

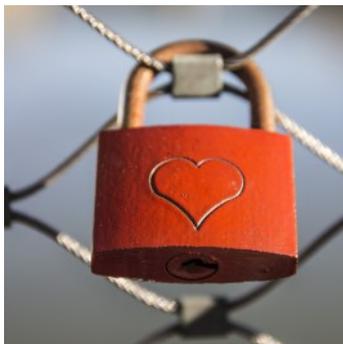


# Angebote für Paare & Familien



2023/24

September-Februar



**M** 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**

#### **Ehe und Familie**

#### **Claudia Lehner**

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

### **Sekretariat**

#### **Ehe und Familie**

#### **Anna Bastianelli**

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

### **Referentin**

*Natürliche Familienplanung (NFP)  
nach 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*

- |          |  |   |           |  |
|----------|--|---|-----------|--|
| <b>1</b> | <b>Diözesaner Familientag</b>  | <b>17.09.23</b>                                 | <b>7</b>  | <b>Vorträge und Workshops</b><br>zu Erziehungs- und Beziehungsthemen   |
| <b>2</b> | <b>„Ein Abend für uns...“</b><br>...Adventseinstieg<br>...rund um den Valentinstag                     | <b>02.12.23</b><br><b>17.02.24</b>              | <b>11</b> | <b>Regensburger Rendezvous</b><br>Geführter Stadtspaziergang in<br>Regensburg für Paare  |
| <b>3</b> | <b>EPL-Ein Partnerschaftliches Lern-</b><br>programm<br>Kurs A - 2 Samstage<br>Kurs B - Ein Wochenende | <b>18.+25.11.23</b><br><b>12.-14.01.24</b>      | <b>12</b> | <b>Kess-erziehen</b><br><i>Weniger Stress. Mehr Freude.</i><br>Elternkurs für Mütter und Väter von<br>Kindern im Alter von 3 bis 11 Jahren |
| <b>4</b> | <b>Frauenwelt</b><br>Bildungsfestival zum Weltfrauentag<br>in Regensburg                               | <b>07.-09.03.24</b>                             | <b>13</b> | <b>Natürliche Familienplanung<br/>(NFP) nach Sensiplan</b>   |
| <b>5</b> | <b>Romfahrt für Ehejubilare</b>  | <b>14.-20.04.24</b><br>&<br><b>01.-07.09.24</b> | <b>15</b> | <b>My Fertility Matters (MFM)</b><br>Werteorientiertes Präventionspro-<br>gramm  |
| <b>6</b> | <b>Der andere Vatertag</b>   | <b>18.05.24</b>                                 | <b>19</b> | <b>Ehe und Familie digital</b>   |



## *Familientag in Regensburg*

### Familien aufgepasst:

Am **17. September** findet der Diözesanfamilientag im Obermünsterzentrum in Regensburg statt!

Ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Angebot wartet auf euch...

*...Outdoorspiele, Hüpfburg, Weihrauch-Workshop, Domführung für Kinder, Escape-Room zur 72h-Aktion, Kinderschminken, Kreativ-Workshop, Jugend-Quiz, Tombola, Kaffee und Kuchen, Mitmach-Konzert und vieles mehr!*

### Geplantes Programm:

- 14:00 Uhr Gottesdienst in der Hauskapelle mit Pfarrer Holger Kruschina  
musikalische Gestaltung Gruppe „Tau“
- ab 15:00 Uhr verschiedene Angebote im Diözesanzentrum Obermünster und im  
Jugendzentrum JETZT
- 18:00 Uhr Abschluss mit einem Mitmachkonzert mit Pfarrer Stefan Sangl und  
Tombola

**Sonntag**  
**17. September 23**  
**14.00 – ca. 19.00 Uhr**

Obermünsterzentrum  
Obermünsterplatz 7  
93049 Regensburg

### Veranstalter:

Arbeitskreis „Ehe und Familie“  
des Diözesankomitees

### Weitere Informationen:

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

**Teilnahme kostenfrei**

**Keine Anmeldung notwendig**

# Ein Abend für uns

Im Advent & rund um den Valentinstag

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  
kostbaren Augenblicken.“* Ernst Ferstl

## Referenten:

**Heidi Braun**, Dipl.-Theologin,  
Pastoralreferentin

**Andreas Dandorfer**, Dipl.-Theologe,  
Pastoralreferent

**Andreas Holzfurtner**, 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



## ADVENT

Samstag,  
**02. Dezember 23**  
18.00 – ca. 21.30 Uhr

**Pfarrsaal Herz Marien**

## VALENTINSTAG

Samstag,  
**17. Februar 24**  
18.00 – ca. 21.30 Uhr

Veranstaltungsort wird  
noch bekannt gegeben



3

## **KURS I**

**Samstag,**

**18. November 23**

**9:00 – 17.30 Uhr  
&**

**Samstag,**

**25. November 23**

**9.00 - 17.30 Uhr**

Obermünsterzentrum  
Obermünsterplatz 7  
93049 Regensburg

## **KURS II**

**Freitag, 12. Januar**

bis

**Sonntag, 14. Januar  
2024**

Haus Werdenfels  
Waldweg 15, Eichhofen  
93152 Nittendorf

# *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 und Anmeldung:**

Andreas Dandorfer  
0941/597-2210  
andreas.dandorfer@bistum-regensburg.de

### **ReferentInnen:**

Cordula Winzer-Chamrád und Petr Chamrád  
(zertifizierte EPL-Trainer)

