

# Bildungstreff für Frauen

Austausch... Wissen... Miteinander... Spaß... und vieles mehr.

Willkommen sind für Frauen jeden Alters, die sich für vielfältige Themen interessieren, gerne neue Menschen kennenlernen und darüber in den Austausch gehen möchten.

Vom Austausch über Nachhaltigkeit, Ehrenamt, Achtsamkeit über Spaziergänge und Besichtigungen bis hin zu Vorträgen, Buchvorstellungen und vielem mehr werden Inhalte der Treffen sein.



**Kursleitung: Stephanie Schoen:**

**Kursnummer: INF-KD-26-1-01**

**Wann? Montags, ab 02.02.26, 10 – 11.30 Uhr, 10 weitere Termine**

(02.03., 13.04., 04.05., 01.06., 13.07., 03.08., 07.09., 05.10., 02.11., 07.12.2026)

**Wieviel? 55 €**

**Kursnummer: INF-KD-26-1-02**

**Wann? Dienstags, ab 03.02.26, 10 – 11.30 Uhr, 10 weitere Termine**

(03.03., 14.04., 05.05., 02.06., 07.07., 04.08., 01.09., 06.10., 03.11., 01.12.2026)

**Wieviel? 55 €**

**Kursnummer: INF-KD-26-1-03**

**Wann? Mittwochs, ab 04.02.26, 10 – 11.30 Uhr, 10 weitere Termine**

(04.03., 01.04., 06.05., 03.06., 01.07., 05.08., 02.09., 07.10., 04.11., 02.12.2026)

**Wieviel? 55 €**

**Kursnummer: INF-KD-26-1-04**

**Wann? Mittwochs, ab 04.02.26, 19 – 20.30 Uhr, 10 weitere Termine**

(04.03., 01.04., 06.05., 03.06., 01.07., 05.08., 02.09., 07.10., 04.11., 02.12.2026)

**Wieviel? 55 €**

---

**Kursleitung: Mary de Schepper:**

**Kursnummer: INF-KD-26-1-05**

**Wann? Donnerstags, ab 22.01.26, 9.30 – 11 Uhr, 10 weitere Termine**

(19.02., 12.03., 23.04., 21.05., 18.06., 09.07., 17.09., 08.10., 19.11., 10.12.2026)

**Wieviel? 55 €**

**Kursnummer: INF-KD-26-1-06**

**Wann? Donnerstags, ab 29.01.26, 9.30 – 11 Uhr, 9 weitere Termine**

(26.02., 26.03., 30.04., 28.05., 25.06., 16.07., 24.09., 15.10., 26.11.2026)

**Wieviel? 50 €**

**Alle Kurse finden an wechselnden Orten statt.**

Im Hinblick auf die unterschiedlichen Facetten von Barrierefreiheit eines Bildungsangebotes bemühen wir uns um bestmögliche Zugänglichkeit. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie besondere Bedarfe haben.



**Weitere Informationen und Anmeldung über die INI-Weiterbildungseinrichtung **INform**.**

**Kontakt: Stephanie Schoen, Tel.: 02941 752 163, Mail: [inform@ini.de](mailto:inform@ini.de)**

# Bildungstreff für Männer

Austausch... Wissen... Miteinander... Spaß... und vieles mehr.

Willkommen sind für Männer jeden Alters, die sich für vielfältige Themen interessieren, gerne neue Menschen kennenlernen und darüber in den Austausch gehen möchten.

Vom Austausch über Nachhaltigkeit, Ehrenamt, über Vorträge bis hin zu Besichtigungen werden Inhalte der Treffen sein.



**Kursnummer: INF-KD-26-1-07**

**Wann? Mittwochs, ab 11.03.2026, 18 – 19.30 Uhr, 4 weitere Termine**

(11.03., 08.04., 13.05., 20.06.2026)

**Wieviel? 25 €**

**Kursleitung: Matthias Kalwa**

**Alle Kurse finden an wechselnden Orten statt.**

Im Hinblick auf die unterschiedlichen Facetten von Barrierefreiheit eines Bildungsangebotes bemühen wir uns um bestmögliche Zugänglichkeit. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie besondere Bedarfe haben.



**Weitere Informationen und Anmeldung über die INI-Weiterbildungseinrichtung **INform.****  
**Kontakt: Stephanie Schoen, Tel.: 02941 752 163, Mail: [inform@ini.de](mailto:inform@ini.de)**

# „Natürlich vital – Frauengesundheit ab 50“

„Mitten im Leben und voller Möglichkeiten.“

Dieser fünfteilige Kurs richtet sich an Frauen ab 50, die ihre Gesundheit ganzheitlich stärken und bewusster gestalten möchten.

In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Sie natürliche Kräfte für Ihr Wohlbefinden nutzen können.

