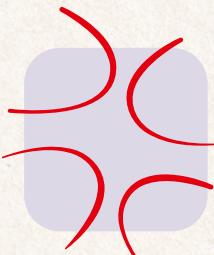




# PROGRAMM

# 2026



**FRAUEN  
SEELSORGE**

Diözese Regensburg

## Ansprechpartnerinnen

### Elisabeth Rembeck

Leiterin der Fachstelle Frauenseelsorge  
Dipl. Religionspädagogin (FH)  
T 0941 597-2226

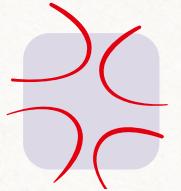
### Ulrike Duschl

Büromitarbeiterin  
T 0941 597-2243  
[frauenseelsorge@bistum-regensburg.de](mailto:frauenseelsorge@bistum-regensburg.de)

Design und Konzeption: justlandPLUS GmbH  
Druck: Hofmann Druck & Verlag  
auf Recyclingpapier  
(zertifiziert mit dem Blauen Engel)

Weitere Informationen finden Sie  
auf unserer Homepage:  
[www.frauenseelsorge-regensburg.de](http://www.frauenseelsorge-regensburg.de)

Eine Einrichtung des



Liebe Frauen,

## ERINNERN SIE SICH AN MOMENTE, IN DENEN SIE AUSSER ATEM GERIETEN? ODER AN SITUATIONEN, IN DENEN IHNEN DIE PUSTE AUSGING?

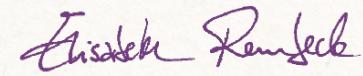
Vermutlich fällt Ihnen da schnell etwas ein.  
Gerade in herausfordernden Zeiten sehnen viele sich danach,  
Freiräume zu finden und wieder einmal ganz tief durchatmen zu können.

Vor Ihnen liegt unser neues **JAHRESPROGRAMM 2026**.  
Die vielfältigen Angebote sind eine Einladung, den Alltag zu unterbrechen  
und sich ganz bewusst Zeit für Körper und Seele zu gönnen:

Bewegung & Tanz, kleine Oasen in der Fastenzeit, ein ganzes Wochenende  
rund um den Atem, ein Wechseljahres-Workshop, ein Mutter-Tochter-  
Wochenende, ein paar biblische „Häppchen“ oder – als kleine Atempause –  
unsere Frauenliturgien.

Blättern Sie sich durch das Programmjahr und planen Sie  
für sich Auszeiten zum Durchatmen ein.

Ihre

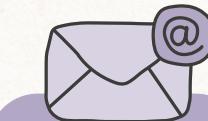
  
Elisabeth Rembeck

Seminar-  
angebote  
von Frauen  
für Frauen

Materialien zu  
Frauenspiritualität  
& christlicher  
Frauentradition

Frauenliturgie  
Gottesdienste  
von Frauen  
für Frauen

Raum für  
Gespräch &  
Begleitung



Sie wollen aktuelle  
Informationen?  
Melden Sie sich über  
unsere Homepage  
für unseren  
Newsletter an.

# INHALT



## FASTENZEIT

Von Luft und Liebe .....	10 – 11
Oasennachmittag .....	12
Mit Marta glauben, sehen, leben lernen .....	16



## LEBENSTHemen

Frauen-Liturgien im Laufe des Jahres .....	6
Verlust als Chance .....	8 – 9
Bildungsfestival zum Weltfrauentag .....	14 – 15
Atemweg & Atemweite .....	18
Sommertag für die Seele .....	19
Unterwegs – Pilgern auf der Via Nova .....	19
2. Pubertät – oder was? .....	22
Gotteswort weiter ...	23
Mutter & Tochter-Wochenende .....	24 – 25



## TANZ | BEWEGUNG | PILGERN

Bewegung – ein Weg nach Innen .....	7
Pfingstlicher Stationenweg .....	17
Unterwegs auf Frauenspuren .....	20



