



Angebote für Paare & Familien



2024

Februar–September



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

Claudia Lehner

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

Sekretariat

Anna Bastianelli

0941-597 22 08
ehe-familie@bistum-regensburg.de
mfm@bistum-regensburg.de
nfp@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 „Ein Abend für uns...“**
...rund um den Valentinstag **17.02.24**
...im Sommer **13.07.24**
- 2 FrauenWelt** **07.-09.03.24**
Ein Bildungsfestival zum
Weltfrauentag in Regensburg
- 3 Romfahrt für Ehejubilare** **07.-13.04.24**
&
01.-07.09.24
- 4 Tag der Ehejubilare** **23.06.24**
im Regensburger Dom &
30.06.24
- 5 Bauchzeit**
Stärkende Nachmittage für Schwangere
 - Regensburg (Diözesanzentrum) **24.02.24**
 - Grafenwöhr (Mehrgenerationenhaus) **13.04.24**
 - *Veranstaltungsort noch unbekannt* **26.10.24**
- 6 Du bist mein Schmuckstück** **26.-27.04.24**
Mutter-Tochter-Tage
- 7 Der andere Vatertag** **09.05.24**
Schmidwöhr Kallmünz
- 8 Regensburger Rendezvous** **07.06.24**
Geführter Stadtspaziergang für Paare
- 9 EPL**
Ein **Partnerschaftliches Lernprogramm**
Kommunikationskurs für Paare
- 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®
27.01.2024 & 03.05.2024
16.04.2024
- 17 My Fertility Matters (MFM)**
Werteorientiertes Präventionsprogramm
- 18 7 Wochen Lebens(t)räume**
Inspirierende Ideen in der Fastenzeit für
Paare und Familien



1



Ein Abend für uns *Rund um den Valentinstag & Sommer*

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*

VALENTINSTAG

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

Gasthaus Spitalkeller
Alte Nürnberger Str. 12
93059 Regensburg

SOMMER

**Samstag,
13. Juli 24
18.30 – ca. 22.00 Uhr**

Regensburg
*Genauer Veranstaltungsort
wird noch bekannt gegeben*

ReferentInnen:

Annika Heim, M. A. Kath. Theologie / Germanistik, Univ. zert. Erwachsenenbildnerin

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

FrauenWelt

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

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

- Achtsamkeit & Spiritualität
- Frauengesundheit & Zyklisches Leben
- Frauen Kunst & Kultur – Theater, Kunstausstellung, Filme, etc.
- Sorgearbeit & Überlastung (Care Arbeit & Mental Load)
- Gleichberechtigung & Gleicher Lohn für gleiche Arbeit
- Frauen weltweit
- Bewegung & Ausdruck
- Frauenkreis
- Frauenleben in Kirche & Gesellschaft
- Von Kinderwunsch bis Wechseljahre - Lebensphasen im Frauenleben
- Kinder aus dem Haus – Plane Deine Neuorientierung
- Frauen-Stadtführung

Kosten:

Teilnahme Donnerstag: kostenfrei!

Tagesticket: 35€

Kombiticket Wochenende: 60€

Kombiticket ermäßigt: 35€

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

Nähere Informationen:

Annika Heim: nfp@bistum-regensburg.de



2

Donnerstag

07. März 24

(19:00 Uhr)

bis

Samstag,

09. März 24

(21:30 Uhr)

Diözesanzentrum

Obermünster

Obermünsterplatz 7

93047 Regensburg

Anmeldung:

KEB Regensburg Stadt

www.keb-regensburg-stadt.de



3

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:

955,00 €/Person
Bustransfer, Halbpension, Führungen, Trinkgelder inklusive

Unterkunft:

April: **Hotel Villa Aurelia**
Via Leone XIII
459 00165 Rom

September: **Hotel Casa Tra Noi**
Via Monte del Gallo
113 00165 Rom

Anmeldung und nähere Informationen:

Fachstelle Ehe und Familie
Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg
Tel.: 0941-597 22 10
ehejubilare@bistum-regensburg.de

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

Anmeldung und nähere Informationen:

Fachstelle Ehe und Familie
Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg
Tel.: 0941-597 22 09
ehejubilare@bistum-regensburg.de

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit:

in Kooperation mit



„CHRISTUS, DER DRITTE IM BUND“



4

**Sonntag,
23. Juni 24
10.00 Uhr**

&

**Sonntag,
30. Juni 24
10.00 Uhr**

**Dom St. Peter
Regensburg**



5

**Samstag,
24. Februar 24
15:00-18:00 Uhr**

Diözesanzentrum
Obermünster
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

**Samstag,
13. April 24
15:00-18:00 Uhr**

Mehrgenerationenhaus
Schulstr. 18
92655 Grafenwöhr

**Samstag,
26. Oktober 24
15:00-18:00 Uhr**

Städteviereck Eschenbach/
Grafenwöhr/Pressath/
Kirchenthumbach
*Genauer Ort wird noch
Bekannt gegeben.*

Bauchzeit

Stärkende Nachmittage für Schwangere

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

Referentinnen:

Tanja Burggraf | Doula (Schwangerschafts- und Geburts-Begleiterin)
Birgit Mauritz | Doula (Schwangerschafts- und Geburts-Begleiterin)

Leitung:

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

Kosten: 15 € (Seminar, Kaffee & Kuchen)

Anmeldung:

Fachstelle Frauenseelsorge
frauenseelsorge@bistum-regensburg.de

Tel: 0941-597 2243

„Du bist mein Schmuckstück“

Mutter-Tochter-Tage mit Schmuckworkshop

Mutter und Tochter - im Alltag ein nicht immer spannungsfreies Verhältnis! Deshalb ist es manchmal gut, aus dem Alltagstrott auszusteigen und etwas ganz Anderes auszuprobieren.

