



**Angebote für
Paare &
Familien**

2026/27

September – Februar

**BISTUM
REGENSBURG**
HAUPTABTEILUNG SEELSORGE

*Ihre Ansprech-
partnerinnen und
Ansprechpartner
an der Fachstelle
Ehe und Familie*

Von links nach rechts:

Doris Bräuherr, Annika Heim, Claudia Lehner,
Andreas Dandorfer, Anna Bastianelli



Referent

Leitung

Andreas Dandorfer

Dipl.-Theologe, Pastoralreferent,
Kess-erziehen Kursleiter
0941-597 22 10
andreas.dandorfer@bistum-
regensburg.de

Sekretariat

Anna Bastianelli

0941-597 22 08
ehe-familie@bistum-regensburg.de
ehejubilare@bistum-regensburg.de
nfp@bistum-regensburg.de

Sekretariat

Claudia Lehner

0941-597 22 09
ehe-familie@bistum-regensburg.de
mfm@bistum-regensburg.de

Referentin

Natürliche Familienplanung (Sensiplan)

Annika Heim

M.A. Kath. Theologie / Germanistik
M.A. Soz. Arbeit
Univ. zert. Erwachsenenbildnerin
0941-597 22 07
annika.heim@bistum-regensburg.de

Referentin

My Fertility Matters (MFM)

Doris Bräuherr

Dipl.-Religionspädagogin (FH)
0941-597 22 17
doris.braeuherr@bistum-
regensburg.de

Inhalt und Termine

1	Familiientag in Regensburg Diözesanzentrum Obermünster	20.09.26	12	7 Wochen <i>Unverhofft</i> Fastenaktion für Paare und Familien
2	Regensburger Rendezvous Geführter Stadtspaziergang für Paare	25.09.26 09.10.26	13	Vorträge und Workshops zu verschiedenen Themenfeldern
3	Die 2. Pubertät Wechseljahrworkshop	10.10.26 14.11.26	15	Kess-erziehen <i>Weniger Stress. Mehr Freude.</i> Elternkurs für Mütter und Väter von Kindern im Alter von 3 bis 11 Jahren
4	Zyklusreiseworkshop Eine Reise durch den Zyklus der Frau	27.11.26	16	Kess-erziehen <i>Abenteuer Pubertät</i> Elternkurs für Mütter und Väter von Jugendlichen ab 11 Jahren
5	Die erste Periode liebevoll begleiten Workshop für Mütter	16.10.26	17	Homepage für Familien www.rund-um-Beziehungen.de
6	Mutter-Tochter-Tage Haus Werdenfels	30.-31.10.26	18	My Fertility Matters (MFM) Werteorientiertes Präventionsprogramm
7	#justmarried Ein Abend für frisch Verheiratete	17.10.26	23	Natürliche Familienplanung (NFP) mit Sensiplan
8	Regensburger Paartage Diözesanzentrum Obermünster	14.11.26		
9	„Ein Abend für uns...“ ...im Advent ...rund um den Valentinstag	28.11.26 13.02.27		
10	EPL Ein partnerschaftliches Lernprogramm Kommunikationskurs für Paare	19.-21.02.27		Ausblick: Der andere Vatertag Ehevorbereitung im Kanu Ein Abend für uns im Sommer Tag der Ehejubilare Rom für Ehejubilare
11	FrauenWelt Ein Bildungsfestival zum Weltfrauentag	12.-18.03.27		



1

**Sonntag,
20. September 26
14.00 – ca. 18.30 Uhr**

Diözesanzentrum
Obermünster
Obermünsterplatz 7
93049 Regensburg

Familientag in Regensburg ***„Alle Kinder dieser Welt“***

Familien aufgepasst!

Am Sonntag, 20. September findet der Diözesanfamilientag im Obermünsterzentrum in Regensburg statt! Aus Anlass des Weltkindertags lautet das Motto „Alle Kinder dieser Welt...“.

Ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Angebot wartet auf euch...

Ab 14.00 Uhr gibt es verschiedene Mitmachangebote, Spiele, Kinderschminken, Bastelstationen, Hüpfburg...

Für die Erwachsenen gibt es Infostände und Kaffee/Kuchen.

Um 15.00 Uhr wird eine Führung speziell für Kinder in St. Emmeram angeboten (Anmeldung im Foyer des Diözesanzentrums; Treffpunkt am Eingang des Diözesanzentrums)

Um 17.00 Uhr wird ein Familiengottesdienst mit Pfarrer Holger Kruschina zum Weltkindertag gefeiert. Musikalische Umrahmung: Kinderchor St. Laurentius aus Feldkirchen bei Straubing

Nach dem Gottesdienst: Tombola!

Ende gegen 18.30 Uhr

Veranstalter:

Arbeitskreis „Ehe und Familie“
des Diözesankomitees

Veranstaltungsort:

Diözesanzentrum Obermünster
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Teilnahme kostenfrei

Keine Anmeldung notwendig

Weitere Informationen:



Regensburger Rendezvous-

Romantischer Stadtspaziergang für Paare durch die Regensburger Altstadt

Haben Sie schon einmal vom Regensburger Amor, den „Carmina Ratisbonensia“ oder dem „Roten Herzfleck“ gehört? Lassen Sie sich von Geschichten, Gedichten und ganz besonderen Regensburger Orten verzaubern.

Kommen Sie nach Regensburg und entdecken Sie die Stadt (neu).

