



Katholische Erwachsenenbildung

Bildungswerk Varel e.V.

Programm Frühjahr/Sommer 2026

Die Vorträge und die Yogakurse finden im **Forum Alte Kirche, Osterstr. 5, Varel** statt.

Erneut im Programm sehen Sie das Format „**Bildungswerk on tour**“. Diesmal geht es in die Wesermarsch!



Donnerstag, 19. Februar 2026, 19.30 Uhr

Nahtoderlebnisse aus wissenschaftlicher Sicht

In der über 50-jährigen Erforschung der "Nahtoderlebnisse" werden die persönlichen Erfahrungen der Betroffenen weitgehend wissenschaftlich anerkannt, auch wenn sie medizinisch nicht endgültig zu klären sind.

Im Vortrag soll ein kleiner Überblick über die Forschungsergebnisse und Erklärungsversuche gegeben werden, die auch eine unterstützende Bedeutung für Betroffene und Angehörige haben können.

Es soll anschließend in der Diskussion ein Austausch über persönliche Erlebnisse ermöglicht werden, der uns dem Thema "Leben und Übergang" näherbringt.

Unser Referent ist **Dr. Lindenthal**, Facharzt für Allgemeinmedizin und Palliativmedizin sowie Lehrbeauftragter der Medizinischen Hochschule Hannover.

Donnerstag, 12. März 2026, 19.30 Uhr

Cariwas? Caritas!

Caritas heißt übersetzt Nächstenliebe. Insofern ist die Caritas mehr als eine Organisation. Sie ist eine Grundhaltung gegenüber Menschen, besonders gegenüber Menschen in Not.

Organisiert ist die Caritas in Deutschland als katholischer Wohlfahrtsverband und bildet heute den größten unter den sechs deutschen Wohlfahrtsverbänden.

Der Vortrag bietet einen Blick „hinter die Kulissen“ und beantwortet die Frage: Was macht die Caritas in der Welt, in Deutschland und in Varel?

Unser Referent ist **Sebastian Betz**, Geschäftsführer der Caritas Oldenburg gGmbH und der Caritas-Sozialstation Varel-Wilhelmshaven gGmbH.

Donnerstag, 16. April 2026, 19.30 Uhr

Mit gutem Beispiel voran – Wie die EWE AG bis 2035 klimaneutral werden will

Die EWE AG zählt zu den größten Energieversorgungsunternehmen in Deutschland. Das Oldenburger Unternehmen unterstützt die im Pariser Abkommen festgelegten Klimaziele und wird einen wesentlichen Beitrag hierzu leisten. Bis 2035 will die EWE im eigenen Geschäftsbereich klimaneutral werden. Die Klimaneutralität würde somit bereits zehn Jahre vor dem im Klimaschutzgesetz der Bundesregierung Deutschland festgelegten Zieljahr 2045 erreicht.

Welche Schritte die EWE auf dem Weg in die Klimaneutralität verfolgt, erläutern unsere Referentinnen **Rieke Oetken**, Nachhaltigkeitsmanagerin und **Sibylle Eck**, Nachhaltigkeitsmanagerin und Projektleitung „Klimaneutrale EWE“.

Donnerstag, 21. Mai 2026, 19.30 Uhr

Long Covid und ME/CFS – Ursachen und Therapieoptionen

ME/CFS steht für Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom und ist eine schwere, chronische neuroimmunologische Multisystemerkrankung, die zu starker, länger anhaltender Erschöpfung führt. Ein signifikanter Teil der Long COVID-Betroffenen erfüllt die diagnostischen Kriterien für ME/CFS.

Der Vortrag klärt über die Hintergründe und Therapiemöglichkeiten von Autoimmunerkrankungen auf und geht dabei insbesondere auf Long-Covid bzw. ME/CFS ein.

Unser Referentin **Dr. Eva Schobert** und unser Referent **Dr. Lasse Schulte-Güstenberg** betreiben eine ganzheitliche Arztpraxis in Varel.

Donnerstag, 18. Juni 2026, 19.30 Uhr

Geist und Körper im Einklang – Die Symbiose des Wohlbefindens

"mens sana in corpore sano" - Diese lateinische Redewendung, nach der ein gesunder Geist in einem gesunden Körper steckt, hat durchaus ihre Berechtigung.

