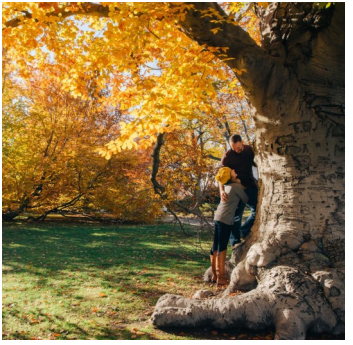
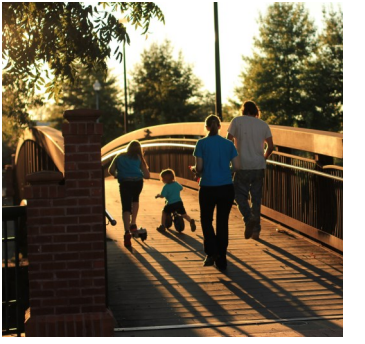




Angebote für Paare & Familien

2024/25

September-Februar

BISTUM REGENSBURG
HAUPTABTEILUNG SEELSORGE
EHE UND FAMILIE

Ihre Ansprech-partnerinnen und Ansprechpartner in der Fachstelle Ehe und Familie

Referent
Leitung
Andreas Dandorfer

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

Referent
Andreas Holzfurtner

Dipl.-Theologe, Pastoralreferent
0941-597 22 20
andreas.holzfurtner@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 (NFP) mit Sensiplan®
Annika Heim

M.A. Kath. Theologie / Germanistik
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 **EPL** — **20.09.24 - 22.09.24**
Ein **P**artnerschaftliches **L**ernprogramm
Kommunikationskurs für Paare
Haus Werdenfels

2 **Familientag in Regensburg** — **22.09.24**
Diözesanzentrum Obermünster

3 **Regensburger Rendezvous** — **20.09.24**
Geführter Stadtspaziergang für Paare — **11.10.24**

4 **Bauchzeit** — **26.10.24**
Stärkender Nachmittag für Schwangere
Veranstaltungsort noch unbekannt

5 **„Ein Abend für uns…"** — **30.11.24**
…Adventseinstieg

6 **Regensburger Paartage** — **14.+15.02.25**
„Im Hier und Wir"

7 **FrauenWelt** — **07.+08.03.25**
Ein Bildungsfestival zum Weltfrauentag in Regensburg

8 **Der andere Vatertag** — **29.05.25**

9 **Tag der Ehejubilare**
Im Regensburger Dom
Genauer Termin noch nicht bekannt

10 **Kess-erziehen**
Weniger Stress. Mehr Freude.
Elternkurs für Mütter und Väter von Kindern im Alter von 3 bis 11 Jahren

11 **Vorträge und Workshops**
zu Erziehungs- und Beziehungsthemen

15 **Natürliche Familienplanung (NFP)** mit Sensiplan®

17 **My Fertility Matters (MFM)**
Werteorientiertes Präventionsprogramm

21 **Ehe und Familie digital**
Neue Homepage
www.rund-um-Beziehung.de
NEU
Ehe.wir.heiraten!
Ehevorbereitung Onlinekurs
Hochzeitsapp

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

Terminübersicht EPL-Kurse und Anmeldung:
https://www.epl-kek.de/termine.html

EPL Kurswochenende
Haus Werdenfels

Freitag
20. September 24
18.00
bis
Sonntag,
22. September 24
13.00 Uhr

Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

ReferentInnen: Cordula Winzer-Chamrád und Petr Chamrád
Anmeldung bis: 02.09.2024 **bei:** KEB Regensburg-Stadt
eMail: anmeldung@keb-regensburg-stadt.de
Kosten: 380,00 €/Paar (Kursgebühr + Übernachtung und VP im DZmit DU/WC)

Familientag in Regensburg

Ein Tag für uns!

2

Familien aufgepasst:

Am **22. September** findet der Diözesanfamilientag im Obermünsterzentrum in Regensburg statt!

Ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Angebot wartet auf euch...