## ADVENT

Sünderin Eva contra reine Maria? .....	26
Dem Licht entgegen .....	27



## WEITERE ANGEBOTE FÜR FRAUEN

ORGANISATORISCHES .....	28
-------------------------	----

.....	31
-------	----



# FRAUEN-LITURGIE

## Gottesdienste gestaltet von Frauen für Frauen

Mehrmais im Jahr treffen sich Frauen und bringen im gemeinsamen Feiern ihr Leben, Erfahrungen, Fähigkeiten, Sorgen und Fragen vor Gott. Die Themen orientieren sich am Kirchenjahr oder nehmen „große“ Frauen aus der Bibel oder unserer Glaubensgeschichte in den Blick. **Kommen Sie einfach vorbei und feiern Sie mit!**

### AUF EIN NEUES! GETRAGEN VON GOTTES SEGEN

**Mo, 19.01.2026 | 19.00 Uhr**

**Spitalkirche St. Katharina  
Regensburg-Stadtamhof**

St. Katharinenplatz 3  
93059 Regensburg  
(Parkmöglichkeiten am  
Protzenweiher/Dultplatz)

### MEHR ALS GENUG – DIE FÜLLE LEBEN

**Di, 28.04.2026 | 19.00 Uhr**

**Spitalkirche St. Katharina  
Regensburg-Stadtamhof**

St. Katharinenplatz 3  
93059 Regensburg

### FRAUENGOTTESDIENST IN DER WOLFGANGSWOCHE

**Mi, 24.06.2026 | 18.00 Uhr | St. Emmeram | Regensburg**

Eine Kooperation von KDFB-Diözesanverband Regensburg ([www.frauenbund-regensburg.de](http://www.frauenbund-regensburg.de))  
und Fachstelle Frauenseelsorge.

# BEWEGUNG – EIN WEG NACH INNEN

## KREATIVER AUSDRUCKSTANZ

Kreativer Ausdruckstanz lädt ein, durch freie Bewegung Neues in sich zu entdecken.

Der Tanz ist dabei ein Mittel der Kreativität und Selbstentfaltung.

Nicht das Tanzen als körperliche Disziplin steht im Vordergrund, sondern die Bewegungen dienen als Werkzeug zur Selbstfindung und persönlichen Transformation. Jede Form der Bewegung ist eine universelle Sprache, die ermöglicht, Stress abzubauen und innere Freiheit zu fördern.

**Die verwandelnde Kraft des Tanzes kann helfen,  
bei uns selber anzukommen und macht gute Laune.**

Dieser Workshop ist geeignet für jedes Alter und alle Menschen, die Freude an der Bewegung haben.

**Sa, 31.01.2026 | 10.00 - 17.00 Uhr**

[1 Std. Mittagspause]

### Diözesanzentrum Obermünster

Obermünsterplatz 7 | 93047 Regensburg  
K3 [gr. Seminarraum]

**Referentin: Silvia-Soluna Fuchs**

Kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin,  
Gemeindereferentin

**Leitung:** Elisabeth Rembeck  
Dipl. Rel. Päd. (FH)

**Kosten:** 49 €  
(Seminar, Mittagsverpflegung)

**Anmeldung:** bis 21.01.2026





# VERLUST ALS CHANCE

## BACK TO YOURSELF

### Verlusterfahrungen gehören zum Leben.

So vielfältig sie sind, so verschieden ist auch unser Umgang damit. Dabei kann ein Verlust sowohl Herausforderung als auch Quelle ungeahnter Kräfte und Chancen sein.

**An diesem Wochenende öffnen wir den Raum für Geschichten und Erfahrungen und fragen uns:**

- Wie gut sorge ich für mich selbst?
- Sehe ich meine Erfolge im Alltag?
- Was bringt mir Freude und Leichtigkeit?

Wir spüren die verbindende Kraft der Gemeinschaft, der Bewegung in der Natur, des Austauschs, der Stille und der Kreativität.

Durch einen liebevollen Blick auf das Leben und Verlusterfahrung(en) können sich Türen öffnen und der Blick für neue Chancen frei werden.

**Denn das Leben sagt immer wieder „Komm!“**



**Fr, 06.02.2026 | 18.00 – So, 08.02.2026 | 13.00 Uhr**

**Jugendbildungsstätte Windberg**

Pfarrplatz 22 | 94336 Windberg

**Referentinnen:**

**Claudia Reichelt**

Mentorin und Lebensbegleiterin

**Steffi Werner**

Mentorin für Trauernde

Potentialentfaltungstrainerin n.G.H.

