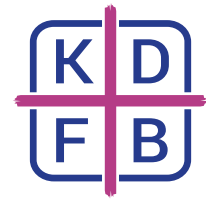


# RITA

Referent\*innen Ideen & Impulse Themen Angebote



Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund



Themen für Ihr  
Bildungsprogramm  
Bildungsangebote  
für Gruppen  
im Frauenbund  
2024/2025

Bildungswerk des KDFB Diözesanverband Augsburg e.V.

„Bildung ist nicht das Befüllen von Fässern,  
sondern das Entzünden von Flammen.“

Heraklit von Ephesos

griechischer Philosoph, ca. 520 – 460 v. Chr.

---

Informieren Sie sich auch auf unserer Website über aktuelle Veranstaltungen des KDFB Diözesanverbands Augsburg. Hier finden Sie alle Angebote unseres Bildungswerkes und auch die Termine von Schulungen für Frauen im KDFB-Vorstandsamtsamt.

Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung bei der Buchung oder Abrechnung benötigen, wenden Sie sich gerne an unsere Geschäftsstelle in Augsburg.  
[www.frauenbund-augsburg.de](http://www.frauenbund-augsburg.de)

# Grußwort

Liebe Frauen,

mit diesem **RITA**-Heft halten Sie wieder eine ganz besondere Ausgabe in den Händen.

Besonders deshalb, weil wir viele neue Angebote und auch neue Referentinnen in unser Bildungsprogramm aufgenommen haben. Natürlich haben wir auch Altbewährtes und Beliebtes weiterhin für Sie in unserem Angebot. Die Wahl liegt ganz bei Ihnen!


Bewährt haben sich mittlerweile auch diejenigen Kurse, an denen Sie online teilnehmen können. Gerade für Frauen, die zeitlich sehr eingebunden sind, bieten Online-Angebote die Möglichkeit, an unseren Bildungsangeboten teilzunehmen und sich so persönlich weiterzubilden.

So vielfältig wir Frauen sind, so vielfältig ist unser Programm, das wir für Sie zusammengestellt haben. Wählen Sie Ihre Lieblingsveranstaltung aus den Bereichen *Glaube und religiöses Brauchtum, Natur und Jahreszeiten, Gesundheit und Bewegung, Pädagogik und Psychologie, Kreativität, Musik, Tanz oder Märchen!* Vielleicht haben Sie auch einmal Lust etwas Neues auszuprobieren und neue Themenfelder für sich zu entdecken.



“ **Es geht bei unserem Programm nicht nur um die Vermittlung von Wissen, sondern auch um die persönliche Begegnung und den gegenseitigen Austausch. Wie wichtig das für uns ist, haben wir in den Zeiten der Beschränkungen während der Corona Pandemie erlebt.** ”

---

Wichtig war uns auch, Sie, liebe Frauen, in Ihrem ehrenamtlichen Engagement zu unterstützen. Deshalb haben wir Angebote, die besonders für Vorstandsfrauen interessant sind, mit einer entsprechenden Markierung versehen: 

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Ihnen bedanken, dass Sie unser Angebot in den letzten Jahren trotz Einschränkungen so umfangreich in Anspruch genommen haben und wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre unseres **RITA**-Heftes.

**Ihre Annette M. Fischer**

Vorsitzende des Bildungswerkes des KDFB  
Diözesanverband Augsburg e.V.



07

Lebens- und Frauenthemen



13

Kompetenzerweiterung und Persönlichkeitsbildung



20

Glaube und religiöses Brauchtum



27

Natur und Jahreszeiten



31

Politik und Gesellschaftsfragen



35

Gesundheit und Bewegung



44

Pädagogik und Psychologie



48

Kreativität, Musik und Tanz



56

Märchen

24/25

# Inhalt

Vorwort .....	01
Inhaltsverzeichnis .....	03
So gehen Sie vor .....	04
<b>Themenangebote</b>	
Lebens- und Frauenthemen .....	07
Kompetenzerweiterung und Persönlichkeitsbildung .....	13
Glaube und religiöses Brauchtum .....	20
Natur und Jahreszeiten .....	27
Politik und Gesellschaftsfragen .....	31
Gesundheit und Bewegung .....	35
Pädagogik und Psychologie .....	44
Kreativität, Musik und Tanz .....	48
Märchen .....	56
Informationsabende vor Ort .....	64
VerbraucherService Bayern im KDFB .....	65
Landfrauenvereinigung des KDFB .....	66
Referent*innen A – Z mit ihren Angeboten .....	67
Checkliste .....	78
Impressum .....	81

# So gehen Sie vor,

WENN SIE EINE VERANSTALTUNG IN IHREM ZWEIGVEREIN ODER IN IHRER GRUPPE PLANEN:

---

## 01 Terminvereinbarung mit Referentin

Sie haben sich entschieden, ein Thema aus diesem Programm anzubieten. Dann vereinbaren Sie direkt mit der Referentin Ihrer Wahl einen Termin. Im Kapitel „Referent\*innen A – Z“ finden Sie alle Angaben, die Sie dazu brauchen.

---

## 02 Unterlagen und Informationen zur Veranstaltung

Die Referentin meldet uns den mit Ihnen vereinbarten Termin, die Dauer der Veranstaltung, die Adresse des Veranstaltungsorts und mit wie vielen Teilnehmerinnen Sie ungefähr rechnen. Daraufhin schicken wir Ihnen alle Unterlagen und Informationen zu, die Sie für die Durchführung der Veranstaltung brauchen.

---

## 03 Veröffentlichung der Veranstaltung

Die Veranstaltung muss offen für Interessierte ausgeschrieben werden, da sie durch Mittel der Erwachsenenbildung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert wird. Aus allen Veröffentlichungstexten (Zeitung, Plakat,

Flugzettel, Pfarrbrief, Rundbrief...) muss ersichtlich sein, dass alle Interessierten eingeladen sind. Sie erhalten von uns ein Plakat, das Sie zur Bewerbung aushängen können. Falls Sie mehr benötigen, teilen Sie uns die Anzahl rechtzeitig mit. Geschlossene Veranstaltungen, wie beispielsweise Mitgliederversammlungen, können nicht durch öffentliche Gelder bezuschusst werden. Ein Vortrag während der Mitgliederversammlung kann jedoch als Bildungseinheit anerkannt werden.

### Als Möglichkeiten der Veröffentlichung kommen in Betracht:

- Hinweis in der örtlichen Presse oder im Pfarrbrief
- Verteilen von Infoblättern
- Aushang von Plakaten in Geschäften, Schaukästen oder sonstigen öffentlichen Örtlichkeiten

Bitte weisen Sie bei der Veröffentlichung darauf hin, dass die Veranstaltung vom Bildungswerk des KDFB DV Augsburg gefördert wird. Nach der Veranstaltung senden Sie uns innerhalb von zwei Wochen einen Nachweis über die Veröffentlichung zusammen mit den Abrechnungsunterlagen und den Reflexionsbögen. Als Nachweis über die Veröffentlichung gilt beispielsweise ein Zeitungsausschnitt oder Infoblatt.

**ACHTUNG:** Bitte achten Sie bei der Veröffentlichung der Veranstaltung darauf, dass das Thema genau so lautet, wie Sie es in diesem RITA-Programm vorfinden. Nur die in diesem Programm veröffentlichten Themen werden durch das Bildungswerk des KDFB Augsburg bezuschusst.

---

## 04 Teilnahmegebühren

Das Bildungswerk übernimmt das Honorar und die Fahrtkosten für die Referentin Ihrer Veranstaltung. Um diese Kosten teilweise zu decken, erheben wir eine Teilnahmegebühr in folgender Höhe:

### Abend- und Halbtagsveranstaltungen

Grundbetrag 45,00 €  
Zuzüglich 1,00 € je Teilnehmer\*in

### Tagesveranstaltungen

Grundbetrag 90,00 €  
Zuzüglich 2,00 € je Teilnehmer\*in

Wir bitten Sie bei der Veranstaltung die Teilnahmegebühren einzusammeln und innerhalb von zwei Wochen nach der Veranstaltung dem Bildungswerk zu überweisen (Bildungswerk des KDFB Diözesanverband Augsburg e.V., Liga Bank Regensburg, IBAN DE19 7509 0300 0000 2286 05).

---

## 05 Abrechnungsformular

Sie erhalten von uns vor der Veranstaltung ein Abrechnungsformular. Bitte bestätigen Sie auf dem Abrechnungsformular die Dauer der Veranstaltung und die Anzahl der Teilnehmer\*innen mit Ihrer Unterschrift. Anschließend können Sie das Abrechnungsformular an die Referentin aushändigen, die es an uns weiterleitet oder Sie schicken es uns mit den anderen Abrechnungsformularen.

---

## 06 Materialkosten

Kosten, die den Referent\*innen für Material, wie z.B. Kopien oder Bastelmaterial entstehen, werden auf die Teilnehmer\*innen umgelegt.

---

## 07 Reflexionsbögen

Teilen Sie die Reflexionsbögen bitte an die Teilnehmer\*innen aus und lassen Sie diese nach der Veranstaltung ausfüllen. Die Rückmeldungen der Teilnehmer\*innen helfen uns dabei, die Qualität unserer Angebote beizubehalten und bei Bedarf zu verbessern. Schicken Sie die Bögen bitte nach der Veranstaltung gesammelt an die Geschäftsstelle.

---

## 08 Weitere Informationen

**Honorar und Fahrtkosten für die Referentin:** Die Abrechnung regelt die Referentin direkt mit der Bildungswerkgeschäftsstelle des KDFB.

**Keine Meldung der Veranstaltung an die KEB im Landkreis:** Da das KDFB Bildungswerk Ihre Veranstaltung mit Mitteln der Kath. Erwachsenenbildung (KEB) bezuschusst, dürfen Sie die Veranstaltung nicht an die KEB in Ihrem Landkreis melden.

---

## 09 GEMA-Bestimmungen

Wer Musik komponiert, hat Anspruch auf angemessene Entlohnung, wenn seine Werke gespielt werden. Die Rechte der Komponist\*innen vertritt in Deutschland vor allem eine große Organisation, die GEMA.

Um die Zusammenarbeit mit der GEMA zu erleichtern und um Geld zu sparen, hat der Frauenbund mit weiteren katholischen Organisationen einen Gesamtvertrag mit der GEMA abgeschlossen. In diesem ist folgendes geregelt:

+ Für Musikaufführungen, live oder mittels eines Tonträgers, auch bei Tanzseminaren, die der Frauenbund im eigenen Namen und auf eigene Rechnung veranstaltet, gewährt die GEMA eine **Ermäßigung von 20% auf den Normaltarif.**

Die Anmeldung erfolgt online über:

[www.gema.de/portal/app/tarifrechner/tariffinder](http://www.gema.de/portal/app/tarifrechner/tariffinder)

---

## 10 Tipp für die Pressearbeit

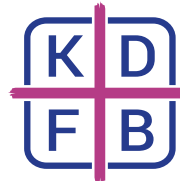
Bitten Sie die Referentin, zur Veranstaltung eine Zusammenfassung als Grundlage für einen Pressebericht mitzubringen. Dann können Sie gleich nach der Veranstaltung darüber in der Presse oder im Pfarrbrief berichten.

---

## 11 Weitere Angebote

Schauen Sie auch auf die Webseiten des KDFB Diözesanverbandes Augsburg e.V., denn hier finden Sie auch weitere Referent\*innen mit neuen Angeboten.

*Und nun viel Freude und Erfolg  
bei der Planung einer Veranstaltung  
für Ihre Gruppe!*



**Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund**




Lebens- und  
Frauenthemen

## Mein Herz will leuchten

*Einführung in Mediations- und Körperwahrnehmungsübungen*

Renate Gößmann

Frauen brauchen Zeit zum Innehalten: sie erleben die schnelle hektische Welt oft als Belastung. Es bleibt keine Zeit auf das eigene Herz zu hören. Erlernen Sie in dieser Veranstaltung Meditations- und Körperwahrnehmungsübungen und lassen Sie durch die geschenkte Zeit Ihr Herz zum Leuchten bringen.


 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dießen, Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Friedberg, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Memmingen, Mindelheim, Neuburg a.D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen, Starnberg, Weilheim

## Das Märchen von der perfekten Mutter

*Austausch und Reflexion zu Mütteridealen und Mutter-Perfektionismus*

Renate Gößmann

Die moderne Frau, die Kinder, Haushalt und Job entspannt unter einen Hut bringt, ist nichts als ein Mythos. Hier können Sie sich über „Mütterideale“ austauschen und die Illusion einer perfekten Alleskönnerin hinterfragen.

 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dießen, Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Friedberg, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Memmingen, Mindelheim, Neuburg a.D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen, Starnberg, Weilheim

## NEU Hilfreicher Umgang mit Trauernden

Barbara Hux

„Trauer ist eine der höchsten Formen von Stress“. Trauernde sind innerlich und äußerlich ganz wund und bräuchten freundschaftliche Unterstützung mehr denn je. Dennoch werden Trauernde oft im Stich gelassen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie Ihrer trauernden Freundin sinnvoll und tatkräftig helfen können.


 **Präsenzveranstaltung.** Lindau

## Achtsame Selbstfürsorge

Kerstin Mayer



Wir Frauen investieren viel Kraft in die Fürsorge für Andere. Doch wie sieht es mit der eigenen Selbstfürsorge aus? Oft wird gerade diese wichtige Energiequelle vernachlässigt. In diesem Seminar widmen wir uns ganz uns selbst. Nach einem kurzen Input über verschiedene „Energieräuber“ werden Methoden der Selbstfürsorge vorgestellt – für „Akutfälle“ und den Alltag.


 **Präsenzveranstaltung.** Onlineveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dießen, Friedberg, Landsberg, Schwabmünchen

## NEU Der Trauer Raum geben

*Wie können Trauernde unterstützt werden?*

Kerstin Mayer


Trauer ist eine Verlusterfahrung. Sie muss durchlebt werden, um wieder neuen Mut fassen und nach vorne schauen zu können. Das gelingt am besten, wenn man nicht allein ist. Wie können Betroffene im Trauerprozess unterstützt werden? Es werden verschiedene Trauerphasen und -rituale vorgestellt, die im Umgang mit Trauernden hilfreich und wegweisend sein können.

