

PERSÖNLICHKEIT, ORIENTIERUNG, SPIRITUALITÄT

KRAFTQUELLE KLANG

Durch Entspannung die inneren Kraftreserven aufspüren und stärken

Referent: Edgar Theisen-Haas

Datum: Fr, 09.01.26, 10.04.26,

jeweils 19:00 - 20:30 Uhr

vor Ort in bar zu entrichten: 10,00 €/pro Termin

Ort: St. Nikolaus-Hospital, Hospitalstraße 5,
66798 Wallerfangen

LABYRINTH - WEG ZUR MITTE - LEBEN AUS DER MITTE

Referent: Edgar Theisen-Haas

Datum: Mi, 14.01.26, 11.02.26, 11.03.26,

jeweils 19:30 - 21:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ort: Pfarrheim Maria Trost, Bromberger Weg 7,
66763 Dillingen

Datum: Mi, 15.04.26,

jeweils 19:30 - 21:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ort: Saardom Dillingen, 66763 Dillingen

RELIGION, GLAUBE, KIRCHE

HERR MACHE MICH ZUM WERKZEUG DEINES FRIEDENS

Glaubenserneuerung - Glaubensvertiefung

Referent/in: Sonja Koch

Referent/in: Gerhard Koch

Datum: Di, 13.01.26, 10.02.26, 10.03.26, 14.04.26,

jeweils 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Pfarrhaus Herz Jesu Schwalbach (Griesborn),
Pastor-Thielen-Straße 18, 66773 Schwalbach

GOTTES WORT - KREATIV ENTDECKEN

Bible-Art-Journaling

Referentin: Katrin Gergen-Woll

Datum: Mi, 28.01.26, 22.04.26,

jeweils 18:30 - 20:00 Uhr

Di, 24.02.26, 31.03.26,

jeweils 18:30 - 20:00 Uhr

vor Ort in bar zu entrichten: 5,00 €/pro Termin

Ort: Pfarrheim Maria Trost, Bromberger Weg 7,
66763 Dillingen

„FASTEN DAHEMM“ – FASTEN NACH BUCHINGER MIT SPIRITUELLER BEGLEITUNG

„Fasten DAHEMM“ bietet die Gelegenheit, die Kraft des Fastens im gewohnten Lebensumfeld kennenzulernen – begleitet von spiritueller Unterstützung. Während dieser Zeit verzichten die Teilnehmenden für eine begrenzte Dauer auf feste Nahrung und Genussmittel, um Körper, Geist und Seele zu reinigen und zu regenerieren. Diese jahrtausendealte Praxis ist in zahlreichen Weltreligionen verwurzelt und wurde ursprünglich als spirituelle Übung entwickelt, um die geistigen Kräfte zu stärken.

„Fasten DAHEMM“ basiert auf der Methode des Buchinger-Fastens und wird durch eine unterstützende spirituelle Begleitung ergänzt. Ziel ist es, durch bewussten Verzicht Entschlackung, Entschleunigung und einen Neuanfang zu erleben. Das Heilfasten bietet die Möglichkeit, den Alltag hinter sich zu lassen, den Körper und den Darm zu entlasten sowie neue Leichtigkeit und Vitalität zu gewinnen. **Zur Einführung und Information findet am Montag, den 23. Februar 2026, um 18:30 Uhr im Josef-Gilles-Haus in Fraulautern ein Informationsabend statt. Die Fastenwoche beginnt am 07. März 2026 und endet mit dem Fastenbrechen am 12. März 2026. Teilnahmebeitrag: 20,00 € (zzgl. 15,00 € für Material)** **Ort:** Josef-Gilles-Haus, Ulanenstr. 19, 66740 Saarlouis-Fraulautern **Referentin:** Christa Paul-Simon

