



Sehr geehrte Damen und Herren,

nachdem wir nun über Monate hinweg aus bekannten Gründen keine Veranstaltungen durchführen konnten, bieten wir Ihnen jetzt eine kleine Reihe von Veranstaltungen an, die online über den Videokonferenzanbieter Zoom laufen werden. Das kennen Sie nicht? Kein Problem! Es ist ganz einfach und wir helfen Ihnen gerne dabei, sich zurechtzufinden. Sie können teilnehmen über Ihren Laptop oder PC oder auch über Ihr Smartphone. Wenn Sie nicht nur Zuschauer sein wollen, benötigen Sie auch eine in fast jedem Laptop eingebaute Webcam oder eine über Kabel angeschlossene Kamera; außerdem Kopfhörer und Mikrofon. Sie können sich allerdings auch einfach über Telefon zuschalten und zuhören.

Gerne können Sie an einem Testlauf für die Technik teilnehmen, bevor Sie sich anmelden. Dazu bieten wir Ihnen folgende Termine an:

- Freitag, 26. Juni, 19.30 Uhr (<https://zoom.us/j/93617688950>)
- Dienstag, 30. Juni, 16 Uhr (<https://zoom.us/j/97668473911>)

Bitte klicken Sie zu einem der angegebenen Zeitpunkte auf den Link in der Klammer und installieren eine kleine Software und schon gelangen Sie in den digitalen Begegnungsraum.

Eine schriftliche Anleitung, finden Sie unter www.keb-sha.de. Eine Videoanleitung finden Sie ganz einfach, indem Sie etwa in Ihre Suchmaschine „Tutorial Zoom“ eingeben.

Sie müssen sich zur Teilnahme nicht bei Zoom registrieren, es reicht, dass Sie einen Namen eingeben.

Gerne beraten wir Sie bei der Anmeldung auch telefonisch.

Besondere Zeiten benötigen besondere Lösungen. Lassen Sie es uns ausprobieren! Seien Sie von Ihrem Zuhause aus oder wo immer Sie sind dabei!

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie per Mail einen Link, über den Sie sich dann in den digitalen Vortrags- und Gesprächsraum begeben können. Bei den Vortrags- und Gesprächsabenden bieten wir ab 19.15 Uhr einen „Technikcheck“, der nur dem Zweck dient, dass alle Teilnehmenden sich in der Anwendung ab 19.30 Uhr gut zurechtfinden.

Anmeldungen bitte an die keb Schwäbisch Hall: Tel: 0791/9466845; Mail: keb.schwaebisch-hall@drs.de; www.keb-sha.de

Wir würden uns sehr freuen, Sie online bei einer der Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Herzliche Grüße

Für die keb Schwäbisch Hall

Michael Gerstner

Michael Gerstner

Angesagt statt abgesagt: Online-Veranstaltungen der keb Schwäbisch Hall Von der Kraft in der Krise

Vorträge und Gespräche

Umgang mit Krisen

Krisen bringen die Kräfte in uns und in der Welt durcheinander. Die Chance der Krise ist, ein neues Gleichgewicht zu finden. So geht es auch bei der Corona-Krise darum, wie wir nicht einfach zum Alten zurückkehren, sondern ein neues Gleichgewicht finden zwischen Ruhe und Mobilität, zwischen Arbeit und Muße, zwischen Gemeinschaft und Alleinsein. Es geht darum, kreativ auf eine Krise zu antworten und sich nicht als Opfer zu fühlen. Dann könnte die Krise auch zu einer Chance werden.

Do 2. Juli, 19.30 – 20.30 Uhr (Einwahl und Technikcheck ab 19.15 Uhr)

Referent: Anselm Grün, Dr. theol., Benediktinerpater, Autor vieler Bücher

Anmeldung: bis 1. Juli [bei der keb Schwäbisch Hall](#) (Tel: 0791/9466845; Mail: keb.schwaebisch-hall@drs.de; www.keb-sha.de)

Kosten: Spende erbeten

Kunst und Krise

Gesellschaftliche und wirtschaftliche Blütezeiten sind zumeist auch Grundlage für eine Blütezeit in der Kunst. Dementsprechend lassen sich gesellschaftliche und wirtschaftliche Notzeiten, politische Verunsicherungen, Seuchen und natürlich Kriege in der Kunst ablesen. Dies kann mit den unterschiedlichsten künstlerischen Mitteln zum Ausdruck gebracht werden.

An diesem Abend wird dies exemplarisch veranschaulicht und besprochen.

Do 9. Juli, 19.30 – 20.30 Uhr (Einwahl und Technikcheck ab 19.15 Uhr)

Referent: Michael Klenk, Künstler, Leiter der Haller Akademie der Künste

Anmeldung: bis 8. Juli [bei der keb Schwäbisch Hall](#) (Tel: 0791/9466845; Mail: keb.schwaebisch-hall@drs.de; www.keb-sha.de)

Kosten: Spende erbeten

Lesen hilft! Dichtung in kritischen Zeiten

Im Dunklen hilft Pfeifen und Singen gegen die Angst. Das wussten wir schon als Kinder. In Zeiten der Corona-Pandemie sollten wir möglichst aufs Pfeifen verzichten (wegen der Aerosole).

Aber Geschichten helfen auch im Dunklen. Auch das haben wir bereits als Kinder oder an unseren Kindern erlebt: Es ist nicht nur die bekannte Vorlese-Stimme der Eltern, auch das Wissen, dass die Story einen bekannten Ausgang hat, beruhigt und unterbricht das Kreisen der Gedanken.

Als Erwachsene haben wir weitere Möglichkeiten: Wir versinken in den erzählten Welten der Literatur und Dichtung. Wir freuen uns am Klang eines Gedichtes. Wir lassen uns auf einen Satz ein, der sich einer ersten Lektüre nicht erschließt, bisweilen tauchen wir sogar verändert aus einem Buch wieder auf.