### **Kosten:**

Kursgebühr 250,00 €/Paar  
Beim Kurs im Haus Werdenfels zusätzlich:  
280,00€ Pension €/Paar im DZ mit DU/WC

# FrauenWelt

ein Bildungsfestival zum Weltfrauentag  
in Regensburg (07.-09.03.2024)

Die vielfältigen Angebote drehen sich rund um die Themenfelder:

- Achtsamkeit & Spiritualität
- Feminine Kunst & Kultur - Theater, Poesie, Lesungen, Filme, etc.
- Care Arbeit & Mental Load
- Gleichberechtigung
- Frauenleben weltweit
- Bewegung & Gesundheitsprävention
- Frauengesundheit
- Zyklisches Leben
- Lebensphasen (u.a. Kinderwunsch, Familienleben, Wechseljahre)

Die Veranstaltungsformen können dabei individuell variieren:

Vom klassischen Vortrag über aktive Workshops hin zu künstlerischen Darbietungen.

## Nähere Informationen:

NFP Regionalzentrale Regensburg  
Annika Heim  
nfp@bistum-regensburg.de

## Kosten / Anmeldung:

Wird noch bekannt gegeben



4

**Donnerstag**  
**07. März 24**

bis

**Samstag,**  
**09. März 24**

Diözesanzentrum  
Obermünster  
Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg



5

**07. –13. April  
2024**

**&**

**01. -07. September  
2024**

## *Romfahrt für Ehejubilare*

Zweimal im Jahr lädt die Fachstelle Ehe und Familie der Hauptabteilung Seelsorge im Bistum Regensburg Ehepaare, die ein Jubiläum feiern, zu einer einwöchigen Pilgerfahrt nach Rom ein.

Auf dem Programm stehen zum einen viele der Sehenswürdigkeiten Roms. Bei einem Stadtspaziergang erkunden Sie die Ewige Stadt, Sie besuchen die vier Papstkirchen, dürfen einen Blick in die Vatikanischen Gärten werfen, nehmen an einer Papstaudienz teil u.v.m. Einen weiteren Höhepunkt der Pilgerfahrt stellt der Gottesdienst anlässlich des Ehejubiläums dar, den Sie in Castel Gandolfo feiern. Anschließend genießen Sie ein Mehrgängemenü mit herrlichem Blick über den Nemi-See.

### **Pilgerbegleiter:**

**Harald Scharf**, Domvikar, Leiter der Abteilung Erwachsenenpastoral (geistliche Begleitung)

**Andreas Dandorfer**, Pastoralreferent, Leiter der Fachstelle Ehe und Familie

### **Kosten:**

wird noch bekannt gegeben

### **Unterkunft:**

wird noch bekannt gegeben

### **Anmeldung**

### **und nähere Informationen:**

Fachstelle Ehe und Familie  
Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg

Tel.: 0941-597 22 10

[ehejubilare@bistum-regensburg.de](mailto:ehejubilare@bistum-regensburg.de)

# *Der andere Vatertag*

*Ein Erlebnistag für Väter und ihre Kinder*

Es wartet ein Nachmittag mit buntem Programm auf Sie: verschiedene Mitmachaktivitäten, 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](mailto:vatertag@bistum-regensburg.de)

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit:

Fachstelle für Alleinerziehende,  
Fachstelle Männerseelsorge,  
Kolping-Familienbildung

DER ANDERE  
**VATER**  
UND-KIND-SPASS-ERLEBNIS  
**TAG**

6

**Donnerstag,**  
**09. Mai 24**  
**15.00 – ca. 18.00 Uhr**

*Ort wird noch bekannt  
gegeben*



7

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

**auch online**

Folgende Themen können Sie für Ihre Pfarrgemeinde oder Ihren Kindergarten 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.

### • „**Kinder brauchen Religion**“ **Vortrag mit Gespräch**

Mein Kind fragt nach Gott. Was antworte ich? Gerade bei religiösen Fragen sind Eltern oft überfordert. 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.

Ein ermutigender Vortrag, der dazu anregt, sich mit religiösen Fragen und Werten und dem eigenen Gottesbild zu beschäftigen, um auch in der religiösen Erziehung authentisch zu bleiben.

<sup>1</sup> Georg Langenhorst, *Kinder brauchen Religion! Orientierung für Erziehung und Bildung*, Herder, 2014.

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-fördern?“

## • **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](mailto:Andreas.Dandorfer@bistum-regensburg.de)





### Nähere Informationen bei:

andreas.holzfurtner  
@bistum-regensburg.de  
0941-597 22 20

## Vortragsangebote Andreas Holzfurtner 2023/24:

**Für den Kindergarten, die Pfarrgemeinde, den Familienkreis, für alle interessierten Familien oder Gruppen.**

- **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.



