

# Leben im Fluss



## **Jahresprogramm 2024** **Freundeskreis** **Grenzstein**

**Katholische Kirchengemeinde**  
**Bruchsal Michaelsberg**  
**- St. Maria Heidelberg -**

# **Panta rhei – Leben ist Veränderung**

So formulierte schon 520 v.Chr. seine Flusslehre.

„Panta rhei“ bedeutet übersetzt: Alles fließt.

Alles um uns und in uns verändert sich  
je nach Situation und Umgebung  
von Moment zu Moment.

Lassen wir uns mit der Strömung mitreißen  
und mit offenem Herzen und Neugier erwarten,  
was die nächste Flussbiegung uns  
Schönes, Neues und Aufregendes schenkt.

Wir wünschen viel Freude mit unserem  
Jahresprogramm „Leben im Fluss“,  
das wieder vielfältige Möglichkeiten  
zu Begegnung, Austausch und  
neuen Erfahrungen bietet.

Seien Sie herzlich eingeladen.

**Das Grenzstein-Team**

Zum Thema  
„Leben im Fluss“  
lade ich zum Malen ein.



**Mittwoch, 10. Januar 2024 – 19:00 Uhr**  
**Gemeindesaal St. Maria Heidelberg**  
**Sämtliches Material steht zur Verfügung.**  
**Unkostenbeitrag 15 €**  
**Anmeldung bis 7. Januar 2024**  
**bei Ulrike Wormer Tel. 07251 - 55964**

# Jin Shin Jyutsu



**Jin Shin Jyutsu ist eine sanfte, mehrere tausend Jahre alte Selbsthilfekunst aus Japan zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper.**

Jin Shin Jyutsu ist ein tiefes inneres Wissen, was uns allen zugrunde liegt. Diese uralte Heilkunst zur Harmonisierung unserer Lebensenergie wurde Anfang des 20. Jahrhundert von Jiro Murai, einem Japaner wiederbelebt. Unwohlsein und körperliche Beschwerden sind danach ein Zeichen für Blockaden im Energiefluss, die durch sanfte Berührungen unserer Hände gelöst werden können. Die Anwendungen nennt man ‚Strömen‘.

Im Herzen unseres Seins besteht ein leiser Puls vollkommener Harmonie. Mary Burmeister

**Oasentag am 10. Februar 2024 in Bruchsal**

wir erinnern uns

# Jin Shin Jyutsu

Oasentag am 10. Februar 2024 von 10 bis 17 Uhr

Jin Shin Jyutsu ist eine sanfte Selbsthilfe zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Um diese Kraft zu spüren, ihr nahe zu kommen, gehen wir in die Stille und praktizieren Übungen aus dem Jin Shin Jyutsu. Kraftvolle Sequenzen, die voller Harmonie auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wirken und unterstützen damit unser Immunsystem und alle Wirkkreise unseres Seins. Die sanften Berührungen erlauben eine tiefe Entspannung, lösen Anspannungen und Blockierungen. Der Kurs vermittelt einfache und wirkungsvolle Strömungsmuster, die man täglich oder bei Bedarf anwenden kann.

| Die kraftvollen und einfachen Übungen sind für jeden leicht anwendbar und lassen sich bequem in den Alltag integrieren | um sich wohler und fitter zu fühlen | um Schmerzen zu lindern | bei akuten oder chronischen Belastungen | als wirkungsvolle Selbsthilfe und für andere | für Erwachsene in jedem Lebensalter, für Schwangere, Jugendliche und Kinder

Lassen Sie sich von dem komplexen, alten Wissen und der Einfachheit des Strömens berühren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neugier ist die beste Voraussetzung.

Ich freue mich auf Sie. Sabine Krings, JSJ-Practitioner

## Organisatorisches

für unseren Oasentag am 10. Februar 2024 von 10 bis 17 Uhr

| bringt Euch eine Unterlage (Yogamatte o.ä.) mit | sowie zwei Decken (zum Liegen und Zudecken), ein oder zwei Kissen, dicke Socken mit – alles, was Ihr benötigt, um gut für Euch zu sorgen  
die Selbsthilfeübungen machen wir im Sitzen und im Liegen, alleine und mit einer Partnerin



Anmeldung: [susa.schmitt@web.de](mailto:susa.schmitt@web.de)

