



Lebensqualität im Alltag

Sechsteiliger LimA-Kurs

21.09.2023 bis 01.02.2024
Winnenden, Marienstraße 2
Kath. Gemeindsaal unter der Kirche

Veranstalter:



SEELSORGEEINHEIT DER
KATHOLISCHEN KIRCHENGEMEINDEN

Winnenden-Schwaikheim-Leutenbach

In Kooperation mit



keb Katholische Erwachsenenbildung
Rems-Murr e.V.



Evangelische Erwachsenenbildung
Im Rems-Murr Kreis



Evangelische Gesamtkirchengemeinde
Winnenden



Malteser

...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V.
Kreisgliederung Rems-Murr

Seniorenrat Winnenden

Information und Anmeldung:

www.keb-remmurr.de

07151 959 67 21

Kursleitung



Monika Lusch-Krauss

zertifizierte Leiterin von LimA-Kursen,
Religionslehrerin i.R.,
Bibliologin und Leiterin für Exerzitien im
Alltag.



Stephan Krauss

zertifizierter Leiter von LimA-Kursen,
Ingenieur der Elektrotechnik i.R.,
Bibliologe und Workshopleiter bei
diözesanen Männertagen.

Das LimA Konzept

„LimA“-Kurse (Lebensqualität im Alltag) bieten Anregungen, sich mit dem eigenen Älterwerden zu befassen und etwas für die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität im Alltag zu lernen.



Das ganzheitliche Trainingsprogramm fördert Kompetenzen in den vier Bereichen:

- ✓ Gedächtnis Mit Freude und Spaß geistig fit bleiben
- ✓ Bewegung Beweglich bleiben und sich entspannen
- ✓ Alltagsfähigkeiten Mit den Anforderungen einer sich verändernden Welt zurechtkommen
- ✓ Sinn und Glaube Das eigene Leben gestalten, mit Grenzen leben, Kraftquellen entdecken. Sich mit der eigenen Lebensbiografie auseinandersetzen

Termine und Themen

Wege, die ich gehe

Do. 21.09.2023

Erntedank – Dankbar sein

Do. 12.10.2023

Älter werden – eine Lebensreise der besonderen Art

Do. 02.11.2023

Sternstunden in meinem Leben

Do. 14.12.2023



Wir brauchen Menschen

Do. 11.01.2024

Wunschthema der Gruppe

Do. 01.02.2024

Organisatorisches

Termine: jeweils **donnerstags**

Uhrzeit: **von 14:30 Uhr – 16:15 Uhr**

Ort: **St. Karl Borromäus Winnenden**, Marienstr. 2. Der Bahnhof ist ca. 10-15 Min. entfernt. Parkplätze auf dem Kronenplatz, ca. 3 Min. entfernt.

Beitrag: **30,- € inkl. Materialkosten** (finanzielle Unterstützung möglich)

Referent:innen: **Monika Lusch-Krauss, Stephan Krauss, .**

Anmeldung: **bis Sonntag 03.09.2023**

Online über www.keb-rems-murr.de,
telefonisch unter 07151 95967-21
oder per E-Mail an keb.rems-murr@drs.de.

Bitte geben Sie zur besseren Planung Ihr Geburtsjahr an.

