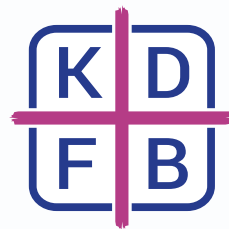


BILDUNGSANGEBOTE



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

FÜR
FRAUEN

2021

BILDUNGSWERK DES KDFB DIÖZESANVERBAND REGENSBURG

bewegen!



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie sagte einst Benjamin Franklin: „Eine Investition in Wissen bringt noch immer die besten Zinsen.“

Diese Feststellung gilt auch heute noch!

Mit viel Freude und Engagement hat unser Team im Bildungswerk das neue Angebot für 2021 zusammengestellt.

Unser Bildungsprogramm ist breit gefächert und bietet neben Kursen, Seminaren oder Workshops zur Persönlichkeitsbildung, zur Inspiration der Kreativität, zum Ausleben der eigenen Spiritualität auch ein breites Angebot im Bereich Musik, Bewegung und Gesundheit. Stöbern Sie auf den folgenden Seiten und lassen Sie sich inspirieren und bewegen. Außerdem: Falls Sie einmal ein ganz anderes Geschenk für Ihre beste Freundin suchen, ein Geschenkgutschein für eine Veranstaltung aus unserem Bildungsprogramm ist eine gute Alternative.

Investieren Sie in sich – wir wünschen Ihnen viel Freude dabei!

Herzlichst

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Karin Schlecht'. The signature is fluid and cursive.

Karin Schlecht
Diözesanvorsitzende, Vorsitzende des Bildungswerkes

GLAUBE · SPIRITUALITÄT · PHILOSOPHIE

Vanuatu: „Worauf bauen wir?“ Einführung in den Weltgebetstag der Frauen in der Diözese Regensburg	S. 4
Auf Jesus Christus hören – eine Botschaft, die bewegt – Religiöse Bildungstage	S. 7
Aschermittwoch der Frauen Religiöser Bildungstag zum Beginn der Fastenzeit	S. 8
Licht und Schatten – Impulse zur Lebensgestaltung Oasentage der Landfrauenvereinigung	S. 9
Reif für die Insel – Entspannung und Kultur auf Usedom – Studienreise	S. 10
Tage der Stille – Persönlichkeitsbildung durch Meditation und Achtsamkeit	S. 13
Frauenliturgie gestalten und leiten Workshop Teil 1	S. 14
Frauenliturgie gestalten und leiten Workshop Teil 2	S. 15
Jüdisch-Christlicher Dialog – Geschwister im Glauben begegnen sich Kommission Glaube und Kirche	S. 16
Bewegt vom guten Geist Eine lange Nacht vor Pfingsten	S. 17
Da berühren sich Himmel und Erde Kreative und lebendige Ideen zur Gestaltung von spirituellen Impulsen	S. 18
Gedenken und Gedanken für heute: Führung durch die KZ-Gedenkstätte Flossen- bürg Kommission Glaube und Kirche	S. 19
Frauengeschichten, die bewegen Religiöse Bildungstage	S. 20

KREATIVITÄT · KUNST · KULTUR

Die Kunst der schönen Schrift: Andreas Variable Kalligraphie-Seminar	S. 22
Die Kunst der schönen Schrift: Ziehharmonika trifft Klassik Kalligraphie-Seminar	S. 22
Die Kunst der schönen Schrift Kalligraphie-Workshop	S. 23
Bullet Journal – mit mehr Struktur und Übersicht den Alltag gestalten Workshop	S. 24
Die Kunst der schönen Schrift: Ziehfeder Kalligraphie-Seminar	S. 25
Die Kunst der schönen Schrift: Antiqua mit Spitzfeder Kalligraphie-Seminar	S. 25
Kunst und Natur Ein Aktionstag für Frauen	S. 26
Burgund: Glaube – Kultur – Wein Studienreise	S. 28
Die Kunst der schönen Schrift: Andreas Mammut Kalligraphie-Seminar	S. 31
Die Kunst der schönen Schrift: Andreas Federstriche Kalligraphie-Seminar	S. 31
Mit der Liebe zur Schrift Lettering-Workshop für Anfängerinnen	S. 32
Die Kunst der schönen Schrift Kalligraphie-Workshop	S. 33
Der Junge muss an die frische Luft Filmabend mit Gespräch	S. 34

MUSIK · BEWEGUNG · GESUNDHEIT

Himmelwärts – Neue geistliche Lieder aus voller Kehle für die Seele	S. 35
Liedertankstelle Einführung in Neue Geistliche Lieder	S. 36
Darm gut – alles gut! Neues zur Darmge- sundheit – VerbraucherService Bayern	S. 38
Naturkosmetik – synthetische Farb- und Duftstoffe – nein Danke – Workshop	S. 39
Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – Geführtes Wandern und Wellness mit geistlichen Impulsen	S. 40
Für jede ist ein Kraut gewachsen Geführte Kräuterwanderung der Landfrauen- vereinigung	S. 41
Mit der Bibel in die Berge – Geführte Wanderung mit geistlichen Impulsen	S. 42
Unterwegs zu mir selbst – Geführte Wanderung mit geistlichen Impulsen	S. 43
Ströme lebendigen Wassers Bildungstage mit sportlichen Elementen	S. 44
Auszeit – Atempause Bewegung – Atem – Stille	S. 45
Work-Private-Balance Vom Spagat zum Flow – Workshop	S. 46
Musizieren leicht gemacht – Schnupperkurs Veeh-Harfe für Anfängerinnen	S. 47
Ausbildung zur Eltern-Kind-Gruppenleiterin Eltern-Kind-Gruppen	S. 48
Klimakollaps oder große Regeneration? Die Zukunft, die wir wählen Landfrauenvereinigung	S. 49
Das Immunsystem der Seele stärken Kommission Ehe – Familie – Beruf	S. 50
So gelingt die Kommunikation im Alltag! Kommunikations-Seminar	S. 51

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG · LEBENSGESTALTUNG · KOMPETENZ

Schöne neue Einkaufswelt – Kleiderkauf im digitalen Zeitalter VerbraucherService Bayern	S. 52
Freies Reden – Rhetorik-Workshop	S. 53
Du fehlst an meiner Seite... Witwenseminar	S. 54
Mein Smartphone und ich – Die Verbindung zur (medialen) Welt – Kommission Medien	S. 55
Was Sie schon immer über Altersvorsorge und Geldanlage wissen wollten – Workshop	S. 56
Online-Shopping: Ein Klick ins Chaos? VerbraucherServiceBayern	S. 57
Meinen beruflichen Wiedereinstieg planen Workshop	S. 58
Digitalfotografie – Einzel-, Portrait- und Grup- penaufnahmen Fotografie-Workshop	S. 59
Ein Mann ist keine Altersvorsorge Vortrag	S. 60
So gewinnen Sie an Ausstrahlung! Image und Stil in Alltag und Beruf	S. 61
Trauernden begegnen – Seminartag	S. 62
Landraub – wem gehört das Land? Eine Frage, die viele Facetten hat und in lokalen und globalen Zusammenhängen betrachtet werden kann Kommission Eine Welt	S. 63
Digitalfotografie – Einzel-, Portrait- und Grup- penaufnahmen Fotografie-Workshop	S. 64
Komm, wir finden einen Schatz! – Familien- wochenende – In Kooperation mit der Fachstelle Ehe und Familie des Bistums Regensburg	S. 65
Wer bin ich, wenn ich niemand sein muss? Die Kunst auf mich selbst zu achten! Workshop	S. 66
ANGEBOTE FÜR KDFB-FÜHRUNGSKRÄFTE Planen, organisieren, leiten – So läuft's rund im Zweigverein Kompetenztraining für KDFB-Führungskräfte	S. 68



© Weltgebetstag der Frauen – Deutsches Komitee e.V.

„Cyclon PAM II. 13th of March 2015“ © Juliette Pita

Einführung in den Weltgebetstag der Frauen
in der Diözese Regensburg

**VANUATU:
„WORAUF BAUEN WIR?“**

Frauen aus Vanuatu, einem Inselstaat im
Südpazifik, haben die Texte, Gebete und Lie-
der für den Weltgebetstag am 05. März 2021

ausgewählt. Das Thema des Gottesdienstes ist aus dem Matthäus-Evangelium genommen
(Mt 7, 24–27). Nur das Haus, das auf festem Grund steht, können Stürme nicht einreißen, heißt es
dort.

Die Frauen aus Vanuatu wollen ermutigen, das Leben auf den Worten Jesu aufzubauen, damit
unser Denken und Handeln getragen wird von Vertrauen und Liebe.

In den Vorbereitungsveranstaltungen wird über den Inselstaat Vanuatu informiert und die Liturgie
des Weltgebetstags vorgestellt. Verschiedene Möglichkeiten zur Gestaltung des Weltgebetstags-
gottesdienstes werden gezeigt.

VERANSTALTUNGSORTE:

93047 REGENSBURG	Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7 Dienstag, 12. Januar 2021 18.00 – 21.00 Uhr	94315 STRAUBING	Pfarrheim St. Josef Von-Leistner-Straße 38 Mittwoch, 20. Januar 2021 14.00 – 17.00 Uhr
93326 ABENSBURG	Pfarrheim Ägidiussaal Theoderichstraße 11 Donnerstag, 14. Januar 2021 14.00 – 17.00 Uhr	95643 TIRSCHEN- REUTH	Pfarrzentrum St. Elisabeth Hospitalstraße 1 Donnerstag, 21. Januar 2021 14.00 – 17.00 Uhr
84030 LANDSHUT – PIFLAS	Pfarrheim Piflas Alte Regensburger Straße 43 Freitag, 15. Januar 2021 14.00 – 17.00 Uhr	93055 REGENSBURG- BURG- WEINTING	Pfarrsaal St. Franziskus Kirchfeldallee 3 Freitag, 22. Januar 2021 14.00 – 17.00 Uhr
92637 WEIDEN	Pfarrheim St. Josef Luitpoldstraße 18 Samstag, 16. Januar 2021 14.00 – 17.00 Uhr	95680 BAD ALEXAN- DERSBAD	Evangel. Bildungszentrum Markgrafenstraße 34 Dienstag, 26. Januar 2021 14.00 – 17.00 Uhr
92224 AMBERG	Pfarrheim Hl. Dreifaltigkeit Dreifaltigkeitsstraße 9a Montag, 18. Januar 2021 18.00 – 21.00 Uhr	92712 PIRK	Pfarrheim Kirchenstraße 10 Mittwoch, 27. Januar 2021 18.00 – 21.00 Uhr
93413 CHAM	Pfarrsaal St. Josef Georg-Strohmeier-Straße 6 Dienstag, 19. Januar 2021 14.00 – 17.00 Uhr	REFEREN- TINNEN	Mitarbeiterinnen der Kommission Glaube und Kirche
		KOSTEN	5,– € für Teilnahme, Material und Imbiss
		ANMELDUNG	nicht erforderlich



AUF JESUS CHRISTUS HÖREN – EINE BOTSCHAFT, DIE BEWEGT

Religiöse Bildungstage

Wir nennen uns Christinnen und beziehen unseren Glauben und unser Handeln auf Jesus Christus. Sein Leben, das was er gesagt und getan hat, können uns Wegweisung und Kraftquelle sein.

Gemeinsam werden wir der Person Jesus Christus nachspüren, wie sie in biblischen Texten, in Liedern und Gebeten beschrieben wird. Und schließlich zu der Frage kommen: Wer ist Jesus für mich? Wie bewegt seine Botschaft mein Leben?

Durch die Einführung in biblische Texte, in thematischen Gesprächen, im Still-Werden, im gemeinsamen Beten und Singen können wir die persönliche Spiritualität bedenken und die innere Verbindung mit Jesus Christus stärken.

ORT	Haus Werdenfels Waldweg 15 Eichhofen 93152 Nittendorf	
BEGINN	Freitag, 22. Januar 2021 18.00 Uhr	
ENDE	Sonntag, 24. Januar 2021 13.00 Uhr	
REFERENTIN REFERENT	Birgitt Pfaller, Diplom-Theologin Pater Dr. Jakob Seitz OPraem, Geistl. Diözesanbeirat	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	140,- €
	Nichtmitglieder	170,- €
ANMELDUNG	bis 11. Dezember 2020	

ASCHERMITTWOCH DER FRAUEN

Religiöser Bildungstag zum Beginn
der Fastenzeit

An diesem Tag sind Frauen eingela-
den, die Vorbereitungszeit auf Ostern
ganz bewusst zu beginnen, sich
eine Auszeit vom Alltag zu gönnen,
Gemeinschaft mit anderen Frauen zu
erleben und sich wieder neu auszu-
richten auf die innere Kraftquelle und
auf Gott.

Die Teilnehmerinnen erhalten infor-
mative und besinnliche Impulse und
treffen sich zu thematischen Gesprä-
chen, kreativer Gruppenarbeit und
einem Gottesdienst mit Auflegung
des Aschenkreuzes. Zur Mittagszeit
wird eine Fastensuppe angeboten.

Der Aschermittwoch der Frauen wird
von der Frauenseelsorge der Diözese
Regensburg und dem Katholischen
Deutschen Frauenbund gemeinsam
durchgeführt.

**Bitte beachten Sie daher die
unterschiedlichen Adressen
zur Anmeldung!**

ANMELDUNG bis 10. Februar 2021

ORT	Schönstatt-Zentrum Josef-Kentenich- Weg 4 85092 Kösching-Kasing
TERMIN	Mittwoch, 17. Februar 2021 09.00 – 16.00 Uhr
KOSTEN	13,- € für Teilnahme, Fastensuppe und Getränke
ANMELDUNG	KDFB Diözesanverband Regensburg frauenbund@frauenbund-regensburg.de
ORT	Haus Werdenfels Waldweg 15 Eichhofen 93152 Nittendorf
TERMIN	Mittwoch, 17. Februar 2021 09.00 – 16.00 Uhr
KOSTEN	bitte bei der Anmeldung erfragen
ANMELDUNG	Frauenseelsorge Regensburg Telefon 0941 597-2243 frauenseelsorge@bistum-regensburg.de
ORT	Exerzitienhaus Johannisthal Johannisthal 1 92670 Windischeschenbach
TERMIN	Mittwoch, 17. Februar 2021 09.00 – 16.00 Uhr
KOSTEN	bitte bei der Anmeldung erfragen
ANMELDUNG	Haus Johannisthal Telefon 09681 400150 kontakt@haus-johannisthal.de

Foto: Pixabay.com



LICHT UND SCHATTEN – Impulse zur Lebensgestaltung

Oasentage der Landfrauenvereinigung

Licht gehört zu den stärksten menschlichen Erfahrungen und ist allgegenwärtig. Es bedeutet
Leben, Heil, Glück, strahlende Schönheit. Licht vertreibt die Finsternis, die bedrohlich und angst-
machend sein kann und ordnet das Chaos, das wir mit dem Dunkel verbinden. Goethes Zitat: „Wo
viel Licht ist, ist auch viel Schatten“ bedeutet, dass wir uns immer wieder aufs Neue bewusst
machen müssen, dass wir uns als Menschen in diesem Spannungsfeld der Gegensätze befinden.
Wir erfahren sowohl Licht, als auch Schatten. Schatten kann positiv und negativ sein. Als unlieb-
same Eigenschaft müssen wir die Schattenseiten akzeptieren und verstehen. Im Johannevan-
gelium Kapitel 1,4 lesen wir: „In ihm war das Leben und das Leben war das Licht der Menschen.“
Ist es nicht unser Auftrag, selbst Licht zu sein und anderen Menschen Licht zu bringen? Spirituel-
le Impulse, geführte Meditationen und angeleitete Gespräche prägen dieses Wochenende.

