



Angebote für Paare & Familien

2026

Februar–September

M BISTUM
REGENSBURG
HAUPTABTEILUNG SEELSORGE

Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in der Fachstelle Ehe und Familie



Von links nach rechts:

Doris Bräuher, Andreas Holzfurtner,
Claudia Lehner, Annika Heim,
Anna Bastianelli, Andreas Dandorfer

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 (Sensiplan)

Annika Heim

M.A. Kath. Theologie / Germanistik
M.A. Schulsoz. Arbeit
Univ. zert. Erwachsenenbildnerin
0941-597 22 07
annika.heim@bistum-regensburg.de

Referentin

My Fertility Matters (MFM)

Doris Bräuher

Dipl.-Religionspädagogin (FH)
0941-597 22 17
doris.braeuher@bistum-regensburg.de

Inhalt und Termine

1	Zyklusreise Abensberg Vohburg Regensburg	21.01.26 18.03.26 27.11.26	10	Rom für Ehejubilare 06.09.-12.09.26
2	Die 2. Pubertät (Workshop) Vohburg Regensburg Dingolfing	27.06.26 10.10.26 14.11.26	12	Kess-erziehen Weniger Stress. Mehr Freude. Elternkurs für Mütter und Väter von Kindern im Alter von 3 bis 11 Jahren
3	„Ein Abend für uns...“ ...am Valentinstag ...im Sommer	14.02.26 11.07.26	13	Kess-erziehen Abenteuer Pubertät Elternkurs für Mütter und Väter von Jugendlichen ab 11 Jahren
4	7 Wochen Wertvoll Inspirierende Ideen in der Fastenzeit für Paare und Familien	ab 20.02.26	14	Homepage für Familien www.rund-um-Beziehungen.de
5	EPL: Ein Partnerschaftliches Lernprogramm Kommunikationskurs für Paare	10.04.26 - 12.04.26	15	Vorträge und Workshops zu verschiedenen Themenfeldern
6	FrauenWelt Ein Bildungsfestival zum Weltfrauentag	13.03.26- 14.03.26	19	My Fertility Matters (MFM) Werteorientiertes Präventionsprogramm
7	Regensburger Rendezvous Geführter Stadtspaziergang für Paare	27.03.26 08.05.26 13.06.26	23	Natürliche Familienplanung (NFP) mit Sensiplan
8	Der andere Vatertag Seebühne Riedenburg	14.05.26		
9	Tage der Ehejubilare im Regensburger Dom	21. / 28.06.26		



Mittwoch, 21. Januar 26

ABENSBERG

Pfarrei Abensberg (Barbarasaal)
Theoderichstr. 11
93326 Abensberg

Mittwoch, 18. März 26

VOHBURG

Praxis Rund ums Frausein
Regensburger Straße 32
85088 Vohburg

Freitag, 27. November 26

REGENSBURG

Diozesanzentrum Obermünster
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Jeweils 17:30-21:15 Uhr

Der Zyklus ist ein faszinierendes Geschehen im Körper der Frau, verbunden mit fein abgestimmten hormonellen Vorgängen. Er begleitet uns Frauen in einem Zeitraum von ca. 40 Jahren und ist ein wichtiger Teil unserer weiblichen Identität.

Nicht allen Frauen ist das Wissen um das natürliche Zyklusgeschehen bekannt. Daraus resultieren nicht selten Verunsicherungen dem eigenen Körper gegenüber.

Der Workshop stärkt Frauen in der fruchtbaren Lebensphase in ihrer Körperkompetenz und ermöglicht dadurch neue Wege der Sexualität und Verhütung. Der Workshop widmet sich mit anschaulichen Materialien dem natürlichen Zyklusgeschehen, dem faszinierenden Zusammenspiel der weiblichen Hormone sowie der Wirkweise hormoneller Verhütungsmethoden.

Referentin: Tanja Oblinger

Praxis rund ums Frausein

Zielgruppe: Mädchen und Frauen
im Alter von 16 bis Ende 40

Kosten: 25€

Anmeldung:

bis spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung bei:
Fachstelle Ehe und Familie
Tel.: 0941-597 2208
Mail: nfp@bistum-regensburg.de

Die Veranstaltungen finden in jeweiliger Kooperation der Fachstelle Ehe und Familie mit der KEB Kelheim, KEB Regensburg Stadt und KEB Pfaffenhofen statt.

