



Bildungswerk des
Katholischen Deutschen Frauenbundes
Diözesanverband Regensburg e. V.

Postanschrift:
Postfach 11 02 28
93015 Regensburg

Besuchsadresse:
Emmeramsplatz 10
93047 Regensburg

Telefon: 0941 597-2224
Telefax: 0941 597-2394

E-Mail: frauenbund@frauenbund-regensburg.de
Internet: www.frauenbund-regensburg.de
Facebook: www.facebook.com/frauenbund.regensburg

QEST
ZERTIFIZIERT

KEB
Katholische
Erwachsenenbildung
Bayern

BILDUNGSANGEBOTE



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

FÜR FRAUEN
2019

DIÖZESANVERBAND REGENSBURG

bewegen!

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

BILDUNG BEWEGT!

Unser Bildungsprogramm präsentiert sich auch in diesem Jahr anregend und vielfältig. Wir starten schwungvoll in ein neues Bildungsjahr mit Themen und Angeboten für alle Frauen.

Gerne haben wir Bewährtes erhalten und neue Ideen aufgenommen. Neu sind zum Beispiel ein Wochenende für Paare in Johannisthal, das Seminar „Der Weg zum Supergedächtnis“, ein Filmabend mit interessanten Gesprächen und „Achtsamkeit to go.“ – ein Unterwegs-Sein als Genuss für Herz und Seele.

Mit der Pilger- und Wanderreise nach Jordanien und der Studienreise ins Friaul kommt Bewegung für Körper und Geist ins Spiel.

Sie sehen, es geht bunt und bewegt weiter in unserem Bildungsprogramm.

Schenken Sie sich selbst die Aufmerksamkeit, die Ihre Persönlichkeit, Ihr Körper und Ihre Seele verdienen! Das ist Wertschätzung einmal von einem ganz anderen Blickwinkel gesehen.

Lassen Sie sich inspirieren und bewegen, machen Sie mit!

Wir freuen uns auf jeden Fall – auf Sie!

Mit herzlichen Grüßen

IHR DIÖZESANTEAM

TERMIN VORMERKEN!

**Auftaktveranstaltung zur
Imagekampagne des KDFB**

**„Nur wer bewegt ist,
kann andere bewegen.“**

08. März 2019

GLAUBE . SPIRITUALITÄT . PHILOSOPHIE

Bilder, die vom Leben sprechen Religiöse Bildungstage	S. 5	Tragen und getragen werden Oasentage der Landfrauenvereinigung	S. 16
Slowenien: „Kommt, alles ist bereit“ Einführung in den Weltgebetstag der Frauen in der Diözese Regensburg	S. 6	Glaubensbilder und Lebensgeschichten Workshop Bibel und Kunst	S. 17
Jordanien – antike und biblische Schätze des Nahen Ostens Eine Studien- und Wanderreise	S. 8	Frauen – Bewegen! – Ökumene PilgerInnen-Nachmittag durch die Regensburger Innenstadt	S. 18
Glaubensräume entdecken Religiöser Bildungstag	S. 12	Wie im Himmel so auf Erden Religiöse Bildungstage	S. 19
Glaube 4.0 – Das Evangelium im modernen Leben Kommission Glaube und Kirche	S. 13	Ich freu mich schon auf Weihnachten Musikalischer Workshop für religiöse Feiern mit Kindern	S. 20
Aschermittwoch der Frauen Religiöser Bildungstag	S. 14	Die Dunkelheit begrüßen Spirituelle Nachtwanderung mit Impulsen	S. 21

KREATIVITÄT . KUNST . KULTUR

Die Kunst der schönen Schrift: Bastarda Kalligraphie-Seminar	S. 22	Die Kunst der schönen Schrift: Unzialis Kalligraphie-Seminar für Anfängerinnen	S. 32
Die Kunst der schönen Schrift: Handlettering Kalligraphie-Seminar	S. 23	Die Kunst der schönen Schrift: Freies Dreierlei Kalligraphie-Seminar	S. 33
Die Kunst der schönen Schrift Kalligraphie-Workshop	S. 24	Die Kunst der schönen Schrift: Unzialis mit der Spitzfeder Kalligraphie-Seminar	S. 34
Madame Mallory und der Duft von Curry Filmbend	S. 25	Alles hat seine Zeit... Farbspiele – Wortträume Kombiniertes Aquarell-Schriftseminar	S. 35
Nähwerkstatt Kreativworkshop für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	S. 26	Filzkurs Werkstatt-Tagung der Landfrauenvereinigung	S. 36
Reise ins Friaul Studienreise	S. 28	Die Kunst der schönen Schrift Kalligraphie-Workshop	S. 37
Besuch im Walderlebniszentrum Regensburg Landfrauenvereinigung	S. 31		

MUSIK . BEWEGUNG . GESUNDHEIT

Liedertankstelle Einführung in Neue Geistliche Lieder	S. 38	Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen „Wellness“ und Wandern mit geistlichen Impulsen	S. 44
Himmelwärts Neue geistliche Lieder aus voller Kehle für die Seele	S. 40	Spring Silence Ein Tag der Achtsamkeit	S. 45
Meinen Rhythmus finden Trommelworkshop	S. 41	Rund um den Spitzingsee Geführte Wanderung mit geistlichen Impulsen	S. 46
Gesund essen – aber was? VerbraucherService Bayern	S. 42	Achtsamkeit to go. Einen Tag achtsam unterwegs	S. 47
Superfoods – Lebensmittel mit Superkräften? VerbraucherService Bayern	S. 43	Die Weite suchen (statt: das Weite suchen) Besinnungstage mit sportlichen Elementen	S. 49

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG . LEBENSGESTALTUNG . KOMPETENZ

Eine Pause vom Alltag Paarwochenende	S. 50	Der Weg zum Supergedächtnis Gedächtnistraining	S. 63
Wie verhalte ich mich richtig im Netz? VerbraucherService Bayern	S. 51	Schwiegermütter – Schwiegertöchter In Kooperation mit der KEB	S. 65
Ausbildung zur Eltern-Kind-Gruppenleiterin Eltern-Kind-Gruppen	S. 52	Mein Weg – mein Ziel Lebensimpulse für Witwen	S. 66
Überzeugend präsentieren mit PowerPoint 2010 Computer-Seminar	S. 53	Digitale Bildbearbeitung Seminartag	S. 67
Leben und Arbeiten in Timor Leste Kommission Eine Welt	S. 54	Auszeit für mich – Wir bieten Zeit. Ort. Impulse. Frauenwochenende	S. 69
Sind Frauen für alles zuständig? Kommission Ehe – Familie – Beruf	S. 56	Ausbildung zur Eltern-Kind-Gruppenleiterin Eltern-Kind-Gruppen	S. 70
Freies Reden Rhetorik-Workshop	S. 58	„Ich kann was, was du nicht kannst!“ Familienwochenende	S. 72
Frauen und Wald Landfrauenvereinigung	S. 59	Fotobuchgestaltung mit Fuji-Software Seminartag	S. 74
Selbstbewusst und unverwundbar Kommunikations-Seminar	S. 60	Fotokalender gestalten Seminartag	S. 75
Das Ausstrahlungstraining Image und Stil	S. 61	ANGEBOTE FÜR KDFB-FÜHRUNGSKRÄFTE Planen, organisieren, leiten – so läuft's rund im Zweigverein	S. 76
Digitalfotografie Workshop	S. 62	Kompetenztraining für KDFB-Führungskräfte	



BILDER, DIE VOM LEBEN SPRECHEN

Religiöse Bildungstage

Geschichten und Bilder rühren uns an und bleiben im Gedächtnis. Wohl deshalb verpackt die Bibel viele Gedanken über das Leben und den Glauben an Gott in Geschichten, in Gleichnisse.

Wir werden auf die Gleichnisse Jesu hören und uns in die Geschichten vom Leben mit Gott hindecken und hineinfühlen. Wir fragen danach, wie die Menschen zur Zeit Jesu gelebt haben, wie sie die Gleichnisse verstanden haben und was diese Geschichten und Bilder uns heute sagen können.

Durch die Einführung in biblische Texte, in thematischen Gesprächen, im Still-Werden, im gemeinsamen Beten und Singen entdecken wir vielleicht wieder neu, wie die Botschaft von der Liebe Gottes in unserem Leben wirkt, und werden gestärkt und ermutigt.

Dieses Wochenende fand mit gleichem Inhalt bereits im Oktober 2018 statt.

ORT Haus Werdenfels | Waldweg 15 | Eichhofen | 93152 Nittendorf

BEGINN Freitag, 11. Januar 2019 | 18.00 Uhr

ENDE Sonntag, 13. Januar 2019 | 13.00 Uhr

REFERENTEN Birgitt Pfaller, Diplom-Theologin
Pater Dr. Jakob Seitz OPraem, Geistlicher Diözesanbeirat

KOSTEN KDFB-Mitglieder 140,00 € | Nichtmitglieder 170,00 €

ANMELDUNG bis 29. November 2018

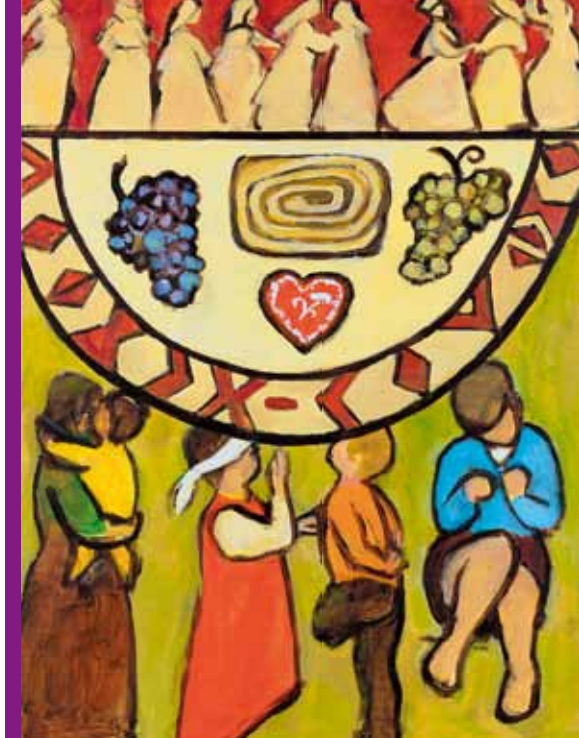
SLOWENIEN: „KOMMT, ALLES IST BEREIT“

Einführung in den Weltgebetstag der Frauen in der Diözese Regensburg

Frauen aus Slowenien haben die Gottesdienstordnung für den Weltgebetstag am 01. März 2019 verfasst. Von Samoa bis Chile werden Frauen unterschiedlicher christlicher Konfessionen die Gottesdienste zum Weltgebetstag vorbereiten und feiern.

Wir sind eingeladen und es ist für alle Platz! – so erzählt es das biblische Gleichnis vom Festmahl. Die Frauen aus Slowenien wünschen sich mit ihrem Thema eine Kirche, in der mehr Platz ist und alle mit am Tisch sitzen. Sie regen an, Gedanken zu teilen und Schritte zu gehen, die eine solche Gemeinschaft stärken.

In den Vorbereitungsveranstaltungen wird über das Land Slowenien informiert und die Liturgie des Weltgebetstags vorgestellt. Verschiedene Möglichkeiten zur Gestaltung des Weltgebetstagsgottesdienstes werden gezeigt.



REFERENTINNEN Mitarbeiterinnen der Kommission Glaube und Kirche

KOSTEN 5,00 € für Teilnahme, Material und Imbiss

ANMELDUNG nicht erforderlich

93051 REGENSBURG	Pfarrheim St. Wolfgang Bischof-Wittmann-Straße 24 Montag, 14. Januar 2019 18.00 bis 21.00 Uhr
93413 CHAM	Pfarrsaal St. Josef Georg-Strohmeier-Straße 6 Dienstag, 15. Januar 2019 14.00 bis 17.00 Uhr
94315 STRAUBING	Pfarrheim Christkönig Anzengruberstraße 13 Mittwoch, 16. Januar 2019 14.00 bis 17.00 Uhr
93326 ABENSBURG	Pfarrheim Ägidiussaal Theoderichstraße 11 Donnerstag, 17. Januar 2019 14.00 bis 17.00 Uhr
93055 REGENSBURG - BURGWEINTING	Pfarrsaal St. Franziskus Kirchfeldallee 3 Freitag, 18. Januar 2019 14.00 bis 17.00 Uhr
92637 WEIDEN	Pfarrheim St. Josef Luitpoldstraße 18 Samstag, 19. Januar 2019 14.00 bis 17.00 Uhr
92224 AMBERG	Pfarrheim Hl. Dreifaltigkeit Dreifaltigkeitsstraße 9 a Montag, 21. Januar 2019 18.00 bis 21.00 Uhr
95680 BAD ALEXANDERSBAD	Evangelisches Bildungszentrum Markgrafenstraße 34 Dienstag, 22. Januar 2019 14.00 bis 17.00 Uhr
92712 PIRK	Pfarrheim Kirchenstraße 10 Mittwoch, 23. Januar 2019 18.00 bis 21.00 Uhr
95643 TIRSCHENREUTH	Pfarrzentrum St. Elisabeth Hospitalstraße 1 Donnerstag, 24. Januar 2019 14.00 bis 17.00 Uhr
84030 LANDSHUT - PIFLAS	Pfarrheim Piflas Alte Regensburger Straße 43 Freitag, 25. Januar 2019 15.00 bis 18.00 Uhr

JORDANIEN – ANTIKE UND BIBLISCHE SCHÄTZE DES NAHEN OSTENS

Eine Studien- und Wanderreise

Folgen Sie uns in das Haschemitische Königreich, wo Sie zwischen Rotem und Totem Meer die Schönheit der rosafarbenen Felsenstadt Petra überwältigen wird. Abseits ausgetretener Pfade entdecken wir die kulturellen Schätze des Haschemitischen Königreichs und erliegen der Faszination Wüste.