**Leitung:**

**Elisabeth Rembeck**

Dipl. Rel. Päd.

**Kosten:** 195 €

**Anmeldung:** bis 16.01.2026





# VON LUFT UND LIEBE

## ASCHERMITTWOCH DER FRAUEN

Es gibt Zeiten, in denen uns die Luft ausgeht.  
Dabei sind wir stets von ihr umgeben.

Grund genug, bewusst innezuhalten und Atem zu holen.

Die Fastenzeit ist eine große Einladung, wieder Atem zu holen  
und gestärkt weiterzugehen.

Begleitet von vielfältigen Impulsen, meditativen Tänzen,  
Gesprächen und kreativen Angeboten – zum Teil in Kleingruppen –  
beginnen wir gemeinsam die Vorbereitungszeit auf Ostern hin.

Der Tag endet jeweils mit einem Gottesdienst  
mit Auflegung des Aschenkreuzes.

In Johannisthal wird der Aschermittwoch der Frauen  
zusätzlich am Freitag, 20. Februar angeboten.



**Mi, 18.02.2026**  
09.00 – 16.00 Uhr

**Haus Werdenfels**  
Waldweg 15 | Eichhofen | 93152 Nittendorf

**Referentinnen:**

**Katharina Libon**  
Bildungsreferentin, Haus Werdenfels  
**Elisabeth Rembeck**  
Dipl. Rel.päd. (FH)

**Kosten:** 30 €  
(Seminar, Fastensuppe und Getränke)

**Anmeldung:** bis 30.01.2026  
bei der Fachstelle Frauenseelsorge  
Regensburg | Tel. 0941 597-2243  
[frauenseelsorge@bistum-regensburg.de](mailto:frauenseelsorge@bistum-regensburg.de)

**Mi, 18.02.2026 & Fr, 20.02.2026**  
09.00 – 16.00 Uhr

**Exerzitienhaus Johannisthal**  
Johannisthal 1 | 92670 Windischeschenbach

**Referentinnen:**

**Maria Rehber-Graf**  
Referentin im Haus Johannisthal, N. N.

**Kosten:** 30 €  
(Seminar, Fastensuppe und Getränke)

**Anmeldung:** bis 30.01.2026  
im Haus Johannisthal  
Tel. 09681 400150  
[kontakt@haus-johannisthal.de](mailto:kontakt@haus-johannisthal.de)





# VON LUFT UND LIEBE

## OASENNACHMITTAG IN DER FASTENZEIT

Es gibt Zeiten, in denen uns die Luft ausgeht. Dabei sind wir stets von ihr umgeben.

Grund genug, bewusst innezuhalten und Atem zu holen.

Die Fastenzeit ist eine große Einladung, wieder Atem zu holen und gestärkt weiterzugehen.

Begleitet von vielfältigen Impulsen, meditativen Tänzen, Gesprächen und kreativen Angeboten – zum Teil in Kleingruppen – lassen wir uns inspirieren für den weiteren Weg durch die Vorbereitungszeit auf Ostern hin.

**Fr, 27.02.2026 | 14.30 – 18.00 Uhr**

**Exerzitienhaus Cham**  
Ludwigstraße 16 | 93413 Cham

**Referentin:**

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

**Kosten:** 16 €

**Anmeldung:** bis 20.02.2026  
direkt im Exerzitienhaus Cham  
Tel. 09971 2000-0  
[exerzitienhaus.cham@redemptoristen.de](mailto:exerzitienhaus.cham@redemptoristen.de)  
[www.kloster-cham.de/exerzitienhaus](http://www.kloster-cham.de/exerzitienhaus)

**WER GESAMMELT BIS  
IN DIE TIEFE GEHT,  
DER SIEHT AUCH DIE  
„KLEINEN DINGE“  
IN GROSSEN  
ZUSAMMENHÄNGEN.**

**EDITH STEIN**

1891-1942, DEUTSCHE PHILOSOPHIN UND FRAUENRECHTLERIN,  
KARMELITIN, BRÜCKENBAUERIN ZWISCHEN CHRISTENTUM  
UND JUDENTUM



# FRAUENWELT

## EIN BILDUNGSFESTIVAL ZUM WELTFRAUENTAG 2026

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 dritten Mal begehen wir den Weltfrauentag – dieses Jahr am darauffolgenden Wochenende – mit einem Bildungsfestival.