Ein Zyklusreiseworkshop ist auch für Frauengruppen vor Ort buchbar.



2

Die zweite Pubertät - Ein Workshop für Frauen vor und in den Wechseljahren

Wechseljahre sind schwitzztreibend - aber nicht nur... sie sind auch Zeit für Aufbruch und Neuorientierung - Wechseljahre als Chance!

In der Pubertät vollzieht sich der Wandel vom Mädchen zur Frau. Auch in den Wechseljahren durchlaufen wir Frauen einen natürlichen Prozess des Wandels. Diese Zeit der zweiten Pubertät birgt die Chance einer Neuorientierung. Wir entdecken ungeahnte Kräfte und Potentiale, die uns einen positiven und wertschätzenden Umgang mit uns selbst ermöglichen.

Mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern und Musik werden in vertrauter Atmosphäre die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Wechseljahren in den Blick genommen, sich ausgetauscht und gemeinsam auf die neue Lebensphase eingestimmt: Das komplexe Geschehen verständlich erklärt!

Inhalte des Workshops:

- ◊ Informationen über die körperlichen Veränderungen
- ◊ Möglichkeiten des aktiven Umgangs mit Begleitsymptomen
- ◊ Seelische Botschaften und ihre Bedeutung
- ◊ Entspannung und Körperübungen mit Musik

Zielgruppe: Der Workshop richtet sich an Frauen vor und in den Wechseljahren.

Die Veranstaltungen finden in jeweiliger Kooperation der Fachstelle Ehe und Familie mit der WiEge Dingolfing-Landau und der Fachstelle Frauenseelsorge statt.

Ein Wechseljahresworkshop ist auch für Frauengruppen vor Ort buchbar.

Geplante Termine 2026:

**Samstag,
27. Juni 26**

VOHBURG
Praxis Rund ums Frausein

**Samstag,
10. Oktober 26**

REGENSBURG
EMMERAMFORUM
(Anmeldung über Fachstelle
Frauenseelsorge)

**Samstag,
14. November 26**

DINGOLFING

Nächere Informationen bei:

Annika Heim
nfp@bistum-regensburg.de
0941-597 2207



3

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
kostbaren Augenblicken.“*

Ernst Ferstl

VALENTINSTAG
Samstag,
14. Februar 26
18.00 – ca. 21.30 Uhr

Landgasthof Reisinger
Sossauer Platz 1
94315 Straubing

SOMMER
Samstag,
11. Juli 26
18.30 – ca. 22.00 Uhr

Ort steht noch nicht fest

Referenten:

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

7-Wochen-Aktion für Paare und Familien in der Fastenzeit

„7-Wochen WERTvoll“



4

7 Wochen ...

Könnt ihr als Paar und/oder als Familie mit Kindern im Grundschulalter in der Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern einen bunten Mix aus Impulsen für euer Zusammenleben erhalten.

Die Idee: Wöchentliche Briefe geben euch Anregungen für eure Partnerschaft und das Familienleben, bieten euch Anlässe für Gespräche, ermutigen zu einem Perspektivwechsel und laden zu einem spirituellen Impuls ein.

Das Konzept: 7 Wochen lang bekommt ihr als Teilnehmende kostenlos jede Woche einen Brief – per Post, per eMail oder per Link aufs Smartphone, wie ihr am liebsten mögt.

Sieben Wochen Zeit für euch als Paar und/oder als Familie!

Anregungen, die euch neue Perspektiven ermöglichen können!

Nähere Informationen und Anmeldung:

<https://www.7wochenaktion.de/>



Impulse der vergangenen Jahre:

<https://www.7wochenaktion.de/archiv/>



**Fastenzeit
2026**

ab 20.02.26

Die Teilnahme ist kostenlos.



5

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 Haussagen schief.

Wie es besser geht, können Paare bei den Gesprächstrainings EPL lernen:

- sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt
- so zuzuhören, dass Mann/Frau besser versteht, was der/die Andere meint.