Bitte beachten Sie, dass auf dieser Reise einige Wanderungen unternommen werden. Für diese Wanderungen sind Ausdauer und Kondition erforderlich! (Wanderungen bis zu 6 Stunden und Aufstieg auf den Aaronsberg)

SAMSTAG, 09 Februar: **Anreise**
Flug von München nach Amman und Fahrt zum Hotel in Amman. (Eine Übernachtung)

SONNTAG, 10. Februar: **Amman und Jerash**
Rundfahrt durch Amman: Das erstaunlich gut erhaltene Römische Theater, die König-Abdullah-Moschee sowie die Zitadellenhügel mit Ausgrabungen aus verschiedenen Epochen und dem Archäologischen Museum bringen uns die jordanische Hauptstadt näher. Weiter geht die Reise nach Jerash, dem antiken Gerasa. Hunderte Säulen, der beeindruckende Cardo, Theater und vieles mehr zeugen vom einstigen Reichtum der Stadt. Gegen Abend erreichen wir das Tote Meer. (Zwei Übernachtungen)

MONTAG, 11. Februar: **Schätze am Toten Meer**
Morgendliche Wanderung in das Wadi Numeira: Bis zu 150 m ragen neben uns die Felswände auf, während wir auf einem weitgehend ebenen Weg die Formationen und Farbenspiele um uns herum bewundern. Am Nachmittag begeben wir uns auf biblische Spuren: Vom Berg Nebo lassen wir wie einst Mose den Blick über das „Gelobte Land“ schweifen. In Madaba bestaunen wir das außergewöhnliche byzantinische Mosaik, das eine Pilgerkarte des Nahen Ostens zeigt.
Wanderung an diesem Tag: 5 km | ca. 2 Stunden

DIENSTAG, 12. Februar: **Auf dem Königsweg**
Wir verabschieden uns vom Toten Meer. In Sela erwartet uns eine bizarre Felslandschaft mit Höhlen, assyrischen Inschriften und den Überresten einer Festung der Edomiter, ehe uns im Dana Naturreservat bei unserer Wanderung auf dem White Dome Trail atemberaubende Ausblicke auf das canyonartige Wadi in Staunen versetzen. Auf unserem Weg nach Petra machen wir Halt in Shobak und erkunden die Kreuzritterburg aus dem 12. Jahrhundert. (Zwei Übernachtungen in Petra)
Wanderung an diesem Tag: 10 km | ca. 5 Stunden | 100 Höhenmeter.



MITTWOCH, 13. Februar: **Petra – Die Felsenstadt**
Der heutige Tag gehört ganz Petra, ehemals Hauptstadt des Nabatäerreichs und blühender Handelsknotenpunkt. Vor über 2000 Jahren meißelte der südarabische Nomadenstamm gewaltige Bauten direkt in den roten Sandstein. Heute zählen die etwa 800 Monumente, die bislang in Petra und Umgebung entdeckt wurden, zu den größten Schätzen, die der Nahe Osten zu bieten hat.
Wanderung an diesem Tag: ca. 10 km | ca. 4–5 Stunden.

DONNERSTAG, 14. Februar: **Jebel Haroun – Der Aaronsberg**
Noch vor Sonnenaufgang starten wir Richtung Aaronsberg, dem mit 1335 m höchsten Gipfel der Berge um Petra. Petra hinter uns lassend, beginnen wir nach einer Frühstückspause den Aufstieg. Das kleine Kuppelgebäude am Gipfel birgt der Überlieferung nach das Grab Aarons, Moses Bruder. Anschließend freuen wir uns auf das Wadi Rum: Wind und Wetter haben den Sandstein zu bizarren Gebilden geformt. Überwältigend ist der Sonnenuntergang, unvergesslich der Sternenhimmel über unserem Wüstencamp. (Eine Übernachtung im Wüstencamp)
Wanderung an diesem Tag: ca. 11 km | ca. 6 Stunden | 500 Höhenmeter.

FREITAG, 15. Februar: **Faszination Wadi Rum**
Jeeps bringen uns weiter in die Wüste – im Siq Barrah verlassen wir die Geländewagen und genießen bei einer Wanderung durch den Wüstensand die Ruhe und den Ausblick auf die Berge um uns herum. Mittags lassen wir uns ein Picknick in der Wüste schmecken, ehe uns Jeeps zurück in die Zivilisation bringen. Weiterfahrt nach Aqaba am Roten Meer, wo uns der Rest des Tages zur freien Verfügung steht. (Eine Übernachtung)
Wanderung an diesem Tag: 6 km | ca. 2 Stunden.

SAMSTAG, 16. Februar: **Rückreise**
Rückflug von Aqaba über Amman nach München.

REISELEITUNG Pater Dr. Jakob Seitz OPraem, Geistlicher Diözesanbeirat

TERMIN Samstag, 09. Februar bis Samstag, 16. Februar 2019

KOSTEN	KDFB-Mitglieder und deren Partner	1660,00 €
	Nichtmitglieder	1800,00 €
	Einzelzimmerzuschlag	280,00 €

LEISTUNGEN Flug mit Linienmaschinen der Royal Jordanian
 Unterbringung im Doppelzimmer in Hotels der mittleren Kategorie
 Halbpension
 1 x zusätzlich Picknick-Lunch
 Eintrittsgelder
 Fahrt im klimatisierten Reisebus
 Jeeptour im Wadi Rum
 Hochqualifizierte deutschsprachige Reiseleitung
 Liederbuch „Auf dem Weg“ sowie Reiseführer Israel und Jordanien
 Kostenfreies Gruppervisum
 Stornokostenversicherung ohne Selbstbehalt
 Reisepreis-Sicherungsschein für Pauschalreisen gemäß § 651 a ff.

**NICHT IM REISE-
 PREIS ENTHALTEN
 SIND** Trinkgelder
 Anfahrt zum Flughafen und Rückfahrt vom Flughafen München
 Getränke und Mittagessen
 Sonstige Reiseversicherungen
 Sonstige persönliche Ausgaben

REISEVERANSTALTER Bayerisches Pilgerbüro | München

TEILNEHMER An der Reise können höchstens 20 Personen teilnehmen.

ANMELDUNG bis 10. Dezember 2018 | Anmeldeformular und Informationsblatt sind im KDFB Diözesanbüro erhältlich.



GLAUBENSÄÄME ENTDECKEN

Religiöser Bildungstag

Sich in einer Kirche wohl fühlen, Geborgenheit und die Nähe Gottes spüren – das tut Herz und Seele gut! Die moderne Kirche von Haus Werdenfels gibt durch ihre Raumgestaltung viele Impulse, das Herz zu Gott zu erheben.

Sie haben Zeit, diesen Glaubensraum gemeinsam mit anderen zu entdecken. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Kirchenbauten und was sie über den Glauben der Menschen verraten, die sie entworfen und gebaut haben. Vielleicht werden Sie so auch in jedem anderen Kirchenraum einen guten Platz für Ihren Glauben und Ihre Hoffnung finden.



ORT	Haus Werdenfels Waldweg 15 Eichhofen 93152 Nittendorf
TERMIN	Samstag, 16. Februar 2019 09.30 bis 16.30 Uhr
REFERENTINNEN	Karolina Kammerl, Diplom-Theologin, Referentin für Frauenseelsorge Birgitt Pfaller, Diplom-Theologin
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 25,00 € Nichtmitglieder 30,00 € inkl. Stehkafee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen
ANMELDUNG	bis 15. Januar 2019

GLAUBE 4.0 – DAS EVANGELIUM IM MODERNEN LEBEN

Kommission Glaube und Kirche

4.0 steht für Zukunft und Entwicklung, für eine veränderte Art zu leben und zu arbeiten. Wie passt der christliche Glaube in diese Welt 4.0?

Der Vortrag führt auf eine Spurensuche in die Botschaft, die Jesus Christus erzählt und vorgelebt hat. Es könnte sich zeigen: Die Impulse des Evangeliums sind wertvoll für das moderne Leben. Sie tragen auch in Zukunft, weil das Evangelium, wie Papst Franziskus sagt, immer neu ist.

93149 NITTENAU	Pfarrheim Kirchplatz 6 Donnerstag, 21. Februar 2019 19.30 Uhr
84066 MALLERSDORF- PFAFFENBERG	Haus der Generationen Straubinger Straße 37 Montag, 18. März 2019 19.00 Uhr
92224 AMBERG	Pfarrzentrum St. Georg Malteserplatz 4 Mittwoch, 20. März 2019 18.30 Uhr
95508 KULMAIN	Pfarrheim Martinssaal Pfarrgasse 2 Dienstag, 02. April 2019 19.30 Uhr
93138 LAPPERSDORF	Pfarrzentrum Pielmühler Straße 7 Mittwoch, 05. Juni 2019 18.00 Uhr
REFERENTIN	Charlotte Dietrich, Mag.theol., wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Professur für Pastoraltheologie der Universität Regensburg
KOSTEN	keine
ANMELDUNG	nicht erforderlich

ASCHERMITTWOCH DER FRAUEN

Religiöser Bildungstag zum Beginn der Fastenzeit

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

Die Teilnehmerinnen erhalten informative und besinnliche Impulse und treffen sich zu thematischen Gesprächen, kreativer Gruppenarbeit und einem Gottesdienst mit Auflegung des Aschekreuzes. Zur Mittagszeit wird eine Fastensuppe angeboten.

Der Aschermittwoch der Frauen wird von der Frauenseelsorge der Diözese Regensburg und dem Katholischen Deutschen Frauenbund gemeinsam durchgeführt. Bitte beachten Sie daher die unterschiedlichen Adressen zur Anmeldung!



ORT Pfarrheim Abensberg | Theoderichstraße 11 | 93326 Abensberg

TERMIN Mittwoch, 06. März 2019 | 09.00 bis 16.00 Uhr

KOSTEN 10,00 € für Teilnahme, Fastensuppe und Getränke

ANMELDUNG bis 27. Februar 2019
KDFB Diözesanverband Regensburg
frauenbund@frauenbund-regensburg.de

ORT Pfarrheim St. Bonifaz | Killermannstraße 24 | 93049 Regensburg

TERMIN Mittwoch, 06. März 2019 | 10.00 bis 16.30 Uhr

KOSTEN bitte bei der Anmeldung erfragen

ANMELDUNG bis 27. Februar 2019
Frauenseelsorge Regensburg
Telefon 0941 597-2243 | frauenseelsorge@bistum-regensburg.de

ORT Exerzitenhaus Johannisthal | Johannisthal 1 | 92670 Windischeschenbach

TERMIN Mittwoch, 06. März 2019 | 09.00 bis 16.00 Uhr

KOSTEN bitte bei der Anmeldung erfragen

ANMELDUNG bis 27. Februar 2019
Haus Johannisthal
Telefon 09681 400150 | kontakt@haus-johannisthal.de

TRAGEN UND GETRAGEN WERDEN

Oasentage der Landfrauenvereinigung

„Einer trage des anderen Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen“, heißt es im Galaterbrief (Gal 6,2). In Jesus hat uns Gott gezeigt, wie seine Liebe uns trägt und heilt, so dass wir mit Mut, Zuversicht und Liebe einander beistehen und füreinander eintreten können.

Tragen und getragen werden – beide Pole werden bei den religiösen Bildungstagen thematisiert. Mit Impulsen, in Gesprächen, bei Entspannungsübungen und geführten Meditationen wird das Thema erschlossen. Auch im kreativen Tun sowie bei angeleiteten Tänzen und mit ausgewählten Liedern erfahren wir, was „Tragen und Getragen werden“ bedeutet. Körper und Geist werden gestärkt, um wieder erfrischt in den Alltag zurückzukehren.

ORT	Haus der Begegnung Kloster Strahlfeld Am Jägerberg 2 93426 Roding
BEGINN	Freitag, 08. März 2019 09.30 Uhr
ENDE	Sonntag, 10. März 2019 13.00 Uhr
REFERENTINNEN	Schwester Flavia Büglmeier OP Maria Boßle, Chordirektorin
LEITUNG	Rita Schmaderer, Diözesanvorsitzende der Landfrauenvereinigung
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 180,00 € Nichtmitglieder 210,00 €
ANMELDUNG	bis 07. Februar 2019



GLAUBENSBIEDER UND LEBENSGESCHICHTEN

Workshop Bibel und Kunst

In kraftvollen Farben bringt der Maler Sieger Köder die biblischen Texte ins Bild. Die Fenster der Pfarrkirche in Piflas bei Landshut sind von diesem Künstler gestaltet.

Beim ausführlichen Betrachten der Fenster erschließen sich biblische Szenen, symbolische Bilder des Glaubens und vielleicht auch Erfahrungen aus der eigenen Lebensgeschichte.

Mit Bildbetrachtungen, Einführung in biblische Texte und Austausch über Glaubens- und Lebenserfahrungen wird dieser Tag viele Möglichkeiten bieten, die biblische Botschaft für das eigene Leben zu entdecken.

ORT	Pfarrheim Piflas Alte Regensburger Straße 43 84030 Landshut-Piflas
TERMIN	Samstag, 30. März 2019 09.30 bis 16.30 Uhr
REFERENTINNEN	Karolina Kammerl, Diplom-Theologin, Referentin für Frauenseelsorge Birgitt Pfaller, Diplom-Theologin, Bildungsreferentin
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 25,00 € Nichtmitglieder 30,00 € inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen
ANMELDUNG	bis 18. März 2019

FRAUEN – BEWEGEN! – ÖKUMENE

PilgerInnen-Nachmittag durch die Regensburger Innenstadt

- Für Frauen und Männer aller Konfessionen
- Pilgern in der Stadt
- Impulse zum Nachdenken, Auftanken, Mitbeten

Begleiten Sie uns auf einem „Stadtbummel“, der aus dem Rahmen fällt: Pilgern Sie gemeinsam mit uns und mit Frauen und Männern aller Konfessionen durch die schöne Regensburger Innenstadt!

Wir machen Station in mehreren Kirchen verschiedener christlicher Konfessionen. An jeder Station gibt es Impulse, die unseren gemeinsamen Glauben lebendig werden lassen. Besonderes Augenmerk legen wir auf die Frauen in Geschichte und Gegenwart. Zum Abschluss des Nachmittags feiern wir einen ökumenischen Gottesdienst.

ORT | TREFFPUNKT Emmeramsplatz 3 | 93047 Regensburg

TERMIN Samstag, 25. Mai 2019 | 12.30 bis 17.00 Uhr

KOSTEN keine

ANMELDUNG beim KDFB Landesverband Bayern e. V.
Nähere Informationen unter
www.frauenbund-bayern.de oder www.bildungswerk-kdfb-bayern.de

Eine Veranstaltung des Bildungswerkes des Bayerischen Landesverbandes des KDFB e. V. in Kooperation mit dem Bildungswerk des KDFB Diözesanverband Regensburg e. V.

Konzeption und Organisation: Regina Ries-Preiß, Referentin für Theologie und Spiritualität, KDFB Landesverband Bayern.

WIE IM HIMMEL SO AUF ERDEN

Religiöse Bildungstage

Das Leben auf dieser Erde ist nur manchmal himmlisch. Deshalb wollen wir zwar alle in den Himmel kommen, aber auf keinen Fall jetzt schon.

Fragen wir doch einmal danach, was Himmel und Erde, Gott und die Menschen miteinander verbindet! Trauen wir der Sehnsucht, das Leben auf der Erde zu lieben und dabei den Himmel im Herzen zu tragen!

Durch die Einführung in biblische Texte, in thematischen Gesprächen, im Still-Werden, im gemeinsamen Beten und Singen werden wir aufmerksam für Zeichen der Liebe Gottes in unserem Leben und werden gestärkt und ermutigt.

ORT Haus Werdenfels | Waldweg 15 | Eichhofen | 93152 Nittendorf

BEGINN Freitag, 11. Oktober 2019 | 18.00 Uhr
ENDE Sonntag, 13. Oktober 2019 | 13.00 Uhr

REFERENTEN Birgitt Pfaller, Diplom-Theologin
Pater Dr. Jakob Seitz OPraem, Geistlicher Diözesanbeirat

KOSTEN KDFB-Mitglieder 140,00 € | Nichtmitglieder 170,00 €

ANMELDUNG bis 06. August 2019

ICH FREU MICH SCHON AUF WEIHNACHTEN

Musikalischer Workshop für religiöse Feiern mit Kindern

Eine bunte Auswahl praxiserprobter Spiel- und Tanzlieder sowie Ideen für Feiern und Andachten in der vorweihnachtlichen Zeit stellt Martin Göth in diesem methodisch abwechslungsreichen Seminar vor.

