



# Angebote für Paare & Familien

2025  
Februar- September

**B** 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.braueherr@bistum-  
regensburg.de

# Inhalt und Termine

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

## REGENSBURGER PAARTAGE

14.02. &  
15.02.25

„Im Hier  
und Wir“

1

# 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.

**Freitag,  
14. Februar 25**

und

**Samstag,  
15. Februar 25**

Emmeram Forum  
Emmeramsplatz 3  
93047 Regensburg

**Anmeldung bis 31.01.25:**

**KEB Regensburg-Stadt**

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg

0941-597 22 31

[www.keb-regensburg-stadt.de](http://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 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>

## **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](http://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](mailto:nfp@bistum-regensburg.de)

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit: Fachstelle Frauenseelsorge 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



4

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

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

5

DER ANDERE  
**VATER**  
KIND-KIND-SPAß-ERLEBNIS  
**TAG**

**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:**

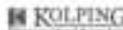
Fachstelle Ehe und Familie  
Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg  
Tel.: 0941-597 22 08  
ehejubilare@bistum-regensburg.de



Online Anmeldung möglich:

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

Die Veranstaltung findet statt in  
Kooperation mit:



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



8

**voraussichtlich**

**Sonntag,  
07. September 25**

bis  
**Samstag,  
13. September 25**



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](http://www.kess-regensburg.de)



# **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](http://www.kess-regensburg.de)



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](http://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](http://www.rund-um-Beziehungen.de) bietet einen Überblick über unsere vielfältigen Angebote rund um das Thema Beziehung.



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](mailto: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](mailto: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.



**MFM** Agenten auf dem Weg  
My Fertility Matters



**MFM** WaageMut  
My Fertility Matters



**MFM** Zyklusshow  
My Fertility Matters

**MFM** KörperWunderWerkstatt  
My Fertility Matters





## *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.

### **Termine und Ort:**

nach Absprache

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

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

### **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.



20



### **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](http://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](http://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](mailto:nfp@bistum-regensburg.de)

**Annika Heim**, NFP-Beauftragte  
0941 597-2207

**Anna-Maria Bastianelli**, Sekretariat  
0941 597-2208



22

**sensiplan**

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

Ehe  
Wir  
heiraten!!!

23

## *Ehevorbereitung im Bistum Regensburg*

Mit den Ehevorbereitungsseminaren möchten wir Ihnen helfen, sich gut auf Ihre Ehe vorzubereiten. Keine Angst – es geht nicht ums Ausfragen oder Prüfen – es geht um Ihre persönliche Vorbereitung. Neben den vielen äußeren Vorbereitungen auf Ihre kirchliche Trauung möchten wir Ihnen Zeit zu zweit schenken,

*... in der Sie Ihren bisherigen und Ihren künftigen gemeinsamen Lebensweg in den Blick nehmen,  
... sich bewusst machen, was Sie sich bei der Trauung versprechen,  
... erfahren, was die Ehe eigentlich zu einem Sakrament macht,  
... und Möglichkeiten kennen lernen, wie Sie Ihren Trauungsgottesdienst gestalten können.*

### **Anmeldung und weitere Informationen**

im Veranstaltungskalender von

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



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



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



24

### **Die Hochzeits-App**

#### **Wer heiraten will, muss an die unterschiedlichsten Dinge denken:**

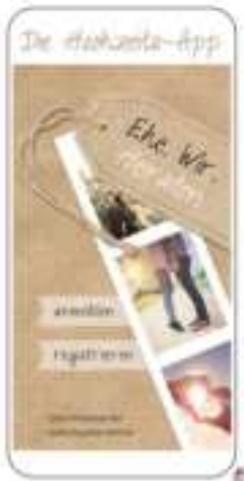
den Pfarrer, die Kirche, die Location für die Feier, das Hochzeits-Menü, die Gästeliste, ...

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



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



**Entspannt erziehen**  
die App für alle Eltern

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







## Fachstelle Ehe und Familie

Obermünsterplatz 7

93047 Regensburg

0941-597 22 08

0941-597 22 09

ehe-familie@bistum-regensburg.de