Meinungsverschiedenheiten und Probleme können dadurch fairer ausgetragen werden, neue Erfahrungen im Gespräch werden möglich.

Kommunizieren Sie besser miteinander. Lernen Sie,...

- ... mit Ich-Botschaften zu kommunizieren
- ... wie Sie selbst im Streit beim Thema bleiben
- ... warum Verallgemeinerungen Gift für die Paarkommunikation sind.
- ... was ein einfaches Nicken bewirken kann.
- ... wie Sie Ihrem/r Partner/in bessere Fragen stellen.

EPL und KEK wirken sich nachweislich und langfristig positiv auf Ihre Paarkommunikation und Ihre Beziehungszufriedenheit aus.

Nähere Informationen zu EPL:

<https://www.epl-kek.de>



Nähere Informationen zum Angebot:

<https://www.keb-regensburg-stadt.de/aktuelle-veranstaltungen/7-81819-eine-verstaendnisvolle-partnerschaft-ist-machpaar/>

ReferentInnen: Cordula Winzer-Chamrád und Petr Chamrád

Anmeldung bis: 01.04.2026 **bei:** KEB Regensburg-Stadt

eMail: anmeldung@keb-regensburg-stadt.de

Kosten: 150,00 €/Paar

Übernachtung und Verpflegung müssen selbst organisiert werden

EPL Kurswochenende

Freitag,

10. April 26

18.00 Uhr

-

Sonntag,

12. April 26

13.00 Uhr

Diözesanzentrum

Obermünster

Obermünsterplatz 7

93047 Regensburg

FrauenWelt - ein Bildungsfestival zum Weltfrauentag in Regensburg

Das Bildungsfestival **FrauenWelt** präsentiert anlässlich des internationalen Weltfrauentages zum dritten Mal ein buntes und vielfältiges Angebot von aktuellen Frauen-Themen. Von Freitag, 13.03. bis Samstag, 14.03.2026 bieten wir Ihnen Vorträge, Workshops und kulturelle Darbietungen zu Themen wie z.B.:

- Frauensein, Spiritualität & Glaube
- Selbstbewusst in die 2. Lebenshälfte
- Resilienz, Achtsamkeit, etc.
- Körpersprache & selbstbewusstes Auftreten
- Trommelworkshop & Bewegung
- Meditation, Frauenkreis, etc.
- Frauenkörper & Gesundheitsprävention
- Frauen-Stadtführung
- Begleitende Frauen-Kunstausstellung:
REBELLINNEN: Frauen verändern die Welt (Teil 2)

Weitere Informationen und Anmeldung:



Ticket für Teilnahme am Samstag: Nähere Informationen:

Teilnahmebeitrag: 35€

Annika Heim

Teilnahmebeitrag ermäßigt: 20€

Mail: nfp@bistum-regensburg.de

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

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



6

Freitag,

13. März 26

18.30 bis ca. 21.00 Uhr
Frauenkino & Gespräch
vorab Suppe & Snacks
EINTRITT FREI!

Samstag,

14. März 26

10.00 bis ca. 18.30 Uhr

Diözesanzentrum

Obermünster

Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Anmeldung:

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



7

Regensburger Rendezvous-

Romantischer Stadtspaziergang für Paare durch die Regensburger Altstadt

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

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

**Freitag,
27. März 26
19.00 – ca. 21.00 Uhr**

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

**Freitag,
08. Mai 26
19.00 – ca. 21.00 Uhr**

[Bericht](#) über das „Regensburger Rendezvous“:



**Samstag,
13. Juni 26
19.00 – ca. 21.00 Uhr**

Nähere Informationen:

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

Anmeldung:

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

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

Anmeldung nicht erforderlich.



**Donnerstag,
14. Mai 26
15.00 – ca. 18.30 Uhr**

**Seebühne
93339 Riedenburg**

„CHRISTUS, DER DRITTE IM BUND“



9

Tag der Ehejubilare

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

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

Hwst. Herr Bischof Dr. 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

**Sonntag,
21. Juni 26
10.00 Uhr**

&

**Sonntag,
28. Juni 26
10.00 Uhr**

**Dom St. Peter
Regensburg**

Anmeldung und nähere Informationen:

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

Online Anmeldung möglich:
<https://seelsorge-regensburg.de/veranstaltungen/>



Die Veranstaltung findet statt in
Kooperation mit:



Romfahrt für Ehejubilare

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

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 Mehrgängenmenü mit herrlichem Blick über den Nemi-See.

