



Volkshochschule und Musikschule  
Bingen am Rhein e.V.



**BINGER**  
WEIHNACHTS  
MARKT

**2024**

**Begleitprogramm zum  
Weihnachtsmarkt**



# WILLKOMMEN

## auf dem Binger Weihnachtsmarkt



Mit einer Hommage an Hildegard von Bingen setzt der diesjährige Binger Weihnachtsmarkt vom 25. November bis 23. Dezember 2024 einen ganz besonderen, besinnlichen Akzent.

Von der Weihnachtsbäckerei und dem kreativen Malkurs, über gesunde Küche mit Hildegards Rezepten bis hin zu Entschleunigung beim Yoga zu Hildegardklängen nimmt auch unser Programm den facettenreichen Schwerpunkt in den Blick. «Glücklich lebt sich's einfach besser!» Lassen Sie sich in diesem Sinne von Hildegard berühren und inspirieren und erleben Sie die stimmungsvolle Adventszeit noch einmal ganz neu.



## Die Illustrationen des Liber Scivias malen

**!** **Bitte mitbringen:**  
Festes Zeichenpapier in A3,  
Wasserfarbkasten, Deckweiß,  
Goldfarbe, stabile Kunstfaser-  
Pinsel in den Größen 10, 5 und 1.

In der Rupertsberger Handschrift von Hildegards Werk Scivias begleiten 35 Miniaturen den Text. Wir werden einige davon betrachten und ihre Bedeutung erfassen. Anschließend malen wir sie in großem Format nach oder gestalten ein Mandala, inspiriert von den Illustrationen.

Diese Tätigkeit erfordert zwar ein wenig Geduld, hat aber auch etwas Meditatives.

A 20670 – Sa., 30.11.2024

A 20671 – Sa., 07.12.2024

A 20671 – Sa., 14.12.2024

10:30 - 12:00 Uhr / 10,00€

Freidhof 11 - E02

Jutta Nielßen





## Glücklich lebt sich's besser mit Hildegard von Bingen

Mit Kräutern, Edelsteinen, Bewegung und spirituellen Impulsen können wir unser Wohlbefinden fördern. Hildegard von Bingen und östliche Weisheiten bieten wertvolle Hinweise. Entdecken Sie, wie Sie Körper und Geist stärken und schöne Momente im Alltag genießen können.

**A 30101A – 26.11.2024 Körperfreude**  
Wie Kräuter, Körner & Kekse zum Frohsinn beitragen können

**A 30101B – 03.12.2024 Steinreich**  
Wie edle Steine uns wohltuende Impulse geben können

**A 30101C – 10.12.2024 Alles fit**  
Asiatische „Movements“, die unsere Mitte stärken und was Hildegard zu Bewegung sagt

**A 30101D – 17.12.2024 Seelenhäppchen**  
In Harmonie mit unserer Umgebung... Gebäude, Geist & Hildegard

18:00 - 18:30 Uhr / 5,00€  
Ida-Dehmel-Saal  
**Susanne Eva Oelerich**





## Grünkraft vom Scheiternstand der Sonne

Erleben Sie Hildegard von Bingens Pflanzenkunde auf einem virtuellen Rundgang durch den sommerlichen Hildegarten beim Museum am Strom. Dabei werden ausgewählte Pflanzen vorgestellt, die sie in ihrem Werk *Physica* beschreibt. Der Rundgang greift spannende Fragen auf, wie das naturkundliche Wissen der Äbtissin vom Rupertsberg entstanden ist, wie es im Mittelalter weitergegeben wurde und welches Verständnis von Gesundheit und Krankheit damals herrschte. Zudem wird beleuchtet, was Hildegards Natur- und Heilkunde für uns in der modernen

Welt bedeuten kann. Der Rundgang bietet nicht nur Antworten, sondern auch Inspiration, sich selbst intensiver mit Hildegards Pflanzenkunde zu beschäftigen.