- **„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



## *Regensburger Rendezvous- Romantischer Stadtpaziergang durch die Regensburger Altstadt*

Haben Sie schon einmal vom Regensburger Amor, von Orten wie bei Romeo und Julia gehört? Lassen Sie sich von Geschichten, Gedichten und ganz besonderen Regensburger Orten verzaubern.

Kommen Sie doch mit Paaren aus Ihrer Pfarrgemeinde, Ihrem Verband, Ihrem Familienkreis, ... nach Regensburg und entdecken Sie die Stadt neu.

Ort : Altstadt Regensburg (Treffpunkt Obermünsterplatz 7)  
Dauer: ca. 1 ½ - 2 Stunden (geführter Spaziergang)  
Termin: nach Vereinbarung  
Teilnehmerzahl: min. 6 – max. 12 Paare  
Kosten: 10,00 €/Paar

**Anmeldung und nähere Informationen unter:**

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

# 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/>



**NEU** **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.**



12

Nähere Informationen zu  
*Kess-erziehen* bei:

Kolping-  
Erwachsenenbildungs-  
werk Regensburg e.V.

Sebastian Wurmdobler

info@kebw-  
regensburg.de

0941-597 2234





13

**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

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)

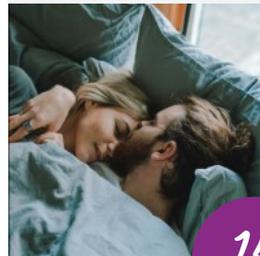
*Für mehr Informationen, bei Rückfragen und dem Wunsch einer Beratung kontaktieren Sie uns gerne:*

Bistum Regensburg  
NFP-Regionalzentrale Regensburg

[nfp@bistum-regensburg.de](mailto:nfp@bistum-regensburg.de)

Annika Heim, NFP-Beauftragte  
0941 597-2207

Claudia Lehner, Sekretariat  
0941 597-2209



14

sensiPLAN

[www.sensiplan.de](http://www.sensiplan.de)



**My Fertility Matters**

Werteorientiertes  
Präventionsprogramm

15

## *MFM Informationsvorträge für Eltern, Lehrer/innen und Interessierte*

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.

### **Termine und Ort:**

nach Absprache

### **Anmeldung und nähere Informationen:**

0941-597 22 17

oder

mfm@bistum-  
regensburg.de

### **Dauer:**

1,5 Stunden

### **Kosten:**

Honorar + Fahrtkosten übernimmt die  
KEB im Bistum Regensburg.



**Agenten auf dem Weg**  
My Fertility Matters



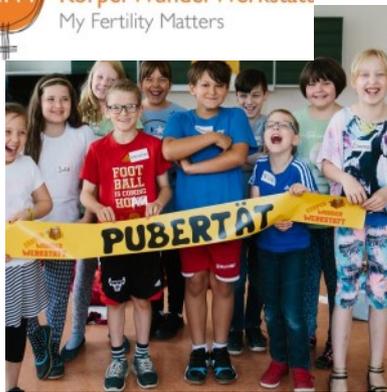
**WaageMut**  
My Fertility Matters



**Zyklusshow**  
My Fertility Matters



**KörperWunderWerkstatt**  
My Fertility Matters





KörperWunderWerkstatt  
My Fertility Matters

17



Agenten auf dem Weg  
My Fertility Matters

### **Termine und Ort:**

nach Absprache

### **Anmeldung und nähere Informatio- nen:**

0941-597 22 17  
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 € + 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 € + Fahrtkosten

### **An schulfreien Tagen:**

6 Schulstunden + Mittagspause  
250,00 € + 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 € + Fahrtkosten

### **An schulfreien Tagen:**

6 Schulstunden + Mittagspause

250,00 € + 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 € + Fahrtkosten

### **An schulfreien Tagen:**

6 Schulstunden + Mittagspause

500,00 € + Fahrtkosten

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



**Zyklusshow**  
My Fertility Matters

18



**WaageMut**  
My Fertility Matters

### **Termine und Ort:**

nach Absprache

### **Anmeldung und nähere Informationen:**

0941-597 22 17

oder

mfm@bistum-  
regensburg.de

## *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](http://www.trau-dich-kirchlich.de)



...oder bei der Fachstelle Ehe und Familie  
([ehe-familie@bistum-regensburg.de](mailto:ehe-familie@bistum-regensburg.de))





### 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!**



[www.ehe-wir-heiraten.de](http://www.ehe-wir-heiraten.de)

## *Angebote für Familien im Bistum Regensburg*

Im Bistum Regensburg gibt es viele Veranstaltungen für Familien.

Unter [www.familienimbistumregensburg.de](http://www.familienimbistumregensburg.de) gelangen Sie zum bistumsweiten Veranstaltungskalender für Familien!





**BISTUM  
REGENSBURG**  
HAUPTABTEILUNG SEELSORGE  
**EHE UND FAMILIE**



## 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.**



## Fachstelle Ehe und Familie

Obermünsterplatz 7

93047 Regensburg

Tel.: 0941-597 22 08

0941-597 22 09

Mail: ehe-familie@bistum-regensburg.de