Ein gesunder Lebensstil mit Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit stärkt nicht nur den Körper, sondern fördert auch die geistige Leistungsfähigkeit. Denn ein harmonisches Zusammenspiel von Körper und Geist ist wesentlich für ein erfülltes Leben.

Der Vortrag motiviert, körperliche und geistige Gesundheit als Einheit zu betrachten und ermuntert zum Nach- und Mitmachen, ganz nach dem Motto: "Von Kopf bis Fuß - Wie Bewegung den Geist belebt".

Unser Referent **Kito Danylo** ist Sport- und Gesundheitscoach, Yoga-, Stress- und Mentalcoach, Athletik- und Performancetrainer.

„Bildungswerk on tour“ in die Wesermarsch

Wer die grüne Wesermarsch erkundet, sieht es oft schon von Weitem: Die Region zwischen Weser und Jadebusen ist Heimat zahlreicher alter Kirchen. Einige von ihnen beherbergen noch wertvolle kunsthistorische Ausstattungen, die aber nur zu begrenzten Öffnungszeiten besichtigt werden können.

Wir wollen Ihnen gerne zeigen, was sich hinter dicken Kirchenmauern verbirgt und starten unsere kleine Rundfahrt in Schwei, wo die evangelisch-lutherische Kirche ein beachtenswertes und aktuell ergänztes Ludwig Münstermann-Ensemble, aber auch, wie die beiden weiteren Kirchen auf unserer Tour in Eckwarden und Burhave, historische und neue Orgeln sowie Kirchengeläute zu bieten hat.

Unsere fachlichen Begleiter an diesem Tag sind Dustin Lindtner, Organist, Lektor und ehrenamtlicher Prediger in Ausbildung aus Loxstedt, Sören Suhr, Organist und Turmuhr- und Glockentechniker aus Schwei sowie Uwe Ralle, Kirchenratsvorsitzender in Schwei.

Sie geben Einblicke in die Geschichte der drei Kirchen und lassen Orgeln und Glocken für Sie erklingen. Für das leibliche Wohl sorgt das Kirchencafé in Schwei.

Termin: Samstag, 09 Mai 2026, 14 bis 18 Uhr

(Hinweis: Eine Mitfahrgelegenheit wird ermöglicht.)

Treffpunkt: Forum Alte Kirche, Osterstr. 5, Varel (bitte kurz vor 14.00 Uhr da sein)

Anmeldung: per Email (hilligwegbettina@gmail.com)
oder telefonisch (0177/5100688)

„Yoga auf dem Stuhl“ (Kursreihe, 14 Termine)

Möchten Sie Stress abbauen, die Beweglichkeit und Muskelkraft verbessern und gleichzeitig in die Entspannung gehen ohne sich auf die Yogamatte zu legen? Dann ist Achtsames Stuhlyoga mit Atem- und Entspannungsübungen genau das Richtige! Stuhlyoga ist ideal für Menschen mit eingeschränkter Mobilität, die dennoch nicht auf Yoga-Übungen verzichten möchten.

Frau **Dr. Corinna Hößle** wird Yoga-Übungen mit Atem- und Entspannungsübungen kombinieren, die bequem auf einem Stuhl durchgeführt werden können.

Termine:

**Di, 07.04., Di, 14.04., Mo, 20.04., Di, 28.04., Di, 05.05., Di, 12.05., Mo, 18.05., Di, 26.05.,
Di, 02.06., Di, 09.06., Mo, 15.06., Di, 23.06., Di, 30.06., Di, 07.07.26**

Dienstags jeweils von 09.30 – 10.30 Uhr / Montags jeweils von 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: **55,- für die Dienstagstermine**
 70,- für alle Termine

Anmeldung: per Email (hilligwegbettina@gmail.com) oder telef.: (0177/5100688).

Katholisches Bildungswerk Varel e.V.

1. Vorsitzender: Dr. Gerd Hilligweg
 Julius-Leber-Str. 7, 26316 Varel / Tel.: 0160 / 98 97 13 82
 Email: gerdhilligweg1@gmail.com
2. Vorsitzender: Klaus Elfert
Geschäftsführerin: Bettina Hilligweg

Homepage: www.sankt-bonifatius-varel.de

