

Wenn der EEB-Newsletter nicht richtig dargestellt wird, klicken Sie bitte hier, um ihn im Browser zu öffnen.



April 2025

Liebe Freundinnen und Freunde der EEB Freiburg!

Wie will ich umgehen ...

... mit Kindern: [Eltern bleiben trotz Trennung und Scheidung](#)

... mit der Natur: [Naturerfahrung für Familien](#)

... miteinander: [Gut zuhören](#)

... mit mir beim Essen: [Mindful eating online](#)

... mit mir beim [online-Handauflegen](#)

... mit dem Gott in mir: [Meister Eckhart](#)

... mit meinen [Träumen](#)

... mit meinen Lebenszielen: [WildnisNacht](#)

... mit meinem Körper: beim [Qigong](#)

Willkommen bei der EEB!

Detlef Lienau

Annette Jakob

---

Vortrag Mindful Eating Achtsam und intuitiv essen



**Mo. 14.04.2025, 19:30 - 20:30 Uhr - Heißhunger & Gelüste wirksam beenden**

In diesem Vortrag stelle ich dir einen Weg vor, wie du mit Achtsamkeit Heißhunger & Gelüste wirksam beenden kannst und wieder in einen harmonischen Einklang mit dir und deinem Körper kommst.

**Online**

[weiterlesen](#)

Himmel in Dir - Handauflegen bei sich selbst



**Do. 17.04.2025 - Mo. 21.04.2025, täglich 20:30-21:00 - Gründonnerstag bis Ostern**

Online-Meditationen von Gründonnerstag bis Ostermontag

Sich selbst abends mit den Händen zu berühren – andachtsvoll und im Vertrauen auf göttlichen Segen – kann sehr wohltuend in die Nacht hineinwirken.

**Online**

[weiterlesen](#)

Sinnen-voll bewegt



**So. 20.04.2025, 7: 30 Uhr**

**Ostermorgenwanderung - In der Natur - für Erwachsene und Kinder**

Verbunden mit der Schöpfung, sich selbst, anderen und Gott.

**Treffpunkt: meistens rund um den Schönberg - wird bei Anmeldung bekanntgegeben**

[weiterlesen](#)

Meister Eckhart



**Do. 24.04.2025, 10:00 - 11:30 Uhr - „Wer Gott im Sein hat, dem leuchtet er in allen Dingen“**

„Meister Eckhart (ca.1260 - 1329) spricht von sich selbst als „Lebe- und Lesemeister“.

**Haus der Evang. Kirche Freiburg | Freiburg**

[weiterlesen](#)

Mindful Eating ONLINE - Achtsam und intuitiv essen



**Mo. 28.04.2025, 5x wöchentlich montags von 19:30 bis 21:00 Uhr, bis 26.5.2025 - Heißhunger & Gelüste wirksam beenden**

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen achtsamen & intuitiven Essens kennen und wieder auf natürliche Körpersignale wie Hunger und Sättigung bewusst zu achten, anstatt auf äußere Faktoren wie Diätpläne und Verbote.

**Online**

[weiterlesen](#)

Eltern bleiben trotz Trennung und Scheidung



**Di. 29.04.2025, 6x wöchentlich dienstags von 19:30 bis 21:30 Uhr bis 3.6.25 - Kinder im Blick**

Dieser Kurs unterstützt Mütter und Väter in einer



...aber ihre unterschiedlichen Mutter- und Vaterrollen in einer konfliktreichen Trennungssituation, sowohl die Bedürfnisse des Kindes als auch die eigenen im Blick zu behalten.

**Haus der Evang. Kirche Freiburg | Freiburg**

[weiterlesen](#)

## Gut Zuhören



**Mo. 05.05.2025, 12.05., 26.05. und 02.06.2025.  
18:00 - 19:30 Uhr - Impulse und praktische  
Übungen**

Bevor wir reden, ist es entscheidend, dass wir gut zuhören und die Wirklichkeit unseres Gegenübers akzeptieren. Diese offene Haltung der Neugier aufeinander – und besonders auch auf das Andere am Anderen – ermöglicht gelingende Kommunikation.

**Haus der Evang. Kirche Freiburg | Freiburg**

[weiterlesen](#)

## Träume - Einladung zum Leben



**Do. 08.05.2025, 10:00 - 11:30 Uhr -  
"Traumverstehen von nächtlichen Träumen"**

Mit Hilfe unserer Assoziationen helfen wir uns unter fachlicher Anleitung zum Verstehen von Träumen.

