Stresssituationen.

Diese Anforderungen kommen einmal mehr von außen oder mehr von innen.

Um im Gleichgewicht zu bleiben, brauchen wir in jeder Situation unseres Lebens die Balance zwischen inneren und äußeren Dinge.

Dies erfordert tagtäglich viel Geschick und einen achtsamen Umgang mit uns selber und unserer Umgebung.

Sie erhalten an diesem Abend Infos zu dem AOK-Lebe Balance Programm.

Bei dem Vortrag geht es darum einige Faktoren kennenzulernen, die eine stabile Basis bieten, mit äußeren und inneren Bedürfnissen umzugehen.

Sie erleben in diesem interaktiven Vortrag, wie Sie sich mit Achtsamkeit und prakti-schen Übungen im Alltag besser wahrnehmen und stärken können.

Datum: Mittwoch, 22.05.2019 von 19.00 – ca. 20.30 Uhr im Kindergarten Asbach

Anmeldung bei Christina Schellberg, 0176/51103725 familienzentrum@kkgvrv.de

Referentin: Rita Inzenhofer, AOK Ernährungsfachkraft; Lebe Balance Trainerin



## **ICH KANN NICHT SCHLAFEN**

Alltagsstress und Sorgen nehmen überhand. Stetige Grübeleien und ewiges Gedankenkarussell lassen sich einfach nicht stoppen! Der gesunde Schlafrhythmus und die nächtliche Regenerationsphase sind gestört.

Langfristig gestörter Schlaf führt zu Erkrankungen und schadet damit dem allgemeinen körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden. Dadurch entstehende Erkrankungen können u.a. sein depressive Verstimmungen, gestörte Konzentration und Leistungsfähigkeit, Verspannungen von Nacken und Schultern Rückenproblemen, Bluthochdruck

Gar nicht erst soweit kommen lassen! Mit Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung sich selbst schützen! Sich eigenverantwortlich und selbstbestimmt um sich „Selbst“ kümmern.

Fangen Sie jetzt damit an! Ihr Körper dankt es Ihnen! Ich unterstütze und begleite Sie gerne auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Mit unterschiedlichen Strategien und Techniken möchte ich Ihnen zeigen, was sie für Ihre Gesundheit tun können und wie Sie sich stärken. Hierzu gehören u.a.

unterschiedliche Entspannungstechniken, Ernährungstipps und Bewegung.

Gesunder und erholsamer Schlaf ist das Ziel!

Gemeinsam für mehr Ausgeglichenheit und Entspannung!

Mehr Sicherheit und Selbstbestimmung!

Datum: Freitag, 08.03.2019, 15.03.2019, 22.03.2019 jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr im

Meditationsraum/Kath. Pfarrheim Asbach

Uhrzeit: 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr; Anmeldung: bei Christina Schellberg, 0176/51103725

familienzentrum@kkgvrw.de

Referentin: Sylvia Hinz Therapeutin für mentales Training Entspannung und Gesundheitslehre, Burnout-Coach, ShiatsuPraktikerin i.A.

Teilnehmer: ab 16 Jahren; Kosten 12,00 €

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk

## **WERKKURS BIBLISCHE ERZÄHLFIGUREN**

Biblische Figuren sind Figuren, die durch ein Sisaldrahtgestell beweglich sind. Durch die Bleifüße sind sie sehr standfest. Ihre Hartschaumköpfe werden individuell geformt. Das Gesicht ist nur angedeutet und lässt viel Interpretationsspielraum. Durch ihre Körperhaltung können die Figuren unterschiedliche Emotionen ausdrücken. Werden Sie bewegt und in Szene gesetzt, können sie den Zugang zum biblischen Geschehen auf eine neue Weise eröffnen. Eine Figur lässt sich leicht in eine andere Person umwandeln, indem die aus Naturstoffen bestehende Kleidung ausgewechselt wird.

Anfänger und Fortgeschrittene werden hier angeleitet, Figuren selbst herzustellen und üben mit ihren Figuren die ersten Schritte zur Darstellung der biblischen Texte ein.

Ca. 18 Std. werden benötigt um 2 Figuren und ein Baby herzustellen.