Jede Einheit widmet sich einem anderen Thema: Wir kochen gemeinsam vollwertige, genussvolle Gerichte, lernen einheimische Wildpflanzen kennen und verarbeiten diese. Wir beschäftigen uns mit der Wirkung von Schüßlersalzen und entdecken Sie einfache Kneipp-Anwendungen für den Alltag sowie die wohltuende Wirkung aromatischer Öle.



Der Kurs vermittelt Wissenswertes, das sich leicht in den eigenen Lebensrhythmus integrieren lässt – für mehr Vitalität, Ausgeglichenheit und Lebensfreude im besten Alter.

Neben theoretischen und praktischen Inhalten bietet der Kurs die Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe und gemeinschaftlichem Erleben.



**Kursnummer: INF-EG-26-1-01**

**Wann? Dienstags, ab 10.03.26, 18.30 – 20 Uhr, 4 weitere Termine (12.05., 14.07., 08.09., 10.11.26)**

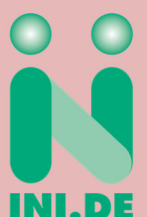
**Wieviel? 75 € inkl. Handouts, Material und Lebensmitteln**

**Kursleitung: Stephanie Schoen**

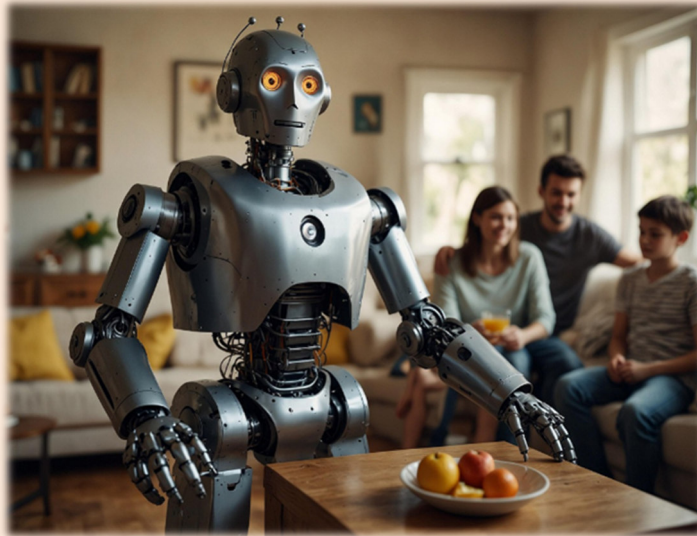
**Referentinnen: Katrin Buddeberg, Claudia Holtdirk, Gabriele Kierach und Nicole Kovar**

Im Hinblick auf die unterschiedlichen Facetten von Barrierefreiheit eines Bildungsangebotes bemühen wir uns um bestmögliche Zugänglichkeit. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie besondere Bedarfe haben.

**Weitere Informationen und Anmeldung über die Weiterbildungseinrichtung [INform](https://www.inform.de).  
Kontakt: Stephanie Schoen, Tel.: 02941 752 163, Mail: [inform@ini.de](mailto:inform@ini.de).**



## „Künstliche Intelligenz & Agenten – Helfer, Hype oder heimliche Weltherrscher?“



Künstliche Intelligenz begegnet uns heute überall – vom Smartphone bis zum Kunden-service. Doch was steckt wirklich dahinter, und was sind sogenannte „KI-Agenten“? Dieser Vortrag erklärt leicht verständlich, wie KI funktioniert, was sie heute schon kann (und was nicht) – und warum Sie keine Angst haben müssen, dass Ihr Toaster demnächst die Weltherrschaft übernimmt.

Kursnummer: INF-KD-26-1-38  
Wann? Donnerstag, 09.04.26, 19 – 20.30 Uhr  
Wieviel? 10 €  
Kursleitung: Nadine Henneboele  
INI-Torhaus II, Südstr. 18, 59557 Lippstadt

Kursnummer: INF-KD-26-1-39  
Wann? Donnerstag, 11.06.26, 19 – 20.30 Uhr  
Wieviel? 10 €  
Kursleitung: Nadine Henneboele  
INI-Torhaus II, Südstr. 18, 59557 Lippstadt



Im Hinblick auf die unterschiedlichen Facetten von Barrierefreiheit eines Bildungsangebotes bemühen wir uns um bestmögliche Zugänglichkeit. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie besondere Bedarfe haben.



Weitere Informationen und Anmeldung über die Weiterbildungseinrichtung **INform**.  
Kontakt: Stephanie Schoen, Tel.: 02941 752 163, Mail: [inform@ini.de](mailto:inform@ini.de).

# „Selbstbestimmtes Sterben“ – Vortrag und Austausch zu Perspektiven am Lebensende

Das Thema „Selbstbestimmtes Sterben“ wird schon lange kontrovers diskutiert.