Treffpunkt: Westportal des Regensburger Doms
Dauer: ca. 1 ½ - 2 Stunden (geführter Spaziergang)
Teilnehmerzahl: min. 6 – max. 24 Paare
Kosten: 10,00 €/Paar

[Bericht](#) über das „Regensburger Rendezvous“:



Nähere Informationen:

Fachstelle Ehe und Familie
Ehe-familie@bistum-regensburg.de
0941/597-2208

Anmeldung:

KEB Regensburg-Stadt
info@keb-regensburg-stadt.de
0941/597-22 31

**Freitag,
25. September 26
19.00 – ca. 21.00 Uhr**

**Freitag,
09. Oktober 26
19.00 – ca. 21.00 Uhr**





Die zweite Pubertät - Ein Workshop für Frauen vor und in den Wechseljahren

Geplante Termine 2026:

**Samstag,
10. Oktober 26**

**REGENSBURG
EMMERAMFORUM**

*(Anmeldung über Fachstelle
Frauseelsorge)*

**Samstag,
14. November 26**
DINGOLFING

Nähere Informationen bei:

Annika Heim
nfp@bistum-regensburg.de
0941/597-2207

Wechseljahre sind schweißtreibend - aber nicht nur... sie sind auch Zeit für Aufbruch und Neuorientierung - Wechseljahre als Chance!

In der Pubertät vollzieht sich der Wandel vom Mädchen zur Frau. Auch in den Wechseljahren durchlaufen wir Frauen einen natürlichen Prozess des Wandels. Diese Zeit der zweiten Pubertät birgt die Chance einer Neuorientierung. Wir entdecken ungeahnte Kräfte und Potentiale, die uns einen positiven und wertschätzenden Umgang mit uns selbst ermöglichen.

Mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern und Musik werden in vertrauter Atmosphäre die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Wechseljahren in den Blick genommen, sich ausgetauscht und gemeinsam auf die neue Lebensphase eingestimmt:

Inhalte des Workshops:

- ◇ Informationen über die körperlichen Veränderungen
- ◇ Möglichkeiten des aktiven Umgangs mit Begleitsymptomen
- ◇ Seelische Botschaften und ihre Bedeutung
- ◇ Entspannung und Körperübungen mit Musik

Zielgruppe: Der Workshop richtet sich an Frauen vor und in den Wechseljahren.

Die Veranstaltungen finden in jeweiliger Kooperation der Fachstelle Ehe und Familie mit der WiEge Dingolfing-Landau und der Fachstelle Frauseelsorge statt.

Ein Wechseljahresworkshop ist auch für Frauengruppen vor Ort buchbar.

Eine Reise durch den Zyklus der Frau



ein Workshop für Frauen –
in der fruchtbaren Zeit

Der Zyklus ist ein faszinierendes Geschehen im Körper der Frau, verbunden mit fein abgestimmten hormonellen Vorgängen. Er begleitet uns Frauen in einem Zeitraum von ca. 40 Jahren und ist ein wichtiger Teil unserer weiblichen Identität.

Nicht allen Frauen ist das Wissen um das natürliche Zyklusgeschehen bekannt. Daraus resultieren nicht selten Verunsicherungen dem eigenen Körper gegenüber.

Der Workshop stärkt Frauen in der fruchtbaren Lebensphase in ihrer Körperkompetenz und ermöglicht dadurch neue Wege der Sexualität und Verhütung. Der Workshop widmet sich mit anschaulichen Materialien dem natürlichen Zyklusgeschehen, dem faszinierenden Zusammenspiel der weiblichen Hormone sowie der Wirkweise hormoneller Verhütungsmethoden.

Referentin: Tanja Oblinger

Praxis *rund ums Frausein*

Zielgruppe: Mädchen und Frauen

im Alter von 16 bis Ende 40

Kosten: 25,00 €

Anmeldung:

bis spätestens eine Woche vor der
Veranstaltung bei:

Praxis Rund ums Frausein

0171/3350456

praxis@tanja-oblinger.de

*Die Veranstaltungen finden in Kooperation der Fachstelle Ehe und Familie
mit der KEB Regensburg Stadt statt.*

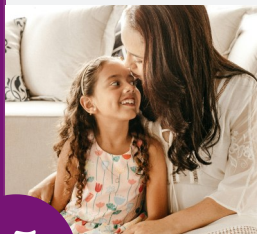
Ein Zyklusreiseworkshop ist auch für Frauengruppen vor Ort buchbar.

4

**Freitag,
27. November 26
17.30-21.15 Uhr**

REGENSBURG
Diözesanzentrum
Obermünster
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Nähere Informationen bei:
Annika Heim
nfp@bistum-regensburg.de
0941/597-2207



5

Freitag

16. Oktober 26

17.00 bis 21.00 Uhr

Praxis

Rund ums Frausein

Regensburger Straße 32
85088 Vohburg

Die erste Periode liebevoll begleiten

Ein Workshop für Mütter

Die erste Menstruation ist ein besonderer Meilenstein im Leben eines Mädchens.

Wie wir unsere Töchter in dieser Zeit begleiten, prägt ihr Körpergefühl, ihre Weiblichkeit und ihr Vertrauen in sich selbst.

In diesem Workshop erfährst du, wie du deine Tochter sicher, bewusst und stärkend durch diesen Übergang begleiten kannst – auch wenn du selbst noch Fragen oder Unsicherheiten hast.

