



Sa. 25. Oktober 2025 15 Uhr *Jukifarm, Alte Römerstraße in 63225 Langen*

### Besuch des Kürbisfestes in Langen



Wir nehmen gemeinsam am Kürbisfest der Jukifarm teil und treffen uns direkt dort:

Ihr könnt euren Kürbis selbst mitbringen und dann dort Gesichter o.A. hineinschnitzen.

Sa. 22. November 2025 15:30 – 18:30 Uhr *im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2*

*Angelika Jäckl, Dipl.-Päd, Supervisorin, Mentorin f. Neubeginn*

### Wie einschneidende Erfahrungen sich auf unsere Beziehungen auswirken



Unser aller tiefes biologisches Bedürfnis ist, dass wir uns sicher, anerkannt und unterstützt fühlen. Unterschiedliche Traumata beeinflussen vor allem unsere Gefühle von Einsamkeit, Bindungsängsten, vielfältigen Beziehungskonflikten und toxischen Interaktionsmustern.

Traumatische Erfahrungen geschehen einerseits in Beziehungen, aber sie heilen andererseits auch in traumasensiblen Begleitungen, wo neue Beziehungsmuster entdeckt und miteinander eingeübt werden können.

Sa. 13. Dezember 2025 15:30 – 18:30 Uhr *im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2*

### Brunch mit Basteln für Kinder



Austauschen, Netzwerken, Plaudern - und das mit nettem Ambiente. Bitte bringt für ein Brunchbuffet etwas Leckeres mit, das unser Beisammensein auch kulinarisch anreichert.

Und auch Weihnachtsbasteln mit den Kindern ist vorgesehen. Nähere Infos dazu dann zeitnah vorab per Mail und WhatsApp.

Sa. 17. Januar 2026 15:30 – 18:30 Uhr *im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2*

### Treffen im neuen Jahr

*Wir wünschen Euch alles Gute für das Neue Jahr*

# Treffen der Alleinerziehenden

in LANGEN

Selbsthilfegruppe von Müttern und Vätern mit Kinderbetreuung

## Programm 2025

Gefördert durch das Kath. Bildungswerk Südhessen und das Frauenbüro Langen

Bei den Samstagsterminen könnt Ihr auch schon um 15 Uhr zum Kaffeetrinken kommen.

Sa. 18. Januar 2025 15:30 – 18:30 Uhr *im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2 Daniela Röhrich, Kommunikationsdesignerin*

### Gestalten mit Ton gemeinsam erleben



Wir formen und experimentieren mit Tonerde, so dass am Ende ein wertvolles Objekt mit nach Hause genommen werden kann. Der Spaß am gemeinsamen kreativen Gestalten bereitet eine Auszeit vom Alltag und regt durch das Fühlen und Formen die Sinne an. Mutter/Vater und Kind/er können sich als eine Einheit erleben, die gemeinsam etwas bewirken kann. Für das Angebot sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialien werden bereitgestellt.

Sa. 22. Februar 2025 15:30 – 18:30 Uhr *im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2 Hanne Demisch, Rechtsanwältin*

### Im Dschungel juristischer Feinheiten



Alleinerziehend sein bedeutet, außer der persönlichen Betroffenheit, durchaus auch, sich mit rechtlichen Fragestellungen zu Sorgerecht, Umgangsrecht, Unterhalt und Patientenverfügung, usw. auseinandersetzen zu müssen. In unserem heutigen Termin beantwortet uns eine Juristin Fragen zu den genannten Punkten. Es erfolgt keine Rechtsberatung.

Sa. 29. März 2025 15:30 – 18:30 Uhr *im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2*

### Brunch mit Basteln für Kinder



Austauschen, Netzwerken, Plaudern - und das mit nettem Ambiente. Bitte bringt für ein Brunchbuffet etwas Leckeres mit, das unser Beisammensein auch kulinarisch anreichert.

Sa. 26. April 2025 15:30 – 18:30 Uhr im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2  
Magdalena Sawosko, Gesundheits- u. Krankenpflegerin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

## Bioenergetik: Energie und Emotionen ins Gleichgewicht bringen

THE NEW SCIENTIFIC  
UNDERSTANDING OF EMOTIONS



Die Bioenergetik nutzt Bewegung und Körperwahrnehmung, um Verspannungen zu lösen und eine tiefere Verbindung zwischen Körper und Gefühlen zu schaffen.

Neueste Forschungen, wie die von Lisa Feldman Barrett, zeigen, dass unser Gehirn Emotionen aus Signalen des Körpers interpretiert. Indem wir bewusst mit unserem Körper arbeiten, können wir emotionalen Stress abbauen und neue Lebendigkeit erfahren.