 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dießen, Friedberg, Landsberg, Schwabmünchen

## NEU Natur(heil)kosmetik

Marianne Porsche-Rohrer

Eine „gepflegte äußere Erscheinung“ kann von elementarer Bedeutung sein, z.B. bei der Bewerbung um einen Arbeitsplatz. Viele Menschen möchten dieses Attribut für sich in Anspruch nehmen. Was ist der Schlüssel dafür? Eine ganze Reihe von Naturheilmitteln hat einen positiven Effekt auf die Haut und damit auf das ganze Erscheinungsbild. Nutzen Sie sie!

 **Online- oder Präsenzveranstaltung.** Alle Dekanate der Diözese

## NEU Schreibwerkstatt für Trauernde

Monika Sadegor

Manche Trauernde tun sich schwer damit, über ihre Gefühle zu sprechen. In dieser zweiteiligen Schreibwerkstatt lernen Sie, Ihre oft wie im Hamsterrad kreisenden Gefühle und Gedanken zu verschriftlichen: Versteinertes und Verfestigtes kommt in Bewegung und schafft Raum für Abschluss und Neubeginn. Einfühlsame Anregung unterstützt beim befreienden Schreiben.


 **Präsenzveranstaltung.** Augsburg, Dießen, Friedberg, Kaufbeuren, Landsberg, Meitingen-Rain, Memmingen, Ottobeuren, Starnberg, Weilheim

## Spuren am Lebensweg

*Lesung und Gespräch über Lebenszyklen und deren Bewältigung*

Monika Sadegor

Persönliche Erfahrungen und Begegnungen prägen unseren Lebensweg. Spuren weisen auf ihn hin. Kraftorte, Natur und Kunst weisen den Weg zu vertieftem Leben und neuer – weil erfahrener – Spiritualität. Diese Spuren wahrzunehmen und ihnen nachzugehen, führt aus Tälern des Lebens zu neuen Erfahrungen und Begegnungen, zu Neuorientierung und Reifung.


 **Präsenzveranstaltung.** Augsburg, Dießen, Friedberg, Kaufbeuren, Landsberg, Meitingen-Rain, Memmingen, Ottobeuren, Starnberg, Weilheim

---

## „Wie ein Baum, am Wasser gepflanzt, Frucht bringend zur rechten Zeit ...“

Rita Sieber

Für viele Menschen sind Bäume sehr wichtig, spiegeln sie doch auch das „Mensch – sein“ wider. Häufig stellen wir uns die Frage: Woher ziehen meine Wurzeln ihre Kraft, was sind meine Quellen. Was lässt mich wachsen, aufrecht werden und Frucht bringen? Was gibt mir Halt – Haltung...Mit ganz unterschiedlichen Übungen, kreativem Tun und Tanz gehen wir diesen Fragen nach.


 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Dillingen, Friedberg, Landsberg, Meitingen-Rain, Neuburg a. D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen*

---

## Wechseljahre – Es wechseln die Zeiten

Eva Schneider

Ein Frauenleben ist ohnehin in der Regel von Natur aus abwechslungsreich genug. Wie erleben wir den Übergang in den Altweibersommer unseres Lebens und welche Einstellung (Know-How, Tipps und Tricks) kann uns dabei helfen, die Früchte unserer eigenen Reife zu genießen?


 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

## Weibliche Spiritualität

Eva Schneider

Frauen leben anders als Männer, schon allein in körperlicher Hinsicht. Auf welche Weise können Frauen ihr gemeinsames Gebet einmal bewusst frauenmäßig gestalten? Wie finden wir zu einem gelungenen Abend, nach dem Seele und Sinn satt sind? U.a. mit Ideenbörse und verschiedenen Methoden wie Tanz, kreatives Gestalten, Gebeten und Liedern.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*


---

## Ellen Ammann – Netzwerkerin, Trendsetterin, Pionierin

*Fachkundige Information zu einer starken Frau*

Sabine Slawik

Klein und unscheinbar. So wird Ellen Ammann beschrieben – ihr Lebenswerk ist alles andere als das. Sie schaut hin und erkennt, woran es ganz besonders den Frauen fehlt. Sie ist die Pionierin im bayrischen Landtag, gilt als Wegbereiterin der modernen Sozialarbeit und ist eine Kämpferin in der katholischen Kirche. Ihre Überzeugung, dass Frauen sich zu schlagkräftigen Organisationen zusammenschließen und für ihre Rechte eintreten müssen, gilt bis heute.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

## **NEU** Wir Sandwich-Frauen: Frauen zwischen Familie, Beruf und Pflege

Irmgard Wehle-Woll

Frauen sind vielfältig gefordert. Neben Partnerschaft, Familie und Beruf kommt oft noch die Pflege und Versorgung eines Elternteiles oder des Partners/der Partnerin dazu. Wie geht es uns dabei? Können wir das alles meistern oder werden wir „zerdrückt“ zwischen all den Aufgaben? Was würde uns helfen?

 *Präsenzveranstaltung. Lindau*

---

## **NEU** Wenn die Eltern alt werden – wer versorgt mal meine Eltern?

Irmgard Wehle-Woll

Bisher waren die Eltern selbständig und fit. Doch was ist, wenn dies nicht mehr so ist? Manchmal bahnt sich ein Hilfebedarf so nach und nach an, manchmal wird man ganz plötzlich mit einer Pflegesituation konfrontiert. An welche Stellen kann ich mich wenden? Wer kann mir helfen in der Versorgung? Was sollten wir im Vorfeld regeln?


 *Präsenzveranstaltung. Lindau*

---

## Jede ist eine Blüte – Werde, die du bist *Spirituelle und meditative Formen der Selbststärkung*

Monika Weidner

Blumen in ihrer Vielfalt – keimen – wachsen – blühen – vergehen, so wie sie von Gottes Schöpferkraft gedacht sind. Die Blume kann Sinnbild sein für unser Leben: Wer bin ich? Was schlummert in mir und wartet auf Entfaltung? Durch spirituelle Texte und das Erlernen von meditativen Kreis- oder Sitztänzen binden wir einen Blumenstrauß voll einzigartiger Blumen.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Meitingen-Rain, Schwabmünchen*


---

## Dem Leben auf der Spur

*Spirituelle und meditative Formen der  
Selbststärkung*

Monika Weidner

Es keimt in der Natur, es keimt im Menschen. Neues Leben will aufbrechen! Die Frühlings- und vorösterliche Zeit lädt uns ein, aufzubrechen und immer wieder neu und mehr hineinzuwachsen in die Haltung der Menschwerdung, wie Jesus sie uns ins Herz gelegt hat. Mit spirituellen Texten, Meditationen und Kreistänzen – oder nach Wunsch auch Sitztänzen – wollen wir Gott um seinen Segen für ein gelingendes Wachsen bitten.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Meitingen-Rain, Schwabmünchen*

---

## Bewahren – bewegen – begegnen – begeistern

*Sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund*

*Theresia Zettler*

Ein Vortrag mit biblischen, weltlichen und praktischen Impulsen im Blick auf meine Biographie. Mit viel Lebendigkeit, Tatkraft und Humor gibt Theresia, die fehlerhafte Linkshänderin, überraschende Antworten auf ungewohnte Fragen. So erfahren Sie, wie Stallgeruch zur Stärke wird und was Elefant und Esel, Hummel und Pinguin damit zu tun haben.

📍 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen*




*Kompetenzerweiterung und  
Persönlichkeitsbildung*



## **NEU** Werden Sie sich Ihrer Superpower bewusst

Frieda Depperschmidt

In diesem Vortrag beleuchten wir die spirituellen Superkräfte: Intuition, Glaube, Vertrauen, Hingabe, Handlung. Sie erfahren, wie sie zusammenwirken und was es braucht, um ihre Wirksamkeit in Ihrem Leben zu erhöhen. Diese Erkenntnisse öffnen einen Raum für mehr Gewahrsein und Bewusstsein, damit alles im Leben leichter wird. Mit einer Meditation.


 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dießen, Friedberg, Kaufbeuren, Landsberg, Marktoberdorf, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen*

## **NEU** Herz-Bewusstsein

*Wie positive Gedanken unsere Welt verändern*

Frieda Depperschmidt

Wir träumen von einer Welt voller Frieden, Lebensfreude, Freiheit, Leichtigkeit, Wohlstand, Fülle, frei von Bewertungen und Urteilen. Was braucht es, um die Erde zu einem solchen Ort zu machen? Sie erhalten wertvolle Werkzeuge, um mit Ihren Gedanken und Handlungen Ihre Realität zu ändern und aus dem HerzBewusstsein zu leben.


 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dießen, Friedberg, Kaufbeuren, Landsberg, Marktoberdorf, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen*

## Stress runter – Lebensqualität rauf

Frieda Depperschmidt



Stress betrifft nicht nur Menschen in der Arbeitswelt, sondern auch Kleinkinder, Schüler, Studenten und Rentner. Ängste, Leistungsdruck, Überforderung, Beziehungen, Misserfolge, Zeit- und Geldmangel, Wechseljahre – wir fühlen uns ausgebrannt, kraftlos und krank. Erlernen Sie Methoden, wie Sie die Lebensqualität erhöhen können.


 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dießen, Friedberg, Kaufbeuren, Landsberg, Marktoberdorf, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen*

## Wertschätzende Kommunikation (GFK) vor dem Hintergrund des christlichen Menschenbildes



Ursula von Gehlen

Der Kommunikationsansatz GFK nach M. Rosenberg ermöglicht mit seiner eingängigen Methode der vier Schritte und der damit verbundenen Konzentration auf das Wechselspiel von Gefühlen, Bedürfnissen und Werten einen Perspektivenwechsel, der zur Klärung von äußeren wie inneren Konflikten notwendig ist. So bewirkt die GFK-Methode, sich mit den gegenseitigen Bedürfnissen und Werten auseinanderzusetzen.


 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

## Die Macht der Kränkung und die Kraft der Vergebung

*Impulsvortrag*

Ursula von Gehlen

Ausgangspunkt des Impulsvortrages ist die Erfahrung, dass die tiefsten seelischen Verletzungen Beziehungen verletzen sind, die infolge von Kränkungen die Beziehung stören oder gar zerstören. Nach dem Aufzeigen des Phänomens Kränkung werden fünf Aspekte für den Prozess der Vergebung vorgestellt.


 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

## Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg

*Impulsvortrag*

Ursula von Gehlen

Oftmals lösen die Worte „Gewaltfreie Kommunikation“ Verwunderungen aus: „Ich schlage doch nicht, also brauche ich das nicht.“ Doch Gewalt in der Kommunikation erleben wir, wenn uns Vorwürfe, Einschüchterungen, Schuldzuweisungen oder Beleidigungen treffen. Die GFK-Methode zeigt einen Weg auf, wie es gelingen kann, dann klar und gleichzeitig wertschätzend miteinander reden zu können.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

## **NEU** Mit interaktiven Methoden digitale Treffen anregend gestalten

Kerstin Mayer



Digitale Sitzungen sind in den letzten Jahren wichtiger geworden. Möchten Sie neben dem Abarbeiten der Tagesordnung auch aktiv miteinander ins Gespräch kommen? Mit spielerischen Methoden können Sie Ihre Treffen abwechslungsreich gestalten und so neben der inhaltlichen Vereinsarbeit ihre Zusammentreffen lebendig gestalten.

 *Onlineveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dießen, Friedberg, Landsberg, Schwabmünchen*


## „Haben Sie auch keine Idee zu...?“

*Kreativitätstraining und Ideenschmiede*

Claudia Schmid



Mit viel Humor werden wir Ihre vielleicht unter der Oberfläche schlummernde Kreativität ans Licht bringen. Im Workshop erleben Sie verschiedene Methoden, um Ideen für Ihre Anliegen zu bekommen. z.B.: Welche Veranstaltungen können wir anbieten? Wie bekommen wir neue Mitglieder? Probieren Sie es aus und haben Sie Freude am kreativen Arbeiten in der Kleingruppe.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

## Gemeinsamkeit erleben – Verbindung spüren

*Teamstärkende Übungen aus der Erlebnispädagogik*



Claudia Schmid

Gemeinsamkeit schafft Verbindung: In einer Kleingruppe haben Sie viel Spaß mit lockeren Teamübungen, Denk- und Bewegungsspielen. Dabei gibt es immer viel zu Lachen. Durch die gemeinsam bewältigten Aufgaben lernen Sie sich gegenseitig besser kennen und wachsen zusammen. Der Workshop ist auch für bestehende Gruppen geeignet, z.B. als Belohnungs-Teamtage.

*Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

## Mitmachen und mitdenken!

*Workshop zu aktivierenden Vortrags- und Besprechungsmethoden*



Claudia Schmid

Vereinsarbeit lebt von Beteiligung: Erfahren Sie, wie Sie Ihre Teilnehmer\*innen aktiv in Ihre Besprechungen einbinden. Sie lernen Gestaltungsmöglichkeiten von Einstiegs-, Vorstellungs- und Abschlussrunden kennen und erhalten Tipps, wie Sie Gruppen für Übungen einteilen. Außerdem lernen Sie, Plakate bzw. Flipcharts einfach zu gestalten. Bei Bedarf sprechen wir über das Thema Lampenfieber.

*Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

## Werde du selbst!

Rita Sieber

Die Frau zu werden, die ich zutiefst bin, ist eine tiefe Sehnsucht. Oft blockieren Schutzmechanismen, die in der Kindheit sinnvoll waren, einen tieferen Zugang zu meinem Wesen. Eine Hilfe auf meinem Weg kann es sein, das zu erkennen und zu bearbeiten. Erlernen Sie verschiedene methodische Schritte, die eine neue Sicht ermöglichen und Mut und Vertrauen entstehen lassen.

*Präsenzveranstaltung. Augsburg, Dillingen, Friedberg, Landsberg, Meitingen-Rain, Neuburg a. D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen*

## Immer wieder die Balance finden

Rita Sieber



Es tut uns gut, wenn wir im inneren Gleichgewicht sind. Doch Unvorhergesehenes bringt uns aus der Balance. Wenn wir „neben uns stehen“ und Einseitigkeit spüren, nur noch rennen und hetzen; wenn wir unsere Mitte verloren haben, brauchen wir Hilfen. Geben wir unseren Bedürfnissen Raum, erlernen Atem- und Körperübungen, spüren Texten aus der Bibel und der Mystik nach.