Die Teilnehmerinnen erhalten Tipps für die konkrete Umsetzung der vorgestellten Impulse und (Spiel-)Lieder, die sie unter Anleitung ausprobieren und einüben können. Am Ende des Seminars werden einige Bausteine zur Gestaltung eines kindgemäßen Krippenspiels gemeinsam erarbeitet.

Erleben Sie einen entspannten Seminartag mit vielen neuen Anregungen und vor allem mit viel Musik und Freude!

ORT	Tagungshaus Schloss Spindlhof Spindlhofstraße 23 93128 Regenstauf
TERMIN	Samstag, 19. Oktober 2019 09.00 bis 16.00 Uhr
REFERENT	Martin Göth, Diplom-Theologe, Musiker, Komponist
LEITUNG	Katrin Madl, Bildungsreferentin
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 35,00 € Nichtmitglieder 45,00 € inkl. Stehkafee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen
ANMELDUNG	bis 13. September 2019



DIE DUNKELHEIT BEGRÜSSEN

Spirituelle Nachtwanderung mit Impulsen

Fällt es Ihnen schwer, das bevorstehende Winterhalbjahr willkommen zu heißen? Machen Sie sich gemeinsam mit anderen auf einen außergewöhnlichen Weg durch die Dunkelheit!

Meditatives Gehen, biblische Impulse, Gedichte, Geschichten und Lieder lassen bei dieser geführten Wanderung erahnen, dass die dunkle Jahreszeit auch als eine Zeit der Ruhe und Geborgenheit erlebt werden kann.

Abschließend ist eine kleine Einkehr geplant.

ORT	Franziskusweg Hainsacker
TREFFPUNKT	Pfarrkirche Pfarrstraße 11 93138 Hainsacker
TERMIN	Freitag, 15. November 2019 19.00 bis 22.00 Uhr
REFERENTEN	Birgitt Pfaller, Diplom-Theologin Markus Lettner, Pfarrer von Hainsacker
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 5,00 € Nichtmitglieder 9,00 € (ohne Einkehr)
ANMELDUNG	bis 07. November 2019

DIE KUNST DER SCHÖNEN SCHRIFT: BASTARDA

Kalligraphie-Seminar



Von unserer Handschrift bewegen wir uns hin zur Kalligraphie, zur Kunst der schönen Schrift. Handgeschriebenes hat Stil: Schön gestaltete Gratulationen, Tischkarten und dergleichen werden zu Kunstwerken und üben eine besondere Faszination aus.

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Erlernen und Einsetzen einer klassischen, kalligraphischen Schrift, der „Bastarda“. Sie ist eine Frakturschrift.

Ergänzend zur Schreib- und Gestaltungspraxis werden allgemeine Grundkenntnisse vermittelt.

Bitte mitbringen: Karierten Block (Claire Fontaine), Pilot Parallel-Pen 2,4 mm, evtl. bereits vorhandenes Kalligraphiematerial, Federn etc.

Das Material kann auch bei der Kursleiterin erworben werden. Falls Sie den Pilot Parallel-Pen benötigen (Kosten hierfür ca. 15,00 Euro), vermerken Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung.

ORT	Haus der Begegnung Kloster Strahlfeld Am Jägerberg 2 93426 Roding
BEGINN	Freitag, 11. Januar 2019 13.00 Uhr
ENDE	Samstag, 12. Januar 2019 13.00 Uhr
REFERENTIN	Andrea Paulus, freiberufliche Kalligraphin
LEITUNG	Karin Schlecht, Diözesanvorsitzende
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 120,00 € Nichtmitglieder 150,00 € (zzgl. Materialkosten)
ANMELDUNG	bis 07. Dezember 2018

DIE KUNST DER SCHÖNEN SCHRIFT: HANDLETTERING

Kalligraphie-Seminar



Von unserer Handschrift bewegen wir uns hin zur Kalligraphie, zur Kunst der schönen Schrift. Handgeschriebenes hat Stil: Schön gestaltete Gratulationen, Tischkarten und dergleichen werden zu Kunstwerken und üben eine besondere Faszination aus.

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Erlernen und Einsetzen des modernen „Handletterns“. Dafür ist es von Vorteil, schon eine oder mehrere Schriften zu beherrschen. Wir kombinieren verschiedene Schriftarten miteinander und verzieren Buchstaben, füllen leere Plätze mit Bannern, Girlanden und vielem mehr. Ergänzend zur Schreib- und Gestaltungspraxis werden allgemeine Grundkenntnisse vermittelt.

Bitte mitbringen: Karierten Block (Claire Fontaine), bereits vorhandenes Kalligraphiematerial, Federn, Farben, weiße Tusche, dünne (wasserfeste) schwarze Stifte, Fineliner etc.

Das Material sowie die Grundausrüstung können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

ORT	Haus der Begegnung Kloster Strahlfeld Am Jägerberg 2 93426 Roding
BEGINN	Samstag, 12. Januar 2019 14.30 Uhr
ENDE	Sonntag, 13. Januar 2019 15.00 Uhr
REFERENTIN	Andrea Paulus, freiberufliche Kalligraphin
LEITUNG	Karin Schlecht, Diözesanvorsitzende
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 120,00 € Nichtmitglieder 150,00 € (zzgl. Materialkosten)
ANMELDUNG	bis 07. Dezember 2018

DIE KUNST DER SCHÖNEN SCHRIFT

Kalligraphie-Workshop

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

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

ORT	Gästehaus St. Georg Kloster Weltenburg Asamstraße 32 93309 Kelheim
BEGINN	Freitag, 01. Februar 2019 14.30 Uhr
ENDE	Sonntag, 03. Februar 2019 15.00 Uhr
REFERENTIN	Andrea Paulus, freiberufliche Kalligraphin
LEITUNG	Birgit Kainz, stellvertretende Diözesanvorsitzende
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 240,00 € Nichtmitglieder 290,00 € (zzgl. Materialkosten)
ANMELDUNG	bis 20. Dezember 2018

MADAME MALLORY UND DER DUFT VON CURRY

Filmabend

Eine indische Familie und eine französische Gourmet-Tempel-Besitzerin geraten in eine Auseinandersetzung über Kulinarisches, Mentalität und Integration.

Trotz aller Verschiedenheit gelingt eine Einigung – darüber und über die Wege dorthin will dieser Film erzählen. Dieser Film ist ein Drama mit erheiterndem Handlungsablauf.

Der Arbeitskreis Film zeigt in verschiedenen Zweigvereinen diese Komödie. Im Anschluss daran gibt es Gelegenheit zu Austausch und moderiertem Gespräch.

93173 WENZENBACH	Pfarrheim Schönberger Straße 4 Freitag, 05. April 2019 19.00 Uhr
92331 LUPBURG-SEE	Gasthof Mirbeth Kirchweg 11 Mittwoch, 10. April 2019 19.00 Uhr
93326 ABENSBERG	Pfarrsaal Theoderichstraße 11 Donnerstag, 25. April 2019 19.00 Uhr
95478 KEMNATH	Pfarrheim Schützengraben 10 Donnerstag, 02. Mai 2019 19.00 Uhr
93128 RAMSPAU	Pfarrheim Dorfstraße 3 Mittwoch, 22. Mai 2019 19.00 Uhr
93053 REGENSBURG	Pfarrsaal St. Anton Hermann-Geib-Straße 8 a Dienstag, 04. Juni 2019 19.30 Uhr
MODERATION	Katrin Madl, Bildungsreferentin
KOSTEN	keine
ANMELDUNG	nicht erforderlich

NÄHWERKSTATT

Kreativworkshop für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Sie haben noch wenig Erfahrung mit Nähen, aber Lust es mal auszuprobieren?

Sie wollen einfach loslegen ohne viel Theorie? Vielleicht haben Sie schon an Nähkursen teilgenommen und wollen sich weiterentwickeln? Oder Sie haben ein Nähprojekt, das auf seine Fertigstellung wartet. ...

Wollen Sie endlich mal wissen, wie man einen passenden Schnitt aus einer Modezeitschrift erstellt? Möchten Sie ein einfaches T-Shirt, einen Loopschal oder ein Stirnband selber gestalten?

Das alles ist in der Nähwerkstatt mit viel Spaß und in kreativer Atmosphäre unter professioneller Kursleitung möglich! Lernen Sie theoretische Grundlagen des Nähens, nehmen Sie praktische Tipps mit nach Hause und überraschen Sie sich selbst mit Ihrer Kreativität.

Mitbringen sollten Sie Ihre Nähmaschine, Stoff mit passender Nähseide, Schere, Maßband, Kreide, Stecknadeln, Lineal und Bleistift.

Material für kleine Nähprojekte kann auch bei der Referentin erworben werden.

ORT Pfarrheim St. Franziskus
Kirchfeldallee 3 | 93055 Regensburg | Stadtteil Burgweinting

TERMIN Freitag, 05. April 2019 | 16.00 bis 20.00 Uhr

REFERENTIN Maria Bock, Schneidermeisterin, Schnittdirektrice

LEITUNG Birgit Kainz, stellvertretende Diözesanvorsitzende

KOSTEN KDFB-Mitglieder 35,00 € | Nichtmitglieder 40,00 €

ANMELDUNG bis 15. März 2019



FRIAUL – KULTUR UND LANDSCHAFT ENTDECKEN

Studienreise

Das Friaul erstreckt sich im Nordosten Italiens bis zu den Grenzen Österreichs und Sloweniens. Der Name Friaul leitet sich vom römischen Namen der Stadt Forum Iulii, dem heutigen Cividale, ab.

Wir werden in diesen Tagen gemeinsam in die Landschaft und Kultur des Friaul abtauchen, seine Städte erkunden, geistliche Orte besichtigen und einige unbekanntere, aber reizvolle Kulturstätten entdecken.

MONTAG, 22. April:	Am Morgen verlassen wir Regensburg und machen uns auf den Weg nach Grado. Unterwegs besuchen wir Gemona del Friuli. Abends Ankunft im Hotel Diana in Grado. (www.hoteldiana.it)
DIENSTAG, 23. April:	Den heutigen Vormittag nutzen wir zur Besichtigung von Grado. Am Nachmittag fahren wir mit dem Schiff hinüber nach Santa Maria di Barbana, dem bedeutendsten Wallfahrtsort im Friaul. (Schiffahrt im Preis inbegriffen)
MITTWOCH, 24. April:	Heute besuchen wir Udine, wo wir den Dom und die Innenstadt bewundern können. Am Nachmittag besichtigen wir die alte Langobardenstadt Cividale del Friuli.
DONNERSTAG, 25. April:	In Aquileia besichtigen wir die Basilika mit ihrer Krypta und der Taufkapelle (alle Eintritte im Preis inbegriffen). Am Nachmittag machen wir noch einen Stopp in Palmanova.
FREITAG, 26. April:	Heute machen wir einen Abstecher nach Pordenone. Die fast schon venezianisch anmutenden Paläste sind eine Besonderheit dieser Stadt. Am Nachmittag besuchen wir San Vito al Tagliamento, einen der schönsten Orte des Friaul.
SAMSTAG, 27. April:	Den heutigen Tag verbringen wir in Triest. Dort besteht die Möglichkeit, den Dom zu besichtigen und das Flair der Stadt zu genießen.
SONNTAG, 28. April:	Wir machen uns auf den Rückweg und sind am frühen Abend zurück in Regensburg.

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



REISELEITUNG	Pater Dr. Jakob Seitz OPraem, Geistlicher Diözesanbeirat
TERMIN	Montag, 22. April bis Sonntag, 28. April 2019
KOSTEN	KDFB-Mitglieder und deren Partner 645,00 € Nichtmitglieder 740,00 € Einzelzimmerzuschlag 100,00 €
IM REISEPREIS SIND FOLGENDE LEISTUNGEN ENTHALTEN	Fahrt Regensburg – Grado und zurück im klimatisierten Reisebus mit WC und Bordküche Alle Exkursionen während der Reise 6 Übernachtungen in DZ mit Dusche/WC/Tel. incl. Halbpension im ****Hotel Diana in Grado Picknick während der Exkursionen Alle Eintritte und Fahrten (sofern im Programm aufgeführt) Alle anfallenden Straßengebühren
NICHT ENTHALTEN SIND	Getränke und Ausgaben persönlicher Art Krankenversicherung und Reiserücktrittsversicherung
REISEVERANSTALTER	Wanninger Reisen Großlintach Bogen
ANMELDUNG	bis 25. Februar 2019 Anmeldeformular und Informationsblatt sind im KDFB Diözesanbüro erhältlich.



BESUCH IM WALDERLEBNISZENTRUM REGENSBURG

Landfrauenvereinigung

Möchten Sie einmal den Wald mit allen Sinnen erleben und gleichzeitig mehr über die Arbeit einer Försterin und anderer Frauen im Wald erfahren?

Unter dem Motto „Sehen – Fühlen – Erleben“ wird ein aktiver Besuch im Walderlebniszentrum Regensburg gestaltet. (Bitte wetterangepasste Kleidung und geeignete Schuhe mitbringen!)

Neben Mitmach-Aktivitäten zu verschiedenen waldbezogenen Themen und Infos über das Walderlebniszentrum gibt es auch „Waldtees“ und andere „Wald-Schätze“ zu genießen.

Außerdem werden Sie erfahren, wie sehr gerade Frauen unsere Wälder mitgestalten – früher, heute und morgen!

ORT Walderlebniszentrum Regensburg | Rieglinger Höhe 1 | 93161 Sinzing

TREFFPUNKT Parkplatz vor dem Walderlebniszentrum Regensburg,
450 m Fußweg ab Parkplatz

TERMIN 1 Freitag, 24. Mai 2019 | 16.00 bis 18.30 Uhr

TERMIN 2 Samstag, 29. Juni 2019 | 16.00 bis 18.30 Uhr

REFERENTIN Kathrin Düser, Dipl. Forstingenieurin, Försterin, Märchenerzählerin
Leiterin des Walderlebniszentrums Regensburg

LEITUNG Rita Schmaderer, Diözesanvorsitzende der Landfrauenvereinigung

KOSTEN 7,00 € inkl. Materialkosten und „Waldtee-Pause“

ANMELDUNG Termin 1 bis 10. Mai 2019
Termin 2 bis 14. Juni 2019

DIE KUNST DER SCHÖNEN SCHRIFT: UNZIALIS

Kalligraphie-Seminar für Anfängerinnen



Von unserer Handschrift bewegen wir uns hin zur Kalligraphie, zur Kunst der schönen Schrift. Handgeschriebenes hat Stil: Schön gestaltete Gratulationen, Tischkarten und dergleichen werden zu Kunstwerken und üben eine besondere Faszination aus.

