



## Märchenstunde im Schloss

### Rose Wolfgarten (Bonn) erzählt Grimms Märchen in der Originalsprache des 19. Jahrhunderts

Als Rose Wolfgarten wahrnahm, dass die elektronischen Medien, Fernsehen, Hörbücher, Kinder-CDs ganz selbstverständlich das mündliche Erzählen verdrängten, erlernte und ergriff sie den Beruf der Märchenerzählerin.

Sie wollte persönlich einem lebendigen Publikum gegenüberreten, den Zuhörern in die Augen sehen und erzählen, wirklich erzählen; nicht einmal ein Märchenbuch sollte dazwischen stehen. Sie wollte also die Erzählsituation herstellen, wie sie war, ehe die Märchen gesammelt, aufgeschrieben und zwischen Buchdeckel gebannt waren, nämlich willkommene gesellige (und gesellschaftliche) Unterhaltung, an langen Winterabenden im Kreis der Familie, beim Handarbeiten oder Silberputzen in der Gesindestube, zu der man zusammenkam, um einander zuzuhören. Rose Wolfgarten hat sich die Märchen der Brüder Grimm ausgesucht, und sie hat so viel Bewunderung und Achtung vor der hohen literarischen Qualität dieser kleinen sprachlichen Kunstwerke, dass sie diese wortwörtlich und in der Originalsprache weitergeben will. Deshalb hat sie sie auswendig gelernt und trägt sie im Kopf. Ihre Kunst, ihr Ziel, ihre Leidenschaft ist es, beim Erzählen absolute Gegenwärtigkeit zu schaffen, so, als geschähen die Dinge gerade in diesem Augenblick. Sie schaut ihr Publikum an und beobachtet, wie es – trotz der altertümlichen Sprache – nach und nach die eigene Gegenwart verliert und nur noch in der Gegenwart der Erzählung lebt. Kinder sind natürlich auch herzlich willkommen!



**Termin:** Freitag, 2. November 2018, 17.30 bis 18.30 Uhr (Einlass ab 17.00 Uhr)  
**Ort:** Sinziger Schloss  
**Eintritt:** 5,00 Euro pro Person (ermäßigt: 3,00 Euro)

## „Sit höösch, leev Lück, sit stell - ein adventlicher Abend mit Kölschen Liedern und Verzällchen“

### Kölsche Texte & Lieder zur Adventszeit mit Günter Leitner und Thomas Cieslik

Der kölsche Gitarrist Thomas Cieslik und der kölsche Geschichtenerzähler Günter Leitner werden besinnlich durch die Adventszeit wandern. Brauchtum und Heilige, Musik und Wort treten in einen Dialog der Vorfreude auf Weihnachten. Eine Kölsche Weihnachtsfeier mit kurzweiligem Unterhaltungsprogramm passend zur Weihnachtszeit. Ein „lecker Kölsch“ und ein „halver Hahn“ sind im Eintritt enthalten.

**Termine:** Samstag, 15. Dezember 2018, 19.30 Uhr (Einlass ab 19.00 Uhr)  
Sonntag, 16. Dezember 2018, 11.00 Uhr (Einlass ab 10.30 Uhr)  
**Ort:** Sinziger Schloss  
**Eintritt:** jeweils 15,00 Euro pro Person (ermäßigt: 10,00 Euro)



# Vorträge

## Rücken- und Gelenkbeschwerden aus naturheilkundlicher & ayurvedischer Sicht

Immer mehr Menschen leiden an Rücken- und Gelenkbeschwerden. Die Liste der Symptome ist lang: muskuläre Verspannungen, über Arthrosen und Arthritiden, Gelenkblockaden, Skoliosen, Beinlängendifferenzen, bis hin zum berühmten Hexenschuss und Bandscheibenvorfällen. Erfahren Sie, welche Ursachen dahinter stecken und wie Sie diese vorbeugen können. Und was Ayurveda, das älteste medizinische System aus Indien, für einen großen Schatz an sehr effektiven und gleichzeitig sanften Methoden und Therapien für die Patienten bereit hält.