...Outdoorspiele, Hüpfburg, spannende Führungen in St. Emmeram, Upcycling, Kinderschminken, Kreativ-Workshop, Jugend-Quiz, Tombola , Kaffee und Kuchen, Clownstheater vieles mehr!

Geplantes Programm:

14:00 Uhr	Familiengottesdienst in der Hauskapelle
ab 15:00 Uhr	verschiedene Angebote und Workshops
17:30 Uhr	Clownstheater und Preisverleihung

Veranstalter:
Arbeitskreis „Ehe und Familie“
des Diözesankomitees

Veranstaltungsort:
Diözesanzentrum Obermünster
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Teilnahme kostenfrei
Keine Anmeldung notwendig

Weitere Informationen:

Sonntag
22. September 24
14.00 – ca. 18.30 Uhr

Obermünsterzentrum
Obermünsterplatz 7
93049 Regensburg

3

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).

Freitag,
20. September 24
19.00 – ca. 21.00 Uhr

Freitag,
11. Oktober 24
18.30 – ca. 20.30 Uhr

Freitag,
25. Oktober 24
18.30 – ca. 20.30 Uhr

Treffpunkt:	Westportal des Regensburger Doms
Dauer:	ca. 1 ½ - 2 Stunden (geführter Spaziergang)
Termine:	Freitag, 20. September 2024 Freitag, 11. Oktober 2024
Teilnehmerzahl:	min. 6 – max. 24 Paare
Kosten:	10,00 €/Paar

Anmeldung und nähere Informationen unter:

Fachstelle Ehe und Familie
Ehe-familie@bistum-regensburg.de
0941/597-2209

Bauchzeit

Stärkender Nachmittag für Schwangere

4

Eigentlich ist es das natürlichste Ereignis. Und doch verändert das Entstehen eines Kindes alles: den Körper, die Seele, die Beziehungen und den Glauben — einfach das ganze Leben.

An diesem Nachmittag ist Zeit, die Sorgen und Ängste wahrzunehmen, aber auch die Vorfreude zu genießen. Damit mit dem Kind im Bauch auch das Vertrauen wächst, getragen und begleitet zu sein.

Entspannen - innere Ruhe finden - ins Gespräch kommen - Kraft tanken

Referentin:

Birgit Mauritz I Doula (Schwangerschafts- und Geburts-Begleiterin)

Leitung:

Elisabeth Rembeck I Dipl. Rel.päd. (FH)

Kosten: 15 € (Seminar, Kaffee & Kuchen)

Anmeldung:
Fachstelle Frauenseelsorge
frauenseelsorge@bistum-regensburg.de
Tel: 0941-597 2243

Kooperationsveranstaltung der Fachstellen Frauenseelsorge und Ehe und Familie

Samstag,
26. Oktober 24
15:00-18:00 Uhr
Städteviereck Eschenbach/ Grafenwöhr/Pressath/ Kirchenthumbach

Genauer Ort wird noch Bekannt gegeben.

5

Ein Abend für uns...

...am Beginn des Advent

Mit Impulsen, Texten, Musik und vielem mehr laden wir Sie zu entspannten Abenden 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

Samstag,
30. November 24
18.00 – ca. 21.30 Uhr

Prösslbräu Adlersberg
Dominikanerinnenstr. 2-3
93186 Adlersberg

ReferentInnen:

Heidi Braun, Dipl.-Theologin, Pastoralreferentin

Andreas Dandorfer, Dipl.-Theologe, Pastoralreferent

Andreas Holzfurtner, Dipl.-Theologe, Pastoralreferent

Kosten:
6,00€/Person für adventliche Genüsse

Anmeldung:

bis spätestens 22.11.24 bei:

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

Regensburger Paartage

„Vom Hier und Wir“

Programm: (in Auszügen)

Freitag, 14.02.25

Paarsegnung zum Valentinstag (Dreieinigkeitskirche)
Kirchenführung zum Thema „Paare“

Samstag, 15.02.25

Verschiedenste Workshop Angebote wie z.B.:

„Teamwork statt Mental Load“
„Kinder aus dem Haus – und wir als Paar?“
„Damit die Liebe bleibt…“ -
Schnupperkurs Kommunikationstraining EPL
„Paar Yoga – gemeinsam Innehalten“ … u.v.m.