Was erwartet dich im Workshop?

- Einführung in die Verbindung von Körper, Gefühlen und Bewegung
- Übungen, die dir helfen, deine natürliche Energie wieder spürbar zu machen und Blockaden aufzulösen.
- Reflexion: Zeit, um die Wirkung der Übungen wahrzunehmen und über deine Erfahrungen nachzudenken.

Bitte Isomatte mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

So. 18. Mai 2025 10 - 12 Uhr im ZenJA, Zimmerstr.3, Langen  
**Sonntagsfrühstück für Alleinerziehende**



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

**Kosten:** 7 € für ein kleines Frühstück (Brötchen, Brezeln, Käse, Aufstrich...) und Getränk; Kinder essen kostenfrei mit. **Anmeldung bis Mi. 14.05.**

Sa. 14. Juni 2025 15:30 – 18:30 Uhr im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz  
Lucia Laquai, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin u. Entspannungspädagogin

## Entspannte Mütter (Väter, Omas ...) - entspannte Kinder



Der turbulente Alltag mit Kindern und im Beruf ist nicht immer leicht. Mögliche Erschöpfung, Anspannung oder Infektanfälligkeit können wir lindern oder ihr vorbeugen.

Das fernöstliche Jin Shin Jyutsu, auch als "Strömen" bekannt, wenden wir mit einfachen Handgriffen an unseren Meridianpunkten selbst an, um unsere Körperenergie zielgerichtet ins Gleichgewicht zu bringen.

Auch unsere Kinder können wir "strömen", was ganz besonders hilfreich ist bei kleineren Beschwerden wie Bauchschmerzen, Erkältungen oder Schulstress und Angst vor Arbeiten. Größere Kinder können dies auch selbst tun, indem sie entsprechende Punkte am Körper oder ganz einfach ihre Finger halten.

Wir werden uns mit Theorie und Praxis ganz viel Gutes tun, lernen und lachen.

Bitte Isomatte, Socken, Kissen und Decke mitbringen.

So. 27. Juli 2025 11 Uhr Tier- und Pflanzenpark Fasanerie, Wilfried-Ries-Str. 20, 65195 Wiesbaden

## Ausflug in die Fasanerie Wiesbaden



Der 25 ha große städtische Tier- und Pflanzenpark Fasanerie liegt umgeben von Wiesen, Wäldern und Bächen des Taunus und beheimatet rund 40 europäische Tierarten (etwa 200 Tiere) in großzügigen Freigehegen, die weitgehend den natürlichen Lebensräumen entsprechen.

Eintritt frei, Spenden erwünscht. Wir treffen uns im Eingangsbereich innerhalb der Fasanerie um 11 Uhr.

Fr. - So. 22. - 24. August 2025

Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin

## Verbesserung der eigenen Konfliktkompetenz

Thematisches Wochenende, Fr. 18 - So. 13 Uhr

inkl. Kinderbetreuung, im Tagungshaus Kloster Jakobsberg,

Kloster Jakobsberg 1, Auf dem Jakobsberg, 55437 Ockenheim

Kosten auf Anfrage, **Anmeldung bis 6. Juni !**



Probleme in der Familie? Schwierigkeiten am Arbeitsplatz? Fühlen Sie sich überlastet oder verunsichert? Zweifel über die richtige Entscheidung?

Das Gruppencoaching bietet Ihnen an diesem Wochenende die Gelegenheit, innerhalb eines vertraulichen Rahmens ein eigenes Konfliktthema einzubringen, zu reflektieren und unter professioneller Anleitung eine passende Lösung zu entwickeln. Wer

bereits in 2024 am Gruppencoaching teilnahm, hat die Möglichkeit, den Stand der Zielerreichung zu ihrem Anliegen zu überprüfen mit der Option auf Nachbearbeitung im Sinne von Nachhaltigkeit. Es wird genau hingeschaut, an- und miteinander gelernt UND auch gemeinsames Lachen und Spielen gehören dazu.

Ziel ist es, gemeinsam mit Gleichgesinnten Ihre persönliche Konfliktkompetenz zu erweitern. Hierbei profitieren Sie nicht nur von der Bearbeitung eigener Themen, sondern auch von den Anliegen der anderen Teilnehmerinnen.

So. 21. September 2025 10 - 12 Uhr im ZenJA, Zimmerstr.3, Langen

## Sonntagsfrühstück für Alleinerziehende



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

**Kosten:** 7 € für ein kleines Frühstück (Brötchen, Brezeln, Käse, Aufstrich...) und Getränk; Kinder essen kostenfrei mit. **Anmeldung bis Mi. 17.09.**