

Atem | Achtung | Austausch | Ausstellungen | Baby | Begegnung | Eltern | EKP | Erzählen  
Frauen | Familie | Geburt | Gesundheit | Kulturen | Kochen | Kinder | Kunst | Kurse | Literatur  
Medizin | Meditation | Saz | Seminare | Sport | Tanz | Respekt | Vorträge | Yoga | Zuhören

# FORUM 31

ZENTRUM FÜR FRAUEN, FAMILIEN UND KULTUREN



september 2022  
januar 2023

Dünyada barış daim olsun *May Peace Prevail on Earth* Möge Friede auf Erden sein السلام للعالم أجمع  
Moge vrede heersen op aarde *The Universal Message and Prayer for Peace* Vallitkoon rauha maailmassa Fie pace pe Pământ  
Puisse la paix régner dans le monde *Celebrating the Oneness of Humankind* ישרה שלום עלי אדמות Che la pace regni sulla terra  
Ἐἶπαίαι να εὐαγγελίσῃαι η̅ ἐπιγῆν στον κόσμον *Нека мирот завладее на земјата* Que a paz preveleça no mundo  
Ἐσὶ ραῖὸν σιὸχάιν ἀρ̅ δὸμῆαν *विश्वा शान्ति फैलिरहोस* Amani na iwepo duniani Må fred råda på jorden  
Legyen béke a földön *Да будет мир человечеству во всем мире*

# HERZLICH WILLKOMMEN IM FORUM 31–BILDUNG–BEGEGNUNG ALLES UNTER EINEM DACH!

FRAUEN | FAMILIEN | KINDER | EINHEIMISCHE & NEUHEIMISCHE | JUNG & ALT



## Liebe Leserinnen und Leser,

nach zwei Jahren Pause haben wir endlich wieder ein Programmheft zum Durchblättern und in die Hand nehmen für Sie frisch gedruckt. Gemeinsam mit unserem engagierten Netzwerk aus Ärzt\*innen, Therapeut\*innen, Referent\*innen, Kulturdolmetscher\*innen, örtlichen Einrichtungen, Gruppen, Initiativen und muttersprachlichen Communities haben wir ein vielfältiges Angebot für das Herbstsemester 2022/2023 zusammengestellt. Die verschiedenen Veranstaltungen finden Sie unter den Bereichen

- **Aus aller Welt**
- **Familie**
- **Körper & Geist**

Auf unserer Seite 3 – auf der wir Ihnen eine Persönlichkeit aus dem Forum 31 vorstellen – lernen Sie in diesem Programm zwei unserer Kulturdolmetscherinnen, Ola und Safia, kennen.

In unserem interkulturellen Kalender (S. 12–13) finden Sie eine Auswahl von Feier- und Gedenktagen verschiedener Religionen und Kulturen sowie unsere Forum 31-Veranstaltungen. Der Kalender ist herausnehmbar und bietet Ihnen eine Übersicht – so verpassen Sie keinen Termin unseres bunten Angebotes.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Programms. Nutzen Sie das Forum 31 als Ort der Information, Kommunikation, Beratung und Begegnung. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Forum 31 Team

*Das Forum 31 – Zentrum für Frauen, Familien und Kulturen gehört zum Brucker Forum, kath. Kreisbildungswerk im Landkreis Fürstenfeldbruck e.V., welches als gemeinnütziger Verein und anerkannter Träger der Erwachsenenbildung seit über 40 Jahren im Landkreis besteht. Es wird von der Erzdiözese München und Freising, dem Landkreis, Kommunen und auch Stiftungen gefördert, so dass wir viele Angebote mit geringen Gebühren oder gar kostenlos anbieten können. Unser interkulturelles Frauen- und Familienangebot ist offen für alle Interessierten und schließt keinen wegen der Kosten aus! Bitte sprechen Sie mit uns, Sozialrabatt ist möglich.*

Ola (Syrien) und Safia (Algerien) sind seit 2019 Kulturdolmetscherinnen und übersetzen für Arabisch. Beide haben beim ersten Qualifizierungskurs in Fürstenfeldbruck teilgenommen und sind seitdem als Kulturdolmetscherinnen aktiv.



INTERVIEW MIT KULTURDOLMETSCHERINNEN: SAFIA & OLA

## 1. Warum seid ihr Kulturdolmetscherin geworden?

Safia: „Kulturdolmetscherin bin ich geworden, weil ich meine Hilfe anderen sehr gerne anbiele!“

Ola: „Kulturdolmetscherin sein heißt für mich nicht alle Kulturen leben, sondern offen sein für alle Menschen und ihre Kulturen. Ich verstehe die Kultur meiner Heimat, weil ich damit groß geworden bin und so kann ich vieles vermitteln.“

## 2. Was bietet ihr beim Forum 31 an?

Wir haben schon verschiedene Veranstaltungen für arabische Familien mit Kindern im Forum 31 angeboten, bei denen wir unseren Kindern auf Deutsch und Arabisch unsere Kultur und Religion erklären. Wir haben zum Beispiel zusammen Fastenbrechen gemacht oder etwas über das Opferfest gelernt. Im neuen Semester wollten wir bei unseren Veranstaltungen im Forum 31 etwas über berühmte Wissenschaftler\*innen aus arabischen Ländern und ihre Erfindungen erzählen.

## 3. Auf welche Veranstaltung freut ihr euch im kommenden Programm-Halbjahr?

Wir beide gestalten zusammen mit anderen arabischen Kulturdolmetscherinnen einen arabischen Kulturnachmittag als Auftaktveranstaltung der interkulturellen Tage: „Umssiatu althaqafa al'Arabia!“ Wir freuen uns sehr, die Vielfalt der Kultur in verschiedenen arabischen Ländern zeigen zu können.

## 4. Was macht für dich das Forum 31 so besonders?

Das Forum 31 ist ein toller Ort der Begegnung, bei dem wir mit verschiedenen Familien zusammenkommen, unsere Kultur leben und mit anderen teilen können.

## Anmeldung für alle Veranstaltungen des Forum31:

In unserer Geschäftsstelle des Brucker Forum e.V.

Brucker Forum e.V.: Tel. 08141 / 449 94

info@brucker-forum.de

www.brucker-forum.de

Zentrumsleitung: Kerstin Jäger, Geschäftsführerin

Aus aller Welt: Franziska Ege, interkulturelle Erwachsenenbildung

Veranstaltungsort: Forum 31, Heimstättenstraße 31, 82256 Fürstenfeldbruck



Bei allen bereits gestarteten Kursen können Sie, sofern es freie Plätze gibt, gerne noch einsteigen. Rufen Sie uns einfach an.

## Aus aller Welt

32748

ab 21.09.2022  
8:30 – 10:00 Uhr



### Mama lernt Deutsch

**Mama uci njemacki – Mama impara il tedesco – Mum learns German –  
Anne Almanca ögreniyor – Maman apprend l'Allemand ...**

*Valeria Dandl*

Der Kurs richtet sich an alle Mütter, deren Kinder am Deutschkurs für Vorschulkinder teilnehmen bzw. deren Kinder Schüler der Schule Nord sind. Auch externe Mamas sind willkommen!

