



Angebote für Paare & Familien

2025
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,
Kess-erziehen Kursleiter

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.braueh Herr@bistum-
regensburg.de

Inhalt und Termine

- | | | | | |
|----------|--|---|-----------|---|
| 1 | Regensburger Paartage
„Im Hier und Wir“ | 14.+15.02.25 | 9 | Kess-erziehen
Weniger Stress. Mehr Freude.
Elternkurs für Mütter und Väter von Kindern
im Alter von 3 bis 11 Jahren |
| 2 | EPL
Ein Partnerschaftliches Lernprogramm
<i>Kommunikationskurs für Paare</i>
Diözesanzentrum Obermünster | 21.03.25 -
23.03.25 | 10 | Kess-erziehen
Abenteuer Pubertät
Elternkurs für Mütter und Väter von Jugendlichen
ab 11 Jahren |
| 3 | FrauenWelt
Ein Bildungsfestival zum
Weltfrauentag in Regensburg | 07.+08.03.25 | 11 | Neue Homepage für Familien
www.rund-um-Beziehungen.de |
| 4 | Regensburger Rendezvous
Geführter Stadtpaziergang für Paare | 16.05.25
11.07.25 | 12 | Vorträge und Workshops
zu verschiedenen Themenfeldern |
| 5 | Der andere Vatertag
Schmidwöhr Kallmünz | 29.05.25 | 17 | My Fertility Matters (MFM)
Werteorientiertes Präventionsprogramm |
| 6 | Tage der Ehejubilare
im Regensburger Dom | 22.06.25
29.06.25 | 21 | Natürliche Familienplanung
(NFP) mit Sensiplan® |
| 7 | „Ein Abend für uns...“
...im Sommer | 05.07.25 | 23 | Ehevorbereitung
Ehe.wir.heiraten!
Ehevorbereitung Onlinekurs
Hochzeitsapp |
| 8 | Pilgerreise nach Padua
für Ehejubilare - in Planung | voraussichtlich
07.-13.09.25 | | |

REGENSBURGER PAARTAGE

14.02. &
15.02.25

„Im Hier
und Wir“



1

**Freitag,
14. Februar 25**

und

**Samstag,
15. Februar 25**

Emmeram Forum
Emmeramsplatz 3
93047 Regensburg

Regensburger Paartage

„Im Hier und Wir“

Programm: Freitag, 14.02.25
(in Auszügen) Kirchenführung zum Thema „Paare“
Paarsegnung zum Valentinstag (Dreieinigkeitskirche)

Samstag, 15.02.25

VORMITTAGS

Vortrag: „Gemeinsam an- und miteinander wachsen“

NACHMITTAGS

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
- Verbunden sein - Mit sich und zu zweit in Achtsamkeit
- Paar Yoga – gemeinsam Innehalten

... u.v.m.

Anmeldung bis 31.01.25:

KEB Regensburg-Stadt

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg

0941-597 22 31

www.keb-regensburg-stadt.de

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

Kosten:

Teilnahme kostenfrei

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

**Weitere Informationen
und Anmeldung:
[Zur online Anmeldung](#)**



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 ausgeglichen 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>

Online Anmeldung:

<https://www.keb-regensburg-stadt.de/aktuelle-veranstaltungen/7-79182-eine-verstaendnisvolle-partnerschaft-ist-machpaar/>

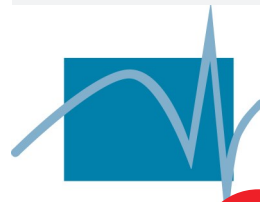
ReferentInnen: Cordula Winzer-Chamrád und Petr Chamrád

Anmeldung bis: 17.03.2025 **bei:** KEB Regensburg-Stadt

eMail: anmeldung@keb-regensburg-stadt.de

Kosten: 150,00 €/Paar

Übernachtung und Verpflegung müssen selbst organisiert werden



2

EPL Kurswochenende

Freitag
21. März 25

18.00 Uhr

bis

Sonntag,

23. März 25

13.00 Uhr

Diözesanzentrum
Obermünster
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg





3

FrauenWelt

*ein Bildungsfestival zum Weltfrauentag
in Regensburg (07.-08.03.25)*

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.:

- Achtsamkeit & Umgang mit Emotionen
- Frausein, Spiritualität & Glaube
- Selbstbewusst in die 2. Lebenshälfte
- Frauen-Kunst & -Kultur, Frauen-Filmabend, Poetry Slam, etc.
- Resilienz - Das Immunsystem der Seele stärken
- Körpersprache & selbstbewusstes Auftreten
- Bewegung, Tanz & Yoga
- Frauenkörper & Gesundheitsprävention
- Frauen & Finanzen: vorsorgen, fürsorgen - gut für mich sorgen!
- Stimme, Ton & Klang

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:

KDFB Regensburg
www.frauenbund-regensburg.de/event/bildungsfestival-frauenwelt

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 Frauseelsorge und dem KDFB statt.