**Dozent/in:** Sufya Esmatyar-Heinemann

**Ort:** Naturheilpraxis Sufya Esmatyar  
Grüner Weg 38, Sinzig

**100** Do, 15. November 2018 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 1 x 1,5 Zeitstunden | 10,00 Euro  
*Anmeldung bis 8. November*

## Detox oder Entschlacken im Frühjahr

Die Strahlen der Frühlingssonne erhellen nicht nur unsere Gemüter, die Wärme lässt auch den Speck schmelzen wie den Schnee von gestern. Gleichzeitig lösen sich alle Schlackenstoffe, die im Bindegewebe gespeichert wurden. Das behindert und verlangsamt alle physiologischen Prozesse. Die Frühjahrsmüdigkeit ist nicht nur lästig, sondern bildet auch den Nährboden für grippale Infekte, Heuschnupfen, Asthmaanfälle, Migräneattacken, Rheuma-beschwerden und vieles mehr. In verschiedensten Kulturen beugt man diesen jahreszeitlich bedingten Störungen mit Fasten vor.

Die ayurvedische Entschlackung ist eine sanfte Art, den Körper von den Schlackstoffen zu befreien. (Dabei isst man morgens, mittags und abends Reis- oder Gemüsesuppe und trinkt viel Ingwer-Tee und Heißwasser. Zusätzlich lösen sich die Schlackstoffe durch die Massagen und der Stoffwechsel wird angeregt. Je nach Zustand des Körpers, gemessen nach den ayurvedischen Konstitutionen, kann man 3, 5 oder 10 Tage fasten).

Im Vortrag wird nicht nur erklärt, warum die Entschlackung im Frühjahr wichtig ist, sondern auch weshalb es notwendig ist, die Kur auf jeden einzelnen Teilnehmer ganz individuell abzustimmen. Jeder Mensch wird im Ayurveda als Individuum betrachtet und geachtet. Eine Kur kann nur dann die bestmöglichen Ergebnisse bringen, wenn auf die speziellen Energien und Bedürfnisse des einzelnen Patienten einfühlsam Rücksicht genommen wird.

**Dozent/in:** Sufya Esmatyar-Heinemann

**Ort:** Naturheilpraxis Sufya Esmatyar  
Grüner Weg 38, Sinzig

**101** Do, 14. März 2019 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 1 x 1,5 Zeitstunden | 10,00 Euro  
*Anmeldung bis 7. März*

## Wechseljahre und nun? Prävention und Tipps für den Alltag Alles im Leben ist im ständigen Wandel - Nichts bleibt so, wie es ist!

Bei den meisten Frauen beginnt das Klimakterium zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr. Ausgelöst durch den stetigen Rückgang der Sexualhormone, besonders der Östrogene, kommt es zu zahlreichen Veränderungen im weiblichen Körper. Gekennzeichnet durch Unregelmäßigkeiten bis zum Ausbleiben der Regel, oft begleitet von typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Nachtschweiß, Gemütsschwankungen, Müdigkeit, Blutarmut, Haarausfall, Gelenkschmerzen, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck ... Es ist aber ein ganz natürlicher Prozess.





Ein neuer Lebensabschnitt der Frau beginnt. Dies wird an Hand des ayurvedischen Dosha-Konzepts erklärt: Je ausgeglichener die Doshas-Energien sind, desto weniger Beschwerden wird die Frau im Übergang zur neuen Lebensphase haben. Auch werden ayurvedische und homöopathische Mittel sowie Kräuterpräparate, die den Wechsel erleichtern können, vorgestellt.

**Dozent/in:** Sufya Esmatyar-Heinemann

**Ort:** Naturheilpraxis Sufya Esmatyar  
Grüner Weg 38, Sinzig

**102** Do, 11. April 2019 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 1 x 1,5 Zeitstunden | 10,00 Euro  
*Anmeldung bis 4. April*

## Stress im Darm

### Was nützt, was schadet dem Darm – und welche Folgen hat das?

Die Gesunderhaltung des Darms gewinnt immer mehr an Bedeutung. Stress, Umwelteinflüsse, Fehlernährung oder Medikamente sind einige der Ursachen für einen gestörten Darm. Oft resultieren hieraus unangenehme Beschwerden wie z. B. Allergien, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen oder sogar Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen, um nur einige Folgen zu nennen. Mit anderen Worten: Unser Darm ist zu einem Großteil verantwortlich für unsere physische und psychische Gesundheit.

Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über dieses wichtige und viel zu oft unterschätzte Organ als Schlüssel zu Ihrer Gesundheit.

