

**ibe.**  
**BILDUNG**  
EVANGELISCH

Fränkische Schweiz



**Veranstaltungen**  
**September - Dezember 2023**

## Herzlich willkommen

.....

### Liebe Leser:innen,

bunt und vielfältig begegnet Ihnen das diesjährige Herbst- und Winterprogramm von **BildungEvangelisch Fränkische Schweiz**.

Und damit genau so bunt und vielfältig, wie die Fränkische Schweiz und ihre Menschen selbst es sind.

Neben Outdoor-Aktivitäten in unserer schönen Natur und Landschaft laden wir zu thematisch sehr vielfältig gestalteten Veranstaltungen an ganz unterschiedlichen Orten ein.

Vom Erlebnishof Frohnhofer Mühle, der Tagestour durch die Gräfenberger Geschichte über den Stärkungstrank der Antike bis hin zu einer experimentellen Kirchenführung in der katholischen Pfarrkirche in Neunkirchen und einem Klezmer- und Literaturabend in der Synagoge in Ermreuth, ist für Jede und Jeden etwas dabei. Besonders aufmerksam machen möchte ich Sie auch auf die Vortragsreihe im Eine-Welt-Café in Gräfenberg und die Kurse, die zur Entspannung und zum Gedächtnistraining einladen.

Wir freuen uns, Sie bei einem unserer vielfältigen Angebote begrüßen zu können.

Ihr



*Reiner Redlingshöfer, Dekan  
Sprecher des Bildungsausschusses*

.....

**BildungEvangelisch Fränkische Schweiz**  
Kirchplatz 3 // 91322 Gräfenberg  
Tel. 09192 994549 | 09192 285 (Dekanat)  
be.fraenkische-schweiz@elkb.de

Wir sind Mitglied im **EBW Erlangen e.V.**



**Aktuelle Informationen** zum Programm, zur Anmeldung und zu einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite, Änderungen vorbehalten: Informieren Sie sich online oder per Mail, ob und in welchem Format (online oder präsent) die Angebote stattfinden werden.

[www.be-fraenkische-schweiz.de](http://www.be-fraenkische-schweiz.de)

## Unterwegs mit: Landrat Dr. Hermann Ulm



Foto: Markus Spiske, pixabay

**Samstag, 30. September 2023 von 10.00 – ca. 12.00 Uhr**

### Kulturweg Kunreuth – eine Spurensuche

Spuren der Geschichte als Zeichen menschlichen Lebens sind in jedem Ort zu finden. Dabei prägen sie das Dorfbild, aber auch die im Ort lebenden Menschen. Wir laden ein, gemeinsam mit einem der „Entwickler“ den Kulturweg Kunreuth zu erleben: Dabei wird uns Dr. Ulm als gebürtiger Kunreuther mitnehmen, gemeinsam mit ihm die Geschichte und Vielfalt seines Heimatortes zu entdecken. Wer möchte, kann im Anschluss zur Stärkung im „Gasthaus zum Schloss“ einkehren.

*Referent: Dr. Hermann Ulm, Landrat*

*Treffpunkt: 10.00 Uhr am Rathaus Kunreuth, Schloßstraße 3  
kostenfrei – Spenden erwünscht*

*Anmeldung: bitte bis 22. September 2023 bei [be.fraenkische-schweiz@elkb.de](mailto:be.fraenkische-schweiz@elkb.de)*

## Exkursion zum Erlebnishof „Frohnhof Mühle“



Foto: Frohnhofer-Mühle

**Donnerstag, 28. September 2023 von 14.00 - 17.00 Uhr**

### BIOLOGISCH – ARTGERECHT- REGIONAL

Schonender Umgang mit der Schöpfung, artgerechte Tierhaltung, Erhalt und Weitergabe bäuerlichen Erbes sind die Grundlagen dieses Hofes. Gerne folgen wir der Einladung der „Bio-neerin“ Gertraud Switalski, die vor über 40 Jahren begonnen hat, nach biologischen Vorgaben zu wirtschaften. Eine Hofführung mit viel Herzblut inklusive Besuch im „Mühlenlädla“!