ORT	Haus der Begegnung Kloster Strahlfeld Am Jägerberg 2 93426 Roding
BEGINN	Donnerstag, 18. Februar 2021 18.00 Uhr
ENDE	Sonntag, 21. Februar 2021 13.00 Uhr
REFEREN- TINNEN	Schwester Flavia Büglmeier OP Maria Boßle, Chordirektorin
LEITUNG	Rita Schmaderer, Diözesanvor- sitzende der Landfrauenvereinigung
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 252,- € Nichtmitglieder 272,- €
ANMELDUNG	bis 18. Januar 2021

„REIF FÜR DIE INSEL“

**Begegnung – Entspannung –
Kultur auf der Insel Usedom**

Studienreise

Wenn wir sagen, dass wir uns „Reif für die Insel“ fühlen, spüren wir in uns die Sehnsucht nach einer völlig anderen Umgebung und nach dem Ausklinken aus dem gewohnten Alltag. Folgen Sie Ihrer Sehnsucht und besuchen Sie mit uns die Insel Usedom. Entdecken Sie die Schätze der Insel auf einer Inselrundfahrt, besichtigen Sie die alte Hansestadt Stralsund oder Swinemünde in Polen. Daneben bleibt Ihnen Zeit für Strandspaziergänge, für den großen Wellnessbereich des Hotels und für nette Begegnungen.

Das vorläufige Programm gestaltet sich folgendermaßen:

1. Tag: Montag, 22. Februar

Mit dem Zug geht es von Regensburg nach Heringsdorf.

2. Tag: Dienstag, 23. Februar

Wir wandern heute von Heringsdorf am Strand entlang nach Bansin und zur Bansiner Steilküste. Wir lassen uns Zeit in Bansin. Rückfahrt wahlweise mit dem Linienbus oder zu Fuß.

3. Tag: Mittwoch, 24. Februar

Wir lassen uns durch die Altstadt von Stralsund mit den vielen Hanseatischen Giebelhäusern, dem Johanneskloster und Rathaus mit seiner imposanten Backsteinfassade führen. Bis zur Rückfahrt am Nachmittag bleibt Ihnen freie Zeit.

4. Tag: Donnerstag, 25. Februar

Wir erleben Usedom auf einer großen Inselrundfahrt. Abseits der Küstenregion geht es durch reizvolle Landschaften mit kleinen Dörfern, alten Kirchen und Schlössern wie auch den Resten der Eisenbahnhubbrücke bei Karnin. Der Blick auf das Stettiner Haff und den Peenestrom lädt zum Verweilen ein.

5. Tag: Freitag, 26. Februar

Der heutige Tag gehört Ihnen. Freie Zeit zum Erkunden von Heringsdorf, zum Wandern nach Albeck. Wie Sie möchten.

6. Tag: Samstag, 27. Februar

Eine kleine Stadtrundfahrt führt uns durch Swinemünde mit anschließender Weiterfahrt zum Golm und dem alten Fischerdorf Kamminke am Stettiner Haff gelegen. Weiter geht es durch kleine Dörfer mit Blick in das Thurbruchgebiet. Abschluss der Fahrt bildet ein Abstecher zum Forstamt Neu Pudagla mit Waldkabinett und Gesteinsgarten.

7. Tag: Sonntag, 28. Februar

Mit dem Zug treten wir die Heimreise an und sind am Abend zurück in Regensburg.

Wir erinnern Sie daran, dass das Programm vorläufig ist und wir uns aus technischen Gründen Änderungen im Ablauf vorbehalten.

Weitere Informationen: Reisedokumente: Personalausweis oder Reisepass | Impfungen: Keine Impfungen vorgeschrieben | Für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen eingeschränkt geeignet.

REISE-LEITUNG	Pater Dr. Jakob Seitz OPraem, Geistlicher Diözesanbeirat
TERMIN	Montag, 22. Februar – Sonntag, 28. Februar 2021
TEILNEHMER*INNEN	20 Personen
KOSTEN	KDFB-Mitglieder und deren Partner 980,– € Nichtmitglieder 1.080,– € Einzelzimmerzuschlag 183,– €
IM REISEPREIS SIND ENTHALTEN:	
• Bahnfahrt 2. Klasse von Regensburg nach Heringsdorf und zurück • Alle Exkursionen während der Reise • 6 Übernachtungen im DZ mit Dusche/WC/WLAN inkl. Halbpension in einem ****Hotel • Trinkgelder • Stornokostenversicherung ohne Selbstbehalt	
NICHT IM REISEPREIS ENTHALTEN SIND:	
• Mittagessen • Getränke und Ausgaben persönlicher Art	
REISEVERANSTALTER	Bayerisches Pilgerbüro Studienreisen GmbH, München
ANMELDUNG	bis 14. Dezember 2020



TAGE DER STILLE

Persönlichkeitsbildung durch Meditation und Achtsamkeit

Dieses Wochenende lädt dazu ein, den Alltag durch eine Zeit der Stille zu unterbrechen, um bei sich selbst anzukommen, Ruhe zu erfahren und der spirituellen Dimension in seinem Leben Raum zu geben. Die angeleiteten Schritte zur Meditation, die auf christlichen Wurzeln basiert, geben eine Orientierung auf dem Weg zur eigenen Tiefe. Die dabei eingeübte Haltung der Achtsamkeit unterstützt es, auch im Alltag in Verbindung mit der eigenen Mitte und in Verbindung mit Gott zu bleiben.

Eine behutsame Hinführung zur Meditation, das gemeinsame Sitzen in Stille, durchgehendes Schweigen, das bewusste Wahrnehmen der Natur, spirituelle Impulse, leichte Übungen zur Körperwahrnehmung und ein Austausch über die gemachten Erfahrungen als Unterstützung für die innere Orientierung prägen dieses Wochenende. Bitte bringen Sie eine Decke mit!

ORT	Haus Johannisthal Johannisthal 1 92670 Windischeschenbach	
BEGINN	Freitag, 12. März 2021 18.00 Uhr	
ENDE	Sonntag, 14. März 2021 13.00 Uhr	
REFERENTIN	Karin Seethaler, Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH), Caritastheologin (M.A.), Autorin spiritueller Bücher	
LEITUNG	Monika Schmidpeter, stellv. Diözesanvorsitzende	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	180,- €
	Nichtmitglieder	220,- €
ANMELDUNG	bis 29. Januar 2021	

FRAUENLITURGIE GESTALTEN UND LEITEN

TEIL 1

Sie bereiten Andachten und religiöse Feiern von Frauen vor und suchen für diese Aufgabe nach Ideen und Tipps? Sie möchten Ihre Spiritualität in Worte bringen und einen Raum schaffen, in dem die Gegenwart Gottes spürbar werden kann? Dann sind Sie richtig bei diesem Frauenliturgie-Tag!
 Sie lernen verschiedene Elemente einer Andacht kennen, erfahren Segen als persönliche Zusage und als liturgisches Zeichen und denken mit dem Thema „Taufe“ über Ihre eigene Berufung und über Tauberinnerung in der Liturgie nach. Bei einem Stationenweg können Sie erleben, was die einzelnen Abschnitte einer Feier ausdrücken und bewirken.
 Im Austausch mit anderen Frauen und im praktischen Tun gewinnen Sie Sicherheit, liturgische Feiern zu gestalten und zu leiten.

ORT	Haus Werdenfels Waldweg 15 Eichhofen 93152 Nittendorf	
TERMIN	Samstag, 10. April 2021 09.30 – 17.00 Uhr	
REFERENTINNEN	Marion Mauer-Diesch, Diplom-Theologin, Gestalttherapeutin, Referentin der Frauenseelsorge München Birgitt Pfaller, Diplom-Theologin	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	60,- €
	Nichtmitglieder	70,- €
	inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen	
ANMELDUNG	bis 15. März 2021	

FRAUENLITURGIE GESTALTEN UND LEITEN

TEIL 2

Sie bereiten Andachten und religiöse Feiern von Frauen vor und suchen für diese Aufgabe nach Ideen und Tipps? Sie möchten Ihre Spiritualität in Worte bringen und einen Raum schaffen, in dem die Gegenwart Gottes spürbar werden kann? Dann sind Sie richtig bei diesem Frauenliturgie-Tag!
 Die Frage „Wie von Gott sprechen?“ führt zum Gottesbild, das eine Feier prägt, und lässt aufmerksam werden für die Sprache in der Liturgie. Themen von Frauen und biblische Geschichten von Frauen stehen im Mittelpunkt, wenn Elemente von Frauenliturgien zusammengestellt werden.
 Im Austausch mit anderen Frauen und im praktischen Tun gewinnen Sie Sicherheit, liturgische Feiern zu gestalten und zu leiten.

ORT	Haus Werdenfels Waldweg 15 Eichhofen 93152 Nittendorf	
TERMIN	Samstag, 30. Oktober 2021 09.30 – 17.00 Uhr	
REFERENTINNEN	Marion Mauer-Diesch, Diplom-Theologin, Gestalttherapeutin, Referentin der Frauenseelsorge München Birgitt Pfaller, Diplom-Theologin	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	60,- €
	Nichtmitglieder	70,- €
	inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen	
ANMELDUNG	bis 04. Oktober 2021	

JÜDISCH-CHRISTLICHER DIALOG – GESCHWISTER IM GLAUBEN BEGEGNEN SICH

Kommission Glaube und Kirche

„Als Christen können wir das Judentum nicht als eine fremde Religion ansehen“, schreibt Papst Franziskus (Evangelii Gaudium 247). Eine Führung in der neuen Synagoge in Regensburg ermöglicht die Begegnung mit jüdischem Glauben und Leben. Wie jüdische Menschen beten und feiern, wie sie ihren Alltag gestalten aus dem Glauben an Gottes Offenbarung, erfahren die Teilnehmer*innen im Gespräch mit Prof. Dr. Josef Eckstein.

Im zweiten Teil erläutert Roland Preußl den „steinigen Weg zweier Geschwister“. Ein Blick in die Geschichte zeigt, welche Vorurteile und Feindseligkeiten das Gespräch zwischen Juden und Christen belastet haben. Heute bemühen sich beide Religionen um Dialog und gegenseitige Wertschätzung. Mit Bildern und Texten wird anschaulich dargestellt, wie ein religiöses Zu- und Miteinander heute gelingen kann, damit sich die beiden Geschwister im Glauben an den einen Gott begegnen.

Das Wissen um die theologischen Hintergründe hilft in der Argumentation gegen neuen Antisemitismus und Antijudaismus.



TREFFPUNKT	Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg
ORT	Neue Regensburger Synagoge Am Brixener Hof 2 93047 Regensburg
TERMIN	Freitag, 16. April 2021 14.00 – 18.00 Uhr
REFERENTEN	Prof. Dr. phil. Josef Eckstein, Präsident a. D. der OTH Regensburg, stellv. Vorsitzender des Fördervereins Neue Regensburger Synagoge e.V. Roland Preußl, Bakk. Phil., Diplom-Theologe, Bildungsreferent
LEITUNG	Elke Burger, Vorsitzende der Kommission Glaube und Kirche
KOSTEN	keine
ANMELDUNG	bis 29. März 2021
Die Teilnehmer*innenzahl ist auf 30 begrenzt.	

BEWEGT VOM GUTEN GEIST

Eine lange Nacht vor Pfingsten

Feuer und Sturm sind Bilder von Gottes Geistkraft, die Menschen in Bewegung bringt und Neues ermöglicht. Diesen Erfahrungen spüren wir nach und finden darin Ermutigung für eigene, oft fordernde Lebenssituationen. Inspirierende Anregung dazu geben Musik, Gespräche, Bewegung, Bilder und biblische Texte. Ein begleiteter Spaziergang mit Impulsen führt in die wunderschöne Natur des Waldnaabtals und lässt Seele und Leib aufatmen. Daneben bleibt auch Zeit, zur Ruhe zu kommen, zum Nachdenken, zur Besinnung.

Gönnen Sie sich diese spirituelle Auszeit im Haus Johannisthal, um zusammen mit anderen Frauen das Pfingstfest als Kraftquelle zu entdecken! Mit einem Nachtgebet endet der Tag um Mitternacht. Am Morgen erwartet Sie ein stärkendes Frühstück in der Gemeinschaft.

ORT	Haus Johannisthal Johannisthal 1 92670 Windischeschenbach
BEGINN	Freitag, 21. Mai 2021 15.00 Uhr
ENDE	Samstag, 22. Mai 2021 09.30 Uhr
REFERENTEN	Hildegard Hock, Gestaltpädagogin, NLP Master, Bibliologin Birgitt Pfaller, Diplom-Theologin
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 90,- € Nichtmitglieder 110,- €
ANMELDUNG	bis 09. März 2021



DA BERÜHREN SICH HIMMEL UND ERDE

Kreative und lebendige Ideen zur Gestaltung von spirituellen Impulsen

Wie schaffe ich es, dass „Zuhörer*innen“ zu Mitfeiernden werden?

Wie gelingt es mir, im Anderen etwas zum Klingen zu bringen?

Welche Möglichkeiten der Gestaltung gibt es neben Textauswahl, Liedern und Fürbitten?

Diesen Fragen möchten wir in diesem Workshop nachgehen.

Bitte Instrumente (falls vorhanden) zum gemeinsamen Singen mitbringen.

ORT	Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg	
TERMIN	Samstag, 12. Juni 2021 14.00 – 18.00 Uhr	
REFERENTIN	Martina Kohl Diplom-Religionspädagogin (FH), Gestaltpädagogin (IGB), Biografearbeiterin	
LEITUNG	Katrin Madl, Bildungsreferentin	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	15,- €
	Nichtmitglieder	20,- €
inkl. Kaffee, Kuchen und Tagungsgetränke		
ANMELDUNG	bis 21. Mai 2021	



GEDENKEN UND GEDANKEN FÜR HEUTE: FÜHRUNG DURCH DIE KZ-GEDENKSTÄTTE FLOSSENBÜRG

Kommission Glaube und Kirche

Um die Gegenwart zu gestalten und Gefahren zu erkennen, ist es wertvoll, aus der Vergangenheit zu lernen.

Eine Führung durch die KZ-Gedenkstätte Flossenbürg vertieft das Wissen über das nationalsozialistische System und informiert über die Geschichte des ehemaligen Konzentrationslagers. An zentralen Orten des früheren Lagers werden Erfahrungen ehemaliger Häftlinge anschaulich dargestellt. Der KZ-Steinbruch lässt erahnen, unter welchen Bedingungen die Häftlinge dort tagtäglich arbeiten mussten.