Ziele des Unterrichts sind:

- Den Mamas ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache zu vermitteln, um sich im täglichen Leben, mit den Lehrern, beim Einkaufen oder Arzt zu verständigen.
- Die Mütter zu befähigen, ihren Kindern bei den Hausaufgaben zu helfen. Es ist sehr wichtig, dass die Mütter Deutsch sprechen, lesen und schreiben können, um die Kinder gut in ihrer Schullaufbahn unterstützen zu können.
- Die deutsche Gesellschaft/System und andere Bildungsangebote kennenzulernen.
- Kontakt zu Deutschen und Menschen aus anderen Ländern zu knüpfen.
- Eine Bestätigung nach regelmäßiger Teilnahme zu erhalten.

Kleine Kinder können kostenlos betreut werden. Dies muss vor Kursbeginn angemeldet werden.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich statt. (Mi + Fr)

**Schule Nord, OGT-Raum, Theodor-Heuss-Str. 5, 82256 Fürstenfeldbruck**

**Anmeldung und Kontakt für Fragen: Monika Cherkaoui, Jugendsozialarbeiterin an der Grundschule Nord, Tel.: 08141 35756-71, Email: monika.cherkaoui@lra-ffb.de**

In Kooperation mit der Schule Nord

## Mama lernt Deutsch

**Mama uci njemacki – Mama impara il tedesco – Mum learns German – Anne Almanca öğreniyor – Maman apprend l'Allemand ...**

*Monika Modersitzki, Sprachdozentin*

Der Kurs richtet sich an alle Mütter, deren Kinder am Deutschkurs für Vorschulkinder teilnehmen bzw. deren Kinder Schüler der Richard-Higgins-Schule sind.

Kleine Kinder können kostenlos betreut werden. Dies muss vor Kursbeginn angemeldet werden. Beschreibung siehe oben.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich statt. (Mo + Di)

**Richard-Higgins-Schule, Richard-Higgins-Str. 3, 82256 Fürstenfeldbruck  
Anmeldung und Kontakt: Tanja Stock, Rektorin Richard-Higgins-Schule,  
Tel. 08141 32774 20**

In Kooperation mit der Richard Higgins-Grundschule.




---

**32747**

ab 26.09.2022  
8:00 – 9:30 Uhr

## Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch

**Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur**

*Peter Weh*

Estimados compatriotas, somos un reducido grupo de alemanes y españoles que desde hace mucho o poco tiempo, vivimos y trabajamos en la comarca de Fürstenfeldbruck. Para mantener el contacto hemos decidido juntarnos una vez al mes. Hablamos español y alemán.

Wir sind eine kleine Gruppe Deutsche und Spanier, die seit langem oder erst kurzem in den Landkreis FFB gezogen sind und hier arbeiten. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, treffen wir uns 1x im Monat. Wir unterhalten uns auf Deutsch und Spanisch, singen und musizieren. Lerne interessante Leute kennen und tausche dich über Kulturen aus.

**weitere Termine: 07.10., 04.11., 02.12.2022, 13.01.2023**

---

**32454**

Fr 02.09.2022  
19:30 – 21:00 Uhr



## Ecuadorianischer Nachmittag

**Kochkurs & Gitarren-Workshop**

*Kulturzentrum Ecuador Bayern*

Kommen Sie und teilen Sie mit uns einen Nachmittag voller kulinarischer Erlebnisse in unserem Kochworkshop mit typisch ecuadorianischen Speisen. Parallel kann an einem Gitarrenworkshop mit lateinamerikanischen Liedern auf Spanisch teilgenommen werden. Mitmachen können alle Interessierten, mit oder ohne Kenntnisse. Die Workshops werden auf Spanisch und Deutsch gehalten.

**weitere Termine: 22.10., 26.11.2022**

**Begegnungsstätte, Oek. Sozialdienst, EG, Rathausstr. 5, 82194 Gröbenzell**

**Anmeldung erforderlich**

**Wir bitten um Spenden als Kostenbeitrag für das abschließende gemeinsame Essen.**

In Kooperation mit dem Oekumenischen Sozialdienst Gröbenzell e.V.

---

**32669**

Sa 17.09.2022  
14:00 – 17:00 Uhr



32750

Sa 17.09.2022  
15:00 – 17:00 Uhr



## Kennst du schon arabische Wissenschaftler\*innen?

**Geschichten für arabischsprachige Mamas mit Kindern ab 6 Jahren**

*Ola Ali Alrahjey*, Kulturdolmetscherin

*Safia Naili*, Kulturdolmetscherin

In der Geschichte gibt es Samen des Guten, die von Wissenschaftler\*innen für das Wohl der Generationen gesät wurden, um die verschiedenen Lebensbereiche zu verbessern. Viele davon lebten in arabischen Ländern und sind Gesichter deren Städte geworden. Sie haben für Sprünge in der Wissenschaft für die ganze Welt gesorgt. Wir bieten ein Programm mit spannenden Geschichten über diese Wissenschaftler\*innen für arabischsprachige Kinder an.

Wir treffen uns immer am 3. Samstag im Monat. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, mit wie vielen Kindern Sie teilnehmen möchten.

**weitere Termine: 15.10., 19.11., 17.12.2022., 21.01., 18.02.2023**

32654

So 25.09.2022  
12:00 – 17:00 Uhr



## Brunch Interkulturell Spezial: Ausflug zu den Interkulturellen Tagen 2022

**Arabischer Kulturnachmittag – umssiatu althaqafa al'Arabia!**

*Ümran Karagöz*, Stefan Buschle, Christina Siedl, Kerstin Jäger, Franziska Ege

Wir beginnen die Brunchsaison mit einem gemeinsamen Ausflug! Denn unser Brunchtag fällt in diesem Monat genau auf den Auftakt der interkulturellen Tage 2022. Dieses tolle Event wollen wir nicht verpassen und gemeinsam in die Vielfalt der arabischen Kultur eintauchen!

Unsere arabischen Kulturdolmetscherinnen haben zum Auftakt der Interkulturellen Tage ein buntes Programm auf die Beine gestellt und laden herzlich dazu ein, verschiedene Aspekte ihrer Länder kennenzulernen: Die arabische Schrift entdecken, faszinierende Einblicke in die verschiedenen arabischen Lebensweisen oder landestypische Spiele spielen. Den Tag lassen wir dann gemeinsam kulinarisch mit arabischen Spezialitäten, wie selbstgebackenen Brot und anderen Köstlichkeiten, unter der musikalischen Begleitung des Sängers Samh Yousef ausklingen.

**Ökumenischer Sozialdienst Gröbenzell e.V., Begegnungsstätte, Rathausstr. 5, 82194 Gröbenzell**

In Kooperation mit dem LiB Mehrgenerationenhaus

32452

Fr 30.09.2022  
18:30 – 21:30 Uhr



## An Guadn!

**Bayrische Spezialitäten gemeinsam gekocht**

*Leitung Ingeborg Ege*

Wir laden Sie/Euch wieder herzlich in unsere gemütliche Küche im Forum 31 ein! Bei unseren internationalen Kochveranstaltungen wurde immer mal wieder gefragt: Wie werden eigentlich Semmelknödel gemacht? Und wie bereitet man Apfelstrudel zu? Auf vielfachen Wunsch gehen wir nun diesen Fragen nach. Gemeinsam wollen wir kochen, kosten und uns über die bayrische Kultur austauschen. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Euch!