*Referentin: Gertraud Switalski, Erlebnishof Frohnhof Mühle*

*Ort: Rothenbergstraße 2, 90542 Eckental-Frohnhof*

*Anmeldung: bitte bis 23. September 2023 bei [be.fraenkische-schweiz@elkb.de](mailto:be.fraenkische-schweiz@elkb.de)*

## Eine-Welt-Café: Neues rund um die Kaffeetasse...

**Immer jeden zweiten Donnerstag im Monat**

### „Wissen trifft Kaffeeklatsch“

Unter diesem Motto möchten wir Sie von Oktober bis Dezember 2023 einladen, sich bei Kaffee und Kuchen mit interessanten Themen auseinander zu setzen. Sind Sie dabei? Die Teams vom Eine-Welt-Café und be Fränkische Schweiz freuen sich, Sie im Gräfenberger Gemeindehaus zu begrüßen.

**Donnerstag, 5. Oktober, 15.00 Uhr**

Der mobile „Unverpacktladen“ parkt vor dem Gemeindehaus. Denise Stiehl wird uns berichten, wie es dazu kam und weshalb ihr das Konzept ein Herzensanliegen ist. Und natürlich öffnet sie dann auch den rollenden Laden, damit ausprobiert und eingekauft werden kann.



**Donnerstag, 9. November, 15.00 Uhr**

Eine kleine Maus bringt in Gößweinstein kleine und große Gäste zum Laufen und die Verantwortlichen manchmal an ihre Grenzen. Warum das so ist und was es eigentlich mit der „Walli-Maus“ auf sich hat, davon erzählt Gertraud Wiesheier mit Bildern an diesem Nachmittag. Und wir lüften das Geheimnis rund um das „Startpaket“.



**Donnerstag, 14. Dezember, 15.00 Uhr**

Dieser Nachmittag gehört sowohl dem Wissen als auch dem Genuss. Mit einem E-Learning-Vortrag von Mission EineWelt holen wir uns Appetit, um dann gemeinsam einen schokoladigen Nachmittag zu erleben.



## Waldbaden

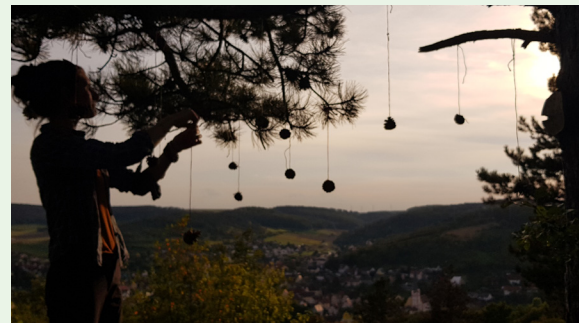


Foto: Christina Haas

## Mit Kräutern durch den Winter



Foto: Tanja Bernsneider

**Samstag, 07. Oktober 2023 von 13.00 – ca. 15.00 Uhr**

### Oxymel - der Stärkungstrank aus der Antike

Sauerhonig bedeutet dieses griechische Wort. Gemischt mit Heilpflanzen, Wurzeln, Beeren und Gewürzen wird nicht nur ein wertvoller Ausgangspunkt für köstliche Getränke kreiert, sondern auch eine natürliche Medizin. Bereits Hippokrates bezeichnete ihn als Medikament und nicht als Nahrungsmittel. Er wirkt nicht nur isotonisch und leistungssteigernd, sondern kann sich in vielerlei Hinsicht positiv auf deine Gesundheit auswirken. Nebenbei können wir die verschiedensten Geschmacksrichtungen kreieren. Gemeinsam tauchen wir ein in die 2500 Jahre alte Tradition der Oxymelherstellung. Jeder stellt sich seine individuelle Mischung her. Lass dich überraschen, vielleicht wird es sogar dein neues Lieblingsgetränk.

