

Fachstelle  
Alleinerziehende



2019

# alleinerziehende

programm september- februar

bistum regensburg

Ansprechpartnerinnen

**Michaela Wein** | *Dipl. Sozialpädagogin/FH  
Familientherapeutin*  
*michaela.wein@bistum-regensburg.de*  
*Tel. 0941 . 597 - 2200*

**Kathrin Hauser** | *Dipl. Religionspädagogin/FH*  
*kathrin.hauser@bistum-regensburg.de*  
*Tel. 0941 . 597 - 2200*

**Ulrike Duschl** | *Büro*  
*frauenseelsorge@bistum-regensburg.de*  
*Tel. 0941 . 597 - 2243*

*www.alleinerziehende-regensburg.de*  
*fax: 0941 . 597 - 2410*

Grafik-Design

**Katrin Ehmann** | *calla-design 2011*  
*www.calla-design.de*

Bearbeitung  
Ulrike Duschl



Liebe alleinerziehende Eltern,  
liebe Interessierte,

mit diesem Programm der Fachstelle möchten wir Sie zu unseren Seminaren und Unternehmungen einladen.

Das Winterhalbjahr ist die Zeit, in der die Natur sich zurückzieht, um Kraft zu schöpfen für den nächsten Frühling. Es ist die Zeit der Stille, der Ruhe, der Gemütlichkeit, aber auch des Dunkels.

Unsere Angebote sind eine Unterbrechung des Alltags, eine Einladung zur Begegnung mit Anderen, eine Form des Austausches, eine Möglichkeit, das Leben mit all seinen Facetten aus einer besonderen, nicht alltäglichen Sicht zu betrachten. Die Veranstaltungen sollen für Sie und Ihre Kinder eine Quelle sein, um aufzutanken und gemeinsam Spaß zu haben, ein Stück Auszeit und Kurzurlaub, in dem Sie Kraft für die Herausforderungen des Lebens sammeln können.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!

Ihre Michaela Wein & Kathrin Hauser

Bitte melden Sie sich immer schriftlich zu den Seminaren an (dies ist auch möglich über die Internetseite:

[www.alleinerziehende-regensburg.de](http://www.alleinerziehende-regensburg.de)).

Bei Veranstaltungen mit diesem Symbol gibt es eine Kinderbetreuung.



Und ganz wichtig: Nützen Sie die Möglichkeit, Zuschüsse zu beantragen (s. Organisatorisches)

# Inhaltsübersicht

für alleinerziehende Eltern



## Bildungsseminare

Raus aus dem Kopf - rein in den Körper*	5
Erziehung ist wie Jonglieren...*	6
Meiner Sehnsucht Gestalt geben*	7
Advent bedeutet Ankunft*	8
Alle Jahre wieder *	9



## Bildungsfreizeit

Winterzauber*	10
---------------	----



## Treffpunkte

Treffpunkt für Alleinerziehende	11
---------------------------------	----



Organisatorisches	13
-------------------	----

\*

Die mit einem Sternchen gekennzeichneten Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e.V. (KEB) statt.



# Raus aus dem Kopf- rein in den Körper

YOGA - ATMUNG - BERÜHRUNG

Dieses Wochenende wird eine Wohltat für Körper, Seele und Geist.

Meditationen, Yoga-Übungen, eine Einführung in die ThaiYoga-Massage, Achtsamkeit auf den Atem, gute Gespräche, Raum für Spiritualität und Zeiten für sich allein werden unterstützen, die eigene Erdung & Verwurzelung neu zu entdecken, die Balance zwischen Stabilität und Leichtigkeit zu finden. Im Alltag ist das „Funktionieren“ so wichtig und nimmt oft viel Platz ein, so dass man sich selbst und die eigenen Bedürfnisse kaum mehr spürt. Diese Tage stellen dieses Prinzip auf den Kopf und machen den Raum weit, um wieder bei sich selbst anzukommen.

bildungsseminar



nr.

Ort: **Haus Hermannsberg, Wiesent**  
Zeit: **18. - 20. Oktober 2019**  
Referentin: **Julia Hauser** | *Physiotherapeutin,  
Yogalehrerin, Kinesiologin*  
Leitung: **Kathrin Hauser** | *Dipl. Rel. Päd. (FH)*  
Zielgruppe: **Alleinerziehende Mütter  
mit ihren Kindern**

Erwachsene		95,-- €
Kinder	3 -17	60,-- €
Kinder	unter 3	30,-- €



**schriftliche Anmeldung notwendig**



# Erziehung ist wie Jonglieren mit vielen Bällen

Liebe, Freude, Pflicht, Verantwortung, Spaß und vieles mehr

Kennen Sie das? Kaum hat man das Gefühl, den Alltag in der Familie und alle damit verbundenen Verpflichtungen im Griff zu haben, kommt eine neue Komponente dazu und schon droht das mühsam errichtete Kartenhaus in sich zusammenzubrechen. Vor allem, wenn man alleine die Hauptverantwortung in der Familie hat, kann diese Erfahrung sehr kräftezehrend sein.