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Erlernen und Einsetzen einer klassischen, kalligraphischen Schrift, der „Unzialis“. Die Unzialis ist eine rundliche, keltische Schriftart. Ergänzend zur Schreib- und Gestaltungspraxis werden allgemeine Grundkenntnisse vermittelt.

Bitte mitbringen: Karierten Block (Claire Fontaine), Federhalter, Bandzugfeder Brause 3 mm, Tusche oder Tinte am besten mit Pipette, evtl. bereits vorhandenes Kalligraphiematerial, Federn etc.

Weiteres Material sowie die komplette Erstausrüstung können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

ORT	Haus der Begegnung Kloster Strahlfeld Am Jägerberg 2 93426 Roding
TERMIN	Samstag, 14. September 2019 09.00 bis 18.00 Uhr
REFERENTIN	Andrea Paulus, freiberufliche Kalligraphin
LEITUNG	Luise Fischer, stellvertretende Diözesanvorsitzende
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 55,00 € Nichtmitglieder 65,00 € inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen (zzgl. Materialkosten)
ANMELDUNG	bis 08. August 2019

DIE KUNST DER SCHÖNEN SCHRIFT: FREIES DREIERLEI

Kalligraphie-Seminar



Von unserer Handschrift bewegen wir uns hin zur Kalligraphie, zur Kunst der schönen Schrift. Handgeschriebenes hat Stil: Schön gestaltete Gratulationen, Tischkarten und dergleichen werden zu Kunstwerken und üben eine besondere Faszination aus.

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Erlernen und Einsetzen von drei verschiedenen Schriftarten: Kringelschrift, Jugendstilalphabet und Lapidar Antiqua. Ergänzend zur Schreib- und Gestaltungspraxis werden allgemeine Grundkenntnisse vermittelt.

Bitte mitbringen: Karierten Block (Claire Fontaine), Spitzfeder Brause 66 EF, evtl. Eisengallustinte, dünnen wasserfesten Stift (ca. 0,1mm) falls vorhanden, evtl. bereits vorhandenes Kalligraphiematerial, Federn, Glitzerklebperns etc.

Weiteres Material sowie die Grundausrüstung können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

ORT	Haus der Begegnung Kloster Strahlfeld Am Jägerberg 2 93426 Roding
BEGINN	Freitag, 20. September 2019 13.00 Uhr
ENDE	Samstag, 21. September 2019 13.00 Uhr
REFERENTIN	Andrea Paulus, freiberufliche Kalligraphin
LEITUNG	Monika Schmidpeter, stellvertretende Diözesanvorsitzende
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 120,00 € Nichtmitglieder 150,00 € (zzgl. Materialkosten)
ANMELDUNG	bis 08. August 2019

DIE KUNST DER SCHÖNEN SCHRIFT: UNZIALIS MIT DER SPITZFEDER

Kalligraphie-Seminar



Von unserer Handschrift bewegen wir uns hin zur Kalligraphie, zur Kunst der schönen Schrift. Handgeschriebenes hat Stil: Schön gestaltete Gratulationen, Tischkarten und dergleichen werden zu Kunstwerken und üben eine besondere Faszination aus.

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Erlernen und Einsetzen einer klassischen Schrift, der Unzialis – geschrieben mit der Spitzfeder. Ergänzend zur Schreib- und Gestaltungspraxis werden allgemeine Grundkenntnisse vermittelt.

Bitte mitbringen: Karierten Block (Claire Fontaine), Spitzfeder Brause 66 EF, Federhalter, wenn vorhanden Eisengallustinte, evtl. bereits vorhandenes Kalligraphiematerial, Federn etc.

Das Material kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.

ORT	Haus der Begegnung Kloster Strahlfeld Am Jägerberg 2 93426 Roding
BEGINN	Samstag, 21. September 2019 14.30 Uhr
ENDE	Sonntag, 22. September 2019 15.00 Uhr
REFERENTIN	Andrea Paulus, freiberufliche Kalligraphin
LEITUNG	Monika Schmidpeter, stellvertretende Diözesanvorsitzende
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 120,00 € Nichtmitglieder 150,00 € (zzgl. Materialkosten)
ANMELDUNG	bis 08. August 2019

ALLES HAT SEINE ZEIT ... FARBSPIELE – WORTTRÄUME

Kombiniertes Aquarell-Schriftseminar

Der Reiz des Aquarells besteht in der Transparenz der Farben, der Bewegung des Pinsels, dem Strahlen der Farbpigmente und dem breiten Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten. Aquarellfarben haben ihre eigenen Gesetze, die eine gewisse Spontaneität und Kreativität erfordern. In Formen der Natur und Landschaft wollen wir die Kraft und das Zusammenspiel der Farben erleben und erlernen.

Die Freude am Malen und Gestalten steht im Mittelpunkt und wird, sowohl bei Anfängerinnen als auch bei Fortgeschrittenen, durch persönliche, intensive Betreuung positiv bestärkt und optimal gefördert.

Es entstehen harmonische und spannungsgeladene Bilder, deren individuelle Aussage durch die ausgewählten Texte, Worte oder Buchstaben ergänzt bzw. verstärkt wird.

Die Technik des Aquarellierens, die Grundkenntnisse der Farblehre, das Mischen von Farbtönen und die Grundregeln von Bildaufbau und Komposition werden ebenso vermittelt wie das Schriftbild der „Humanistischen Kursiven“.

Die Materialliste wird jeder Teilnehmerin vorab zugesandt.

ORT	Haus der Begegnung Kloster Strahlfeld Am Jägerberg 2 93426 Roding
BEGINN	Freitag, 25. Oktober 2019 14.00 Uhr
ENDE	Sonntag, 27. Oktober 2019 13.00 Uhr
REFERENTIN	Gerti Räß, Diplom-Grafik-Designerin
LEITUNG	Luise Fischer, stellvertretende Diözesanvorsitzende
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 215,00 € Nichtmitglieder 240,00 € (zzgl. Materialkosten)
ANMELDUNG	bis 24. September 2019

FILZKURS

Werkstatt-Tagung der Landfrauenvereinigung

„Filzen“ ist eine der ältesten Wollverarbeitungsmethoden. Nur durch Wasser, Bewegung und dem Hilfsmittel Seife wird aus der Schafwolle ein fester, strapazierfähiger Gegenstand hergestellt. Sie können es selbst ausprobieren! Bei einem 2-stündigen Workshop in der Werkstatt, mit Blick auf die Schafherde, können Sie Ihr eigenes Herzstück fertigen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Gewählt werden kann zwischen den Filzobjekten: Windlicht, Sitzkissen oder Gartenstecker. Dabei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. In der Werkstatt liegen alle Materialien bereit.

Mitzubringen sind gute Laune und Lust am Filzen.



DIE KUNST DER SCHÖNEN SCHRIFT

Kalligraphie-Workshop

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

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

ORT	Filzwerkstatt Wolf Lenau 6 95508 Kulmain
TERMIN	Freitag, 08. November 2019 15.00 bis 17.00 Uhr
REFERENTIN	Ursula Wolf, Filzkünstlerin, Hauswirtschafterin
LEITUNG	Rita Schmaderer, Diözesanvorsitzende der Landfrauenvereinigung
KOSTEN	23,00 € für Kursgebühr und Material
ANMELDUNG	bis 08. Oktober 2019

ORT	Haus Johannisthal Johannisthal 1 92670 Windischeschenbach
BEGINN	Freitag, 22. November 2019 14.30 Uhr
ENDE	Sonntag, 24. November 2019 15.00 Uhr
REFERENTIN	Andrea Paulus, freiberufliche Kalligraphin
LEITUNG	Birgit Kainz, stellvertretende Diözesanvorsitzende
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 240,00 € Nichtmitglieder 290,00 € (zzgl. Materialkosten)
ANMELDUNG	bis 10. Oktober 2019

LIEDERTANKSTELLE

Einführung in Neue Geistliche Lieder

Es klingt etwas komisch, aber es ist wirklich so:

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

Es geht also um das Kennenlernen von neuen Neuen Geistlichen Liedern oder um vergessene NGL. Einen Abend lang wird „live betankt“ und es werden auch neue Produktionen (Liederbücher, CDs, Bezugsquellen, ...) vorgestellt.

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

85092
KÖSCHING Pfarrheim Maria Himmelfahrt | Pfarrgasse 2
Dienstag, 29. Januar 2019 | 19.00 Uhr

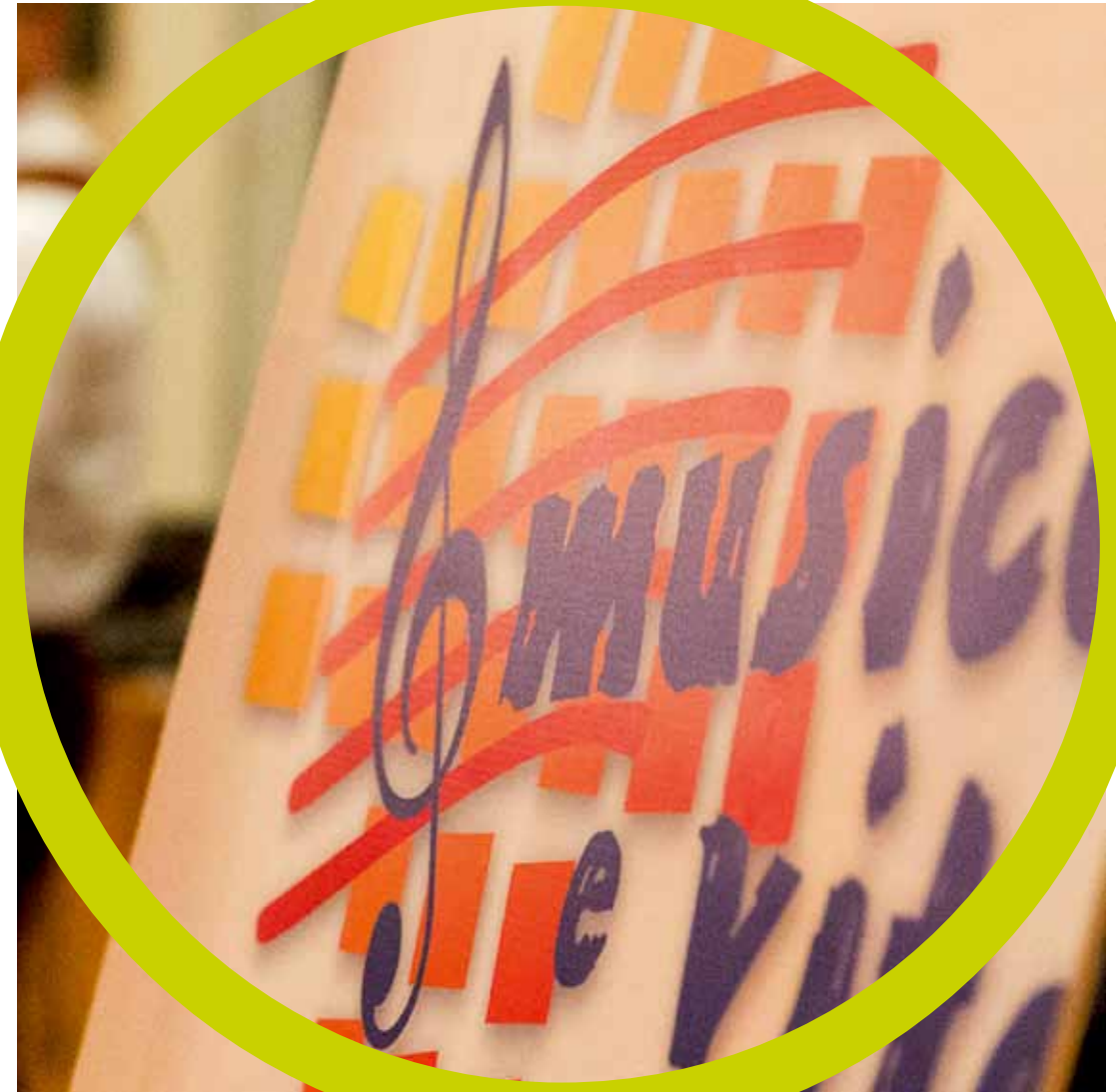
93444
BAD KÖTZTING Pfarrheim Maria Himmelfahrt | Herrenstraße 11
Dienstag, 19. Februar 2019 | 19.00 Uhr

93059
REGENSBURG Pfarrsaal Hl. Dreifaltigkeit | Steinweg 28
Donnerstag, 21. März 2019 | 19.00 Uhr

REFERENTEN Jürgen Zach, Diplom-Sozialpädagoge
mit dem Team von Musica e Vita

KOSTEN keine

ANMELDUNG nicht erforderlich



HIMMELWÄRTS

Neue Geistliche Lieder aus voller Kehle für die Seele

Neue Geistliche Lieder – die christliche Botschaft im modernen Musikgewand. Songs für Liturgie und Leben in Pfarrgemeinde, Zweigverein und Alltag.

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

Der Workshop wird voll sein mit Musik, gemeinsamem Singen und dem Geist, den diese moderne Art der Kirchenmusik in sich hat.

Stellt man NGL um, dann können sie LNG werden: Lieder Neuer Gemeinden.

ORT	Bildungshaus Kloster Ensdorf Hauptstraße 9 92266 Ensdorf
BEGINN	Freitag, 15. März 2019 18.00 Uhr
ENDE	Samstag, 16. März 2019 20.00 Uhr
REFERENTEN	Jürgen Zach, Diplom-Sozialpädagoge mit dem Team von Musica e Vita
LEITUNG	Luitgard Hartl, stellvertretende Diözesanvorsitzende
UNTERKUNFT	Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern, je nach Wunsch und Teilnehmerinnenanzahl auch in Mehrbettzimmern.
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 85,00 € Nichtmitglieder 100,00 € (zzgl. Materialkosten)
ANMELDUNG	bis 08. Februar 2019



MEINEN RHYTHMUS FINDEN

Trommelworkshop

Dieser Djembekurs vermittelt ganz vergnüglich in kurzer Zeit die Qualität des Trommelns. Ganz ohne Vorkenntnisse lernen Sie die elementaren Techniken des Djembespiels sowie verschiedene eingängige Rhythmen und erleben eine sehr elementare Möglichkeit gemeinsam zu musizieren mit schnellen Erfolgserlebnissen.

Die Trommelrhythmen auf der Djembe führen zur Erfahrung vielfältiger psychosozialer Interaktionsmöglichkeiten: Sich durchsetzen – sich anpassen, geben – nehmen, sich hören lassen, Gemeinschaft erfahren, getragen werden.

Zusammengespielt entsteht fließende Musik, die der Gruppe Schwung und Leichtigkeit schenkt. Die Teilnehmerinnen werden angeleitet, durch das Spiel auf der Djembe ihren eigenen individuellen Ausdruck zu entdecken.

ORT	Alte Mälzerei Theatersaal Galgenbergstraße 20 93053 Regensburg
TERMIN	Samstag, 16. März 2019 10.00 bis 16.00 Uhr
REFERENTIN	Ulrike Sterr, Diplom-Sozialpädagogin
LEITUNG	Luise Fischer, stellvertretende Diözesanvorsitzende
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 35,00 € Nichtmitglieder 40,00 €
ANMELDUNG	bis 22. Februar 2019

GESUND ESSEN – ABER WAS?

