

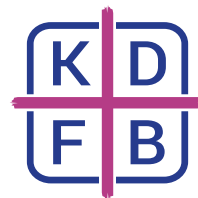
RITA

Referent*innen

Ideen & Impulse

Themen

Angebote



Katholischer
Deutscher
Frauenbund



Themen für Ihr
Bildungsprogramm
Bildungsangebote
für Gruppen
im Frauenbund
2026/2027

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-Vorstandsamt.

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

Grüß Gott!

“ Im digitalen Zeitalter ist echte Begegnung kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Das RITA-Programm bietet Raum für Austausch, gemeinsames Lernen und persönliches Wachsen – online wie offline. ”



Liebe Frauen,

mit dieser neuen Ausgabe unseres **RITA**-Hefts laden wir Sie herzlich ein, in die vielfältige Welt unserer Bildungsangebote einzutauchen. Auch diesmal haben wir unser Programm um spannende neue Themen und engagierte Referentinnen erweitert – und gleichzeitig Bewährtes für Sie beibehalten. Die Wahl liegt ganz bei Ihnen!

Unser Bildungsprogramm entwickelt sich stetig weiter – genau wie wir Frauen. Die inhaltlichen Schwerpunkte haben wir deshalb zeitgemäß angepasst. Themen wie Nachhaltigkeit, Umweltbewusstsein im Alltag, Persönlichkeitsentwicklung oder mentale Gesundheit gewinnen zunehmend an Bedeutung – auch im Frauenbund.

So erwartet Sie ein breit gefächertes Angebot aus den Bereichen *Lebens- und Frauenthemen, Kompetenzerweiterung, Glaube und religiöses Brauchtum, Nachhaltigkeit und Natur, Gesundheit und Bewegung, Pädagogik und Psychologie sowie Kreativität, Musik, Tanz und Märchen.*

In einer zunehmend digitalen Welt wird echte Begegnung immer wertvoller. Bildung ist für uns mehr als Wissen – sie lebt von Austausch, persönlichen Kontakten und gemeinsamen Erlebnissen. Das **RITA**-Programm schafft Räume dafür – sowohl in Präsenz als auch online.

Aktuelle Informationen zu unserem Bildungsprogramm finden Sie jederzeit auf unserer Website: www.frauenbund-augsburg.de. Dort finden Sie auch Angebote und Schulungstermine für Frauen im KDFB-Vorstandsamtsamt. Sollten Sie Fragen haben oder Hilfe bei der Anmeldung benötigen, hilft Ihnen unser Team in der Geschäftsstelle Augsburg gerne weiter.

Ein herzliches Dankeschön an Sie alle, die unser Angebot mit so viel Interesse und Engagement nutzen. Wir freuen uns darauf, Sie auch in dieser neuen Programmrunde wiederzusehen!

Mit herzlichen Grüßen

Annette M. Fischer

*Vorsitzende des Bildungswerks des KDFB
Diözesanverband Augsburg e.V.*



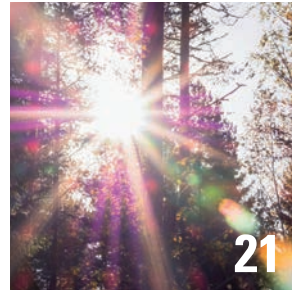
07

Lebens- und Frauenthemen



14

Kompetenzerweiterung und
Persönlichkeitsbildung



21

Glaube und
religiöses Brauchtum



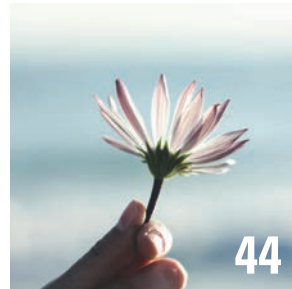
26

Nachhaltigkeit, Natur &
Umweltbewusstsein in
Alltag und Küche



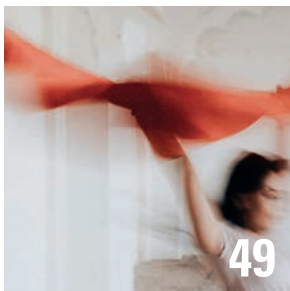
35

Gesundheit, Bewegung und
Gedächtnis



44

Pädagogik und Psychologie



49

Kreativität, Musik und Tanz



55

Märchen

Inhalt

Vorwort	01
Inhaltsverzeichnis	03
So gehen Sie vor	04

Themenangebote

Lebens- und Frauenthemen	07
Kompetenzerweiterung und Persönlichkeitsbildung	14
Glaube und religiöses Brauchtum	21
Nachhaltigkeit, Natur & Umweltbewusstsein in Alltag und Küche	26
Gesundheit, Bewegung und Gedächtnis	35
Pädagogik und Psychologie	44
Kreativität, Musik und Tanz	49
Märchen	54
VerbraucherService Bayern im KDFB	63
Landfrauenvereinigung des KDFB	64
Referent*innen A – Z mit ihren Angeboten	65
Checkliste	79
Impressum	81

So gehen Sie vor,

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

TIPP: Auch wenn das Einsatzgebiet einer Referentin nicht ausdrücklich Ihren Zweigverein einschließt, lohnt sich eine Anfrage dennoch. Viele Referentinnen sind auf Nachfrage flexibel und offen für Einsätze außerhalb ihres üblichen Bereichs.

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 „Referentinnen“ 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, E-Mail-Bewerbung 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 60,00 €

Zuzüglich 1,00 € je Teilnehmerin

Tagesveranstaltungen

Grundbetrag 120,00 €

Zuzüglich 2,00 € je Teilnehmerin

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 Teilnehmerinnen 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 Referentinnen für Material, wie z.B. Kopien oder Bastelmaterial entstehen, erheben Sie von den Teilnehmerinnen.

07 Reflexionsbögen

Teilen Sie die Reflexionsbögen bitte an die Teilnehmerinnen aus und lassen Sie diese nach der Veranstaltung ausfüllen. Die Rückmeldungen 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. Die Reflexionsbögen sind nun auch digital verfügbar und können bequem über einen QR-Code abgerufen und ausgefüllt werden.

Aus Gründen der Umweltfreundlichkeit und zur Reduzierung des Arbeitsaufwands bevorzugen wir die digitale Rückmeldung.

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/tariffrechner/tariffinder

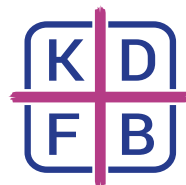
10 Tipp für die Pressearbeit

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 Referentinnen mit neuen Angeboten.

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



**Katholischer
Deutscher
Frauenbund**

A photograph of two young women lying on their stomachs on a grassy field. They are both smiling and looking towards each other. The woman on the left has long brown hair with bangs and is wearing a black top. The woman on the right has long brown hair and is also wearing a black top. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning. A teal-colored rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the text 'Lebens- und Frauenthemen' in a white, handwritten-style font.

Lebens- und Frauenthemen

NEU „Weiberstammtisch“ und „Weiberstammtisch-Wilderei“

Lesung

Sabine Herbst

Die Erlebnisse von fünf Frauen, die vom Alter und von den Charakteren her nicht verschiedener sein können und zeigen, dass sie trotz Querelen und Problemen zusammenhalten, wenn es darauf ankommt. Bayrische Frauenpower, die beweist, dass es in einem Dorf, das mehr Kühnheit wie Einwohner hat, nie langweilig wird. Erleben Sie eine gemütliche Leserunde aus den beiden Romanen der Autorin.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

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. Alle Dekanate der Diözese*

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*

NEU Mitten im Leben – vom Notwendigen und Überflüssigen

Rita Lachenmann

Die Lebensmitte ist eine Zeit des Rückblickens, des Überblickens und des Weiterblickens. Aus einem reichen Schatz an Erfahrungen kann der Blick in die Zukunft gerichtet werden. Was ist in dieser Lebensphase notwendig, was überflüssig? Wie kann ich gut für mich sorgen und den Zuwachs an Freiheit genießen?

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Friedberg*

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.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

NEU Die Wechseljahre angenehm erleben

Marianne Porsche-Rohrer

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels – körperlich wie seelisch. Mit gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung, bewusster Lebensgestaltung und sanften Arzneimitteln aus der Homöopathie und Pflanzenheilkunde lässt sich diese Phase positiv und aktiv erleben. Die Veranstaltung gibt Impulse für mehr Lebensfreude, innere Balance und ein gestärktes Körpergefühl – für Frauen, die diese Lebensphase als Chance nutzen möchten.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

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 denen sie eine eigenständige Gesundheitslehre begründet hat.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

NEU Hygge – der nordische Lifestyle für mehr Lebensglück

Monika Riedmüller

Hygge bedeutet mehr als sich sein Haus gemütlich einzurichten oder mit Wollsocken, einer Tasse Tee und einem guten Buch vor dem Kamin zu sitzen. Das finnische Sisu beispielsweise ist die Fähigkeit, Herausforderungen mit Ausdauer und innerer Stärke zu begegnen. Sie erfahren in diesem Workshop, welche Bereiche in ihrem Leben mit dieser nordischen Lebenseinstellung zu stärken sind um zu mehr Gelassenheit und Glück zu gelangen.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

NEU Jahreslauf und Lebenslauf

Monika Riedmüller

Im Jahreslauf erleben wir die Zyklen der Natur. Entstehung, Wachstum, Veränderung, Vergehen und Neubeginn. Auch unser Leben folgt diesen Zyklen, ist geprägt von Übergängen und Rhythmen. In diesem Vortrag spüren wir der Verbindung zwischen unseren eigenen Zyklen mit denen der Natur nach. Sie erfahren, wie unterschiedliche Kulturen mit Ritualen, Feiern und Brauchtum die Übergänge bewusstmachen und den Neubeginn feiern. Lassen Sie sich durch unterschiedliche Übungen inspirieren wieder in den Fluss des Lebens zu kommen und somit zu innerer Balance.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

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: Versteinigtes und Verfestigtes kommt in Bewegung und schafft Raum für Abschluss und Neubeginn. Einfühlsame Anregung unterstützt beim befreienden Schreiben.

 *Präsenzveranstaltung. Friedberg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen, 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. Friedberg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen, Starnberg, Weilheim*

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, Hobbys) unsere Liebesbeziehung nicht zu verlieren, sondern zu pflegen und zu vertiefen?