Wir bitten um Spenden als Kostenbeitrag für das abschließende gemeinsame Essen.

**Anmeldung bis 30.09.2022**

## Zeit für uns Frauen! – Interkultureller Frauentreff

### Erfahrungen austauschen, miteinander lachen, Kulturen kennenlernen

*Haydee Jiménez, María Medina Reyes, Kulturdolmetscherinnen*

Wir Frauen können viel voneinander lernen und ein gemeinsamer Austausch „unter uns“ tut einfach gut. Jede Kultur hat ihre eigenen Schätze, die wir miteinander teilen können. Bist du erst vor kurzem nach Deutschland gekommen und möchtest mehr über das Leben hier erfahren? Oder bist du hier aufgewachsen und neugierig auf andere Kulturen? Dann komm zu uns ins Forum 31 zum interkulturellen Frauentreff! Entdecke zusammen mit anderen Frauen Gemeinsamkeiten und Unterschiede in unseren Kulturen und lass dich davon bereichern. Wir tauschen uns in gemütlicher Atmosphäre zu verschiedenen Themen aus unserem Alltag aus. Immer am zweiten Samstag im Monat (nicht in den Ferien).

**weitere Termine: 12.11., 10.12.2022, 11.02.2023**

---

**32267**
**Sa 08.10.2022**
**15:00 – 17:00 Uhr**


## Tag der Kulturalität

### Lateinamerikanische Traditionen, Kultur und Musik erleben

*Kulturzentrum Ecuador Bayern*

Das Kulturzentrum Ecuador Bayern e.V. lädt Sie herzlich zum Tag der Kulturalität ein! Kommen Sie mit Familie und Freunden und genießen Sie einen angenehmen Abend mit traditioneller Folklore und lateinamerikanischer Musik.

**Begegnungsstätte, Oek. Sozialdienst, EG, Rathausstr. 5, 82194 Gröbenzell**

**Anmeldung bis 14.10.2022 Brucker Forum e. V., [www.brucker-forum.de](http://www.brucker-forum.de)**

**Wir freuen uns über Spenden für unseren Verein.**

In Kooperation mit dem Oekumenischen Sozialdienst Gröbenzell e.V.

---

**32672**
**Sa 15.10.2022**
**14:00 – 21:00 Uhr**


## Afiyet olsun! –

### Türkische Spezialitäten gemeinsam gekocht

*Ümran Karagöz*

Wir laden Sie/Euch wieder herzlich in unsere gemütliche Küche im Forum 31 ein. Die türkische Küche ist ein Hochgenuss an Vielfalt und Geschmack! Türkische Rezepte tragen Merkmale der mediterranen, der indischen, der arabischen und der armenischen Küche. Dementsprechend typisch sind auch die Zutaten: Gemüse, Olivenöl, Joghurt, Honig, Sirup, Minze, Schafskäse, Bohnen,.... Gemeinsam wollen wir kochen, kosten und Informatives von Land und Leuten erfahren. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Euch!

Wir bitten um Spenden als Kostenbeitrag für das abschließende gemeinsame Essen.

**weitere Termine: 18.11.2022, 27.01.2023**

**Eintritt frei**

---

**32503**
**Fr 21.10.2022**
**18:30 – 21:30 Uhr**


32273

So 23.10.2022  
11:00 – 13:00 Uhr



## Brunch Interkulturell

Ümran Karagöz, Stefan Buschle, Christina Siedl, Kerstin Jäger, Franziska Ege

Wir laden herzlich Menschen jeglicher Herkunft und Alters zu unserem sonntäglichen Frühstückstreff ein. Er wird einmal im Monat gemeinsam vom Brucker Forum/Forum31 und dem LiB Mehrgenerationenhaus veranstaltet. In einer gemütlichen Atmosphäre wollen wir miteinander ins Gespräch kommen, etwas über unsere Mitmenschen, andere Länder und Kulturen erfahren, Anschluss und Kontakt finden und dabei das interkulturelle Frühstück und Gespräch genießen. Damit wir ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Angebot haben, freuen wir uns über Mitgebrachtes.

**weitere Termine: 27.11.2022, 22.01., 26.02., 26.03., 23.04., 21.05., 25.06., 23.07.2023**

**Gebühr: 1,50 € pro Treffen**

Immer am 4. Sonntag im Monat. An den ungeraden Monaten (27.11.2022, 22.01., 26.03., 21.05., 23.07.) im Forum 31, an geraden Monaten (23.10., 26.02., 23.04., 25.06.) im LiB

32667

Sa 03.12.2022  
14:00 – 17:00 Uhr



## Einfache afghanische Küche

Afghanische Spezialitäten gemeinsam gekocht

Ingela Farani

Die afghanische Küche bietet aufgrund der Nähe zur Seidenstraße viele unterschiedliche Geschmacksrichtungen und eine Vielfalt an Gewürzen an. Sie wollten schon immer einmal ausprobieren, wie diese Rezepte zubereitet werden – schrecken aber vor komplizierten Gerichten zurück? Ingela Farani stellt an unserem gemeinsamen Kochnachmittag ihr Kochbuch „Einfache afghanische Küche“ vor. Gemeinsam kochen wir Gerichte daraus, erfahren mehr über die afghanische Küche und essen abschließend gemeinsam. Wir laden Sie herzlich ein, im Anschluss dem Vortrag von Ingelas Faranis Mann, Jamal Farani, zu lauschen.

**Begegnungsstätte, Küche im Oek. Sozialdienst, EG, Rathausstr. 5, 82194 Gröbenzell**

**Anmeldung bis 02.12.2022**

**Wir bitten um Spenden als Kostenbeitrag für das abschließende gemeinsame Essen.**

In Kooperation mit dem Oekumenischen Sozialdienst Gröbenzell e.V.

32668

Sa 03.12.2022  
17:30 – 19:00 Uhr



## Eine Reise nach Afghanistan – Update

Jamal Farani

Im Jahr 1981, zwei Jahre nachdem Russland in Afghanistan einmarschiert ist, floh Jamal Farani mit 22 Jahren aus seiner Heimat. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Menschen in und aus seinem Heimatland zu helfen. In seinem Vortrag lädt uns Jamal Farani wieder zu einer Reise nach Afghanistan ein und gibt ein Update zu seinem Projekt. Denn erst im Juli 2022 hat er sich nochmal auf eine Reise in sein Heimatland begeben, um dort vor Ort den Menschen zu helfen. Der Vortrag wird durch eindrucksvolle persönliche Fotos und Videos untermalt.

**Begegnungsstätte, Begegnung 1/2, Oek. Sozialdienst, EG, Rathausstr. 5, 82194 Gröbenzell**

**Anmeldung bis 02.12.2022**

**Wir freuen uns über Spenden für Jamal Faranis Projekt.**

In Kooperation mit dem Oekumenischen Sozialdienst Gröbenzell e.V.

## !Hola! Wir lernen Spanisch

### Spanischkurs für Eltern und Kinder (ab 10 Jahren)

Leitung *Haydee Jiménez*, Kulturdolmetscherin

Wir möchten gemeinsam mit unseren Kindern mit viel Spaß und Motivation Spanisch lernen. Wir freuen uns auch euch!