VerbraucherService Bayern

Nie war unsere Ernährung so vielfältig wie heute. Doch auch die Verwirrung um immer neue Ernährungstrends war nie größer. Was ist Clean Eating? Vegan oder Paleo? Was bringen Superfoods, Detox und verschiedene Fastenmethoden?

Verbraucher
Service
Bayern



im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



SUPERFOODS – LEBENSMITTEL MIT SUPERKRÄFTEN?

VerbraucherService Bayern

Der Hype um Superfoods wie Chiasamen, Goji- oder Acai-beeren ebbs nicht ab. Angeblich enthalten sie viele wertvolle Inhaltsstoffe und machen deshalb attraktiv, gesund und leistungsfähig. Brauchen wir exotische Lebensmittel aus fernen Ländern oder gelingt eine gesunde Ernährung auch mit unseren heimischen Lebensmitteln?

Verbraucher
Service
Bayern



im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.

ORT Pfarrheim St. Josef | Hofmarkt 9 | 92555 Trausnitz

TERMIN Mittwoch, 20. März 2019 | 20.00 Uhr

REFERENTIN Silke Gulder, Diplom-Ökotrophologin

KOSTEN keine

ANMELDUNG nicht erforderlich

ORT Pfarrheim St. Nikolaus | Hauptstraße 7 a | 93107 Thalmassing

TERMIN Dienstag, 26. März 2019 | 19.00 Uhr

REFERENTIN Silke Gulder, Diplom-Ökotrophologin

KOSTEN keine

ANMELDUNG nicht erforderlich

TU DEINEM LEIB ETWAS GUTES, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN (Teresa von Avila)

„Wellness“ und geführtes Wandern mit geistlichen Impulsen

In diesen Tagen sind Sie eingeladen, Geist und Körper zu pflegen.

Erleben Sie bei geführten Wanderungen durch den Bayerischen Wald die Schönheit der Natur und lassen Sie sich durch geistliche Impulse neu inspirieren.

Die Wanderungen haben (mit Pausen) eine Dauer von vier bis fünf Stunden. Nach den Wanderungen steht Ihnen der Wellnessbereich des Bildungshauses offen.



SPRING SILENCE. Ein Tag der Achtsamkeit

Ein Tag Pause. Ein ganzer Tag voller Augenblicke zum Entschleunigen, Kraft schöpfen und Ruhe finden.

Oft ist unsere Aufmerksamkeit mehr mit Zukunftsplänen und To-do-Listen beschäftigt als mit der gerade aktuellen Erfahrung. Durch eine immer komplexer werdende Welt mit Anspruch an permanente Erreichbarkeit und Multi-Tasking erleben viele Menschen vermehrt mentale Rastlosigkeit, emotionale Anspannung sowie körperliche Belastung.

Mit einer Kombination von Zeiten der Muße und Stille, Natur und Bewegung geben wir dem Autopiloten eine Auszeit und spüren uns selbst neu. Wir üben Achtsamkeit und Präsenz unter Anleitung und spüren die Kraft der Gegenwart. Das achtsame Einlassen auf den Moment berührt unsere Spiritualität, führt uns zu unserem inneren Kern, zu dem, was uns im Innersten bewegt.

ORT Tagungs- und Erholungshaus der Barmherzigen Brüder
Kostenz 1 | 94366 Perasdorf

BEGINN Mittwoch, 01. Mai 2019 | 18.30 Uhr
ENDE Sonntag, 05. Mai 2019 | 13.00 Uhr

REFERENT Pater Dr. Jakob Seitz OPraem, Geistlicher Diözesanbeirat

KOSTEN KDFB-Mitglieder 380,00 € | Nichtmitglieder 425,00 €
(inkl. Wellnessbereich)

ANMELDUNG bis 14. März 2019

ORT Schloss Raitenbuch | Vilsgasse 10 | 93183 Kallmünz

TERMIN Samstag, 18. Mai 2019 | 10.00 bis 17.00 Uhr

REFERENTIN Nicole Balej, Diplom-Theologin und Achtsamkeitstrainerin,
MBSR-Lehrerin

LEITUNG Karin Uschold-Müller, Bildungsreferentin

KOSTEN KDFB-Mitglieder 80,00 € | Nichtmitglieder 95,00 €
inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen | Orangerie Schloss Raitenbuch

ANMELDUNG bis 11. April 2019

RUND UM DEN SPITZINGSEE IN BAYERISCHER BILDERBUCHLANDSCHAFT

Geführte Wanderung mit geistlichen Impulsen

Raus aus dem Alltag, rauf auf den Berg! Drei Tage wandern wir mit Bibel und Rucksack auf einem wunderschönen Tourenweg am Spitzingsee.

Steile und flache Wegpassagen führen vorbei an verschlungenen Bächen und über sonnige Almen, hinauf auf die Voralpengipfel des Spitzinggebietes. Wir genießen den Reiz der Bergwelt, die Bewegung in einmaliger Naturlandschaft und die herrlichen Ausblicke.

Gedacht ist diese 3-Tages-Tour für Frauen, die auf schwierigen und einfachen Höhenwegen von Berghütte zu Berghütte wandern und geistliche Gemeinschaft erleben wollen. Wir werden miteinander gehen, reden, schweigen, singen, lachen und nachdenken über Gott und die Welt. Eine Bergmesse rundet dieses Wochenende ab.

Die Wanderung erfordert Trittsicherheit, gute Kondition und das Tragen des eigenen Gepäcks. Übernachten werden wir in Mehrbettzimmern bzw. Lagern in einfachen Hütten.

ORT | TREFFPUNKT Gemeinsamer Aufbruch | Abfahrt in Regensburg

BEGINN Freitag, 28. Juni 2019 | 08.00 Uhr in Regensburg

ENDE Sonntag, 30. Juni 2019 | ca. 18.00 Uhr

REFERENT Pater Dr. Jakob Seitz OPraem, Geistlicher Diözesanbeirat

LEITUNG Luitgard Hartl, stellv. Diözesanvorsitzende

KOSTEN KDFB-Mitglieder 140,00 € | Nichtmitglieder 165,00 €
inkl. Übernachtung mit Frühstück, ohne Fahrtkosten

ANMELDUNG bis 28. Mai 2019

ACHTSAMKEIT TO GO.

Einen Tag achtsam unterwegs vom Adlersberg nach Kallmünz

„Wie geht es dir?“ Gehen ist mehr als von A nach B zu kommen. Im Gehen drückt sich unser ganzes Befinden aus. Wie wir gehen, sagt also viel darüber aus, wie „es uns geht“. Umgekehrt kann sich unser Befinden ändern, wenn wir mit einer anderen Haltung unterwegs sind. Unterwegs SEIN in der Natur auf schönen Wegen zwischen dem Adlersberg und Kallmünz.

Wege im malerischen Flusstal der Naab mit Laubwäldern und Kalksteinfelsen, die neue Blickwinkel auf die Umgebung und auf sich selbst eröffnen und zum Spiegelbild für unser Leben und unseren persönlichen Lebensweg werden.

Mit Hilfe von Übungen und Impulsen aus der Achtsamkeitspraxis, einzelnen Wegabschnitten in Stille und Zeiten für sich, können wir im Gehen auch ankommen: bei uns selbst und im gegenwärtigen Augenblick.

TREFFPUNKT Am Adlersberg | Dominikanerinnenstraße 2 – 3 | 93186 Pettendorf
ZIELORT Schloss Raitenbuch | Vilsgasse 10 | 93183 Kallmünz

WEGSTRECKE ca. 18 km | für den Rücktransport wird ein Bus organisiert

TERMIN Samstag, 06. Juli 2019 | 09.00 bis 16.00 Uhr

REFERENTEN Nicole Balej, Dipl. Theologin, Achtsamkeitstrainerin, MBSR-Lehrerin
Christian Heitzer, Theol., Pädagoge, Achtsamkeitstrainer, MBSR-Lehrer

LEITUNG Karin Uschold-Müller, Bildungsreferentin

KOSTEN KDFB-Mitglieder 75,00 € | Nichtmitglieder 90,00 €
Verpflegung: Mittagsbrotzeit und Getränke bitte selbst mitbringen!
Ggf. Kaffee und Kuchen in der Orangerie des Schlosses Raitenbuch.

ANMELDUNG bis 06. Juni 2019



DIE WEITE SUCHEN (STATT: DAS WEITE SUCHEN)

Bildungstage mit sportlichen Elementen

Einen Grund, das Weite zu suchen, gibt es öfter, um damit schwierigen Situationen oder Herausforderungen zu entkommen. So ist es heute, so war es vielleicht auch für Maria, die Mutter Jesu, für Maria Magdalena, Tamar oder Rut. Sie tun es dennoch nicht, sondern lassen sich von Gott – gerade in engen Situationen – in die Weite führen.

In diesen religiösen Bildungstagen mit Sport betrachten wir diese vier Frauen und stellen wir uns mit ihnen der Frage, wie wir mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Bewegung und Körperwahrnehmung spielen an diesen Tagen eine große Rolle. Geistliche Impulse werden durch und in Bewegungserfahrungen vertieft.

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

ORT Geistliches Zentrum der Redemptoristen | Ludwigstraße 16 | 93413 Cham

BEGINN Freitag, 20. September 2019 | 18.00 Uhr

ENDE Sonntag, 22. September 2019 | 13.00 Uhr

REFERENTINNEN Johanna Gabler, Sport- und Religionslehrerin
Alexandra Wottke, Sport- und Religionslehrerin

LEITUNG Pater Dr. Jakob Seitz OPraem, Geistlicher Diözesanbeirat

KOSTEN KDFB-Mitglieder 190,00 € | Nichtmitglieder 235,00 €

ANMELDUNG bis 08. August 2019

EINE PAUSE VOM ALLTAG

Paarwochenende

Wenn Kinder erwachsen werden und ihr Leben eigenständig gestalten, beginnt für das Elternpaar eine neue Etappe. Ähnliches geschieht in einer Beziehung, wenn der Ruhestand kommt. Dann ermöglichen sich Raum und Zeit, um Verlorengegangenes wiederzufinden, lang Erträumtes nachzuholen, Ballast abzulegen und die ein oder andere Kurskorrektur einzuleiten.

Zusammen in einer Gruppe mit Paaren in ähnlicher Situation bieten wir ein Wochenende lang die Möglichkeit, eine Pause einzulegen zum Austausch über Werte und Ziele für die nächste Etappe.



ORT Haus Johannisthal | Johannisthal 1 | 92670 Windischeschenbach

BEGINN Freitag 18. Januar 2019 | 18.00 Uhr
ENDE Sonntag, 20. Januar 2019 | 13.00 Uhr

REFERENTEN Theresia Kunz, Diplom-Sozialpädagogin, Referentin in der Erwachsenenbildung
Pater Dr. Jakob Seitz OPraem, Geistlicher Diözesanbeirat

KOSTEN KDFB-Mitglieder und deren Partner pro Person 160,00 € |
Nichtmitglieder und deren Partner pro Person 190,00 €

ANMELDUNG bis 07. Dezember 2019

WIE VERHALTE ICH MICH RICHTIG IM NETZ?

VerbraucherService Bayern

Immer mehr Menschen sind online aktiv, ob beim Einkauf, zur Recherche oder in den sozialen Netzwerken. Worauf sollte ich achten, wenn ich im Internet aktiv bin, damit ich mich zum einen selbst schütze und auch nicht die Rechte anderer verletze?

Verbraucher
Service
Bayern



im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.

ORT Pfarrsaal | Gartenzeile 1 | 93073 Neutraubling

TERMIN Donnerstag, 24. Januar 2019 | 19.00 Uhr

REFERENTIN Eva Traupe, Volljuristin, VSB-Beratungsstellen- und Verbraucherteamleiterin

KOSTEN keine

ANMELDUNG nicht erforderlich

AUSBILDUNG ZUR ELTERN-KIND-GRUPPENLEITERIN

Eltern-Kind-Gruppen

Der Diözesanverband Regensburg bietet in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) im Bistum Regensburg das Eltern-Kind-Gruppen-Projekt an.

Die Ausbildung zur Eltern-Kind-Gruppenleiterin umfasst insgesamt sechs Seminare und wird bei der KEB absolviert. Mit der Ausbildung ist es möglich, eine Eltern-Kind-Gruppe zu übernehmen oder neu zu gründen.

Informationen zum Konzept und zur Ausbildung erhalten Sie beim Einführungsseminar.

Das Einführungsseminar wird auch im Herbst angeboten (Seite 70).

Nähere Informationen zum Projekt unter www.frauenbund-regensburg.de und www.keb-regensburg.de



ORT	Tagungshaus Schloss Spindlhof Spindlhofstraße 23 93128 Regenstauf
TERMIN	Einführungsseminar Samstag, 26. Januar 2019 09.30 bis 16.30 Uhr
REFERENTINNEN	Elli Meyer, Bildungsreferentin bei der KEB Katrin Madl, Bildungsreferentin beim KDFB
KOSTEN	KDFB-Mitglieder und Nichtmitglieder 15,00 € inkl. Mittagessen
ANMELDUNG	KEB im Bistum Regensburg e. V. Elli Meyer, Telefon 09402 947712

ÜBERZEUGEND PRÄSENTIEREN MIT POWERPOINT 2010

Computer-Seminar

In vielen Berufen gehören Präsentationen mit PowerPoint mittlerweile zum Standard. Wie stellt man sicher, dass der Inhalt auch bei den Zuhörerinnen und Zuhörern ankommt? Anhand eines Beispiels aus der Praxis werden neben der technischen Umsetzung unter anderem auch Vortragstechniken und die Festlegung relevanter Inhalte aufgabenorientiert erläutert.

Inhalte:

- Die erfolgreiche Präsentation
- Eine Präsentation planen
- Inhalte visualisieren
- Eine Präsentation erstellen
- Folien und Folientexte gestalten
- Grafische Elemente und Mediaclips einfügen
- Mit Diagrammen visualisieren
- Die Präsentation fertigstellen
- Die Präsentation halten
- Einen Medienwechsel durchführen
- Die Präsentation nachbereiten
- Alternativen zu PowerPoint

ORT	Kolping-Bildungswerk EDV-Schulungsraum 1. OG Ladehofstraße 30 93049 Regensburg
TERMIN	Samstag, 09. März 2019 09.00 bis 16.30 Uhr
REFERENT	Karl Högerl, Unternehmensberater
LEITUNG	Patricia Jordan, Geschäftsführerin
KOSTEN	KDFB-Mitglieder 40,00 € Nichtmitglieder 50,00 €
ANMELDUNG	bis 07. Februar 2019

LEBEN UND ARBEITEN IN TIMOR LESTE – WIE DIE SOLIBROTAKTION DAS LEBEN NACHHALTIG BEREICHERN KANN! –

Eine Entwicklungshelferin berichtet

Kommission Eine Welt

Die Solibrotaktion ist seit dem Jahr 2013 eine feste Größe im Jahreskalender vieler Zweigvereine und mittlerweile eng mit dem Namen Katholischer Deutscher Frauenbund (KDFB) verknüpft. Jedes Jahr wird die im Diözesanverband Regensburg erzielte Summe an MISEREOR weitergeleitet und somit gegen Armut, Ungerechtigkeit und Menschenrechtsverletzungen eingesetzt.