Das sogenannte „Tal des Todes“ ist ein geeigneter Ort, um der vielen Opfer zu gedenken und bei einer Andacht für den Frieden überall auf der Welt zu beten.

Die Teilnehmer*innen können während des Rundgangs ihre Interessen und Fragen an den Ort einbringen und so die Führung aktiv mitgestalten.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich im Museumscafé bei einer Tasse Kaffee auszutauschen.

ORT	KZ-Gedenkstätte Flossenbürg Gedächtnisallee 5 92696 Flossenbürg Treffpunkt vor dem Verwaltungsgebäude	
TERMIN	Samstag, 11. September 2021 12.00 – 16.00 Uhr	
LEITUNG	Elke Burger, Vorsitzende der Kommission Glaube und Kirche	
KOSTEN	keine	
ANMELDUNG	bis 27. August 2021 Die Teilnehmer*innenzahl ist auf 25 begrenzt.	

FRAUENGESCHICHTEN, DIE BEWEGEN

Religiöse Bildungstage

„Frauen sind anders!“ wird in verschiedenen Zusammenhängen behauptet. Aber wie sind Frauen? Stark oder schwach, mutig oder ängstlich, brav oder fordernd, vertrauensvoll oder skeptisch? Vielleicht auch von allem etwas?

Lassen wir uns Geschichten erzählen von Frauen, Lebensgeschichten aus der Bibel, von Frauen, die vor langer Zeit lebten, und von Frauen heute. Entdecken wir darin unsere eigenen Fragen, unsere Freude und unsere Sorgen.

Durch die Einführung in biblische Texte und Lebensbeschreibungen von Frauen, in thematischen Gesprächen, im Still-Werden, im gemeinsamen Beten und Singen können wir eigene Lebenserfahrungen bedenken. Vielleicht entdecken wir Gottes Nähe auch in unserer persönlichen Geschichte.

ORT	Haus Werdenfels Waldweg 15 Eichhofen 93152 Nittendorf	
BEGINN	Freitag, 08. Oktober 2021 18.00 Uhr	
ENDE	Sonntag, 10. Oktober 2021 13.00 Uhr	
REFERENTIN	Birgitt Pfaller, Diplom-Theologin	
REFERENT	Pater Dr. Jakob Seitz OPraem, Geistl. Diözesanbeirat	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	140,- €
	Nichtmitglieder	170,- €
ANMELDUNG	bis 27. August 2021	



DIE KUNST DER SCHÖNEN SCHRIFT

ANDREAS VARIABLE

Kalligraphie für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Handgeschriebenes hat Stil: Schön gestaltete Gratulationen, Tischkarten und dergleichen werden zu Kunstwerken und üben eine besondere Faszination aus. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Erlernen und Einsetzen einer freien, kalligraphischen Schrift, der „Andreas Variable“.

Ergänzend zur Schreib- und Gestaltungspraxis werden allgemeine Grundkenntnisse vermittelt. Die Materialliste wird jeder Teilnehmerin vorab zugesandt.



Andreas Variable

ORT Haus der Begegnung |
Kloster Strahlfeld |
Am Jägerberg 2 | 93426 Roding

ANDREAS VARIABLE:

BEGINN Freitag, 05. Februar 2021 | 13.00 Uhr
ENDE Samstag, 06. Februar 2021 | 13.00 Uhr

ZIEHHARMONIKA TRIFFT KLASSIK:

BEGINN Samstag, 06. Februar 2021 | 14.30 Uhr
ENDE Sonntag, 07. Februar 2021 | 15.00 Uhr

REFERENTIN Andrea Paulus,
freiberufliche Kalligraphin

LEITUNG Birgit Kainz,
stellv. Diözesanvorsitzende

KOSTEN KDFB-Mitglieder 130,- €
Nichtmitglieder 160,- €
zzgl. Materialkosten

ANMELDUNG bis 11. Dezember 2020

ZIEHHARMONIKA TRIFFT KLASSIK

Kalligraphie für Fortgeschrittene

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Erlernen und Anwenden von „skriptorale Rhythmen“, das „Aufädeln von Wörtern an Linien“ und das Dehnen und Quetschen von Buchstaben innerhalb von Wörtern, um gewisse Spannungen zu erzeugen und auch „schlichte Schriften aufzupeppen“.

Ergänzend zur Schreib- und Gestaltungspraxis werden allgemeine Grundkenntnisse vermittelt. Die Materialliste wird jeder Teilnehmerin vorab zugesandt.



DIE KUNST DER SCHÖNEN SCHRIFT

Kalligraphie-Workshop

Jede Teilnehmerin hat die Möglichkeit, bereits erlernte Schriften zu vertiefen, aufzufrischen und praktisch anzuwenden.

Die Kursleiterin gibt Hilfestellung bei der Ausführung der jeweiligen Schrift, der Gestaltung von Texten und/oder bei der Hintergrundgestaltung.

ORT Gästehaus St. Georg |
Kloster Weltenburg |
Asamstraße 32 | 93309 Kelheim

BEGINN Freitag, 26. Februar 2021 | 14.30 Uhr

ENDE Sonntag, 28. Februar 2021 | 15.00 Uhr

REFERENTIN Andrea Paulus,
freiberufliche Kalligraphin

LEITUNG Birgit Kainz,
stellv. Diözesanvorsitzende

KOSTEN KDFB-Mitglieder 270,- €
Nichtmitglieder 310,- €
zzgl. Materialkosten

ANMELDUNG bis 15. Januar 2021

BULLET JOURNAL – MIT MEHR STRUKTUR UND ÜBERSICHT DEN ALLTAG GESTALTEN

Workshop

Ein Bullet Journal ist eine Kombination aus Kalender, Notizheft und Projektplaner.

Es ist eine organisierte Sammlung der gesamten Zettelwirtschaft und ein perfektes Tool, das dabei hilft, produktiv zu sein. Gleichzeitig bietet es eine individuelle Kreativzone.

Inhalte des Workshops:

- Was ist ein Bullet Journal?
- Materialkunde
- Begrifflichkeiten (future log, monthly log, weekly, key, tracker, uvm.)
- Wie baue ich ein Bullet Journal auf?
- Tipps und Tricks für den Alltag
- Ideen, was man in das Bullet Journal packen kann
- Individuelle Hilfeleistung

In den Teilnahmekosten ist ein „Starterpaket“ enthalten.

So können Sie gleich vor Ort mit der Gestaltung Ihres individuellen Bullet Journals beginnen.

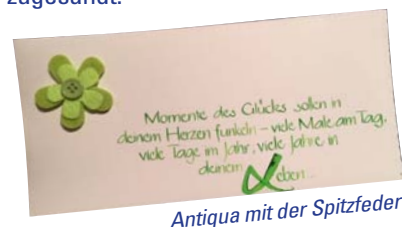


ORT	Katholische Akademie Ostengasse 27 93047 Regensburg	
TERMIN	Samstag, 06. März 2021 10.00 – 17.00 Uhr	
REFERENTIN	Maximiliane Oppl, Lettering Artist	
LEITUNG	Katrin Madl, Bildungsreferentin	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	90,- €
	Nichtmitglieder	105,- €
	inkl. Mittagessen, Kaffee, Kaltgetränke, Obst, Kekse und Kuchen	
ANMELDUNG	bis 22. Januar 2021	

DIE KUNST DER SCHÖNEN SCHRIFT ZIEHFEDER

Umgang mit Ziehfeder, Rulingpen & Co.

Schön gestaltete Gratulationen, Tischkarten und dergleichen werden zu Kunstwerken und sie üben eine besondere Faszination aus. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Einsetzen, der Umgang und die Anwendung von Ziehfeder, Rulingpen und Co. Es besteht auch die Möglichkeit sich einen „Colapen“ im Kurs zu „basteln“ und damit zu schreiben. Von Vorteil ist es, bereits Erfahrungen in der Kalligraphie gesammelt zu haben bzw. die Schrift „Andreas Federstriche“ erlernt zu haben. Ergänzend zur Schreib- und Gestaltungspraxis werden allgemeine Grundkenntnisse vermittelt. Die Materialliste wird jeder Teilnehmerin vorab zugesandt.



ANTIQUA MIT DER SPITZFEDER

Kalligraphie für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Erlernen und Einsetzen einer klassischen, kalligraphischen Schrift: „Antiqua mit der Spitzfeder“. Bei dieser ruhigen Beschäftigung kann man auch hervorragend entspannen. Die Materialliste wird jeder Teilnehmerin vorab zugesandt.



ORT	Haus Johannisthal Johannisthal 1 92670 Windischeschenbach	
ZIEHFEDER:		
BEGINN	Freitag, 11. Juni 2021 13.00 Uhr	
ENDE	Samstag, 12. Juni 2021 13.00 Uhr	
ANTIQUA MIT DER SPITZFEDER:		
BEGINN	Samstag, 12. Juni 2021 14.30 Uhr	
ENDE	Sonntag, 13. Juni 2021 15.00 Uhr	
REFERENTIN	Andrea Paulus, freiberufliche Kalligraphin	
LEITUNG	Birgit Kainz, stellv. Diözesanvorsitzende	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	130,- €
	Nichtmitglieder	160,- €
	zzgl. Materialkosten	
ANMELDUNG	bis 30. April 2021	

KUNST UND NATUR

Ein Aktionstag für Frauen

**„Natur und Kunst, sie scheinen sich zu fliehen,
Und haben sich, eh' man es denkt, gefunden;
Der Widerwille ist auch mir verschwunden,
Und beide scheinen gleich mich anzuziehen. ...“**

Johann Wolfgang von Goethe

Dieser Aktionstag will Kunst und Natur verbinden. Er lädt ein, selber kreativ zu werden und Natur zu erleben. Gemeinsam wollen wir uns in entspannter Atmosphäre ans Malen wagen. Wir behaupten „in jeder Frau steckt eine Künstlerin“ und garantiert wird jede ihr eigenes gelungenes Kunstwerk mit nach Hause nehmen. Wir stellen Naturkosmetik selber her – was würde besser zum naturverbundenen Ambiente des Hauses Hermannsberg passen, in dem man die Strapazen des Alltags vergessen kann. Ein Blick über das Tal ermuntert Sie, Ihre Sorgen loszulassen und die heilende Kraft der Natur zu erfahren. Ein geselliger Abend, bei dem Sie kulinarisch verwöhnt werden und eine besondere Überraschung runden die Veranstaltung ab.

Die malerische Landschaft rund um den Hermannsberg lädt am Samstagnachmittag auch noch zum individuellen Wandern und Erholen ein. Auf Wunsch erhalten Sie hier nähere Infos von uns.

Und wie schon Goethe in seinem Gedicht weiter schreibt:

**„Es gilt wohl nur ein redliches Bemühen!
Und wenn wir erst in abgemessenen Stunden
Mit Geist und Fleiß uns an die Kunst gebunden,
Mag frei Natur im Herzen wieder glühen.“**

ORT	Bildungs- und Freizeithaus Haus Hermannsberg Hermannsberg 1 93109 Wiesent	
BEGINN	Freitag, 25. Juni 2021 14.30 Uhr	
ENDE	Samstag, 26. Juni 2021 13.00 Uhr	
REFERENTIN	Jasmin Hoffmann, freischaffende Künstlerin Uta Hasselmann, Diplom-Ingenieurin Informatik Marianne Ettlinger, Fachlehrerin f. Hauswirtschaft und Ernährung a. D.	
LEITUNG	Luise Fischer, stellv. Diözesanvorsitzende	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	160,- €
	Nichtmitglieder	175,- €
ANMELDUNG	bis 14. Mai 2021	

BURGUND

GLAUBE – KULTUR – WEIN

Studienreise

Kaum eine Landschaft ist so reich an Zeugnissen der Kunst und Kultur des Mittelalters wie das alte französische Herzogtum Burgund. Hier befand sich das Zentrum des abendländischen Mönchtums und mit der Abteikirche von Cluny die größte Kirche der Christenheit. Hier entstand der Zisterzienserorden als Gegenpol zur Prachtentfaltung der Benediktiner. Hier wurde die Romanik zu ihrer Vollendung geführt. Schon die Römer hatten den Weinstock nach Burgund gebracht, die großen Klöster besaßen Weinberge in besten Lagen. Gönnen Sie sich abwechslungsreiche Tage in diesem großartigen Kulturland.

Das vorläufige Programm gestaltet sich folgendermaßen:

1. Tag: Sonntag, 29. August Regensburg – Ronchamp – Belfort

Abfahrt von Regensburg.
Zwischenstopp in Ronchamp

2. Tag: Montag, 30. August Belfort und Dijon

Nach der Besichtigung von Belfort haben wir eine Führung in Dijon. Die Krypta der Kathedrale Saint-Bénigne gehört zu den eindrucksvollsten Monumenten der Frühromanik im Burgund. Am frühen Abend Ankunft in Beaune.

3. Tag: Dienstag, 31. August

Tournus – Cluny – Paray le Monial

Tournus wurde im Mittelalter zum bedeutenden Wallfahrtsort. Sehenswert ist die Klosterkirche Saint-Philibert, ebenso später die Überreste der mittelalterlichen Abtei Cluny. Ein Meisterwerk romanischer Kunst findet sich in Paray-le-Monial.

4. Tag: Mittwoch, 01. September

Autun und Beaune

Berühmt ist die Kathedrale von Autun wegen der Bildhauerarbeiten des Meisters Gislebertus. In Beaune sehen wir das Hôtel Dieu.

5. Tag: Donnerstag, 02. September

Über Semur en Auxois und Fontenay nach Avallon

Die ehemalige Zisterzienserabtei Fontenay ist ein wunderbares Beispiel der Schlichtheit und Würde der Zisterzienserbauten. Vorher stoppen wir in der malerischen Stadt Semur en Auxois.

6. Tag: Freitag, 03. September

Auxerre, Pontigny und Vézelay

Auxerre und Pontigny sind zwei Schmuckkästchen romanisch-gotischer Baukunst. Ebenso die Kirche in Vézelay, eine der bedeutendsten romanischen Kirchen Burgunds mit herausragender Bauplastik.

7. Tag: Samstag, 04. September

Troyes und Metz

Wir besuchen Troyes' prächtige Altstadt. In Metz bleibt Ihnen Zeit, die Stadt auf eigene Faust zu erkunden.

8. Tag: Sonntag, 05. September

Metz und Heimreise

Am frühen Abend sind wir zurück in Regensburg.

Dieses Programm ist vorläufig. Änderungen aus technischen Gründen sind der Reiseleitung vorbehalten.

REISELEITUNG Pater Dr. Jakob Seitz OPraem,
Geistlicher Diözesanbeirat

TERMIN Sonntag, 29. August 2021 –
Sonntag, 05. September 2021

TEILNEHMER*INNEN 40 Personen

KOSTEN Endgültige Daten waren bei Drucklegung noch
nicht vorhanden. Sie werden zu gegebener Zeit
auf der Homepage veröffentlicht bzw. können im
Diözesanbüro erfragt werden.