*Präsenzveranstaltung. Augsburg, Dillingen, Friedberg, Landsberg, Meitingen-Rain, Neuburg a. D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen*

## Vertraue deiner Kraft – ein „heilsames“ Seminar

Rita Sieber

Die Kraft lässt nach, wenn der Alltag an den Nerven zehrt und die Aufgaben überhand nehmen. Müdigkeit und manchmal auch eine Depression machen sich breit. Kann da unser Glauben helfen? Mit Information, Bildern, Liedern und Texten aus der christlichen Tradition sowie praktischen Übungen wollen wir dem nachspüren, was unsere Kraft wieder wachsen lässt.

*Präsenzveranstaltung. Augsburg, Dillingen, Friedberg, Landsberg, Meitingen-Rain, Neuburg a. D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen*

## Das Glück des Reisens und wie es das Leben prägt

*Fachkundige Informationen zum Thema Reisen*

Sabine Slawik

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, Urlaubsreisen zu unternehmen. Einen ganz besonderen Einblick geben dabei Reisen mit kath. Hilfswerken. Begleiten Sie mich auf dem Weg durch Ecuador, Burkina Faso, Albanien und Indien. Neben landschaftlicher Schönheit erfahren Sie mehr von Gastfreundschaft und hoffnungsvollen Schritten in eine bessere Zukunft.

*Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

## WERTvoll Auftreten



Birgit Ullmann

Ein paar wertvolle Tipps und Kniffe für Bewerbungs-, Gesprächs-, Verhandlungs- und Alltagssituationen. Wie Sie in Zukunft mehr gesehen, besser gehört und in vollem Maße wertgeschätzt werden. Sie setzen dafür nicht nur eine gute Körperhaltung ein, sondern auch Ihre Stimme, Ihr Wissen zum Thema Businessknigge, die Kleiderwahl, uvm.

*Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

## Wie wir miteinander reden!



Birgit Ullmann

Es geht niemals darum, „Was“ Sie sagen, sondern immer nur darum „Wie“ Sie es sagen. Ein paar wertvolle Tipps und Kniffe für all das, was Sie zu sagen haben. Gewusst wie, ist halb gewonnen. Gemeinsam erarbeiten wir Formulierungen für Sie, die Sie leicht und immer anwenden können. Selbst in schwierigen Situationen. Lockerer Workshopcharakter: 2 – 3 Stunden oder als Halbtages- oder Tagesworkshop.


*Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

## Konfliktgespräche meistern

Birgit Ullmann

Ein paar wertvolle Tipps und Kniffe für Konfliktgespräche, wie Sie in Zukunft mehr gesehen, besser gehört und in vollem Maße wertgeschätzt werden. Sie setzen sich dabei nicht nur für Sie selbst ein, sondern auch für die Bedürfnisse Ihrer Gesprächspartner\*innen und können so optimale Ergebnisse in spannungsgeladenen Momenten erzielen.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

## Wir trauen uns!

*Vortrag zur Gestaltung und Dekoration von Hochzeiten*

Birgit Ullmann

Hurra! oder Oh je!? Eine erfahrene Hochzeitsplanerin beantwortet all die Fragen rund um Ihre Hochzeit. Egal ob Garagenparty oder Prinzessinnengala – eine gute Planung und Organisation ist die beste Voraussetzung für ein gelungenes Fest. Was können Sie tun, um die Vorbereitungen leicht und locker werden zu lassen und um Stress, Anspannung und viel Arbeit zu vermeiden? Für Bräute, Mütter, Freundinnen und Schwiegermütter.


 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

## Licht für Haus und Garten

Birgit Ullmann

Neue Küche und die Arbeitsfläche ist zu dunkel? Neu gebaut und Leuchten fehlen? Es ist hell, aber nicht gemütlich? Energiesparleuchten machen kein „schönes“ Licht? Wie setzt man LED ein? In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie schon immer über Beleuchtung wissen (w)sollten und sehen danach Ihre Wohnung in einem anderen Licht.


 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

## Wir sind eingerichtet! – und nun?

Birgit Ullmann

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die bereits die Erfahrung gemacht haben, dass neue Möbel allein noch keine Gestaltung sind und dass Wohnkomfort und Wohnqualität nicht dasselbe sind. Wenn Ihre Wohnung zwar stylisch, aber sehr kalt, abweisend oder unpersönlich ist, dann erfahren Sie, wie Atmosphäre-Design typgerecht die Persönlichkeit von Menschen in Räume bringt.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*


---

## Den Alltag meistern – Stressmanagement für Frauen



Monika Vogel

Ihr Alltag wird erleichtert durch besseres Stressmanagement: Erkennen Sie die Ursachen und Wirkungen von Stress? Erlernen Sie Methoden, mit Stress besser umzugehen und Ihre Kraftquellen zu finden.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Günzburg, Landsberg, Meitingen-Rain, Neu-Ulm, Schwabmünchen*


---

## NEU Menschen mit Demenz

*Was muss ich wissen als Angehörige, als Nachbarin, als Freundin?*

Irmgard Wehle-Woll

Was ist Demenz und was ist wichtig zu wissen? Neben dem Faktenwissen zu dementiellen Erkrankungen und den verschiedenen Stadien der Erkrankung, geht es vor allem um die Begegnung mit Menschen mit Demenz. Wie kann ich die Beziehung und den Kontakt weiterhin aufrechterhalten?

 *Präsenzveranstaltung. Lindau*


---

## NEU Menschen mit Demenz verstehen

*Einfühlen in die Welt der Menschen mit Demenz*

Irmgard Wehle-Woll

Wie geht es einem Menschen mit Demenz? Was fühlt er? Was geht in ihm vor, wenn er zunehmend Fähigkeiten verliert? Wie können wir ihm begegnen und wie ihn begleiten? Mit Hilfe von Erfahrungsstationen versuchen wir uns in die Welt der Menschen mit Demenz einzufühlen.

 *Präsenzveranstaltung. Lindau*

A photograph of a person in a green patterned shirt lighting a candle. In the background, several other candles are lit on a table, and a wall with faint writing is visible. The scene is dimly lit, with the primary light source being the candles.


# Glaube und religiöses Brauchtum

## Alle meine Quellen entspringen in dir

*Einführung in Bibelgeschichten, die nachklingen*

Agnes Dachs

Hören Sie zu und entdecken Sie den Schatz der Bibel neu. Neben mehreren Geschichten, die immer wieder anders erzählt werden, erleben Sie in meditativen Momenten, wie Sie die Bibel als Quelle Ihres Lebens zulassen können. Sie erlernen außerdem Grundlagen des Bibelerzählens.


 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Friedberg, Günzburg, Krumbach, Landsberg, Meitingen-Rain, Neuburg a.D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen*

## **NEU** Bibelgeschichten, die schmecken

*Einführung in die Sinneswelt der Bibel*

Agnes Dachs

Die Bibel wird zunächst mit dem gesprochenen Wort, den Geschichten, die wir in unserem Leben gehört oder gelesen haben, verbunden. Um das Wort mit allen Sinnen erfassen zu können, bezieht diese Veranstaltung auch das Riechen und Schmecken mit ein. Sie hören Bibelgeschichten, in denen von Speisen berichtet wird und probieren sich durch mehrere tausend Jahre alte Rezepte.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Günzburg, Krumbach, Landsberg, Meitingen-Rain, Neuburg a.D., Neu-Ulm, Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen*

## Auf Pilgerwegen – in 50 Etappen von Augsburg nach Rom

*Einblicke in das Reisetagebuch einer Pilgerin*

Elisabeth Retsch

Seit vielen Jahrhunderten gingen die Menschen zu Fuß nach Rom. Religiöse Gesinnung und Verpflichtung, Abenteuerlust, Arbeitslosigkeit – die Gründe waren vielfältig. Auch ich startete 2001, um in vielen Einzeletappen die ewige Stadt zu erreichen. Es dauerte viel länger als gedacht. Erst nach 18 Jahren erreichte ich Rom, eines der großen Pilgerziele der Christenheit.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

## **NEU** Der synodale Weg und das beschlossene Papier „Frauen in Diensten und Ämtern“

*Vortrag und Austausch*

Ursula Schell

Erfahren Sie mehr über die Inhalte des Papiers und seine Ideen für Handlungsanweisungen in den Diözesen.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

**NEU** Du gibst mir weiten Raum – meine Räume entdecken und gestalten

Ursula Schell

Impulse, Austausch, Meditation, biblische Anregungen, Körperübungen.


 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

---

**NEU** Eine Frau steht auf – überwinden was mich krumm machen will

Ursula Schell

Impulse, Austausch, Meditation, biblische Anregungen, Körperübungen... Nachspüren was mich im Leben zum Aufstehen ermutigt und was mich krumm macht.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

---

**NEU** Frauen in Leitungsfunktionen in Bibel und früher Kirche – was heißt das für uns heute?

*Vortrag und Austausch*

Ursula Schell

Erfahren Sie mehr über Aufgaben und Funktionen von Frauen in den ersten Jahrhunderten des Christentums und kommen Sie miteinander ins Gespräch über eigene Ideen und Anliegen für heute.


 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

---

**NEU** Eva und Maria – Vorbilder und Zerrbilder des Weiblichen

Ursula Schell

Impulsvortrag und Möglichkeit zur persönlichen Auseinandersetzung mit den Bildern, Vor-Bildern und Zerrbildern, die die verschiedenen Überlieferungen und künstlerischen Darstellungen für Frauen bewirkt haben und bewirken.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

---

**NEU** Heil und Heilung bei Hildegard von Bingen

Ursula Schell

Impulsvortrag und Möglichkeit mehr über die Heil und Heilungsvorstellungen von Hildegard kennen zu lernen und darüber in Austausch zu kommen.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

---

**NEU** „Ich halte Dich in meiner Hand“ – gehalten sein und selbst handeln

Ursula Schell

Impulse, Austausch, Meditation, biblische Anregungen, Körperübungen.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

---

**NEU** Kraftvoll und lebendig – Was stärkt mich und was entzieht mir Kraft?

Ursula Schell

Impulse, Austausch, Meditation, biblische Anregungen, Körperübungen.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese


---

**NEU** „Tue deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen“

*Teresa von Avila: eine Heilige, die auch heute noch inspiriert*

Ursula Schell

Vortrag und Impulse aus der Spiritualität Teresas für den eigenen Alltag.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

---

**NEU** Zwei biblische Powerfrauen aus Altem und Neuem Testament: Mirjam und Maria aus Magdala

Ursula Schell

Biblische Impulse, Meditation, Austausch und kreativer Umgang für heute: Erfahren Sie etwas über die beiden biblischen Frauen und kommen Sie ins Gespräch über Impulse für Sie persönlich und für Frauen heute.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

---

**„Stille Nacht“**

*Die Geschichte des bekanntesten Weihnachtsliedes der Welt*

Martin Schmidt

»Stille Nacht, heilige Nacht« ist das wohl bekannteste Weihnachtslied der Welt. Von der UNESCO ist es als immaterielles Kulturerbe anerkannt, Papst Franziskus hat es 2018 sein »Lieblingslied« genannt. Wie und wo ist das berühmte Lied entstanden? Ein durchgehend bebildeter Vortrag mit Hörbeispielen entführt zu den beiden Schöpfern des Weihnachtsliedes und Geheimnissen des Liedtextes.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

---

**„Seid still, und erkennt, dass ich Gott bin“**

*Stille, Ruhe und Schweigen in der Bibel*

Martin Schmidt

Wir lernen Stille, Ruhe und Schweigen als zentrale Elemente des christlichen Glaubens und Vertrauens kennen. Der durchgehend mit Werken religiöser Kunst bebilderte Vortrag erzählt vom ersten lautlosen Gebet in der Bibel über Gottes „sanftes, leises Säuseln“ bis zur Stille der Klöster, vom Schweigen der Mönche bis zu den Ruhetagen Sonntag und Sabbath.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

## Über die Stille

*Eine Kulturgeschichte des Lautlosen*

Martin Schmidt


Was ist Stille? Wie können wir sie verstehen lernen oder über sie sprechen? Der bebilderte Vortrag mit Hörbeispielen beleuchtet Stille in Religion, Kunst, Kultur und Wissenschaft. Die Reise geht vom schalltoten Raum über das Schweigen der Mönche bis zu Lessings »Antilärm-Verein« (1908), von »Ohropax« bis zur Schweigeminute.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

## **NEU** „Ein Kind ist uns geboren...“ lautet die Botschaft von Weihnachten

Maria Schumacher


Abseits von Konsum, Geschenken und lautem hektischem Getriebe wird in einem Stall ein Kind geboren, das die Welt verändert. Sogar nach über zweitausend Jahren sprechen wir noch davon. Was hat mir das Kind zu sagen? Ist es auch in mir lebendig geblieben? Berührt auch mich diese Geschichte? Mit Tanz, Betrachtung von Bibeltexten und Gedichten werden wir dieser Botschaft Raum geben.

 Präsenzveranstaltung. Augsburg, Benediktbeuern, Dießen, Dillingen, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Sonthofen, Starnberg, Weilheim

## FrauenBibelArbeit – Modern, entspannt, mutig, informativ

Rita Sieber


Die Bibel ist eine Fundgrube für Frauenthemen. Erlernen Sie einen neuen Zugang zu Lebens-Glaubens- und Bibelfragen, ein Weg zu biblischem Wissen und vertiefter Spiritualität. Ein Abend für biblisch interessierte und engagierte Frauen. Suchen Sie sich in Absprache mit der Referentin aus einer Fülle von Themen eines aus, das den Interessen Ihrer Gruppe entspricht.

 Präsenzveranstaltung. Augsburg, Dillingen, Friedberg, Landsberg, Meitingen-Rain, Neuburg a. D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen

## Frauen bewegen Kirche ... weltweit

Sabine Slawik


Die Solibrotaktion des KDFB sowie Misereor sind eine wertvolle Unterstützung für Frauen und Mädchen weltweit. Mit der Fastenaktion bieten sich jedes Jahr neue Möglichkeiten, mehr vom Leben, Einsatz und Engagement der Frauen im globalen Süden zu erfahren. Bereichern Sie Ihren Zweigvereinsabend, das Frauenfrühstück oder einen Exerziententag mit Impulsen, Meditation und Informationen zu unserem Erfolgsprojekt und den Misereoraktionen.

 Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

## Teresa von Avila: Starke Frauen zu allem Guten begabt *Mit Glaubenskraft und Freude zu mehr Selbstfürsorge*

Theresia Zettler


Authentisch und humorvoll. Intelligent und praktisch. Mutig und geistreich. Mit Sanftheit und Disziplin. Mit Güte und Klarheit. Mit Gebet und Gottvertrauen. Teresa von Avilas Grundsatz „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen.“ ist in die heutige Zeit übersetzt ein Aufruf zur Selbstfürsorge. Richten wir gemeinsam den Blick auf das, was uns bereichert und zufrieden macht.

 Online- oder Präsenzveranstaltung. Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen

## Frohgemut und Einzigartig *Glauben und Leben mit allen Sinnen*

Theresia Zettler

Von B wie Bibel und Berufung, über F wie Frauen und Farben bis hin zu H wie Heute und Handtaschen bietet dieser Vortrag viel Spirituelles und Tiefsinniges, Lustiges und Inspirierendes. Mit kreativen Impulsen gehen wir der Frage nach: „Was ich schon immer einmal tun wollte ist...?“


 Online- oder Präsenzveranstaltung. Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen

## **NEU** So duftet Weihnachten – so schmeckt Advent!

*Brauchtum und Spiritualität rund um  
Advent und Weihnachten*

Theresia Zettler


Ein Vortrag mit besonderen Traditionen seit Generationen. Mit Spezialitäten und Kuriositäten. Mit Kindheitserinnerungen voller Leuchten und Staunen. Mit guten Nachrichten und mit der Frohen Botschaft vom Wunder der Heiligen Nacht.

 Online- oder Präsenzveranstaltung. Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen

## **NEU** Die heilende Kraft der Vergebung *Weil ich es mir wert bin*

Theresia Zettler

„Verggebung heißt – nicht länger auf eine bessere Vergangenheit hoffen“ – Unter diesem Leitwort von Dr. Konrad Stauss blicken wir auf Kränkungen oder seelische Verletzungen, die wir erlitten haben und mit uns herumschleppen. Der Impulsvortrag zeigt auf, wie ich für mich selbst eine neue persönliche Freiheit gewinnen und meinen inneren Frieden finden kann, indem ich anderen vergebe.

 Online- oder Präsenzveranstaltung. Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen


---

**NEU** Und jetzt raus ins Glück!

*Kraft und Freude gewinnen für mein Leben*

Theresia Zettler

Aus dem Leben erzählt – von Früher und heute. Mit Pannen und Peinlichkeiten. Mit Sternstunden und Glücksmomenten. Ein kurzweiliger Vortrag mit geistreichen Anekdoten und wertvollen Unikaten. Mit witzigen Originalen und starken Bildern.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen*


---

**NEU** Lebe Liebe Lobe Lache

*Von Lebenszeiten und Glaubenszeichen*

Theresia Zettler

Ein erfrischend, fröhlich und vielfältig gestalteter Vortrag, der die Freude und die Kraft des Glaubens zum Ausdruck bringt: „Jesus, mein 6-er im Lotto“. Wir blicken auf die Bereiche Schlaf, Bewegung, Gebet, Beziehung und Arbeit, und spüren in uns, wie sie Inspiration und Schwung für ein gelingendes Leben sein können.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen*



Natur und  
Jahreszeiten


---

## Vollmondwanderung

### Informationen rund um den Mond

Anni Hörmann

Bei Vollmond zeigt sich die Natur von ihrer magischen Seite. Vertraute Plätze sind durchflutet von zauberhaftem Licht. Auf idyllischen Wegen lassen Sie sich von Mond-Geschichten verzauern, um dann bei Gesang und Tanz den Mond in seiner vollen Pracht zu begrüßen. Auch als Nordic-Walking-Tour möglich.


 **Präsenzveranstaltung.** Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Günzburg, Krumbach, Neu-Ulm

---

## Die Biene, ein Wunderwerk der Natur

Hedwig Langhof

„Willst du Gottes Wunder sehn, musst du zu den Bienen gehn.“ Die Bestäubung der Biene verdient höchste Anerkennung gegenüber unserem Schöpfer. Sie ist das wichtigste Bestäubungssekt unserer Kulturpflanzen. Außerdem ist der gesundheitliche Aspekt der Bienenprodukte mit den antibiotischen und wundheilenden Eigenschaften ein Wunderheilmittel aus der Natur.


 **Präsenzveranstaltung.** Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen, Weilheim

---

## **NEU** Oxymel – Die heilende Kraft des Sauerhonigs

Elfriede Lochbihler

Haben Sie schon mal etwas von Oxymel gehört? Bereits in der Antike war bekannt, dass die Kombination von Honig und Essig sehr gesundheitsfördernd und ein wirkungsvolles Heilmittel ist. Erfahren Sie in diesem Vortrag, was Oxymel eigentlich ist, wie Sie es einsetzen können und warum Sie schließlich gar nicht mehr „ohne“ wollen.

 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Illertissen, Kaufbeuren, Kempten, Krumbach, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen


---

## Der kulinarische Wald

### Einführung in die kulinarische Welt des Waldes

Elfriede Lochbihler

Der Wald ist nicht nur ein Ort der Erholung. Er bietet uns auch viele kulinarische Köstlichkeiten. In diesem Workshop erfahren Sie, was der Wald uns kulinarisch alles bietet.


 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Illertissen, Kaufbeuren, Kempten, Krumbach, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen

---

## Hausapotheke mit Heilkräutern

Elfriede Lochbihler

Bevor Apotheken, Lebensmittel- und Pharmaindustrie Pillen, Pulver und Salben mixten, war es für die Menschen ganz natürlich, ihre Heil-, Hilfs- und Lebensmittel selbst herzustellen, zu sammeln oder haltbar zu machen. Dieses Wissen ging leider von Generation zu Generation zunehmend verloren. Lernen Sie verschiedene Kräuter für die Hausapotheke und ihre Anwendung kennen!

 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Illertissen, Kaufbeuren, Kempten, Krumbach, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen


---

## Räuchern mit heimischen Kräutern

### Einführung in das Brauchtum des Räucherns

Elfriede Lochbihler

Das alte Brauchtum des Räucherns ist Teil unserer Kultur. Das Räuchern mit Kräutern wirkt reinigend, schützend, klärend und heilend. Unsere Vorfahren wussten dies; sie räucherten zu allen wichtigen Anlässen im Leben. Sie erlernen das Räuchern und lernen die heimischen Räucherkräuter und ihre Anwendung kennen.

 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Illertissen, Kaufbeuren, Kempten, Krumbach, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen


---

## Die Pflanzen der Bibel und Kräuter der Heiligen

### Fachkundige Informationen zum Brauchtum

Monika Riedmüller

Nicht nur Maria mit den Weihbuschen bildet einen wichtigen Bestandteil im Volksglauben. Auch andere Heilige begegnen uns in Kräuternamen. Wir betrachten Pflanzen der Bibel und Wetterregeln als Teil unseres kulturellen Erbes.


 **Online- oder Präsenzveranstaltung.** Alle Dekanate der Diözese

---

## Segensreiches Brauchtum für Haus und Hof

Monika Riedmüller

Am Beispiel der Hausbäume, Haussprüche, Kunst voller Bibelstöcke, traditionsbewussten Herrgottswinkeln nähern wir uns dem Thema Segen an. Diese Segenszeichen dienen der Hausgemeinschaft nicht nur zur Andacht, sondern sollten Schutz, Gesundheit und gute Ernte sichern.

 **Online- oder Präsenzveranstaltung.** Alle Dekanate der Diözese



---

## Brauchtum von Erntedank bis Lichtmess

### Informationen zu den Jahreskreisfesten

Monika Riedmüller

Rituale und Bräuche sind unser kulturelles Erbe. Nicht nur durch öffentliche Feste pflegten die Menschen die Jahreskreisfeste. Auch Küche und Haus spiegelten den Segenswunsch der Zeitqualität wider.

📍 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

## Der Wald als Kraftquelle

Monika Riedmüller

*Bewegen!* Bei einem Spaziergang durch den nahegelegenen Wald ihres Zweigvereins erfahren Sie den Wald mit allen Sinnen. Achtsamkeitsaktivitäten und Entspannungsübungen lassen uns den Wald als Kraftquelle erleben.

Dauer ca. 2,5 Stunden

📍 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

## Das Wunder der Jahreszeiten erleben

### Der Herr krönt mein Jahr mit seinem Segen

Theresia Zettler

Von Sommerfrische und Winterstille, von Frühlingsgefühlen und Herbstzeitfarben: im Rhythmus der Natur gewinne ich Weite und Tiefe für mein Leben. Wendepunkte als Chance für Wachstum und Neubeginn sehen. Vertrauen und Gelassenheit lernen, weil alles hat und braucht seine Zeit. Ein Vortrag mit Frohsinn und Frieden! Mit Glaube und Glanz! Mit Staunen und Danken! Mit Lachen und Gesegnet sein.

📍 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen*



Politik und  
Gesellschaftsfragen


---

**NEU** So lebt sich's regional und klimafreundlich – Im Alltag CO2 einsparen

*Vortrag*

*Forum Plastikfrei*

Trockenheit, Hitzewellen, Starkregen – immer mehr Menschen wollen angesichts dieser sichtbaren Zeichen des Klimawandels ihr Leben klimafreundlicher gestalten. Anpacken können wir alle: Sei es bei Einkauf, Energie oder Mobilität. Es gibt viele Stellschrauben, an denen wir drehen können, um unseren CO2-Ausstoß zu senken. Dieser Vortrag zeigt Wege zu einem klimafreundlicheren Leben auf sowie konkrete regionale Beispiele, die dabei helfen, vor Ort ökologisch einzukaufen.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

**Praktische Tipps zum plastikfrei(er)en Leben**

*Sylvia Schaab*

Weniger Plastik zu benutzen – das wünschen sich viele Menschen. Mit einfachen Mitteln gelingt der Umstieg. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie im Alltag weniger Plastik brauchen und stellen einfache Reinigungsmittel und Kosmetika selbst her. (Workshop: 3 Stunden)

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*


---

**NEU** So lebt sich's klimafreundlich – Im Alltag CO2 einsparen

*Workshop*

*Sylvia Schaab*

Trockenheit, Hitzewellen, Starkregen – immer mehr Menschen wollen angesichts dieser sichtbaren Zeichen des Klimawandels ihr Leben klimafreundlicher gestalten. Anpacken können wir alle: Sei es bei Einkauf, Energie oder Mobilität. Es gibt viele Stellschrauben, an denen wir drehen können, um unseren CO2-Ausstoß zu senken. In diesem Workshop überlegen wir gemeinsam, wie wir unseren Alltag klimafreundlicher gestalten können.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*


---

**Eine Welt – unsere Welt**

*Leben zwischen Genuss und kritischem Konsum*

*Sabine Slawik*

Als Christinnen sind wir zur Bewahrung der Schöpfung aufgerufen. Unser Ziel sollte es sein, die Zukunft enkelverträglich zu gestalten. Das gelingt, wenn wir unser eigenes Konsumverhalten überdenken und – wo möglich und nötig – fair ändern. Erfahren Sie, wie wir ein Leben in Würde weltweit sichern, natürliche Lebensgrundlagen bewahren und nachhaltig können.


 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

**Kleider machen Leute – Augen auf beim Kleiderkauf**

*Sabine Slawik*

Seit 2013 in Rana Plaza eine Textilfabrik einstürzte, hat sich einiges in der Lieferkette verbessert. Die Baumwolle im Anbau bis zu Fairwertung – ein wunderbares Beispiel um mehr über den Anbau und die Produktion zu erfahren. Sie erhalten Informationen zu den Fragen: „Welchem Siegel kann ich trauen? Wo kaufe ich nachhaltig und fair produzierte Kleidung ein?“


 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

**KDFB Kaffee – ein FAIR-führerischer Genuss**

*Sabine Slawik*

Der Kaffee der Frauenkooperative APROLMA begeistert im Aroma und erinnert im Nachgeschmack an Süßgebäck. Begeben Sie sich auf die Reise nach Honduras und lernen Sie die mutigen und starken Frauen von APROLMA kennen und erhalten Sie Informationen zum ökologischen Landbau und den fairen Handel.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*


---

**Mode ohne Verlierer\*innen**

*Das Lieferkettengesetz und der Grüne Knopf – Schritte zu mehr weltweiter Gerechtigkeit*

*Sabine Slawik*

Der Einsturz der Textilfabrik Rana Plaza mit über 5000 Arbeiter\*innen und mehr als 1300 Todesopfern hat viele in der Textilbranche wachgerüttelt. Seit 2012 arbeitet das Bündnis für nachhaltige Textilien daran, die Bedingungen in den Produktionsprozessen zu verbessern. Erfahren Sie, was der Grüne Knopf und ein Lieferkettengesetz dabei bewirken können.


 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

**Überlebensmittel Wasser – Die Wasserfrage in der Sozialenzyklika Laudato Si**

*Sabine Slawik*

Alles Leben auf der Erde ist abhängig von Wasser. Es ist unser wichtigstes Lebensmittel und wird mehr und mehr zu einem raren Gut. Ca. 10% der Menschen haben keinen Zugang zu sauberem Wasser. Erfahren Sie mehr über globale Fakten und lokale Handlungsansätzen.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

**NEU** Demenz – eine Herausforderung für Politik, Gesellschaft und Betroffene

*Irmgard Wehle-Woll*

Ca. 1,7 Mio. Menschen sind in Deutschland an einer Demenz erkrankt. Die Zahlen steigen weiter. Für jeden einzelnen Menschen ist die Erkrankung eine enorme Herausforderung, aber nicht nur für sie. Auch unsere Gesellschaft ist gefordert mit dem Krankheitsbild umzugehen und die Politik muss Weichen stellen, um eine gute Begleitung und Versorgung der Erkrankten zu gewährleisten.