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

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*

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*

NEU Das Geheimnis der Hundertjährigen

Pauline Sendlinger

Es gibt bestimmte Gegenden auf der Welt, wo auffallend viele Menschen ein sehr hohes Alter erreichen, diese Areale werden "Blue Zones" genannt. Wie leben die "Hundertjährigen"? Wie ernähren sie sich und was ist ihr Lebensmotto? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in ihr Geheimnis für ein langes Leben.

 *Präsenzveranstaltung. Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Günzburg, Meitingen-Rain*

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*

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 FRAUEN.MACHT.POLITIK – vom Zweigverein bis zum Europarat

Sabine Slawik

Frauen können viel bewegen und Bewegungen gestalten die Welt. Wo wären wir ohne die historischen Frauenbewegungen, Bürgerrechtsbewegungen, Klimabewegungen oder Friedensbewegungen? Dank dieser Initiativen in der Vergangenheit wie in der Gegenwart werden die Stimmen der Frauen endlich gehört.

Frauenverbände aus West- und Osteuropa bilden seit 2006 die europäische Allianz der katholischen Frauenverbände mit einem Sitz bei der Konferenz der internationalen Nichtregierungsorganisationen am Europarat.

Gehen Sie mit auf eine Reise vom Zweigverein nach Straßburg und erfahren Sie mehr über diese interessante Netzwerkarbeit.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

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.

 *Präsenzveranstaltung. Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Günzburg, Krumbach, Neu-Ulm, Schwabmünchen*



*Kompetenzerweiterung und
Persönlichkeitsbildung*

NEU Selbstfürsorge – weniger Stress und mehr Freude im Alltag

Gabriele Allgayer-Pfaff

Selbstfürsorge bedeutet auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, sich Zeit für sich selbst nehmen und für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Gerade Frauen sind häufig „immer für andere da“ und verlieren sich selbst dabei aus dem Blick. Aber: Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch gut für andere da sein. Sonst entsteht häufig ein Gefühl von Belastung und Dauerstress. Ziel ist, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und Schritt für Schritt wieder zu mehr Balance zwischen Spannung und Entspannung zu kommen.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

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*

Mit Entspannung zu mehr Gelassenheit

Anni Hörmann

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

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

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 Gute Beziehungen entstehen durch wertschätzende Kommunikation

Rita Lachenmann

Immer wenn Menschen zusammenkommen, treffen ganz verschiedene Persönlichkeiten aufeinander. Jeder Mensch hört anders, nimmt anders wahr, reagiert anders. Warum entstehen immer wieder Missverständnisse? Welche Hilfen für ein gelingendes Gespräch gibt es? Welches sind die Merkmale einer präzisen, wertschätzenden Kommunikation?

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Friedberg*

NEU Spannendes und Stärkendes zum Thema Resilienz

Rita Lachenmann

Resilienz: was ist das eigentlich? In diesem Vortrag werden die Resilienzfaktoren vorgestellt. Dazu gehören die Annahme der unabänderlichen Wirklichkeit, Zuversicht, Selbstwirksamkeit, tragende Beziehungen, Selbstreflexion, Selbstannahme und Selbstfürsorge.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Friedberg*

NEU Die Resilienz nutzen als Quelle einer kraftvollen Frühlingszeit

Iris Rödiger

Der Frühling ist die Jahreszeit, in der die Pflanzen und Tiere aus der kalten Winterzeit zu neuem Leben erwachen und aufblühen. Es ist die Zeit, die für einen Neuanfang und Veränderung steht und dadurch vieles in Bewegung setzt. Die Umgebung wird wärmer, heller, bunter und lebendiger. Alles steht unter dem Zeichen der Erneuerung und des Aufblühens.

Auch wir Menschen erwachen aus unserem Winterschlaf und werden aktiver.

Gemeinsam erleben und erfahren wir bei diesem Workshop, wie wir unsere innere Widerstandskraft stärken können, entschlacken und uns elastischer machen, unser Frühlingserwachen aktivieren und den mentalen Frühlingsbeginn bunter, lebendiger, resilienter und entspannter gestalten können.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Illertissen, Kempten, Krumbach, Meitingen-Rain, Memmingen, Mindelheim, Neu-Ulm, Ottobereuren*

NEU Die sieben Säulen der Resilienz als Strategie für belastende Lebenssituationen

Iris Rödiger

Die Resilienz wird als das Immunsystem der Seele bezeichnet und dient dem Erhalt und der Wiederherstellung der körperlichen und psychischen Gesundheit und inneren Widerstandskraft. Hierbei spricht man von sieben Resilienz-faktoren, die auch die sieben Säulen der Resilienz genannt werden. Die Faktoren sind im Alltag oft unterschiedlich stark ausgebildet. Sie lassen sich trainieren, so dass nach Möglichkeit jede einzelne der sieben Säulen mit ihren Strategien für die Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen, gleichermaßen zur Verfügung steht, um Stress und dessen Folgen reduzieren oder verhindern zu können.

In diesem Vortrag werden die sieben Säulen der Resilienz im Einzelnen genauer beschrieben und Möglichkeiten angesprochen, wie man seine eigene Resilienz trainieren kann. Außerdem gehen wir näher auf das Thema Stress und seine Folgen ein.

 **Online- oder Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Illertissen, Kempten, Krumbach, Meitingen-Rain, Memmingen, Mindelheim, Neu-Ulm, Ottobeuren

NEU Resilienz – das Immunsystem der Seele

Iris Rödiger

In unserem Lebensverlauf werden wir immer wieder belastende Situationen, Schicksalsschläge und psychische Herausforderungen erleben, die dann als negative Folge zu Stresszuständen und psychischen und körperlichen Krankheiten führen können. Eine resiliente Lebensweise ist der Schlüssel dafür, um mit Stress widerstandsfähiger umgehen zu können, negative Einflüsse bearbeiten und bewältigen zu können und Strategien griffbereit zu haben, um in aktiver Weise die Gesundheit wiederherzustellen und zu erhalten. Die Resilienz wird auch als das Immunsystem der Seele bezeichnet.

In diesem Vortrag erfahren Sie die Bedeutung der sieben Säulen der Resilienz in Bezug auf den Menschen, wie Glaubenssätze und Stressoren Einfluss auf unsere Lebensweise nehmen, und Beispiele für Stressregulationsmöglichkeiten.

 **Online- oder Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Illertissen, Kempten, Krumbach, Meitingen-Rain, Memmingen, Mindelheim, Neu-Ulm, Ottobeuren

NEU Resilienz und Entspannung für „Alltagsheldinnen“

Iris Rödiger

Bei diesem Workshop richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf unsere innere Widerstandskraft und wie wir diese erhalten oder erreichen können. Das Thema Stress und den Umgang damit, sowie Möglichkeiten unsere Ressourcen zu stärken, wird ein Teil des Workshops sein. Dies ist eine gute Möglichkeit, um in entspannter Atmosphäre gemeinsam Kraft zu tanken, Gemütlichkeit und gemeinsamen Austausch zu erfahren. Zudem erleben wir Entspannungsmöglichkeiten, welche auch ohne großen Zeitaufwand in den Alltag integriert werden können. Das Seminar wird mit einer kraftspendenden Klangschalen-Entspannungseinheit enden. Jede Altersgruppe ist herzlich willkommen.

 **Online- oder Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Illertissen, Kempten, Krumbach, Meitingen-Rain, Memmingen, Mindelheim, Neu-Ulm, Ottobeuren

NEU Workshop Resilienz – die innere Widerstandskraft im Umgang mit Belastungen

Iris Rödiger

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeiten eines Menschen, sich trotz widriger Umstände, Niederlagen, Kümernissen und Krankheiten neu aufzurichten und im besten Fall daraus zu lernen. Resiliente Menschen können mit Druck und Belastungen so umgehen, dass sie nach diesen Phasen der Anspannung wieder in ihre ursprüngliche Form zurückfinden, oder sogar gestärkt daraus hervorgehen. Vergleichbar mit unserem Immunsystem. Resilienz steht für das Immunsystem der Psyche und Seele, welches uns beim Umgang mit Stress, Krisen und Belastungen unterstützt.

In diesem Workshop besteht das Angebot in Gruppen- und Einzelarbeit die verschiedenen Resilienzfaktoren kennenzulernen und auszuarbeiten. Sie lernen die inneren Antreiber und deren Funktion kennen, und erfahren welche negativen Folgen von Stress entstehen können. Durch die Anwendungen von praktischen Übungen trainieren Sie persönliche Ressourcen, um zukünftig gestärkter und resilienter mit Belastungen umgehen zu können.

 **Online- oder Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Friedberg, Füssen-Schongau, Günzburg, Illertissen, Kempten, Krumbach, Meitingen-Rain, Memmingen, Mindelheim, Neu-Ulm, Ottobeuren

NEU Eine für alle – alle fürs Team!

Teamübungen für mehr Spaß und Zusammenhalt

Claudia Schmid

Mit viel Bewegung, Denkspielen und kleinen Herausforderungen wächst Ihr Team enger zusammen. Humorvolle Übungen fördern den Zusammenhalt, lassen Sie einander neu kennenlernen und sorgen für viel gemeinsames Lachen. Ideal auch als Belohnung für bestehende Teams!

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

NEU Frische Ideen – bewährte Methoden

Kreative Methoden für Vereinsarbeit und Veranstaltungen

Claudia Schmid

Bringen Sie frischen Wind in Ihre Vereinsarbeit! In diesem Workshop entdecken Sie Ihre verborgene Kreativität – leicht und spielerisch. Mit erprobten Methoden entwickeln Sie neue Ideen, etwa für Veranstaltungsplanung, Mitgliederer Gewinnung oder andere Vereinsprojekte. Freuen Sie sich auf humorvolles Arbeiten in Kleingruppen und nehmen Sie jede Menge praktische Impulse mit.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

NEU Vereinsarbeit lebendig gestalten: Aktivieren statt nur informieren!

Methoden für aktive Besprechungen und motivierende Vorträge

Claudia Schmid

Wie schaffen Sie es, in der Vereinsarbeit alle einzubinden und die Motivation hochzuhalten? In diesem Workshop lernen Sie erprobte Methoden für aktive Einstiege, Vorstellungsrunden, kreative Kleingruppeneinteilungen und lebendige Abschlussrunden. Zusätzlich gibt es Tipps zur einfachen Flippchart-Gestaltung und zum souveränen Umgang mit Lampenfieber.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

NEU Resilienz – was hilft unserem Stehaufmännchen?