Abschlusskonzert mit dem Musik-Duo „Freistimmig“

Anmeldung:

KEB Regensburg-Stadt
Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg
0941-597 22 31
info@keb-regensburg-stadt.de

Kosten:

Teilnahme kostenfrei
(Bei unentschuldigtem Fernbleiben wird eine Gebühr von 50,00 €/Paar erhoben.)

Kooperationsveranstaltung der Fachstellen Ehe und Familie , der Ehe-, Familien– und Lebensberatung, KEB Regensburg-Stadt, Kolping Bildungswerk, Fachstelle Kirche und Gesellschaft

Freitag,
14. Februar 25

und

Samstag,
15. Februar 25

(voraussichtlich)
Emmeram Forum
Emmeramsplatz 3
93047 Regensburg

7

FrauenWelt

ein Bildungsfestival zum Weltfrauentag in Regensburg (07.-08.03.2025)

Das Bildungsfestival **FrauenWelt** präsentiert anlässlich des internationalen Weltfrauentages ein buntes und vielfältiges Angebot von aktuellen Frauen-Themen. Von Freitag, 07.03. bis Samstag 08.03.2025 bieten wir Ihnen Vorträge, Workshops und kulturelle Darbietungen zu Themen wie z.B.:

- Christlich-biblische Workshops
- Achtsamkeit & Spiritualität
- Frauenleben in Kirche und Gesellschaft
- Frauen-Kunst & -Kultur, Frauen-Filmabend, Poetry Slam, etc.
- Resilienz - Das Immunsystem der Seele stärken
- Sprechen – Auftreten – Wirksamkeit
- Singen, Tanzen, Yoga, etc.
- Bewegung & Gesundheitsprävention
- Frauen & Finanzen
- Lebensphasen (u.a. Empty Nest, zweite Lebenshälfte, etc.)

Freitag
07. März 25
19.30 bis ca. 21.30 Uhr

Samstag,
08. März 25
10.00 bis ca. 21.00 Uhr

Diözesanzentrum Obermünster
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Anmeldung:
KEB Regensburg Stadt
www.keb-regensburg-stadt.de

Kosten:
Teilnahmebeitrag: 35€
Teilnahmebeitrag ermäßigt: 20€

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

Nähere Informationen:
Annika Heim
nfp@bistum-regensburg.de

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit: Fachstelle Frauenseelsorge und dem KDFB statt.

Der andere Vatertag

Ein Erlebnistag für Väter und ihre Kinder

Es wartet ein Nachmittag mit buntem Programm auf Sie: verschiedene Mitmachaktionen, die einfach nur Spaß machen und Gelegenheiten schaffen, die Vater-Kind-Beziehung zu stärken.

Natürlich wird auch für das leibliche Wohl gesorgt und die Kinder können sich selbst knuspriges Stockbrot über dem Feuer backen.

Abgerundet wird dieser erlebnisreiche Tag mit einer Andacht am Lagerfeuer.

Kosten:
Die Teilnahme ist kostenlos.

Nähere Informationen:
Andreas Dandorfer
0941-597 22 10
vatertag@bistum-regensburg.de

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit:

Fachstelle für Alleinerziehende,
Fachstelle Männerseelsorge,
Kolping -Familienbildung

Donnerstag,
29. Mai 25
15.00 – ca. 18.30 Uhr

voraussichtlich
Schmidwöhr
Kallmünz

9

Tag der Ehejubilare

Dank für 25, 40, 50, 55, 60 und mehr Ehejahre

Sie begehen in diesem Jahr gemeinsam als Ehepaar im Kreis Ihrer Familien, Ihrer Kinder und Enkelkinder einen großen Tag. Sie blicken auf ein bewegtes Leben zurück, das seine Höhen und Tiefen kennt, auf ein Leben, das Sie Seite an Seite geführt und gemeistert haben. Dafür dürfen Sie Gott danken, vor dessen Angesicht Sie vor 25, 40, 50, 55, 60 oder sogar mehr Jahren zueinander „Ja" gesagt haben.