**Dozent/in:** Saskia Berzen

**Ort:** Sinziger Schloss

**103** Do, 9. Mai 2019 | 19.00 bis 20.00 Uhr | 1 x 1 Zeitstunde | 5,00 Euro (Zahlung vor Ort)  
*Anmeldung bis 2. Mai*

**vhs** Volkshochschule Sinzig

**Wir sind immer offen für neue Themen und innovative Kurskonzepte!**

Schicken Sie Ihre Bewerbung mit Lebenslauf und einem Kurskonzept an [vhs@sinzig.de](mailto:vhs@sinzig.de) oder an unsere Geschäftsstelle.

Volkshochschule der Stadt Sinzig  
Kirchplatz 5  
53489 Sinzig

Tel.: 0 26 42/40 01-31  
Fax: 0 26 42/40 01-73  
[vhs@sinzig.de](mailto:vhs@sinzig.de)  
[www.sinzig.de](http://www.sinzig.de)



# Exkursionen

104

**Samstag, 29. September 2018, 09.00 Uhr, Abfahrt HOT, Barbarossastraße 43 mit dem Bus  
Romanik an der Lahn**

## **Kunsthistorische Tagesreise zu bedeutenden Stifts- und Klosterkirchen an der Lahn**

Die kunstgeschichtliche Tagesreise der VHS Sinzig führt nach einigen Jahren wieder einmal an die Lahn. Zuletzt wurden die Stiftskirche St. Lubentius in Dietkirchen, der heutige Limburger Dom und das mittelalterliche Prämonstratenserklster Arnstein im Frühjahr 1991 besucht. Höchste Zeit also, diese bedeutenden Bauten der Romanik wieder einmal genauer zu betrachten. Das Stift in Dietkirchen war bereits im Früh- und Hochmittelalter Sitz des Trierischen Archidiakons, der von dort das gesamte rechtsrheinische Gebiet des früheren Erzbistums Trier leitete. Erste christliche Bauten lassen sich bereits für die Zeit um 580 und erneut nach 730 nachweisen. Das zwischen 830 und 838 errichtete Stift veranlasste am Ende des 10. Jahrhunderts einen weiteren Neubau der Kirche; die baulichen Aktivitäten an der heutigen in rheinischen Formen der Romanik errichteten Gotteshaus des Heiligen Lubentius endeten in den 1230er Jahren. Der beinahe auch sprichwörtlich im Schatten des heutigen Limburger Doms liegende Stiftsberg in Dietkirchen ist das erste Ziel dieser Tagesfahrt, bevor die Reise nach Limburg fortgesetzt wird. Dort wird im Rahmen einer Führung deutlich, dass die heutige Domkirche ursprünglich als Stiftskirche St. Georg eine völlig andere Funktion innerhalb des damaligen Erzbistums Trier hatte. Erst 1827 wurde das Bistum Limburg aus Teilen der ehemaligen Erzbistümer Trier und Mainz neu gegründet und die ab 1190 erbaute Stiftskirche St. Georg zur Bischofskirche - zur Kathedrale - erhoben. Die Fertigstellung und Konsekration erfolgte 1235 und damit nur sechs Jahre vor der Sinziger Pfarrkirche St. Peter. Die neueren Erkenntnisse zur stil- und baugeschichtlichen Entwicklung des Doms werfen Fragen zur stilgeschichtlichen Verwandtschaft und möglichen architektonischen Vorbildwirkung für die Pfarrkirche Sinzigs auf, die während der Mittagspause in Limburg unter den Exkursionsteilnehmern diskutiert werden können. Am Nachmittag wird die Reise in das idyllisch an der Lahn gelegene Obernhof und die Gemeinde Seelbach fortgesetzt, um die dortige ehemalige Prämonstratenser Abtei Arnstein zu besichtigen. Die baulich auf eine erstmals im Jahr 1052 urkundlich erwähnte Burg der Herren von Arnstein zurückgehende Klosteranlage ging nach Eintritt des letzten Herren von Arnstein in den Orden der Prämonstratenser ab dem Jahr 1139 in den Gründungsbau des Klosters auf. Die in hoch- und spätromanischen Formen rheinischer Romanik errichtete Klosterkirche wurde mit den Konventsgebäuden im Jahr 1919 von der „Ordensgemeinschaft von den Heiligsten Herzen Jesu und Mariens“ (SSCC), den sog. „Arnsteiner Patres“ übernommen. Stilgeschichtlich erinnern vor allem die westlichen Bauteile der früheren Abteikirche an die spätstauische Architektur des Nieder- und Mittelrheins. Die Exkursionsteilnehmer erwartet eine erkenntnisreiche und spannende Exkursion, die architektonische und stilgeschichtliche Zusammenhänge zwischen den romanischen Bauten am Rhein und des Lahngaus aufzeigen wird. Während der Mittagspause in Limburg besteht für Interessierte ausreichend Zeit, auf eigenen Wunsch auch die Domschatzkammer zu besichtigen. Die Ankunft in Sinzig erfolgt gegen 18.00 Uhr.