Das gemeinsame Wochenende lässt für Mutter und Tochter Raum, eine besondere Zeit zu erleben, ein schönes Schmuckstück zu gestalten, sich aufeinander einzulassen und aneinander neue Glanzstellen zu entdecken.

Referentin:

Renate Brandel-Motzel
Goldschmiedemeisterin

Leitung:

Elisabeth Rembeck
Dipl. Rel.päd. (FH)

Kosten:

Erwachsene 75,00 €
Jugendliche 13 - 16 J. 50,00 €

Materialkosten für das Schmuckstück zwischen 15,00 € und 45,00 €
(Barzahlung vor Ort)

Anmeldung:

Fachstelle Frauenseelsorge
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg
frauenseelsorge@bistum-regensburg.de
0941- 597-2243

*Kooperationsveranstaltung der
Fachstellen Frauenseelsorge und Ehe
und Familie*

**Freitag,
26. April 24
16.00 Uhr**

bis

**Samstag,
27. April 24
18.00 Uhr**

Haus Johannisthal
Johannisthal 1
92670 Windischeschenbach



DER ANDERE
VATER
UND-KIND-SPASS-ERLEBNIS
TAG

7

**Donnerstag,
09. Mai 24
15.00 – ca. 18.30 Uhr**

**Schmidwöhr
Kallmünz**

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

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

Treffpunkt: Westportal des Regensburger Doms
Dauer: ca. 1 ½ - 2 Stunden (geführter Spaziergang)
Termin: Freitag, 07. Juni 2024
Teilnehmerzahl: min. 6 – max. 24 Paare
Kosten: 14,00 €/Paar

Anmeldung und nähere Informationen unter:

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

Regensburger

Rendezvous

Einladung zu einem
romantischen
Stadtspaziergang

Für
„junge und

8

Freitag,
07. Juni 24
19.00 – ca. 21.00 Uhr

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 Hausgegen schiefe.

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>



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.*

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



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

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

erziehen®

Weniger Stress
Mehr Freude

10

Nähere Informationen zu
Kess-erziehen bei:

Kolping-
Erwachsenenbildungs-
werk Regensburg e.V.

Sebastian Wurmdobler

info@kebw-
regensburg.de

0941-597 2234





11

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.

• **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-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





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.

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



15

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

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)

Informationsvorträge:

Sa., 27.01.2024 : Natürliche Familienplanung & Kinderwunsch (09:30-13:00 Uhr)

Di., 16.04.2024 : Natürliche Familienplanung nach Schwangerschaft (09:30-12:00 Uhr)

Fr., 03.05.2024: Natürliche Familienplanung & Kinderwunsch (18:00-21:30 Uhr)

Ort: Caritas Schwangerschaftsberatung Regensburg

Kursgebühr: 5,00€ inkl. Getränke und Snacks

Anmeldung: 0941- 5021 530 oder regensburg@caritas-schwangerschaftsberatung.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



16

sensiPLAN

www.sensiplan.de



My Fertility Matters

Werteorientiertes
Präventionsprogramm

17

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 09

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



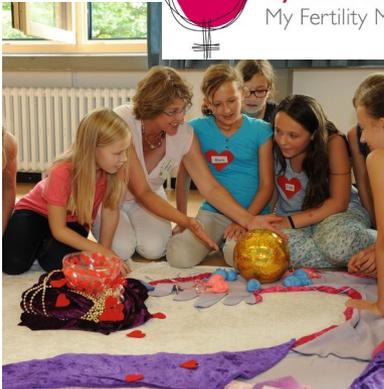
WaageMut
My Fertility Matters



Zyklusshow
My Fertility Matters



KörperWunderWerkstatt
My Fertility Matters





KörperWunderWerkstatt
My Fertility Matters

19



Agenten auf dem Weg
My Fertility Matters

Termine und Ort:

nach Absprache

Anmeldung und nähere Informatio- nen:

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

20



WaageMut
My Fertility Matters

Termine und Ort:

nach Absprache

Anmeldung und nähere Informationen:

0941-597 22 09

oder

mfm@bistum-
regensburg.de

FÜR PAARE
FÜR FAMILIEN

7 WOCHEN LEBENS(T)RÄUME

Inspirierende Ideen in der Fastenzeit
für Paare und Familien

– kostenlos für euch –
per E-Mail oder SMS



INFOS & ANMELDUNG:
www.7Wochenlebenstraume.de

LIEBES PAAR, LIEBE FAMILIE,

unter dem Motto „7 Wochen Lebens(t)räume“ möchten wir in der Fastenzeit das Zusammenleben als Paar bzw. als Familie in den Blick nehmen. **Dazu erhaltet ihr ab Februar 2024 für jede Woche einen Brief mit Anregungen, Ideen und spirituellen Impulsen für euer Miteinander:**

- Wo sind meine und unsere Krafräume?
- Wo schaffen wir der Liebe einen Raum?
- Was passiert eigentlich mit unseren gescheiterten Lebensträumen?

Die „7 Wochen“ gibt es sowohl für Paare als auch für Familien mit Kindern im Grundschulalter

Lust mitzumachen?

Seid dabei und schenkt euch ein Mehr an Miteinander. Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Fachstelle Ehe und Familie

Obermünsterplatz 7

93047 Regensburg

Tel.: 0941-597 22 08

0941-597 22 09

Mail: ehe-familie@bistum-regensburg.de

B BISTUM
REGENSBURG
HAUPTABTEILUNG SEELSORGE

EHE UND FAMILIE