Hwst. Herr Bischof Rudolf Voderholzer lädt Sie jeweils um 10.00 Uhr herzlich zu einem festlichen Dankgottesdienst in den Regensburger Dom ein, um Gott für das Gute, das er Ihnen geschenkt hat, zu danken und zugleich um seinen Segen für die Zukunft zu bitten!

Anschließend Begegnung und gemeinsames Mittagessen im Kolpinghaus

Termine werden im Januar/Februar 2025 veröffentlicht

Dom St. Peter Regensburg

Anmeldung und nähere Informationen:

Fachstelle Ehe und Familie
Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg
Tel.: 0941-597 22 08
ehejubilare@bistum-regensburg.de

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit:

in Kooperation mit
KEB
KOLPING Diözesanverband Regensburg
Familienbund der Katholiken

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 Website Kolping-Erwachsenenbildungswerk Regensburg e.V.

https://www.kolping-erwachsenenbildungswerk-regensburg.de/elternkurse-kess-erziehen/

Kess
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen®
Weniger Stress
Mehr Freude

10

Nähere Informationen zu *Kess*-erziehen bei:

Kolping-Erwachsenenbildungswerk Regensburg e.V.

Sebastian Wurmdobler

info@kebw-regensburg.de

0941-597 2234

Google play

Erhältlich im App Store

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 Gruppenbei uns buchen:

Andreas Dandorfer bietet folgende Themen für Vortragsabende an:

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

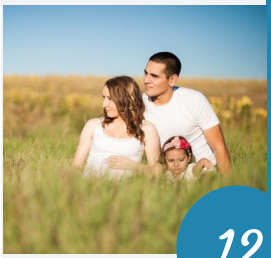
Kinder stark machen fürs Leben. Wie geht das? Indem Eltern wahrnehmen, was ihr Kind schon alles kann. Denn wo Kinder sogenannte Entwicklungsaufgaben bewältigen, wächst das kindliche Selbstbewusstsein und die psychische Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt. Auch Rituale und eine Verankerung positiver 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
@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

Andreas Holzfurtner bietet folgende Themen für Vortragsabende an:

- **Liebevolles Familienleben – wie geht das?**

Nicht selten bestimmen kleinere und größere Auseinandersetzungen den Alltag. Konflikte lassen sich nicht grundsätzlich vermeiden. Im besten Fall tragen sie aber sogar positiv zur Weiterentwicklung der Familie bei.

Es kommt auf die Grundhaltung an. Eine wertschätzende Partnerschaft und Eltern - Kind - Beziehung ist ungemein hilfreich, damit schwierige Situationen gemeistert werden können.

Verschiedene Familien können dazu verschiedenes beitragen und sich so im besten Fall gegenseitig weiterhelfen.

- ***„Was soll ich denn noch alles machen?“ -***
  Gelassen bleiben im Familienalltag

Beruf, Haushalt, Kinder, Ehrenamt, Nachhaltigkeit, Gesundheit, körperliche Fitness, Glaube und Gebet. Alles ist wichtig, für alles muss Zeit sein. Auf keinen Fall darf ich Zeit sparen, indem ich „halbe Sachen“ mache. Ständig mit diesem Druck zu leben, zehrt an den Kräften, Scheitern ist vorprogrammiert.

Deshalb raten Experten dazu, nicht zu perfektionistisch zu sein, sich nicht zu wichtig zu nehmen. Wie sich das umsetzen lässt, möchte der Vortrag zeigen. Besondere Bedeutung hat dabei der Erfahrungsaustausch.