**A 10880 – Mi., 04.12.2024**

**A 10881 – Do., 12.12.2024**

18:00 - 19:00 Uhr / 5,00€

Ida-Dehmel-Saal

**Thomas Merz**



# Hildegard als Liedermacherin

Walter Eichmann hat ein wichtiges Kapitel seines neuen Buches „Romantiker, Revoluzzer und Goethe. Literarisches Bingen“ der großen Heiligen „Hildegard als Liedermacherin“ gewidmet. Er will, möglichst auf akademische Trockenheit verzichtend und eher unterhaltsam, einige der von ihm in deutsche Verse übersetzten Antiphonen und Responsorien der großen Poetin Hildegard vortragen, kurz erläutern und in ihren biographischen und historischen Kontext einordnen.

**A 20180 – Mi., 27.11.2024**

18:00 - 18:45 Uhr / 5,00€

Stefan-George-Haus

**Walter Eichmann**





## Hildegard spricht

Dr. Annette Esser, Theologin und Initiatorin des Hildegardwegs, hat neun Texte verfasst, in denen die Heilige sozusagen selbst spricht. Der amerikanische Pilger & Filmmemacher Michael M. Conti (u.a. „Hildegard von Bingen: Die revolutionäre Mystikerin“), verfilmte diese Texte mit ihr auf einer internationalen Pilgrimage. Freuen Sie sich mit „Hildegard spricht“ auf eine Art Doku-Drama mit vielen Bildern und Musik zu Hildegards authentischer Lebensgeschichte. Regie: Michael M. Conti. Die Mitautorin des Films und Vorsitzende des Scivias Instituts, Dr. Annette Esser, ist zu

Gast im KiKubi. Im Anschluss an die Vorführung beantwortet sie gerne Ihre Fragen rund um Hildegard von Bingen

**A 20144 – Mo., 16.12.2024**

17:15-19:30 Uhr / 7,50 €  
Kikubi Bingen, Mainzer Str. 9, Bingen  
**Dr. Annette Esser**



A stained glass window depicting Hildegard von Bingen. She is shown from the chest up, wearing a crown and a red garment with a blue circular medallion. She holds a book. In the background, a church with a tall spire is visible. The window has a blue and green diamond-patterned background.

## Hildegard von Bingen - Rezepte für Leib und Seele

Der neben dem Museum befindliche Hildegarten dient als Anregung, sich mit dem Thema Hildegard auch kulinarisch zu beschäftigen! Keine Angst vor langweiligen Gesundrezepten. Da von Hildegard fast keine Originalrezepte überliefert wurden, dienen Hildegards Theorien als Grundlage für moderne, leichte Rezepte mit Fantasie. Wir kochen gemeinsam ein Hildegard-Menü (weit mehr als Dinkel!) mit Lebensmitteln, „die Ihnen rechtes Fleisch und rechtes Blut und frohen Sinn und Freude im Gemüt machen“

Materialkosten (20,00 € für Lebensmittel und Hildegard-Wein) sind im Kurspreis enthalten!

**A 37039 – Fr., 13.12.2024**

18:00 - 21:45 Uhr / 41,00€  
Grundschule an der Burg Klopp  
**Sabine Wentzel-Lietz**





## Mittelalter- konzert

Norma Lukoschek präsentiert, mit dem Musikschulensemble Rheinwellen, ein Potpourri an mittelalterlichen Tänzen, Balladen und Fanfaren. Die Fusion von traditionellen Instrumenten wie Cornamuse, Gemshorn, Blockflöte und modernen Instrumenten, wie Querflöten, Gitarren und Streichern, transportiert die alte Musik ins 21. Jahrhundert.

**A 21380 – Mi., 11.12.2024**

18:00 Uhr  
Basilika St. Martin  
**Norma Lukoschek**





# Sing & Play- Konzert

Jeder kann mitmachen beim gemeinsamen weihnachtlichen Musizieren. Wir spielen und singen Weihnachtslieder im Hildegardzentrum in Bingerbrück.

Im Anschluss stimmen wir uns bei Punsch und Keksen auf Weihnachten ein.

**A 05103 – Fr., 13.12.2024**

17:00 Uhr / Eintritt frei  
Hildegardzentrum Gutenbergstr. 2  
**Musikschule Bingen**





## Weihnachts- bäckerei

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Weihnachtsrezepte kennen und bekommen Informationen über die einfache und sichere Herstellung von Knet(Mürbe)-teigen. Sie stellen saftige Zimsterne, Eiweißgebäcke, Schwarz-Weiß-Gebäcke, Lebkuchen, Basler Leckerli und noch vieles mehr her. Ebenso erhalten Sie hilfreiche kreative Deko-Tipps um ihre Gebäcke schön weihnachtlich dekorieren zu können.