Es startet am Freitagabend mit einem kostenlosen Kinoabend, am Samstag gibt es über den Tag verteilt eine bunte Mischung verschiedener Vorträge und Workshops zu aktuellen Frauen-Themen.

### Auswahl an Workshop-Themen:

- Achtsamkeit & Spiritualität
- Selbstbewusst in die 2. Lebenshälfte
- Keine Angst vor Smalltalk!
- Frauenkörper & Gesundheit
- Musik, Rhythmus & Bewegung
- Freundschaft mit mir selber schließen
- Frauen-Stadtführung
- u.v.m.

*Eine Kooperation  
der Fachstellen  
Frauenseelsorge und  
Ehe & Familie sowie  
des KDFB Diözesan-  
verbandes Regensburg.*

Fr, 13.03.2026 | 19.30 – Sa, 14.03.2026 | 19.00 Uhr

### Diözesanzentrum Obermünster

Obermünsterplatz 7 | 93047 Regensburg

**Anmeldung:** KDFB Diözesanverband Regensburg  
[www.frauenbund-regensburg.de/event/  
bildungsfestival-frauenwelt](http://www.frauenbund-regensburg.de/event/bildungsfestival-frauenwelt) oder direkt  
über diesen QR-Code



### PROGRAMM

Fr, 13.03.2026 | 19.30 Uhr | Eintritt frei  
Frauen-Kinoabend & Filmgespräch

Sa, 14.03.2026 | 10.00 – 19.00 Uhr  
Buntes Workshop-Programm & Abschluss

Ausstellung während des  
gesamten Bildungsfestivals

**Rebellinnen: Frauen verändern  
die Welt! [Teil 2]**





# MIT MARTA GLAUBEN, SEHEN, LEBEN LERNEN

## OASENTAG IN DER FASTENZEIT

**Wohin geht Ihre Sehnsucht, wenn Sie „Leben“ hören?**

**Das Johannesevangelium ist davon überzeugt: Wer glaubt, kann neu sehen und leben!**

Das erfährt Marta, die Schwester des Lazarus, im Evangelium vom fünften Fastensonntag. Bei der Erzählung von der Auferweckung des Lazarus spielt sie eine zentrale Rolle: Sie legt ein überwältigendes Glaubensbekenntnis ab!

Wir entdecken Marta als vorbildliche Jüngerin im Johannesevangelium und als Begleiterin für unseren Weg auf Ostern zu. Wir arbeiten mit vielfältigen Inputs und erfahrungsbezogenen Methoden. Den gemeinsamen Tag beschließen wir mit einem Segensritual.

**Do, 19.03.2026 | 09.30 – 16.00 Uhr**

(Mittagspause zur freien Verfügung)

### Emmeramsforum

Emmeramsplatz 3 | 93047 Regensburg

### Referentin: Dr. Hildegard Gosebrink

Theologin, Geistliche Begleiterin  
Arbeitsstelle Frauenseelsorge  
der Freisinger Bischofskonferenz

**Leitung:** Elisabeth Rembeck

Dipl. Rel. Päd. (FH)

**Kosten:** 15 € (Seminargebühr)

**Anmeldung:** bis 04.03.2026

# UNTERWEGS

## AUF DER VIA LUCIS RICHTUNG PFINGSTEN

Nach Ostern hieß es für die Jüngerinnen und Jünger erst mal warten. Warten auf das von Jesus selbst versprochene Geschenk der Geistkraft Gottes. Aber dann gab es wohl ein Erlebnis, das ihr Leben völlig veränderte.

Wo Gott ins Spiel kommt, kommt auch Bewegung ins Leben: aufbrechen, umdenken, Neues wagen – trotz Ängsten und Schwächen.