Referentin: *Tanja Bernsneider*

Ort: *Evangelisches Gemeindehaus Gräfenberg, Kirchplatz 3*

Kosten: *25,00 € pro Person, inkl. Zutaten*

Anmeldung direkt bei der Kursleiterin: *Tanja Bernsneider unter 01520 2793733 oder per Mail [tanja.bernsneider@gmx.de](mailto:tanja.bernsneider@gmx.de)*



## Waldbaden

**Freitag, 13. Oktober 2023 von 16.30 - 19.00 Uhr**

### Waldbad im Kurgarten Egloffstein

Ediger, frischer Herbstduft liegt in der Luft. Das Bächlein plätschert, die Vögel zwitschern und die Bäume wiegen ihr buntes Blätterkleid im Wind - der Kurgarten in Egloffstein ist ein Geheimtipp in der Fränkischen Schweiz, der sich wunderbar zum Waldbaden eignet. Wir tauchen mit unseren Sinnen ein in ein buntes Blättermeer, werden kreativ und sammeln Energie für den Winter. Kopf aus - Herz an! Freuen Sie sich auf eine entspannte Auszeit.

## Vorsorge - nicht nur für Senioren ...



Foto: pixabay

**Donstag, 10. Oktober 2023 von 19.30 – 21.00 Uhr**

### „Was kommt auf mich zu, wenn Angehörige pflegebedürftig werden?“ – Entlastung pflegender Angehöriger mit Hilfe einer Pflegeverfügung

Oft sind Angehörige nicht nur emotional gefordert, wenn in der Familie ein geliebter Mensch immer mehr auf Hilfe angewiesen ist. Daher ist es sinnvoll, sich rechtzeitig Gedanken zu machen, welche Schritte bei einer Pflegebedürftigkeit notwendig sind. Zu diesen und anderen Fragen haben wir Frau Irmgard Ginzel eingeladen. Sie geht anhand praktischer Beispiele aus ihrem Beratungsalltag in ihrem Pflegeberatungsbüro DIE BRÜCKE mit den Anwesenden die Inhalte des Formblatts „Pflegeverfügung“ Schritt für Schritt durch. Dabei zeigt sie auch auf, was nötig ist und was es bedeutet, wenn ein Angehöriger in der Familie versorgt werden muss. Zusätzlich erklärt uns Frau Ginzel, worauf zu achten ist, damit im Bedarfsfall die Pflegeverfügung sowie alle Anweisungen eines Angehörigen gültig sind.

Referentin: *Irmgard Ginzel, Pflegeberatungsbüro DIE BRÜCKE*

Ort: *Evangelisches Gemeindehaus Gräfenberg, Kirchplatz 3*

Teilnahme kostenfrei – Spenden erwünscht

Anmeldung bitte bis 03. Oktober 2023 bei [be.fraenkische-schweiz@elkb.de](mailto:be.fraenkische-schweiz@elkb.de)

Referentin: *Christina Haas, Waldbademeisterin*

Treffpunkt: *zehn Minuten vor Beginn, Am Kurgarten,*

*Talstraße 2A, 91349 Egloffstein*

Kosten: *22,- € inkl. Heißgetränk und herzigem Leckerbissen.*

*Bitte in bar zur Veranstaltung mitbringen*

*Anmeldung direkt bei [post@waldbademeisterinnen.de](mailto:post@waldbademeisterinnen.de) oder telefonisch unter 0176 220 79 100*

*Zusatzinfos: Ziehe Dich bitte wärmer an als sonst, da wir sehr langsam im Kurgarten unterwegs sind. Bitte einen kleinen Rucksack mitnehmen, mit einem Snack und Getränk – je nach Bedarf. Sitzkissen sind vor Ort.*



## Singworkshop ...

**Freitag, 10. November  
2023 von 19.00 –  
ca. 21.00 Uhr**

### „Kommt, atmet auf“ - Singworkshop zum Liederheft

Wer kennt es nicht, das fröhliche Liederheft mit der Amsel auf dem violett-grün-blauen Cover? Gerne nehmen wir es in die Hand in Vorfreude auf neue Lieder und als Ergänzung zum evangelischen Gesangbuch.