IM REISEPREIS SIND ENTHALTEN (unter Vorbehalt):

- Fahrt ab Regensburg und zurück im klimatisierten
Reisebus mit WC und Bordküche
- Alle Exkursionen während der Reise
- 7 Übernachtungen in DZ mit Dusche/WC/Tel.
inkl. Halbpension in ***Hotels
- Picknick während der Exkursionen
- Kosten für Führungen und Eintritte in: Ronchamp,
Dijon (Stadtführung), Cluny, Beaune (Hôtel Dieu),
Abbaye de Fontenay, Abbaye de Pontigny
- Alle anfallenden Straßengebühren

NICHT IM REISEPREIS ENTHALTEN SIND:

- Eintrittsgelder, soweit sie nicht im Programm
aufgeführt sind.
- Getränke und Ausgaben persönlicher Art
- Krankenversicherung
- Reiserücktrittsversicherung

REISEVERANSTALTER voraussichtlich: Wanninger Reisen | Bogen

ANMELDUNG bis 28. Juni 2021

DIE KUNST DER SCHÖNEN SCHRIFT

ANDREAS MAMMUT

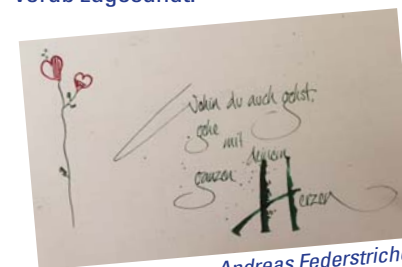
Kalligraphie für Anfängerinnen und
Fortgeschrittene



Andreas Mammut

Von unserer Handschrift bewegen wir uns hin zur Kalligraphie, zur Kunst der schönen Schrift. Handgeschriebenes hat Stil. Schön gestaltete Gratulationen, Menü- oder Tischkarten werden zu Kunstwerken und üben eine besondere Faszination aus. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Erlernen und Einsetzen der freien kalligraphischen Schrift: „Andreas Mammut“.

Die Materialliste wird jeder Teilnehmerin
vorab zugesandt.



Andreas Federstriche

ANDREAS FEDERSTRICHE

Kalligraphie für Anfängerinnen und
Fortgeschrittene

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Erlernen und Einsetzen der freien kalligraphischen Schrift: „Andreas Federstriche“. Bei dieser ruhigen Beschäftigung kann man auch hervorragend entspannen. Die Materialliste wird jeder Teilnehmerin vorab zugesandt.

ORT Gästehaus St. Georg |
Kloster Weltenburg |
Asamstraße 32 | 93309 Kelheim

ANDREAS MAMMUT:

BEGINN Freitag, 08. Oktober 2021 | 13.00 Uhr

ENDE Samstag, 09. Oktober 2021 | 13.00 Uhr

ANDREAS FEDERSTRICHE:

BEGINN Samstag, 09. Oktober 2021 | 14.30 Uhr

ENDE Sonntag, 10. Oktober 2021 | 15.00 Uhr

REFERENTIN Andrea Paulus,
freiberufliche Kalligraphin

LEITUNG Birgit Kainz,
stellv. Diözesanvorsitzende

KOSTEN KDFB-Mitglieder 130,- €
Nichtmitglieder 160,- €
zzgl. Materialkosten

ANMELDUNG bis 27. August 2021

MIT DER LIEBE ZUR SCHRIFT

Letteringkurs für Anfängerinnen

In dem Lettering-Workshop lernen Sie die Grundkenntnisse im Lettering. Wir gehen meinen Lettering-Guide durch und erarbeiten Hand- und Brushlettering, sodass Sie am Ende des Kurses eigene Lettering-Kunstwerke erstellen können.

Außerdem gibt es eine Auswahl von vielen verschiedenen Stiften zum Testen – so wissen Sie, welcher Stift am besten für Sie geeignet ist! Das Starterpaket ist im Preis enthalten – damit können Sie dann ideal daheim dort weitermachen, wo wir im Kurs aufgehört haben!

Im Kurspreis enthalten:

- Lettering Guide
- Starterpaket im Wert von ca. 35 € (um daheim weiter lettern zu können)
- Testtisch zum Ausprobieren von Stiften und Papieren

ORT	Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg	
TERMIN	Samstag, 06. November 2021 13.00 – 17.00 Uhr	
REFERENTIN	Constanze Fleischmann, Mediengestalterin in Digital und Print	
LEITUNG	Josefa Bauer, stellv. Diözesanvorsitzende	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	130,- €
	Nichtmitglieder	160,- €
inkl. Kaffee, Kaltgetränke und Gebäck		
ANMELDUNG	bis 15. Oktober 2021	

DIE KUNST DER SCHÖNEN SCHRIFT

Kalligraphie-Workshop

Jede Teilnehmerin hat die Möglichkeit, bereits erlernte Schriften zu vertiefen, aufzufrischen und praktisch anzuwenden.

Die Kursleiterin gibt Hilfestellung bei der Ausführung der jeweiligen Schrift, der Gestaltung von Texten und/oder bei der Hintergrundgestaltung.

ORT	Tagungshaus Schloss Spindlhof Spindlhofstraße 23 93128 Regensburg	
BEGINN	Freitag, 12. November 2021 14.30 Uhr	
ENDE	Sonntag, 14. November 2021 15.00 Uhr	
REFERENTIN	Andrea Paulus, freiberufliche Kalligraphin	
LEITUNG	Birgit Kainz, stellv. Diözesanvorsitzende	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	260,- €
	Nichtmitglieder	290,- €
zzgl. Materialkosten		
ANMELDUNG	bis 08. Oktober 2021	

DER JUNGE MUSS AN DIE FRISCHE LUFT

Filmbabend mit Gespräch

Hans-Peter wächst im Ruhrpott der 70er Jahre als lebenslustiger Junge geborgen in einer liebevollen Großfamilie auf. Sein besonderes Geschick ist es, Menschen in seiner Gegenwart zum Lachen zu bringen. Er beschließt, diese Gabe zur Perfektion auszubauen und versucht damit, sich und seiner Familie über Schicksalsschläge hinwegzuhelfen.

Die Mitarbeiterinnen des Arbeitskreises Film zeigen verschiedenen Zweigvereinen die Verfilmung der Autobiographie von Hans Peter Kerkeling – ein Film zum Lachen und Weinen.

Im Anschluss daran gibt es, im Rahmen eines moderierten Gesprächs, die Möglichkeit sich auszutauschen.



92648 VOHEN- STRAUSS	Pfarrheim St. Marien Don-Bosco-Straße 1 Dienstag, 13. April 2021 19.00 Uhr
94447 PLATTLING	Pfarrheim Bahnhofstraße 13a Dienstag, 20. April 2021 18.30 Uhr
92507 NABBURG	Jugendwerk Obertor 2 Donnerstag, 29. April 2021 19.00 Uhr
93128 RAMSPAU	Pfarrheim Dorfstraße 3 Mittwoch, 05. Mai 2021 19.00 Uhr
84066 MALLERS- DORF- PFAFFENBERG	Haus der Generationen Straubinger Straße (Termin wird über Presse und Homepage bekanntgegeben)
MODERATION	Mitarbeiterinnen des Arbeitskreises Film
KOSTEN	keine
ANMELDUNG	nicht erforderlich

HIMMELWÄRTS

Neue Geistliche Lieder aus voller Kehle für die Seele

Einführung und Kennenlernen Neuen Geistlichen Liedguts zur pädagogischen Arbeit im jahreszeitlichen Kontext.

Musik ist eine Sprache, die Menschen emotional stark anspricht. Besonders dann, wenn sie verständlich dargeboten wird, Themen aufgreift, die interessieren, wenn sie gemeinsam erlebt werden kann und Visionen zulässt. Der Workshop ist eine Liedertankstelle mit modernen Neuen Geistlichen Liedern (NGL) verschiedener Autoren, deren Einsatzmöglichkeiten zum einen in der Liturgie, zum anderen im Leben der Pfarrgemeinde, des Zweigvereins oder der Gruppenarbeit zu finden sind. Eingeladen sind alle, die gerne singen und Lust haben, mit Gleichgesinnten neue Lieder kennenzulernen. Sie bekommen Anregungen – in Form von neuem geistlichen Liedgut – zur pädagogischen Arbeit mit Bezug zum Kirchenjahr.

Der Workshop wird voll sein mit Musik, gemeinsamem Singen und dem Geist, den diese moderne Art der Kirchenmusik in sich hat. Stellt man NGL um, dann können sie LNG werden: Lieder Neuer Gemeinden.

ORT	Bildungshaus Kloster Ensdorf Hauptstraße 9 92266 Ensdorf
BEGINN	Freitag, 05. Februar 2021 18.00 Uhr
ENDE	Samstag, 06. Februar 2021 20.00 Uhr
REFERENT	Jürgen Zach, Diplom-Sozialpädagoge
LEITUNG	Luitgard Hartl, stellv. Diözesanvorsitzende
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 95,- € Nichtmitglieder 110,- €
ANMELDUNG	bis 15. Januar 2021

LIEDERTANKSTELLE

Einführung und Kennenlernen Neuen Geistlichen Liedguts zur pädagogischen Arbeit im jahreszeitlichen Kontext

Es klingt etwas komisch, aber es ist wirklich so:

Da kommen „Tankwarte“ und bringen Lied-Material mit. Die Kundinnen an der Tankstelle sind Musikerinnen und Sängerinnen von Gruppen, die Neue Geistliche Lieder (NGL) in der Pfarrei, bei Gottesdiensten und Konzerten einsetzen und auch immer wieder neue Lieder suchen, sowie alle, die Freude am gemeinsamen Singen haben.

Es geht also um das Kennenlernen von modernen Neuen Geistlichen Liedern oder um vergessene NGL. Sie bekommen Anregungen – in Form von neuem geistlichen Liedgut – zur pädagogischen Arbeit mit Bezug zum Kirchenjahr.

Einen Abend lang wird „live betankt“ und es werden auch neue Produktionen (Liederbücher, CDs, Bezugsquellen, ...) vorgestellt.

Im Team von Musica e Vita sind Leute aus der Praxis. Und der Abend wird voll sein mit Musik, gemeinsamem Singen und dem Geist, den diese moderne Art der Kirchenmusik in sich hat.

92507	Jugendwerk Obertor 2
NABBURG	Mittwoch, 24. Februar 2021 19.00 Uhr
93348	Gasthaus Rieder Hauptstraße 26
KIRCHDORF	Montag, 15. März 2021 19.00 Uhr
REFERENTEN	Jürgen Zach, Diplom-Sozialpädagoge, mit dem Team von Musica e Vita
KOSTEN	keine
ANMELDUNG	nicht erforderlich

**DARM GUT – ALLES GUT!
NEUES ZUR DARMGESUNDHEIT**

Der Darm bewältigt tagtäglich unsere Verdauung.
Er spielt auch eine wichtige Rolle für das Immunsystem und beeinflusst unsere Psyche.
Es gibt zahlreiche neue wissenschaftliche Erkenntnisse über den Darm und die Mikrobiota.
Sie erhalten auch praktische Ernährungstipps für einen gesunden Darm.

ORT	Pfarrheim Mariä Himmelfahrt Hauptstraße 22 84163 Marklkofen
TERMIN	Dienstag, 09. März 2021 19.00 Uhr
REFERENTIN	Silke Gulder, Diplom-Ökotrophologin
KOSTEN	keine
ANMELDUNG	nicht erforderlich

**NATURKOSMETIK –
SYNTHETISCHE
FARB- UND DUFTSTOFFE –
NEIN DANKE**

Workshop

Silikon, PEG und Mineralöle – kommen nicht in die Tube.
Tauchen Sie ein in die Welt der feinen Düfte. Erleben Sie die Wirkung von Naturkosmetik auf Ihrer Haut. Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes und verwöhnen Sie ihn mit den einfach hergestellten Produkten aus der Natur. Erfahren Sie mehr über den Rhythmus der Haut und wie Sie Ihre Haut mit Naturkosmetik pflegen und unterstützen können.

ORT	Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg
TERMIN	Samstag, 13. März 2021 09.30 – 15.30 Uhr
REFERENTIN	Susanne Reitner, Heilpraktikerin, Naturkosmetikerin, med. Fußpflegerin, Med.-techn. Assistentin
LEITUNG	Luise Fischer, stellv. Diözesanvorsitzende
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 70,- € Nichtmitglieder 80,- € inkl. Kaffee, Gebäck und Kaltgetränke
ANMELDUNG	bis 19. Februar 2021

EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER

Geführtes Wandern und Wellness mit geistlichen Impulsen

In diesen Tagen sind Sie eingeladen, Geist und Körper zu pflegen. Erleben Sie bei Wanderungen durch den Bayerischen Wald die Schönheit der Natur und lassen Sie sich durch geistliche Impulse neu inspirieren. Die Wanderungen haben (mit Pausen) eine Dauer von vier bis fünf Stunden.

Nach den Wanderungen steht Ihnen der Wellnessbereich des Bildungshauses offen.

ORT	Tagungs- und Erholungs- haus der Barmherzigen Brüder Kostenz 1 94366 Perasdorf	
BEGINN	Donnerstag, 29. April 2021 18.30 Uhr	
ENDE	Sonntag, 02. Mai 2021 13.00 Uhr	
LEITUNG	Pater Dr. Jakob Seitz OPraem, Geistl. Diözesanbeirat	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	310,- €
	Nichtmitglieder	340,- €
	inkl. Wellnessbereich	
ANMELDUNG	bis 12. März 2021	

FÜR JEDE IST EIN KRAUT GEWACHSEN

Geführte Kräuterwanderung der Landfrauenvereinigung

Das Kräuterdorf Nagel ist bekannt für sein vielfältiges Wildkräuter- aufkommen.

Bei einer Wildkräuterwanderung mit Impulsen rund um den Nage- ler See lernen Sie die faszinierende Welt der Wildkräuter kennen. Sie erfahren Interessantes und fast Vergessenes über die Ein- satzmöglichkeiten der Kräuter – sei es in Küche oder auch in der Volksheilkunde. Der Duft- und Schmetterlingsgarten am See und der Zeit- und Erlebnissgarten werden bei der Wanderung besucht. Anschließend dürfen Sie sich bei einer leckeren Brotzeit mit ver- schiedenen Wildkräuteraufstrichen, Kräutergetränk u.v.m. stärken.

ORT	Haus der Kräuter Kemnather Straße 3 95697 Nagel	
TERMIN	Donnerstag, 17. Juni 2021 14.00 – 17.00 Uhr	
REFERENTIN	Erika Bauer, zertifizierte Kräuterführerin	
LEITUNG	Rita Schmaderer, Diözesanvorsitzende Landfrauen- vereinigung	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	18,- €
	Nichtmitglieder	21,- €
	Kursgebühr und Imbiss	
ANMELDUNG	bis 21. Mai 2021	
Es können max. 25 Personen teilnehmen.		

MIT DER BIBEL IN DIE BERGE

Geführte Wanderung mit geistlichen Impulsen im Kaisertal

Ein Ausstieg aus dem Alltag, ein Aufstieg auf den Berg. Drei Tage wollen wir uns mit Bibel und Rucksack verabschieden vom hohen Tempo des Alltags. Die Tour bietet Ausblicke auf Almen und ist gespickt mit Aussichtspunkten. Wir wandern auf leichten und schwierigen Wegen, teilen unsere Brotzeit, werden gemeinsam schweigen, uns besinnen, geistliche Übungen erleben, beten, singen und lachen. Den Abschluss bildet eine Bergmesse am Sonntag.