Teilnahmegebühr: 30 € plus eine Speise für den gemeinsamen Mittagstisch

Sabine Krings, JSJ-Practitioner | [jsj-physiophilosophie.de](http://jsj-physiophilosophie.de) | +49 179 1215121



MUSIK FÜR HERZ UND SEELE

**ORGELKONZERT**

**11. FEBRUAR 2024 19.00 UHR**

**ORGANIST: PATRICK WIPPEL**



**KOOPERATIONSVERANSTALTUNG  
GRENZSTEIN - ORGELFORUM**



**„Wer Bücher liest, schaut in die Welt  
und nicht nur bis zum Zaun.“**

**J.W.v. Goethe**

**Nivert Kretschmer**

**stellt am**

**28.06.24**



**Sommer- und Urlaubslektüre vor:**

**Bücher zum Ein- und Abtauchen,  
zum Träumen, Mitfiebern, Entspannen und Lachen  
und**

**Bücher für den Blick über den Zaun**

**Lassen Sie sich Überraschen!**

**Beginn: 19 Uhr**

**Ohne Voranmeldung**

**Wo: Großer Pfarrsaal St. Maria Heidelberg**





Bildrechte: Franz Gschwind

## **Einladung zur Fahrt mit dem Römerschiff „Lusoria Rhenana“**

**Termin: 6. Juli 2024 – 14:30 Uhr**

**Abfahrt: an der Anlegestelle beim Anglerheim Neupotz**

**Kosten: Die Fahrt ist kostenlos.**

**Der Verein bittet um Spenden.**

**Geplant ist neben der Fahrt mit dem Römerschiff  
eine vorherige Einkehr ins Anglerheim.**

**Reserviert ist ab 12:00 Uhr.**

**Wir wollen Fahrgemeinschaften bilden.**



**Wir bitten bei der Anmeldung  
anzugeben, ob nur die Schifffahrt  
oder auch das Essen reserviert  
werden sollen.**

**Anmeldung erbeten an:  
Ute Haurin - Tel. 07251-56083  
ute.haurin@t-online.de**



## **Leben im Fluss**

**Wir essen, um zu leben, und wir essen im Fluss der Jahreszeiten. Jahreszeiten beim Essen zu erleben heißt, Regionales und Saisonales auszuwählen.**

**Wir kochen gemeinsam ein spätsommerliches, herbstankündigendes Menü und erfreuen uns der damit verbundenen Farbenpracht und Geschmacksintensität.**

**Wann: Samstag, 12.10.2024 um 10.00 Uhr**

**Wo: Katholisches Gemeindezentrum Bruchsal-Heidelsheim**

**Referentin: Ute Müller, Ernährungsberaterin**

**Teilnahmegebühr: 25,-€**

**Anmeldung: Ute Haurin, [ute.haurin@t-online.de](mailto:ute.haurin@t-online.de)**



## Lust auf Kino?

Wir laden Sie herzlich zu einem Film-Abend der besonderen Art ein.

**Wann:** 25.10.2024 / 18:30 Uhr

**Wo:** Gemeindesaal St. Maria Heideisheim

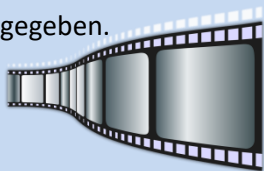
Für Getränke und Snacks ist gesorgt.

Anmeldung bei Claudia Fuchs-Kling

[claudia.fuchskling@posteo.de](mailto:claudia.fuchskling@posteo.de)

07251 / 35 94 34

Der Titel des Filmes wird noch über eine gesonderte Einladung bekannt gegeben.





## **Adventskranzbinden mit Anne März**

**Termin: 27. November 2024 – ab 18:00 Uhr**

**Im Pfarrsaal St. Maria Heidelberg**

**Teilnehmergebühr: 10 €**

**Dekomaterial und Grünzeug sind vorhanden,  
können aber gerne mitgebracht werden.**

**Kerzen bitte nach eigenem Bedarf mitnehmen.**

**Anmeldung erbeten an Anne März Tel. 07251-56717**

# Das Grenzstein-Team



Claudia Fuchs-Kling



Ute Haurin



Vera Knöllner



Susanne Schmitt



Anneliese März



Ulrike Wormer



**Rückfragen gerne an: Susanne Schmitt – Tel. 07251-56480  
Email-Adresse: [susa.schmitt@web.de](mailto:susa.schmitt@web.de)**