 Präsenzveranstaltung. Lindau




*Gesundheit und  
Bewegung*

## NEU Kinesiologie

### Einführung in die Lehre der Bewegung

Veronika Berchtold

Die Kinesiologie betrachtet den Menschen ganzheitlich als System. Durch den Muskeltest erhalten Sie Zugang und Informationen zu Ihrem Bewusstsein und Unterbewusstsein. So können Sie gezielt mit kinesiologischen Übungen die Ursachen von Blockaden, Verstrickungen, Mustern und Glaubenssätzen lösen. Spüren und erleben Sie mit Hilfe des Selbsttestes die Kraft und Möglichkeiten der Kinesiologie.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

## Qi Gong der vier Jahreszeiten nach Meister Zheng Yi

Angela Bildhauer


Qi Gong der vier Jahreszeiten hilft uns die innere Balance wieder zu finden. Durch sanfte Bewegungen erhöhen Sie die Beweglichkeit Ihrer Gelenke und Wirbelsäule. Mit Atem- und Meditationsübungen wird die Atmung wieder tiefer, ruhiger und fließender. Sie stärken Ihr Immunsystem, bauen Stress ab und reinigen Ihre Organe.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Friedberg, Landsberg, Schwabmünchen*

## NEU Fit durch den Alltag mit Qi Gong

Angela Bildhauer

Sie sind gestresst, hetzen von A nach B und kommen nicht zur Ruhe? Erlernen Sie, wie Sie mit Qi Gong Ihre Gelenke und Muskulatur lockern, Kraft und Energie tanken und so mit mehr Gelassenheit Ihren Alltag meistern!


 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Friedberg, Landsberg, Schwabmünchen*

## Was kann CBD für unsere Gesundheit tun?

### Einführung über gesundheitsfördernde Aspekte von Produkten aus Hanf

Frieda Depperschmidt


Aktuelle Studien und Erfahrungen zeigen, dass CBD bei vielen Erkrankungen und gesundheitlichen Beschwerden hilfreich sein kann, z. B. Immunsystem, Muskeln/Gelenke, Herz-Kreislauf, Gehirn, Nerven, Darm, Haut. Erfahren Sie, wie Sie CBD-Produkte nutzen können, um ihre Gesundheit zu fördern, stabil zu halten und damit aktiv Gutes für Körper und Psyche tun.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dießen, Friedberg, Kaufbeuren, Landsberg, Marktoberdorf, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen*

## Die 12 Bibelöle aus der Heiligen Schrift

Frieda Depperschmidt

Schon in biblischen Zeiten wussten die Menschen um die Heilkräfte von ätherischen Ölen. Erfahren Sie mehr über die besonders kraftvollen 12 Bibelöle, ihre Geschichte und Anwendungsmöglichkeiten. Entdecken und nutzen auch Sie die Kraft der Bibelöle – wie es schon Jesus und Maria Magdalena taten!


 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dießen, Friedberg, Kaufbeuren, Landsberg, Marktoberdorf, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen*

## NEU Frauen-Oasentag

### Bewegungsübungen zur Schulung von Konzentration, Achtsamkeit und Beweglichkeit

Anni Hörmann

Wollten Sie schon immer mal wieder tanzen, wandern oder entspannen? Beim Oasentag können Sie alles auf einmal: Genießen Sie die weichen Bewegungen des orientalischen Tanzes, das frohe Hüpfen bei der Polka und die Einfachheit des Kreistanzes – im Raum oder nach einer kleinen Wanderrunde im Freien? Sie erlernen außerdem Entspannungstechniken sowie Atem- und Körperwahrnehmungsübungen.

 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Günzburg, Krumbach, Neu-Ulm*

## Mit Entspannung zu mehr Gelassenheit



Anni Hörmann

Lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen und entscheiden dann selbst, mit welcher Methode Sie zur Ruhe und Gelassenheit kommen. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Körperwahrnehmungsübungen, Tänze und Phantasie Reisen bieten eine Fülle an Entspannungsmöglichkeiten.

 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Günzburg, Krumbach, Neu-Ulm*

## NEU Burn-Out? Nein Danke!



Barbara Hux

Schon lange ist Burn-out kein Thema mehr, das nur Manager\*innen betrifft. Auch in der Altenpflege und bei pflegenden Angehörigen ist es sehr präsent. Erfahren Sie in diesem Vortrag, was Burn-out ist und welche Symptome es gibt. Anhand der „Checkliste für Stress“ stellen Sie fest, ob Sie selbst betroffen sind und erlernen unterschiedlichste Wege zur Stressbewältigung.

 *Präsenzveranstaltung. Lindau*

## **NEU** Progressive Muskelentspannung für Einsteigerinnen

Barbara Hux

Sind Sie öfter mal verspannt? Haben Sie Kopf- und Rückschmerzen? Schlafen Sie schlecht ein und wachen nachts immer wieder auf? Dann sollten Sie unbedingt etwas für Ihre Entspannung tun. Lernen Sie die Theorie rund um die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kennen und erfahren Sie die wohltuende Wirkung der praktischen Entspannungsübungen.


 *Präsenzveranstaltung. Lindau*

## Fitbleiben mit Gedächtnistraining

*Erlernen der Grundlagen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings*

Regina Keller

Unser Gehirn ist lebenslang anpassungs- und lernfähig. Durch gezieltes Gedächtnistraining erreichen wir Hirnleistungen, die der Leistung von jungen Menschen entsprechen. Stressfrei und mit viel Spaß trainieren wir unser Gehirn.


 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Friedberg, Landsberg, Mindelheim, Schwabmünchen*

## Bewusstheit durch Bewegung

*Gesundheitsfördernde Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit*

Hedwig Langhof

Eine spannende Entdeckung: Bewusstheit durch Bewegung. Körperliche Bewegungsabläufe beeinflussen unser Immunsystem positiv und wirken sich auf die Gesundheit aus. Sie aktivieren außerdem den Stoffwechsel und beugen dem Knochenabbau vor. Der Körper reagiert, schüttet Glückshormone aus und trägt zur Gesunderhaltung bei.


 *Präsenzveranstaltung. Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Krumbach, Landsberg, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen, Weilheim*

## Gesunde Füße

*Einführung in die Bedeutung der Fußgesundheit*

Hedwig Langhof

Der Fuß ist das Fundament der Gesundheit. Ihn gilt es, neu zu entdecken, mit neuem Geh-Fühl. Oft wird unterschätzt, dass Fußgesundheit für das ganze Wohlbefinden steht. Durch Anschauungsmaterial und praktische Laufübungen erhalten Sie fachkundige Informationen, die den gesamten Bewegungsapparat betreffen.


 *Präsenzveranstaltung. Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Krumbach, Landsberg, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen, Weilheim*

## Fang nie an aufzuhören

*Übungen zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit*

Berta Lissel

Geistige Beweglichkeit ist die Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben. Sie werden in vielfältigen Übungen erfahren, wie Neues Sie zur Aktivität animiert und Ihr Gedächtnis erweitert. Erhalten Sie sich eine positive Neugierde!

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Augsburg, Benediktbeuern, Dießen, Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Memmingen, Mindelheim, Starnberg, Weilheim*

## „Ums Eck gedacht, dabei gelacht“

*Einführung ins Ganzheitliche Gedächtnistraining*

Berta Lissel


In einer etwa doppelstündigen Präsentation werden Inhalte des Gedächtnistrainings vorgestellt und unter Einbeziehung der Teilnehmer\*innen angewendet. Ein humorvolles Kennenlernen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings mit alltags-tauglichen Tipps und Tricks.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Augsburg, Benediktbeuern, Dießen, Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Memmingen, Mindelheim, Starnberg, Weilheim*

## Neurokinetik® – Bewegungstraining mit Köpfchen

Kerstin Mayer


Ziel des Trainings ist die Optimierung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit durch die Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke. Dies geschieht insbesondere durch motivierende, herausfordernde Bewegungsübungen, die sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnes-system umfassend trainieren. Geeignet für alle Altersklassen.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dießen, Friedberg, Landsberg, Schwabmünchen*

## **NEU** Das Kreuz mit dem Kreuz – Rückenschmerzen ade

Kerstin Mayer

Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Volkskrankheiten. Erfahren Sie mehr über die Ursachen und Hintergründe und lernen Sie Techniken kennen, um gezielt präventiv vorzubeugen. Mit gemeinsamen Alltagsübungen zur Entlastung, Mobilisation und Kräftigung bekommen auch Sie ein starkes Rückgrat.


 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dießen, Friedberg, Landsberg, Schwabmünchen*

---

## Fit mit Gedächtnistraining

Ulrike Plöckl

Unser Gehirn lässt sich auch im zunehmenden Alter mit Erfolg trainieren. Sie lernen im Kurs Techniken, mit denen Sie Ihre Denkfähigkeit, Wortfindung, Konzentrationsfähigkeit sowie Merkfähigkeit verbessern können.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Friedberg, Füssen-Schongau, Meitingen-Rain, Neuburg a.D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen*


---

## NEU Für viele ein Wunschtraum

*Wie Sie erholsam schlafen und selig träumen*

Marianne Porsche-Rohrer

Schlafen und Träumen waren zu allen Zeiten für die Menschen wundersame Vorgänge und wurden seit jeher auf vielfältigen Ebenen untersucht. Auch die Naturheilkunde versucht auf verschiedenen Wegen, über das Unterbewusstsein bestimmte Störungen aufzuspüren, um Beschwerden zu lindern, die Stimmung zu heben und die Qualität des Schlafes zu verbessern.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*


---

## NEU Frauenpower im Mittelalter

*Einführung in das Schaffen von Hildegard von Bingen*

Marianne Porsche-Rohrer

Hildegard von Bingen ist als Mensch und Heilige, Seherin und Mystikerin, Äbtissin und Predigerin, Komponistin und Dichterin sowie als erste „schreibende Ärztin“ eine der faszinierendsten Persönlichkeiten des deutschen Mittelalters. Lernen Sie ihre naturheilkundlichen Schriften kennen, in der sie eine eigenständige Gesundheitslehre begründet hat.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

## NEU Herzgesundheit allezeit

Marianne Porsche-Rohrer

Die meisten Menschen wissen, dass Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems in unserer Zeit die häufigste Todesursache darstellen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie selbst sehr viel dazu beitragen können, dieses lebenswichtige System gesund und leistungsfähig zu erhalten.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*


---

## Gesunder Darm, gesunder Mensch

*Vortrag über die Bedeutung des Darmes für das Immunsystem*

Marianne Porsche-Rohrer

Etwa 80% unseres Immunsystems sind im Darm lokalisiert. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie wichtig es ist, dem Darm Aufmerksamkeit zu schenken, um gesund zu bleiben.


 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

## Augen auf beim Einkauf von Lebensmitteln!

Marianne Porsche-Rohrer

Wer zum Einkaufen geht, sollte die sprachlichen Tricks der Lebensmittelindustrie verstehen. In kaum einem anderen Bereich versteht man es so meisterhaft, negative Eigenschaften und mangelhafte Zusammensetzungen in positiven Worten auszudrücken. Lernen Sie die Sprache der Lebensmittelindustrie zu entziffern!

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*


---

## Die Frau ohne Alter

*Wie eine gesunde Lebensführung gelingt*

Marianne Porsche-Rohrer

Gutes Aussehen ist nicht vom Alter und nicht von teurer Kosmetik abhängig. Ernährung, Bewegung und die Pflege des Seelenlebens sind die Basis dafür, dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen und auch mit Falten frisch, jugendlich und selbstbewusst wirken.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

---

## Entspannung spielerisch erlernen

Eva Schneider

An diesem Abend erlernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden, die sehr einfach im Alltag ohne großen Aufwand anwendbar sind. Ein Abend, an dem Sie sich selbst genießen dürfen. Kurzurlaubseffekt durchaus möglich!

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

## Die große Erschöpfung – Burnout

Eva Schneider



Nur wer für etwas Feuer und Flamme ist, kann auch ausbrennen. Feuer darf brennen und lodern ohne Frau zu verzehren. Vortrag über die Seelenkrankheit schlechthin und Informationen zu Verhinderungsstrategien. In unserer Hochleistungsgesellschaft sind viele Menschen gefährdet! Besonders die multitaskingfähigen, engagierten Frauen!

Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

## NEU Mehr als nur Sonnenschein

*Warum Vitamin D und Mikronährstoffe für unsere Gesundheit unverzichtbar sind*

Dr. med. Astrid Vidal-Ostertag

Die Bedeutung von Vitamin D und anderen Mikronährstoffen für unsere Gesundheit ist essenziell. Warum diese Nährstoffe so wichtig sind und wie durch eine gezielte Therapie Mangelzustände behandelt und vorgebeugt werden können, erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie erhalten Anregungen, wie durch eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil das eigene Wohlbefinden unterstützt wird.

Online- oder Präsenzveranstaltung. Benediktbeuern, Dießen, Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Schwabmünchen, Sonthofen, Starnberg, Weilheim

## NEU Natürliche Hormontherapie

*Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Energie in den Wechseljahren*

Dr. med. Astrid Vidal-Ostertag

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen – DIE typischen Symptome der Wechseljahre können mit bioidentischen Hormonen wirkungsvoll behandelt werden. Denn sie sind den natürlichen Hormonen des Körpers am ähnlichsten. Durch meine Fachkompetenz und Erfahrung als Ärztin erhalten Sie einen Einblick in die neuesten Forschungsergebnisse sowie praxisnahe Tipps, wie Sie selbst von natürlicher Hormontherapie profitieren können.

Online- oder Präsenzveranstaltung. Benediktbeuern, Dießen, Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Schwabmünchen, Sonthofen, Starnberg, Weilheim

## NEU Wie werde ich 100?

*Tipps und Tricks für ein langes und gesundes Leben*

Dr. med. Astrid Vidal-Ostertag

Möchten Sie erfahren, wie Sie nicht nur lange, sondern auch gesund leben können? Sind Sie neugierig auf die Geheimnisse eines langen Lebens und wie man diese in den Alltag integrieren kann? Sie erhalten praktische Tipps, die Ihnen helfen, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und dabei Ihr Leben zu genießen. Sie werden den Vortrag mit einem Lächeln auf den Lippen und hoch motiviert verlassen.