Diese „Bergexerziten“ sind gedacht für Frauen, die auf anspruchsvollen Höhenwegen von Berghütte zu Berghütte wandern und in einmaliger Natur geistliche Gemeinschaft erleben wollen. Feste Wanderschuhe, Trittsicherheit, gute Kondition und das Tragen des eigenen Gepäcks sind Voraussetzung. Übernachtung in Mehrbettzimmern/Matratzenlagern.

ORT / TREFFPUNKT	Gemeinsamer Aufbruch Abfahrt in Regensburg	
BEGINN	Freitag, 18. Juni 2021 08.00 Uhr in Regensburg	
ENDE	Sonntag, 20. Juni 2021 ca. 18.00 Uhr	
REFERENT	Pater Dr. Jakob Seitz OPraem, Geistl. Diözesanbeirat	
LEITUNG	Luitgard Hartl, stellv. Diözesanvorsitzende	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	140,- €
	Nichtmitglieder	165,- €
inkl. Übernachtung mit Frühstück, ohne Fahrtkosten		
ANMELDUNG	bis 07. Mai 2021	

UNTERWEGS ZU MIR SELBST

Geführte Wanderung mit geistlichen Impulsen

Gemeinsam auf dem Weg zu sein – nicht nur buchstäblich mit den Beinen, sondern mit dem ganzen Herzen.

Bei dieser spirituellen Wanderung an der Waldnaab entlang spüren Sie mit zahlreichen Impulsen der wunderschönen Jahreszeit nach.

Sie gehen dem nach, was Ihre Quelle speist und Sie lebendig werden lässt. Tragen Sie auf Ihrem Weg mit, was Ihnen am Herzen liegt!

TREFFPUNKT	Parkplatz am Haus Johannisthal Johannisthal 1 92670 Windischeschenbach	
TERMIN	Samstag, 18. September 2021 10.00 Uhr Rückkehr/Ankunft Parkplatz ca. 15.30 Uhr	
REFERENTIN	Karin Uschold-Müller, Diplom-Religionspädagogin (FH)	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	30,- €
	Nichtmitglieder	40,- €
inkl. Kaffee und Kuchen		
ANMELDUNG	bis 03. September 2021	



STRÖME
LEBENDIGEN WASSERS

Bildungstage mit sportlichen Elementen

Von „Strömen lebendigen Wassers“ erzählt die Bibel. Es ist eine Verheißung, die uns zugesagt ist und es ist zugleich ein Auftrag an uns. Die Ströme der Lebendigkeit in uns zu pflegen, sie nicht versiegen zu lassen oder sie neu zu entdecken. Im Kloster Weltenburg, am Lebensstrom Donau gelegen, spüren wir unserer eigenen Lebendigkeit nach.

Bewegung und Körperwahrnehmung spielen an diesen Tagen eine große Rolle. Geistliche Impulse werden durch und in Bewegungserfahrungen vertieft. Ziel der Tage ist die Entdeckung oder Vertiefung der eigenen Lebensströme.

Für diese Tage erwarten wir keine sportliche Leistungsfähigkeit, wohl aber Freude an der Bewegung und Bereitschaft zu Aktivitäten im Freien.

ORT	Gästehaus St. Georg Kloster Weltenburg Asamstraße 32 93309 Kelheim		
BEGINN	Freitag, 24. September 2021 18.00 Uhr		
ENDE	Sonntag, 26. September 2021 13.00 Uhr		
REFERENTIN	Johanna Gabler, Sport- und Religionslehrerin Alexandra Wottke, Sport- und Religionslehrerin		
LEITUNG	Pater Dr. Jakob Seitz OPraem, Geistl. Diözesanbeirat		
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	310,-	€
	Nichtmitglieder	340,-	€
ANMELDUNG	bis 26. Juli 2021		



ORT	Haus Johannisthal Johannisthal 1 92670 Windischeschenbach		
TERMIN	Samstag, 16. Oktober 2021 09.30 – 17.00 Uhr		
REFERENTIN	Stephanie Hilpoltsteiner, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Atemtherapeutin		
LEITUNG	Monika Schmidpeter, stellv. Diözesanvorsitzende		
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	60,-	€
	Nichtmitglieder	75,-	€
inkl. Begrüßungskaffee, Mittagessen, Kaffee, Tee und Kuchen			
ANMELDUNG	bis 17. September 2021		

AUSZEIT – ATEMPAUSE

Bewegung – Atem – Stille

Dieser Tag ist eine Einladung an Sie, all die Anforderungen, Reize und Anstrengungen des Alltages im Außen zu lassen und sich selbst Raum zu geben. Nach innen lauschen, den eigenen Atemfluss erspüren und sich dessen Rhythmus anvertrauen, so dass die Kraft des Atems sich ausbreiten kann. Der Atem ist Lebensgrundlage. Er verbindet mich in Körper, Geist und Seele. Ausatmen – Atempause – Atemholen: Der Atem reagiert auf mein Erleben. Belastungen und Anstrengungen engen ihn ein, können mir den Atem nehmen. Zuwendung und Ruhe weiten und öffnen.

Angeleitete achtsame Körper- und Atemübungen laden Sie zu einer Entdeckungsreise zu den eigenen Innenräumen ein. Die Natur gibt hierzu im bewussten Spaziergehen noch ihre ursprünglichen Impulse dazu.

Inhalte:

- Sich Zeit und Zuwendung geben
- Loslassen und Kraft schöpfen
- Körperliche Blockaden und belastende Gedanken in (auflösenden) Fluss bringen
- Inneres Gleichgewicht (wieder-) finden
- Die Seele ins Baumeln bringen

WORK-PRIVATE-BALANCE

„Vom Spagat zum Flow!“

Besonders Frauen stellen sich tagtäglich mannigfaltigen Herausforderungen in Beruf und (Groß-) Familienalltag. Oftmals ist es schwer, dabei im Gleichgewicht zu bleiben oder gar in den Idealzustand des „Flow“ zu kommen.

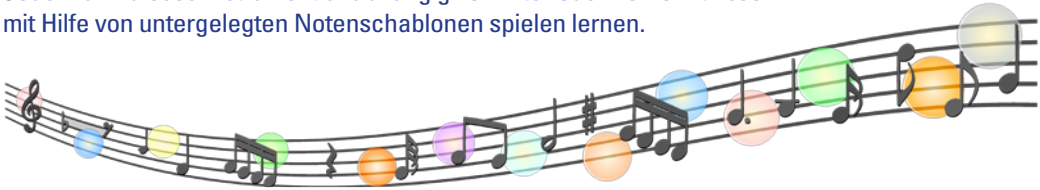
Das Systemische Hexagon® – ein interessantes Modell zur Work-Private-Balance, eine Strategie zu Stressmanagement, Erholung und Balance von Arbeits- und Privatleben – gibt Impulse und unterstützt Sie bei der Eigenreflexion und persönlichen Entwicklung.

ORT	Haus Johannisthal Johannisthal 1 92670 Windischeschenbach	
BEGINN	Freitag, 19. November 2021 15.00 Uhr	
ENDE	Samstag, 20. November 2021 19.00 Uhr	
REFERENTIN	Monika Stemmer, Systemischer Coach, IHK NLP-Lehrtrainerin, DVNLP, NSC®-Coach, INTAKA, Wiedereinstiegsberaterin, Staatlich geprüfte Übersetzerin für die französische Sprache	
LEITUNG	Luise Fischer, stellv. Diözesanvorsitzende	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	170,- €
	Nichtmitglieder	190,- €
ANMELDUNG	bis 08. Oktober 2021	

Nutzen Sie unser Angebot zur inneren Einkehr und zum Austausch in einer Gruppe von Gleichgesinnten im Haus Johannisthal, einer Oase der Erholung, Besinnung und Regeneration inmitten der Natur. Bei trockenem Wetter nutzen wir auch die herrlichen Gartenanlagen im Freien. Bringen Sie bequeme, warme Kleidung und Schreibzeug mit. Wir freuen uns auf Sie!

Dieses Seminar eignet sich auch zur Vertiefung des Kurzwochenendes „Meinen beruflichen Wiedereinstieg planen!“

Foto: Pixabay.com



Spielen Sie – vielleicht zum ersten Mal – eigene Lieder auf einem Instrument – und das innerhalb nur einer halben Stunde in diesem Kurs.

Jeder kann dieses Instrument unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen mit Hilfe von untergelegten Notenschablonen spielen lernen.

In diesem Kurs lernen Sie die Veeh-Harfe intensiv kennen. Es werden die wichtigsten Grundlagen vermittelt und bekannte Melodien passend zur Jahreszeit gemeinsam erarbeitet. Sie werden die Zeichen auf den Notenschablonen verstehen und auf dem Instrument umsetzen können. Das Erlebnis des gemeinsamen Musizierens in der Gruppe wird Sie begeistern. Neben dem eigenständigen Musizieren werden Sie außerdem entdecken, wie wohltuend die Klänge der Veeh-Harfe auf Geist und Körper wirken.

MUSIZIEREN LEICHT GEMACHT

Schnupperkurs Veeh-Harfe für Anfängerinnen

ORT	Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg	
TERMIN	Freitag, 26. November 2021 13.00 – 17.00 Uhr	
REFERENTIN	Sandra Lang, Zentrum für Veeh-Harfe Neustadt/WN	
LEITUNG	Luise Fischer, stellv. Diözesanvorsitzende	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	45,- €
	Nichtmitglieder	55,- €
Veeh-Harfen (mind. 25 Saiten) können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von 20,- € bei der Kursleitung ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Leihinstrument benötigt wird.		
ANMELDUNG	bis 05. November 2021	



Das Eltern-Kind-Projekt im
Bistum Regensburg

AUSBILDUNG ZUR ELTERN-KIND-GROUPENLEITERIN

Eltern-Kind-Gruppen – Einführungsseminar

Der Diözesanverband Regensburg bietet in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) im Bistum Regensburg das Eltern-Kind-Gruppen-Projekt an. Die Ausbildung zur Eltern-Kind-Gruppenleiterin umfasst insgesamt sechs Seminare und wird bei der KEB absolviert. Mit der Ausbildung ist es möglich, eine Eltern-Kind-Gruppe zu übernehmen oder neu zu gründen.

Informationen zum Konzept und zur Ausbildung erhalten Sie beim Einführungsseminar. Nähere Informationen zum Projekt unter: www.frauenbund-regensburg.de und www.keb-regensburg.de

ORT	Tagungshaus Schloss Spindlhof Spindlhofstraße 23 93128 Regensburg
TERMINE	Einführungsseminare Samstag, 30. Januar 2021 Samstag, 24. April 2021 Samstag, 09. Oktober 2021 jeweils 09.30 – 16.30 Uhr
REFERENTIN	Elli Meyer, Bildungsreferentin bei der KEB Katrin Madl, Bildungsreferentin beim KDFB
KOSTEN	KDFB-Mitglieder und Nichtmitglieder 15,- € inkl. Mittagessen
ANMELDUNG	KEB im Bistum Regensburg e.V. Elli Meyer, Tel. 09402 9477-12

KLIMAKOLLAPS ODER GROSSE REGENERATION?

Die Zukunft, die wir wählen
Landfrauenvereinigung

Wir sehen es am Thermometer und die Wissenschaft ist eindeutig: die Erderwärmung verläuft nun immer schneller. Wie ist der Stand der Forschung und wie schlimm wird es werden? Was kann (und muss) die/der Einzelne tun und was ist politisch notwendig, wenn wir die Katastrophe noch abwenden wollen? Die gute Nachricht ist: Alle Klimaschutzlösungen haben viele Neben-Vorteile. CO₂-neutrale Gesellschaften können nicht nur nachhaltig sein, sondern auch gesund, sicher und fair.

Foto: Pixabay.com



94522 WALLERS- DORF	Pfarrsaal Kirchgasse 15 Dienstag, 23. Februar 2021 19.00 Uhr
93352 ROHR	Gasthof Sixt Asamstr. 1 Mittwoch, 21. April 2021 19.00 Uhr
93053 REGENSBURG	Katholische Hochschul- gemeinde Weiherweg 6a Mittwoch, 06. Oktober 2021 19.00 Uhr
95643 TIRSCHEN- REUTH	Pfarrheim Hospitalstr. 3 Mittwoch, 13. Oktober 2021 19.00 Uhr
REFERENTIN	Christina Engl, Diplom-Theologin, Pastoralreferentin, Referentin für Flüchtlings- arbeit Caritas Regensburg, Gründungsmitglied der „Christians For Future“ Regensburg
KOSTEN	keine
ANMELDUNG	nicht erforderlich

DAS IMMUNSYSTEM DER SEELE STÄRKEN

Resilienztraining für Erwachsene
Kommission Ehe – Familie – Beruf

Im Laufe unseres Lebens sind wir immer wieder mit Veränderungen und Wendepunkten konfrontiert. Allerdings gehen wir mit Unvorhersehbarem oft unterschiedlich um. Manche integrieren es schnell in ihr Leben, andere drohen daran zu zerbrechen. Der entscheidende Faktor, wie schnell man nach Herausforderungen des Lebens wieder auf die Beine kommt, ist die Resilienz des Menschen.

Mit Hilfe des Resilienztrainings werden Faktoren wie Lösungsorientierung, Optimismus und Eigenverantwortung geschult und trainiert. Die Teilnehmerinnen werden in diesem Seminar einen Einblick in dieses Training erhalten und eine Vielzahl an Übungen und Tipps für den Alltag mitnehmen, um das Immunsystem ihrer Seele zu stärken.

93053 REGENSBURG	Katholische Hochschulgemeinde Weiherweg 6a Mittwoch, 24. Februar 2021 19.00 Uhr
94447 PLATTLING	Pfarrheim St. Magdalena Bahnhofstr. 13a Dienstag, 02. März 2021 19.00 Uhr
92536 PFREIMD	Katholischer Pfarrsaal Freyung 33 Mittwoch, 17. März 2021 19.00 Uhr
84051 ESSENBACH	Pfarr- und Jugendheim Schulstraße 2 Dienstag, 23. März 2021 19.30 Uhr
93073 NEUTRAU-BLING	Kath. Pfarrsaal St. Michael Schlesische Str. 2 Mittwoch, 14. April 2021 19.00 Uhr
REFERENTIN	Michaela Blattnig, Diplom-Sozialpädagogin (FH), systemische Beraterin, Resilienztrainerin
KOSTEN	keine
ANMELDUNG	nicht erforderlich

SO GELINGT DIE KOMMUNIKATION IM ALLTAG!

Kommunikations-Seminar

Miteinander sprechen, sich vorstellen, begrüßen, diskutieren, verhandeln, streiten – das scheinbar Selbstverständlichste in unserem Alltag. Wie gut das jedoch gelingt, hat entscheidenden Einfluss auf unser Leben, unser Miteinander – im privaten, familiären und beruflichen Bereich. Dies setzt bestimmte Kenntnisse und Fähigkeiten der Kommunikation voraus. Denn miteinander kommunizieren ist mehr als lediglich sprechen.