**Haus der Evang. Kirche Freiburg | Freiburg**

[weiterlesen](#)

## Qigong - Meditation in Bewegung (Donnerstag)



**Do. 08.05.2025, 9x wöchentlich donnerstags 16-  
17 Uhr bis 24.07.2025 - Die 15 Ausdrucksformen  
des Taiji-Qigong**

Praktiziert werden einfache und komplexe Bewegungsabläufe sowie ruhende Elemente, mit denen unsere Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn gefördert werden.

**Thomaskirche | Freiburg**

[weiterlesen](#)

## Berührt und verbunden



**So. 11.05.2025, 14:30 - 18:30 Uhr -  
Naturspiritualität erleben – mit Händen und  
Füßen**

Wie wäre es, wenn wir spürbar verbunden wären.



... mit Bergen, Flüssen und Bäumen – Tieren und Pflanzen – mit der Erde und mit dem Göttlichen. Wenn wir uns als Teil des Ganzen fühlten?

#### Otilienwaldhütte Freiburg

[weiterlesen](#)

#### Dialogführung im Museum für Neue Kunst



**Do. 22.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr - Kunst und Theologie im Gespräch**

Die Ausstellung "[Marta! Puppen, Pop und Poesie](#)" im Museum für Neue Kunst.

#### Museum für Neue Kunst Freiburg

[weiterlesen](#)

#### WildnisNacht - Walkaway



**Fr. 23.05.2025, 18:00 Uhr - So. 25.05.2025, 11:00 Uhr - Allein mit dir selbst - über Nacht - im Wald**

Die WildnisNacht, die Methoden der Visionsuche aufnimmt, vertieft den spirituellen Bezug zur Natur und hilft bei der Neuorientierung des eigenen Lebens.

#### Mundinger Wald bei Emmendingen

[weiterlesen](#)

#### Tanzworkshops



**Sa. 24.05.2025, 18:30 - 21:30 Uhr - Tanz und Spiritualität verbinden sich**

Die Tanzworkshops laden ein, Bewegung und Tanz mit Spiritualität und Glaube zu verbinden.

Tanzkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, lediglich die Freude am Tanzen und am Bewegen!

#### Petrus-Paulus-Gemeindezentrum | Freiburg

[weiterlesen](#)

#### Pilgern auf dem Camino Primitivo



**Sa. 07.06.2025 - So. 22.06.2025 - Oviedo - Santiago de Compostela**

Der Camino Primitivo, der ‚ursprüngliche Weg‘ gilt als besonders schöner – und auch anspruchsvoller Geheimtipp mit weltabgeschiedenen Berglandschaften und naturnahen Wegen.

#### Spanien

[weiterlesen](#)

## Durch die Johannisnacht



**Fr. 27.06.2025, 22:00 Uhr - Sa. 28.06.2025, 07:00 Uhr - Spirituelle Nachtwanderung**

Der mittsommerliche Wendepunkt im Jahreskreis lädt ein, Vergangenes loszulassen und Kommendes in den Blick zu nehmen. So gehen wir von Freiburg bis zum Hochgericht bei Maria Lindenberg/St. Peter.

**Von Freiburg nach St. Peter**

[weiterlesen](#)

## Männer-Pilgern - Camino del Norte



**Do. 31.07.2025 - So. 10.08.2025 - Jakobsweg: San Sebastian-Bilbao - Santander**

Pilgern mit Meer: Immer wieder verläuft der Camino del Norte oben auf der Steilküste oder direkt auf dem Sandstrand.

**Jakobsweg - Spanien**

[weiterlesen](#)

## Studienreise Barcelona



**Mo. 10.11.2025 - So. 16.11.2025 - Vom Montserrat bis Gaudí, Picasso und Miró**

Die selbstbewusste Hauptstadt Kataloniens hat von den Römern über die Gotik bis zum Jugendstil viele Blütezeiten erlebt.

**Barcelona**

[weiterlesen](#)

[Impressum](#) | [Datenschutz](#)

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, [können Sie sich hier abmelden.](#)

© Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg

Haus der Evangelischen Kirche

Schnewlinstr. 2, 79098 Freiburg

Redaktion: Pfarrer Dr. Detlef Lienau

Mail: [eeb.freiburg@kbz.ekiba.de](mailto:eeb.freiburg@kbz.ekiba.de)

Internet: [www.eeb.evangelisch-in-freiburg.de](http://www.eeb.evangelisch-in-freiburg.de)