CHATGPT ALS DIALOG- UND SPARRINGS- PARTNER – EIN PRAXISNAHER EINSTIEG

In diesem dreistündigen Workshop lernen Teilnehmende, ChatGPT im Alltag, Ehrenamt und Beruf als dialogischen Denkpartner effektiv zu nutzen. Statt starrer Prompt-Schablonen liegt der Fokus auf natürlichem Gespräch: Wie gebe ich Kontext, formuliere Anliegen und erkenne zuverlässige Antworten? Nach einer Einführung in KI und den Unterschied zur Google-Suche wird ein einfaches Gerüst vorgestellt, das beim Schreiben und Sprechen hilft: Wer bin ich, was brauche ich, welche Infos braucht die KI und wie entsteht ein produktiver Dialog? Wichtige Einstellungen werden erklärt, inklusive einem Customer-GPT, das Schritt für Schritt durch das persönliche Nutzungsprofil führt. Praktisch erleben die Teilnehmenden ChatGPT als kreativen Sparringspartner, z. B. beim Sortieren von Gedanken oder Perspektivwechsel. Zum Abschluss gibt es ein Handout mit den wichtigsten Prinzipien, das eigenständiges Weiterarbeiten ermöglicht. Bitte Smartphone, Tablet oder Notebook mitbringen. **Datum:** Fr, 13.03.26, 15:30–18:30 Uhr **Teilnahmebeitrag:** 50,00 € **Ort:** Katholische Familienbildungsstätte, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis **Referentin:** Veronika Ziegelmayer

“AUFBLÜHEN MIT AYURVEDA – MIT FRISCHER KRAFT UND STRAHLENDER ENERGIE IN DEN FRÜHLING“

Entdecke das uralte Wissen des Ayurveda, um deinen Körper im Frühling neu zu revitalisieren, deine Energie zu steigern und deine natürliche Schönheit zum Leuchten zu bringen. Dieses ganzheitliche Intensivseminar ist speziell für Frauen konzipiert, die tiefgehendes Wissen für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden suchen. Es ist perfekt für Frauen, die bereit sind, in sich selbst und ihre Gesundheit zu investieren, um mit neuer Vitalität in den Frühling zu starten. Das Seminar verbindet fundiertes Wissen mit praktischen Anwendungen – für mehr Energie, innere Balance und natürliche Schönheit. Dabei erhalten die Teilnehmerinnen einen umfassenden Einblick in die Essenzen des Ayurveda. Ziel ist ein nachhaltiger Neustart für Körper, Geist und Seele. Die Inhalte sind so gestaltet, dass sie leicht verständlich sind und das Gelernte sofort in den Alltag integriert werden kann.

Seminarinhalte sind: Einführung in die ayurvedische Sicht auf Detox, Schönheit und weibliche Balance, die fünf Elemente (Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde) und ihre Rolle im Frühjahrs-Detox, das Verständnis der drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha) und ihre Bedeutung im Frühling, Erkenntnisse zu „Ama“ (Schlacken) und wie durch ayurvedische Maßnahmen eine innere Reinigung bewirkt werden kann, die sechs Säulen des ayurvedischen Detox, natürliche Beauty-Tools für einen strahlenden Teint, praktische Tipps für eine nachhaltige Integration in den Alltag, inklusive eines 14-Tage-Frühlings-Detoxplans, Abschlussrituale zur Stärkung deiner Energie und deines Selbstbewusstseins.

Datum: Sa, 11.04.26, 25.04.25, jeweils 13:00–17:00 Uhr

Teilnahmebeitrag: 200,00 €

Ort: Alois-Lauer-Stiftung, Dr.-Prior-Straße 3, 66763 Dillingen

Referentin: Anne Spatazza

UNSERE KONTAKTDATEN:

Katholische Erwachsenenbildung **Unsere Bürozeiten:**
Saar-Hochwald

Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3
66740 Saarlouis

Tel.: 06831 769744
keb.saar-hochwald@bistum-trier.de

montags bis donnerstags:
09:00-12:30 Uhr u. 13:00-16:00 Uhr

freitags:
09:00-13:00 Uhr

KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG SAAR-HOCHWALD Landkreis Saarlouis

 **Programmauswahl
Januar - April 2026**

 **BILDUNG** FÜR EIN
GELINGENDES **LEBEN**



GRUSSWORT DER MINISTERIN
FÜR BILDUNG UND KULTUR

Liebe Leserin, lieber Leser,

die allgemeine Weiterbildung hat eine Aufwertung innerhalb den reformierten Strukturen der Kultusministerkonferenz erfahren. Sie ist nun – gemeinsam mit der beruflichen Bildung – in der Kommission Berufliche Bildung und Weiterbildung verankert. Besonders freut mich, dass das Saarland in dieser Kommission den Co-Vorsitz innehat.

Diese Entscheidung ist ein starkes Zeichen: Sie würdigt die enorme Bedeutung, die Weiterbildung für unsere Gesellschaft hat. Denn Weiterbildung bedeutet weit mehr als die Vermittlung von Wissen. Sie schafft Begegnung, fördert Austausch und verbindet Menschen über Generationen und Lebenswelten hinweg. In Zeiten in denen gesellschaftliche Debatten häufig von Unsicherheit und Spaltung geprägt sind ist dieses verbindende Element von besonderer Bedeutung.