Beim Durchblättern allerdings fällt meist auf, dass viele der modernen Lieder unbekannt sind oder noch nicht zu unseren Lieblingsliedern gehören... Das möchten wir sehr gerne mit unserem Singworkshop ändern, der für alle offen ist: Neue Melodien, die zu Herzen gehen und die Begeisterung des eigenen Singens der Lieder im Alltag, dazu nimmt uns Gerhard Fischer getreu dem Vorwort musikalisch mit: „Dieses Liederbuch lädt dazu ein, aufzuatmen und dabei wie von selbst mit dem ausströmenden Atem zum Lob zu finden!“

*Referent: Gerhard Fischer, Chorleiter „Impuls“ Baidorf & Mitglied Präsidium Populärmusikverband Bayern*

*Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Wannbach 49, 91362 Pretzfeld*

*Anmeldung: bitte bis 3. November 2023 bei pfarramt.hetzelsdorf@elkb.de oder be.fraenkische-schweiz@elkb.de*

*Teilnahme kostenfrei – Spenden erbeten*



Foto: Gertrud Wieshofer

## Kirchenführung einmal anders



Foto: Birgit Duda

**Freitag, 17. November 2023 von 16.00 – 17.30 Uhr**

### Hoffnungszeichen - eine experimentelle Kirchenführung

Jede Kirche ist ein besonderer Ort mit eigener (Bau-) Geschichte, die sich in unterschiedlichen Symbolen, Darstellungen und Raumelementen zeigt. Eine Symbolkraft birgt jede Kirche als Schatz, die der Hoffnung. Wir laden Sie ein, in der Pfarrkirche St. Michael HOFFNUNGSZEICHEN zu finden und dabei die Kirche auf eine besondere, kurzweilige Art zu entdecken. Zu dieser experimentellen Kirchenführung sind Alle, Jung und Alt, Kirchnahe und Kirchenferne herzlich eingeladen.

*Referentin: Birgit Duda, zertifizierte Kirchenführerin  
Ort/Treffpunkt: Pfarrkirche St. Michael, verglaster Kreuzgang,  
Neunkirchen am Brand  
kostenfrei – Spenden erbeten*

*Veranstalter: Bildung Evangelisch Fränkische Schweiz*

*Anmeldung: bitte bis 10. November 2023 bei die-kirchenfuehrerin@mail.de*

## Filmband zur Ökumenischen FriedensDekade 2023

**Dienstag, 21. November 2023 um 19.30 Uhr**

### Um zu sehen, ob ich lächle

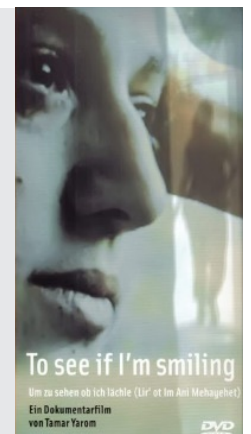
Ein Dokumentarfilm der Israelitin Tamar Yaron: Sechs junge Frauen sprechen zum ersten Mal öffentlich über ihre zweijährige Militärzeit, die sie in den besetzten Gebieten abgeleistet haben, über ihre moralischen Zweifel, den rüden Umgang ihrer männlichen Kollegen mit ihnen als Frauen. Eindrücklich durch sehr intime und bewegende Interviews zeigt der Film wie die tägliche, kriegerische Auseinandersetzung die Frauen auch Monate und Jahre später nicht loslässt. Die ehemalige Soldatin und Filmemacherin Tamar Yaron hat

diesen Film gemacht, weil sie fest davon überzeugt ist, dass das Gelernte „einen Wert für jede und jeden hat, die/der sich darum bemüht ein moralisches Leben zu führen.“

*Ort: Evangelisches Gemeindehaus Gräfenberg,  
Kirchplatz 3*

*Teilnahme kostenfrei – Spenden erbeten*

*Regie: Tamar Yaron, Israel 2007 // Länge: 60 Minuten // Alter: ab 16 Jahren // Sprache: Hebräisch  
– Originalfassung mit deutschen Untertiteln*