**Führung:** Kunsthistoriker Stephan Pauly M.A.  
**Anmeldung:** bis Freitag, 21. September 2018  
**Gebühr:** einschl. Fahrt und Führung 30,00 €





105

## Samstag, 13. April 2019, 9.00 Uhr, Abfahrt HOT, Barbarossastraße 43 mit dem Bus **Kirchen des Historismus in der Pellenz und im Maifeld**

### **Exkursion zu unentdeckten Landkirchen in der Südosteifel zwischen Rhein, Nette und Mosel**

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts beginnt sich die Geschichtswissenschaft als systematisch und methodisch strukturierte Institution der Geisteswissenschaften zu entwickeln und zu etablieren. Philosophen und frühe Historiker wie Leopold von Ranke (1795 - 1886) forderten eine entpolitisierte und von allen weltanschaulichen unabhängige „befreite und objektivierte“ Betrachtung aller historischen Entwicklungen, Phänomene und Ereignisse (sog. „Objektivismus“). Mit der erstmals systematisierten Rückschau und Betrachtung der Entwicklung der deutschen Geschichte von der Antike bis zur Gegenwart des 19. Jahrhunderts entwickelte sich zwischen 1840 und 1850 gleichzeitig das Interesse an einer strukturierten und kategorisierenden Gliederung der jeweiligen stilgeschichtlichen Epochen und Entwicklungen der Kunst. In dieser geisteswissenschaftlich und kunstphilosophisch hochbedeutsamen Phase der europäischen Geistesgeschichte entstanden erstmals Begriffe wie „Romanik“ oder „Historismus“. Das Interesse für die Geschichte der Nationalstaaten und deren Entwicklungen war geweckt und führte in der Kunst- und Baugeschichte des 19. Jahrhunderts unter anderem zur Wiederentdeckung und -besinnung auf vorangegangene und abgeschlossene bau- und kunstgeschichtliche Epochen, wie zum Beispiel der gotischen Kunst und hier besonders der Architektur dieser Epoche. Ein Schlüsselbau des Historismus ist die ab dem Jahr 1842 wiederaufgenommene Vollendung des Kölner Doms und dessen Fertigstellung im Jahr 1880. Gerade die Rückbesinnung auf die gotische Architektur, die ihren Anfang bereits Ende des 18. Jahrhunderts in England nimmt, findet im Zuge der Rezeption des Weiterbaus des Kölner Doms Nachahmung in ganz Europa und so auch im Rheinland.

Die kunsthistorische Exkursion führt zu vier Kirchen, die als „Kinder“ und Zeitzeugen des Historismus und der Neugotik weder die stilgeschichtliche Verwandtschaft zum Kölner Dom noch die dahinterstehende Rezeptionsgeschichte verleugnen können. Beginnend in Weißenthurm, wo die nach Plänen des preußischen Bauinspektors Claudius von Lassaulx in den Jahren 1837 bis 1838 errichtete und zwischen 1900 und 1902 durch den Düsseldorfer Architekten Clemens Caspar Pickel erweiterte Pfarrkirche Heilige Dreifaltigkeit besichtigt wird, geht die Reise weiter zu der teils in neuromanischen Formen errichteten Pfarrkirche St. Kastor in Miesenheim. Im Jahr 1891 erfolgte dort die Grundsteinlegung. Anschließend wird in Plaidt die 1859 begonnene und 1861 geweihte Pfarrkirche St. Willibrord und der dortige exzeptionell schöne und hochbedeutende Glasfensterschatz der Neugotik im Chor der Kirche besichtigt. Am Nachmittag endet die Kunstreise am Rande des Maifeldes in Landkern, in einem wahren Schatzkästlein der Neugotik: in der zwischen 1859 und 1862 errichteten Pfarrkirche St. Servatius. Diese Kirche entstand als Gesamtkunstwerk der Neugotik und konnte sich neben der Architektur auch die gesamte Ausstattung wie Ausmalung, Altäre, Kanzel, Bänke, Orgel und Fenster erhalten. Architekt dieses Gotteshauses war der bedeutende und seinerzeit sehr berühmte Kölner Baumeister Vincenz Statz (1819 - 1898), der unter anderem auch für den Entwurf des Schlosses in Sinzig verantwortlich war. Alle Kirchen verbindet miteinander, dass sie wenig besucht und seitens eines kulturgeschichtlich interessierten Publikums unbeachtet geblieben sind; dies ganz zu Unrecht, wie die Exkursion zeigen wird. Die Mittagspause findet in Mayen statt und die Ankunft in Sinzig ist für ca. 17.00 Uhr vorgesehen.