Mit dem Urteil des Bundesverfassungsgerichts (BVG) vom Februar 2020, welches das Verbot der geschäftsmäßigen Beihilfe zur Selbsttötung aufgehoben hat, hat die Debatte zusätzlich Fahrt aufgenommen.



Dr. Prönneke ist Palliativmediziner und Vorsitzender des Landesstützpunktes Hospiz- u. Palliativversorgung Niedersachsen e.V.. Er war zuvor langjährig als Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Palliativmedizin am Krankenhaus Marienstift in Braunschweig tätig.

Seine breite Erfahrung im Gesundheitswesen sowie seine tiefgehenden Kenntnisse in der hospizlichen Begleitung und palliativen Versorgung von schwerkranken und sterbenden Menschen werden den Abend nachhaltig bereichern.

Diese Veranstaltung führen wir in Kooperation mit dem Hospizkreis Lippstadt e.V. durch.



**Kursnummer: INF-KD-26-1-36**

**Wann? Mittwoch, 15.04.26, 18 Uhr**

**Referent: Dr. Rainer Prönneke**

**Wo? INI-Kasino, Südstr. 21, 59557 Lippstadt**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Eintritt ist frei.

Im Hinblick auf die unterschiedlichen Facetten von Barrierefreiheit eines Bildungsangebotes bemühen wir uns um bestmögliche Zugänglichkeit. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie besondere Bedarfe haben.



**Weitere Informationen und Anmeldung über die Weiterbildungseinrichtung **INform**.**  
**Kontakt: Stephanie Schoen, Tel.: 02941 752 163, Mail: [inform@ini.de](mailto:inform@ini.de).**

# Löwenzahn-Workshop



Der Löwenzahn ist voller Überraschungen. Wir beschäftigen uns kreativ mit der Pflanze. Wie fühlt sie sich an, wie schmecken die einzelnen Teile, wie verändert sie sich, was kann man alles mit ihr machen?

Wir werden Wurzeln graben, Stängel kringeln und Leitungen bauen. Wir malen mit dem Gelb der Blüten, tupfen vergängliche Tattoos mit dem klebrigen Saft im Stängel. Aus der Pusteblume zaubern wir luftige

Objekte, Girlanden oder dreidimensionale Bilder.

Zu Mittag gibt es Löwenzahnspeisen, die stärken und unglaublich lecker sind.

Löwenzahn – die Pflanze der unbegrenzten Möglichkeiten!



INF-NU-26-1-01

Samstag, 02.05., 10 - 17 Uhr

mit Mechtilde Frintrup ([www.andas-werkstatt.com](http://www.andas-werkstatt.com))

Naturhof Beerhues, Böntruper Str. 6, 59329 Waderloh

120 € inkl. Löwenzahnmittagessen und Getränken

Diese Veranstaltung führen wir in Kooperation mit Naturhof Beerhues durch!



Im Hinblick auf die unterschiedlichen Facetten von Barrierefreiheit eines Bildungsangebotes bemühen wir uns um bestmögliche Zugänglichkeit. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie besondere Bedarfe haben.

Weitere Informationen und Anmeldung über die INI-Weiterbildungseinrichtung **INform**.  
Kontakt: Stephanie Schoen, Tel.: 02941 752 163, Mail: [inform@ini.de](mailto:inform@ini.de)



# Vernetzungswerkstatt Krisen Vor- und Fürsorge

Unsere Welt gerät spürbar ins Wanken. Krisen sind längst nicht mehr nur Schlagzeilen – sie erreichen unseren Alltag, unsere Beziehungen, unser Sicherheitsgefühl. Ökologische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Veränderungen fordern heraus und werfen viele Fragen auf:

Wie wollen wir damit umgehen?  
Wie können wir uns gegenseitig stärken, statt uns zu isolieren?



KOLLAPS  
KOLLEKTIV  
*Westfalen*



STIFTUNG  
GEMEINWOHL  
ÖKONOMIE NRW



Foto: Pixabay

Es wird Gesprächsrunden, praktische Impulse, Raum für emotionalen Austausch und Zeit für konkrete Vernetzung geben – nicht mit fertigen Antworten, sondern mit Offenheit gemeinsam handlungsfähig zu sein – heute und in Zukunft, in der eigenen Umgebung und in der Region.

Eingeladen sind alle interessierten Menschen, egal, ob sich schon mit Fragen von Resilienz und „solidarischem Preppen“ beschäftigt wurde oder ob all das totales Neuland ist...

Kursnummer: INF-KD-26-1-43

Wann? Sonntag, 10.05.26, 10.30 – 16.30 Uhr

Wo? INI-Torhaus II, Südstraße 18, 59557 Lippstadt (Von Galen-Platz)

Diese Veranstaltung führen wir in Kooperation mit Kollapskollektiv *Westfalen* und der Stiftung für Gemeinwohlökonomie NRW durch.