Pauline Sendlinger

Herausforderungen, Enttäuschungen oder persönliche Krisen und Tiefschläge, wer kennt sie nicht im Laufe des Lebens? Welche Strategien, persönliches Umfeld und Einstellung hilft uns aus dem berühmten "Loch" wieder herauszukommen? Sie erhalten Hilfestellungen und Anregungen wie Sie Ihr "Stehaufmännchen" stärken und Krisen besser meistern können – nach dem Motto: Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen!

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Günzburg, Meitingen-Rain*

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 sich 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*

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*

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. Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Günzburg, Krumbach, Neu-Ulm, Schwabmünchen*



*Glaube und
religiöses Brauchtum*

Auf Pilgerwegen – in 50 Etappen von Augsburg nach Rom

Einblicke in das Reisetagebuch einer Pilgerin

Elisabeth Retsch

Seit vielen Jahrhunderten gehen die Menschen zu Fuß nach Rom. Religiöse Gesinnung und Verpflichtung, Abenteuerlust, Arbeitslosigkeit – die Gründe waren und sind 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

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

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, kunstvollen Bibelstöcken und 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

Du gibst mir weiten Raum – meine Räume entdecken und gestalten

Ursula Schell

Impulse, Austausch, Meditation, biblische Anregungen, Körperübungen.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

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

Eva und Maria – Vorbilder und Zerrbilder des Weiblichen

Ursula Schell

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

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

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

Vortrag und Austausch

Ursula Schell

Erfahren Sie mehr über die 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

Heil und Heilung bei Hildegard von Bingen

Ursula Schell

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

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

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

Ursula Schell

Impulse, Austausch, Meditation, biblische Anregungen, Körperübungen.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

Kraftvoll und lebendig – was stärkt mich und was entzieht mir Kraft?

Ursula Schell

Impulse, Austausch, Meditation, biblische Anregungen, Körperübungen.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

„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*

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*

NEU „Stille Nacht“

Bedeutung und Geschichte des bekanntesten Weihnachtsliedes der Welt

Martin Schmidt

"Stille Nacht, heilige Nacht" ist das wohl bekannteste Weihnachtslied der Welt. Die UNESCO ernannte es zum immateriellen Kulturerbe. Papst Franziskus hat es 2018 sein "Lieblingslied" genannt. Wie und wo ist das Lied entstanden? Ein durchgehend bebildeter Vortrag entführt zu den beiden Lied-Vätern und entdeckt im Liedtext verborgene Geheimnisse.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

„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, Donauwörth-Nördlingen, Füssen-Schongau, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Sonthofen, Starnberg, Weilheim*

Frauen bewegen Kirche ... weltweit

Sabine Slawik

Die Solibrotaktion des KDFB sowie Misereor ist 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 Exerzitientag mit Impulsen, Meditation und Informationen zu unserem Erfolgsprojekt und den Misereoraktionen.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*



*Nachhaltigkeit, Natur
& Umweltbewusstsein in
Alltag und Küche*

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, von Hintergrundinformationen bis hin zu 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 Zauberpflanzen und Pflanzenzauber

Ursula Hellner

Pflanzen verzaubern und heilen, dabei verbinden sie Erde und Himmel. Blumen, Kräuter und Bäume werden zu Zauberpflanzen mit eigener Symbolik. Frauen werden verzaubert, verwandeln sich in Pflanzen und warten auf ihre Erlösung.

 **Online- oder Präsenzveranstaltung.** Alle Dekanate der Diözese, von April bis Oktober und auf Anfrage

NEU Grüner putzen – ökologische Haushaltsreiniger selbst herstellen

Inés Hermann

Es ist hinlänglich bekannt, dass viele konventionelle Haushaltsreiniger nicht nur gefährlich für die Umwelt, sondern auch schädlich für die Haut sind. Zum Glück gibt es altbewährte Wirkstoffe pflanzlichen und mineralischen Ursprungs als preiswerte Alternative. Diese gesunde Sauberkeit kann ohne viel Aufwand selbst hergestellt werden. Natürliche Düfte erfrischen nicht nur Küche und Bad, sondern auch die Seele. In diesem Kurs erfahren Sie, wie klassische Putzmittel einfach selbst hergestellt werden können.

 **Präsenzveranstaltung.** Alle Dekanate der Diözese

NEU Natürlich würzen und kochen mit Kräutern

Inés Hermann

Die Welt der Wildkräuter und Gartenkräuter ist sehr vielfältig und bietet umfangreiche Möglichkeiten der Verwendung in der Küche. Das frische Grün wird dann mit regionalen sowie geretteten Zutaten in leckere (vegetarische) Gerichte verwandelt. Optional: Um zu lernen, welche Kräuter gesammelt werden können, begleiten Sie mich bei beim Sammeln. Im Anschluss an den Spaziergang werden die gesammelten Kräuter in der Schulküche für die Umsetzung köstlicher Rezepte genutzt.

 **Präsenzveranstaltung.** Alle Dekanate der Diözese, Kräuterwanderung nur im Raum Nördlingen

NEU Nachhaltig, umweltfreundlich und plastikfrei – natürliche Haushaltshelfer selbst herstellen

Inés Hermann

Ein nachhaltiger Haushalt kommt ohne Plastik und Wegwerfprodukte aus. In diesem Kurs stellen wir praktische Alternativen selbst her: Wachstücher ersetzen Frischhaltefolie, handgemachte Taschen und Putztücher aus Naturmaterialien sind langlebig und mikroplastikfrei.

Neben nützlichen Helfern für Küche und Bad entstehen auch umweltfreundliche Reinigungsmittel – einfach, günstig und hautschonend. So geht ressourcenschonendes Haushalten mit Kreativität und Sinn fürs Wesentliche.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

NEU Naturseifenherstellung nach dem Kaltverfahren für Einsteiger

Inés Hermann

Seifensieden ist ein kreatives Vergnügen: Mit Ölen, Düften, Kräutern und Natronlauge erlernen Sie Schritt für Schritt die Kunst der Seifenherstellung. Verwendet werden ausschließlich vegetarische Zutaten sowie pflanzliche Fette und Öle in Lebensmittelqualität.

Angereichert mit Duft- oder ätherischen Ölen und Kräutern entstehen hautfreundliche, individuelle Seifen – ganz ohne Konservierungsstoffe. Hausgemachte Naturseifen helfen, Plastikverpackungen zu vermeiden und leisten so einen Beitrag zum Umweltschutz.

Im Gegensatz zum Seifengießen, bei dem fertige Seife eingeschmolzen wird, entsteht hier echte Naturseife von Grund auf.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

NEU Upcycling – nützliche Dinge selber machen

Inés Hermann

In diesem Kurs werden wir aus alten Textilien neue brauchbare Dinge herstellen. So wird der Kauf eines neuen Produktes verhindert und damit wertvolle Ressourcen gerettet. Selbst AnfängerInnen können schöne Putzutensilien, müllfreie Einkaufshilfen, Praktisches für unterwegs oder Dinge zum Wohlfühlen nähen, häkeln oder stricken. Die Arbeitsschritte sind einfach gehalten – das fertige Produkt wird einzigartig.

Helfen Sie mit, die Dinge zu ändern – heute ist der beste Tag, damit zu beginnen. Für Sie sind es jeden Tag Kleinigkeiten, doch im Lauf der Jahre entstehen so viele große Dinge.

 **Präsenzveranstaltung.** Alle Dekanate der Diözese

NEU Alles für ein gutes Bauchgefühl

Kerstin Lachmayr

In diesem Workshop bereiten wir leckere und einfache Rezepte zu, die nicht nur gut schmecken, sondern auch noch unserer Darmgesundheit guttun und sich zugleich als Frühstück oder Pausensnack (für Schule und Arbeit) eignen. Nach dem Motto „Bauch gut, alles gut“ erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie zu einem dauerhaft guten Bauchgefühl kommen und Sie Ihren Darm und Ihr Immunsystem stärken. Freuen Sie sich auf einen kleinen Einblick über die Grundlagen einer gesunden Darmflora. Sie werden staunen, wenn Sie feststellen, was Sie bereits alles für Ihr gutes Bauchgefühl tun und welches Verbesserungspotential noch besteht.

 **Präsenzveranstaltung.** Dießen, Landsberg, Schwabmünchen

NEU Bayerisches Superfood

Regionales Superfood neu entdecken und sich und der Umwelt etwas Gutes tun

Kerstin Lachmayr

Superfoods liegen im Trend. Meist sind es exotische Lebensmittel mit langen Transportwegen, denen verschiedene gesundheitliche Wirkung zugeschrieben werden. In Vergessenheit gerät dabei, dass es auch heimisches Superfood mit vergleichbaren Mengen an Nährstoffen gibt. Erfahren Sie in diesem Vortrag, was als bayerisches Superfood gesehen wird und warum der Einkauf der heimischen Superhelden einen Mehrwert hat. So bekommen Sie einen Vergleich von den lokalen Superhelden und Exoten und Inspirationen zur Verwendung in der Küche.

 *Präsenzveranstaltung. Dießen, Landsberg, Schwabmünchen*

NEU Brotzeit ist die schönste Zeit – neue Ideen für Ihren Brotzeittisch

Kerstin Lachmayr

Bei diesem Workshop bereiten wir verschiedene Speisen für eine deftige Brotzeit zu. Lassen sie sich von den feinen und raffinierten Rezepten begeistern und bringen Sie zuhause frischen Wind auf den Brotzeittisch. Ich zeige Ihnen, wie Sie im Handumdrehen, eine kleine kreative Käse-/Wurstplatte belegen und garnieren. Im Anschluss lassen wir uns die Brotzeit zusammen schmecken.

 *Präsenzveranstaltung. Dießen, Landsberg, Schwabmünchen*

NEU So wird deine Küche nachhaltig(er)!

Kerstin Lachmayr

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, worauf es beim Einkaufen wirklich ankommt, wie Sie mit einfachen Routinen Ihre Vorräte besser strukturieren, warum bunte Obstkörbe keine gute Idee sind und woran Sie erkennen, ob ein Lebensmittel noch „gut“ ist. Außerdem lernen Sie, wie Sie mit Ihrem Tiefkühlgerät zum Profi im Haltbarmachen werden. Ich zeige Ihnen auch, wie Sie aus Speiseresten vom Vortrag ein schmackhaftes neues Gericht zaubern können. Freuen Sie sich auf zahlreiche Aha-Momente, schnelle Rezepte sowie praktische Tipps rund um nachhaltige Ernährung. Für alle Do-it-yourself(DIY)-Fans gibt es zudem kreative Anleitungen zum Nachmachen.