Nähere Informationen bei:
andreas.holzfurtner
@bistum-regensburg.de
0941-597 22 20

- ***„Auf eigenen Beinen stehen“ -***
  Kinder brauchen verlässliche Begleiter

Sogenannte „Helikoptereltern“ kreisen ständig um ihr Kind. „Rasenmäher- oder Schneepflugeltern“ gehen noch einen Schritt weiter, indem sie jedes Problem, das ihrem Kind im Weg sein könnte, bereits vorsorglich zur Seite räumen.

Das schadet den Kindern jedoch auf dem Weg zur Selbständigkeit. Vielmehr brauchen sie ein gewisses Maß an Freiheit, damit sie Vertrauen in ihre eigenen Stärken gewinnen und gleichzeitig auch Grenzen erkennen. Dabei müssen sie sich auf Ihre Eltern als Begleiter verlassen können, die möglichst kind- und altersgerecht auf sie eingehen.

- ***„So ein Tag, so wunderschön wie heute“ –***
  miteinander leben und feiern

Im Religionsunterricht der 3. Klasse bereiten sich die Kinder auf die Erstkommunion vor. Dieser große Tag wird zu einem gelungenen Fest für die ganze Familie, wenn sich auch Eltern und Geschwister darauf einstimmen.

Die Feste des Kirchenjahres, der Sonntag als Familientag, aber auch Geburtstagsfeiern oder die Erinnerung an den Namenstag bieten dazu gute Gelegenheiten.

Nähere Informationen bei:
andreas.holzfurtner
@bistum-regensburg.de
0941-597 22 20

sensiPLAN

Natürliche Familienplanung NFP 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 jeden Alters 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!
NFP 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 NFP-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
- Zyklusbeobachtung
- Vermeiden einer Schwangerschaft
- Nach Absetzen hormoneller Verhütung
- Wechseljahrberatung

sensiPLAN

www.sensiplan.de

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 und Vorträge zu NFP mit Sensiplan®
- Kostenlose Sprechstunde (Termine nach individueller Vereinbarung)

Sensiplan-Beraterin werden? — Ausbildungskurse

Sie haben Freude an Sensiplan und überlegen, selbst in der NFP Beratung tätig zu werden? Melden Sie sich bei uns !

Kommende Ausbildungskurse:

- ◊ Köln 2024/25: Beginn November 2024
- ◊ Pfaffenhofen an der Ilm 2025: Beginn Januar 2025

Ausschreibungen mit Anmeldeoption und Infos unter: www.sensiplan.de

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

Bistum Regensburg
NFP-Regionalzentrale Regensburg

Mail: **nfp@bistum-regensburg.de**

Annika Heim, NFP-Beauftragte
0941 597-2207

Anna-Maria Bastianelli, Sekretariat
0941 597-2208

My Fertility Matters
Werteorientiertes
Präventionsprogramm

17

MFM Informationsvorträge

für Eltern, Lehrer/innen und Interessierte

Eltern sind Ansprechpartner Nr. I 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.

Termine und Ort:
nach Absprache

Anmeldung und nähere Informationen:
0941-597 22 09
oder
mfm@bistum-regensburg.de

Dauer:
1,5 Stunden

Kosten:
Honorar + Fahrtkosten übernimmt die KEB im Bistum Regensburg.

MFM Agenten auf dem Weg
My Fertility Matters

MFM WaageMut
My Fertility Matters

MFM Zyklusshow
My Fertility Matters

MFM KörperWunderWerkstatt
My Fertility Matters

© MFM Deutschland e.V.

MFM KörperWunderWerkstatt
My Fertility Matters

19

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.

MFM Agenten auf dem Weg
My Fertility Matters

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.

Termine und Ort:
nach Absprache

Anmeldung und nähere Informationen:
0941-597 22 09
oder
mfm@bistum-regensburg.de

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.

MFM Zyklusshow
My Fertility Matters

MFM WaageMut
My Fertility Matters

Termine und Ort:
nach Absprache

Anmeldung und nähere Informationen:
0941-597 22 09
oder
mfm@bistum-regensburg.de

NEU

Neue Homepage:

www.rund-um-Beziehung.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.

Hier findest du einen Überblick über unsere vielfältigen Angebote rund um das Thema Beziehung.