Online- oder Präsenzveranstaltung. Benediktbeuern, Dießen, Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Schwabmünchen, Sonthofen, Starnberg, Weilheim

## Demenz ist eine Krankheit mit vielen Fragen

Monika Vogel

Das Krankheitsbild „Demenz“ bringt viele Fragen, Unsicherheiten und Herausforderungen mit sich. Kann man vorbeugen, was ist noch „normale“ Altersvergesslichkeit, welche Hilfe gibt es im Erkrankungsfall? Dieser Vortrag gibt Ihnen fachkundige Informationen und damit mehr Verständnis und Sicherheit im Umgang mit Betroffenen.

Online- oder Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Günzburg, Landsberg, Meitingen-Rain, Neu-Ulm, Schwabmünchen

## Denken macht Spaß! – Fitness für den Kopf

*Einführung ins Ganzheitliche Gedächtnistraining*

Monika Weidner

Wer rastet, der rostet! Das gilt auch für unsere Gehirnleistung. Sie erfahren Interessantes und Wissenswertes über unser Gehirn und wie man es trainieren kann. In einer praktischen Einheit üben und fördern wir ohne Leistungsdruck Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Wortfindung und vieles mehr. Gemeinsames Nachdenken, Erzählen, Lachen und Spaß haben sind dabei die Grundlage des ganzheitlichen Gedächtnistrainings.

Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Meitingen-Rain, Schwabmünchen

## So hilft Pfarrer Kneipp bei Alltagsbeschwerden

Ines Wurm-Fenkl

Sie lernen die Kneipplehre kennen und bekommen „Hilfe zu Selbsthilfe“ bei Alltagsbeschwerden wie Bluthochdruck, Gelenkarthrose, Ein- und Durchschlafstörungen und zur Stärkung des Immunsystems. Es werden praktische Beispiele für den Alltag und zu Hause gezeigt.

Präsenzveranstaltung. Dießen, Friedberg, Kaufbeuren, Landsberg, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobergen, Schwabmünchen



# Pädagogik und Psychologie

## Unsere Enkel – unsere Zukunft

Vortrag über das Miteinander der Generationen

Renate Gößmann

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt, wenn Enkel unser Leben bereichern. Im gegenseitigen Austausch profitieren beide für die Zukunft. Wie können Sie Ihre neue Rolle als Großeltern ausfüllen? Der Vortrag nimmt beide Seiten in den Blick und gibt Anregungen, wie Sie wertschätzend miteinander umgehen können.

📍 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dießen, Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Friedberg, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Memmingen, Mindelheim, Neuburg a.D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen, Starnberg, Weilheim

## Hilfe, mir wächst alles über den Kopf!

Informationen zur Stressprävention

Renate Gößmann

Mütter von Kleinkindern neigen dazu, ihre Bedürfnisse oft zu Gunsten von Kind und Familie zurückzustellen. Wie Sie neben Stress im Haushalt und der Kindererziehung Ruhepole finden und Kraft tanken können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

📍 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dießen, Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Friedberg, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Memmingen, Mindelheim, Neuburg a.D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen, Starnberg, Weilheim

## **NEU** Ist mein Kind lebendig oder hat es AD(H)S?

Informationen zu Symptomen, Diagnose- und Therapiemöglichkeiten von AD(H)S

Barbara Hux

Reizüberflutung, Bewegungsmangel und der sogar beim Kindergartenkind durchgetimte Tag hinterlassen Spuren, die nicht mehr wegzuleugnen sind. Aber hat jedes Kind, das im Kindergarten auffällig wird, gleich AD(H)S? Lernen Sie die zehn wichtigsten Symptome von AD(H)S genau kennen und erfahren Sie wie der Weg von der Diagnose bis hin zu verschiedenen Therapiemöglichkeiten aussehen kann.

📍 **Präsenzveranstaltung.** Lindau

## **NEU** Entspannungstraining für Kinder

Wie Bezugspersonen Kindern zur Entspannung verhelfen können

Barbara Hux

Immer häufiger sind Kinder von den steigenden Anforderungen im Kindergarten betroffen, zeigen Anzeichen von Überforderung und benötigen Hilfe, um wieder in die Entspannung zu kommen. In diesem Seminar lernen Sie die psychosozialen Belastungsfaktoren für Kinder sowie die Auswirkungen von Stress kennen und erfahren, wie sie in sensitiven Spielen und Traumreisen wieder zur Ruhe finden.

📍 **Präsenzveranstaltung.** Lindau




---

## Familie genießen – der Hektik ein Schnippchen schlagen

*Informationen zur Stressprävention*

*Eva Schneider*

Immer mehr wird verlangt, oft begegnen wir uns nur noch auf der Überholspur. Wie kann es gelingen, abseits vom Stress Zeiten für stärkende, echte Familienerfahrungen zu finden? Zaubern geht ja leider nicht... Aber es gibt hilfreiche Tricks, um den Alltag zu entspannen. Vielleicht ist weniger am Ende doch mehr?

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese


---

## Eltern sein – Paar bleiben

*Vortrag für das Gelingen einer guten  
Paarbeziehung*

*Eva Schneider*

Nach der Geburt eines Kindes verändert sich das Leben eines Paares immer wieder neu. Wie gelingt es uns, trotz der Herausforderungen (Leben mit Kindern, Arbeit, Freundschaftspflege, Hobbies) unsere Liebesbeziehung nicht zu verlieren, sondern zu pflegen und zu vertiefen?

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

---

## Leben mit Kindern

*Vortrag über die kindliche Entwicklung*

*Eva Schneider*

Das kindliche Wesen immer wieder neu verstehen: Wie finden wir in unserer schnelllebigen Zeit zuverlässige Oasen, in denen sich unsere Kinder in Ruhe und Geborgenheit ihren ganz persönlichen Bedürfnissen folgend, gesund entwickeln können? Was braucht ein Kind, um sich optimal und gesund entwickeln zu können?

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese


---

## Mein Kind und ich – Wer hat wen im Griff?

*Vortrag zu Erziehungsfragen*

*Eva Schneider*

Was hier provokant klingt, ist in vielen Familien Alltagsrealität. Durch Verunsicherung in Erziehungsfragen probiert das Kind sich aus. Sie bekommen keine Patentrezepte, aber ein Richtlinien Know-How und einen vergnügten Abend beim „Durchschauen der Strategien“ unserer Kinder.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

---

## Freispiel – Die optimale Frühförderung!

*Vortrag zur kindlichen Frühförderung*

*Eva Schneider*

„Die spielen ja nur!“ Tief in uns ist die Ansicht verwurzelt, dass Spielen nichts wert sei. Aber Kinder entwickeln viele Kompetenzen im freien Spiel. Außerdem verarbeiten sie spielerisch diverse Eindrücke, die sie aufnehmen. Spielerisch lernen: Eine lebenslange Fähigkeit von hohem Nutzen.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

---

## Die Maus hat rote Strümpfe an ...

*Eva Schneider*

Fingerspiele, Reime, Sing- und Bewegungsspiele im Entwicklungsprozess des Kleinkindes. Fachkundige Informationen mit vielen praxiserprobten Vorschlägen. So erhalten Eltern und Leiterinnen für Eltern-Kind-Gruppen neue Impulse, um Sprachverständnis, Körpergefühl, Selbstbewusstsein und soziale Kompetenz spielerisch zu fördern.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese


---

## Pubertierende Kinder

*Vortrag zur Pubertät*

*Eva Schneider*

Was treibt mein pubertierendes Kind an, wie geht es ihm, was braucht es von mir und was braucht es plötzlich nicht mehr? Was kann ich tun, wenn ich in Sorge um mein Kind bin? Hier gibt es keine Patentrezepte, aber den Versuch, sich einzufühlen in diesen turbulenten Lebensabschnitt.


 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

---

## Wie kann ich mein Kind vor sexuellem Missbrauch schützen?

*Eva Schneider*

Wo beginnt sexueller Missbrauch und wie definiert er sich? In welche Nöte bringt er mein Kind? Wie kann man sexuellem Missbrauch vorbeugen? Hier erhalten Sie konkrete Informationen, was Sie tun können, um Ihr Kind zu schützen. Wir werden u.a. miteinander verschiedene geeignete Kinderbücher besprechen.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese



Kreativität,  
Musik und Tanz

## Chanten – Gemeinsames Singen macht Freude!

*Kennenlernen von Liedern aus aller Welt*

Marion Burkert

Gemeinsam singen wir Lieder aus aller Welt, verschiedenen Religionen und Kulturen, ohne Leistungsdruck und meist ohne Textzettel. Sie stärken Ihr Gemeinschaftsgefühl, entspannen und schalten ab. Singen tut allen gut und ist für alle geeignet. Dauer und Themen (Jahreszeiten, Am Lagerfeuer oder Frieden) nach Absprache.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

## Singen – Erleben – Wohlfühlen!

*Einführung in die Welt des Chantens*

Marion Burkert

Sie erfahren in Theorie und Praxis die kleinen Unterschiede, die aus dem gemeinsamen Singen das wohltuende und gesundheitsfördernde Chanten machen. Sie lauschen den entspannenden Monochord-Klängen und erhalten Informationen zum heilsamen Singen und wie es das Gemeinschaftsgefühl stärken kann. Dauer ca. 3 Stunden.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

## Monochord – Entspannung

*Erlernen einer Entspannungstechnik*

Marion Burkert

Das Monochord ist ein uraltes Instrument, das bereits in der Zeit des Pythagoras entstand. Es hat einen sehr kräftigen, jedoch wohltuenden Klang, der tiefe Entspannung ermöglicht. Sitzend oder liegend lassen Sie alle Anspannungen los und lauschen den Klängen des Monochords.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese


## Nadelfilzen lernen

*Erlernen der Nadelfilztechnik für Anfänger\*innen*

Beate Maxzin

Filznadeln gibt es in unterschiedlichen Stärken, sie sind spitz und mit Widerhaken versehen. Sie werden begeistert sein, wenn Sie die unendlichen Möglichkeiten dieser Filztechnik kennen lernen. Die Nadeltechnik erlaubt uns auf unkomplizierte Weise viele schöne Dinge zu filzen, wie etwa Skulpturen kleiner Tiere oder Figuren, oder auch Flächen wie Tischsets und Sitzkissen zu gestalten.

Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren  
Materialkosten: 4,00 € bis 7,00 €

 Präsenzveranstaltung. Von März bis Oktober in allen Dekanaten der Diözese, sonst auf Anfrage!

---

## Nassfilzen lernen

*Erlernen der Nassfilztechnik für Anfängerinnen*

Beate Maxzin

Bunte und naturfarbene Wolle lädt uns zum Gestalten ein. Dazu braucht es nur: Warmes Seifenwasser, etwas Geduld, das eine oder andere Hilfsmittel und – ganz wichtig – unsere Hände. Sie arbeiten vorsichtig sanft, später dann kraftvoll und stark, um durch Reiben und Rollen den Filz zu verfestigen und zu formen. Zum Einstieg in die Welt der Wolle stehen kleinere Vorhaben an erster Stelle.

Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Materialkosten: 3,00 € bis 5,00 €

 *Präsenzveranstaltung. Von März bis Oktober in allen Dekanaten der Diözese, sonst auf Anfrage!*

---


## Stulpen filzen

*Nassfilzen lernen mit der Schablonentechnik*

Beate Maxzin

In diesem Kurs filzen wir dünne kurze oder längere Armstulpen, die ganz ohne Nähen an unsere Arme angepasst werden. Feine Merinowolle wird nahtlos um eine Schablone gefilzt. Das Filzen fordert unsere Kräfte und Geduld heraus, wirkt gleichzeitig meditativ und lässt uns zur Ruhe kommen.

Materialkosten: 4,50 € bis 6,50 €

 *Präsenzveranstaltung. Von März bis Oktober in allen Dekanaten der Diözese, sonst auf Anfrage*


---

## Die Djembé und ihre afrikanischen Rhythmen

*Einführung in die Grundtechniken des Trommelns*

Carola Morgenschweis

Sie werden staunen, wie schnell Sie vom Alltag abschalten und in die Welt der afrikanischen Rhythmen einsteigen können. Nach einer Einführung in die Anschlagtechniken auf der Djembé, singen wir afrikanische Lieder und ergänzen den erdigen Groove mit Basstrommeln und Percussion-Instrumenten. Es können Instrumente ausgeliehen werden!

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Friedberg, Meitingen-Rain, Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen*


---

## „Hab ein Lied auf den Lippen ...“

*Kennenlernen von Liedern aus verschiedenen Kulturen und Ländern*

Carola Morgenschweis

Ich lade alle begeisterten Sängerinnen ein, in lockerer Runde verschiedensprachige Lieder und Kanons aus aller Welt zu singen. Erleben Sie die belebende und gesundheitsfördernde Kraft des gemeinsamen Singens – ABER ACHTUNG: Ohrwurmgefahr!

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Friedberg, Meitingen-Rain, Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen*


---

## Musikalische Spielereien

*Einführung in die musikpädagogische Praxis mit Kindern*

Carola Morgenschweis

Musik in der frühen Kindheit ist immer mit Bewegung verbunden und fördert grundlegende Entwicklungskompetenzen. Dabei hilft uns ein vielseitiges Angebot an alten und neuen Liedern, musikalischen Spielen und Klangexperimenten... Vielleicht entdecken auch Sie die Musik wieder neu für sich? Für Erwachsene, Kinder und Eltern-Kind-Gruppen geeignet.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Friedberg, Meitingen-Rain, Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen*


---

## Kreistänze aus aller Welt

*Einführung in Tanz, Philosophie und Kultur*

Gabi Renner

Schwingen Sie die Beine beim Sirtaki wie in Griechenland oder lassen Sie die Hüften kreisen wie in Ländern des Baltikums – beschwingt, fröhlich, meditativ. Kommen Sie mit auf diese Reise und profitieren Sie von den gesundheitsfördernden Tanzbewegungen. Sie können ohne Vorkenntnisse teilnehmen und beherrschen auch als Anfängerin am Ende der Stunde die eingeübten Schritte.

 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Kempten, Krumbach, Landsberg, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen*

---

## Improvisationstheater für Anfänger\*innen

*Spiele und Übungen aus der Theaterpädagogik*

Martina Sattler

Einfache Spiele aus der Theaterpädagogik, die die Gruppe stärken und das Vertrauen in die Fähigkeit jeder Einzelnen fördern. Jede ist kreativ!