Im Hinblick auf die unterschiedlichen Facetten von Barrierefreiheit eines Bildungsangebotes bemühen wir uns um bestmögliche Zugänglichkeit. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie besondere Bedarfe haben.

Weitere Informationen über die Weiterbildungseinrichtung **INform**.  
Kontakt: Stephanie Schoen, Tel.: 02941 752 163, Mail: [inform@ini.de](mailto:inform@ini.de).



## Kochen mit geretteten Lebensmitteln!

Die Foodsharing-Gruppe Lippstadt und die INI laden ein zum fröhlichen Schnippel-Abend mit geretteten Lebensmitteln. Vor Ort wird entschieden, was für das gemeinsame Abendessen gekocht wird. Es wird bunt, überraschend, abwechslungsreich, lecker und nachhaltig.

Zu viel genießbare Nahrung landet im Müll! Wir regen zum Umdenken an! Gemeinsam kochen wir ein leckeres Gericht und zeigen dabei einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln. Wir freuen uns über alle, die mit uns schnippeln, kochen und essen.

**INF-EG-26-1-04, Donnerstag, 11.06., 17 – 21 Uhr**  
in Kooperation mit der Foodsharing-Gruppe-Lippstadt  
INI-Lehrküche im Hauptgebäude, 0 €



**Anmeldung und persönliche Beratung: Stephanie Schoen, Tel.: 02941 752 163, Mail: [inform@ini.de](mailto:inform@ini.de)**  
Im Hinblick auf die unterschiedlichen Facetten von Barrierefreiheit eines Bildungsangebotes bemühen wir uns um bestmögliche Zugänglichkeit. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie besondere Bedarfe haben.

## Einmal ohne, bitte!

Verpackungsfreies Einkaufen aus der Ökonische holen. Egal ob in der Bäckerei, im Restaurant, beim Imbiss, im Café oder einfach in deinem Lieblingsladen... mit dem Label „Einmal ohne, bitte“ werden Einkaufsmöglichkeiten vor Ort sichtbar, bei denen du mit deinem eigenen Behälter einkaufen kannst. „E o, b“ stärkt den regionalen Handel und stößt Läden und Kund\*innen zum Umdenken an und vernetzt Menschen und lokale Initiativen. Deutschlandweit

Hast du Lust etwas mehr über „Einmal ohne, bitte“ zu erfahren? Dann komm´ gerne vorbei und tausche dich mit Gleichgesinnten aus. Wir freuen uns auf dich!

**INF-KD-26-1-44, Mittwoch, 22.05., 19 – 20.30 Uhr**  
mit Stephanie Schoen  
INI-Torhaus II, Südstraße 18, 59557 Lippstadt, 0 €

**Anmeldung und persönliche Beratung: Stephanie Schoen, Tel.: 02941 752 163, Mail: [inform@ini.de](mailto:inform@ini.de)**



Im Hinblick auf die unterschiedlichen Facetten von Barrierefreiheit eines Bildungsangebotes bemühen wir uns um bestmögliche Zugänglichkeit. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie besondere Bedarfe haben.

**INform**



# „Jonglieren und Balancieren“

Vor über 4000 Jahren wurde vermutlich schon jongliert!

Die Bewegungsabläufe fördern unter anderem das Zusammenspiel zwischen rechter und linker Gehirnhälfte und stärken insgesamt Koordination und Reflexe.

Wir probieren, mit unterschiedlichen Gegenständen wie z.B. Bällen, Jonglier-säckchen, Keulen und anderen (Alltags) Gegenständen einfache und komplexere Bewegungsabläufe - überwiegend mit der rechten und linken Hand - zu erlernen und diese für das Jonglieren und Balancieren einzusetzen.



## Schnupperkurs

Kursnummer: INF-KD-26-1-41 -  
Wann? Samstag, 13.06.26, 10 – 13 Uhr  
Wieviel? 30 €  
Kursleitung: Martin Schreiber

## Workshop

Kursnummer: INF-KD-26-1-41  
Wann? Mi, 17.06.26 und Do, 18.06.26, jeweils 18 – 21 Uhr  
Wieviel? 50 €  
Kursleitung: Martin Schreiber  
INI-Torhaus II, Südstr. 18, 59557 Lippstadt

Im Hinblick auf die unterschiedlichen Facetten von Barrierefreiheit eines Bildungsangebotes bemühen wir uns um bestmögliche Zugänglichkeit. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie besondere Bedarfe haben.

Weitere Informationen und Anmeldung über die Weiterbildungseinrichtung **INform**.  
Kontakt: Stephanie Schoen, Tel.: 02941 752 163, Mail: [inform@ini.de](mailto:inform@ini.de).