Wir gehen ein Stück die Via Lucis, den be-geisternden Stationenweg Richtung Pfingsten – getragen von der Hoffnung auf die Kraft, die in uns wachsen kann und uns den Rücken stärkt.

Begleitet von Impulsen, Liedern, Gesprächen entdecken wir die unbändige Lebenskraft in der aufblühenden Natur und spüren im Gehen gemeinsam nach, wo wir selber Geistkraft in unserem Leben brauchen.

**Sa, 09.05.2026 | 15.00 – 18.00 Uhr**

### Treffpunkt

Parkplatz am Kinderhaus Kapellenberg  
84061 Erding

**Referentin:** Irmtraud Ewender

Gestaltpädagogin, Religionslehrerin i.R.

**Leitung:** Elisabeth Rembeck

Dipl. Rel. Päd. (FH)

**Anmeldung:** bis 27.04.2026

**Kosten:** 10 €

**Unterwegs stärken  
wir uns mit einer  
Teil-Brotzeit.**





# ATEMWEG & ATEMWEITE

## EIN WOCHENENDE ZUM AUFTANKEN

**Einatmen und Ausatmen, der Rhythmus des Lebens, ist unser ständiger Wegbegleiter.**

Oft verlieren wir in der Hetze des Alltags den Kontakt und die Wahrnehmung dafür. Manchmal nehmen wir ihn erst wieder wahr, wenn er uns ausgeht, wenn er uns nicht selbstverständlich zur Verfügung steht.

An diesem Wochenende wenden wir uns mit Atem- und Körperübungen, Meditation und Stillezeiten ganz bewusst unserem Atem zu, spüren Kraft, spüren Lebendigkeit.

**Denn bewusst atmen bedeutet bewusst leben und in Kontakt mit mir sein.**



**Fr, 29.05.2025 | 18.00 Uhr  
bis So, 31.05.2025 | 13.00 Uhr**

**Haus der Bäume  
Refugium Handloh**  
Handloh 1 | 84339 Unterdietfurt

**Referentin:** Christine Troidl  
Atemtherapeutin, Syst. Beratung und Organisationsentwicklung, Mediation

**Leitung:** Elisabeth Rembeck  
Dipl. Rel. Päd. [FH]

**Kosten:** 240 € (Seminar, Übernachtung, Vollpension/biolog.-veget.)

**Anmeldung:** bis 30.04.2026

# SOMMERTAG FÜR DIE SEELE

## OASENTAG FÜR FRAUEN

### Wasser ist Leben.

Ohne Wasser können weder Pflanzen noch Tier noch Menschen leben und gedeihen. Wasser ist ein Symbol für Reinheit, aber auch für Wandel und Veränderung.

Lassen Sie sich von der Kraft des Wassers beleben und spüren Sie nach, wo und wie Sie für Ihren Alltag wieder auftanken können.

**Mit spirituellen Impulsen, meditativen Tänzen und Zeit für Ruhe und Gespräche erleben Sie einen erfrischenden Sommer-Oasentag für die Seele.**



**Sa, 04.07.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr**

**Exerzitienhaus Cham**  
Ludwigstr. 16 | 93413 Cham

**Referentin:** Elisabeth Rembeck  
Dipl. Rel. Päd. [FH]

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** bis 22.06.2026  
direkt im Exerzitienhaus Cham

Tel. 09971/2000-0  
[exerzitienhaus.cham@redemptoristen.de](mailto:exerzitienhaus.cham@redemptoristen.de)  
[www.kloster-cham.de/exerzitienhaus](http://www.kloster-cham.de/exerzitienhaus)



# UNTERWEGS AUF FRAUENSPUREN

## KUNST- UND KULTURFAHRT NACH FREISING

Die diesjährige Kunst- und Kulturfahrt führt uns nach Freising und Neufahrn.