 *Präsenzveranstaltung. Dießen, Landsberg, Schwabmünchen*

NEU Gesundheit aus dem Bienenstock

Hedwig Langhof

„Apothekentherapie“ – das ist Heilkunde mit Produkten aus dem Bienenstock. Bienen spielen eine zentrale Rolle in unserem Ökosystem: Etwa 80 % der Bestäubung von Nutz- und Wildpflanzen gehen auf ihr Wirken zurück. Ein Rückgang der Bienenpopulation hätte drastische Folgen – auch für unsere Ernährungssicherheit. In manchen Regionen Chinas ist die Handbestäubung bereits Realität. Ein Szenario, das zeigt, wie wertvoll die Arbeit der Bienen für uns Menschen ist.

 **Präsenzveranstaltung.** Benediktbeuern, Füssen-Schongau, Illertissen, Kaufbeuren, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, 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, Meitingen-Rain, Memmingen, Mindelheim, Neu-Ulm, 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, Meitingen-Rain, Memmingen, Mindelheim, Neu-Ulm, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen

NEU Die Heilkraft der Natur im Jahreskreis

Elfriede Lochbihler

Meine Kindheit auf dem Land ist untrennbar mit den wiederkehrenden Festen im Jahreskreis verbunden. Von Maria Lichtmess über Walburgis und die Sonnenwende bis hin zu den Rauhnächten treffen wir auf die Spuren unserer Vorfahren. Wir lernen sie kennen in Begleitung christlicher Heiliger, magischen Pflanzen, uralte Symbolik und Naturweisheiten. Mit zahlreichen jahreszeitlichen Ideen möchten wir dem alten Wissen und den Traditionen wieder Leben einhauchen.

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

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, Meitingen-Rain, Memmingen, Mindelheim, Neu-Ulm, 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, Meitingen-Rain, Memmingen, Mindelheim, Neu-Ulm, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen

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 werden so meisterhaft negative Eigenschaften und mangelhafte Zusammensetzungen mit positiven Worten ausgedrückt. Lernen Sie die Sprache der Lebensmittelindustrie zu entziffern!

 **Präsenzveranstaltung.** Alle Dekanate der Diözese

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!

 **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.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

NEU Minigärten – klein, aber oho!

Chancen und kreative Ideen für kleine Gärten

Claudia Schmid

Kleine Gärten, große Möglichkeiten! In diesem Bildervortrag erfahren Sie, wie Sie auch auf wenig Raum Obst, Gemüse und Zierpflanzen anbauen können. Entdecken Sie, wie Sie Ihren Mini-Garten optimal nutzen, Nützlinge fördern und einen gesunden Kreislauf schaffen. Lassen Sie sich von zahlreichen inspirierenden Bildern zu bepflanzten Wänden, Gemüse in Töpfen und innovativen Lösungen wie Bokashi-Eimern motivieren.

 Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

NEU Die Heilkraft der Kräuter und Gewürze in unserer Küche

Pauline Sendlinger

Kräuter und Gewürze bereichern unsere tägliche Nahrung. Wie können wir unsere Speisen würzen um ihnen mehr Bekömmlichkeit und eine bessere geschmackliche Note zu geben? Auch der gesundheitliche Faktor spielt hierbei eine wichtige Rolle. Welche Kräuter und Gewürze Sie wie in Ihrer Küche einsetzen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

 Präsenzveranstaltung. Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Günzburg, Meitingen-Rain

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 handeln können.

 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, 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*

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*

Mode ohne Verlierer*innen

Das Lieferkettengesetz und der Grüne Knopf – Initiativen für mehr weltweite 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*



Gesundheit und
Bewegung

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*

NEU Fit mit Qi Gong

Abendkurs oder Tageskurs

Angela Bildhauer

Werden Sie fit mit Übungen aus dem Qi Gong. Die Übungen helfen uns, Stress abzubauen und unser Immunsystem zu stärken. Der Kurs ist ideal, um einfach mal reinzuschnuppern. Vielleicht entdecken Sie ein neues Hobby. Buchbar als Abendkurs (3 Stunden) oder Tagesveranstaltung.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Friedberg, Landsberg*

NEU Qi Gong – Lebensenergie für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Abendkurs oder Tageskurs

Angela Bildhauer

Übungen aus dem Qi Gong helfen uns die innere Balance wieder zu finden. Durch sanfte Bewegungen schulen wir unsere Haltung und erhöhen unsere Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule. Das Immunsystem wird gestärkt und Stress abgebaut. Mit Meditationen gehen wir auf erholsame entspannende Reisen.

Buchbar als Abendkurs (3 Stunden) oder Tagesveranstaltung.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Friedberg, Landsberg*

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. Achach, Augsburg, Dießen, Friedberg, Kaufbeuren, Landsberg, Marktoberdorf, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen*

NEU Vollmondwanderung

Mondscheinwanderung in der „Blauen Stunde“

Anni Hörmann

Wenn die Sonne untergeht, die Landschaft in verschiedenen Blautönen erscheint und dazu der Mond am Horizont auftaucht, ist genau der richtige Zeitpunkt, um dieses Schauspiel in der Natur zu beobachten. Wenn Sie während einer frohen Runde Ihr Immunsystem stärken, nebenzu Stress abbauen, Interessantes über den Mond, die Planeten und den Sternenhimmel erfahren, was hält Sie dann noch auf dem Sofa?

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

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*

NEU Lebenslang aktiv – Gedächtnistraining

Regina Keller

Gedächtnistraining mit viel Spaß. Durch das Training können wir unsere Hirnleistung steigern und so länger fit bleiben.

 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Friedberg, Kaufbeuren, Landsberg, Marktoberdorf, Mindelheim, Schwabmünchen

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

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.** Benediktbeuern, Füssen-Schongau, Illertissen, Kaufbeuren, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Sonthofen

Fang nie an aufzuhören

*Übungen zum Erhalt der geistigen
Leistungsfähigkeit*

Berta Lissel

Geistige Beweglichkeit ist die Voraussetzung für ein selbst bestimmtes 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 Teilnehmerinnen angewendet. Ein humorvolles Kennenlernen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings mit alltags-tauglichen Tipps und Tricks.

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

Das Kreuz mit dem Kreuz – Rückenschmerzen ade

Kerstin Mayer

Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Volks-krankheiten. 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 und auf Anfrage*

Neurokinetik® – Bewegungstraining mit Köpfchen

Kerstin Mayer

Ziel des Trainings ist die Optimierung der indivi-duellen Hirnleistungsfähigkeit durch die Aus-und Neubildung neuronaler Netzwerke. Dies ge-schieht insbesondere durch motivierende, her-ausfordernde Bewegungsübungen, die sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnes-system umfassend trainieren. Geeignet für alle Altersklassen.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dießen, Friedberg, Landsberg, Schwabmünchen und auf Anfrage*

NEU Neurokinetik® – Bewegungstraining mit Köpfchen

4-teiliges Kursangebot – 4 x 1h

Kerstin Mayer

Lernen Sie abwechslungsreiche Bewegungs-übungen kennen, mit denen Sie Gesundheit und Wohlbefinden steigern können. Wir aktivieren unsere Hirnareale und bilden neue Netzwerke im Gehirn. Motorik und Wahrnehmung werden spielerisch geschult. Für alle, die sich mit viel Spaß geistig fit halten möchten, inklusive extra Portion Glückshormone!

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dießen, Friedberg, Landsberg, Schwabmünchen und auf Anfrage*

NEU Schafkopfen für Anfänger

5-teiliges Kursangebot – 5 x 2 h

Kerstin Mayer

„Schafkopfen“ ist eine alte Tradition und Wissenschaft für sich. Hat man einmal die Grundregeln verstanden, macht es großen Spaß und trainiert die grauen Zellen. Lernen Sie spielerisch die Regeln kennen und vertiefen Sie im Spiel die einfachen Grundzüge. Sie lernen, wie ein „Rufspiel“ funktioniert, wie wichtig das richtige Zählen der Punkte und wann ein „Solo“ keine gute Idee ist.

 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dießen, Friedberg, Landsberg, Schwabmünchen und auf Anfrage

NEU Wanderauszeit für Leib und Seele

Kerstin Mayer

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit! Inmitten der Natur lassen wir den Alltag hinter uns, finden innere Ruhe und tanken neue Energie. Stille, inspirierende Impulse und gemeinsames Unterwegssein öffnen den Raum für Einkehr und Kraft. Kommen Sie mit und entdecken Sie die Magie des Loslassens!

 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dießen, Friedberg, Landsberg, Schwabmünchen und auf Anfrage

NEU Mit Köpfchen älter werden

Ulrike Plöckl

Dieses Angebot richtet sich speziell an Seniorinnen ab 60 bis ins hohe Alter. Trainiert werden Lernziele aus dem Gedächtnistraining wie z. B. Zusammenhänge erkennen, Konzentration, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Wortfindung. Auch leichte körperliche Übungen mit Musik unter Berücksichtigung der Fähigkeiten der Teilnehmer werden durchgeführt.

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

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.

 **Präsenzveranstaltung.** Alle Dekanate der Diözese

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, durch gesunde Ernährung und Lebensweise sowie mit bewährten Heilmitteln aus der Naturheilkunde dieses lebenswichtige System gesund und leistungsfähig zu erhalten.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

NEU Langer Atem, langes Leben

Marianne Porsche-Rohrer

Eine gute Atmung stärkt das Immunsystem, mindert Stress, löst Muskelverspannungen, mindert Verkrampfungen in den Verdauungsorganen, versorgt das Gehirn mit Sauerstoff und fördert das Wohlbefinden. Die Veranstaltung gibt Einblick in die vielfältigen Wirkungen der Atemtherapie. Ziel ist es, den Atem bewusst wahrzunehmen und durch kleine, regelmäßige Übungen die Atemkraft dauerhaft zu verbessern.

 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 auf vielfältige Weise Aufmerksamkeit zu schenken, um gesund zu bleiben.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese

NEU Aquafitness: Power, Spaß und Leichtigkeit

Intensives Ganzkörpertraining – gelenkschonend und effektiv

Claudia Schmid

Wir bringen Schwung ins Wassertraining! In diesem Kurs verbessern wir mit viel Spaß Ihre Kondition, Kraft und Beweglichkeit. Dabei kommen verschiedene Trainingsgeräte wie Hanteln, Beinschwimmer, Poolnudeln und Stäbe zum Einsatz. Das Training findet im tiefen Wasser mit Schwimmgurt statt – alle Geräte werden gestellt. Der Kurs richtet sich an Schwimmerinnen und ist nur für Personen ohne Herz-Kreislauf-Erkrankungen geeignet.

 Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese mit Möglichkeit zur Nutzung von Hallen- oder Freibad

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*

NEU Ernährung – kann ich mich glücklich essen?

Pauline Sendlinger

Jeder Dritte leidet im Laufe seines Lebens einmal an einer Depression oder Stimmungstiefs. Welchen Einfluss hat unsere Ernährung auf unsere Gemütslage? In diesem Vortrag stelle ich Ihnen vor, welche Lebensmittel sich wie auf unser Wohlbefinden auswirken. Dabei sprechen wir auch über die sogenannte Darm-Hirn-Achse, die bei der Darmgesundheit eine wichtige Rolle spielt.

 *Präsenzveranstaltung. Dillingen, Dinkelscherben, Donauwörth-Nördlingen, Günzburg, Meitingen-Rain*

NEU Aktiv und fit? – Da mach ich mit!

Monika Weidner

Wer will das nicht – älter werden und körperlich und geistig beweglich und aktiv bleiben. Sie sind eingeladen, Möglichkeiten kennenzulernen und auszuprobieren, die Körper, Geist und Seele beleben und erfrischen. Übungen aus dem Gedächtnistraining halten unsere grauen Zellen auf Trab – leichte Bewegungsaufgaben im Sitzen oder Stehen erfreuen unsere Glieder und Organe. Machen Sie mit! Spaß und Freude sind inklusiv!

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Kaufbeuren, Krumbach, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren Schwabmünchen und auf Anfrage*

Köpfchen? – Köpfchen!

Monika Weidner

Wer rastet, der rostet! Das gilt auch für unsere Gehirnleistung. Sie erfahren Interessantes und Wissenswertes über unser Gehirn und wie man es in Schwung bringen und trainieren kann. Mit praktischen Übungen fördern wir dann 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, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Kaufbeuren, Krumbach, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren Schwabmünchen und auf Anfrage*

So hilft Pfarrer Kneipp bei Alltagsbeschwerden

Ines Wurm-Fenkl

Sie lernen die Kneipplehre kennen und bekommen „Hilfe zur 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, Ottobeuren, Schwabmünchen*

A hand holding a small pink flower against a blue sky background. The flower has many thin, light pink petals with darker pink tips. The hand is visible at the bottom, holding the stem. The background is a clear blue sky with a soft gradient.

Pädagogik und Psychologie

NEU Hilfe, mir wächst alles über den Kopf!

Renate Gößmann

Es ist selbstverständlich, dass Frauen an ihre gesundheitlichen Grenzen gehen. Wo kommt die Zeit für die Care-Arbeit her? Die Zeit für die alten Eltern und die Betreuung der Enkel? Warum wird die Care-Arbeit nicht angemessen entlohnt? Wir wollen durch Austausch untereinander erkennen, wo wir Unterstützung brauchen um dem „stillen Care-Burn-out“ etwas entgegenzusetzen.

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

NEU Unsere Enkel – unsere Zukunft

Renate Gößmann

Die Zeit für die Betreuung der kleinen Enkel ist in vielen Familien selbstverständlich. Warum machen das mehrheitlich Frauen ohne faire Anerkennung? Care-Arbeit wird ohne Anrechnung bei der Altersvorsorge geleistet. Wir wollen uns darüber austauschen, wie eine faire Care-Arbeit in der Familie angemessen möglich ist.

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

NEU Mobbing erkennen und vermeiden

Barbara Hux

Mobbing ist kein Kavaliersdelikt. Mobbing treibt viele Menschen in die absolute Verzweiflung, es zerstört das Selbstbewusstsein, vernichtet Existenzen, macht Menschen arbeitsunfähig oder treibt sie in den Suizid, weil man die Situation einfach nicht mehr erträgt. Lassen Sie es nicht soweit kommen!

Lernen Sie in diesem Vortrag die fünf Ebenen und das Verlaufsmodell über die vier Phasen des Psychoterrors nach Heinz Leymann kennen. Erfahren Sie, wie Sie Mobbing vermeiden können und was Sie tun können, wenn Sie bereits davon betroffen sind.

 **Präsenzveranstaltung.** Lindau

NEU Die Beziehung zwischen den Generationen – Chance und Herausforderung

Rita Lachenmann

Die Familie ist wie ein großes Mahl und die Familienmitglieder sind die Köche. Die Zutaten sind all das, was jeder Mensch mitbringt und einbringt. Wie gelingt es den Beteiligten, das Beste daraus zu machen?

 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Friedberg

NEU Émile Coué – der Meister des positiven Denkens

Marianne Porsche-Rohrer

Émile Coué, Apotheker und Begründer der bewussten Autosuggestion, erkannte früh die Kraft der inneren Haltung. Seine berühmte Formel „Es geht mir mit jedem Tag und in jeder Hinsicht immer besser und besser“ nutzte er zur Stärkung der Selbstheilungskräfte. Die Veranstaltung beleuchtet Coués Leben, seine Methode sowie die bis heute bedeutsame Rolle von Suggestion und Placeboeffekten in der Medizin – zwischen wissenschaftlicher Erkenntnis und kritischer Reflexion des positiven Denkens.

 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

Die Maus hat rote Strümpfe an ...

Eva Schneider

Neben der Vorstellung von Fingerspielen, Reimen sowie Sing- und Bewegungsspielen im Entwicklungsprozess des Kleinkindes erhalten Sie fachkundige Informationen mit vielen praxiserprobten Vorschlägen. So bekommen Sie als Eltern und Leiterinnen von Eltern-Kind-Gruppen neue Impulse, um Sprachverständnis, Körpergefühl, Selbstbewusstsein und soziale Kompetenz spielerisch zu fördern.

 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

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

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

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*

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 Beziehungsverletzungen 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*

A blurred photograph of a person in a dynamic pose, possibly dancing, with a large orange-red shape in the foreground. The background is a light, textured surface. The person's head and arm are visible in the lower right, and the orange-red shape is a large, flowing, abstract form that dominates the upper half of the image.

*Kreativität,
Musik und Tanz*

Chanten – gemeinsames Singen macht Freude!

Workshop mit Gesang, Gitarre und Trommel

Marion Burkert, Dirk Burkert

Ganz nach Ihren Wünschen gestalten wir diesen Kurs für Sie. Ob mit oder ohne Tanz, als Weltreise, oder unter einem bestimmten Motto (Jahreszeit, Friede, Gospel, Schöpfung, Dankbarkeit usw.), ob besinnlich oder fröhlich.

Singen fördert das Gemeinschaftsgefühl, sorgt für Entspannung und tut einfach gut.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

NEU Nass filzen lernen im Jahresverlauf

Beate Maxzin

Gemeinsam entdecken wir die Kunst des Filzens und gestalten passend zu den Jahreszeiten wunderschöne Filzobjekte. Bunte und naturfarbene Wolle lädt uns zum Gestalten ein. Mit warmen Seifenwasser, dem einen oder anderen Hilfsmittel, und unseren Händen festigen und formen wir die erst losen Wollfasern zu festem Filz. Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren!

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

NEU Trocken filzen lernen im Jahresverlauf

Beate Maxzin

Die Nadeltechnik erlaubt uns auf unkomplizierte Weise viele schöne Dinge zu kreieren. Filznadeln gibt es in unterschiedlichen Stärken, sie sind spitz und mit Widerhaken versehen. Mit einer Nähnadel sind sie nicht zu vergleichen. Die unendlichen Möglichkeiten dieser Filztechnik werden Sie begeistern und motivieren immer wieder Neues herstellen zu wollen. Kleine Tiere, Figuren wie z.B. Osterhasen, weihnachtlich winterliche Figuren, Bäume, Baumanhänger oder Plätzchen – jede Jahreszeit inspiriert uns zu neuen Kunstwerken aus Filz.

 *Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

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 Anschlagstechniken 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, Landsberg, Neuburg a.D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen*

„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, Landsberg, Neuburg a.D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen*

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, Landsberg, Neuburg a.D., Schrobenhausen-Pfaffenhofen*

Kreistänze aus aller Welt

Gabi Renner

Tanzen schenkt der Seele unendlich viel Glück und ist eine erholsame Auszeit für Körper, Geist und Seele. Tanzend in verschiedene Länder reisen und dabei unterschiedliche Kulturen, Rhythmen und Kreistänze kennen lernen, mal langsam, und besinnlich, mal schnell und fröhlich. Genießen Sie diese musikalische Reise, die Freude an Musik, Bewegung und Gemeinschaft. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bequeme Schuhe erlaubt.

 *Präsenzveranstaltung. Kaufbeuren, Kempten, Krumbach, Landsberg, Marktoberdorf, Meitingen-Rain, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen*

Improvisationstheater für Anfängerinnen

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. Werden Sie zusammen kreativ!

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

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- und 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- und 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- und Präsenzveranstaltung. Alle Dekanate der Diözese*

NEU Dich schickt der Himmel!

Monika Weidner

Wir nehmen diese Zusage wörtlich und gehen auf Spurensuche, wo und wie wir diese Himmels-Verbundenheit in unserem Leben bereits gespürt und erfahren haben oder neu entdecken können. Geschichten oder Märchen, Gespräche, Impulse und Lieder – wie auch nach Absprache einfache Kreis- oder Sitztänze – unterstützen unsere Entdeckungsreise.

Auch als Halb- oder Tagesveranstaltung möglich.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Kaufbeuren, Krumbach, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen und auf Anfrage*

NEU Mit Tänzen im Sitzen durch den Jahreskreis

Monika Weidner

Vom Frühling bis zum Winter beschenkt uns der Jahreslauf mit seinen Schätzen in der Natur, mit Festen und Feiern, mit Brauchtum und Überlieferungen. Mit schwungvollen und besinnlichen Tänzen im Sitzen dürfen wir den Jahreskreis in seiner Vielfalt ehren und feiern. Viel Spaß und Lachen ist garantiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fehler gibt es nicht – nur Variationen!

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Kaufbeuren, Krumbach, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren Schwabmünchen und auf Anfrage*

NEU EIN Engel hat immer für Dich Zeit ...