Datum. 05.04.2019 16.00 Uhr bis 21.00 Uhr; 06.04.2019 9.00 Uhr bis 20.00 Uhr im Pfarrheim Asbach

Anmeldung: bei Christina Schellberg, 0176/51103725 familienzentrum@kkgvrw.de

Referentin: Jutta Bredenbach Arbeitsgemeinschaft Biblische Figuren e.V.

Kosten: pro Figur: 25 - 28 €

**Pastoralbüro St. Laurentius /  
St. Maria Rosenkranzkönigin**

Wallstr. 5

53567 Asbach

Tel. 02683-43336 / Fax: 43258

[pastoralbuero@kkgvrw.de](mailto:pastoralbuero@kkgvrw.de)

Öffnungszeiten:

Mo., Di., und Fr. 09.00 bis 12.00 Uhr

Do. 09.00 bis 12.00 Uhr und von 15.00 bis 17.00 Uhr

**Pfarrbüro St. Pantaleon**

Hauptstr. 52

53567 Buchholz

Tel. 02683-6780 / Fax: 966597

[st.pantaleon-buchholz@t-online.de](mailto:st.pantaleon-buchholz@t-online.de)

Di u. Fr.

09.00 bis 12.00 Uhr

**Pfarrbüro St. Bartholomäus**

Hauptstr. 49

53578 Windhagen

Tel. 02645-2263 / Fax: 4933

[Pfarramt.windhagen@t-online.de](mailto:Pfarramt.windhagen@t-online.de)

Do

09.00 bis 11.30 Uhr

**Pfarrbüro St. Antonius, Oberlahr**

Kirchstr. 3

57641 Oberlahr

Tel. 02685-9885522 / Fax: 9885523

[Kirche-oberlahr.wv@t-online.de](mailto:Kirche-oberlahr.wv@t-online.de)

Di.

09.00 bis 11.30 Uhr

Fr.

09.00 bis 12.00 Uhr

**Pfarrbüro St. Trinitatis, Ehrenstein**

Burgstr. 44

53567 Asbach-Altenburg

Tel. 02683-31382 / Fax: 947679

[ehrenstein@kkgvrw.de](mailto:ehrenstein@kkgvrw.de)

Do.

09.00 bis 12.00 Uhr

**Kloster Ehrenstein**

– Konvent der Franziskanerinnen von Waldbreitbach

Sr. Therese Nolte

Tel. 02683-9375820

[info@kloster-ehrenstein.de](mailto:info@kloster-ehrenstein.de)

**DRK - Kamillus-Klinik**

Sr. Oberin M. Gabriela Kreienbaum

Tel. 02683-590

[info@kamillus.org](mailto:info@kamillus.org)

**Familienzentrum:** Ansprechpartnerin: Frau Schellberg 0176-51103725

Seelsorgebereichsmusikerin Fr. Murr-Roth 02685-9870527

Ehrenamtskoordinatorin, Frau Brümmer 0160-94679455

[familienzentrum@kkgvrw.de](mailto:familienzentrum@kkgvrw.de)

[g.murr-roth@cadtech-gmbH.de](mailto:g.murr-roth@cadtech-gmbH.de)

[j.bruemmer@kkgvrw.de](mailto:j.bruemmer@kkgvrw.de)

**Erreichbarkeit der Seelsorger:**

Pfarrverweser Pfr. Heiner Gather

02224/9897240

[heiner.gather@erzbistum-koeln.de](mailto:heiner.gather@erzbistum-koeln.de)

Pfarrer Ulrich Olzem

02683-9695820

[ulrich.olzem@erzbistum-koeln.de](mailto:ulrich.olzem@erzbistum-koeln.de)

Pfarrer Burkhard Möller

0151-17640883

[burkhard.moeller@erzbistum-koeln.de](mailto:burkhard.moeller@erzbistum-koeln.de)

Diakon Stephan Schwarz

02645-977730

[stephan.schwarz@erzbistum-koeln.de](mailto:stephan.schwarz@erzbistum-koeln.de)

Msgr. Wilhelm Höhner

02683-947372

Diakon Wilfried Rankenhohn

02683-42700