In einem geschützten Raum erhältst du wertvolle Impulse, Orientierung und praktische Anregungen für eine liebevolle Begleitung – ohne Druck oder Perfektion.

Für Mütter von Mädchen vor der ersten Periode oder während der ersten Zykluszeit.

Referentin: Tanja Oblinger

Kosten: 45,00 €

Anmeldung: bis 12.10.2026

0171/3350456

praxis@tanja-oblinger.de

Mutter und Tochter

Eine Beziehung, die das Leben prägt

Wie wir als Frauen fühlen, denken und handeln, ist entscheidend beeinflusst von den Erfahrungen mit der eigenen Mutter.

Dieses Seminar lädt ein, sich mit den Botschaften, Bildern und Empfindungen rund um das Frau-Sein in der eigenen Familie zu beschäftigen - sei es aus der Perspektive als Tochter oder als erwachsene Frau und Mutter. Dabei geht es sowohl um Versöhnung und Abgrenzung zur eigenen Mutter, als auch um die Frage wie wir als Mutter einer Tochter / mehrerer Töchter eine liebevolle und stärkende Beziehung gestalten können.

Neben der eigenen Familiengeschichte lohnt es sich, einen Blick auf die Wirkung von gesellschaftlichen, politischen und religiösen Einflüssen auf die Mutter-Tochter-Beziehung zu werfen.

Das Seminar richtet sich an Frauen jeden Alters. Sie können alleine teilnehmen, mit Ihrer Mutter oder mit Ihrer erwachsenen Tochter.

Referentin: Angela Leierseder
Dipl. Rel.päd.(FH), Familientherapeutin

Kursbegleitung:
KEB im Bistum Regensburg e. V.
Fachstelle Frauenseelsorge

Kosten:
130,00 € im Einzelzimmer, 124,00 € im Doppelzimmer

Eine Kooperation der Fachstelle Frauenseelsorge mit der KEB im Bistum Regensburg e.V.

Anmeldung:
bei der KEB im Bistum Regensburg
0941/597-2363

erwachsenenbildung@bistum-regensburg.de



6

Freitag
30. Oktober 26
17:00 Uhr

bis

Samstag
31. Oktober 26
17:00 Uhr

Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Bitte mitbringen:

Ein Foto Ihrer Mutter als junger Frau sowie ein möglichst aktuelles Foto von ihr.

Die Geburtsdaten Ihrer Mutter, Tochter, Großmutter sowie Ihres Vaters und Großvaters.



7

**Samstag,
17. Oktober 26
17.00 – ca. 22.30 Uhr**

Regensburg

#justmarried - Ein Abend für euch

Mit Dank beginnen – in Liebe gehen – gemeinsam genießen

Ein Abend für Paare, die in diesem Jahr geheiratet haben.

Geplantes Programm:

- | | |
|------------------|---|
| 17.00 Uhr | Dankfeier für (frisch) verheiratete Paare in St. Emmeram |
| 17.45 Uhr | „Regensburger Rendezvous“ –
Romantischer Stadtpaziergang durch die Regensburger Altstadt |
| 20.00 Uhr | Verwöhn-Menü im Haus Heuport
3-Gänge-Menü ca. 40,00€/Person |

Anmeldung:

Fachstelle Ehe und Familie
ehe-familie@bistum-regensburg.de

Leitung:

Lea Schaschek, *Gemeindereferentin*
Manuel Hirschberger, *Diakon*
Andreas Dandorfer, *Pastoralreferent*

*Kooperationsveranstaltung der Dekanate Donaustauf-Schierling, Laaber-Regenstauf,
Regensburg-Stadt, Fachstelle Ehe und Familie, KEB Regensburg-Stadt*

Regensburger Paartage

„Im Hier und Wir“

Programm:

NACHMITTAGS – BEGINN: 14.00 UHR

VORTRAG: Das ABC der Paarbeziehung – damit unsere Liebe lebendig bleibt

Anschließend verschiedene Workshops rund um das Thema Partnerschaft zur Auswahl:

- Das ABC der Paarbeziehung – praktische Modelle und Schritte
- Lebenslichter: Liebe und Verbundenheit in Hoch- und Tiefzeiten – Gestalten einer Paarkerze
- Füreinander und Miteinander vorsorgen? – Rechtliche Aspekte für Paare
- Achtsamkeit als Weg zur Stressbewältigung in der Partnerschaft

ABENDS – BEGINN: 18.00 UHR

- Wortgottesfeier „Danke für unsere Liebe“
- Kinoabend mit Filmgespräch (inkl. Imbiss)

Anmeldung:

KEB Regensburg-Stadt

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg

0941/597-22 31

www.keb-regensburg-stadt.de

*Kooperationsveranstaltung der
Fachstellen Ehe und Familie, der Ehe-,
Familien- und Lebensberatung, KEB
Regensburg-Stadt, Kolping Bildungs-
werk, Fachstelle Kirche in Gesellschaft*

Kosten:

Teilnahme kostenfrei

*(Bei unentschuldigtem Fernbleiben wird eine
Gebühr von 25,00 €/Person erhoben.)*

Weitere Informationen und Anmeldung:

[Zur online Anmeldung](#)



**Samstag,
14. November 26
14.00 - ca. 22.00 Uhr**

**Diözesanzentrum
Obermünster
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg**



Ein Abend für uns...

Im Advent & rund um den Valentinstag

Mit Impulsen, Texten, Musik und vielem mehr laden wir Sie zu einem entspannten Abend ein.