Monika Weidner

... das ist der Engel der Langsamkeit. So heißt es in einem herrlichen Gedicht, das uns einlädt, dieser Engelsspur zu folgen und in Berührung und Resonanz zu kommen mit den Himmelsboten in uns und um uns herum. Um Engel als erfahrbare Brücke zwischen Himmel und Erde zu erspüren helfen uns Austausch und Gespräch, Geschichten und Impulse, Lieder – und nach Absprache auch einfache Kreistänze oder Sitztänze. Auch für Halb- oder Tagsveranstaltungen geeignet.

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Kaufbeuren, Krumbach, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren Schwabmünchen und auf Anfrage*

NEU Musik liegt in der Luft

Monika Weidner

Tanzen spricht den ganzen Menschen an, auch das Tanzen im Sitzen. Es weckt und stärkt unsere 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. Auch für jüngere Frauen ein Genuss!

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Kaufbeuren, Krumbach, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren Schwabmünchen und auf Anfrage*

NEU TANZE – gern auch aus der Reihe!

Monika Weidner

Mit einfachen und leichten Kreistänzen lassen wir uns von den Kräften des Lebens bewegen. Traditionelle und neue Tänze aus aller Welt schenken uns Lebenslust und Lebensfreude. Heiter – beschwingt – ruhig und sinnlich genießen wir unser Frau-sein und Da-sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn es gilt: Es gibt nichts Falsches – nur Variationen!

 *Präsenzveranstaltung. Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Kaufbeuren, Krumbach, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren Schwabmünchen und auf Anfrage*



Märchen

Die schönsten Märchen aus drei 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, alle Dekanate der Diözese und auf Anfrage*

NEU Jetzt brauchen wir Frau Holle!

Ursula Hellner

Ist Frau Holle nur eine Märchenfigur oder mehr? Sie ist älter und weitreichender, unsere Vorfahren sahen in ihr die allumfassende Natur, die Mutter Erde. Die Märchen zeigen den ewigen Zyklus des Frauen-Lebens.

 *Online- oder Präsenzveranstaltung. Von April bis Oktober, alle Dekanate der Diözese und auf Anfrage*

Märchen der vier 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, alle Dekanate der Diözese und auf Anfrage*

Zwischen Pfingstrose und Lavendel

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, alle Dekanate der Diözese und auf Anfrage*

NEU Heldinnen des Lebens

Frei erzählte Märchen und Geschichten über Frauen

Judith Krug

Frauen sind verschieden und vielschichtig: Sie gehen ihren Weg, setzen die Segel im Wind des Lebens, drehen den Spieß um, leben in Hingabe und geben sich selbst und die Hoffnung nicht auf. Die Veranstaltung bietet frei erzählte Märchen und Geschichten aus aller Welt über Frauen in verschiedenen Lebenslagen.

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

NEU Wo kommen wir denn da hin?!

Frei erzählte Märchen und Geschichten vom Leben im Aufbruch

Judith Krug

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt – für Gipfelstürmer wie für Seelentaucher. Die einen stürzen sich ins Abenteuer und greifen nach den Sternen; die anderen suchen nach Erfüllung und finden Weisheit (mit Augenzwinkern). Aufbruch und Veränderung stehen im Zentrum dieser frei erzählten Märchen und Geschichten aus aller Welt.

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

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. Friedberg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen, Sonthofen, Starnberg, Weilheim*

NEU Adventsgeschichten

Martina Sattler

Etwas andere Geschichten für die staade Zeit. Von frechen Engeln, verzweifelten Teufeln und kleinen menschlichen Tragödien. Frei und humorvoll erzählt in bayrischer Mundart.

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

NEU Geschichten aus dem Orient

Martina Sattler

Überraschende Geschichten über die Liebe, die Lust und das Leben. Frei erzählt in bayrischer Mundart.

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

NEU Geschichten von Tod und Teufel

Martina Sattler

Unterhaltsame und nachdenkliche Geschichten über die List des Teufels und Begegnungen mit dem Tod. Weisheitsgeschichten in bayrischer Mundart.

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

Von Glückspilzen und Pechvögeln

Martina Sattler

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

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

Von Weihnachten und Raunächten

Martina Sattler

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

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

Wunderbare Weiber

Martina Sattler

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

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

Den Sommer feiern

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, Benediktbeuern, Dießen, Dillingen, Donauwörth-Nördlingen, Füssen-Schongau, Günzburg, Kaufbeuren, Kempten, Landsberg, Lindau, Marktoberdorf, Memmingen, Mindelheim, Ottobeuren, Sonthofen, Starnberg, Weilheim

Die Kunst des Wünschens

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, Ottobeuren, Sonthofen, Starnberg, Weilheim

NEU Klugheit, List und Liebe der Frau im Märchen

Maria Schumacher

Anerkennung und Wertschätzung finden Frauen in den Märchen immer wieder auch durch phantastische List, verwoben mit Liebe und Klugheit. Dabei scheuen sie keineswegs „ungebahnte Wege“ noch gefährliche Herausforderungen, um dann als Heldinnen zu bestehen. Lassen Sie sich verzaubern und fesseln von diesen wunderbaren Frauengestalten.

 **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

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

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-genüssliche Zeit im Königreich der Märchen.

 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Kaufbeuren, Krumbach, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen und auf Anfrage

NEU Hellsehen statt schwarzmalen

Monika Weidner

Das Leben mutet uns immer wieder unbekannte Wege und Ereignisse zu, im persönlichen Bereich wie auch im Weltgeschehen. Anlässe genug zu Sorge, Angst und Unsicherheit. Das gilt es nicht kleinzureden. Dennoch können wir üben, mit den Augen des Herzens die Welt und das Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten und Möglichkeiten zu erschließen, die uns helfen uns für Hoffnungsbereitschaft und Zuversicht zu öffnen. Märchen oder Geschichten, Impulse, Gespräche und Lieder – und nach Absprache auch einfache Kreis- oder Sitztänze – unterstützen uns dabei. Auch für Halb- oder Tagesveranstaltungen geeignet.

 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Kaufbeuren, Krumbach, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen und auf Anfrage

NEU In den alten Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat

Monika Weidner

Wer kennt das nicht - kleine und große Wünsche nehmen oft viel Raum in unserem Denken und Fühlen ein. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Auf humorvolle und tiefsinnige Art erzählen uns Märchen von glückenden und gescheiterten Wünschen und legen uns ihren goldenen Erzählfaden in Herz und Hände, der unseren Blick weitet für ein glückendes Leben.

 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Kaufbeuren, Krumbach, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen und auf Anfrage

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, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Kaufbeuren, Krumbach, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen und auf Anfrage

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 vergnügliche Erzählstunde! Übrigens: Geeignet für Schwaben und Nichtschwaben ...

 **Präsenzveranstaltung.** Aichach, Augsburg, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Kaufbeuren, Krumbach, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen und auf Anfrage

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, Dillingen, Dinkelscherben, Friedberg, Kaufbeuren, Krumbach, Meitingen-Rain, Mindelheim, Ottobeuren, Schwabmünchen und auf Anfrage

A close-up photograph of a person's hand holding a red pen, poised to write on a white notebook. The person is wearing a grey sweater. The background is blurred, showing a wooden desk and some papers. A semi-transparent purple banner is overlaid at the bottom of the image, containing white text.

*Informations-
und Beratungsangebote*

VerbraucherService Bayern im KDFB e. V.

Der VerbraucherService Bayern im KDFB (VSB) steht seit mehr als 65 Jahren für unabhängige Verbraucheraufklärung und nachhaltige Verbraucherbildung. Ziel ist es, Bürgerinnen und Bürgern praxisnahe Alltagskompetenzen zu vermitteln und sie in ihren Rechten gegenüber Unternehmen zu stärken.

Der Verband setzt sich für mündige Verbraucherinnen und Verbraucher ein, die informiert, kompetent und selbstbewusst fundierte Entscheidungen treffen und souverän 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

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

Sprecherin der

AG Landfrauenvereinigung des KDFB

Telefon: 08323 4350

E-Mail: lochbihler.elf@gmx.de



**LANDFRAUEN
VEREINIGUNG
des Katholischen
Deutschen Frauenbundes**

A woman with long, wavy blonde hair is shown in profile, looking upwards. She is wearing a patterned top. The background is a soft-focus indoor setting with warm, circular bokeh lights at the top. A magenta rectangular box is positioned in the lower right, containing white text.

*Referent*innen A - Z
mit ihren Angeboten*

Referent*innen A – Z mit ihren Angeboten



01

Allgayer-Pfaff Gabriele

Sonderpädagogin, Rektorin und
systemischer Coach
T 0178 6542712,
info@allgayer-coaching.de

Selbstfürsorge – weniger Stress
und mehr Freude im Alltag..... 15



02

Berchtold Veronika

Kauffrau für Bürokommunikation,
Systemische Kinesiologin
T 0176 9236937,
berchtold-kinesiologie@outlook.de

Kinesiologie..... 36



03

Bildhauer Angela

Lehrerin für medizinisches Qi-Gong
und Tai-Chi, NLP, Gesundheits-Coach
T 08231 90310,
angela.bildhauer@web.de

Fit mit Qi Gong – *Abendkurs oder Tageskurs*..... 36

Qi Gong – Lebensenergie für Anfängerinnen und
Fortgeschrittene – *Abendkurs oder Tageskurs*..... 36

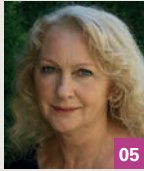


04

Burkert Marion

Chantgruppenleiterin, Klangheilerin,
Dozentin für Chanten und Singen
T 08252 905561 / 0177 73 97 087,
info@singfürdich.bayern
www.singfürdich.bayern

Chanten – gemeinsames Singen macht
Freude!..... 50



Depperschmidt Frieda

Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Psycho-Kinesiologie
T 08232 71743,
f.depperschmidt@gmx.de

05



Gößmann Renate

Erzieherin, Gesundheitsberaterin,
Regionalbegleiterin für Eltern-
Kind-Gruppen des KDFB
T 0821 741091,
rgoessmann.@aol.com