Die Kursgebühr wird einmal pro Familie abgerechnet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, mit wie vielen Kindern Sie teilnehmen möchten.

**5 Termine; weitere Termine: 28.01., 04.02., 25.02., 04.03.2022**

**Gebühr: 35,00 €**

In Kooperation mit dem Kulturzentrum Ecuador Bayern

---

32722

ab Sa 14.01.2023

15:00 – 16:30 Uhr



## Qualifizierungskurs „Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment“®

Referentin *Dr. Marta Parulska*

Organisation *Franziska Ege*

Eine Brücke zwischen den Kulturen bauen – wer könnte das besser als Menschen mit Migrationserfahrungen? Für eine gelungene Integration braucht es immer wieder „Übersetzer/innen“ zwischen den Kulturen. Möchten Sie Menschen aus Ihrem Kulturkreis helfen, schneller und besser in Deutschland anzukommen? Möchten Sie noch besser verstehen, was die Kulturen prägt? Dann werden Sie Kulturdolmetscherin oder Kulturdolmetscher!

Vorraussetzungen: Eigener Migrationshintergrund, gute Deutschkenntnisse, Erfahrungen mit dem Leben in Deutschland, regelmäßige Teilnahme am Kurs.

Der Kurs findet freitags Online via Zoom und samstag im Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum statt! Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration gefördert.

**Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum, St.-Bernhard-Str. 2,  
82256 Fürstenfeldbruck**

**8 Termine; weitere Termine: 04.03., 17.03., 18.03., 21.04., 22.04., 28.04.,  
29.04.2023**

Anmeldung *Franziska Ege*, [ege@brucker-forum.de](mailto:ege@brucker-forum.de)

---

32288

ab Fr 03.03.2023

17:00 – 20:15 Uhr



**JETZT NEWSLETTER  
ABONNIEREN** 

[www.brucker-forum.de/newsletter](http://www.brucker-forum.de/newsletter)

## Familie

32663

Do 15.09.2022  
9:00 – 10:00 Uhr



### fitdankbaby® – MINI Kurs – Schnupperstunde

**Für Mamas mit Babys im Alter von ca. 3–8 Monate**

*Daniela Knauer, fitdankbaby-Kursleiterin*

Das fitdankbaby® Konzept vereint Fitnesstraining für die Mama und Übungen für und mit ihrem Baby in einem Kurs. Der speziell entwickelte fitdankbaby®-Gurt unterstützt den stabilen und sicheren Halt des Babys am Körper der Mutter und bietet vielseitige Übungsmöglichkeiten. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Zusätzlich werden die Babys durch altersentsprechende Spiele gefördert. So können Mütter etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun.

Bitte mitbringen: Matte (falls vorhanden), Sportbekleidung, Getränk, ein Handtuch, alles für das Baby

**Anmeldung bis 14.09.2022**

**Gebühr: 10,00 €**

32394

Di 20.09.2022  
9:30 – 11:30 Uhr



### Baby-Café in FFB Forum 31

**Alles rund ums Baby fürs 1. Lebensjahr**

*Lea Prachhart, Stillberaterin*

Der Anfang mit einem Baby bedeutet eine große Freude, aber auch eine ungeheure Umstellung für alle.

Bei uns im Baby-Café können Sie mal wieder entspannt genießen und dabei all die vielen Fragen zum Baby-Alltag loswerden.

Willkommen sind alle Mütter, ob werdende, Stillende, Fütternde sowie interessierte Väter zu einem 2-wöchentlichen Treffen.

Wir freuen uns auf Euch & Eure Babys (& Geschwisterkinder)!

**weitere Termine: 04.10., 18.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12., 10.01., 14.01., 07.02., 28.02.2023**

**Forum 31, Heimstättenstr. 31, 82256 Fürstenfeldbruck**

**Anmeldung bitte unter 08141 44994, [info@brucker-forum.de](mailto:info@brucker-forum.de) oder Sie kommen spontan vorbei!**

**Wir freuen uns über eine kleine Spende!**

In Kooperation mit



# Interkultureller Kalender

2 0 2 2 / 2 3

Liebe Leser,

auf den folgenden beiden Seiten finden Sie einen interkulturellen Kalender, der die Vielfalt von Feier- und Gedenktagen verschiedener Religionen und Kulturen zeigt, die in Deutschland gemeinsam leben. Er enthält neben den bedeutendsten Feiertagen aus Christentum, Judentum, Islam, Hinduismus, der Sikhs und Jesiden auch gesetzliche und sonstige Gedenktage verschiedener kultureller Traditionen. Außerdem finden Sie die Veranstaltungstermine des Forum 31 im Kalender\*.

\*Der Kalender enthält eine Auswahl und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit



## September

## Oktober

## November

1 Do		1 Sa		1 Di	Allerheiligen
2 Fr	Puente	2 So	Erntedankfest	2 Mi	Allerseelen
3 Sa		3 Mo	Tag der Dt. Einheit	3 Do	
4 So		4 Di	Baby-Café	4 Fr	puente
5 Mo		5 Mi	Yom Kippur	5 Sa	
6 Di		6 Do	Cimaya Şixadi Beginn	6 So	
			fitdankbaby® – Rückbildungskurs		
7 Mi		7 Fr	Babymassage	7 Mo	
			puente		
8 Do		8 Sa	Zeit für uns Frauen	8 Di	Guru Nanak Dev Ji
					Baby-Café
9 Fr		9 So			Juego en ESPAÑOL
10 Sa		10 Mo	Sukkot Beginn	10 Do	fitdankbaby® – Rückbildungskurs
11 So		11 Di	Sukkot	11 Fr	St. Martin
			Juego en ESPAÑOL		
12 Mo		12 Mi		12 Sa	Inklusive Kinder- und Jugendgruppe
13 Di		13 Do	Cimaya Şixadi Ende	13 So	Volkstrauertag
			fitdankbaby® – MINI Kurs		
14 Mi	Kreuzerhöhung	14 Fr	wellcome Engel – eine Aufgabe für Sie?	14 Mo	
15 Do		15 Sa	Kennst du schon arabische Wissenschaftler*innen?	15 Di	
16 Fr		16 So		16 Mi	Buß- und Betttag
17 Sa	Kennst du schon arabische Wissenschaftler*innen?	17 Mo	Shimini Azeret	17 Do	fitdankbaby® – Rückbildungskurs
	Ecuadorianischer Nachmittag				
18 So		18 Di	Simchat Tora	18 Fr	Afiyet olsun!
19 Mo		19 Mi		19 Sa	Kennst du schon arabische Wissenschaftler*innen?
20 Di	Baby-Café	20 Do	fitdankbaby® – MINI Kurs	20 So	Totensonntag
21 Mi	Start Mama Lernt Deutsch Schule Nord	21 Fr	EKP-Supervision	21 Mo	
			Afiyet olsun!		
22 Do	fitdankbaby® – MINI Kurs Babymassage	22 Sa	Inklusive Kinder- und Jugendgruppe	22 Di	Baby-Café
23 Fr	wellcome-Teamtreffen	23 So	Ecuadorianischer Nachmittag	23 Mi	Juego en ESPAÑOL
			Brunch interkulturell		
24 Sa	Kompaktkurs JobFood	24 Mo	Diwali	24 Do	Guru Teghbahadur Ji
			Bandi Chhor Divas		
25 So	Brunch interkulturell Spezial: Ausflug zu den Interkulturellen Tagen 2022	25 Di	Systemische Aufstellungen	25 Fr	
			Offener Tragetreff		
26 Mo	Start Mama lernt Deutsch R.-Higgins-Schule	26 Mi	Juego en ESPAÑOL	26 Sa	Ecuadorianischer Nachmittag
27 Di	Rosh Hashana Beginn	27 Do		27 So	1. Advent
	Offener Tragetreff				
28 Mi	Juego en ESPAÑOL	28 Fr		28 Mo	
29 Do	fitdankbaby® – MINI Kurs Babymassage	29 Sa		29 Di	Offener Tragetreff
30 Fr	An Guadn!	30 So		30 Mi	
		31 Mo	Reformationstag		
			Halloween		