Nehmen Sie sich doch wieder einmal Zeit für sich!

*„Die Frage der Zeit ist keine Frage von Minuten oder Stunden,
keine Frage, ob und wann wir füreinander Zeit haben.
Zeit haben wir, weil wir füreinander Zeit haben wollen.
Dann, wenn wir uns welche nehmen, wird diese Zeit zu
kostbaren Augenblicken.“*

Ernst Ferstl

ADVENT

Samstag,

28. November 26

18.00 – ca. 21.30 Uhr

Veranstaltungsort wird
noch bekannt gegeben

VALENTINSTAG

Samstag,

13. Februar 27

18.00 – ca. 21.30 Uhr

Veranstaltungsort wird
noch bekannt gegeben

ReferentInnen:

Heidi Braun, Dipl.-Theologin,
Pastoralreferentin

Annika Heim, M.A. Theologie/
Germanistik, M.A. Soz. Päd.

Andreas Dandorfer, Dipl.-Theologe,
Pastoralreferent

Kosten: bei Anmeldung

Anmeldung:

bis spätestens eine Woche vor der
jeweiligen Veranstaltung bei:

KEB Regensburg-Stadt
0941/597-22 31
info@keb-regensburg-stadt.de

EPL-Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

Glückliche Paare haben ein Geheimnis: Sie können „gut“ miteinander reden. Das klingt einfach. Doch bei heiklen Themen oder unter Stress kochen die Emotionen schnell über; ein Wort gibt das andere, und schon hängt der Haussegen schief.

Wie es besser geht, können Paare bei den Gesprächstrainings EPL **lernen**:

- sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt
- so zuzuhören, dass Mann/Frau besser versteht, was der/die Andere meint.

Meinungsverschiedenheiten und Probleme können dadurch fairer ausgetragen werden, neue Erfahrungen im Gespräch werden möglich.

Kommunizieren Sie besser miteinander. Lernen Sie,...

- ... mit Ich-Botschaften zu kommunizieren
- ... wie Sie selbst im Streit beim Thema bleiben
- ... warum Verallgemeinerungen Gift für die Paarkommunikation sind.
- ... was ein einfaches Nicken bewirken kann.
- ... wie Sie Ihrem/r Partner/in bessere Fragen stellen.

EPL und KEK wirken sich nachweislich und langfristig positiv auf Ihre Paarkommunikation und Ihre Beziehungszufriedenheit aus.

Nähere Informationen zu EPL:

<https://www.epl-kek.de>

Nähere Informationen zum Angebot:

<https://www.keb-regensburg-stadt.de/aktuelle-veranstaltungen/7-84366-eine-verstaendnisvolle-partnerschaft-ist-machpaar/>

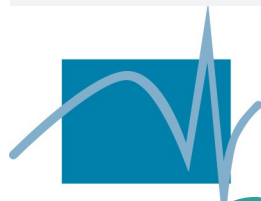
ReferentInnen: Cordula Winzer-Chamrád und Petr Chamrád

Anmeldung bis: 01.02.2027 **bei:** KEB Regensburg-Stadt

eMail: anmeldung@keb-regensburg-stadt.de

Kosten: 150,00 €/Paar

Übernachtung und Verpflegung müssen selbst organisiert werden



10

EPL Kurswochenende

**Freitag,
19. Februar 27**

18.00 Uhr

bis

**Sonntag,
21. Februar 27**

13.00 Uhr

Diözesanzentrum
Obermünster
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg



FrauenWelt

ein Bildungsfestival zum Weltfrauentag in Regensburg

Der März ist weiblich! Seit über 100 Jahren findet der internationale Frauentag – auch Weltfrauentag genannt – am 8. März statt. Weltweit demonstrieren Frauen an diesem Tag gegen Diskriminierung und für Gleichberechtigung.

Zum viertel Mal begehen wir den Weltfrauentag mit einem Bildungsfestival. Es startet am Freitagabend mit einem kostenlosen Kinoabend, am Samstag gibt es über den Tag verteilt eine bunte Mischung verschiedener Workshops zu aktuellen Frauen-Themen und den Abschluss bildet ein Online Vortragsabend.

Freitag

12. März 27

bis

Donnerstag,

18. März 27

**Diözesanzentrum
Obermünster**

Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Nähere Informationen:

Annika Heim
nfp@bistum-
regensburg.de

PROGRAMM:

Fr, 12. März, 19.30 Uhr

Frauen-Kinoabend & Filmgespräch
Eintritt frei

Sa, 13. März, 10.00 – 18.30 Uhr

Buntes Workshop-Programm rund um die Themen: Perfektionismus loslassen, Trommeln, Anspruch und Atempausen, Selbstwert und Grenzen setzen, Bewegung, Frauenkunst / -kultur, Frauenkräuter, u.v.m.

Do., 18. März, 19.30 Uhr

Vortragsabend (Online!)
„Einfach gelassen: So kann's gehen.“
Referentin: Nicole Niedermeier
Teilnahme kostenlos

Anmeldung:

KDFB Regensburg

[www.frauenbund-regensburg.de/event/
bildungsfestival-frauenwelt](http://www.frauenbund-regensburg.de/event/bildungsfestival-frauenwelt)



Kosten für Sa., 13. März:

Teilnahmebeitrag: 35,00 €

Teilnahmebeitrag ermäßigt: 20,00 €

Ein ermäßigtes Ticket ist für Schülerinnen, Azubis, Studentinnen und Menschen mit Behinderung bei Nachweis möglich!