06



Hellner Ursula

Märchenerzählerin und -therapeutin
T 08191 50986,
ursula.hellner@web.de

07



Herbst Sabine

Industriekauffrau, Autorin
T 08862 9112825,
sabine.herbst@ekc.de

08

Stress runter – Lebensqualität rauf..... 15

Die 12 Bibelöle aus der Heiligen Schrift..... 27

Was kann CBD für unsere Gesundheit tun?..... 37

Hilfe, mir wächst alles über den Kopf..... 45

Unsere Enkel – unsere Zukunft..... 45

Zauberpflanzen und Pflanzenzauber..... 27

Die schönsten Märchen aus drei

Weltreligionen..... 56

Jetzt brauchen wir Frau Holle!..... 56

Märchen der vier Jahreszeiten..... 56

Zwischen Pfingstrose und Lavendel..... 56

Lesung aus „Weiberstammtisch“ und
„Weiberstammtisch-Wilderei“ 8

Referent*innen A – Z mit ihren Angeboten



09

Hermann Inés

Kursleiterin im Bereich Nachhaltigkeit
und Do it Yourself, Autorin
schreibstube@siedekessel.de

Grüner Putzen – ökologische Haushaltsreiniger selbst herstellen.....	27
Natürlich würzen und kochen mit Kräutern.....	27
Nachhaltig, umweltfreundlich und plastikfrei – natürliche Haushaltshelfer selbst herstellen.....	28
Naturseifenherstellung nach dem Kaltverfahren für Einsteiger.....	28
Upcycling – nützliche Dinge selber machen.....	29



10

Hörmann Anni

Präventionsübungsleiterin, Tanzleiterin,
Gestalt- und Entspannungspädagogin
T 09075 1019,
anni.hoermann@freenet.de

Frauen-Oasentag.....	8
Mit Entspannung zu mehr Gelassenheit.....	15
Vollmondwanderung.....	37



11

Hux Barbara Michaela

Erzieherin, Heilpädagogin, Trauerbegleiterin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kursleiterin für Progressive Muskelent-
spannung und Autogenes Training
T 08382 25411,
bh@barbara-hux.de
www.barbara-hux.de

Hilfreicher Umgang mit Trauernden.....	8
Burn-Out? Nein Danke!.....	15
Progressive Muskelentspannung für Einsteigerinnen.....	37
Vortrag: Mobbing erkennen und vermeiden.....	45



12

Keller Regina

Zertifizierte Gedächtnistrainerin
T 08203 1862,
gina-e-geraldo@gmx.de

Lebenslang aktiv – Gedächtnistraining.....	38
Fitbleiben mit Gedächtnistraining.....	38



Krug Judith

Märchen- und Geschichtenerzählerin,
Pastoralreferentin
T 0175 1131 118,
judith-krug@web.de

13



Lachenmann Rita

Psychologin und Pädagogin
rita-lachenmann@web.de

14



Lachmayr Kerstin

Staatlich anerkannte Erzieherin
und Hauswirtschafterin
T 0176 40406733,
kerstin.lachmayr@gmail.com

15



Langhof Hedwig

Gesundheits- und Lebensberaterin,
Praktische Psychologin, Trainerin
für autogenes Training,
Fachberaterin im Honigdorf Seeg
T 08364 1519, langhof-r-h@t-online.de

16



Lissel Berta

Zertifizierte Gedächtnistrainerin,
Demenzhelferin, Fachtherapeutin
für Hirnleistungstraining
T 08845 5659806,
berta.lissel@gmx.de

17

Heldinnen des Lebens.....57

Wo kommen wir denn da hin?!.....57

Mitten im Leben – vom Notwendigen und
Überflüssigen.....8

Gute Beziehungen entstehen durch
wertschätzende Kommunikation.....16

Spannendes und Stärkendes zum
Thema Resilienz.....16

Die Beziehung zwischen den Generationen –
Chance und Herausforderung.....45

Alles für eine gutes Bauchgefühl.....29

Bayerisches Superfood.....30

Brotzeit ist die schönste Zeit.....30

So wird deine Küche nachhaltig(er).....30

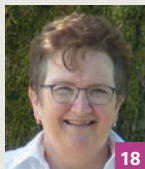
Gesundheit aus dem Bienenstock.....31

Gesunde Füße.....38

Fang nie an aufzuhören.....38

„Ums Eck gedacht, dabei gelacht“.....39

Referent*innen A – Z mit ihren Angeboten



18

Lochbihler Elfriede

Kräuterpädagogin
T 08323 4350,
elfriedes.kraeuterwelt@gmail.com



19

Maxzin Beate

Kunsthandwerkerin
T 0170 49 856 87,
mail@beate-maxzin.de
www.beate-maxzin.de



20

Mayer Kerstin

Diplom-Pädagogin, Kinder-stark-machen-
Trainerin, Trainerin interkulturelle
Kommunikation, Neurokinetik-Coach
T 0170 46 60 737,
kerstin-mayer@gmx.net

Hausapotheke mit Heilkräutern.....	31
Der kulinarische Wald.....	31
Die Heilkraft der Natur im Jahreskreis.....	31
Oxymel – die heilende Kraft des Sauerhonigs.....	32
Räuchern mit heimischen Kräutern.....	32

Nass filzen lernen im Jahresverlauf.....	50
Trocken filzen lernen im Jahresverlauf.....	50

Das Kreuz mit dem Kreuz – Rückenschmerzen ade.....	39
Neurokinetik® – Bewegungstraining mit Köpfchen.....	39
Neurokinetik® – Bewegungstraining mit Köpfchen 4-teiliges Angebot – 4 x 1 h.....	39
Schafkopfen für Anfänger 5-teiliges Angebot – 5 x 2 h.....	40
Wanderauszeit für Leib und Seele.....	40



Morgenschweis Carola

Förderlehrerin, Musikpädagogin
T 08252 889099,
carola@carola-morgenschweis.de

21



Plöckl Ulrike

Trainerin „Lebensqualität im Alter“,
zertifizierte Gedächtnistrainerin
T 08230 1465,
ploeckl@online.de

22



Porsche-Rohrer Marianne

Pharmazeutin, Heilpraktikerin, Autorin
T 08861 7560,
porsche-rohrer.praxis@t-online.de
www.porsche-rohrer.de

23



Renner Gabi

Meditative Tanzleiterin
T 08261 737468,
rennergabi@gmx.de

24

Die Djembè und ihre afrikanischen Rhythmen.....51

„Hab ein Lied auf den Lippen ...“51

Musikalische Spielereien.....51

Mit Köpfchen Älter werden.....40

Die Frau ohne Alter.....9

Die Wechseljahre angenehm erleben.....9

Frauenpower im Mittelalter.....9

Augen auf beim Einkauf von Lebensmitteln!.....32

Natur(heil)kosmetik.....32

Für viele ein Wunschtraum.....40

Herzgesundheit allezeit.....41

Langer Atem, langes Leben.....41

Gesunder Darm, gesunder Mensch.....41

Émile Coué – der Meister
des positiven Denkens.....46

Kreistänze aus aller Welt.....51

Referent*innen A – Z mit ihren Angeboten



25

Retsch Elisabeth

Stadtführerin in Augsburg, Ausbilderin
für Stadtführer*innen,
Referentin für Erwachsenenbildung
T 0170 5246478,
zitronenbaum@my-box.de

Auf Pilgerwegen – in 50 Etappen
von Augsburg nach Rom..... 22



26

Riedmüller Monika

Zertifizierte Referentin für Hauswirtschaft
und Ernährung, Gartenbäuerin,
Waldgesundheitstrainerin,
Kräuterpädagogin, Waldpädagogin
T 0151 28859946,
monikariedmueller@email.de

Hygge der nordische Lifestyle
für mehr Lebensglück..... 9
Jahreslauf und Lebenslauf..... 10
Brauchtum von Erntedank bis Lichtmess..... 22
Die Pflanzen der Bibel und Kräuter
der Heiligen..... 22
Segensreiches Brauchtum für Haus und Hof..... 22
Der Wald als Kraftquelle..... 33

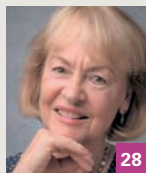


27

Rödiger Iris

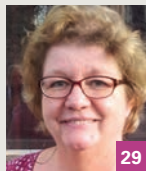
Krankenschwester, Gruppenleiterin
Gesprächs- und Entspannungstechniken,
Resilienz Coach und Beraterin
T 0176 53632854,
info@lebenswerte-resilienz.de
www.lebenswerte-resilienz.de

Die Resilienz nutzen als Quelle einer
kraftvollen Frühlingszeit..... 16
Die sieben Säulen der Resilienz als Strategie
für belastende Lebenssituationen..... 17
Resilienz – das Immunsystem der Seele..... 17
Resilienz und Entspannung
für „Alltagsheldinnen“..... 18
Workshop Resilienz – die innere Widerstands-
kraft im Umgang mit Belastungen..... 18



Sadegor Monika

Trainerin und Coach, Autorin
T 08193 6494,
monika.sadegor@web.de
www.monikasadegor.de



Sattler Martina

Märchen- und Geschichtenerzählerin,
Märchenpädagogin
T 08151 15761,
tina_sattler@web.de
www.geschichtenfrau.de



Dr. Schell Ursula

Theologin, Pastoralreferentin
T 0821 595738,
u.schell@web.de

Schreibwerkstatt für Trauernde.....	10
Spuren am Lebensweg.....	10
Märchen als Lebensbegleiter.....	57

Improvisationstheater für Anfängerinnen.....	52
Adventsgeschichten.....	57
Geschichten aus dem Orient.....	58
Geschichten von Tod und Teufel.....	58
Von Glückspilzen und Pechvögeln.....	58
Von Weihnachten und Raunächten.....	58
Wunderbare Weiber.....	58

Du gibst mir weiten Raum – meine Räume entdecken und gestalten.....	23
Eine Frau steht auf – überwinden was mich krumm machen will.....	23
Eva und Maria – Vorbilder und Zerrbilder des Weiblichen.....	23
Frauen in Leitungsfunktionen in Bibel und früher Kirche – was heißt das für uns heute?.....	23
Heil und Heilung bei Hildegard von Bingen.....	23
„Ich halte Dich in meiner Hand“ – gehalten sein und selbst handeln.....	23
Kraftvoll und lebendig – was stärkt mich und was entzieht mir Kraft?.....	24
„Tue deinem Leib Gutes damit die Seele Lust hat darin zu wohnen“.....	24
Zwei biblische Powerfrauen aus Altem und Neuem Testament:	
Mirjam und Maria aus Magdala.....	24