Dezember

Januar

Februar

1 Do	fitdankbaby® – Rückbildungskurs EKP-Supervision Babymassage	1 So	Neujahr	1 Mi	
2 Fr		2 Mo		2 Do	Mariä Lichtmess EKP-Supervision
3 Sa	Einfache afghanische Küche Eine Reise nach Afghanistan – Update	3 Di		3 Fr	
4 So	2. Advent puente	4 Mi		4 Sa	!Hola!
5 Mo		5 Do	Guru Gobind Singh Ji	5 So	
6 Di	Nikolaus Baby-Café Juego en ESPAÑOL	6 Fr	Heilige Drei Könige	6 Mo	
7 Mi		7 Sa	Weihnachten orthodox	7 Di	Baby-Café
8 Do	Bodhi fitdankbaby® – Rückbildungskurs	8 So		8 Mi	
9 Fr		9 Mo		9 Do	
10 Sa	Inklusive Kinder- und Jugendgruppe Zeit für uns Frauen	10 Di	Baby-Café	10 Fr	
11 So	3. Advent	11 Mi		11 Sa	Zeit für uns Frauen
12 Mo		12 Do		12 So	
13 Di	Offener Tragetreff	13 Fr	puente	13 Mo	
14 Mi		14 Sa	Hola	14 Di	Hızır-Fasten Beginn Valentinstag
15 Do		15 So	Makara Sankranti / Pongal	15 Mi	Parinirvana
16 Fr		16 Mo		16 Do	Hızır-Fasten Ende
17 Sa	Kennst du schon arabische Wissenschaftler*innen?	17 Di	Es ist keine Farbe mehr in meinem Leben	17 Fr	Hızır Lokması
18 So	4. Advent	18 Mi		18 Sa	Lailat al-Miraj Maha Shivaratri Kennst du schon arabische Wissenschaftler*innen?
19 Mo	Chanukka Beginn	19 Do	Theophanie orthodox	19 So	
20 Di	Baby-Café Juego en ESPAÑOL	20 Fr		20 Mo	Rosenmontag
21 Mi		21 Sa	Kennst du schon arabische Wissenschaftler*innen?	21 Di	Fastnacht Losar
22 Do		22 So	Brunch interkulturell	22 Mi	Aschermittwoch
23 Fr	İda Ezid	23 Mo		23 Do	
24 Sa	Heiligabend	24 Di	Baby-Café	24 Fr	
25 So	1. Weihnachtstag	25 Mi		25 Sa	Hola
26 Mo	2. Weihnachtstag Chanukka Ende	26 Do	Vasanta Panchami Sarasvati Puja	26 So	Brunch Interkulturell
27 Di		27 Fr	Afiyet olsun!	27 Mo	
28 Mi		28 Sa	Inklusive Kinder- und Jugendgruppe !Hola!	28 Di	Baby-Café
29 Do	Guru Gobind Singh Ji	29 So			
30 Fr	Silvester	30 Mo			
		31 Di	Offener Tragetreff		

Christliche Feiertage	Islamische Feiertage	Buddistische Feiertage	Hinduistische Feiertage	Sikh Feiertage
Jüdische Feiertage	Islamische Feiertage (Alevitisch)	Jesidische Feiertage	Gesetzliche/Sonstige Feiertage	

Alle Angaben ohne Gewähr, Stand bei Redaktionsschluss. Feiertage, die sich nach dem Mondkalender richten, können je nach regionaler Tradition abweichen. Jüdische Feiertage beginnen in der Regel mit dem Sonnenuntergang des Vortages. Quelle: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.



**Wir suchen Sie! Machen Sie mit beim Brückenbauen zwischen Kulturen und werden Sie Kulturdolmetscher oder Kulturdolmetscherin! Der fünfte Qualifikationskurs in Fürstfeldbruck startet am 3. März 2023.**

Weitere Infos unter [www.brucker-forum.de](http://www.brucker-forum.de) oder [ege@brucker-forum.de](mailto:ege@brucker-forum.de)

**Neu:**

# ALPHABETISIERUNGSKURS

**im Forum 31**

**Montag und Freitag, 9:30 – 11:00 Uhr**

19.09. – 31.12.2022

Wir lernen gemeinsam die Buchstaben des Alphabets mit entsprechenden Schwungübungen, optimieren unsere Stifthaltung, festigen Wort- und Satzstrukturen und bilden einfache Sätze aus unserem praktischen Lebensumfeld. Auch die Grundrechenarten werden eingeführt, mit denen wir einfache Sachaufgaben lösen. Außerdem lernen wir grundlegende Kenntnisse über Deutschland und Bayern.

Lehrkraft: Sabine Sauter

Infos und Anmeldung: Carina Huamaní

Tel: 08141 44994

E-Mail: [asyl@brucker-forum.de](mailto:asyl@brucker-forum.de)

## fitdankbaby® – MINI Kurs

**Für Mamas mit Babys im Alter von ca. 3–8 Monate**

*Daniela Knauer, fitdankbaby-Kursleiterin*

Das fitdankbaby® Konzept vereint Fitnesstraining für die Mama und Übungen für und mit ihrem Baby in einem Kurs. Der speziell entwickelte fitdankbaby®-Gurt unterstützt den stabilen und sicheren Halt des Babys am Körper der Mutter und bietet vielseitige Übungsmöglichkeiten. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Zusätzlich werden die Babys durch altersentsprechende Spiele gefördert. So können Mütter etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun.

Bitte mitbringen: Matte (falls vorhanden), Sportbekleidung, Getränk, ein Handtuch, alles für das Baby

**6 Termine Kurs ab Sept. 2022; weitere Termine:**  
29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10.2022

**6 Termine Kurs ab Nov. 2022; weitere Termine:**  
17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.2022

**Anmeldung erforderlich**

**Gebühr: 78,00 €**

32627

ab Do 22.09.2022  
9:00 – 10:15 Uhr

32628

ab Do 10.11.2022  
9:00 – 10:15 Uhr



## Babymassage

**Für Eltern mit Babys zwischen dem 2. – 5. Monat**

*Verena Böck*

Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, intensiven Kontakt zum eigenen Kind zu erleben. Die Berührung hilft dem Baby bei der Entwicklung sowie bei der Bildung des Körperbewusstseins und stillt das Bedürfnis des Säuglings nach Berührung. Das Massieren wirkt sich beruhigend und zentrierend auf Mutter/Vater und Baby aus. In diesem Kurs lernen wir Elemente der indische Babymassage (nach Leboyer) und der Schmetterlingsmassage (nach Eva Reich) kennen.