Kooperationsveranstaltung mit der Fachstelle Frauenseelsorge und dem KDFB

7-Wochen-Aktion für Paare und Familien in der Fastenzeit

„7-Wochen Unverhofft“

7 Wochen ...

könnt ihr als Paar und/oder als Familie mit Kindern im Grundschulalter in der Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern einen bunten Mix aus Impulsen für euer Zusammenleben erhalten.

Die Idee: Wöchentliche Briefe geben euch Anregungen für eure Partnerschaft und das Familienleben, bieten euch Anlässe für Gespräche, ermutigen zu einem Perspektivwechsel und laden zu einem spirituellen Impuls ein.

Das Konzept: 7 Wochen lang bekommt ihr als Teilnehmende kostenlos jede Woche einen Brief – per Post, per eMail oder per Link aufs Smartphone, wie ihr am liebsten mögt.

Sieben Wochen Zeit für euch als Paar und/oder als Familie!

Anregungen, die euch neue Perspektiven ermöglichen können!

Nähere Informationen und Anmeldung:

<https://www.7wochenaktion.de/>



Impulse der vergangenen Jahre:

<https://www.7wochenaktion.de/archiv/>



7 WOCHEN
AKTION

12

**Fastenzeit
2027
ab 12.02.27**

Die Teilnahme ist kostenlos.



Vorträge und Workshops *zu Erziehungs- und Beziehungsthemen*

auch online

Folgende Themen können Sie für Ihre Pfarrgemeinde, Ihren Kindergarten, Ihren Familienkreis, für alle interessierten Familien oder Gruppen bei uns buchen:

Andreas Dandorfer bietet folgende Themen für Vortragsabende an:

- **„Schau mal, was ich kann...“ Kinder stark machen fürs Leben.**

Kinder stark machen fürs Leben. Wie geht das? Indem Eltern wahrnehmen, was ihr Kind schon alles kann. Denn wo Kinder sogenannte Entwicklungsaufgaben bewältigen, wächst das kindliche Selbstbewusstsein und die psychische Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt. Auch Rituale und eine Verankerung positiver Erfahrungen spielen hier eine große Rolle. Wie diese Bestärkung und positive Wahrnehmung im Familienalltag verankert werden können, zeigt ein Einblick in die autoritative Erziehung. In Grundzügen wird dieser Erziehungsstil an diesem Abend erläutert und spannt dabei den Bogen zwischen liebevollem Begleiten und einem guten Maß an Autorität.

- **Glaube beginnt beim Staunen und Fragen**

Mein Kind fragt nach Gott. Was antworte ich? Gerade bei religiösen Fragen sind Eltern oft unsicher. Denn diese Fragen sind immer auch existentieller Natur. Oft genug kommen sie ganz unerwartet beim Butterbrotschmieren oder auf dem schnellen Weg zum Kindergarten und fordern Eltern heraus. Vielleicht deshalb, weil es bedeutet, sein eigenes Gottesbild in eigene Worte zu fassen. Worte, die für das eigene Kind umso wertvoller sind, weil sie mit uns selbst zu tun haben.

Der Vortrag möchte dazu anregen, sich mit religiösen Fragen und Werten und dem eigenen Gottesbild zu beschäftigen, um auch in der religiösen Erziehung authentisch zu bleiben.

Nähere Informationen
bei Andreas Dandorfer:
andreas.dandorfer
@bistum-regensburg.de
0941/597-22 10

• (Über)Förderung (über)fordert

„Das überförderte Kind? Wie viel Ehrgeiz verträgt gute Erziehung?“, so titelte das Magazin der Spiegel in seiner Ausgabe Nr. 42 vom 17.10.2011.

Vermutlich waren Eltern noch nie so bemüht wie heutzutage, ihr Kind so gut es geht auf das Leben vorzubereiten.

Yoga für Schwangere, Babyschwimmen, Musikalische Früherziehung, Englisch im Kindergarten...

Die Weichen für ein erfolgreiches Leben sollen von Anfang an gestellt werden – ja fast könnte man ein schlechtes Gewissen als Eltern bekommen, wenn man nicht die größtmögliche Produktpalette an Fördermöglichkeiten abdeckt, die für ein bestmögliches Aufwachsen und ein später erfolgreiches Leben (angeblich) absolut unverzichtbar sind.

Es werden aber auch immer wieder Stimmen laut, die von einer ÜBERförderung unserer Kinder sprechen.

Viele Eltern fragen sich: „Wie fördere ich mein Kind, ohne es zu ÜBER-fördern und damit vielleicht auch zu ÜBER-fordern?“

• Mut zum NEIN - liebevoll Grenzen setzen

„Ich will das aber haben, ich will, ich will, ich will....“

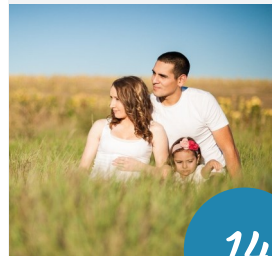
Vielleicht verbinden Sie diese Worte auch mit einem Supermarktbesuch. Hinter Ihnen an der Kasse eine riesige Schlange, vor Ihnen das Regal mit den Überraschungseiern und neben Ihnen ein Kind, das lauthals verkündet, eines dieser mit Spielsachen gefüllten Schokoeier haben zu wollen, und sich zur Bekräftigung seines Wunsches am Boden wälzt.