Referent*innen A – Z mit ihren Angeboten



Schmid Claudia

Kreativitätstrainerin, Führungskräftetrainerin,
Coach, NLP-Trainerin, Teamentwicklerin,
Kommunikationstrainerin

T 0821 6070789,

claudia.schmid13@gmx.net

www.claudia-schmid-coaching.de

Eine für alle – alle fürs Team.....19

Frische Ideen – bewährte Methoden.....19

Vereinsarbeit lebendig gestalten:

Aktivieren statt nur informieren!.....19

Minigärten – klein aber oho! Chancen und
kreative Ideen für kleine Gärten.....33

Aquafitness: Power, Spaß und Leichtigkeit.....41



Schmidt Martin

Kulturjournalist und Redakteur,
Sakralmusiker, Klangkünstler
und Lyriker

T 0821 24 27 56 06,

martinschmidt.augsburg@posteo.de

www.stillefelder.de

„Stille Nacht“ – Bedeutung und Geschichte des
bekanntesten Weihnachtsliedes der Welt.....24



Schneider Eva

Eltern-Kind-Referentin des KDFFB,
Steuerfachangestellte, Fachfrau rund
um Geburt und Frauengesundheit,
Puppenspielerin
T 08191 42 74 33,
eva.schneider@gmx.de



Schumacher Maria

Tanzpädagogin, Meditationsleiterin,
Hospiz- und Trauerbegleiterin,
Märchenerzählerin
T 0881 41337,
perlenstunden@web.de

Eltern sein – Paar bleiben	10
Familie genießen – der Hektik ein	
Schnippchen schlagen	11
Wechseljahre – es wechseln die Zeiten	11
Weibliche Spiritualität	11
Entspannung spielerisch erlernen	42
Die große Erschöpfung – Burnout	46
Die Maus hat rote Strümpfe an	46
Freispiel – die optimale Frühförderung!	46
Leben mit Kindern	47
Mein Kind und ich – wer hat wen im Griff?	47
Pubertierende Kinder	47
Wie kann ich mein Kind vor sexuellem	
Missbrauch schützen?	47
Ein Kind ist uns geboren ... lautet	
die Botschaft von Weihnachten	24
Meditativer Tanz: „Aufbruch – brich die	
Enge auf du Leben in Fülle ...“	52
Meditativer Tanz: „Oben leuchten die Sterne	
und unten leuchten wir“	52
Märchen: Den Sommer feiern	59
Märchen: Die Kunst des Wünschens	59
Märchen: Klugheit, List und Liebe	
der Frau im Märchen	59
Vom Zauber und der Weisheit der Rose	59

Referent*innen A – Z mit ihren Angeboten



35

Sendlinger Pauline

Arzthelferin, Bürokauffrau, Heilpraktikerin,
ganzheitliche Ernährungsberaterin,
Gesundheitsberaterin, Kräuterpädagogin
T 08272 6056994,
p.sendlinger@gmx.de



36

Slawik Sabine

Stadträtin, Mitglied im KDFB
Landesvorstand
T 0821 9986923,
slawiksabine4@gmail.com



37

Ullmann Birgit

Selbständige Dipl.-Designerin,
Dipl.-Ing. Architektin
T 0172 1331524, bur@die-gv.de

Resilienz – was hilft unserem	
Stehaufmännchen?	19
Das Geheimnis der Hundertjährigen	12
Die Heilkraft der Kräuter und Gewürze	
in unserer Küche	33
Ernährung – Kann ich mich glücklich essen?	42
Das Glück des Reisens und wie es	
das Leben prägt	12
Ellen Ammann – Netzwerkerin,	
Trendsetterin, Pionierin	12
FRAUEN.MACHT.POLITIK –	
vom Zweigverein bis zum Europarat	13
Frauen bewegen Kirche ... weltweit	25
Eine WELT – unsere WELT	33
KDFB Kaffee – ein FAIR-führerischer Genuss	34
Kleider machen Leute – Augen auf	
beim Kleiderkauf	34
Mode ohne Verlierer*innen	34
Überlebensmittel Wasser – die Wasserfrage	
in der Sozialenzyklika Laudato Si	34
Konfliktgespräche meistern	20
WERTvoll Auftreten	20
Wie wir miteinander reden!	20
Licht für Haus und Garten	52
Wir sind eingerichtet! – Und nun?	53
Wir trauen uns!	53



Vogel Monika

Krankenschwester, Fachschwester für
Psychotherapeutische Medizin und
Psychosomatik, Gesundheitsberaterin
T 08291 8593909,
info@gesundheitsberatung-vogel.de
www.gesundheitsberatung-vogel.de

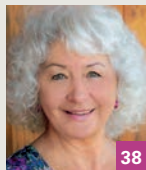
38



von Gehlen Ursula

Religionspädagogin, Heilpraktikerin
für Psychotherapie
T 0171 8304368,
kontakt@ursulavongehlen.de
www.ursulavongehlen.de

37



Weidner Monika

Erzieherin, Krankenschwester,
Märchenerzählerin, Leiterin für
meditativen und sakralen Tanz,
Gedächtnistrainerin, Sitztanzeiterin,
Leiterin für Lebensqualität im Alter
T 0821 6508035,
monika.weidner@gmx.net

38

Demenz ist eine Krankheit mit vielen Fragen.....	13
Den Alltag meistern – Stressmanagement für Frauen.....	20

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg.....	48
Die Macht der Kränkung und die Kraft der Vergebung.....	48
Wertschätzende Kommunikation (GFK) vor dem Hintergrund des christlichen Menschenbildes.....	48

Aktiv und fit? – Da mach ich mit!.....	42
Köpfchen? – Köpfchen!.....	42
Dich schickt der Himmel!.....	53
Mit Tänzern im Sitzen durch den Jahreskreis.....	53
EIN Engel hat immer für Dich Zeit	54
Musik liegt in der Luft!.....	54
TANZE – gern auch aus der Reihe!.....	54
Heitere Märchenreise durch das Schwabenland.....	60
Hellsehen statt schwarzmalen.....	60
In den alten Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat.....	61
Märchen als Schlüssel zur Lebensfreude.....	61
Märchen aus dem Schwabenland.....	61
Märchen vom Glück haben und glücklich sein.....	61

Referent*innen A – Z mit ihren Angeboten



Wurm-Fenkel Ines

Heilpraktikerin, Gesundheitspädagogin,
Sport- und Gymnastiklehrerin
T 08247 6914,
ineswurmfenkl@hotmail.com

So hilft Pfarrer Kneipp bei
Alltagsbeschwerden.....

43

*Wir wünschen viel Freude und Erfolg
bei der Durchführung Ihrer Veranstaltungen!*

”

*Bildung ist nicht das Befüllen von Fässern,
sondern das Entzünden von Flammen. Heraklit von Ephesos*



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

Frauenbildung Bayern

Checkliste FÜR DIE PLANUNG IHRER **RITA**-VERANSTALTUNG

GEPLANTE VERANSTALTUNG:

AUSWAHL EINES ANGEBOTS

- ☐ Terminvereinbarung mit der Referentin des von Ihnen ausgewählten Angebots
- ☐ Erhalt der für die Durchführung notwendigen Unterlagen durch KDFB
 - Abrechnungsbogen
 - Reflexionsbögen oder QR-Code
 - Plakat(e)

VOR DER VERANSTALTUNG:

☐ Öffentliche Ausschreibung (z.B.)

- örtliche Presse
- Pfarrbrief
- Flyer/Infoblätter
- Plakate
- über Kreisbildungswerk
- E-Mail/Soziale Medien

☐ Teilnehmerinnenbegrenzung (falls von der Referentin angegeben)

- Absprache mit der Referentin
- Anmeldung bis ... beim ZV

☐ Absprachen mit der Referentin

- Vorbereitung
- Sitzordnung
- Getränke
- Uhrzeit

- ☐ Meldung bei der GEMA (nur bei Musik- und Tanzveranstaltungen!) Online unter:
www.gema.de/portal/app/tarifrechner/tariffinder

WÄHREND DER VERANSTALTUNG:

- ☐ Teilnahmegebühr einsammeln
- ☐ Reflexionsbögen oder QR-Code an die Teilnehmerinnen austeilen
- ☐ Reflexionsbögen einsammeln
(entfällt bei digitaler Reflexion)

NACH DER VERANSTALTUNG:

- ☐ Abrechnungsbogen zusammen mit der Referentin ausfüllen:
 - Teilnehmerinnenzahl
 - 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 0000 2286 05
Bitte geben Sie bei der Überweisung der eingesammelten Teilnahmegebühren an:
Titel, Ort und Datum der Veranstaltung
- ☐ Nachweis über die Veröffentlichung
- ☐ Ausgefüllte Reflexionsbögen (entfällt bei digitaler Reflexion) sowie 1 Exemplar des Abrechnungsbogens gesammelt an die KDFB Geschäftsstelle schicken, *Anschrift S. 81*



Impressum

Herausgeber:

Bildungswerk des Katholischen Deutschen Frauenbundes (KDFB)
Diözesanverband Augsburg e. V.

Geschäftsstelle:

Kitzenmarkt 20/22, 86150 Augsburg
Telefon 0821 3166 3443, Fax 0821 3166 3449
frauenbund.veranstaltungen@bistum-augsburg.de
www.frauenbund-augsburg.de

Redaktion:

Lena Jaschke

Bildnachweis:

Portraits: Privat
Titel: Daiga Ellaby / Unsplash+
S. 07: Bence Halmosi / Unsplash
S. 14: Priscilla Du Preez / Unsplash
S. 21: Patrick / Unsplash
S. 26: Natalie Behn / Unsplash+
S. 35: Getty Images / Unsplash+
S. 44: Scott Kelley / Unsplash
S. 49: Tabitha Turner / Unsplash
S. 55: Khrystyna Khristianova / Unsplash
S. 62: Lilartsy / Unsplash
S. 65: Beth Jnr / Unsplash

Layout, Satz und Grafik:

Grafikbüro. Heidi Hauser, Augsburg | hallo@heidihauser.de



Druck:

Senser Druck Augsburg
Klimaneutral gedruckt auf umweltschonend produziertem Papier
Ein kleiner Beitrag zur Bewahrung der Schöpfung

Augsburg, im Juli 2025



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

www.frauenbund-augsburg.de



Sie finden uns auch auf Facebook und Instagram:

www.facebook.com/FrauenbundAugsburg

www.instagram.com/frauenbund_augsburg



Katholische
Erwachsenenbildung
KEB Bayern