Weiterbildung stärkt das Verständnis für Demokratie, für kulturelle Vielfalt und für den respektvollen Umgang miteinander. Sie ist Ort gelebter Demokratie, weil sie Menschen befähigt, sich einzubringen, kritisch zu denken, sich eine Meinung zu bilden und diese fundiert zu vertreten.

Nutzen Sie das vielfältige Angebot und suchen Sie für sich die passende Veranstaltung heraus. Nutzen Sie die Chance, Neues zu lernen, sich auszutauschen und gemeinsam mit anderen die eigene Perspektive zu erweitern. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Zeit und viel Freude beim Lernen.

Ihre
Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

KULTUR, SPRACHE, KREATIVITÄT

LITERATURCLUB - BLEIBEN SIE GEISTIG AGIL UND LESEN SIE BÜCHER

Referentin: Gertrud Kölb

Datum: ab Do, 08.01.26, 09:30 - 11:30 Uhr, jeden 1. Do im Monat vor Ort in bar zu entrichten: Umlage für Tee

Ort: Katholische Familienbildungsstätte, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis

HEIMAT, KUNST UND KULTUR IM SAAR-LOR-LUX-RAUM

Referentin: Alice Fleck

Datum: ab Di, 20.01.26, 09:00 - 11:15 Uhr, wöchentlich dienstags

Teilnahmebeitrag: 7,00 €/Einzeltermin, 144,00 €/Jahresbeitrag

Ort: Katholische Familienbildungsstätte, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis

KREATIVE SCHREIBWERKSTATT

Referentin: Isabell Valentin

Datum: Sa, .07.02.26, 07.03.26, 04.04.26, 02.05.26, 06.06.26, jeweils 09:00 - 12:00 Uhr Uhr

5 Termine: 60,00 €

Ort: Katholische Familienbildungsstätte, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis

LITERATUR IM GESPRÄCH

Referentinnen: Angelika Speicher, Edith Titeux

2 Termine: Mi, 11.02.26., 08.04.26, jeweils 17:30 - 19:30 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus Bous, 66359 Bous

Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis

ROLLENWECHSEL -KIRCHE IM KINO

Seit 2005 zeigt das Thalia-Kino Bous im Rahmen von „Rollenwechsel“ monatlich anspruchsvolle, modeunabhängige Filme. Kontakt: 06834 246, info@kino-bous.de, www.kino-bous.de

FRANZÖSISCH - KONVERSATION

Referentin: Marlies Stockhausen

Datum: ab Di, 13.01.26, 08:30 - 10:00 Uhr (10x)

Datum: ab Di, 21.04.26, 08:30 - 10:00 Uhr (10x)

Datum: ab Mi, 14.01.26, 08:30 - 10:00 Uhr (10x)

Datum: ab Mi, 22.04.26, 08:30 - 10:00 Uhr (10x)

Ort: Katholische Familienbildungsstätte, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis

INTENSIVKURS GEBÄRDENSPRACHE - EINE BRÜCKE ZUR WELT DER GEHÖRLOSEN

Grundkurs

Referent: Klaus Pieck

Datum: Sa, 07.03.26, 14.03.26, 21.03.26, jeweils 09:00 - 16:00 Uhr

3 Termine: 80,00 € inkl. Lehrmaterial

Ort: Pfarrheim St. Peter, Kirchstraße 30, 66359 Bous

Aufbaukurs

Referent: Klaus Pieck

Datum: Sa, 25.04.26, 02.05.26, 09.05.26, jeweils 09:00 - 16:00 Uhr

3 Termine: 80,00 € inkl. Lehrmaterial

Ort: Pfarrheim St. Peter, Kirchstraße 30, 66359 Bous

FITNESS & GESUNDHEIT

BACH-BLÜTEN - DEIN SANFTER WEGBEGLEITER

Referentin: Tanja Both

Datum: Di, 06.01.26, 18:00 - 19:30 Uhr

vor Ort in bar zu entrichten: 14,00 € (zzgl. 6,00 € für Material)

Ort: Katholische Erwachsenenbildung Saar-Hochwald, Ludwig-Karl-Balzer- Allee 3, 66740 Saarlouis

BEWEGLICHER WERDEN MIT LIEBSCHER & BRACHT

Fortlaufender Kurs

Referentin: Silvia Münchhausen

Datum: Do, 08.01.26, 15.01.26, 22.01.26, 29.01.26, 05.02.26 jeweils 17:30 - 18:30 Uhr

