

## Thema

- 99 Zum Thema: Wellbeing
- 100 Monika Kil  
**Keine Angst vor Nebenwirkungen – sich weiterbilden kann gesund sein!** Die Effekte von Erwachsenenbildung gehen weit über den unmittelbaren Nutzen hinaus
- 105 Michael Utsch  
**Die Wellness-Bewegung – eine neue Gesundheitsreligion?** Vom schönen Körper als Sinn des Lebens
- 110 Joachim Thönnessen  
**Wellness für alle? – Rekonstruktion einer Entwicklung.** Gemeinsames Lernen für die Gemeinschaft und das kulturelle Wachstum
- 114 Jan Dettmers, Lina Marie Mülder  
**Lernen, die eigenen Arbeitsbedingungen zu gestalten.** Zu einem guten Leben gehört auch ein gesunder Arbeitsplatz

## Bildung heute

- 118 **Corona-Krise: von Rettungsschirmen und Existenzängsten.** Dramatische Zeiten für Einrichtungen der Erwachsenenbildung
- 120 **Literalität und AlphaDekade: Arbeitsprogramm läuft wie geplant.** Ansprache des »mitwissenden Umfelds« ein zentrales Ziel

## Aus der KEB

- 121 **KEB Deutschland: Integrationskurse flexibilisieren und stärken!**
- 122 Ernst Sandriesser: **Wenn jeder an sich denkt.** Position

## Österreich

- 123 Eva-Maria Kienast: **Bildungs-Tankstelle für Frauen.** Das Haus der Frau der Katholischen Frauenbewegung in Oberösterreich
- 124 Michaela Stauder: **Wellbeing – ein Erfahrungsbericht.** Meine persönliche Sicht auf Gesundheit und Krankheit

## Umschau

- 127 Johannes Schillo: **Ist der Papst zum Islam konvertiert?** Rechter Katholizismus in und für Deutschland

## Praxis

- 130 Michael Seitlinger: **Die Übung der Achtsamkeit.** Ursprung und Anwendung einer spirituellen Kultur des Bewusstseins
- 133 Karl-Heinz Steinmetz: **Zwischen Heiligung und Heilung.** Traditionelle Europäische Medizin und Spiritualität als Ressource
- 134 Manfred Riegger: **Wellbeing by Singing.** Das Flow-Erleben beim Chorgesang
- 136 Miriam Penkhues: **Pilgerschaft als heilsame Erfahrung.** Qualifizierung zur Pilgerbegleitung im Bistum Limburg
- 137 Annette Bernjus: **Ein wohltuendes Bad im Wald.** Waldbaden: eine anerkannte Methode der Stressbewältigung und Gesundheitsförderung

## Material

- 139 **Publikationen und Praxishilfen**
- 142 **Rezensionen**

## Bildserie

Die Serie **Vom Glück der Kunst – Patrick Fauck** zeigt Arbeiten des Grafikers Patrick Fauck, der u. a auch als Dozent in klösterlichen Malakademien tätig ist. Seite 104