Lassen Sie sich ein auf Impulse zum Thema Erziehung. Gehen Sie auf Entdeckungsreise zu Ihren persönlichen Schätzen in Ihrer Mutter-/Vater-Kind-Beziehung. Erspüren Sie Ihre Leichtigkeit und Freude, um so Ihre Gelassenheit für all die alltäglichen Herausforderungen zu entdecken.

Erleben Sie Demonstrationen und Übungen zum Thema Gelassenheit im familiären Miteinander, elterliche Präsenz und vieles mehr.

Ort: **Haus Hermannsberg**, Wiesent

Zeit: **08. - 10. November 2019**

Leitung: **Michaela Wein** | *Dipl. Soz. Päd. (FH)  
Familientherapeutin*

**Kathrin Hauser** | *Dipl. Rel. Päd. (FH)*

Referentin: **Eva Tillmetz** |

*Dipl. Theol., Paar- u. Familientherapeutin (DGSP)  
Lehrtherapeutin für systemische Therapie (DGSP)*

Zielgruppe: **Alleinerziehende Mütter und Väter mit und ohne ihre Kinder**

Erwachsene 95,-- €

Kinder 3 -17 60,-- €

Kinder unter 3 30,-- €

**schriftliche Anmeldung notwendig**



# Meiner Sehnsucht Gestalt geben

Wochenende für Alleinerziehende, deren  
Kinder flügge sind

Die Kinder sind flügge, werden bald ihren eigenen Weg gehen, oder haben das Elternhaus bereits verlassen?

Diese Umbruchphase bietet ungeahnte Chancen und Möglichkeiten, sich aus der Rolle der umsorgenden Mutter wieder mehr dem eigenen Frausein, den eigenen Bedürfnissen und neuen Aufgaben zuzuwenden.

Das weckt Freude über die wieder gewonnene persönliche Freiheit, aber auch Ängste, Widerstände und Trauer, die geliebten Kinder ins eigene Leben zu entlassen. Wir wollen uns an diesem Wochenende Zeit nehmen, all dem Raum zu geben. Mit kreativen und meditativen Elementen, im Austausch miteinander, beim Energietanken und Seele baumeln lassen, können sich überraschende Perspektiven eröffnen. Sie sind eingeladen, im erholsamen Wohlfühl- Ambiente des Hauses Ihre Freude und Lebendigkeit im neuen Lebensabschnitt zu erspüren. Dies gibt Kraft und Selbst-Bewusstsein für die Veränderungen im Alltag.

Ort: **Tagungs- und Erholungshaus**

*Kostenz*

Zeit: **22. - 24. November 2019**

Leitung: **Michaela Wein** | *Dipl. Soz. Päd. (FH)  
Familientherapeutin*

Referentin: **Christine Degenhardt** | *Keramikerin  
Kunsttherapeutin*

Zielgruppe: **Alleinerziehende Frauen, deren  
Kinder flügge sind.**

***Diese Veranstaltung findet ohne Kinder statt.***

Erwachsene

95,-- €

bildungsseminar

8

nr.

schriftliche Anmeldung notwendig



# Advent bedeutet Ankunft

## Adventskranz gestalten

Die Adventszeit ist eine Zeit der Erwartung, der Vorfreude, eine Zeit der Besinnung und Hoffnung. Ein selbstgebundener Kranz aus Immergrün wird unser persönlicher Begleiter durch diese anheimelnde, erwartungsvolle Zeit.

Durch verschiedene Impulse regen wir unsere innere Kraft an, besinnen uns auf uns selbst. Wir flechten mit dem Tannengrün alles, was uns Hoffnung gibt, in unseren Lebenskranz ein, verzieren ihn mit Symbolen für das Gute, Wertvolle in unserem Leben.

Wir geben unseren Wünschen Gestalt, indem wir auch hierfür Symbole finden und einbinden.

Die Lichter am Kranz werden uns nicht nur die dunkle Jahreszeit erhellen, sondern auch Licht in unsere Herzen tragen.