Inhalte:

- Welche Rolle spielen Mimik, Gestik, Tonfall, Körpersprache?
- Wie wichtig ist der erste Kontakt, der erste Eindruck?
- Wie baue ich Sympathie, Vertrauen auf?
- Wie begrüße ich stilsicher?
- Wie führe ich eloquent Smalltalk?
- Wie bereite ich mich auf Gespräche vor?
- Welche Gesprächsstruktur ist situationsspezifisch zielführend?
- Wie steuert man Gespräche?
- Wie stelle ich die richtigen Fragen?
- Wie reagiere ich auf bestimmte Fragen?
- Wie übe ich Kritik, ohne zu verletzen?
- Wie wichtig ist die Gesprächsatmosphäre?
- Warum ist richtiges Zuhören so wichtig?

Im Seminar werden praxisnah, interaktiv und mit vielen konkreten Beispielen Kommunikationssituationen besprochen. Es ist Raum für Ihre Fragen und Diskussionen.

ORT	Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg
TERMIN	Samstag, 27. Februar 2021 09.30 – 16.00 Uhr
REFERENTIN	Ursula Wagner, Diplom-Pädagogin, Mediatorin
LEITUNG	Josefa Bauer, stellv. Diözesanvorsitzende
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 65,- € Nichtmitglieder 80,- € inkl. Kaffee, Gebäck und Kaltgetränke
ANMELDUNG	bis 05. Februar 2021

SCHÖNE NEUE EINKAUFSWELT – KLEIDERKAUF IM DIGITALEN ZEITALTER

Der Versandhandel boomt, gerade Kleidung wird zunehmend online bestellt.

- Welche Chancen und Risiken gehen damit aus Umweltsicht einher?
- Kaufe ich lieber online oder im stationären Handel vor Ort?
- Welche Möglichkeiten gibt es, nachhaltig produzierte Textilien zu beziehen?

Der Vortrag informiert, worauf Sie beim Kleiderkauf achten können.

ORT	Katholisches Jugendheim Kolpingstraße 9 95652 Waldsassen
TERMIN	Montag, 08. März 2021 19.00 Uhr
REFERENTIN	Stephanie Ertl, Umweltreferentin
KOSTEN	keine
ANMELDUNG	nicht erforderlich



ORT	Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg
TERMIN	Samstag, 13. März 2021 09.30 – 17.00 Uhr
REFERENTIN	Christina Riebl, Rhetorik- und Kommunikations- trainerin, Sprecherzieherin
LEITUNG	Luise Fischer, stellv. Diözesanvorsitzende
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 65,- € Nichtmitglieder 80,- € inkl. Kaffee, Kuchen, Kaltgetränke
ANMELDUNG	bis 19. Februar 2021

FREIES REDEN

Rhetorik-Workshop

Ein Tag Rede-Praxis für alle, die in Verein, Verband oder Kommunalpolitik tätig sind und öfter in die Lage kommen, vor Publikum das Wort ergreifen zu dürfen (oder zu müssen) – oder auch für diejenigen, die einfach Interesse am Thema „Freies Reden vor Publikum“ haben.

Im Mittelpunkt dieses Tages wird das praktische Üben der wichtigsten Grundlagen stehen sowie das individuelle Feedback für jede Teilnehmerin.

Inhalte:

- Verbaler und nonverbaler Ausdruck: Was ist wann wie wichtig?
- Vorbereitung und Stichwortkonzept: Gut vorbereitet sein ist (fast) alles
- Umgang mit Nervosität und Lampenfieber: Was tun, wenn das Herz bis zum Hals klopft?
- Video-Aufzeichnung mit individuellem Feedback

Ziele:

- Kennenlernen und praktisches Ausprobieren der o.g. Grundlagen
- Kennenlernen/Entwickeln des jeweiligen persönlichen Redestils
- Mehr Sicherheit und verbesserte Wirkung in zukünftigen Redesituationen

DU FEHLST AN MEINER SEITE...

Witwenseminar

Wenn der eigene Lebenspartner stirbt, entsteht eine große Leere. Im Alltag ist es oft schwer, die eigene Trauer zu zeigen und darüber ins Gespräch zu kommen.

Während der gemeinsamen Tage in Haus Werdenfels ist das möglich: Sie erfahren, was zur Trauer gehört und können sich dadurch selbst besser verstehen in Ihrer Trauer. Sie entdecken, was Ihnen auf Ihrem Trauerweg weiterhelfen kann und erleben die gleichbetroffenen Frauen als tragende Gemeinschaft.

ORT	Haus Werdenfels Waldweg 15 Eichhofen 93152 Nittendorf	
BEGINN	Freitag, 26. März 2021 15.00 Uhr	
ENDE	Sonntag, 28. März 2021 13.00 Uhr	
REFERENTIN	Dr. Sabine Holzschuh, Diplom-Theologin, Diplom-Sozialpädagogin (FH)	
LEITUNG	Luise Fischer, stellv. Diözesanvorsitzende	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	190,- €
	Nichtmitglieder	230,- €
ANMELDUNG	bis 12. Februar 2021	

94234 VIECHTACH	Pfarrhof Mönchshofstraße 1 Mittwoch, 24. Februar 2021 Mittwoch, 10. März 2021 19.00 Uhr
93059 REGENSBURG	Pfarrheim Hl. Dreifaltigkeit Steinweg 28 Donnerstag, 08. April 2021 Donnerstag, 29. April 2021 18.30 Uhr
92237 SULZBACH- ROSENBERG	Pfarrsaal Herz-Jesu Kettelerstraße 21 Mittwoch, 14. April 2021 19.00 Uhr
92237 SULZBACH- ROSENBERG	VHS Obere Gartenstraße 3 Dienstag, 04. Mai 2021 19.00 Uhr (Termin unter Vorbehalt)
84061 ERGOLDS- BACH	Pfarrheim Hauptstraße 15 Dienstag, 02. März 2021 Dienstag, 30. März 2021 19.00 Uhr
REFERENTINNEN	Mitarbeiterinnen der Kommission Medien
KOSTEN	keine
ANMELDUNG	nicht erforderlich

MEIN SMARTPHONE UND ICH —DIE VERBINDUNG ZUR (MEDIALEN) WELT

Kommission Medien

Mediennutzung kein Problem (mehr) für Sie:

- Möglichkeiten und Chancen
- Praktische Handhabung
- Nutzen und Risiken
- Installation/Deinstallation von Apps
- Nutzung von Terminkalender/Notizen
- Nutzung und Versand von Bildern, Videos per App oder Mail

Einführung in Messenger, z. B. WhatsApp:

- Text- und Sprachnachrichten
- Anrufe und Videochat
- Bilder, Videos
- Gruppenchats und Broadcast
- Backup

Bitte mitbringen:

- Internetfähiges Smartphone oder iPhone
- Ladekabel oder Powerbank
- Zugangsdaten fürs Mobilphone (Pin, Puk)

WAS SIE SCHON IMMER ÜBER ALTERSVORSORGE UND GELDANLAGE WISSEN WOLLTEN

Workshop

Es gibt verschiedene Möglichkeiten für das Alter vorzusorgen.

Aber:

- Wo liegen die Unterschiede zwischen staatlich geförderten und privaten Altersvorsorgemodellen?
- Welches Produkt passt zu wem?
- Welche Wege sind für mich die richtigen?
- Was habe ich eigentlich schon an Altersvorsorge?

Und nicht zuletzt:

- Was zählt überhaupt alles zur Altersvorsorge?

Renate Fritz stellt in diesem Workshop Schritt für Schritt eine nachvollziehbare Herangehensweise an dieses wichtige Thema sowie sinnvolle Kombinationen der gängigen Modelle vor, die eine passende Altersvorsorge für jeden Lebensabschnitt ermöglichen.

Darüber hinaus werfen wir einen Blick auf das weite Feld der Vermögensanlagen.

Wir sehen uns die Grundlagen an, damit Sie für sich die Frage: „Kann man denn überhaupt noch Geld anlegen?“ beantworten können.



Foto: Pixabay.com

ORT	Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg	
TERMIN	Samstag, 17. April 2021 10.00 – 15.00 Uhr Mittagspause zur freien Verfügung	
REFERENTIN	Renate Fritz, Finanzberaterin, Geschäftsführerin	
LEITUNG	Josefa Bauer, stellv. Diözesanvorsitzende	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	60,- €
	Nichtmitglieder	70,- €
inkl. Kaffee, Tee, Kaltgetränke		
ANMELDUNG	bis 26. März 2021	



Fotos: Pixabay.com



ONLINE-SHOPPING: EIN KLICK INS CHAOS?

Viele Menschen ziehen mittlerweile das gemütliche Einkaufen von der Couch aus am Computer oder Handy dem Bummel durch die Läden vor. Doch im Netz lauern neben Schnäppchen auch Abzockfallen, die es zu vermeiden gilt.

Über diese werden Sie im Vortrag ebenso informiert wie über Haftungsfragen beim Versand der Ware und neue Bestellformen zwischen Internet und Ladentheke.

Kleiner Vorgriff: Manchmal sind die Verbraucherinnen und Verbraucher beim Online-Shopping sogar besser geschützt als beim Kauf im Laden.

ORT	Pfarrheim St. Josef Pfarrer-Schreyer-Straße 10 92533 Wernberg-Köblitz	
TERMIN	Donnerstag, 22. April 2021 19.00 Uhr	
REFERENTIN	Eva Traupe, Volljuristin, VSB-Beratungsstellenleiterin	
KOSTEN	keine	
ANMELDUNG	nicht erforderlich	

MEINEN BERUFLICHEN WIEDEREINSTIEG PLANEN

Was bringe ich mit? Wo will ich hin? Was unterstützt mich?

Workshop

Sie planen Ihren Wiedereinstieg ins Berufsleben nach Zeiten der Kindererziehung oder Pflege von Angehörigen. Was gilt es zu beachten?

Lernen Sie nützliche Modelle und hilfreiche Methoden kennen, um sich Ihrer Fähigkeiten und Stärken bewusst zu werden, eigene berufliche Ziele im Sinne einer Work-Private-Balance zu formulieren und erste konkrete Schritte in Richtung Ihres persönlichen Ziels zu gehen.

Nutzen Sie unser Angebot zur Eigenreflexion und zum Austausch in einer Gruppe von Gleichgesinnten im gastfreundlichen und schön gelegenen Tagungshaus Schloss Spindlhof.

Bei trockenem Wetter nutzen wir auch die herrlichen Garten- und Grünanlagen im Freien. Bringen Sie bequeme Kleidung, eine Isomatte/Sitzkissen und Schreibzeug mit. Wir freuen uns auf Sie!

Möglichkeit zur Weiterarbeit und Vertiefung: Kurzwochenende Work-Private-Balance

ORT	Tagungshaus Schloss Spindlhof Spindlhofstraße 23 93128 Regenstauf	
BEGINN	Freitag, 23. April 2021 15.00 Uhr	
ENDE	Samstag, 24. April 2021 19.00 Uhr	
REFERENTIN	Monika Stemmer, Systemischer Coach, IHK NLP-Lehrtrainerin, DVNLP, NSC®-Coach, INTAKA, Wiedereinstiegsberaterin, Staatlich geprüfte Übersetzerin für die französische Sprache	
LEITUNG	Luise Fischer, stellv. Diözesanvorsitzende	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	140,- €
	Nichtmitglieder	170,- €
ANMELDUNG bis 12. März 2021		

Foto: Pixabay.com



DIGITALFOTOGRAFIE EINZEL-, PORTRAIT- UND GRUPPENAUFNAHMEN

Fotografie-Workshop

Auf was muss ich achten, wenn ich meine Aufnahmen für Social Media, Webseiten und Presse anfertigen möchte? Wie bekomme ich entspannte Portraits hin? Wie bändige ich ganze Gruppen und meine Kamera? Eigene Digitalkamera, geladene Akkus und Zubehör bitte mitbringen.

Inhalte:

- Bild- und Persönlichkeitsrechte für Veröffentlichungen
- Wichtige Kameraeinstellungen
- Tipps und Tricks zum kreativen Bildaufbau
- Licht mit und ohne Blitz gezielt einsetzen
- Praktisches Fotografieren

ORT	Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg	
TERMIN	Samstag, 24. April 2021 14.00 – 19.30 Uhr	
REFERENT	Gerrit Korsch, Trainer für digitale Fotografie und Bildbearbeitung	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	35,- €
	Nichtmitglieder	40,- €
inkl. Kaffee und Kuchen. Getränke müssen bezahlt werden. Für 3,- € kann beim Dozenten ein Skript erworben werden.		
ANMELDUNG bis 09. April 2021		

EIN MANN IST KEINE ALTERSVORSORGE

Finanzielle Unabhängigkeit von Frauen beginnt jetzt!

Kommission Gesellschaft und Politik

Viele Frauen schränken sich beruflich wegen ihrer Familie mehrere Jahre ein – im Glauben, dass die Liebe hält. Geht die Beziehung auseinander oder wird der Partner arbeitslos oder berufs-unfähig, verlieren sie oft ihre finanzielle Basis und geraten in existenzielle Not.

Finanzexpertin Helma Sick räumt in ihrem Vortrag auf mit Illusionen, Vorurteilen und falschen Rollenvorstellungen. Sie ermutigt Frauen, eine Ehe nicht mehr als Versorgungseinrichtung zu sehen, sondern sich um ihre eigene finanzielle Unabhängigkeit zu kümmern.

Lebensnahe Beispiele aus der Beratungspraxis und praktische Tipps machen den Vortrag zu einem spannenden Erlebnis.

Wir laden Sie daher herzlich zu diesem überaus interessanten Vortragsangebot ein, das in Kooperation mit den Zentren für Gender und Diversity der OTH Amberg-Weiden und HAW Landshut, den Gleichstellungs-beauftragten der Städte Weiden und Landshut und der Landkreise Neustadt/WN und Landshut an folgenden Terminen stattfindet:

ORT	OTH Amberg-Weiden Hetzenrichter Weg 15 92637 Weiden
TERMIN	Dienstag, 27. April 2021 18.00 Uhr
ORT	HAW Landshut Am Lurzenhof 1 84036 Landshut
TERMIN	Donnerstag, 29. April 2021 19.00 Uhr
REFERENTIN	Helma Sick, Buchautorin, BRIGITTE-Kolumnistin, Finanzexpertin, Gründerin des Unternehmens „frau & geld“
KOSTEN	keine
ANMELDUNG	bis 13. April 2021



Foto: Pixabay.com

SO GEWINNEN SIE AN AUSSTRAHLUNG!

Image und Stil in Beruf und Alltag

„Der erste Eindruck zählt“ – diesen relativ platten Satz kennen wir alle.

Und doch steckt viel Wahrheit darin. Denn ein gelungener Auftritt ist kein Geschenk des Himmels, sondern eine Frage der klugen Kombination von inneren und äußeren Merkmalen: Ausstrahlung, Kompetenz, Know how, Aussehen, Körperausdruck und Stimme sollten im Einklang sein mit Outfit und Accessoires.