Ohne lang auf verschiedenen Seiten suchen zu müssen, kommst du mit ein paar Klicks genau dorthin, wo du hinmöchtest.

PARTNERSCHAFT/ PAARE

FAMILIEN

ALLEINERZIEHENDE

KINDER

FRAUEN

MÄNNER

Außerdem bündeln wir verschiedenste Beratungsmöglichkeiten, die du nutzen kannst. Hilfe und Unterstützung zu bieten liegt uns sehr am Herzen.

www.rund-um-Beziehung ist voraussichtlich ab September online!

Ehevorbereitung im Bistum Regensburg

Mit den Ehevorbereitungsseminaren möchten wir Ihnen helfen, sich gut auf Ihre Ehe vorzubereiten. Keine Angst – es geht nicht ums Ausfragen oder Prüfen – es geht um Ihre persönliche Vorbereitung. Neben den vielen äußeren Vorbereitungen auf Ihre kirchliche Trauung möchten wir Ihnen Zeit zu zweit schenken,

... in der Sie Ihren bisherigen und Ihren künftigen gemeinsamen Lebensweg in den Blick nehmen,
... sich bewusst machen, was Sie sich bei der Trauung versprechen,
... erfahren, was die Ehe eigentlich zu einem Sakrament macht,
... und Möglichkeiten kennen lernen, wie Sie Ihren Trauungsgottesdienst gestalten können.

Anmeldung und weitere Informationen
im Veranstaltungskalender von
www.trau-dich-kirchlich.de

...oder bei der Fachstelle Ehe und Familie
(*ehe-familie@bistum-regensburg.de*)

Ehe.wir.heiraten—Onlinekurs

Inhalte des ONLINE-Kurses

Der Kurs besteht aus 3 Abendeinheiten (Online-Treffen):

1. Gelingende Partnerschaft

2. Unsere Ehe – ein Sakrament

3. Unser Traugottesdienst

Anmeldung und weitere Informationen

Die Termine der ONLINE-Kurse findet ihr im Veranstaltungskalender unserer Homepage:
www.trau-dich-kirchlich.de

Die Hochzeits-App

Wer heiraten will, muss an die unterschiedlichsten Dinge denken:
den Pfarrer, die Kirche, die Location für die Feier, das Hochzeits-Menü, die Gästeliste, ...

Zwischendrin sollte es aber immer wieder Zeit zu zweit geben. Gerade während der hektischen Vorbereitung darf die eigene Beziehung – die „Freude der Liebe" (Papst Franziskus) – mit all ihren Themen nicht zu kurz kommen.

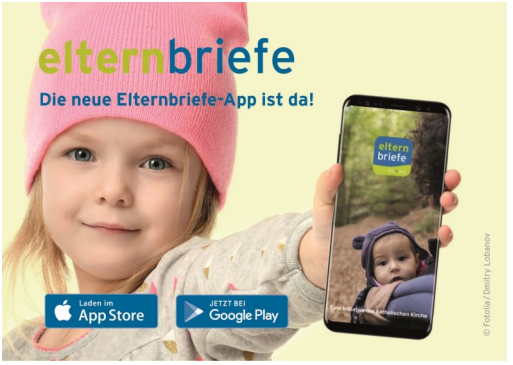
Deshalb ist die App **Ehe.Wir.Heiraten.** der katholischen Kirche genauso vielseitig wie die Situationen der Hochzeitsvorbereitung. Die App mit ihren vielen interessanten Infos will euch als Paar unterstützen und begleiten.

Sie ist kostenlos für Apple- und Android-Smartphones erhältlich und richtet sich an alle, die heiraten wollen.

Direkt im App-Store kostenlos downloaden!

Google play Erhältlich im App Store

www.ehe-wir-heiraten.de



BISTUM REGENSBURG
HAUPTABTEILUNG SEELSORGE

Fachstelle Ehe und Familie
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg
0941-597 22 08
0941-597 22 09
ehe-familie@bistum-regensburg.de