Pilgerbegleiter:

Dr. Christian Schulz, Domvikar,
Leiter der Abteilung Erwachsenenpastoral
(geistliche Begleitung)

Andreas Dandorfer, Pastoralreferent,
Leiter der Fachstelle Ehe und Familie

Kosten:

1165,00 €/Person

*Bustransfer, Halbpension,
Führungen, Trinkgelder inklusive*

Unterkunft:

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



10

Sonntag,
06. September
bis
Samstag,
12. September 26

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 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.



Jetzt bei Google Play



Laden im App Store



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.



Abenteuer Pubertät

12

Nähere Informationen zu
Kess-erziehen bei:

Kolping-
Erwachsenenbildungswerk
Regensburg e.V.

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

Aktuell angebotene Kess-erziehen Elternkurse finden Sie auf

<https://www.rund-um-beziehungen.de/familien/>



Homepage für Familien

„Rund-um-Beziehungen“



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.

www.rund-um-Beziehungen.de



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.



14

Nähere Informationen
bei Dr. Christian Schulz:
christian.schulz@bistum-regensburg.de
0941-597 1633



15

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:
andreas.dandorfer@bistum-regensburg.de
0941-597 22 10

• (Über)Förderung (über)fordert

„Das überförderte Kind? Wie viel Ehrgeiz verträgt gute Erziehung?“, so titelte das Magazin der Spiegel in seiner Ausgabe Nr. 42 vom 17.10.2011.

Vermutlich waren Eltern noch nie so bemüht wie heutzutage, ihr Kind so gut es geht auf das Leben vorzubereiten.

Yoga für Schwangere, Babyschwimmen, Musikalische Früherziehung, Englisch im Kindergarten...

Die Weichen für ein erfolgreiches Leben sollen von Anfang an gestellt werden – ja fast könnte man ein schlechtes Gewissen als Eltern bekommen, wenn man nicht die größtmögliche Produktpalette an Fördermöglichkeiten abdeckt, die für ein bestmögliches Aufwachsen und ein später erfolgreiches Leben (angeblich) absolut unverzichtbar sind.

Es werden aber auch immer wieder Stimmen laut, die von einer ÜBERförderung unserer Kinder sprechen.

Viele Eltern fragen sich: „Wie fördere ich mein Kind, ohne es zu ÜBER-fördern und damit vielleicht auch zu ÜBER-fordern?“

• Mut zum NEIN - liebevoll Grenzen setzen

„Ich will das aber haben, ich will, ich will, ich will,...“

Vielleicht verbinden Sie diese Worte auch mit einem Supermarktbesuch. Hinter Ihnen an der Kasse eine riesige Schlange, vor Ihnen das Regal mit den Überraschungseiern und neben Ihnen ein Kind, das lauthals verkündet, eines dieser mit Spielsachen gefüllten Schokoeier haben zu wollen, und sich zur Bekräftigung seines Wunsches am Boden wälzt.

Nachdem es erst gestern eines dieser mit Spielsachen gefüllten Schokoeier bekommen hat, wollen Sie Ihrem Kind heute keines kaufen. Schließlich geht das nicht bei jedem Einkauf.

Eine Entscheidung ist von Ihnen gefordert – konsequent bleiben und die 30 Augenpaare, die Sie deutlich im Rücken spüren, weiterhin aushalten oder nachgeben und Ruhe haben.

Manchmal fällt es Erwachsenen schwer, gegen den Willen von Kindern zu handeln. Doch für Kinder ist es auf lange Sicht einfacher, wenn sie wissen, wo ihre Grenzen sind.





17

Andreas Holzfurtner bietet folgende Themen für Vortragsabende an:

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

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

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

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

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

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

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

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



18

- „**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.



Nur was ich schätze, kann ich schützen!