Warum das so ist und wie wir Bücher für uns gerade in Krisenzeiten nutzen können, darum geht es an diesem Abend.

Do 16. Juli 19.30 – 20.30 Uhr (Einwahl und Technikcheck ab 19.15 Uhr)

Referent: Dr. Michael Krämer, Literaturwissenschaftler und Theologe

Anmeldung: bis 15. Juli [bei der keb Schwäbisch Hall](#) (Tel: 0791/9466845; Mail: keb.schwaebisch-hall@drs.de; www.keb-sha.de)

Kosten: Spende erbeten

Seminare im kleinen Kreis

Resilienz – Stark im Stress

In diesem Online-Seminar geht es um die Fähigkeit, mit Belastungen, Stress und Druck gut umzugehen. Der Fachbegriff hierfür heißt Resilienz und bedeutet Widerstandsfähigkeit.

Anhand von theoretischen Impulsen, kurzen Inputs zur Selbstreflexion und Übungen gehen wir an drei Abenden den Fragen nach:

- Was macht mich stark?
- Wie wirkt sich Stress aus?
- Was tut meinem Körper gut?
- Was schenkt mir Mut?
- Wie reguliere ich meine Gefühle?

Sie bekommen im Seminar Impulse und die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Außerdem bekommen Sie Kursunterlagen per Mail zugesandt.

Di 7., 14., 21. Juli 2020, jeweils 19.30 – ca. 21 Uhr

Referentin: Beate Fuchs, Lektorin und freiberufliche Dozentin und Seminarleiterin in Unternehmen, Hochschulen und Bildungseinrichtungen

Kosten: bei 8 TN: 45,- EUR; bei 12 TN: 30,- EUR; bei 16 TN: 25 EUR

Anmeldung: bis 2. Juli, 12 Uhr [bei der keb Schwäbisch Hall](#) (Tel: 0791/9466845; Mail: keb.schwaebisch-hall@drs.de; www.keb-sha.de)

Lachen ist gesund! Kleine Spiele aus dem Improvisationstheater

Alles ist anders gerade. Improvisation ist gefragt. Auf der Arbeit. In der Familie. Vielleicht auch mit den Finanzen. Manchem bleibt da das Lachen im Halse stecken.

In unserem zweiteiligen Kurs wollen wir die Improvisation als Ressource entdecken. Spaß haben am spontanen Spiel, an der Reaktion auf den Spielpartner oder eine völlig unvorhersehbare Situation. Im geschützten Raum der Spielgruppe können alle frei ausprobieren, was in ihnen steckt. Scheitern gibt es nicht. Lachen ist erwünscht!

Wir arbeiten mit Methoden des Improvisationstheaters. Keine Vorkenntnisse nötig!

Was Sie erwartet:

- Spiele mit Bewegung
- Spiele mit Sprache
- Spiele mit Gegenständen
- Rhythmusspiele
- Kommunikationsspiele

- Geschichten gemeinsam erfinden und weiterspinnen

Sie bekommen die Möglichkeit:

- neue Facetten an sich selbst zu entdecken und Ressourcen zu stärken
- Sensibilität für die Vielfalt menschlicher Kommunikation zu erfahren
- Spiele kennen zu lernen, die man auch mit den Enkeln online spielen kann
- einfach Spaß mit anderen zu haben und herzlich zu lachen

Mo 6. und 13. Juli, 19.30 – 21 Uhr

Referentin: Birgit Reibel, Schauspielerin und Theaterpädagogin

Anmeldung: bis 2. Juli, 12 Uhr [bei der keb Schwäbisch Hall](#) (Tel: 0791/9466845; Mail: keb.schwaebisch-hall@drs.de; www.keb-sha.de)

Kosten: 20,- EUR

Teilnahme: 6 bis 8 Personen

Kess Upgrade zum Elternkurs. Online-Kurs für kess-erprobte Eltern

Kess steht auch für „neugierig bleiben“ – „immer wieder situationsorientiert agieren“ – und so haben wir zwei Online-Abende vorbereitet, an denen wir gemeinsam mit Ihnen einen Blick zurück auf die Inhalte und Ihre praktischen Erfahrungen mit kess in der Familie machen wollen. Wir werden ausgewählte Themen aus dem Kurskonzept herausnehmen und in kurzen Einheiten nochmal auffrischen. Daneben wollen wir Ihnen Zeit zum Austausch in kleinen Onlinegruppen lassen.

Für uns ist dieser Kurs ein erster Schritt in Richtung neuer Organisationsformen und wir möchten mit ihnen zusammen Erfahrungen darin sammeln. So können wir Sie mit kessen Inhalten zu Hause unterstützen.

Für die Teilnahme am Kurs benötigen Sie einen einfachen Internetzugang und ein Endgerät mit Kamera und Mikrofon. Sie müssen kein Programm installieren, sondern lediglich einen Link als Einladung zur Zoom-Konferenz öffnen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Ein Quereinstieg ohne den Kess-Basiskurs ist leider nicht möglich.

Alle weiteren Details erfahren Sie nach Anmeldung zum Kurs.

Do 2. und 16. Juli 2020, jeweils 19.30 – ca. 21 Uhr

Referentinnen: Utta Hahn und Birgit Elsasser, KESS-Referentinnen

Anmeldung: bis 26. Juni: Tel. 07361 59030, Mail: info@keb-ostalbkreis.de

Kosten: 25,- EUR pro Teilnehmer bzw. 35,- EUR pro Paar (bitte nach Bestätigung der Teilnahme überweisen)

Veranstalter: keb Ostalbkreis in Kooperation mit keb Schwäbisch Hall