 *Präsenzveranstaltung. Benediktbeuern, Dießen, Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Landsberg, Marktoberdorf, Starnberg, Weilheim und auf Anfrage*

---

## „Aufbruch – brich die Enge auf du Leben in Fülle ...“

*Meditatives Tanzen zur Stärkung der Resilienz*

Maria Schumacher

Wie die Natur im Frühling aufbricht, so dürfen auch wir Menschen immer wieder auf- und ausbrechen aus einer zu eng gewordenen Hülle. Mit Bewegung, Musik und Tanz können wir in die eigene Kraft finden und die Enge des Alltags aufbrechen. Bewusst lassen wir uns auf den Augenblick ein, hören auf unser Herz und öffnen uns der göttlichen Schöpferkraft.

📍 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Benediktbeuern, Dießen, Dillingen, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Sonthofen, Starnberg, Weilheim*

---

## „Oben leuchten die Sterne und unten leuchten wir“

*Meditatives Tanzen für mehr Achtsamkeit im Advent*

Maria Schumacher

In der Adventszeit leuchten uns von allen Seiten Sterne entgegen. Aber auch jede und jeder ist aufgerufen, selbst Stern und Licht zu sein und in der Dunkelheit zu leuchten. Mit meditativen Tänzen, Bibeltexten und Gedichten wollen wir uns von dem Licht der Sterne wecken und berühren lassen.

📍 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Benediktbeuern, Dießen, Dillingen, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Sonthofen, Starnberg, Weilheim*

---

## „Zwischen Stroh und Sternen“

*Meditatives Tanzen für mehr Achtsamkeit im Advent*

Maria Schumacher

Zwischen Stroh und Sternen fanden die Hirten das Kind in der Krippe. In der Adventszeit sind wir eingeladen, uns auf den Weg zu machen, auf unseren ganz persönlichen Weg zur Krippe, zum göttlichen Geheimnis. Lassen wir uns begleiten von meditativen Tänzen, Bibeltexten und Gedichten.

📍 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Benediktbeuern, Dießen, Dillingen, Donauwörth-Nördlingen, Füssen-Schongau, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Neuburg a.D., Ottobeuren, Sonthofen, Starnberg, Weilheim*

---

## Tanze dein Leben

*Einführung in den Kreistanz zur inneren Stärkung*

Rita Sieber

An diesem Tag werfen wir einen ganz eigenen Blick auf unser Leben. Wir spüren unserer Lebensspur nach, schauen auf Überraschungen, Höhepunkte und Wendepunkte. Spüren Sie zu ausgewählter Musik im Tanz den Erfahrungen, Erinnerungen und Empfindungen nach und stärken Sie sich für die Zukunft.

📍 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Dillingen, Friedberg, Landsberg, Meitingen-Rain, Neuburg a. D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen*

---

## Deine Schöpfung – Meine Welt „getanzt“

*Einführung in den Kreistanz zur inneren Stärkung*

Rita Sieber

„Denn Gott lehrt die Menschen den Tanz, damit sie gemeinsam das Werk der Schöpfung vollenden.“ „Tanzend, hörend und betend wahrnehmen, was die Schöpfungsgeschichte (*Genesis 1*) für uns heute bedeuten kann.“ So tasten wir uns Schritt für Schritt in den Schöpfungsbogen und in die Geschichte hinein.

📍 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Dillingen, Friedberg, Landsberg, Meitingen-Rain, Neuburg a. D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen*


---

## Geh den Weg nicht allein!

*Einführung in Tanz und Philosophie der Finnischen Messe*

Rita Sieber

Die Tänze aus der „Finnischen Messe“ sind entstanden in der Mitte des Lebens, in den stillen Momenten, als Gott sehr nahe war – oder zu weit entfernt. Sie sind voller Freude. Aber sie sind genauso voller Tränen. Sie suchen in der Dunkelheit und finden das Licht. Diese Tänze sind einfach, aber voll geheimer Kraft und ermöglichen, ganzheitlich zu beten. Dieses Seminar ist als Halbtages- oder Abendveranstaltung möglich.

 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Dillingen, Friedberg, Landsberg, Meitingen-Rain, Neuburg a. D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen*


---

## „Stern über Bethlehem zeig uns den Weg ...“

*Tanzen für mehr Achtsamkeit in der Adventszeit*

Rita Sieber

„Wir haben seinen Stern aufgehen sehen und sind gekommen...“ – Die Sterndeuter erzählen, was sie dazu getrieben hat, sich auf den Weg zu machen: Da war auf einmal dieser neue, ganz andere Stern. Auf einmal leuchtet es ihnen ein: Jetzt ist die Zeit des Aufbruchs da, denn über allem ist eine Hoffnung aufgegangen. Tanzend wollen wir dem Stern folgen.

 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Dillingen, Friedberg, Landsberg, Meitingen-Rain, Neuburg a. D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen, Schwabmünchen*


---

## Lust auf Tanzen

*Selbststärkung mit Kreistänzen*

Monika Weidner

Mit einfachen Kreis- und Reigentänzen lassen wir uns von den Kräften des Lebens bewegen. Traditionelle und neue Tänze aus aller Welt schenken uns Lebenslust und Lebensfreude. Heiter, kraftvoll, ruhig und sinnlich genießen wir unser Frau-Sein und Da-Sein.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Meitingen-Rain, Schwabmünchen*


---

## Franz von Assisi

*Einbettung des Sonnengesangs in das eigene Leben*

Monika Weidner

Mit dem SONNENGESANG des heiligen Franziskus reihen wir uns ein in den Reigen der Schöpfung. Mit meditativen Kreistänzen oder nach Wunsch auch Sitztänzen, mit Gesang und spirituellen Texten wollen wir unseren Schöpfergott lobpreisen und dankbar feiern.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Meitingen-Rain, Schwabmünchen*


---

## Da berühren sich Himmel und Erde

*Einführung in den Kreistanz zur inneren Stärkung*

Monika Weidner

Mit einfachen Kreistänzen – oder nach Wunsch auch Sitztänzen – treten wir ein in die Pracht der sommerlichen Fülle. Gottes Herrlichkeit spüren wir Schritt für Schritt. Mit Gesang und Texten stimmen wir ein in das Lob der Schöpfung und lassen uns bewegen von der Lust am vielfarbigem Sein!

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Meitingen-Rain, Schwabmünchen*


---

## Tanzen im Sitzen!

*Gesundheitsförderung mit Musik*

Monika Weidner

Tanzen spricht den ganzen Menschen an; weckt und stärkt seine körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte. Tanzen ist Lebensfreude pur! Internationale Folklore, Volkslieder, Schlager und Tanzmusik wie Walzer, Tango und Boogie Woogie laden uns zum geselligen Tanzen im Sitzen ein.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Meitingen-Rain, Schwabmünchen*



# Märchen


---

## Die schönsten Märchen aus drei Weltreligionen

*Kennenlernen von Märchen zu den Weltreligionen*

*Ursula Hellner*

In den Weisheitsmärchen von Juden, Christen und Moslems finden sich Gemeinsamkeiten. Sie hören Schöpfungsmärchen des jüdischen Volkes, ein bedeutendes frühchristliches Märchen aus der Gnosis und Märchen aus der muslimischen Welt. Sie alle zeigen uns die Erfahrung und Bewusstwerdung der Glaubenden.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Von April bis Oktober in allen Dekanaten der Diözese oder nach Absprache*

---

## Märchen der vier Jahreszeiten

*Kennenlernen von Märchen zu den Jahreszeiten*

*Ursula Hellner*

Märchen der Auferstehung im Frühling, Märchen der Fülle im Sommer, Märchen des Abschieds im Herbst und Märchen der Inspiration im Winter. Die Übergänge von einer Jahreszeit zur anderen gelten als geheimnisvoll und gefährlich, bis heute sind sie für uns wichtig.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Von April bis Oktober in allen Dekanaten der Diözese oder nach Absprache*


---

## „Mit Abstand“ die humorvollsten Märchen

*Kennenlernen von Märchen zur Lebensbegleitung*

*Ursula Hellner*

Wohl mehr als sonst wünschen wir uns wieder eine unbeschwerte Zeit. Dazu hören Sie erheitende Märchen, die zeigen, wie Menschen aus aller Welt sich schon immer mit Lachen getröstet haben.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Von April bis Oktober in allen Dekanaten der Diözese oder nach Absprache*


---

## Vergessen und Erinnern im Märchen

*Kennenlernen von Märchen zum Vergessen und Erinnern*

*Ursula Hellner*

Warum vergessen wir, obwohl wir gar nicht wollen? „Ich Narr vergaß die Zauberdinge“ heißt es in der Zauberflöte. Auch in unseren Märchen wird vieles vergessen: Gegebene Versprechen, wichtige Befehle und sogar ein Kind. Was es mit dem Erinnern auf sich hat, werden Sie erfahren.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Von April bis Oktober in allen Dekanaten der Diözese oder nach Absprache*

---

## Zwischen Pfingstrose und Lavendel

Kennenlernen von Märchen zum Thema „Garten“

Ursula Hellner

Ein bunter Strauß von Märchen aus dem Bauerngarten. Rosenduft liegt in der Luft. Sie hören fünf Märchen zwischen Realität und Zauberwelt. Gärtnernd und erzählend schaffen wir Inseln der Ordnung in einer schwierigen Welt.

📍 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Von April bis Oktober in allen Dekanaten der Diözese oder nach Absprache*

---

## Märchen als Lebensbegleiter

Lesung mit Gespräch und Einführung in die Symbolsprache der Märchen (nach C.G.Jung und Erich Fromm)

Monika Sadegor

Märchen faszinieren uns und entführen aus unserem Alltag in das Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Doch die Bilder- und Symbolsprache der Märchen will mehr als heitere Unterhaltung: Sie verweist uns auf uns selbst, will, dass wir das Abenteuer unserer Lebensreise meistern und zu starken Persönlichkeiten werden. Intuitiv verstehen wir die Handelnden als archetypische Protagonisten, finden uns in ihnen wieder und lernen, wie Leben gelingen kann.

📍 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Dießen, Friedberg, Kaufbeuren, Landsberg, Meitingen-Rain, Memmingen, Ottobeuren, Starnberg, Weilheim*

---

## Wunderbare Weiber

Kennenlernen von Weisheitsgeschichten

Martina Sattler

Geschichten über die Stärke und Weisheit der Frauen. Humor – und respektvoll erzählt in bayrischer Mundart.

📍 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Benediktbeuren, Dießen, Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Landsberg, Marktoberdorf, Starnberg, Weilheim und auf Anfrage*

---

## Von Weihnachten und Rauh Nächten

Kennenlernen von Brauchtum um die Weihnachtszeit

Martina Sattler

Überlieferte und neue Erzählungen, die einen neuen Blickwinkel auf die stadt Zeit ermöglichen. Frei erzählt in bayrischer Mundart.

📍 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Benediktbeuren, Dießen, Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Landsberg, Marktoberdorf, Starnberg, Weilheim und auf Anfrage*

---

## Von Glückspilzen und Pechvögeln

Kennenlernen von Geschichten zur Lebensgestaltung

Martina Sattler

Geschichten über die unterschiedliche Betrachtungsweise von schwierigen Situationen. Frei erzählt in bayrischer Mundart.

📍 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Benediktbeuren, Dießen, Füssen-Schongau, Kaufbeuren, Landsberg, Marktoberdorf, Starnberg, Weilheim und auf Anfrage*

---

## Den Sommer feiern

Kennenlernen von Märchen zum Thema Sommer

Maria Schumacher

Sommerfreude duftet und lacht in den Gärten, Wiesen und Wäldern. Vögel verkünden melodisch diese Freude. Ihr Gesang stimmt uns ein in eine träumerische, duftende und märchenhafte Welt. So wollen auch wir mit speziellen Märchen dem Sommer und seiner Pflanzenwelt begegnen, seine Düfte wahrnehmen und sein Licht feiern.

📍 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Benediktbeuren, Dießen, Dillingen, Donauwörth-Nördlingen, Füssen-Schongau, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Neuburg a.D., Ottobeuren, Sonthofen, Starnberg, Weilheim*

---

## **NEU** Haarige Geschichten in den Märchen

Maria Schumacher

Haare sind im Volksglauben und in der Mythologie Sitz der Lebenskraft und der Seele. In den Märchen entfalten sie ihre Zauberkraft und Magie sowohl bei einer Prinzessin, beim Teufel oder bei Tieren.

📍 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Benediktbeuren, Dießen, Dillingen, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Sonthofen, Starnberg, Weilheim*

---

## **NEU** Dummlinge, Narren und Weise

Maria Schumacher

Ist der Dummling im Märchen wirklich der Dumme oder wird er nur als der Dumme gesehen? Entwickelt sich doch der Dummling, der still, ungelinkt und anders ist als der, der für weise und klug gehalten wird, oft zum Helden des Märchens. Er trifft weise Entscheidungen, während die Klugen und Weisen sich zum Narren machen und scheitern.

📍 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Benediktbeuren, Dießen, Dillingen, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Sonthofen, Starnberg, Weilheim*


---

## Die Kunst des Wünschens

*Kennenlernen von Märchen zum Thema „Wünschen“*

*Maria Schumacher*

Wünschen ist eine „hohe Kunst“. In unserer medialen und digitalen Welt werden wir mit vielen oberflächlichen Wünschen und Wunschvorstellungen konfrontiert. Wirkliche und tiefgreifende Wünsche sind auch heute noch die Triebfedern des Lebens und einer erfüllenden Lebensgestaltung! Märchen können uns anregen, Klarheit über unsere eigenen Wünsche zu gewinnen.

 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Benediktbeuern, Dießen, Dillingen, Donauwörth-Nördlingen, Füssen-Schongau, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Neuburg a.D., Ottobeuren, Sonthofen, Starnberg, Weilheim*


---

## Eltern und Kinder im Märchen

*Kennenlernen von Märchen zu Eltern-Kind-Beziehungen*

*Maria Schumacher*

Eltern sind die ersten Märchenerzähler für Kinder. Sie weiten den Horizont der Fantasie in die Welt des Unsichtbaren, des Verborgenen und des Seelenlebens. Wir werden verschiedene Märchen hören und überlegen, was uns die Märchen über das Verhalten von Kindern und Eltern zu sagen haben. Denn sie erzählen von Wunderkindern ebenso wie von Dummlingen, vom Segen wie auch vom Fluch der Eltern.