Materialkosten (15,00€ für Lebensmittel) sind im Kurspreis enthalten!

**!** Bitte mitbringen:  
**Handmixer/Rührgerät, ein Geschirrhandtuch, Behälter für die Gebäcke und evtl. eine Waage**

**A 37057 – Sa., 14.12.2024**

13:00 - 17:00 Uhr / 38,00€  
Grundschule an der Burg Klopp  
**Klemens Maginot**



## Vanillekipferl, Spritzgebäck & Co.



Mit den Grundzutaten wie hellem Dinkelmehl, Butter, Agaven- bzw. Dattelsirup, gemahlene Mandeln/ Nüssen stellen wir diese bekannten Plätzchensorten für die Vorweihnachtszeit her, wobei Sie erfahren, dass die Leckereien auch ohne raffinierten Zucker gelingen und super lecker schmecken!

**! Bitte mitbringen:**  
**Aufbewahrungsbox für die fertigen Plätzchen, Geschirrhandtuch, Teigroller, wenn vorhanden Drehwolf mit Gebäckaufsatz.**

Materialkosten (15,00 € für Lebensmittel) sind im Kurspreis enthalten

**A 37058 – Di., 10.12.2024**

18:00 - 21:15 Uhr / 38,00 €  
Grundschule an der Burg Klopp  
**Silvia Korn-Rieth**





## Brot- und Hefebackwaren aus Dinkel

Dinkel gilt als das beste Getreide, da es nahrhaft, leicht verträglich und stimmungsaufhellend ist, wie Hildegard von Bingen beschrieb. Im Dinkelbackkurs werden verschiedene Brote und Hefegebäcke mit Vorteigen zubereitet.

Materialkosten (15,00 € für Lebensmittel) sind im Kurspreis enthalten!



**!** Bitte bringen Sie einen Handmixer, eine Papiertüte/Behälter für Ihre Backwaren und ein Geschirrhandtuch mit

**A 37049 – Sa., 30.11.2024**

13:00 - 17:00 Uhr / 38,00€  
Grundschule an der Burg Klopp  
**Klemens Maginot**

## Weihnachts- karten für Kinder ab 8



Hast du Lust für deine Freunde, Familie und Verwandte Weihnachtskarten zu basteln?

Gestalte in diesem Workshop deine eigenen Grußkarten – ob Tannenbäume, Lebkuchenmänner oder eigene Ideen. Mit Aquarell, Acryl und Tinte probieren wir Techniken, die jeder anwenden kann.

**Besonderheit:** In Kooperation mit dem Atelier des Beaux Arts in Villejuif (Paris) kann man eine Karte nach Frankreich senden und im Austausch eine Karte von dort erhalten. Porto und Versand übernehmen wir.

**! Bitte mitbringen:**  
Aquarell- oder Acrylfarben,  
Bunt- und Bleistifte, Paletten,  
Pinsel, Aquarellpapier und Pappen,  
Masking Tape mit Motiven,  
Dekorationsgegenstände oder  
Bilder zur Inspiration.

**A 25031 – Fr., 06.12.2024**

16:00-21:15 Uhr / 5,00€

Freidhof 9 - HK2

**Clara Nget**





## Weihnachts- karten für Eltern und Kinder ab 5

Die Weihnachtszeit ist ideal für gemeinsame Familienaktivitäten! In diesem Workshop gestalten Eltern und Kinder zusammen Grußkarten – perfekt, um Großeltern und Freunden eine Freude zu machen. Mit Aquarellfarben, Marmorierungen, Vergoldungen und Collagen entstehen farbenfrohe Karten.