Entscheidend dabei ist, dass man authentisch ist. Denn nur dann wirkt man auch glaubhaft. Das Outfit sollte die Persönlichkeit, die eigenen Werte und das, wofür man eintritt, unterstreichen.

Doch nicht nur Kleider machen Leute, sondern auch die Körpersprache. Sich selbst treu sein und ein weiteres Stück Ihrer Persönlichkeit entfalten – lernen Sie das Geheimnis der positiven Ausstrahlung kennen, damit Sie von sich selbst begeistert sind und auch andere von sich begeistern können!

Inhalte:

- Die Formel des ersten Eindrucks
- Das Geheimnis der Körperproportionen
- Die psychologische Wirkung von Farben
- Accessoires als Ausdruck meiner Persönlichkeit
- Stimme als persönliches Wirkungsmittel
- Die Macht der Körpersprache
- Selbstbild – Fremdbild
- Guter small talk ist eine Kunst
- Souverän sein durch moderne Umgangsformen

ORT	Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg
TERMIN	Samstag, 19. Juni 2021 09.30 – 17.00 Uhr
REFERENTIN	Barbara Bruns, Trainerin und Beraterin
LEITUNG	Josefa Bauer, stellv. Diözesanvorsitzende
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 75,- € Nichtmitglieder 90,- € inkl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke
ANMELDUNG	bis 21. Mai 2021

TRAUERNDEN BEGEGNEN...

Seminartag

Trauer bewegt den Menschen nicht erst, wenn jemand verstorben ist. Trauer als schmerzvolle Reaktion auf einen Verlust oder Abschied begegnet uns ein Leben lang. Wir trauern, wenn eine Freundschaft oder Partnerschaft zerbricht, die Eltern sich scheiden lassen, wenn Freunde wegziehen, wenn wir unsere Arbeit verlieren usw.

In unserer leistungsbezogenen Gesellschaft ist keine Zeit und kein Platz für Trauer. Trauer ist zu einem Tabuthema geworden.

Wir gehen an diesem Tag der Frage nach, was Freundinnen, Freunde und Angehörige tun können, wie sie die Trauernden unterstützen und wie sie mit eigenen Ängsten und Unsicherheiten umgehen können.

ORT	Haus Johannisthal Johannisthal 1 92670 Windischeschenbach	
TERMIN	Samstag, 19. Juni 2021 09.30 – 15.30 Uhr	
REFERENTIN	Elke Burger, Hospiz- und Trauerbegleiterin	
LEITUNG	Luise Fischer, stellv. Diözesanvorsitzende	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	60,- €
	Nichtmitglieder	70,- €
inkl. Stehkafee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Tagungsgetränke		
ANMELDUNG	bis 21. Mai 2021	



Fotos Pixabay.com

LANDRAUB – WEM GEHÖRT DAS LAND?

Eine Frage, die viele Facetten hat und in lokalen und globalen Zusammenhängen betrachtet werden kann.

Kommission Eine Welt

„Kauft Land! Gott erschafft keines mehr“ (Mark Twain)

Der Kampf ums Land hat mit der Finanzkrise vor einigen Jahren begonnen. Was für die einen Wohlstand, Versorgung für alle und Sicherung der Wirtschaft ist, bedeutet für andere Vertreibung, Versklavung und Verlust der eigenen Lebensgrundlage. Das Geld diktiert den Markt und so wird das Land nicht mehr nach den Interessen der Menschen und deren Nahversorgung bewirtschaftet, sondern damit, was gerade profitabel ist und den maximalen Gewinn einfährt. Sehr zum Leidwesen vieler indigener Völker, die dem weichen müssen, die wenig gegen die Riesen der Finanzmärkte entgegensetzen haben und denen oft rechtliche Unterstützung fehlt.

Diese Informationsveranstaltung wühlt auf, macht nachdenklich und soll Zusammenhänge aufdecken und darüber informieren, wie sich der immer weiter ausbreitende Landraub auch auf unsere Flächen und unseren Konsum auswirkt.



92637 WEIDEN	Pfarrheim Herz Jesu Lerchenfeldstraße 9 Dienstag, 21. September 2021 19.00 Uhr
84056 ROTTENBURG	Gasthaus Meyer Dorfstraße 6 Niedereulenbach Mittwoch, 06. Oktober 2021 19.30 Uhr
93462 LAM	Pfarrheim Marktplatz 12 Dienstag, 19. Oktober 2021 19.30 Uhr
93107 THALMASSING	Pfarrheim Hauptstraße 7a Dienstag, 09. November 2021 19.00 Uhr
REFERENTIN	Mitarbeiterinnen der Kommission Eine Welt
KOSTEN	keine
ANMELDUNG	nicht erforderlich

DIGITALFOTOGRAFIE EINZEL-, PORTRAIT- UND GRUPPENAUFNAHMEN

Fotografie-Workshop

Auf was muss ich achten, wenn ich meine Aufnahmen für Social Media, Webseiten und Presse anfertigen möchte? Wie bekomme ich entspannte Portraits hin? Wie bändige ich ganze Gruppen und meine Kamera? Eigene Digitalkamera, geladene Akkus und Zubehör bitte mitbringen.

Inhalte:

- Bild- und Persönlichkeitsrechte für Veröffentlichungen
- Wichtige Kameraeinstellungen
- Tipps und Tricks zum kreativen Bildaufbau
- Licht mit und ohne Blitz gezielt einsetzen
- Praktisches Fotografieren

ORT	Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg	
TERMIN	Mittwoch, 29. September 2021 14.00 – 19.30 Uhr	
REFERENT	Gerrit Korsch, Trainer für digitale Fotografie und Bildbearbeitung	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	35,- €
	Nichtmitglieder	40,- €
inkl. Kaffee und Kuchen. Getränke müssen bezahlt werden. Für 3,- € kann beim Dozenten ein Skript erworben werden.		
ANMELDUNG bis 13. September 2021		



© wavebreakmedia – shutterstock.com



kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

erziehen®

„KOMM, WIR FINDEN EINEN SCHATZ!“

Familienwochenende – in Kooperation mit der Fachstelle Ehe und Familie des Bistums Regensburg

Jeder Mensch bringt seine eigenen Talente und Stärken mit. Nur leider gelingt es uns im Alltag nicht immer, diese Ressourcen auch gebührend zu achten. Doch genau diese Stärken sind es, die ein Familienleben erst lebenswert machen und die dazu beitragen, dass „der Laden läuft“ und Zuhause nicht nur ein Wort ist. Gemeinsam wollen wir an diesem Wochenende die Stärken unserer Kinder jeden Alters in den Blick nehmen und ihre Qualitäten wahrnehmen und schätzen lernen. Denn durch die Orientierung an ihren Stärken werden Kinder nicht nur in ihrem Tun ermutigt, sondern auch in ihrer Entwicklung gefördert. Aber auch Eltern werden eingeladen den Blick auf sich selbst zu ändern.

Weg von Selbstzweifeln und entmutigender Eigenkritik, hin zu Wertschätzung und Eigenlob. Denn ein gegenseitig bestärkender Umgang, erleichtert auch in anspruchsvollen Phasen des Familienalltags ein positives Miteinander. Die Inhalte des Wochenendes werden durch interessante Bausteine aus dem Elternkurs KESS erziehen und kurzweiligen Programmangeboten vermittelt. Daneben ist immer wieder Zeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, aber auch einmal die Zeit als Familie zu genießen, ohne die Anforderungen des Alltags meistern zu müssen. Die Feier eines gemeinsamen Familiengottesdienstes rundet das Wochenende ab. Für Kinderbetreuung ist an diesem Wochenende zeitweise gesorgt.

ORT	Kolping-Ferienhaus Lambach Lambach 1 93462 Lam
BEGINN	Freitag, 15. Oktober 2021 18.00 Uhr
ENDE	Sonntag, 17. Oktober 2021 13.00 Uhr
REFERENTIN	Katrin Madl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), KDFB-Bildungsreferentin, KESS-erziehen Referentin
REFERENT	Andreas Dandorfer, Pastoralreferent, Fachstelle Ehe und Familie, KESS-erziehen Referent
KOSTEN	Gestaffelte Preise je nach Alter der Kinder. Näheres unter: www.frauenbund-regensburg.de/bildungsprogramm
ANMELDUNG bis 10. September 2021	

WER BIN ICH, WENN ICH NIEMAND SEIN MUSS? – DIE KUNST AUF MICH SELBST ZU ACHTEN!

Workshop

Was hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich gerade bin? Welche Erwartungen erfülle ich Tag für Tag nahezu automatisch? Welche Rollen nehme ich unbewusst ein? Was bleibt übrig, wenn keine Erwartungen zu erfüllen sind? Beeinflussen mich dann meine inneren Antreiber und es fällt mir schwer, mir selbst Ruhe zu gönnen?

Nach der eingehenden Klärung dieser Fragen geht es bei diesem Seminartag darum, immer wieder bewusst die Verantwortung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten zu übernehmen. Mit praktischen Tipps, kleinen Tricks und konkreten Übungsaufgaben werden Sie eine Idee entwickeln, was Sie nach und nach im Alltag ändern möchten. So werden Sie Schritt für Schritt mehr Lebensfreude entfalten und sich selbst eine wohlwollende Freundin sein.

ORT	Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg	
TERMIN	Samstag, 23. Oktober 2021 09.00 – 16.30 Uhr	
REFERENTIN	Michaela Blattinig, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Resilienztrainerin, systemische Beraterin	
LEITUNG	Katrin Madl, Bildungsreferentin	
KOSTEN	KDFB-Mitglieder	65,- €
	Nichtmitglieder	80,- €
Preis inkl. Kaffee, Tee und Tagungsgetränke, Vormittagssnack		
ANMELDUNG	bis 21. September 2021	

Foto: Pixabay.com

PLANEN, ORGANISIEREN, LEITEN – ...SO LÄUFT'S RUND IM ZWEIGVEREIN

Kompetenztraining für Führungskräfte der
KDFB-Zweigvereine

KOMPETENZTRAINING I

In Gruppenarbeit besprechen wir die Aufgaben der
1. und 2. Vorsitzenden, der Schriftführerin sowie
der Schatzmeisterin.

- Inhalte:**
- Geschichte der Frauenbewegung und des KDFB
 - Struktur des Verbandes
 - Inhalte der Satzung
 - Aufgaben der einzelnen Vorstandsämter

TERMIN Freitag, 05. Februar 2021
ANMELDUNG bis 22. Januar 2021

KOMPETENZTRAINING II

Besonders für Frauen,
die im Zweigverein für die Pressearbeit zuständig sind

- Inhalte:**
- Teamarbeit – so gelingt's
 - Veranstaltungen planen und erfolgreich durchführen
 - Öffentlichkeitsarbeit
 - Pressearbeit

TERMIN Donnerstag, 15. April 2021
ANMELDUNG bis 29. März 2021



KOMPETENZTRAINING III

Inhalte:

- Tipps zur Rhetorik im Zweigverein
- Veranstaltungsleitung
- Neue Frauen gewinnen
- Motivation
- Kommunikation

TERMIN Freitag, 11. Juni 2021
ANMELDUNG bis 28. Mai 2021

FÜR KOMPETENZTRAINING I – III

ORT	Diözesanzentrum Obermünster Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg
BEGINN	13.00 Uhr
ENDE	18.00 Uhr
KOSTEN	keine
ANMELDUNG	erforderlich

Wir sind ...

- ein unabhängiger Frauenverband, der sich in der Kirche, Politik und Gesellschaft engagiert und das Leben vor Ort aktiv mitgestaltet.
- ein moderner Bildungsverband, der sich an den unterschiedlichen Lebenssituationen und individuellen Interessen von Frauen orientiert.
- eine große Gemeinschaft mit 58.000 Mitgliedern in 450 Zweigvereinen, jungen Frauengruppen und Eltern-Kind-Gruppen in der Diözese Regensburg – bundesweit umfasst der KDfB 180.000 Mitglieder.



KARIN SCHLECHT
Diözesanvorsitzende
Vorsitzende des
Bildungswerkes



JOSEFA BAUER
stellv. Diözesanvorsitzende
stellv. Vorsitzende des
Bildungswerkes



LUISE FISCHER
stellv. Diözesanvorsitzende
stellv. Vorsitzende des
Bildungswerkes



LUITGARD HARTL
stellv. Diözesanvorsitzende
stellv. Vorsitzende des
Bildungswerkes



BIRGIT KAINZ
stellv. Diözesanvorsitzende
stellv. Vorsitzende des
Bildungswerkes



MONIKA SCHMIDPETER
stellv. Diözesanvorsitzende
stellv. Vorsitzende des
Bildungswerkes



PATRICIA JORDAN
Geschäftsführerin des
Diözesanverbandes



KARIN USCHOLD-MÜLLER
Geschäftsführende
Bildungsreferentin des
Bildungswerkes



PATER DR. JAKOB SEITZ
Geistlicher Diözesanbeirat



*Schenken
macht Freude*

GESCHENK-TIPP

Verschenken Sie doch mal einen **Gutschein** für ein Seminar oder einen Workshop!
Bestellen können Sie den Gutschein unter Tel. 0941 597-2224.