Regensburger Rendezvous- *Romantischer Stadtspaziergang für Paare durch die* *Regensburger Altstadt*

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

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

Treffpunkt: Westportal des Regensburger Doms
Dauer: ca. 1 ½ - 2 Stunden (geführter Spaziergang)
Termine: Freitag, 16. Mai 2025
Freitag, 11. Juli 2025
Teilnehmerzahl: min. 6 – max. 24 Paare
Kosten: 10,00 €/Paar

Anmeldung und nähere Informationen:

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



**Freitag,
16. Mai 25
19.00 – ca. 21.00 Uhr**

**Freitag,
11. Juli 25
19.00 – ca. 21.00 Uhr**

DER ANDERE
VATER
UND-KIND-SPASS-ERLEBNIS
TAG

5

**Donnerstag,
29. Mai 25
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

Anmeldung nicht erforderlich.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit:

Fachstelle für Alleinerziehende
Fachstelle Männerseelsorge
Kolping -Familienbildung

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 Dr. Rudolf Vorderholzer 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 08
ehejubilare@bistum-regensburg.de

Online Anmeldung möglich:

<https://www.seelsorge-regensburg.de/event/Tag-derehejubilare/>



Die Veranstaltung findet statt in
Kooperation mit:

in Kooperation mit



„CHRISTUS, DER DRITTE IM BUND“



6

**Sonntag,
22. Juni 25
10.00 Uhr**

&

**Sonntag,
29. Juni 25
10.00 Uhr**

**Dom St. Peter
Regensburg**

7



Ein Abend für uns...

...im Sommer

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

Nehmen Sie sich doch wieder einmal Zeit für sich!

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

**Samstag,
05. Juli 25
18.00 – ca. 21.30 Uhr**

Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

Referenten:

Andreas Dandorfer, Dipl.-Theologe,
Pastoralreferent

Andreas Holzfurtner, Dipl.-Theologe,
Pastoralreferent

Kosten:

Essen à la carte auf Selbstzahlerbasis

Anmeldung:

bis spätestens 27.06.25 bei:

KEB Regensburg-Stadt
0941-597 22 31

info@keb-regensburg-stadt.de

Padua - Pilgerreise für Ehejubilare

- in Planung -

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

Für das Jahr 2025 haben wir uns als Ziel Padua, die Stadt des Hl. Antonius, gewählt.

Geplantes Programm:

Auf dem Programm stehen zum einen viele der Sehenswürdigkeiten Paduas. Außerdem ist ein Tagesausflug nach Verona, der romantischsten Stadt Italiens mit dem weltberühmten Balkon von Shakespeares Romeo und Julia, der Arena und vielem mehr geplant. Ein weiterer Tagesausflug bringt uns in die Lagunenstadt Venedig mit ihrem unglaublichen Charme. Einen weiteren Höhepunkt der Pilgerfahrt stellt der Gottesdienst anlässlich des Ehejubiläums dar, den Sie in der Basilika des Hl. Antonius feiern. Anschließend genießen Sie ein Mehrgängemenü bei einem Festabend anlässlich Ihres Ehejubiläums.

Bitte beachten Sie:

Da bei Redaktionsschluss noch nicht alle Details mit dem Bayerischen Pilgerbüro geklärt werden konnten, sind alle Details zur Reise bislang noch ohne Gewähr.

Nähere Informationen und Anmeldung ab Anfang Februar:

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



voraussichtlich

**Sonntag,
07. September 25**

bis
**Samstag,
13. September 25**

Kess

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

erziehen®

Weniger Stress.
Mehr Freude.

9

Nähere Informationen zu
Kess-erziehen bei:

Kolping-
Erwachsenenbildungswerk
Regensburg e.V.

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

KESS- erziehen

Weniger Stress. Mehr Freude.

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

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

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

Die Themen der fünf Kurseinheiten:

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

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

www.kess-regensburg.de



Entspannt erziehen
die App für alle Eltern

In 7 Schritten zu mehr Gelassenheit
und Freude im Erziehungsalltag.
So kann es gehen ...
Lade dir die App kostenlos runter.



KESS- erziehen

Abenteuer Pubertät

Elternkurs für Mütter und Väter von Jugendlichen ab 11 Jahren

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

Die Themen der fünf Kurseinheiten

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

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

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

www.kess-regensburg.de

Kess
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen[®]

Abenteuer Pubertät

10

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

Kolping-
Erwachsenenbildungswerk
Regensburg e.V.