Nachdem es erst gestern eines dieser mit Spielsachen gefüllten Schokoeier bekommen hat, wollen Sie Ihrem Kind heute keines kaufen. Schließlich geht das nicht bei jedem Einkauf.

Eine Entscheidung ist von Ihnen gefordert – konsequent bleiben und die 30 Augenpaare, die Sie deutlich im Rücken spüren, weiterhin aushalten oder nachgeben und Ruhe haben.

Manchmal fällt es Erwachsenen schwer, gegen den Willen von Kindern zu handeln. Doch für Kinder ist es auf lange Sicht einfacher, wenn sie wissen, wo ihre Grenzen sind.

Weitere Themen gerne auf Anfrage: Andreas.Dandorfer@bistum-regensburg.de



**Nähere Informationen zu
 Kess-erziehen bei:**

Kolping-
 Erwachsenenbildungswerk
 Regensburg e.V.

Sebastian Wurm Dobler
 info@kebw-regensburg.de
 0941/597-2234

KESS- erziehen

Weniger Stress. Mehr Freude.

Elternkurs für Mütter und Väter von Kindern im Alter von 3 bis 11 Jahren

Kess-erziehen: Weniger Stress - mehr Freude stellt die Entwicklung des Kindes, gestützt durch Ermutigung, und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Mütter und Väter von Kindern im Alter von 3 bis 11 Jahren erhalten eine praktische, ganzheitlich orientierte Erziehungshilfe.

Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Kindern, kurze Übungen, Demonstrationen, Selbstreflexion und Anregungen für die Praxis zu Hause.

Die Themen der fünf Kurseinheiten:

- Das Kind sehen - soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen - angemessen reagieren
- Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen - Probleme lösen
- Selbstständigkeit fördern - Kooperation entwickeln

*Informationen zu weiteren Kursen und Anmeldung auf der Website des Kolping-
 Erwachsenenbildungswerk Regensburg e.V.*

www.kess-regensburg.de

Entspannt erziehen

die App für alle Eltern

In 7 Schritten zu mehr Gelassenheit
 und Freude im Erziehungsalltag.
 So kann es gehen ...

Lade dir die App kostenlos runter.



Kess- erziehen

Abenteuer Pubertät

Elternkurs für Mütter und Väter von Jugendlichen ab 11 Jahren

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengende wie schöne Seiten in den Blick genommen. Der Kurs unterstützt Väter und Mütter in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperationen entwickeln können.

Die Themen der fünf Kurseinheiten

- Lebenswelten des Jugendlichen wahrnehmen - Beziehung gestalten
- Konflikte entschärfen - Position beziehen
- Dem Jugendlichen das Leben zutrauen - Halt geben
- Einander ermutigen - Das positive Lebensgefühl stärken
- Eigenständigkeit fördern - Die Ablösung mitgestalten

Kess-erziehen wird in Zusammenarbeit mit **diözesanen Fachstellen** angeboten. Sie sind die jeweiligen Ansprechpartner und beantworten interessierten Müttern und Vätern u.a. die Frage, wann und wo im jeweiligen Bistum Kurse angeboten werden. Darüber hinaus unterstützen sie Träger und Anbieter vor Ort (Pfarrgemeinden, Familienbildungsstätten, Kindertagesstätten, Erziehungsberatungsstellen, Bildungseinrichtungen...) bei der Durchführung von Kess-Kursen.

Aktuell angebotene Kess-erziehen Elternkurse finden Sie auf

<https://www.rund-um-beziehungen.de/familien/>



Kess
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen®

Abenteuer Pubertät

16

**Nähere Informationen zu
Kess-erziehen bei:**

Kolping-
Erwachsenenbildungswerk
Regensburg e.V.

Sebastian Wurmdobler
info@kebw-regensburg.de
0941/597-2234



FAMILIEN



ALLEINERZIEHENDE



KINDER



PARTNERSCHAFT



FRAUEN



MÄNNER

Homepage für Familien

www.rund-um-Beziehungen.de



Miteinander leben – Beziehungen stärken

Wir sind ein Netzwerk verschiedener Fachstellen, Vereine, Verbände und Beratungsstellen im Bistum Regensburg. Mit dieser Seite möchten wir die vielen Angebote bündeln, die es für Paare, Familien, Alleinerziehende, Frauen, Männer und Kinder gibt.

Die Homepage www.rund-um-Beziehungen.de bietet einen Überblick über unsere vielfältigen Angebote rund um das Thema Beziehung.

Ohne lang auf verschiedenen Seiten suchen zu müssen, kommt man mit ein paar Klicks genau zu dem Angebot, das man sucht.

Außerdem bündeln wir Beratungsmöglichkeiten für alle Lebenslagen. Hilfe und Unterstützung zu bieten liegt uns sehr am Herzen.

Angebote geistlicher Gemeinschaften finden Sie u.a. hier:

- Familien mit Christus: <https://familienmitchristus.de/>
- Gemeinschaft christlichen Lebens (GCL): <https://gcl.de/>
- Marriage encounter: <https://me-deutschland.de/>
- Gemeinschaft Emmanuel: <https://www.emmanuel.de/>
- Regnum Christi: <https://www.regnumchristi.eu/>





MFM Agenten auf dem Weg
My Fertility Matters



MFM WaageMut
My Fertility Matters



MFM Zyklusshow
My Fertility Matters



MFM KörperWunderWerkstatt
My Fertility Matters





My Fertility Matters

Werteorientiertes
Präventionsprogramm

19



Termine und Ort:

nach Absprache

Anmeldung und nähere Informationen:

0941/597-22 09
oder
mfm@bistum-
regensburg.de

Nur was ich schätze, kann ich schützen!