### Auf dem Programm stehen dort:

- eine Frauenführung im Diözesanmuseum: Frauenbilder & Marienbilder
- eine Besichtigung der Schutzmantelmadonna gewidmeten Kapelle „The Chapel of Mary's Mantle“ von Kiki Smith
- eine Sonderführung im Freisinger Dom mit der Perspektive „Frauen und Drachen“
- Besuch der Kirche St. Wilgefortis in Neufahrn bei Freising (besondere Darstellung einer „Frau am Kreuz“)

An diesem Ausflugstag begegnen Sie starken und faszinierenden Persönlichkeiten, die zum Nachdenken anregen und die eigene Frauenperspektive ein wenig erweitern wollen.

*Die An- und Rückreise erfolgt mit der Bahn; die Wege zwischen den einzelnen Programm-punkten werden zu Fuß und mit der S-Bahn zurückgelegt.*

**Sa, 18.07.2026**

ca. 8.30 – 18.00 Uhr

Die genauen Abfahrtszeiten erfahren Sie bei der Anmeldung.

**Referentin:** Dr. Hildegard Gosebrink  
Theologin, Geistliche Begleiterin,  
Arbeitsstelle Frauenseelsorge  
der Freisinger Bischofskonferenz

**Leitung:** Elisabeth Rembeck  
Dipl. Rel. päd. (FH)

**Kosten:** 25 €  
(Bayernticket, Eintritt ins DIMU,  
Sonderführungen)

**Anmeldung:** bis 02.07.2026

# UNTERWEGS

## FRAUEN PILGERN AUF DER VIA NOVA GANZTAGESWANDERUNG

### Für Frieden und Hoffnung

**Frieden ist ein kostbares Gut.** Als Weggemeinschaft gehen wir im Zeichen der Hoffnung – für uns, für die Menschen, die uns wichtig sind, für den Frieden hier und weltweit.

Begleitet von spirituellen Impulsen, persönlichen Gesprächen, kunstgeschichtlichen Elementen und Schweigezeiten sind wir gemeinsam pilgernd unterwegs.

**Sa, 19.09.2026**

9.30 – 18.00 Uhr

**Treffpunkt**  
Parkplatz Leierndorfer Str.  
84085 Langquaid

**Referentin:** Rita Dallmeier  
Pilgerwegbegleiterin

**Kosten:** 20 € (für Pilgerbegleitung,  
Bustransport)

**Anmeldung:** bis 04.09.2026

Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt auf 15 Personen.

### TAGESABLAUF

- Treffpunkt am Parkplatz – Bustransport nach Rohr – Pilgersegen & Morgenimpuls in der Klosterkirche
- Weg nach Laaberberg (Wallfahrtskirche) – Mittagspause (Brotzeit) zwischen Laaber und Adlhausen
- Kirche St. Kolomann – Weg nach Langquaid - Abschlusssegen – Möglichkeit zur gemeinsamen Einkehr

**Gehstrecke:** ca. 14 km  
(ca. 6 Stunden reine Gehzeit)

## 2. PUBERTÄT – ODER WAS?

### EIN WORKSHOP FÜR FRAUEN VOR UND IN DEN WECHSELJAHREN

Wechseljahre können eine schweißtreibende Angelegenheit sein.

Und sie sind oft noch ein Tabuthema, obwohl ALLE Frauen zwischen Mitte 40 und 60 davon betroffen sind.

Diese Phase im Lebensfluss von uns Frauen ist wie eine zweite Pubertät, in der jede sich wieder mit körperlichen und seelischen Veränderungen auseinandersetzen muss.

In unserem Workshop erklären wir diese Veränderungen mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern und Musik. Dieses Wissen hilft dir, diese Lebensphase positiv zu gestalten und dich selbst wertschätzend zu behandeln.

**Kurz gesagt, dieses Seminar ist für alle Frauen, die sich wünschen, dass die Wechseljahre nicht das Ende, sondern der Anfang von etwas Neuem, Aufregendem und Lohnendem sind.**

**Sa, 10.10.2026 | 9.00 – 18.00 Uhr**

**Emmeramforum**

Emmeramsplatz 3 | 93047 Regensburg

**Referentin: Myriam Mainz**

Dipl.- Sozialpäd. (FH), Referentin für sexuelle Bildungsarbeit zu Zyklus und Wechseljahren

**Kosten:** 45€ [Seminar, Mittagsverpflegung]

**Anmeldung:** bis 30.09.2026



### WEITERE TERMINE

in Kooperation mit der Fachstelle Ehe & Familie  
Natürliche Familienplanung

**Annika Heim**

nfp@bistum-regensburg.de  
Tel. 0941 597-2208

Sa, 27.06.2026 | Vohburg  
Sa, 14.11.2026 | Dingolfing

Ein Wechseljahresworkshop ist auch für Frauengruppen vor Ort buchbar.