Im Jahr 2017 wurde das Projekt „Frauen stärken für mehr Entwicklung in Timor Leste“ gefördert.

- Aber wie wird das Geld überhaupt eingesetzt?
- Welchen Menschen kommt es zu Gute?
- Und wie sieht nachhaltige Entwicklungshilfe aus?

Die Antworten auf diese Fragen und einen persönlichen Eindruck über die Menschen, das Land und die Lebensbedingungen vor Ort, wird uns die Referentin Inge Lempp geben.

Inge Lempp ist Sozialarbeiterin und Theologin und lebt seit 1999 mit ihrer Familie in Timor Leste. Sie berät seit 2015 MISEREOR-Partner in Ost Indonesien und Timor Leste. Davor war sie (seit 2004) als Entwicklungsfachkraft für die Arbeitsgemeinschaft für Entwicklungshilfe e. V. (AGEH) u. a. im Rahmen der (Berufs-)Ausbildung von Mädchen und Frauen in Timor Leste tätig. Von Mitte 2018 an wird sie die Bildungs- und Partnerschaftsarbeit von MISEREOR in Deutschland für ein Jahr unterstützen.

REFERENTIN Inge Lempp, Sozialarbeiterin, Theologin, Entwicklungsfachkraft für die Arbeitsgemeinschaft für Entwicklungshilfe e. V. (AGEH)

KOSTEN keine

ANMELDUNG nicht erforderlich



84032 Pfarrheim | St.-Wolfgangs-Platz 9 a
LANDSHUT-ST. WOLFGANG Montag, 11. März 2019 | 19.00 Uhr

93176 Pfarrheim | Falkenstraße 5
BERATZHAUSEN Dienstag, 12. März 2019 | 19.00 Uhr

92256 Pfarrsaal | Max-Prechtl-Straße 4
HAHNBACH Mittwoch, 13. März 2019 | 19.00 Uhr

93138 Pfarrheim | Pfarrer-Haueisen-Platz
HAINSACKER Mittwoch, 08. Mai 2019 | 19.00 Uhr

93413 Pfarrheim | Georg-Strohmeier-Straße 6
CHAM-ST. JOSEF Donnerstag, 09. Mai 2019 | 19.00 Uhr

SIND FRAUEN FÜR ALLES ZUSTÄNDIG? – Ist ein Umdenken bei der Sorgearbeit erforderlich, erlaubt, nötig?

Kommission Ehe – Familie – Beruf

Frauen fühlen sich häufiger für alles verantwortlich und zuständig als Männer. Das Resultat sind Schuldgefühle und Angst vor Ablehnung. Bei dieser Veranstaltung wird es darum gehen, wie es zu diesen Mustern kommt und warum es Frauen so schwer fällt, sich von diesen Grundüberzeugungen zu verabschieden.

Des Weiteren werden wir bestehende Glaubenssätze aufspüren und versuchen, diese zu verändern bzw. neue zu entwickeln. Die Teilnehmerinnen sollen verstehen, warum sie Probleme haben sich abzugrenzen und auch für sich selbst gut zu sorgen. Dadurch kann es möglich werden, sich klarer zu entscheiden für die Dinge, die einem selbst wichtig sind.

Neben Übungen zur Selbsterfahrung wird es auch die Möglichkeit zu Diskussion und Erfahrungsaustausch geben.

Diese Veranstaltungen finden im Rahmen eines Frauenfrühstücks bzw. eines Kaffeenachmittags statt.

REFERENTIN Nicola Bock, Diplom-Psychologin

KOSTEN Kosten für Frühstück

ANMELDUNG erfolgt über die Zweigvereine

94315 STRAUBING Pfarrheim St. Josef | Von-Leistner-Straße 38
Samstag, 30. März 2019 | 08.45 Uhr

95478 KEMNATH Gasthaus „Zur Fantasie“ | Kalvarienberg 1
Samstag, 06. Juli 2019 | 09.00 Uhr

92436 BRUCK Pfarrheim | Rathausstraße 21
Mittwoch, 09. Oktober 2019 | 09.00 Uhr

95632 WUNSIEDEL Pfarrheim St. Wolfgang | Senestreyplatz 1
Samstag, 19. Oktober 2019 | 09.00 Uhr

95652 WALDSASSEN Basilikagaststätte | Kolpingstraße 9
Samstag, 26. Oktober 2019 | 15.00 Uhr



FREIES REDEN

Rhetorik-Workshop

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

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

Inhalte:

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

Ziele:

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

ORT Katholische Akademie | Ostengasse 27 | 93047 Regensburg

TERMIN Samstag, 30. März 2019 | 09.30 bis 17.00 Uhr

REFERENTIN Christina Riebl, Rhetorik- und Kommunikationstrainerin

LEITUNG Josefa Bauer, stellvertretende Diözesanvorsitzende

KOSTEN KDFB-Mitglieder 70,00 € | Nichtmitglieder 85,00 €
inkl. Mittagessen, Kaffee, Gebäck, Kaltgetränke und Obst

ANMELDUNG bis 01. März 2019

FRAUEN UND WALD

Landfrauenvereinigung

Wälder formen in weiten Teilen unseres Landes die Landschaft und sind somit ein prägendes Element unserer Kulturlandschaft. Sie dienen als Naherholungsräume, erfüllen eine Vielzahl von ökologischen und klimatischen Funktionen und werden als wichtige Holzlieferanten genutzt.

Welche Rolle spielt die Geschichte der Waldentwicklung und Waldnutzung für Frauen? (Oder auch andersherum: Welche Rolle spiel(t)en Frauen für die Waldentwicklung?) Welchen Mehrwert bietet der Lebensraum Wald gerade für Frauen, im Hinblick auf Erholung und Förderung der Gesundheit? Und: Was tragen Frauen heute zu einer umwelt- und ressourcenschonenden Waldwirtschaft mit Nachhaltigkeitseffekt bei?

Die begleitende Ausstellung zeigt Frauen in der Wald- und Forstwirtschaft, wie z. B. Jägerinnen, Försterinnen, Waldpädagoginnen, Waldschützerinnen und Künstlerinnen.

93102 Voglmeier-Saal | Marktplatz 5
PFATTER Freitag, 05. April 2019 | 19.00 Uhr

93167 Pfarrheim | Burgstraße 11
FALKENSTEIN Donnerstag, 11. April 2019 | 19.30 Uhr

85290 Pfarrheim | Stadtplatz 7
GEISENFELD Donnerstag, 25. April 2019 | 19.00 Uhr

REFERENTIN Kathrin Düser, Dipl. Forstingenieurin, Försterin,
Leiterin des Walderlebniszentrums Regensburg

KOSTEN 3,00 € Teilnahmegebühr

ANMELDUNG nicht erforderlich

SELBSTBEWUSST UND UNVERWUNDBAR

Kommunikations-Seminar

„Alle Stärke liegt innen nicht außen.“

In diesem Seminar werden Wege beschrieben und Möglichkeiten trainiert, wie Sie an Sicherheit, innerer Stärke und somit an Unverwundbarkeit gewinnen können. Dabei soll deutlich werden, dass Techniken allein niemals ausreichend sind. Die Grundvoraussetzung für souveränes Auftreten ist der bewusste Umgang mit sich selbst.

Inhalte:

- Geliehenes und gewachsenes Selbstbewusstsein
- Die Säulen des Selbstbewusstseins
- Eigenbild und Fremdbild
- Der „Jonas-Komplex“
- Weibliche und männliche Verhaltensweisen
- So kann Kritik nicht mehr verletzen
- Schlagfertigkeit und Wortgewandtheit
- Klare Grenzen ziehen – Mut zum Nein
- Entschiedenenes und konsequentes Auftreten
- Der wertschätzende Umgang mit sich selbst

ORT Katholische Akademie | Ostengasse 27 | 93047 Regensburg

TERMIN Samstag, 06. April 2019 | 09.00 bis 17.00 Uhr

REFERENTIN Barbara Fußy-Böhme, Diplom-Pädagogin,
Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation

LEITUNG Karin Uschold-Müller, Bildungsreferentin

KOSTEN KDFB-Mitglieder 95,00 € | Nichtmitglieder 120,00 €
inkl. Mittagessen, Kaffee, Kaltgetränke, Obst und Kekse

ANMELDUNG bis 22. Februar 2019

DAS AUSSTRAHLUNGSTRAINING BRINGEN SIE IHR LICHT ZUM LEUCHTEN

Image und Stil

Authentisch auftreten und stilsicher kommunizieren – dieses Seminar agiert an der Schnittstelle von Ihrer Innenwelt zur Außenwelt. Wir wollen Ihr Inneres mit Ihrem Äußeren noch stimmiger vereinen, denn die Formel lautet:

„Mehr Ausstrahlung, mehr Erfolg!“

Nicht nur Kleider machen Leute, sondern auch die Körpersprache. Sie erhalten Tipps vom Outfit bis zum Smalltalk für einen guten ersten Eindruck und Souveränität im Alltag.

Sich selbst treu sein und ein weiteres Stück Ihrer Persönlichkeit entfalten – lernen Sie das Geheimnis der positiven Ausstrahlung kennen, damit Sie von sich selbst begeistert sind und folglich auch andere von sich begeistern können!

ORT Tagungshaus Schloss Spindlhof | Spindlhofstraße 23 | 93128 Regenstauf

TERMIN Samstag, 06. April 2019 | 09.30 bis 17.00 Uhr

REFERENTIN Ulrike Ostenried, Stil- und Imageberaterin

LEITUNG Josefa Bauer, stellvertretende Diözesanvorsitzende

KOSTEN KDFB-Mitglieder 55,00 € | Nichtmitglieder 60,00 €
inkl. Stehkaffee, Obst, Mittagessen, Kaffee und Kuchen

ANMELDUNG bis 01. März 2019

DIGITALFOTOGRAFIE

Workshop

Falls Sie eine digitale Spiegelreflex-, System- oder Kompaktkamera haben und noch mehr über die digitale Fotografie erfahren möchten, dann ist dieser Fotoworkshop genau richtig für Sie.

Inhalte:

- Wichtige Kameraeinstellungen
- Richtiges Scharfstellen
- Belichtung und Korrekturen
- Ausgewählte Motivsituationen und deren Umsetzung
- Tipps und Tricks zur kreativen Bildgestaltung
- Praktisches Fotografieren

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eigene Digitalkamera, geladene Akkus und Zubehör bitte mitbringen.

ORT Tagungshaus Schloss Spindlhof | Spindlhofstraße 23 | 93128 Regensburg

TERMIN Dienstag, 09. April 2019 | 13.00 bis 19.00 Uhr

REFERENT Gerrit Korsch, Trainer für digitale Fotografie und Bildbearbeitung

KOSTEN KDFB-Mitglieder 35,00 € | Nichtmitglieder 40,00 €
inkl. Kaffee und Gebäck
Für 3,00 € kann beim Dozenten ein Skript erworben werden.

ANMELDUNG bis 01. März 2019



DER WEG ZUM SUPERGEDÄCHTNIS – BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR UNSER GEHIRN

Gedächtnistraining

Die Bereiche Gedächtnis, geistige Fitness und lebenslanges Lernen haben derzeit nicht nur als Präventionsmaßnahmen gegen evtl. Demenzerkrankungen Hochkonjunktur. Selten waren die Anforderungen an unser wichtigstes Organ so groß wie heute.

Erfahren Sie sowohl „merk-würdiges“ und fundiertes Wissen verpackt in unterhaltsames Infotainment, als auch einen Überblick über einfache Methoden, wie Gelerntes länger gemerkt und die Konzentration dauerhaft auf einem Spitzenniveau gehalten werden kann.

Leicht nachvollziehbare und effektive Lern- und Merktechniken lassen sich sofort für den Alltag nutzen. Machen Sie sich, die Gedächtnisbesitzerin, so auch zur Gedächtnisbenutzerin!

ORT Apostolatshaus der Pallottiner | Hofstetten 1 | 93167 Falkenstein/Opf.

TERMIN Samstag, 04. Mai 2019 | 09.30 bis 17.00 Uhr

REFERENTIN Michaela Dengler, Beschäftigungstherapeutin, Qigong-Trainerin

LEITUNG Birgit Kainz, stellvertretende Diözesanvorsitzende

KOSTEN KDFB-Mitglieder 35,00 € | Nichtmitglieder 40,00 €
inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen

ANMELDUNG bis 11. April 2019

SCHWIEGERMÜTTER – SCHWIEGERTÖCHTER: EINE BEZIEHUNG ZWISCHEN SOLIDARITÄT UND KONKURRENZ

In Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB)

Das Verhältnis zwischen Schwiegertöchtern und Schwiegermüttern hat eine ganz eigene Dynamik. Es ist geprägt von unterschiedlichen Erwartungen und Wünschen, von positivem Bemühen um ein gutes Verhältnis, manchmal auch von Missverständnissen und Reibungen. Oft treffen unterschiedliche Familienkulturen und Vorstellungen von einem positiven familiären Zusammenhalt aufeinander. Gelingt es, sich gegenseitig, auch in der Unterschiedlichkeit, zu achten und in einer guten Balance von Nähe und Distanz zu leben? Und welche Rolle spielt der Ehemann bzw. Sohn, sowie der Schwiegervater in diesem Zusammenspiel der Frauen?

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit auf die Bedingungen zu schauen, unter denen eine gute Beziehung zwischen Schwiegermutter und -tochter in gegenseitigem Respekt gelingen kann. Sie können herausfinden, wie Sie mit ungelösten Konflikten, Verletztheit und Ärger konstruktiv umgehen, und wie Sie sich auch angemessen abgrenzen können. Wie lassen sich Veränderungswünsche oder Versöhnung kommunizieren und in die Tat umsetzen? Und Sie können darüber hinaus Ihre speziellen Fragen und Wünsche einbringen.

Wir nutzen dabei kreative Methoden und die Lebenserfahrung der Teilnehmerinnen.

Das Seminar ist offen für Schwiegertöchter und Schwiegermütter – alleine oder gemeinsam.

ORT Tagungshaus Schloss Spindlhof | Spindlhofstraße 23 | 93128 Regensburg

BEGINN Freitag, 10. Mai 2019 | 17.00 Uhr

ENDE Samstag, 11. Mai 2019 | 17.30 Uhr

REFERENTIN Angela Leierseder, Diplom-Religionspädagogin, Familientherapeutin

KOSTEN KDFB-Mitglieder 88,00 € | Nichtmitglieder 98,00 €

ANMELDUNG KEB im Bistum Regensburg e. V.
Elli Meyer, Telefon 09402 947712



MEIN WEG – MEIN ZIEL

Lebensimpulse für Witwen

Wir sind alle auf dem Weg – unterwegs – gemeinsam und doch geht jeder Mensch seinen eigenen Weg.