5 Termine: 60,00 €

Datum: Do, 05.03.26, 12.03.26, 19.03.26, 26.03.26, 02.04.26, jeweils 17:30 - 18:30 Uhr

5 Termine: 60,00 €

Datum: Do, 09.04.26, 16.04.26, 23.04.26, 30.04.26, 07.05.26, jeweils 17:30 - 18:30 Uhr

5 Termine: 60,00 €

Ort: Alois-Lauer-Stiftung, Dr.-Prior-Straße 3, 66763 Dillingen

LIEBSCHER & BRACHT - THERAPIE - WAS IST DAS EIGENTLICH?

Referentin: Silvia Münchhausen

Datum: Do, 22.01.26, 16:15 -17:00 Uhr

Teilnahmebeitrag: 3.00 €

Datum: Do, 05.03.26, 19:00 -19:45 Uhr

Teilnahmebeitrag: 3.00 €

Ort: Alois-Lauer-Stiftung, Dr.-Prior-Straße 3, 66763 Dillingen

RAN AN DIE GUTEN VORSÄTZE! - MIT DEN ÜBUNGEN VON LIEBSCHER & BRACHT!

Referentin: Silvia Münchhausen

Datum. Sa, 31.01.26, 09:30 - 12:45 Uhr

Teilnahmebeitrag: 49,00 €

Ort: Alois-Lauer-Stiftung, Dr.-Prior-Straße 3, 66763 Dillingen

MEDITATIVER SPAZIERGANG AM SAARALTARM

Referentin: Tanja Both

Datum: Di, 03.02.26, 07.04.26, jeweils 19:00 - 20:00 Uhr

vor Ort in bar zu entrichten: 7,00 €/pro Termin

Treffpunkt: Max-Planck-Gymnasium, 66740 Saarlouis

HEILMITTEL AUS DEM KÜHLSCHRANK UND DER VORRATSKAMMER

Referentin: Bianca Heine

Datum: Do, 05.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr

Teilnahmebeitrag: 14,00 €

Ort: Katholische Familienbildungsstätte, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis

GÄRTNERN AUF DER FESTERBANK - MICROGREENS UND SPROSSEN

Referentin: Tanja Both

Datum: Di, 24.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr

vor Ort in bar zu entrichten: 14,00 € (zzgl. 4,00 € für Material)

Ort: Katholische Familienbildungsstätte, Ludwig-Karl-Balzer- Allee 3, 66740 Saarlouis

DIE WELT DER PFLANZEN UND HEILSTEINE DER HILDEGARD VON BINGEN

Referentin: Tanja Both

Datum: Di, 03.03.26, 18:00 - 19:30 Uhr

vor Ort in bar zu entrichten: 14,00 € (zzgl. 3,00 € für Material)

Ort: Katholische Familienbildungsstätte, Ludwig-Karl-Balzer- Allee 3, 66740 Saarlouis

ÄTHERISCHE ÖLE IN DEN WECHSELJAHREN

Referentin: Tanja Both

Datum: Di, 17.03.26, 18:00 - 19:30 Uhr

vor Ort in bar zu entrichten: 14,00 € (zzgl. 8,00 € für Material)

Ort: Katholische Familienbildungsstätte, Ludwig-Karl-Balzer- Allee 3, 66740 Saarlouis

ENDLICH BEWEGLICHER WERDEN - MIT DEN ÜBUNGEN VON LIEBSCHER & BRACHT!

Referentin: Silvia Münchhausen

Datum. Sa, 14.03.26, 09:30 - 12:45 Uhr

Teilnahmebeitrag: 49,00 €

Datum. So, 19.04.26, 09:30 - 12:45 Uhr

Teilnahmebeitrag: 49,00 €

Ort: Alois-Lauer-Stiftung, Dr.-Prior-Straße 3, 66763 Dillingen

PERSÖNLICHKEIT, ORIENTIERUNG, SPIRITUALITÄT

HOL DEN WEIN, WIR MÜSSEN ÜBER DIE HOCHZEIT REDEN! Ehevorbereitungsseminar

Referentin Ann-Lisa Jakoby

Datum: 21.03.26, 15:00 - 21:00 Uhr

Teilnahmebeitrag: 10,00 €/pro Paar

Ort: Pfarrhaus Hl. Sakrament, Saarstr. 45,66763 Dillingen

Info: anna-lisa.jakoby@bistum-trier.de, Mobil: 0151 62913328