## GOTTESWORT WEIBLICH

### GESCHLECHTERGERECHTIGKEIT IN DER KIRCHE HEUTE

#### Online Veranstaltung

Wie von Gott reden? Wie Gott ansprechen?  
Leseordnung – mit oder ohne Frauen?

**Do, 15.10.2026 | 17.00 – 19.00 oder**

**Di 2.10.2026 | 19.00 – 19.30 Uhr**

**Referentin:**

**Dr. Annette Jantzen**

Theologin, freie Autorin,  
Herzblut-Theologin

**Kosten:** keine

**Anmeldung** bis 09.10.2026

Eine Kooperation mit den Hauptabteilungen Schule/ Hochschule & Pastorales Personal.





# MUTTER & 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.

**Fr, 30.10.2026 | 17.00 Uhr – Sa, 31.10.2026 | 17.00 Uhr**

**Haus Werdenfels**

Waldweg 15 | 93152 Nittendorf

**Referentin: Angela Leierseder**

Dipl. Rel.päd.(FH), Familientherapeutin



**Anmeldung:**

bei der KEB im Bistum Regensburg KEB-Sekretariat | Regine Ullrich  
Tel. 0941 597 2363 | erwachsenenbildung@bistum-regensburg.de

**Kosten:**

Einzelzimmer \_\_\_\_\_ 130 €

Doppelzimmer \_\_\_\_\_ 124 €

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



# SÜNDERIN EVA contra REINE MARIA?

## EIN AUF SCHLUSSREICHER ONLINE-ABEND ZUM FEST MARIÄ EMPFÄNGNIS

Eva und Maria sind zwei starke Frauen, mit denen Neues beginnt. Manchmal erscheinen sie jedoch als Gegenspielerinnen: Die eine sei schuld am Sündenfall, die andere Jungfrau und Magd Gottes. Das Fest am 8. Dezember, das manchmal „Unbefleckte Empfängnis Mariens“ genannt wird, kann solche Missverständnisse fördern.

**Wir entdecken, wie wertschätzend die Bibel von beiden Frauen erzählt.** Wir räumen Missverständnisse aus, erfahren hilfreiche Hintergrundinfos und klären, was wir am 8. Dezember eigentlich feiern. Wir begegnen zwei Freundinnen auf unserem Weg durch den Advent. Wir tanken bei ihnen Kraft und Mut für das Neue, das Gott mit jeder von uns jeden Tag beginnt.

**Mo, 07.12.2026 | 19.30 – 21.00 Uhr**

### Online-Veranstaltung

**Referentin:** Dr. Hildegard Gosebrink  
Theologin, Geistliche Begleiterin,  
Arbeitsstelle Frauenseelsorge der  
Freisinger Bischofskonferenz

**Leitung:** Elisabeth Rembeck  
Dipl. Rel. Päd. (FH)

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** bis 30.11.2026

# DEM LICHT ENTGEGEN

## MIT MEDITATIVEN TÄNZEN IN DEN ADVENT

In der dunklen Jahreszeit sind sie überall zu sehen:  
Lichterketten, Lichtergirlanden, Leuchtsterne.

**Wir sehnen uns gerade in dieser Zeit nach Licht, nach einem Licht,**  
**das die Dunkelheit erhellt.**

An diesem Nachmittag werden wir uns tanzend – mal ruhig und meditativ, mal beschwingt - auf die Adventszeit einstimmen. Besinnliche Impulse und Texte runden den Nachmittag ab.