**Führung:** Kunsthistoriker Stephan Pauly M.A.  
**Anmeldung:** bis Freitag, 5. April 2019  
**Gebühr:** einschl. Fahrt und Führung 30,00 €



# Exkursionen

106

## Sonntag, 23. September 2018, 10.00 Uhr, Abfahrt HOT, Barbarossastraße 43 mit dem Bus **Köln einmal anders**

Köln, die nördlichste Stadt Italiens, die rheinische Variante mediterraner Lebensweise, ist kabarettistisch betrachtet ein liebenswertes Biotop für Bekloppte - nicht nur im Karneval.

Im Mittelpunkt dieser Tagesfahrt stehen Karneval, Kirche, Kölsch und Klüngel, die die Geschichte der Stadt seit rund zweitausend Jahren bewegen. Besucht wird eine romanische Kirche, es wird von authentischen Karnevalisten erzählt und es findet eine Begegnung mit einem Karnevalisten statt. Zum gemeinsamen Mittagessen wird die Gruppe in einem Kölschen Brauhaus einkehren. Dann kommt der Klüngel. Der typisch kölsche Klüngel hat religiösen Ursprung, beginnt bei dem Umgang der Kölner mit ihren Heiligen, deren Reliquien sie geschäftstüchtig zu vermarkten wussten. Unter dem Deckmantel der Frömmigkeit und mit dem festen Glauben, vielen Gutes zu tun und niemandem zu schaden. Die Führung übernimmt der Kölner Günter Leitner, der schon fast ein Original ist.



**Führung:** Kunsthistoriker Günter Leitner  
**Anmeldung:** bis Freitag, 14. September 2018  
**Gebühr:** einschl. Fahrt und Führung 35,00 €

Samstag, 25. August 2018, 14.00 bis 16.00 Uhr

## **Waldführung**

### **Der Harterscheid - Waldwirtschaft im Wandel der Zeiten**

Der Harterscheid ist der größte Waldort des Sinziger Stadtwaldes. Als Teil des ehemaligen Reichsgutes Sinzig und seit dem Mittelalter im Besitz der Stadt Sinzig, ist er einer der ältesten Forste in unserer Gegend. Die Eichen-Buchen-Waldbestände erfüllen unterschiedliche wichtige ökologische Funktionen und dienen nicht zuletzt der Produktion des nachwachsenden Rohstoffes Holz. Viele Sinziger Bürger verbinden mit dem Harterscheid Kindheitserinnerungen, da seit Generationen Ferienfreizeiten im Hennes-Schneider-Haus stattfinden.

Im Rahmen eines Waldspazierganges erläutert Revierförster Stephan Braun die Waldbestände des Harterscheids aus geschichtlicher, naturkundlicher und forstwirtschaftlicher Sicht.

Bitte an festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung denken.

**Führung:** Stephan Braun  
**Anmeldung:** bis Montag, 20. August 2018  
**Gebühr:** keine  
**Treffpunkt:** Hennes-Schneider-Haus am Sportplatz Königsfeld, Anfahrt über die Straße Sinzig - Königsfeld, ca. 2,1 km hinter Autobahnunterführung auf der linken Seite am Waldrand

### **Anregungen und Kritik**

Wenn Sie einmal nicht zufrieden sind, Anregungen haben oder uns einfach mal loben möchten, können Sie sich gerne an uns wenden:  
[vhs@sinzig.de](mailto:vhs@sinzig.de)