- 1 Erika Bauer
zertifizierte Kräuterführerin
- 2 Michaela Blattng
Diplom-Sozialpädagogin
- 3 Maria Boßle
Chordirektorin
- 4 Barbara Bruns
Trainerin und Beraterin
- 5 Sr. Flavia Büglmeier OP
Missionsdominikanerin
Kloster Strahlfeld
- 6 Elke Burger
Hospiz- und
Trauerbegleiterin
- 7 Andreas Dandorfer
Pastoralreferent
- 8 Prof. Dr. Josef Eckstein
Präsident a.d. Hochschule
Regensburg
- 9 Christina Engl
Diplom-Theologin
- 10 Stephanie Ertl
Umweltreferentin
- 11 Constanze Fleischmann
Mediengestalterin
- 12 Renate Fritz
Finanzberaterin
- 13 Johanna Gabler
Sport- und Religionslehrerin
- 14 Silke Gulder
Diplom-Ökotrophologin
- 15 Stephanie Hilpoltsteiner
Diplom-Sozialpädagogin
- 16 Hildegard Hock
Gestaltpädagogin
- 17 Jasmin Hoffmann
freischaffende Künstlerin
- 18 Dr. Sabine Holzschuh
Diplom-Theologin
- 19 Martina Kohl
Diplom-Religionspädagogin



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39

- 20 Gerrit Korsch
Trainer für digitale Fotografie
und Bildbearbeitung
- 21 Sandra Lang
Musikerin
- 22 Katrin Madl
Diplom-Sozialpädagogin
- 23 Marion Mauer-Diesch
Diplom-Theologin
- 24 Elli Meyer
Diplom-Sozialpädagogin
- 25 Maximiliane Oppl
Lettering Artist
- 26 Andrea Paulus
freiberufliche Kalligraphin
- 27 Birgitt Pfaller
Diplom-Theologin
- 28 Roland Preußl
Diplom-Theologe
- 29 Susanne Reitner
Heilpraktikerin,
Naturkosmetikerin
- 30 Christina Riebl
Rhetorik- und
Kommunikationstrainerin
- 31 Karin Seethaler
Caritastheologin
- 32 Pater Dr. Jakob Seitz
Geistlicher Diözesanbeirat
- 33 Helma Sick
Finanzexpertin
- 34 Monika Stemmer
NLP-Lehrtrainerin (DVNLP),
Coach (IHK und INTAKA)
- 35 Eva Traupe
Volljuristin
- 36 Karin Uschold-Müller
Diplom-Religionspädagogin
- 37 Ursula Wagner
Diplom-Pädagogin
- 38 Alexandra Wottke
Sport- und Religionslehrerin
- 39 Jürgen Zach
Diplom-Sozialpädagoge

CALENDARISCHE ÜBERSICHT DER BILDUNGSANGEBOTE

Versch.	12.01.2021	Vanuatu: „Worauf bauen wir?“ Einführung in den Weltgebetstag der Frauen in der Diözese Regensburg	S. 4
Fr – So	22.01.2021	Auf Jesus Christus hören – eine Botschaft, die bewegt Religiöse Bildungstage	S. 7
Versch.	30.01.2021	Ausbildung zur Eltern-Kind-Gruppenleiterin Eltern-Kind-Gruppen	S. 48
Fr – Sa	05.02.2021	Die Kunst der schönen Schrift Kalligraphie-Seminar Andreas Variable	S. 22
Fr	05.02.2021	Planen, organisieren, leiten – ... so läuft's rund im Zweigverein Kompetenztraining I	S. 68
Fr – Sa	05.02.2021	Himmelwärts Neue Geistliche Lieder aus voller Kehle für die Seele	S. 35
Sa – So	06.02.2021	Die Kunst der schönen Schrift Kalligraphie-Seminar Ziehharmonika trifft Klassik	S. 22
Mi	17.02.2021	Aschermittwoch der Frauen Religiöser Bildungstag zum Beginn der Fastenzeit	S. 8
Do – So	18.02.2021	Licht und Schatten – Impulse zur Lebensgestaltung Oasentage der Landfrauen	S. 9
Mo – So	22.02.2021	Reif für die Insel – Begegnung – Entspannung – Kultur auf der Insel Usedom Studienreise	S. 10
Versch.	23.02.2021	Klimakollaps oder große Regeneration? Landfrauenvereinigung	S. 49
Versch.	24.02.2021	Das Immunsystem der Seele stärken Kommission Ehe – Familie – Beruf	S. 50
Versch.	24.02.2021	Liedertankstelle Einführung in Neue Geistliche Lieder	S. 36

Versch.	24.02.2021	Mein Smartphone und ich – Die Verbindung zur (medialen) Welt Kommission Medien	S. 55
Fr – So	26.02.2021	Die Kunst der schönen Schrift Kalligraphie-Workshop	S. 23
Sa	27.02.2021	So gelingt die Kommunikation im Alltag! Kommunikations-Seminar	S. 51
Sa	06.03.2021	Bullet Journal – mit mehr Struktur und Übersicht den Alltag gestalten Workshop	S. 24
Mo	08.03.2021	Schöne neue Einkaufswelt – Kleiderkauf im digitalen Zeitalter VerbraucherService Bayern	S. 52
Di	09.03.2021	Darm gut – alles gut! Neues zur Darmgesundheit VerbraucherService Bayern	S. 38
Fr – So	12.03.2021	Tage der Stille Persönlichkeitsbildung durch Meditation und Achtsamkeit	S. 13
Sa	13.03.2021	Freies Reden Rhetorik-Workshop	S. 53
Sa	13.03.2021	Naturkosmetik – synthetische Farb- und Duftstoffe – nein Danke Workshop	S. 39
Fr – So	26.03.2021	Du fehlst an meiner Seite... Witwenseminar	S. 54
Sa	10.04.2021	Frauenliturgie gestalten und leiten Workshop Teil 1	S. 14
Versch.	13.04.2021	Der Junge muss an die frische Luft Filmabend mit Gespräch	S. 34
Do	15.04.2021	Planen, organisieren, leiten – ... so läuft's rund im Zweigverein Kompetenztraining II	S. 68
Fr	16.04.2021	Jüdisch-Christlicher Dialog – Geschwister im Glauben begegnen sich Kommission Glaube und Kirche	S. 16
Sa	17.04.2021	Was Sie schon immer über Altersvorsorge und Geldanlage wissen wollten Workshop	S. 56
Do	22.04.2021	Online-Shopping: Ein Klick ins Chaos? VerbraucherServiceBayern	S. 57

Fr – Sa	23.04.2021	Meinen beruflichen Wiedereinstieg planen Workshop	S. 58
Sa	24.04.2021	Digitalfotografie – Einzel-, Portrait- und Gruppenaufnahmen Fotografie-Workshop	S. 59
Versch.	27.04.2021	Ein Mann ist keine Altersvorsorge Vortrag	S. 60
Do – So	29.04.2021	Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper Geführtes Wandern und Wellness mit geistlichen Impulsen	S. 40
Fr – Sa	21.05.2021	Bewegt vom guten Geist Eine lange Nacht vor Pfingsten	S. 17
Fr – Sa	11.06.2021	Die Kunst der schönen Schrift Kalligraphie-Seminar Ziehfeder	S. 25
Fr	11.06.2021	Planen, organisieren, leiten – ... so läuft's rund im Zweigverein Kompetenztraining III	S. 69
Sa	12.06.2021	Da berühren sich Himmel und Erde Workshop	S. 18
Sa – So	12.06.2021	Die Kunst der schönen Schrift Kalligraphie-Seminar Antiqua mit der Spitzfeder	S. 25
Do	17.06.2021	Für jede ist ein Kraut gewachsen Geführte Kräuterwanderung der Landfrauenvereinigung	S. 41
Fr – So	18.06.2021	Mit der Bibel in die Berge Geführte Wanderung mit geistlichen Impulsen im Kaisertal	S. 42
Sa	19.06.2021	So gewinnen Sie an Ausstrahlung! Image und Stil in Alltag und Beruf	S. 61
Sa	19.06.2021	Trauernden begegnen Seminartag	S. 62
Fr – Sa	25.06.2021	Kunst und Natur Ein Aktionstag für Frauen	S. 26
So – Sa	29.08.2021	Burgund Glaube – Kultur – Wein Studienreise	S. 28
Sa	11.09.2021	Gedenken und Gedanken für heute: Führung durch die KZ-Gedenkstätte Flossenbürg Kommission Glaube und Kirche	S. 19

Sa	18.09.2021	Unterwegs zu mir selbst Geführte Wanderung mit geistlichen Impulsen	S. 43
Versch.	21.09.2021	Landraub – wem gehört das Land? Kommission Eine Welt	S. 63
Fr – So	24.09.2021	Ströme lebendigen Wassers Bildungstage mit sportlichen Elementen	S. 44
Mi	29.09.2021	Digitalfotografie – Einzel-, Portrait- und Gruppenaufnahmen Fotografie-Workshop	S. 64
Fr – Sa	08.10.2021	Die Kunst der schönen Schrift Kalligraphie-Seminar Andreas Mammut	S. 31
Fr – So	08.10.2021	Frauengeschichten, die bewegen Religiöse Bildungstage	S. 20
Sa – So	09.10.2021	Die Kunst der schönen Schrift Kalligraphie-Seminar Andreas Federstriche	S. 31
Fr – So	15.10.2021	Komm, wir finden einen Schatz! Familienwochenende – In Kooperation mit der Fachstelle Ehe und Familie des Bistums Regensburg	S. 65
Sa	16.10.2021	Auszeit – Atempause Bewegung – Atem – Stille	S. 45
Sa	23.10.2021	Wer bin ich, wenn ich niemand sein muss? Workshop	S. 66
Sa	30.10.2021	Frauenliturgie gestalten und leiten Workshop Teil 2	S. 15
Sa	06.11.2021	Mit der Liebe zur Schrift Lettering Workshop für Anfängerinnen	S. 32
Fr – So	12.11.2021	Die Kunst der schönen Schrift Kalligraphie-Workshop	S. 33
Fr – Sa	19.11.2021	Work-Private-Balance Workshop	S. 46
Fr	26.11.2021	Musizieren leicht gemacht Schnupperkurs Veeh-Harfe für Anfängerinnen	S. 47

ANMELDE- UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN SEMINARE (AGB)

Unsere Bildungsveranstaltungen stehen allen interessierten Frauen offen. Sie werden mit kirchlichen und staatlichen Mitteln der Erwachsenenbildung gefördert. KDFB-Mitglieder erhalten in der Regel eine Ermäßigung auf den Teilnahmebetrag. Bei mehrtägigen Kursen beinhalten die Teilnahmegebühren die Verpflegungs- und Übernachtungskosten (ohne Getränke). Die Unterbringung erfolgt grundsätzlich in Einzelzimmern, außer es ist etwas anderes vermerkt. Werden Teilleistungen – z. B. Übernachtung – nicht in Anspruch genommen, erfolgt keine Erstattung. Das Bildungswerk des KDFB Diözesanverband Regensburg e. V. ist „QESplus“-zertifiziert. QESplus ist ein Qualitätsentwicklungssystem mit Testierung. Selbstverständlich stellen wir für unsere Schulungen und Kurse Teilnahmebestätigungen aus.

Anmeldung

Die verbindliche Anmeldung zu einer Veranstaltung kann online über unsere Homepage oder schriftlich per Post, per Fax oder per E-Mail bei der Geschäftsstelle des KDFB Diözesanverband Regensburg erfolgen. Die Anmeldung muss den Namen, Anschrift, Telefonnummer, ggf. E-Mail-Adresse, Ihre Bankverbindung (IBAN) und – bei Mitgliedern – den Namen des Zweigvereins enthalten. Die Anmeldung kann nur bearbeitet werden, wenn Sie uns gleichzeitig eine Bankzugriffsermächtigung erteilen. Die Kursplätze werden nach Datum des Eingangs der Anmeldung vergeben. Anmeldung ist ab dem Zeitpunkt

der Veröffentlichung des Bildungsprogramms möglich. Frühzeitige Anmeldung ist zu empfehlen! Bitte beachten Sie die jeweilige Anmeldefrist. Nach Ablauf der Anmeldefrist können Sie Restplätze im Diözesanbüro des KDFB erfragen oder sich auf die Warteliste setzen lassen. Eine Anmeldebestätigung unsererseits erfolgt nicht. Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie von uns ein Schreiben mit Informationen zum Seminar. Sollte ein Kurs zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung schon ausgebucht sein, werden Sie informiert.

Bezahlung

Die Teilnahmegebühr wird mittels SEPA-Lastschriftverfahren durch das Bildungswerk des KDFB Diözesanverband Regensburg e. V. von Ihrem angegebenen Konto fünf Werktage vor Beginn der Veranstaltung eingezogen. Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer lautet DE36ZZ00000050052. Bei Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben, Widerspruch oder Nichtausführung der Lastschrift durch Ihre Bank werden die Bankgebühren an Sie weiterberechnet.

Absage durch Teilnehmerin

Sofern keine Teilnehmerin von der Warteliste nachrückt bzw. eine Ersatzteilnehmerin genannt wird, haben Sie bitte Verständnis, dass wir eine Ausfallgebühr nach folgender Staffelfung berechnen müssen:

ab 4 Wochen vor Seminarbeginn:

10,00 € Bearbeitungsgebühr

ab 2 Wochen vor Seminarbeginn:

25 % der Seminargebühren

ab 1 Woche vor Seminarbeginn:

50 % der Seminargebühren

Bei Abmeldung am Tag vor Seminarbeginn oder unentschuldigtem Nichterscheinen wird der gesamte Teilnahmebetrag in Rechnung gestellt.

Absage durch Veranstalter

Wenn eine Veranstaltung unsererseits abgesagt werden muss, werden Sie unverzüglich informiert. Sollte der Teilnahmebetrag bereits von Ihrem Konto abgebucht sein, erhalten Sie diesen umgehend zurück. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

Reisen

Das Bildungswerk des KDFB Diözesanverband Regensburg e. V. tritt nicht als Reiseveranstalter im Sinne des § 651 k BGB auf. Bei Reisen oder Studienfahrten gelten die Teilnahmebedingungen des Reiseveranstalters, die in den jeweiligen Reise-Informationen genannt werden.

Haftung

Das Bildungswerk des KDFB Diözesanverband Regensburg e. V. übernimmt keinerlei Haftung für Schäden und Verluste, die es nicht zu vertreten hat. Für Diebstähle wird nicht gehaftet.

Datenschutz

Ihre Daten werden entsprechend der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen nur für innerverbandliche Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben. Näheres unter www.frauenbund-regensburg.de/datenschutz/

Recht am Bild

Mit der Anmeldung zu einer Bildungsveranstaltung erklären Sie sich einverstanden, dass bei der jeweiligen Veranstaltung aufgenommene Fotos vom KDFB Diözesanverband Regensburg e. V. für Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit und Werbematerialien gespeichert und veröffentlicht werden dürfen. Die Einwilligung gilt für die Verwendung der Abbildungen für die nachfolgenden Zwecke und dient ausschließlich dazu, den KDFB und seine Aktivitäten darzustellen: Magazin „engagiert“, KDFB Homepage und KDFB Facebook-Seite, Veröffentlichung in der Presse, Publikationen des Verbandes, Ausstellungen und Vorträge des KDFB. Bildmaterial im Internet kann weltweit abgerufen werden. Eine Weiterverwendung durch Dritte kann daher nicht ausgeschlossen werden. Ein Widerruf der Einverständniserklärung muss mit der Anmeldung schriftlich bei der Geschäftsstelle des KDFB Diözesanverband Regensburg eingereicht werden.

Schlussbestimmungen

Mit Inkrafttreten dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle bisherigen AGB ihre Gültigkeit. Sollten einzelne Bestimmungen dieser AGB ganz oder teilweise unwirksam oder nichtig sein, wird damit die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt.

Stand: Juli 2020

ANMELDUNG

für die Teilnahme an Veranstaltungen des KDfB

TITEL

DATUM

KONTAKTDATEN

Name

Straße

PLZ | Ort

E-Mail

Telefon

Geburtsdatum

DIESE ANMELDUNG IST VERBINDLICH.
Mit den Anmelde- und Teilnahmebedingungen erkläre ich mich einverstanden (siehe Seite 78/79).
Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen.
Die Teilnahmegebühr soll mittels SEPA-Lastschriftverfahren durch das Bildungswerk des KDfB Diözesanverband Regensburg e. V. von dem unten angegebenen Konto eingezogen werden.

BANKVERBINDUNG

Kontoinhaber/in

IBAN

Mitglied im KDfB ja ☐ nein ☐

Name des Zweigvereins

Datum | Unterschrift

HERAUSGEBER Bildungswerk des
Katholischen Deutschen Frauenbundes
Diözesanverband Regensburg e. V.

ENDREDAKTION Katrin Madl

LAYOUT Typosatz Bäumler | info@typosatz-baeumler.de

DRUCK Erhardi Druck GmbH | www.erhardi.de

Regensburg, im August 2020