## Progressive Muskelentspannung



Foto:preeds © Jan Kukuau

**ab Dienstag, 05. September 2023 von 14.30 – 15.30 Uhr**

### „Aktiv gegen Stress“

Durch die progressive Muskelentspannung lassen sich zahlreiche Beschwerden z.B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen mindern oder sogar beheben. Sie ist die am meist erforschte und angewandte Entspannungsmethode. Sie ist schnell und einfach zu erlernen und daher ideal für Anfänger geeignet. Die Übungen werden im Liegen auf einer Gymnastikmatte durchgeführt. Für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung gibt es die Möglichkeit entweder sitzend die Übungen durchzuführen oder auf einer erhöhten Unterlage (auf 5 Plätze beschränkt) zu liegen.

*Referentin: Doreen Asmussen, Gesundheits- und Krankenpflegerin*

*Ort: Gemeindehaus Gräfenberg, Kirchplatz 3*

*Zeit: dienstags jeweils von 14.30 – 15.30 Uhr im 14-tägigen Turnus*

*Termine: 5./9.9., 17./31.10., 14./28.11 und 12.12.23*

*Kosten: 7,- € pro Treffen*

*Anmeldung: direkt bei Frau Asmussen: E-Mail: fitundaktiv-graefenberg@gmx.de oder Mobil: 0174 – 2035155*

## Tagestour - Gräfenberger Geschichte



Foto:Martha Schmitt

**Freitag, 20. Oktober 2023 von 10.30 - ca. 16.30 Uhr**

### Zwei alte Kirchen und ein Ritter

Herzliche Einladung zu einer Stadtführung, die es wahrlich in sich hat: Wir beginnen in der Dreieinigkeitskirche, wo bei einer Kirchenführung vielfältige Schätze und interessante Geschichten auf uns warten. Frisch gestärkt bei einer Fränkischen Einkehr geht die kurze Wanderung auf den Michelsberg, wo neben interessanten Erklärungen zur gleichnamigen Kapelle auch herrliche Ausblicke auf uns warten. Über Treppen geht der Weg zum Marktplatz mit Ritter-Wirnt-Brunnen, Lüftlmalerei und historischem Rathausaal. Dort erfahren wir Wissenswertes über die Gräfenberger Stadtgeschichte und den Ritter Wirnt von Gravenberch. Ein besinnlicher Blick in den Stadtgraben lässt die informative Tour ausklingen.

*Referenten: Rudolf Schäfer, zertifizierter Kirchenführer, Otto Müller & Heidi Schweidler, Altstadtfreunde Gräfenberg*

*Treffpunkt: 10.30 Uhr am Kirchplatz 3, 91322 Gräfenberg am Parkplatz am Verwaltungsgebäude (ausgeschildert ab Ortsmitte)*

*Kosten: 8,- € für Führungen und Materialien*

*Teilnehmer: mind. 8, max. 15 Personen*

*Anmeldung: bitte bis 13.10.23 2023 bei be.fraenkische-schweiz@elkb.de*

## Senioren und Junggebliebene

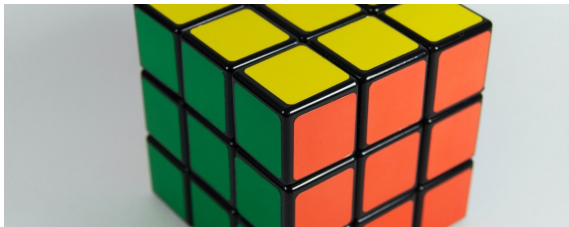


Foto:preeds

**ab Dienstag, 05. September 2023 von 15.45 – 16.45 Uhr**

### Gehirnjogging: „Wer rastet, der rostet“

Durch gezieltes Training von Gedächtnisaufgaben lässt sich die positive Wirkung bei der Bearbeitung neuer Aufgaben, die dem Training ähneln, beobachten. Ein ganzheitliches Training mit Bewegungselementen, Aktivierung der Sinne, dem Einbezug des Alltags und der eigenen Lebensgeschichte fördert u.a. Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit, Wortfindung und Konzentration. Gemeinsam statt einsam aktiv werden!