**4 Termine; weitere Termine: 29.09., 06.10., 13.10.2022**

**Anmeldung bis 19.09.2022**

**Gebühr: 36,00 €**

32502

ab Do 22.09.2022  
11:15 – 12:15 Uhr



## wellcome-Teamtreffen

*Silvia Stumpf, wellcome Koordinatorin*

Regelmäßige Teamtreffen der wellcome-Ehrenamtlichen mit Informationen und Reflexion rund um den Einsatz in den unterschiedlichen Familien, Antworten auf offene Fragen, Kontakt- und Austauschmöglichkeiten mit anderen „wellcome-Engeln“ des Teams.

Zu besonderen Fortbildungsthemen laden wir ReferentInnen ein.

**Anmeldung erforderlich**



## Wir starten das neue Semester und planen die Einsätze und besprechen die aktuellen Regelungen

**weitere Termine: 26.09., 18.10., 07.12.2022, 12.01., 28.02.2023**  
jeweils 19:30 – 21:00 Uhr

32698

Fr 23.09.2022  
9:30 – 11:00 Uhr

32480

Di 27.09.2022  
9:30 – 11:00 Uhr



## Offener Tragetreff

### Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen

*Janina Petri, Trageberaterin*

In gemütlicher Atmosphäre besprechen wir Themen rund ums Tragen wie z.B. rückenschonendes Tragen oder auch das Tragen von Zwillingen uvm. Außerdem hast Du die Möglichkeit, Dich mit anderen Trageeltern auszutauschen. Als ausgebildete Trageberaterin stehe ich mit Tipps und Hilfe zur Seite und informiere Dich über Neuigkeiten in der Tragewelt und wir testen und vergleichen verschiedene Trage- und Bindeweisen. Willkommen sind alle Trageeltern und solche, die es werden wollen.

Bitte mitbringen: Alles fürs Baby/Kind, Tragehilfe oder Tuch (falls vorhanden), Sitzkissen, Fleecedecke und ggf. Lieblingsspielzeug

**weitere Termine: 25.10., 29.11., 13.12.2022, 31.01.2023**

**Anmeldung bis jeweils 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn**

**Gebühr: 5,00 € pro Treffen**

32636

Di 27.09.2022  
15:30 – 17:00 Uhr



## Spanische Spielgruppe – Juego en ESPAÑOL

### Für Eltern und Kinder – Para Padres y Niños

*Carina Huamani*

Los encuentros están dirigidos a todos los niños bilingües con papá o mamá que quieren jugar, reír, hacer manualidades, aprender (o enseñar) rimas, adivinanzas, juegos, escuchar cuentos... Te invitamos a participar y a vivir nuestro idioma y nuestra cultura juntos.  
¡Los esperamos!

Die Treffen sind für Kinder von 1–3 Jahren, die zweisprachig aufwachsen und ihre Eltern. Wir wollen gemeinsam spielen, Geschichten erzählen, einfach Spaß haben – wenn möglich im Freien – ... und das alles auf Spanisch. Wir freuen uns auf euch!

**weitere Termine: 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12.2022**

32701

Fr 14.10.2022  
9:00 – 10:00 Uhr



## wellcome Engel – eine Aufgabe für Sie?

### Informationen über das wellcome-Ehrenamt

*Silvia Stumpf, wellcome Koordinatorin*

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt – unterstützt Familien in der Stadt und im Landkreis Fürstenfeldbruck, die ein Baby im 1. Lebensjahr haben.

Möchten Sie Familien in der turbulenten, wunderbaren und manchmal auch stressigen Zeit nach der Geburt eines Kindes ganz individuell unterstützen? Sie haben Erfahrungen in der Betreuung von Babys und Kleinkindern, und möchten, zeitlich begrenzt, einige Stunden Zeit verschenken?

An dem Vormittag können Sie sich ganz unverbindlich über das Projekt wellcome informieren.

Andere Termine können unter 08141 103037 oder fuerstenfeldbruck@wellcome-online.de vereinbart werden.

## Pause im Familienalltag?

### wellcome – praktische Hilfe nach der Geburt

*Silvia Stumpf, wellcome Koordinatorin*

Das Baby ist da, die Freude groß und nichts geht mehr. Die Zeit mit einem Baby ist wunderschön und manchmal auch sehr stressig. Wer Unterstützung braucht, kann sie durch einen ehrenamtlichen wellcome-Engel bekommen. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin unterstützt Sie, wacht über Ihr Baby, spielt mit dem Geschwisterkind, damit Sie kleine Pausen bekommen.

Bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie sich ganz unverbindlich über das Angebot wellcome-praktische Hilfe nach der Geburt informieren.

**Anmeldung bis 13.10.2022**

32710

Fr 14.10.2022  
10:30 – 12:00 Uhr



**wellcome**  
Praktische Hilfe nach der Geburt

## Inklusive Kinder- und Jugendgruppe

### Für Kinder von 10–12 Jahren

*Claudia Ernst*

Wir treffen uns einmal im Monat zum Spielen, Basteln, Backen ... und Spaß haben. Das genaue Programm überlegen wir uns gemeinsam.

**weitere Termine: 12.11., 10.12.2022., 28.01.2023**

**Anmeldung bis jeweils 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn**

**Gebühr: 2,00 € pro Treffen**

32462

Sa 22.10.2022  
10:00 – 12:00 Uhr



## fitdankbaby® – Rückbildungskurs

### Für Mamas ab 6 Wochen bzw. 8 Wochen bei KS nach der Geburt

*Daniela Knauer, fitdankbaby-Kursleitung*

fitdankbaby® RÜCKBILDUNG ist die beste Basis für jede weitere sportliche Aktivität! Du lernst, deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Du verbesserst deine Atmung und deine Haltung. Dein Baby ist mit dabei und bekommt in jeder Kursstunde zusätzlich eine Baby-massage oder ein Strampelspiel. Bei einigen Übungen werden die Babys einbezogen und du bekommst Tipps und Tricks für den Umgang mit deinem Baby. Handouts und weiterführende Information und Übungen für zuhause runden das Kurskonzept ab.

Bitte mitbringen: Matte (falls vorhanden) und alles fürs Baby

**6 Termine; weitere Termine: 17.11., 24.11., 01.12.2022, 08.12., 15.12.2022**

**Anmeldung erforderlich**

**Gebühr: 78,00 €**

32629

ab Do 10.11.2022  
10:30 – 11:45 Uhr



32782

ab Do 10.11.2022  
12:00 – 13:00 Uhr



## Babymassage

Für Eltern mit Babys zwischen dem 2. – 5. Monat

Verena Böck

Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, intensiven Kontakt zum eigenen Kind zu erleben. Die Berührung hilft dem Baby bei der Entwicklung sowie bei der Bildung des Körperbewusstseins und stillt das Bedürfnis des Säuglings nach Berührung. Das Massieren wirkt sich beruhigend und zentrierend auf Mütter/Väter und Baby aus. In diesem Kurs lernen wir Elemente der indische Babymassage (nach Leboyer) und der Schmetterlingsmassage (nach Eva Reich) kennen.