 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Benediktbeuern, Dießen, Dillingen, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Sonthofen, Starnberg, Weilheim*


---

## Vom Zauber und der Weisheit der Rose

*Kennenlernen von Märchen zur Lebensbegleitung*

*Maria Schumacher*

Seit der Antike gilt die Rose als die Königin der Pflanzen. Sie ist das Symbol für die Liebe. Viele verströmen einen betörenden Duft und zauberhafte Schönheit. Manche beglücken durch ihre Schlichtheit und Bescheidenheit. Viele Märchen, Legenden und Lieder erzählen vom Zauber der Rose, aber auch Dichter und Musiker sind von ihr fasziniert.


 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Benediktbeuern, Dießen, Dillingen, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Sonthofen, Starnberg, Weilheim*

---

## Märchen aus dem Schwabenland

*Monika Weidner*

Heitere Märchen für Erwachsene aus dem schwäbischen Raum laden ein zum Lauschen und Hören, zum Schmunzeln und Lachen. Sicher entdecken Sie auch heute noch manche Wahrheit und Botschaft in den jahrhundertealten Überlieferungen! Freuen Sie sich auf eine vernünftige Erzählstunde! Übrigens: Geeignet für Schwaben und Nichtschwaben ...


 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Meitingen-Rain, Schwabmünchen*

---

## Heitere Märchenreise durch das Schwabenland

*Monika Weidner*

Es war einmal und ist doch nie gewesen ... Mit heiteren Märchen aus dem schwäbischen Raum binde ich für Sie einen bunten Strauß aus heiteren, lebensstärkenden Märchenerzählungen. Freuen Sie sich auf eine sinnlich-genussliche Zeit im Königreich der Märchen.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Meitingen-Rain, Schwabmünchen*


---

## „Mut ist gebetete Angst“

*Kennenlernen eines Märchen zur Selbststärkung*

*Monika Weidner*

In einem wunderbaren, alten Märchen erfahren wir den Weg der Unfreiheit in die Fülle des Lebens. Wir begleiten die Entfaltungs- und Reifezeit der Märchenheldin, ihren Weg durch die Angst in die eigene Wesenskraft und die vertrauensvolle Führung durch die Geistkraft Gottes. In Erschließungsgesprächen, nach Wunsch auch mit Kreis- oder Sitztänzen, werden wir berührt von der lebensstärkenden Botschaft des Märchens.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Meitingen-Rain, Schwabmünchen*



---

## Märchen vom Glück haben und glücklich sein

Monika Weidner

Der Wunsch nach einem glücklichen Leben ist so alt wie die Menschheit selbst. Märchen sind Glücksdichtungen, denn sie erzählen uns davon, wie Leben glücken kann und auch davon, warum Lebenswege missglücken und ins Unglück führen. Lassen Sie uns der Glücksspur folgen.

📍 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Meitingen-Rain, Schwabmünchen*

---

## Von der Geteiltheit in die Ganzheit

*Kennenlernen von Märchen zum Thema „Liebe und Glück“*

Monika Weidner

Lebensgeschichten, wie Frau und Mann Wege zueinander und miteinander finden oder auch verlieren, sind so alt, wie die Menschheit selbst. In ihnen spiegelt sich unsere Ursehnsucht nach Liebe und glücklichem Miteinander. Dass dies schön und schwer zugleich ist, erzählen uns Märchen auf besinnliche und auch heitere Weise.

📍 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Kaufbeuren, Krumbach, Lands*

*berg, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen*

---

## Märchen als Schlüssel zur Lebensfreude

Monika Weidner

Besinnliche und heitere Märchen für Erwachsene wecken in unseren Herzen Lebenslust und bringen unsere Seelenkräfte zum Klingen! Lassen Sie sich beschenken mit Märchenschätzen aus uralter Zeit!

📍 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dinkelscherben, Friedberg, Meitingen-Rain, Schwabmünchen*



Informations-  
und Beratungsangebote

---

## Informationsabende vor Ort

Sie haben interessierte Frauen, die Mitglied im KDFB werden wollen? Dann ist der erste Schritt getan. Doch wer in einen Verband eintreten will, hat viele Fragen: Welche Ziele verfolgt der Frauenbund? Welche Angebote gibt es für mich vor Ort? In welchen Bereichen kann ich mich engagieren? Welche Vorteile bringt mir eine Mitgliedschaft?

Antworten auf diese Fragen liefern verschiedene Publikationen des KDFB, welche Interessierte lesen können. Wenn Sie die Frauen persönlich informieren und deren Fragen ausführlich beantworten möchten, können Sie einen Informationsabend vor Ort anbieten.

**Um den Besucherinnen einen interessanten und ansprechenden Abend zu bieten, sollten Sie in der Vorbereitung folgende organisatorische Aspekte beachten:**

- Zeitpunkt und Dauer
- Örtlichkeit
- Gestaltung der Räumlichkeiten (Fahne, Willkommensschild, Blumen- und Tischschmuck, Empfang mit Sekt, Fotowand, Materialtisch)
- Sitzordnung
- Finanzierung

Darüber hinaus müssen der Ablauf und die Inhalte festgelegt und die Öffentlichkeit darüber informiert werden.

**Ein Infoabend könnte folgendermaßen ablaufen:**

- Ankommen
- Begrüßung
- Informationen über den KDFB (z.B. anhand einer PowerPoint Präsentation)
- Zeit für Fragen
- Geselliges Beisammensein
- Verabschiedung

**Möglicher Aufbau einer PowerPoint-Präsentation:**

- Grundlagen und Ziele
- Aufgabenfelder
- Struktur
- Angebote und Aktivitäten

Die Mitglieder des KDFB Diözesanvorstandes Augsburg sind gerne bereit, bei Ihnen vor Ort einen Informationsabend inhaltlich zu gestalten.

Die Telefonnummer der Diözesanvorstandesmitglieder erfahren Sie an der KDFB Geschäftsstelle:  
**Telefon 0821 3166-3441**

---

## VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Der VerbraucherService Bayern im KDFB (VSB) steht seit mehr als 65 Jahren für anbieterunabhängige Verbraucheraufklärung und nachhaltige Verbraucherbildung. Hauptziel des VSB ist, Alltagskompetenzen zu vermitteln und Bürgerinnen und Bürger in ihren Rechten gegenüber Unternehmen zu stärken. Leitbild ist das der mündigen Verbraucher und Verbraucherinnen, die informiert, kompetent und selbstbewusst am Markt auftreten.

### Bayerns starker Service für Verbraucher

Wir bieten seit über 65 Jahren neutrale, persönliche Beratung, nachhaltige Bildung und Interessenvertretung als Bayerns starker Service für Verbraucher.

**Der VerbraucherService Bayern bietet Vorträge und Beratungen in folgenden Bereichen an:**

- Verbraucherrecht
- Ernährung
- Umweltbildung
- Versicherungen und Finanzen
- Hauswirtschaft
- Hauswirtschaftliche Berufsbildung

### Beratungsstelle Augsburg

Prinzregentenstraße 9  
86150 Augsburg  
Telefon 0821 15 70 31  
Fax 0821 51 03 60  
augsburg@verbraucherservice-bayern.de  
www.verbraucherservice-bayern.de

### Beratungsstelle Donauwörth

Münsterplatz 4  
86609 Donauwörth  
Telefon 0906 8214  
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de

### Hauswirtschaftliche Berufsbildung

Telefon 0821 510368

### Öffnungszeiten Beratungsstelle Augsburg

Montag – Freitag	09:00 – 12:00 Uhr
Dienstag	14:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag	14:00 – 16:00 Uhr



---

## Landfrauenvereinigung des KDFB Diözese Augsburg

### *Jahresprogramm*

### *Ziel und Zweck des Jahresprogramms*

Die Bayerische Landfrauenvereinigung vermittelt in ihren Bildungsveranstaltungen Orientierung zu einer bewussten Lebensführung auf christlicher Basis. Auch die Weiterentwicklung der Landwirtschaft ist ein wichtiges Thema, ebenso Kultur auf dem Land, Begegnung mit der Natur und das Erleben erfüllender Gemeinschaft.

Wir bieten Seminartage und Veranstaltungen und führen Exkursionen durch. Wenn Sie Interesse an unseren Angeboten haben, können Sie weitere Informationen anfordern bei:

Elfriede Lochbihler, Diözesanvorsitzende

Telefon 08323 4350

[lochbihler.elf@gmx.de](mailto:lochbihler.elf@gmx.de)



**LANDFRAUEN  
VEREINIGUNG  
des Katholischen  
Deutschen Frauenbundes**



*Referent\*innen A - Z  
mit ihren Angeboten*

# Checkliste FÜR DIE PLANUNG IHRER RITA-VERANSTALTUNG

Wir wünschen viel Freude und Erfolg  
bei der Durchführung Ihrer Veranstaltung!

GEPLANTE VERANSTALTUNG: .....

## AUSWAHL EINES ANGEBOTS

- Terminvereinbarung mit der/dem Referent\*in des von Ihnen ausgewählten Angebots
- Erhalt der für die Durchführung notwendigen Unterlagen durch KDFB
  - Abrechnungsbogen
  - Reflexionsbögen
  - Plakat(e)

## VOR DER VERANSTALTUNG:

- Öffentliche Ausschreibung (z.B.)**
  - örtliche Presse
  - Pfarrbrief
  - Flyer/Infoblätter
  - Plakate
  - über Kreisbildungswerk
- Absprachen mit dem/der Referent\*in**
  - evtl. Teilnehmer\*innenbegrenzung
  - Anmeldeschluss
  - Vorbereitung
  - Bestuhlung
  - Getränke/Verpflegung
  - Uhrzeit
- Meldung bei der GEMA (nur bei Musik- und Tanzveranstaltungen), *online siehe S. 6*

## WÄHREND DER VERANSTALTUNG:

- Teilnahmegebühr einsammeln
- Reflexionsbögen an die Teilnehmer\*innen austeilen
- Reflexionsbögen einsammeln

## NACH DER VERANSTALTUNG:

- Abrechnungsbogen zusammen mit der/dem Referent\*in ausfüllen:
  - Teilnehmer\*innenzahl
  - Summe der Teilnahme-Gebühren oder Pauschale
  - Angabe zum Veranstaltungsnachweis
  - Kontaktperson: Name, Telefon
  - Unterschrift**Durchschläge:** 1 x für Sie / 1 x für die Referentin / 1 x für das Bildungswerk KDFB DV Augsburg e. V.
- Überweisung der Teilnahmegebühren spätestens: **14 Tage nach der Veranstaltung**  
**Kontodaten:** LIGA Regensburg  
IBAN DE19 7509 0300 00002286 05  
Bitte geben Sie bei der Überweisung der eingesammelten Teilnahmegebühren an:  
**Titel, Ort und Datum der Veranstaltung**
- Nachweis über die Veröffentlichung
- Ausgefüllte Reflexionsbögen sowie 1 Exemplar des Abrechnungsbogens gesammelt an die KDFB Geschäftsstelle schicken, *Anschrift S. 81*

NOTIZEN ZUR VERANSTALTUNG: .....

GEPLANTE VERANSTALTUNG: .....

## AUSWAHL EINES ANGEBOTS

- Terminvereinbarung mit der/dem Referent\*in des von Ihnen ausgewählten Angebots
- Erhalt der für die Durchführung notwendigen Unterlagen durch KDFB
  - Abrechnungsbogen
  - Reflexionsbögen
  - Plakat(e)

## VOR DER VERANSTALTUNG:

- Öffentliche Ausschreibung (z.B.)**
  - örtliche Presse
  - Pfarrbrief
  - Flyer/Infoblätter
  - Plakate
  - über Kreisbildungswerk
- Absprachen mit dem/der Referent\*in**
  - evtl. Teilnehmer\*innenbegrenzung
  - Anmeldeschluss
  - Vorbereitung
  - Bestuhlung
  - Getränke/Verpflegung
  - Uhrzeit
- Meldung bei der GEMA (nur bei Musik- und Tanzveranstaltungen), *online siehe S. 6*

## WÄHREND DER VERANSTALTUNG:

- Teilnahmegebühr einsammeln
- Reflexionsbögen an die Teilnehmer\*innen austeilen
- Reflexionsbögen einsammeln

## NACH DER VERANSTALTUNG:

- Abrechnungsbogen zusammen mit der/dem Referent\*in ausfüllen:
  - Teilnehmer\*innenzahl
  - Summe der Teilnahme-Gebühren oder Pauschale
  - Angabe zum Veranstaltungsnachweis
  - Kontaktperson: Name, Telefon
  - Unterschrift**Durchschläge:** 1 x für Sie / 1 x für die Referentin / 1 x für das Bildungswerk KDFB DV Augsburg e. V.
- Überweisung der Teilnahmegebühren spätestens: **14 Tage nach der Veranstaltung**  
**Kontodaten:** LIGA Regensburg  
IBAN DE19 7509 0300 00002286 05  
Bitte geben Sie bei der Überweisung der eingesammelten Teilnahmegebühren an:  
**Titel, Ort und Datum der Veranstaltung**
- Nachweis über die Veröffentlichung
- Ausgefüllte Reflexionsbögen sowie 1 Exemplar des Abrechnungsbogens gesammelt an die KDFB Geschäftsstelle schicken, *Anschrift S. 81*

NOTIZEN ZUR VERANSTALTUNG: .....





Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund

*Frauenbildung Bayern*

Bildungswerk des Katholischen Deutschen Frauenbundes  
Diözesanverband Augsburg e.V.

Kitzenmarkt 20/22, 86150 Augsburg

Telefon 08 21 3166-3443, Fax 08 21 3166-3449

[frauenbund.veranstaltungen@bistum-augsburg.de](mailto:frauenbund.veranstaltungen@bistum-augsburg.de)

[www.frauenbund-augsburg.de](http://www.frauenbund-augsburg.de)



Sie finden uns auch auf Facebook und Instagram:

[www.facebook.com/FrauenbundAugsburg](https://www.facebook.com/FrauenbundAugsburg)

[www.instagram.com/frauenbund\\_augsburg](https://www.instagram.com/frauenbund_augsburg)



KEB

Katholische  
Erwachsenenbildung  
Bayern