MFM Informationsvorträge

19



Eltern sind Ansprechpartner Nr. I für ihre Kinder, wenn es um Themen rund um Pubertät, Sexualität und Fruchtbarkeit geht. Wir wollen Sie in Ihrer Erzieherrolle stärken. Sie werden ermutigt, Ihrem Kind einen positiven Zugang zu seinem Körper zu vermitteln. Bei den Informationsvorträgen erhalten Interessierte, Eltern und Lehrer/innen einen Einblick, wie die Referent/innen in den Workshops mit Kindern arbeiten. Der gleiche Wissensstand ebnet den Weg für das gemeinsame Gespräch in der Familie und erleichtert die Nachbereitung für die Lehrkräfte im Unterricht.

Dauer:

1,5 Stunden

Kosten:

Honorar + Fahrtkosten übernimmt
die KEB im Bistum Regensburg.

Termine und Ort:
nach Absprache

**Anmeldung und
nähre Informatio-
nen:**

0941-597 22 09
oder
mfm@bistum-
regensburg.de



Wir brauchen Ihre Unterstützung!

Werden Sie MFM-Referent/in!

Wir begleiten junge Menschen durch die Pubertät.

Ist Ihnen die wertschätzende, altersgerechte, pädagogisch innovative Darstellung und Vermittlung von biologischen Fakten rund um die Pubertät ein echtes Anliegen?

Einmal jährlich finden bundesweite standardisierte theoretische Ausbildungen zur MFM-Referentin bzw. zum MFM-Referenten statt. Nach einem theoretischen Ausbildungsteil erfolgt ein Praktikum mit Hospitationen in Workshops und eine abschließende Zertifizierung.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf, wenn Sie an einer Referent/innentätigkeit im MFM-Programm interessiert sind oder Fragen haben.



© MFM Deutschland e.V.

20

**Regionale MFM
Zentrale Regensburg**

Ihre Ansprechperson:
Frau Doris Brähmig

0941-597 22 17
oder
mfm@bistum-regensburg.de

Termine und Ort:
nach Absprache

**Anmeldung und
nähere Informa-
tionen:**
0941-597 22 09
oder
[mfm@bistum-
regensburg.de](mailto:mfm@bistum-regensburg.de)

Geschlechtsgtrennter 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

22



WaageMut
My Fertility Matters

Termine und Ort:

nach Absprache

Anmeldung und nähere Informationen:

0941-597 22 09

oder

mfm@bistum-regensburg.de



23

sensiPLAN

Natürliche Familienplanung NFP mit Sensiplan

Wer seinen Körper kennt, kann ihm vertrauen!

Natürliche Familienplanung mit Sensiplan steht für die wissenschaftlich erforschte, **sympothermale 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!

SensiPlan 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 Sensiplan-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)



24

Sie möchten selbst Sensiplan-Beraterin werden? - Ausbildungskurse:

Sie haben Freude an Sensiplan, fundiertem Zykluswissen und überlegen, selbst als Beraterin tätig zu werden? Melden Sie sich bei uns!

Kommende Ausbildungskurse:

- ◊ Köln 2026: Beginn Mai 2026
- ◊ München 2027: Beginn Frühjahr 2027

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

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

Bistum Regensburg
NFP-Regionalzentrale Regensburg

Mail: nfp@bistum-regensburg.de

Annika Heim, NFP-Beauftragte
0941 597-2207

Anna-Maria Bastianelli, Sekretariat
0941 597-2208

sensiPLAN

www.sensiplan.de

elternbriefe
Die neue Elternbriefe-App ist da!

Laden im App Store Jetzt bei Google Play

© Ehepost / Dennis Lohse

Die App für alle Brautpaare.
... für euer Smartphone.

Holt euch die App!
Mit Texten, Bildern und Videos zu allen wichtigen Themen rund um Hochzeit und Ehe.

ehepost

liebe. leben.

Eine Initiative der katholischen Kirche

Google play QR-Code

Erhältlich im App Store QR-Code

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

Schmetterlinge sind auch Segen im Rücken
Autoren: Verena Schmidl

MTrau dich kirchlich
www.trau-dich-kirchlich.de

QR-Code

Fachstelle Ehe und Familie

Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

0941-597 22 08
0941-597 22 09

ehe-familie@bistum-regensburg.de

BISTUM REGensburg
HAUPTABTEILUNG SEELSORGE
EHE UND FAMILIE