**4 Termine; weitere Termine: 17.11.2022, 24.11.2022, 01.12.2022**

**Anmeldung erforderlich**

**Gebühr: 36,00 €**



**ELTERN**  
im Landkreis  
FFB

**Weitere Veranstaltungen für Eltern, Kinder und die ganze Familie finden Sie in unserem aktuellen Familienprogramm und auf unserer Facebook-Seite „Eltern im Landkreis Fürstentfeldbruck“**



**Jexhof**  
Bauernhofmuseum



## Erlebnis Bauernhofmuseum Jexhof

– ein vielfältiges Programm für Kinder und Erwachsene erwartet Sie.

**Öffnungszeiten:**

Di-Sa 13-17 Uhr, Sonn- und Feiertage 11-18 Uhr

**Saison:**

Woche vor Ostern bis Anfang November

**Winterausstellung:**

Anfang Dezember bis Ende Februar

**Infos unter:**

Tel. 08141-519-205 oder 08153-932 50

info@jexhof.de | www.jexhof.de

Bauernhofmuseum Jexhof  
82296 Schöngesing | Eine Einrichtung des  
Landkreises Fürstentfeldbruck

## Körper & Geist

### Pilates !Online!

*Sabine Rombold*, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Pilatestrainerin

Die nach J.H. Pilates entwickelte Pilatesmethode ist ein Ganzkörpertraining. Durch gezielte Übungen werden die Rücken- und Bauchmuskulatur effektiv trainiert. Spezielle Atem- und Dehnübungen unterstützen die Ausführung der Übungen. Dabei steht die Qualität der Übungen über der Quantität.

“Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ J.H. Pilates.

**Online per Zoom**

**6 Termine Kurs ab Sept. 2022; weitere Termine: 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10.2022**

**Gebühr: 30,00 €**

**7 Termine Kurs ab Nov. 2022; weitere Termine: 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2022**

**Gebühr: 35,00 €**

**Anmeldung bis jeweils Freitag vor Kursbeginn**

**32530**

**ab Mo 12.09.2022**

**8:30 – 9:30 Uhr**

**32531**

**ab Mo 07.11.2022**

**8:30 – 9:30 Uhr**



### Wie beantrage ich eine Ernährungstherapie?

**Infoabend**

*Dominika Ruppel*, VDD-zertifizierte Ernährungsberaterin (Food-Med Ernährungsberatung)

Die Themen sind:

- Antrag stellen (Vorlagen bekommen Sie beim Infoabend)
- Besprechung der Kostenübernahme durch die Krankenkassen (GKV, PKV)
- Genehmigung der Ernährungstherapie durch die Krankenkassen (ca. 5 – 13 Beratungstermine pro Jahr)
- Ablauf der Ernährungstherapie vor Ort in der Praxis oder via Video (deutschlandweit)

Schwerpunkte: Rheuma, Arthrose, Magen-Darm-Erkrankungen, Hashimoto, MS, Brustkrebs und Eierstockkrebs (nach abgeschlossener Therapie), Stoffwechselerkrankungen (z.B.: Diabetes mellitus, Übergewicht etc.), Ernährung bei chronischen Entzündungen und Gruppenkurse: „JobFood“ (Ernährung für jeden Arbeitsalltag)

- Fragerunde

Eintritt frei!

**weitere Termine: 13.10.2022 und 16.01.2023 (Einzeltermine)**

**Anmeldung Dominika Ruppel, Tel. 015165721225, info@food-med.de**

**32803**

**Mi 21.09.2022**

**19:00 – 20:00 Uhr**



32783

ab Sa 24.09.2022

10:00 – 13:00 Uhr

32800

ab Sa 21.01.2023

10:00 – 13:00 Uhr



## JobFood - Ernährung für jeden Arbeitsalltag

### Essen und Trinken für jeden Arbeitsalltag

*Dominika Ruppel*, VDD-zertifizierte Ernährungsberaterin und Diätassistentin

Haben Sie vor lauter Arbeit das Essen schon mal vergessen? Tappen Sie abends in die Heißhungerfalle? Beinhaltet Ihre Schublade auch Nervennahrung? Das Gefühl, den ganzen Tag noch nichts Richtiges gegessen zu haben, führt meistens abends dazu, dass wir alles nachholen. Genau darum geht es in diesem Kurs.

JobFood steht für ...

- alltagstaugliche Rezepte
- für die ganzheitliche Sicht
- für bewährte, gesicherte Empfehlungen
- für Bewusstwerdung und Eigenständigkeit

Der Kurs ist ZPP zertifiziert und erfüllt damit die Bedingungen für eine Erstattung der Teilnahmegebühr (75 € + 110 €) von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention. Zertifiziert nach § 20 SGBV“.

**Kurs mit je 2 Terminen. Kurs 1: 24.09. + 08.10.22; Kurs 2: 21.01. + 04.02.23**

**Anmeldung erforderlich**

**Gebühr: 110,00 €**

32801

Di 15.11.2022

19:30 – 20:45 Uhr



## Den chronischen Erkrankungen auf den Grund gehen – die funktionelle Medizin

*Dr. Claudia Eichhorn*, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin

Der Körper funktioniert durch das Zusammenspiel vieler verschiedener Systeme, wie dem Immunsystem, der Verdauung, dem Hormonsystem und anderer. Chronische Erkrankungen entstehen, wenn für eine längere Zeit eine Unausgewogenheit dieser Systeme besteht. Die moderne funktionelle Medizin kann dabei helfen, die Dysbalance in den Systemen zu finden und Maßnahmen zu ergreifen, um die Balance wieder herzustellen.

In diesem Vortrag wird die funktionelle Medizin erläutert, mit Fallbeispielen zu Ernährung und Verdauung, chronischer Entzündung und Autoimmunerkrankungen.

**Anmeldung erforderlich**

**Gebühr: 8,00 €**

32459

Mo 24.10.2022

19:30 – 21:00 Uhr



## Systemische Aufstellungen – Verstrickungen lösen

### Vortrag

*Dietrich Ammon*, Heilpraktiker

Wie stark doch der Einfluß unserer Eltern auf uns ist! Bewußt und unbewußt haben wir da viel an emotionalen und mentalen Mustern übernommen. Meist kamen noch Erlebnisse und Erfahrungen hinzu, die unverarbeitet blieben. Das Tragische dabei ist, dass wenn wir dafür nicht die Verantwortung übernehmen und sie auflösen, sich unsere Kinder mit diesen vorgelebten Altlasten auseinandersetzen müssen. Ein scheinbar nicht ändernder Kreislauf!

Durch die systemischen Aufstellungen werden die Verstrickungen fühlbar und sichtbar. Wir bekommen die Wahl und die Chance, aus diesen alten Geschichten auszusteigen, die bisher Teil unsere Identität waren.