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

NEU

11

Neue Homepage:

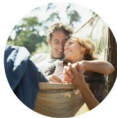
www.rund-um-Beziehungen.de



Miteinander leben – Beziehungen stärken

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

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



PARTNERSCHAFT



FRAUEN



MÄNNER



FAMILIEN



ALLEINEERZIEHENDE



KINDER

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

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

Vorträge und Austausch

zum Glauben und zur Glaubenspraxis in Ehe und Familie

Domvikar Dr. Christian Schulz bietet folgende Themen an:

„Die Berufung zu Ehe und Familie entdecken und leben“

Ehe und Familie im Plan Gottes – Ehe und Familie in der persönlichen Lebensplanung. Wesentliche Aspekte zum Mit- und Ineinander der natürlichen Grundlagen der Ehe und der Ehe als Sakrament sollen im Mittelpunkt dieser Themeneinheit stehen.

„Familie als Hauskirche“

Das Zuhause ist der Ort, an dem Mann und Frau das Band der Ehe leben. Hier ist der Ort, an dem sie als Eltern gerufen sind, ihren Kindern zu zeigen, was es heißt, Gott und den Nächsten zu lieben. Christliche Eltern sind aufgrund ihrer Taufe dazu gesendet, ihren Glauben zu bezeugen - in allem Auf und Ab des gemeinsamen Weges, besonders zuhause. So darf die Familie mit Recht als „Kirche im Kleinen“ oder eben auch als „Hauskirche“ verstanden werden. Impulse zu dieser Dimension von Ehe und Familie sollen helfen, das Familienleben vom christlichen Glauben her (neu) zu beleben.

Gerne können nach Absprache auch mögliche Besonderheiten von Zielgruppen (z.B. Jugendliche/Erwachsene, unverheiratete/verheiratete Paare, Familien u.a.) berücksichtigt werden.



12

**Nähere Informationen
bei:**

**christian.schulz@bistum-
regensburg.de**

0941-597 1633



13

Vorträge und Workshops zu Erziehungs- und Beziehungsthemen

auch online

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

Andreas Dandorfer bietet folgende Themen für Vortragsabende an:

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

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

- **Glaube beginnt beim Staunen und Fragen**

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

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

Nähere Informationen
bei:

andreas.dandorfer
@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





Nähere Informationen bei:

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

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.

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

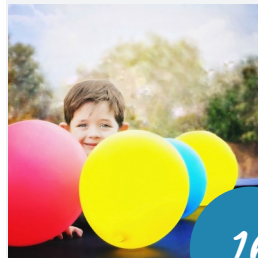
Sogenannte „Helikoptereltern“ kreisen ständig um ihr Kind. „Rasenmäher- oder Schneepflugeltern“ gehen noch einen Schritt weiter, indem sie jedes Problem, das ihrem Kind im Weg sein könnte, bereits vorsorglich zur Seite räumen.

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



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



21

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)

Sie möchten selbst 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:

- ◇ Pfaffenhofen an der Ilm 2025: Beginn Ende Januar 2025

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

Zweite Pubertät - oder was? Ein Workshop für Frauen vor und in den Wechseljahren

Sa., 15.11.2025 (9-18Uhr) / Diözesanzentrum Obermünster, 93047 Regensburg

Referentin : Myriam Mainz

(Dipl. Soz. Päd., Referentin für sexuelle Bildungsarbeit zu Zyklus und Wechseljahren)

Kosten: 50€ (Seminar inkl. Mittagsverpflegung)

Mehr Infos & Seminaranmeldung: www.frauenseelsorge-regensburg.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



22

sensiplan

www.sensiplan.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



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



Ehe.wir.heiraten—Onlinekurs

Inhalte des ONLINE-Kurses

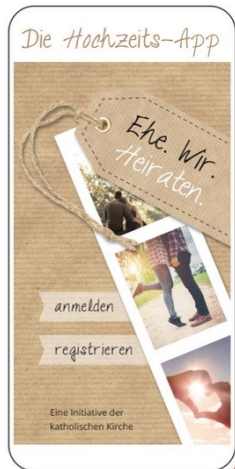
Der Kurs besteht aus 3 Abendeinheiten (Online-Treffen):

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 genau so 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

elternbriefe

Die neue Elternbriefe-App ist da!



© Fotostudio / Dmitry Lobanov









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.












ehepost




liebe. leben.

Eine Initiative der katholischen Kirche

Auch als App für unterwegs. Weitere Informationen unter www.ehepost.de



Fachstelle Ehe und Familie

Obermünsterplatz 7

93047 Regensburg

0941-597 22 08

0941-597 22 09

ehe-familie@bistum-regensburg.de