Einen Weg, der trägt und weiterführt durch Dunkelheiten und Wolken, durch Licht und Schatten.

Doch frag´ ich mich, wohin ich will.

Schafft mein Weg mir sinnvolles Leben?
Was ist mein Ziel?

Glaube ich an Gottes Führung, dann wird mir nichts fehlen und ich werde ankommen.

An diesem Seminar können nur Frauen teilnehmen, die verwitwet sind.



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

BEGINN Freitag, 24. Mai 2019 | 18.00 Uhr

ENDE Sonntag, 26. Mai 2019 | 13.00 Uhr

REFERENTIN Schwester Flavia Büglmeier OP

LEITUNG Luise Fischer, stellvertretende Diözesanvorsitzende

KOSTEN KDFB-Mitglieder 165,00 € | Nichtmitglieder 195,00 €

ANMELDUNG bis 25. April 2019

DIGITALE BIBDBEARBEITUNG

Seminarartag

Dieses Computer-Seminar richtet sich an alle, die sich Grundlagen zur digitalen Bildbearbeitung und Verwaltung aneignen möchten. Dazu wird ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm vorgestellt.

Inhalte:

- Strategien zur Bildverwaltung (sortieren, archivieren, sichern)
- Dateien laden und organisieren
- Bildbearbeitung: Korrekturen der Belichtung, Farbkorrekturen, Schärfen, Weichzeichnen, Drehen, Zuschneiden, Rote-Augen-Effekt entfernen, Bildgröße ändern, Schrift und mehr, Effekte, Wasserzeichen
- Stapelverarbeitung
- Starten von Lieblings-Programmen mit einem Tastendruck
- Hintergrundbild festlegen
- Drucken, Kontaktbogen
- Diaschau mit Übergangseffekten und Musik-Untermalung
- E-Mail-Anhänge
- Tipps und Tricks

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nur Windows-Betriebssystem (kein Mac-Betriebssystem oder andere). Falls möglich das eigene Notebook mitbringen und einige Fotos in einem Dateiordner vorsortieren.

ORT Tagungshaus Schloss Spindlhof | Spindlhofstraße 23 | 93128 Regensburg

TERMIN Dienstag, 25. Juni 2019 | 14.00 bis 19.00 Uhr

REFERENT Gerrit Korsch, Trainer für digitale Fotografie und Bildbearbeitung

KOSTEN KDFB-Mitglieder 35,00 € | Nichtmitglieder 40,00 €
inkl. Kaffee und Gebäck
Für 3,00 € kann beim Dozenten ein Skript erworben werden.

ANMELDUNG bis 23. Mai 2019



AUSZEIT FÜR MICH – WIR BIETEN ZEIT. ORT. IMPULSE.

Frauenwochenende

Sie wünschen sich eine Auszeit? Sie möchte einmal den Trubel hinter sich lassen, zur Ruhe finden, Kopf und Herz neu füllen und Ihrem Körper etwas Gutes tun?

Kommen Sie zum Frauenwochenende nach Kostenz!
Das Haus in einer wunderschönen Landschaft mit Schwimmbad und Sauna und die verschiedenen Angebote, etwas Neues auszuprobieren, schenken eine wohltuende Pause vom Alltag.

- Spirituelle Impulse am Beginn des Tages
- Literatur lebensnah: Gedichte, die das Herz erwärmen
- Musik: Anleitung zum heilsamen Singen für Sängerinnen und Nichtsängerinnen, Klangreise für Entspannung und Wohlfühl im eigenen Körper, rhythmische Spiele – Bodypercussion
- Sport: Aqua-Jogging, Nordic Walking

ORT Tagungs- und Erholungshaus der Barmherzigen Brüder
Kostenz 1 | 94366 Perasdorf

BEGINN Freitag, 19. Juli 2019 | 15.00 Uhr
ENDE Sonntag, 21. Juli 2019 | 13.00 Uhr

REFERENTINNEN Christl Ostwald-Fischer, Studiendirektorin a. D.
Franziska Zehender, Sportwissenschaftlerin
Melanie Helmer-Kopold, Dipl.-Musiktherapeutin (FH), zert. Singleiterin

LEITUNG Luise Fischer, stellvertretende Diözesanvorsitzende

KOSTEN KDFB-Mitglieder 270,00 € | Nichtmitglieder 300,00 €

ANMELDUNG bis 06. Juni 2019

AUSBILDUNG ZUR ELTERN-KIND-GRUPPENLEITERIN

Eltern-Kind-Gruppen

Der Diözesanverband Regensburg bietet in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) im Bistum Regensburg das Eltern-Kind-Gruppen-Projekt an.

Die Ausbildung zur Eltern-Kind-Gruppenleiterin umfasst insgesamt sechs Seminare und wird bei der KEB absolviert. Mit der Ausbildung ist es möglich, eine Eltern-Kind-Gruppe zu übernehmen oder neu zu gründen.

Informationen zum Konzept und zur Ausbildung erhalten Sie beim Einführungsseminar.

Nähere Informationen zum Projekt unter

www.frauenbund-regensburg.de und
www.keb-regensburg.de



ORT Tagungshaus Schloss Spindlhof | Spindlhofstraße 23 | 93128 Regensburg

TERMIN Einführungsseminar
Samstag, 14. September 2019 | 09.30 bis 16.30 Uhr

REFERENTINNEN Elli Meyer, Bildungsreferentin bei der KEB
Katrin Madl, Bildungsreferentin beim KDFB

KOSTEN KDFB-Mitglieder und Nichtmitglieder 15,00 €
inkl. Mittagessen

ANMELDUNG KEB im Bistum Regensburg e. V.
Elli Meyer, Telefon 09402 947712



„ICH KANN WAS, WAS DU NICHT KANNST!“ – DEINE, MEINE, UNSERE STÄRKEN

Familienwochenende

Jeder Mensch bringt seine eigenen Talente und Stärken mit. Nur leider gelingt es uns im Alltag nicht immer, diese Ressourcen auch gebührend zu achten. Doch genau diese Stärken sind es, die ein Familienleben erst lebenswert machen und die dazu beitragen, dass „der Laden läuft“ und Zuhause nicht nur ein Wort ist.

Gemeinsam wollen wir an diesem Wochenende die Stärken unserer Kinder jeden Alters in den Blick nehmen und ihre Qualitäten stärken und schätzen lernen. Denn durch die Orientierung an ihren Stärken werden Kinder nicht nur in ihrem Tun bestärkt, sondern auch in ihrer Entwicklung gefördert.

Aber auch Eltern werden eingeladen, auf ihre Stärken zu schauen, den Blick zu ändern. Weg von einem „hätte ich... und wäre ich“ hin zu einem „Ich bin und das ist gut so!“. Denn nur wenn alle das einbringen, was sie können und in der Familie wertschätzend miteinander umgehen, dann ist Familie eine starke Burg, die niemand einnehmen kann.

Wiederkehrende Rituale im Alltag, das Vertrauen auf Gott und die Gewissheit, dass er mich so will und annimmt mit all meinen Stärken und Schwächen, helfen uns, uns auch selbst anzunehmen.

Die Inhalte des Wochenendes werden mit interessanten Methoden und kurzweiligen Programmangeboten vermittelt. Daneben ist immer wieder Zeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, aber auch einmal die Zeit als Familie zu genießen, ohne die Anforderungen des Alltags meistern zu müssen.

Die Feier eines gemeinsamen Familiengottesdienstes rundet das Wochenende ab.

Für Kinderbetreuung ist an diesem Wochenende zeitweise gesorgt.



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

BEGINN Freitag, 27. September 2019 | 17.30 Uhr
ENDE Sonntag, 29. September 2019 | 13.00 Uhr

REFERENTEN Katrin Madl, KDFB-Bildungsreferentin
Pater Dr. Jakob Seitz OPraem, Geistlicher Diözesanbeirat

KOSTEN gestaffelte Preise je nach Alter der Kinder
für teilnehmende Kinder Zuschüsse vom Bistum Regensburg und KDFB
Näheres unter www.frauenbund-regensburg.de/bildungsprogramm

ANMELDUNG bis 28. August 2019

FOTOBUCHGESTALTUNG MIT FUJI-SOFTWARE

Seminartag

Sie wollen ein Fotobuch mit Ihren digitalen Bildern erstellen? In diesem Seminar erfahren Sie, wie es gelingt. Dazu wird die kostenlose Fuji-Bestellsoftware vorgestellt.

Inhalte:

- Auswahl Fotobuch brillant auf FUJIFILM Fotopapier oder Fotobuch im Digitaldruck
- Format und Größe auswählen
- Anzahl Bilder auswählen
- Fotobuch-Assistent: Mit wenigen Schritten ein Fotobuch-Layout erstellen
- Fotobuch-Editor: Individuelle Gestaltung für jede Seite
- Seitengestaltungs- und Bildbearbeitungsmöglichkeiten: Hintergründe, Effekte, Layouts
- Texte einfügen und bearbeiten
- Fotobuchvorschau
- Fotobuch speichern und bestellen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nur Windows-Betriebssystem (kein Mac-Betriebssystem oder andere). Falls möglich das eigene Notebook mitbringen und einige Fotos in einem Dateiordner vorsortieren.

ORT Tagungshaus Schloss Spindlhof | Spindlhofstraße 23 | 93128 Regenstauf

TERMIN Mittwoch, 02. Oktober 2019 | 14.00 bis 18.30 Uhr

REFERENT Gerrit Korsch, Trainer für digitale Fotografie und Bildbearbeitung

KOSTEN KDFB-Mitglieder 35,00 € | Nichtmitglieder 40,00 €
inkl. Kaffee und Gebäck
Für 3,00 € kann beim Dozenten ein Skript erworben werden.

ANMELDUNG bis 05. September 2019

FOTOKALENDER GESTALTEN MIT CEWE-SOFTWARE

Seminartag

Sie möchten einen Fotokalender mit Ihren digitalen Bildern erstellen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie es gelingt. Dazu wird die kostenlose CEWE-Bestellsoftware vorgestellt.

Inhalte:

- Installation auf Windows-Betriebssystemen (bei anderen Betriebssystemen bitte Bestellsoftware bereits installiert mitbringen: cewe.de)
- Art, Format und Größe auswählen
- Auswahl der Oberfläche im Digitaldruck oder echtem FUJIFILM-Fotopapier
- Bilder auswählen
- Auswahl von Design, Layout, Farbschema
- Individuelle Gestaltung für jeden Monat
- Seitengestaltungs- und Bildbearbeitungsmöglichkeiten: Hintergründe, Effekte
- Texte einfügen und bearbeiten
- Fotokalendervorschau
- Tipps und Tricks
- Fotokalender speichern und bestellen

Und schon haben Sie auch ein ganz persönliches Geschenk für Weihnachten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Falls möglich eigenes Notebook mitbringen und 13 Fotos in einem Dateiordner vorsortieren (12 Monate und 1 Deckblatt).

ORT Tagungshaus Schloss Spindlhof | Spindlhofstraße 23 | 93128 Regenstauf

TERMIN Mittwoch, 13. November 2019 | 14.00 bis 18.00 Uhr

REFERENT Gerrit Korsch, Trainer für digitale Fotografie und Bildbearbeitung

KOSTEN KDFB-Mitglieder 35,00 € | Nichtmitglieder 40,00 €
inkl. Kaffee und Gebäck

ANMELDUNG bis 15. Oktober 2019

PLANEN, ORGANISIEREN, LEITEN – Kompetenztraining für Führungskräfte der KDFB-Zweigvereine

KOMPETENZTRAINING I

Inhalte:

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

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

TERMIN Freitag, 05. April 2019

ANMELDUNG bis 22. März 2019

KOMPETENZTRAINING II

Inhalte:

- Teamarbeit
- Veranstaltungen planen und erfolgreich durchführen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Pressearbeit

TERMIN Freitag, 17. Mai 2019

ANMELDUNG bis 03. Mai 2019



... SO LÄUFT'S RUND IM ZWEIGVEREIN

KOMPETENZTRAINING III

Inhalte:

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

TERMIN Freitag, 25. Oktober 2019

ANMELDUNG bis 11. Oktober 2019

FÜR KOMPETENZTRAINING I BIS III GELTEN:

ORT Haus Werdenfels | Waldweg 15
Eichhofen | 93152 Nittendorf

BEGINN 13.00 Uhr
ENDE 19.00 Uhr

KOSTEN keine

ANMELDUNG erforderlich

WIR SIND ...

ein unabhängiger Frauenverband, der sich in der Kirche, Politik und Gesellschaft engagiert und das Leben vor Ort aktiv mitgestaltet.

ein moderner Bildungsverband, der sich an den unterschiedlichen Lebenssituationen und individuellen Interessen von Frauen orientiert.

eine große Gemeinschaft mit 60.000 Mitgliedern in 454 Zweigvereinen, jungen Frauengruppen und Eltern-Kind-Gruppen im Bistum Regensburg – bundesweit umfasst der KDFB rund 180.000 Mitglieder.

GESCHENK-TIPP

Verschenken Sie doch mal einen Gutschein für ein Seminar oder einen Workshop!
Denn Schenken macht Freude.

Bestellen können Sie den Gutschein unter
Tel. 0941 597-2224.