**Anmeldung bis 21.10.2022**

**Gebühr: 5,00 €**

## In die Stille gehen – ein Tag mit Yoga und Meditation

**Im Yoga üben wir, den Geist in eine dynamische Stille zu führen.**

*Evelyn Endler, Yogalehrerin BDY/EYU*

Wir werden am Vormittag durch eine achtsame Asanapraxis (Körperübungen) den Körper vorbereiten, dehnen und kräftigen, gleichen Fehlhaltungen aus, harmonisieren. Hinzu kommt eine bewusste Atemführung, die unserem „Alltagsatem“ eine Richtung gibt, vertieft, unsere abschweifenden Gedanken ins Jetzt holt. Am Nachmittag wechseln geführte Phasen des stillen Sitzens mit Bewegungsmeditation ab. Eine Tiefenentspannung beendet den Tag.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, wenn vorhanden Yoga-Matte, warme Socken.

**Anmeldung bis 30.11.2022 Regina Scheibenzuber, 08141 290 777, regina@pelloth.de**

**Gebühr: 40,00 €, incl. leichtes Mittagessen, Tee, Obst**

32777

So 04.12.2022  
10:00 – 16:30 Uhr



## Es ist keine Farbe mehr in meinem Leben

**Vortrag**

*Dietrich Ammon, Heilpraktiker*

Depressive Verstimmung, Trauer, Ängste und andere emotionale Disbalancen können unsere Lebensqualität massiv einschränken und sogar uns in eine Abwärts-Spirale führen, die kontinuierlich an unserer Lebenskraft saugt. Verantwortung für sich zu übernehmen ist der erste Schritt. Das bedeutet: zu sich selbst, dem Leben zu antworten, aber auch den Mut zu haben, wirklich die eigenen festgefahreneren Strukturen anzuschauen.

Es gilt, die Schuld nicht mehr im Außen zu suchen, sondern zu wissen und zu erkennen, dass wir im Leben alles selbst bewußt und unbewußt kreiert haben. Ich möchte Ihnen an diesem Abend Wege aufzeigen, aus Ihrem Kreislauf auszubrechen, so dass die Regenbogenfarben, die zu Ihrer inneren Grundausstattung gehören wieder in ihr Leben kommen.

**Anmeldung bis 16.01.2023**

**Gebühr: 5,00 €**

32461

Di 17.01.2023  
19:30 – 21:00 Uhr



## Erschöpfungssyndrom – die vielen Gesichter der Diagnostik und Behandlung

*Dr. Angelika Gorlo, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Chirotherapie, Akupunktur, Stressmedizin*

Ein Erschöpfungssyndrom ist nicht immer gleich Depression, wie es häufig abgetan wird. Die Energiegewinnung des Körpers ist ein spannendes Thema und lohnt sich sehr, näher betrachtet zu werden, damit Patient\*innen wieder aus dem Vollen schöpfen. Eine facettenreiche Darstellung des Themas aus der funktionellen Medizin.

**Anmeldung erforderlich**

**Gebühr: 8,00 €**

32802

Mi 25.01.2023  
19:30 – 21:00 Uhr



Unsere Veranstaltungen stehen grundsätzlich allen Interessierten offen, unabhängig von ihrer Lebensform, Konfession oder Nationalität.

Die Teilnehmergebühren sind jeweils bei den Veranstaltungen angegeben.

Wir schließen keinen wegen der Kosten aus. Bitte sprechen Sie mit uns, Sozialrabatt ist möglich.

### Anmeldung

Sie können sich über unsere Homepage online für alle Veranstaltung anmelden oder schriftlich unter Angabe Ihrer vollständigen Daten (Name, Vorname, Anschrift, Telefonnummer, Mailadresse, Veranstaltungsnummer, Veranstaltungstitel, ggf. Bankverbindung). Nur bei Vorträgen ist, falls nichts anderes vermerkt, keine Anmeldung erforderlich. Wenn Sie an Seminaren und Kursen teilnehmen wollen, bitten wir um Anmeldung entsprechend dem Vermerk bei der jeweiligen Veranstaltung und Angabe des Datums und Veranstaltungsnummer. Für Ihre verbindliche Anmeldung benötigen wir Ihr Einverständnis für eine einmalige Abbuchungsermächtigung und Ihre Bankverbindung (Bank, IBAN, Kontoinhaber). Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge verbucht. Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Anmeldebestätigung per Mail. Eine Benachrichtigung erfolgt, wenn eine Veranstaltung nicht stattfindet bzw. bereits voll belegt ist.

### Rücktrittsbedingungen

Wenn die Mindestteilnehmer/innenzahl nicht erreicht wird oder ein/e Referent/in oder Kursleiter/in ausfällt, kann das Brucker Forum die Veranstaltung absagen. In diesem Fall werden Sie sogleich benachrichtigt und die bereits gezahlten Teilnehmergebühren selbstverständlich zurückerstattet. Sollte ein Rücktritt von Ihrer Seite notwendig werden, teilen Sie uns dies bitte umgehend mit. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei einem Rücktritt Ihrerseits Storno- und Ausfallgebühren berechnen müssen. Bei einem Rücktritt

- von 20 Tagen oder weniger vor Veranstaltung fallen 30% der Kursgebühren als Stornokosten an
- bei einem kurzfristigeren Rücktritt von 10 Tagen oder weniger bei Veranstaltungsbeginn 100 % Ausfallgebühren
- bei mehrtägigen Veranstaltungen (Kurse, Studienfahrten, Exkursionen, Pilgerreisen etc.) verlängert sich die Stornofrist auf 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn, sowie die Ausfallfrist auf 20 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Ab Kursantritt ist ein Rücktritt nicht mehr möglich. Die Gebühr wird zu 100 % fällig. Es besteht auch kein Anspruch auf Ersatz der nicht besuchten Kursstunden. Es entfallen Storno- und Ausfallgebühr, wenn Sie uns einen Ersatzteilnehmer nennen. Wir danken für Ihr Verständnis! Kursanmeldungen und Rücktritt an:

- [info@brucker-forum.de](mailto:info@brucker-forum.de), Tel. 08141 44994, Fax: 08141 41489, St. Bernhard Str. 2, 82256 Fürstenfeldbruck

### Datenschutz

- Ihre personenbezogenen Daten werden entsprechend des Datenschutzgesetzes behandelt. Genauere Informationen entnehmen Sie der Datenschutzerklärung des Brucker Forums unter [www.brucker-forum.de](http://www.brucker-forum.de), über die Geschäftsstelle per Telefon oder über E-Mail an [datschutz@brucker-forum.de](mailto:datschutz@brucker-forum.de)

# Inter- Landkreis kulturelle Fürstenfeldbruck Tage

ZUSAMMEN LEBEN –  
ZUSAMMEN WACHSEN

25.09. bis 03.10.2022

Workshops · Vorträge · Aktionen  
Eine Veranstaltungsreihe von:

Programm unter:





## VON ANFANG AN ... ... BEGLEITEN WIR FAMILIEN

- wellcome – praktische Hilfe nach der Geburt
- Baby-Café
- PEKiP®-Kurse
- Eltern-Kind-Gruppen (EKP®)
- Musikgarten-Kurse
- Elternkurse

Information & Anmeldung  
für Stadt und Landkreis Fürstentfeldbruck:  
Tel. 08141 44994  
[www.brucker-forum.de](http://www.brucker-forum.de)