MFM Informationsvorträge

Eltern sind Ansprechpartner Nr. 1 für ihre Kinder, wenn es um Themen rund um Pubertät, Sexualität und Fruchtbarkeit geht. Wir wollen Sie in Ihrer Erzieherrolle stärken. Sie werden ermutigt, Ihrem Kind einen positiven Zugang zu seinem Körper zu vermitteln. Bei den Informationsvorträgen erhalten Interessierte, Eltern und Lehrer/innen einen Einblick, wie die Referent/innen in den Workshops mit Kindern arbeiten. Der gleiche Wissensstand ebnet den Weg für das gemeinsame Gespräch in der Familie und erleichtert die Nachbereitung für die Lehrkräfte im Unterricht.

Dauer:

1,5 Stunden

Kosten:

Honorar + Fahrtkosten übernimmt
die KEB im Bistum Regensburg.



www.mfm-deutschland.de

Wir brauchen Ihre Unterstützung!

Werden Sie MFM-Referent/in!

Wir begleiten junge Menschen durch die Pubertät.

Ist Ihnen die wertschätzende, altersgerechte, pädagogisch innovative Darstellung und Vermittlung von biologischen Fakten rund um die Pubertät ein echtes Anliegen?

Einmal jährlich finden bundesweite standardisierte theoretische Ausbildungen zur MFM-Referentin bzw. zum MFM-Referenten statt. Nach einem theoretischen Ausbildungsteil erfolgt ein Praktikum mit Hospitationen in Workshops und eine abschließende Zertifizierung.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf, wenn Sie an einer Referent/innen-tätigkeit im MFM-Programm interessiert sind oder Fragen haben.



© MFM Deutschland e.V.



My Fertility Matters
Verteorientiertes
Präventionsprogramm

20

Regionale MFM Zentrale Regensburg

Ihre Ansprechperson:
Frau Doris Bräuherr

0941/597-22 17
oder
mfm@bistum-
regensburg.de



KörperWunderWerkstatt
My Fertility Matters

21



Agenten auf dem Weg
My Fertility Matters

Termine und Ort:
nach Absprache

**Anmeldung und
nähere Informationen:**

0941/597-22 09
oder
mfm@bistum-
regensburg.de

Geschlechtsgetrennter Workshop für Mädchen und Jungen in der 4. Jahrgangsstufe

In der „KörperWunderWerkstatt“ erleben Mädchen und Jungen altersgerecht und in getrennten Gruppen, wie sich ihr Körper in der Pubertät in ein „Meisterstück“ verwandelt. In einer interaktiven Entdeckungsreise erfahren sie behutsam, wie ein neues Leben entsteht. Sie spüren, wie kostbar ihr Körper ist und dass jeder Mensch einzigartig ist.

Mo.-Fr.

4 Schulstunden

150,00 € + Material - und Fahrtkosten

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Schüler/
innen begrenzt.

Workshop für Jungen in der 5. / 6. Jahrgangsstufe

In einem phantasievollen Stationenspiel schlüpfen die Jungen als Spezialagenten in die Rolle der Spermien und gehen auf eine spannende Entdeckungsreise durch den männlichen und weiblichen Körper.

Mo.-Fr.:

6 Schulstunden

220,00 € + Material - und Fahrtkosten

An schulfreien Tagen:

6 Schulstunden + Mittagspause

250,00 € + Material - und Fahrtkosten

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Schüler/innen begrenzt.

Workshop für Mädchen in der 5./6. Jahrgangsstufe

Die Zyklusshow ist eine einzigartige, anschauliche Darstellung des weiblichen Zyklusgeschehens. Die Mädchen schlüpfen in die Rolle der Hormone und erleben staunend, wie diese sie vom Mädchen zur Frau werden lassen und warum sie die Tage bekommen.

Mo.-Fr.:

6 Schulstunden

220,00 € + Material - und Fahrtkosten

An schulfreien Tagen:

6 Schulstunden + Mittagspause

250,00 € + Material - und Fahrtkosten

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Schüler/innen begrenzt.

Workshop ab der 9. Jahrgangsstufe

Im „WaageMut-Workshop“ wird Jugendlichen zugemutet, einfache Patentlösungen in Frage zu stellen und individuell Abwägen zu üben, statt fertige Lösungen zu übernehmen.

Wir machen Ihnen MUT, eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen. Inhalte des Workshops sind: Basiswissen zu Fruchtbarkeit, Wirkweise von Verhütungsmethoden und Impulse für eine gelingende Beziehung.

Mo.-Fr.:

6 Schulstunden

440,00 € + Material - und Fahrtkosten

An schulfreien Tagen:

6 Schulstunden + Mittagspause

500,00 € + Material - und Fahrtkosten

Gemeinsamer Workshop für Mädchen und Jungen, eine Klasse im Klassenverband mit max. 30 Schüler/innen.