**Hier gibt es ebenfalls die Möglichkeit, die Karte nach Frankreich zu versenden.**

Siehe Seite 15

**! Bitte mitbringen:**  
**Aquarell- oder Acrylfarben, Bunt- und Bleistifte, Paletten, Pinsel, Aquarellpapier und Pappen, Masking Tape mit Motiven, Dekorationsgegenstände oder Bilder zur Inspiration.**

**A 25033 – Sa., 14.12.2024**

10:00 - 12:00 Uhr / 5,00€

Freidhof 9 - HK1

**Clara Nget**



## Weihnachts- karten für Jugendliche und Erwachsene



Verschenken Sie handgefertigte Grußkarten zu den Feiertagen! In unserem Workshop lernen Sie Aquarelltechniken wie Goldmalerei, Marmorieren und Collagen und gestalten z.B. Landschaften, Weihnachtskränze oder abstrakte Motive.

**Hier gibt es ebenfalls die Möglichkeit, die Karte nach Frankreich zu versenden.**

Siehe Seite 15

**! Bitte mitbringen:**  
Aquarell- oder Acrylfarben,  
Bunt- und Bleistifte, Paletten,  
Pinsel, Aquarellpapier und Papp-  
pen, Masking Tape mit Motiven,  
Dekorationsgegenstände oder  
Bilder zur Inspiration

**A 20673 – Sa., 14.12.2024**

14:00 - 16:00 Uhr / 5,00€

Freidhof 9 - HK1

**Clara Nget**





## Kontemplatives Yoga

Ein einzigartiges Event für Liebhaber von Yoga, Meditation und der visionären und aufgeklärten Frau Hildegard aus Bingen.

Entdecken Sie die heilsame Verbindung von Körper, Geist und Seele bei unserem kontemplativen Yoga-Event, inspiriert von den musikalischen Meisterwerken, Texten und Visionen Hildegards von Bingen.

Tauchen Sie ein in eine Atmosphäre der Ruhe und des inneren Friedens, während wir uns durch sanfte Yoga-Übungen bewegen, die Ihre Sinne beleben und Ihre spirituelle Reise unterstützen.

**A 31094 – Do., 28.11.2024**

18:00 - 20:00 Uhr / 5,00€

Freidhof 9 - Ida-Dehmel-Saal

**Roberta Campanile**





# Alle Kurse im Überblick

26.11.2024	Körperfreude .....	5
27.11.2024	Hildegard als Liedmacherin .....	7
30.11.2024	Brot- und Hefebackwaren aus Dinkel .....	14
30.11.2024	Die Illustrationen des Liber Scivas malen .....	4
03.12.2024	Steinreich .....	5
04.12.2024	Grünkraft vom Scheitenstand der Sonne .....	6
07.12.2024	Die Illustrationen des Liber Scivas malen .....	4
06.12.2024	Weihnachtskarten für Kinder ab 8 .....	15
10.12.2024	Alles fit .....	5
10.12.2024	Vanillekipferl, Spritzgebäck & Co. ....	13
11.12.2024	Mittelalterkonzert .....	10
12.12.2024	Grünkraft vom Scheitenstand der Sonne .....	6
13.12.2024	Hildegard von Bingen - Rezepte .....	9
13.12.2024	Sing & Play-Konzert .....	11
14.12.2024	Die Illustrationen des Liber Scivas malen .....	4
14.12.2024	Weihnachtsbäckerei .....	12
14.12.2024	Weihnachtskarten für Eltern und Kinder ab 5 .....	16
14.12.2024	Weihnachtskarten für Jugendliche und Erwachsene ...	14
16.12.2024	Hildegard spricht .....	8
17.12.2024	Seelenhäppchen .....	5

# Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Alle Kurse während des Binger Weihnachtsmarkts  
hier im Überblick:



In Kooperation mit der Tourismus & Kongress  
GmbH der Stadt Bingen am Rhein  
[dein-bingen.de](http://dein-bingen.de)



[binger-weihnachtsmarkt.de](http://binger-weihnachtsmarkt.de)



Volkshochschule und Musikschule  
Bingen am Rhein e.V.

Volkshochschule und Musikschule Bingen am Rhein e.V.  
Freidhof 11, 55411 Bingen am Rhein

Telefon: 06721 - 30 88 5 - 0  
Email: [service@vhs-bingen.de](mailto:service@vhs-bingen.de)  
Webseite: [vhs-bingen.de](http://vhs-bingen.de)