**Voller Freude tanzen wir in den Advent hinein.**

**Sa, 28.11.2026 | 15.00 – 18.00 Uhr**

### Jugendpastoralzentrum JETZT

Obermünsterplatz 10 | 93047 Regensburg

**Referentin:** Rosalinde Mader,  
Tanzleiterin

**Kosten:** 15 € (Seminar, Getränke)

**Anmeldung:** bis 12.11.2026





# WEITERE ANGEBOTE FÜR FRAUEN

## FRAUENZEIT ZUM DURCHATMEN

Fr, 16.01.2026 | 18.00 Uhr –  
So, 18.01.2026 | 13.00 Uhr

Haus Werdenfels

## DEN KOMPASS NEU STELLEN

Fr, 03.07.2026 | 18.00 Uhr –  
So, 05.07.2026 | 13.00 Uhr

Nähere Infos und Anmeldung:  
Tel. 09404 95020  
[www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de)

## VERSCHIEDENE KURSANGEBOTE

Aschermittwoch – Wechseljahre –  
Sternenkinder & Trauer – Brauchtum

**Landvolkshochschule (LVHS)**  
94557 Niederalteich  
(bei Hengersberg Nähe Deggendorf)

Nähere Infos und Anmeldung:  
Tel. 09901-93520 | [www.lvhs-niederalteich.de](http://www.lvhs-niederalteich.de)

## STILLE TAGE IM KLOSTER SCHWEIGEN.HÖREN. REDEN.BETEN.

**Kloster Mallersdorf**  
Tel. 08772 69-00 (Vermittlung)  
[www.mallersdorf-schwestern.de](http://www.mallersdorf-schwestern.de)

**Zisterzienserinnen Abtei Seligenthal**  
Tel. 0871 821-0 | [www.abtei.seligenthal.de](http://www.abtei.seligenthal.de)

**Zisterzienserinnen-Abtei Waldsassen**  
Gästehaus St. Joseph  
Tel. 09632 92388-0  
[www.abtei-waldsassen.de](http://www.abtei-waldsassen.de)

# ANMELDEBOGEN FACHSTELLE FRAUENSEELSORGE



Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ | Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

\*Ich bin damit einverstanden, dass diese Angaben zur Organisation der Veranstaltung und für die Zusendung weiterer Informationen bei der Fachstelle Frauenseelsorge gespeichert werden.



## ABSENDER

Für folgende Kurse melde ich mich an:

Nr. \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Nr. \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Nr. \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Nr. \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

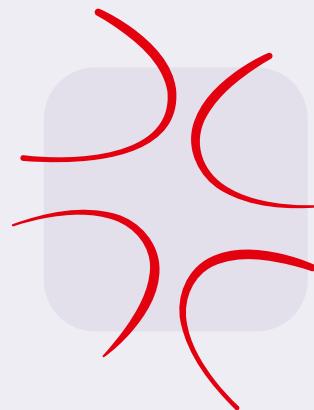
Ich wünsche vegetarisches Essen

Ich habe Allergien/Unverträglichkeiten

\_\_\_\_\_

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich an und verpflichte mich, gegebenenfalls eine Ausfallgebühr zu bezahlen, falls ich innerhalb der gesetzten Frist vom Kurs zurücktrete.

Datum, Unterschrift



## ORGANISATORISCHES



### BÜROZEITEN

Das Büro der Fachstelle Frauenseelsorge ist von  
**Montag bis Donnerstag jeweils vormittags** besetzt.



Außerhalb dieser Zeiten meldet sich der Anrufbeantworter, um Ihre Anliegen aufzuzeichnen. Wir rufen baldmöglichst zurück.



### KURSANMELDUNG



Sie können sich anmelden:

- per Telefon
- per E-Mail
- oder über die Homepage

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung alle erforderlichen Angaben enthält (siehe Anmeldeformular).

### TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Wir setzen die Bereitschaft voraus, an der **gesamten Kurszeit** teilzunehmen, zum eigenen Wohl und dem der Gruppe.

### AUSFALLGEBÜHREN

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sollten Sie kurzfristig absagen, berechnen wir Ihnen – auch im Krankheitsfall – **Ausfallgebühren**. Diese richten sich nach den Tarifen des jeweiligen Tagungshauses. Bei Nicht-Teilnahme am Kurs ohne vorherige Abmeldung werden die gesamten Kursgebühren in Rechnung gestellt.



Eine Fachstelle des