Zyklusshow

My Fertility Matters

22



WaageMut

My Fertility Matters

Termine und Ort:

nach Absprache

Anmeldung und nähere Informationen:

0941/597-22 09

oder

mfm@bistum-
regensburg.de

23



Für mehr Informationen,
bei Rückfragen oder dem
Wunsch einer Beratung
kontaktieren Sie uns:

BISTUM REGENSBURG
NFP-Regionalzentrale

Mail: nfp@bistum-regensburg.de

Annika Heim
NFP-Beauftragte
0941/597-2207

Anna-Maria Bastianelli
Sekretariat
0941/597-2208

Natürliche Familienplanung mit Sensiplan

Wer seinen Körper kennt, kann ihm vertrauen!

Natürliche Familienplanung mit Sensiplan steht für die wissenschaftlich erforschte, **symptothermale Methode** und ist eine moderne, hochsichere und natürliche Form der Familienplanung, bei der die Frau verschiedene Körperzeichen beobachtet, die sich im Laufe ihres Zyklus typisch verändern.

Diese Zeichen ermöglichen Frauen mit Hilfe bestimmter Regeln, die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage in ihrem Zyklus zu bestimmen und ihre Fruchtbarkeit bewusst zu (er-)leben. Zugleich ermöglicht die Methode Paaren, verantwortete Elternschaft zu leben oder eine Schwangerschaft zu vermeiden.

NFP mit Sensiplan ist eine Wahrnehmungsmethode!

Sensiplan beruht auf der Beobachtung und Einschätzung von Körperzeichen im Zyklusverlauf der Frau und kann mithilfe von ausgebildeten und zertifizierten Beraterinnen und Beratern erlernt werden.

Die Sensiplan-Beratung versteht sich als Dienst an allen Menschen – ohne Ansehen der Person und ihrer Beweggründe – und ist deswegen offen für alle.

Qualifizierte Beratung und Kursangebote bei den Anliegen:

(Unerfüllter) Kinderwunsch, Stillzeitberatung, Vermeiden einer Schwangerschaft, (Nach) Absetzen hormoneller Verhütung, Wechseljahrberatung, Zyklusbeobachtung

Über die **NFP-Regionalzentrale Regensburg** bekommen Sie fundierte Informationen zu den Themen Zyklus, Fruchtbarkeit, Kinderwunsch und Natürliche Familienplanung mit Sensiplan:

- NFP-Kurse und Beratungen bei zertifizierten Sensiplan-Beraterinnen
- Infoveranstaltungen, Vorträge und Workshops zu NFP mit Sensiplan
- Kostenlose Sprechstunde (Termine nach individueller Vereinbarung)

Vorträge und Workshops

zu Natürlicher Familienplanung mit Sensiplan

SCHIERLING:

13. November 2026: Natürlich, sicher, fundiert - Zykluswissen neu entdecken mit Sensiplan

19.00 bis 20.30 Uhr / Ort: 84069 Schierling

Anmeldung: bis 10.11.2026 unter anetaschuldt19@gmail.com

Referentin: Aneta Schuldt

REGENSBURG:

30. November 2026: Natürlich, sicher, gemeinsam - Moderne Familienplanung ohne künstliche Hormone

02. Februar 2027: Geteilte Verantwortung & tieferes Verständnis füreinander - Zykluswissen als Bereicherung für die Partnerschaft

Jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr / Ort: Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg

Anmeldung: bis eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung bei der KEB Regensburg-Stadt unter Mail: info@keb-regensburg-stadt.de oder Tel. 0941/597-22 31

Referentin: Annika Heim

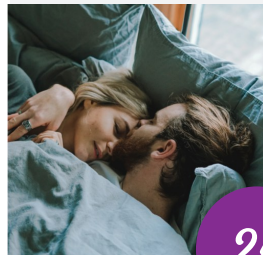
AMBERG:

12. Januar 2027: Familienplanung ist Teamsache - Moderne NFP für Paare von heute

19.00 bis 21.00 Uhr / Ort: Pfarrsaal Hahnbach, Hauptstr. 60, 92256 Hahnbach

Anmeldung: bis 08.01.2027 bei der KEB Amberg-Sulzbach unter 09621/9117862 oder info@keb-amberg-sulzbach.de

Referentin: Annika Heim / Referent: Dr. Christian Schulz



24



sensiplan

Sie möchten selbst
Sensiplan-Beraterin
werden?

Ausbildungskurse:

- ◇ Köln 2026: Beginn November 2026
- ◇ München 2027: Beginn März 2027

Weitere Ausschreibungen
mit Anmeldeoption,
Teilnahmevoraussetzungen
und Infos unter:

www.sensiplan.de

Ausblick

Das erwartet Sie u.a. im nächsten Programm:



Donnerstag, 06. Mai 27

Der andere Vatertag

Ein Erlebnistag für Väter und ihre Kinder
Seebühne, Riedenburg



Samstag, 08. Mai + Sonntag, 09. Mai 27

Ehevorbereitung im Kanu

Haus Werdenfels



Sonntag, 20. Juni & Sonntag, 27. Juni 27

Tag der Ehejubilare

Dank für 25, 40, 50, 55, 60 und mehr Ehejahre
Dom St. Peter Regensburg



Sonntag, 05. September - Samstag 11. September 27

Rom für Ehejubilare

Fachstelle Ehe und Familie

Obermünsterplatz 7

93047 Regensburg

0941/597-22 08

0941/597-22 09

ehe-familie@bistum-regensburg.de



M Trau dich kirchlich
www.trau-dich-kirchlich.de



M BISTUM
REGENSBURG
HAUPTABTEILUNG SEELSORGE
EHE UND FAMILIE