KARIN SCHLECHT
Diözesanvorsitzende
Vorsitzende des
Bildungswerkes



JOSEFA BAUER
stellv. Diözesanvorsitzende
stellv. Vorsitzende des
Bildungswerkes



LUISE FISCHER
stellv. Diözesanvorsitzende
stellv. Vorsitzende des
Bildungswerkes



LUITGARD HARTL
stellv. Diözesanvorsitzende
stellv. Vorsitzende des
Bildungswerkes



BIRGIT KAINZ
stellv. Diözesanvorsitzende
stellv. Vorsitzende des
Bildungswerkes



MONIKA SCHMIDPETER
stellv. Diözesanvorsitzende
stellv. Vorsitzende des
Bildungswerkes



PATRICIA JORDAN
Geschäftsführerin



PATER DR. JAKOB SEITZ
Geistlicher Diözesanbeirat

- 1 **NICOLE BALEJ**
Diplom-Theologin
- 2 **MARIA BOCK**
Schneidermeisterin
- 3 **NICOLA BOCK**
Diplom-Psychologin
- 4 **MARIA BOSSLE**
Chordirektorin
- 5 **SCHWESTER FLAVIA BÜGLMEIER**
Missionsdominikanerin Kloster Strahlfeld/Roding
- 6 **MICHAELA DENGLER**
Beschäftigungstherapeutin
- 7 **CHARLOTTE DIETRICH** - ohne Bild
Diplom-Theologin
- 8 **KATHRIN DÜSER**
Dipl. Forstingenieurin
- 9 **BARBARA FUSSY-BÖHME**
Diplom-Pädagogin
- 10 **JOHANNA GABLER**
Sport- und Religionslehrerin
- 11 **MARTIN GÖTH**
Diplom-Theologe
- 12 **SILKE GULDER** - ohne Bild
Diplom-Ökotrophologin
- 13 **CHRISTIAN HEITZER**
Pädagoge
- 14 **MELANIE HELMER-KOPOLD**
Musiktherapeutin
- 15 **KARL HÖGERL** - ohne Bild
Unternehmensberater
- 16 **KAROLINA KAMMERL**
Diplom-Theologin
- 17 **GERRIT KORSCH**
Trainer für digitale Fotografie und Bildbearbeitung
- 18 **THERESIA KUNZ**
Diplom-Sozialpädagogin

- 19 **ANGELA LEIERSEDER**
Diplom-Religionspädagogin
- 20 **INGE LEMPP**
Diplom-Theologin
- 21 **PFARRER MARKUS LETTNER** - ohne Bild
Diplom-Theologe
- 22 **KATRIN MADL**
Diplom-Sozialpädagogin
- 23 **ELLI MEYER**
Diplom-Sozialpädagogin
- 24 **ULRIKE OSTENRIED**
Juristin
- 25 **CHRISTL OSTWALD-FISCHER**
Studiendirektorin a. D.
- 26 **ANDREA PAULUS**
freiberufliche Kalligraphin
- 27 **BIRGITT PFALLER**
Diplom-Theologin
- 28 **GERTI RÄSS**
Diplom-Grafik-Designerin
- 29 **CHRISTINA RIEBL**
Rhetorik- und Kommunikationstrainerin
- 30 **PATER DR. JAKOB SEITZ**
Geistlicher Diözesanbeirat
- 31 **ULRIKE STERR** - ohne Bild
Diplom-Sozialpädagogin
- 32 **EVA TRAUPE**
Volljuristin
- 33 **URSULA WOLF** - ohne Bild
Filzkünstlerin
- 34 **ALEXANDRA WOTTKE**
Sport- und Religionslehrerin
- 35 **JÜRGEN ZACH**
Diplom-Sozialpädagoge
- 36 **FRANZISKA ZEHENDER**
Sportwissenschaftlerin



Fr – Sa	11. – 12. Januar	Die Kunst der schönen Schrift: Bastarda Kalligraphie-Seminar	S. 22
Fr – So	11. – 13. Januar	Bilder, die vom Leben sprechen Religiöse Bildungstage	S. 5
Sa – So	12. – 13. Januar	Die Kunst der schönen Schrift: Handlettering Kalligraphie-Seminar	S. 23
Versch.	14. Januar	Slowenien: „Kommt, alles ist bereit“ Einführung in den Weltgebetstag	S. 6
Fr – So	18. – 20. Januar	Eine Pause vom Alltag Paarwochenende	S. 50
Do	24. Januar	Wie verhalte ich mich richtig im Netz? VerbraucherService Bayern	S. 51
Sa	26. Januar	Ausbildung zur Eltern-Kind-Gruppenleiterin Eltern-Kind-Gruppen	S. 52
Versch.	29. Januar	Liedertankstelle Einführung in Neue Geistliche Lieder	S. 38
Fr – So	01. – 03. Februar	Die Kunst der schönen Schrift Kalligraphie-Workshop	S. 24
Sa – Sa	09. – 16. Februar	Jordanien – antike und biblische Schätze des Nahen Ostens Eine Studien- und Wanderreise	S. 8
Sa	16. Februar	Glaubensräume entdecken Religiöser Bildungstag	S. 12
Versch.	21. Februar	Glaube 4.0 – Das Evangelium im modernen Leben Kommission Glaube und Kirche	S. 13
Mi	06. März	Aschermittwoch der Frauen Religiöser Bildungstag	S. 14
Fr – So	08. – 10. März	Tragen und getragen werden Oasentage der Landfrauenvereinigung	S. 16
Sa	09. März	Überzeugend präsentieren mit PowerPoint 2010 Computer-Seminar	S. 53
Versch.	11. März	Leben und Arbeiten in Timor Leste Kommission Eine Welt	S. 54
Fr – Sa	15. – 16. März	Himmelwärts Neue geistliche Lieder aus voller Kehle für die Seele	S. 40
Sa	16. März	Meinen Rhythmus finden Trommelworkshop	S. 41
Mi	20. März	Gesund essen – aber was? VerbraucherService Bayern	S. 42
Di	26. März	Superfoods – Lebensmittel mit Superkräften? VerbraucherService Bayern	S. 43
Sa	30. März	Freies Reden Rhetorik-Workshop	S. 58
Sa	30. März	Glaubensbilder und Lebensgeschichten Workshop Bibel und Kunst	S. 17
Versch.	30. März	Sind Frauen für alles zuständig? Kommission Ehe – Familie – Beruf	S. 56
Versch.	05. April	Madame Mallory und der Duft von Curry Filmabend	S. 25
Fr	05. April	Nähwerkstatt Kreativworkshop für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	S. 26
Fr	05. April	So läuft's rund im Zweigverein Kompetenztraining I für KDFB-Führungskräfte	S. 76
Versch.	05. April	Frauen und Wald Landfrauenvereinigung	S. 59
Sa	06. April	Selbstbewusst und unverwundbar Kommunikations-Seminar	S. 60
Sa	06. April	Das Ausstrahlungstraining Image und Stil	S. 61

Di	09. April	Digitalfotografie Workshop	S. 62
Mo – So	22. – 28. April	Friaul – Kultur und Landschaft entdecken Studienreise	S. 28
Mi – So	01. – 05. Mai	Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele darin wohnen mag „Wellness“ und Wandern	S. 44
Sa	04. Mai	Der Weg zum Supergedächtnis – Bedienungsanleitung für unser Gehirn	S. 63
Fr – Sa	10. – 11. Mai	Schwiegermütter – Schwiegertöchter In Kooperation mit der KEB	S. 65
Fr	17. Mai	So läuft's rund im Zweigverein Kompetenztraining II für KDFB-Führungskräfte	S. 76
Sa	18. Mai	Spring Silence Ein Tag der Achtsamkeit	S. 45
Versch.	24. Mai	Besuch im Walderlebniszentrum Regensburg Landfrauenvereinigung	S. 31
Fr – So	24. – 26. Mai	Mein Weg – mein Ziel Lebensimpulse für Witwen	S. 66
Sa	25. Mai	Frauen – Bewegungen! – Ökumene PilgerInnen-Nachmittag durch die Regensburger Innenstadt	S. 18
Di	25. Juni	Digitale Bildbearbeitung Seminartag	S. 67
Fr – So	28. – 30. Juni	Rund um den Spitzingsee Geführte Wanderung mit geistlichen Impulsen	S. 46
Sa	06. Juli	Achtsamkeit to go. Einen Tag achtsam unterwegs vom Adlersberg nach Kallmünz	S. 47
Fr – So	19. – 21. Juli	Auszeit für mich – Wir bieten Zeit. Ort. Impulse. Frauenwochenende	S. 69
Sa	14. September	Die Kunst der schönen Schrift: Unzialis Kalligraphie-Seminar für Anfängerinnen	S. 32
Sa	14. September	Ausbildung zur Eltern-Kind-Gruppenleiterin Eltern-Kind-Gruppen	S. 70
Fr – Sa	20. – 21. September	Die Kunst der schönen Schrift: Freies Dreierlei Kalligraphie-Seminar	S. 33
Fr – So	20. – 22. September	Die Weite suchen (statt: das Weite suchen) Besinnungstage mit sportlichen Elementen	S. 49
Sa – So	21. – 22. September	Die Kunst der schönen Schrift: Unzialis mit der Spitzfeder Kalligraphie-Seminar	S. 34
Fr – So	27. – 29. September	„Ich kann was, was du nicht kannst!“ Familienwochenende	S. 72
Mi	02. Oktober	Fotobuchgestaltung mit Fuji-Software Seminartag	S. 74
Fr – So	11. – 13. Oktober	Wie im Himmel so auf Erden Religiöse Bildungstage	S. 19
Sa	19. Oktober	Ich freu mich schon auf Weihnachten Musikalischer Workshop für religiöse Feiern mit Kindern	S. 20
Fr	25. Oktober	So läuft's rund im Zweigverein Kompetenztraining III für KDFB-Führungskräfte	S. 77
Fr – So	25. – 27. Oktober	Alles hat seine Zeit... Farbspiele – Worträume Kombiniertes Aquarell-Schriftseminar	S. 35
Fr	08. November	Filzkurs Werkstatt-Tagung der Landfrauenvereinigung	S. 36
Mi	13. November	Fotokalender gestalten Seminartag	S. 75
Fr	15. November	Die Dunkelheit begrüßen Geführte Nachtwanderung mit Impulsen	S. 21
Fr – So	22. – 24. November	Die Kunst der schönen Schrift Kalligraphie-Workshop	S. 37

ANMELDE- UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN SEMINARE (AGB)

Unsere Bildungsveranstaltungen stehen allen interessierten Frauen offen. Sie werden mit kirchlichen und staatlichen Mitteln der Erwachsenenbildung gefördert. KDFB-Mitglieder erhalten in der Regel eine Ermäßigung auf den Teilnahmebetrag.

Bei mehrtägigen Kursen beinhalten die Teilnahmegebühren die Verpflegungs- und Übernachtungskosten (ohne Getränke). Die Unterbringung erfolgt grundsätzlich in Einzelzimmern, außer es ist etwas anderes vermerkt. Werden Teilleistungen – z. B. Übernachtung – nicht in Anspruch genommen, erfolgt keine Erstattung.

Das Bildungswerk des KDFB Diözesanverband Regensburg e. V. ist „QES.T“-zertifiziert. QES.T ist ein QualitätsEntwicklungsSystem mit Testierung. Selbstverständlich stellen wir für unsere Schulungen und Kurse Teilnahmebestätigungen aus.

○ ANMELDUNG

Die verbindliche Anmeldung zu einer Veranstaltung kann online über unsere Homepage oder schriftlich per Post, per Fax oder per E-Mail bei der Geschäftsstelle des KDFB Diözesanverband Regensburg erfolgen.

Die Anmeldung muss den Namen, Anschrift, Telefonnummer, ggf. E-Mail-Adresse, Ihre Bankverbindung (IBAN) und – bei Mitgliedern – den Namen des Zweigvereins enthalten. Die Anmeldung kann nur bearbeitet werden, wenn Sie uns gleichzeitig eine Bankeinzugsermächtigung erteilen.

Die Kursplätze werden nach Datum des Eingangs der Anmeldung vergeben. Anmeldung ist ab dem Zeitpunkt

der Veröffentlichung des Bildungsprogramms möglich. Frühzeitige Anmeldung ist zu empfehlen!

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

○ BEZAHLUNG

Die Teilnahmegebühr wird mittels SEPA-Lastschriftverfahren durch das Bildungswerk des KDFB Diözesanverband Regensburg e. V. von Ihrem angegebenen Konto fünf Werktage vor Beginn der Veranstaltung eingezogen. Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer lautet DE36ZZZ00000050052.

Bei Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben, Widerspruch oder Nichtausführung der Lastschrift durch Ihre Bank werden die Bankgebühren an Sie weiterberechnet.

○ ABSAGE DURCH TEILNEHMERIN

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

ab 4 Wochen vor Seminarbeginn: 10,00 € Bearbeitungsgebühr

ab 2 Wochen vor Seminarbeginn: 25 % der Seminargebühren

ab 1 Woche vor Seminarbeginn: 50 % der Seminargebühren

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

○ ABSAGE DURCH VERANSTALTER

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

○ REISEN

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

○ HAFTUNG

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

○ DATENSCHUTZ

Ihre Daten werden entsprechend der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen nur für innerverbandliche Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben.

Auf das Widerspruchsrecht nach Art. 21 DSGVO wird hingewiesen.

Näheres unter www.frauenbund-regensburg.de/datenschutz/

○ RECHT AM BILD

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

○ SCHLUSSBESTIMMUNGEN

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

Stand September 2018

NOTIZEN

Bildungsprogramm 2019 des KDFB Regensburg

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ANMELDUNG

für die Teilnahme an Veranstaltungen des KDFB

TITEL

.....
.....
.....

DATUM

.....

KONTAKTDATEN

Name

.....

Straße

.....

PLZ | Ort

.....

E-Mail

.....

Telefon

.....

Geburtsdatum

.....

DIESE ANMELDUNG IST VERBINDLICH.

Mit den Anmelde- und Teilnahmebedingungen erkläre ich mich einverstanden (siehe Seite 84/85).

Die Teilnahmegebühr soll mittels SEPA-Lastschriftverfahren durch das Bildungswerk des KDFB Diözesanverband Regensburg e. V. von dem unten angegebenen Konto eingezogen werden.

BANKVERBINDUNG

Kontoinhaber/in

.....

IBAN

.....

Mitglied im KDFB ja nein

.....

Name des Zweigvereins

.....

Datum | Unterschrift

.....

HERAUSGEBER

Bildungswerk des
Katholischen Deutschen Frauenbundes
Diözesanverband Regensburg e. V.

IMPRESSUM

LAYOUT

Karin Dittmar | apoig.de

DRUCK

Aumüller Druck GmbH & Co. KG | aumueller-druck.de

BILDNACHWEIS

Titelbild	Blütenmeer 546212980 Eliks shutterstock.com Karin Dittmar
S. 4	Amphore Wasser 744672787 analanine shutterstock.com
S. 6/7	Come – Everything is ready 2019 Rezka Arnuš © Weltgebetstag der Frauen, Deutsches Komitee e. V.
S. 9	Petra – Jordanien 376207 FortitudoX pixabay.com
S. 10	Frau Wüste #208255328 © salajejan Fotolia.com
S. 12	Glasfenster Kirche 540976 Sweetaholic pixabay.com
S. 14	Violette Blüten 2091643 rainestar pixabay.com
S. 16/17	Glasfenster 2193196 er-lei pixabay.com
S. 20/21	Sterne Himmel 2081685 bones64 pixabay.com
S. 22/23	Kalligraphie Andrea Paulus
S. 27	Nähwerkstatt #209022394 © goodluz Fotolia.com
S. 29	Insel Barbana, Grado/Italien #141707279 © elpiase Fotolia.com
S. 30	Walderlebniszentrum Regensburg
S. 32-34	Kalligraphie Andrea Paulus
S. 36	Filzen Landfrauenvereinigung
S. 39	Liedertankstelle Musica e Vita
S. 41	Trommeln 615706 pxhere.com
S. 42/43	Markt 1547290 brigwa pixabay.com
S. 44/45	Frau Blumen 1839804 Pexels pixabay.com
S. 48	Frau Sport 167160011 Fotolia.com
S. 50/51	Glückliches Ehepaar #110275234 © contrastwerkstatt Fotolia.com
S. 55	Spendenprojekt Timor Leste Stahl Misereor.
S. 57	Frau 236989237 Dubova shutterstock.com
S. 63	Denkweise 3455748 mohamed_hassan pixabay.com
S. 64	Flüstern 365508359 wavebreakmedia shutterstock.com
S. 66	Symbol Spirale 772212 LaughingRaven pixabay.com
S. 68	Frauen Natur 3394510 silviarita pixabay.com
S. 71	Kindergruppe #196005653 © oksix Fotolia.com
S. 73	Familie #142403765 © Robert Kneschke Fotolia.com
S. 76/77	Kompetenztraining Karin Schlecht KDFB Regensburg
S. 79/81	KDFB Regensburg