*Referentin: Doreen Asmussen, Gesundheits- und Krankenpflegerin*

*Ort: Gemeindehaus Gräfenberg, Kirchplatz 3*

*Zeit: dienstags jeweils von 15.45 – 16.30 Uhr im 14-tägigen Turnus*

*Termine: 5./9.9., 17./31.10., 14./28.11 und 12.12.23*

*Kosten: 5,- € pro Treffen // Teilnehmerzahl: mind. 6, max. 10 Personen*

*Anmeldung: direkt bei Frau Asmussen - siehe oben*

## Kooperation: Synagoge Ermreuth



Grafik: Alexander Kandler

**Sonntag, 05. November 2023 um 17.00 Uhr**

### „Wir sind zu leise!“

Klezmer-Gruppe PASSAGE und LITERATURBÜHNE Rainer Streng: Musik und Texte gegen Terror, Hass und Gewalt. Zahlreiche historische und aktuelle Texte, gelesen von Rainer Streng, dazu die Lieder der Klezmer-Gruppe ‚Passage‘ wollen zum Nachdenken anregen und eventuell zum notwendigen Handeln auffordern. *Kosten: 15,00 €*

**Donnerstag, 09.11.2023 um 18:00 Uhr**

### Gedenkfeier zum 9. November

*Eine gemeinsame Veranstaltung des Freundes- und Förderkreis Synagoge Ermreuth und der Synagoge Ermreuth zur Erinnerung an die verschleppten und ermordeten Juden aus Ermreuth. Die Veranstaltung ist öffentlich und eintrittsfrei.*

*Ort beider Veranstaltungen: Synagoge Ermreuth  
Wagnergasse 8 · 91077 Neunkirchen am Brand  
Weitere Informationen unter [synagoge-ermreuth@neunkirchen-am-brand.de](mailto:synagoge-ermreuth@neunkirchen-am-brand.de)  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.*

## be gemeinsam erleben...

### ... und verschenken

In unserem Programm finden Sie Inspiration – vielleicht auch für Freunde: „uns“ gibts auch als Gutschein!

Herzliche Grüße, Ihr be-Redaktionsteam

[www.be-fraenkische-schweiz.de](http://www.be-fraenkische-schweiz.de)

Folgen Sie uns

*instagram/3klangleben*



Unsere Online-Plattform für spannende Angebote zum Kraft tanken, Sinne schärfen und nachhaltig leben



## Vorschau und vormerken!

### Weltentdecker-Kurse

**Kurse auf Anfrage** ausführliche Informationen [www.forchheim-evangelisch.de/fz-angebote](http://www.forchheim-evangelisch.de/fz-angebote) // Kooperation mit Familienzentrum St. Johannis Forchheim

### Lichtmeßwanderung „Auf hellen Pfaden“

unbedingt den **2. Februar 2024 von 9.30 bis ca. 14 Uhr** reservieren – es lohnt sich!

### Ehe-Seminar Marriage Week

„Das Geheimnis richtigen Zuhörens“ wird gelüftet am **Samstag, 03. Februar 2024 von 9 bis 13.00 Uhr**. Danach besteht die Möglichkeit, wandernd nach den Sternen zu greifen ...

### Anselm Grün kommt!

Ein Vortrag mit musikalischer Umrahmung – unbedingt vormerken: „Im Wandel wachsen. Wie wir freier, authentischer, gelassener und hoffnungsvoller werden können.“ – **Donnerstag, 14. März 2024 um 19.00 Uhr**

### Neuer Kirchenführer Flyer

Elf zertifizierte Kirchenführende freuen sich darauf, mit Ihnen spannende Kirchenräume zu entdecken. Alle Infos dazu im neuen Flyer.