Auch die Kinder werden an diesem Tag in der Kinderbetreuung adventlich kreativ sein.

- Ort: **Raum 328, Diözesanzentrum im evangelischen Krankenhaus, Emmeramsplatz 10, Regensburg**
- Zeit: **30. November 2019, 10:00 - 16:30 Uhr**
- Leitung: **Michaela Wein** | *Dipl. Soz. Päd. (FH)*  
*Familientherapeutin*  
**Christine Degenhardt** | *Kunsttherap.*
- Zielgruppe: **Alleinerziehende Mütter und Väter mit und ohne ihren Kindern**

Erwachsene

10,-- €

Kinder

5,-- €



Für ein gemeinsames Mittagsbuffet bitte einen servierfertigen Snack mitbringen

**schriftliche Anmeldung notwendig**







# Winterzauber

Winterwochenende im Bayerischen Wald

In der Hoffnung, dass im Bayerischen Wald Mitte Januar richtig viel Schnee liegt, freuen wir uns auf ein Winter-Wochenende mit

Schneeschuhwanderung durch den verschneiten Wald,  
Schlittenfahren auf der Rodelbahn,  
Schneeballschlachten im glitzernden Schnee  
und im Anschluss heißen Punsch ...

Und sollte uns der Winter wirklich enttäuschen, werden wir trotzdem viel Zeit an der frischen Luft verbringen und uns den Spaß nicht verderben lassen...

Gemeinsam wollen wir wertvolle Zeiten mit den Kindern erleben, lachen, fröhlich sein, um gestärkt wieder in den Alltag zurückzukehren.

Ort: **im bayerischen Wald**  
Zeit: **17. - 19. Januar 2020**  
Leitung: **Michaela Wein** | *Dipl. Soz. Päd. (FH)*  
*Familientherapeutin*  
**Kathrin Hauser** | *Dipl. Rel. Päd. (FH)*  
Zielgruppe: **Alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern**

Erwachsene		95,-- €
Kinder	3 - 17	60,-- €
Kinder	unter 3	30,-- €



bildungsseminar

11

nr.



# Treffpunkt für Alleinerziehende

*Amberg | Birgit Wittmann, 09621. 97 02 62  
Birgit Lippert, 0175. 7 95 44 61  
Kathrin Tischner*

*Cham | Erna Steiner, 09971. 3 04 33  
Maria Hartwich, 09971. 7 69 37 37*

*Mainburg | Christian Strobel,  
christianstrobel76@gmail.com  
Sonja Frattini-Müller,  
sonja.frattini-mueller@gmx.de*

*Schierling | Sylvia Rathay, 09451. 35 03*

*Gruppe für verwitwete Eltern:  
Anja Kröninger*

*[www.vmk-rgb.de](http://www.vmk-rgb.de)*

Ort und Zeit der Treffpunkte erfahren Sie jeweils  
bei den angegebenen Kontaktpersonen.

# Persönliche Beratung

Für eine persönliche Beratung, bei der sich für Sie neue Perspektiven ergeben können, steht Ihnen die Ehe-Familien-Lebensberatung in mehreren Orten der Diözese Regensburg zur Verfügung.



**Ehe | Familie | Leben**

**Katholische Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung im Bistum  
Regensburg**

[www.eheberatung-regensburg.de](http://www.eheberatung-regensburg.de)

## Wieder glücklich nach der Trennung

Zudem finden Kurse für Frauen und Männer in Trennung statt. Informationen hierzu finden Sie auch auf der Homepage:

[www.eheberatung-regensburg.de](http://www.eheberatung-regensburg.de)

# Organisatorisches

## für Alleinerziehende

### Anmeldung

Zu allen Veranstaltungen ist unbedingt eine verbindliche schriftliche Anmeldung erforderlich (auch über [www.alleinerziehende-regensburg.de](http://www.alleinerziehende-regensburg.de) möglich). Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! Für unsere Planungen sind rechtzeitige Anmeldungen wichtig.

Die Teilnahmezahl ist begrenzt. Beachten Sie bitte, dass wir nicht nur die Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen berücksichtigen können. Neue Interessierte haben in der Regel Vorrang.

Anmeldebestätigungen werden in der Regel etwa 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung verschickt. Sollten Sie kurzfristig absagen (Frist wird in der Anmeldebestätigung genannt), so müssen wir Ausfallgebühren berechnen.

Bei Nicht-Teilnahme am Kurs ohne vorherige Abmeldung werden die gesamten Kursgebühren in Rechnung gestellt.

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass jeweils nur die angesprochene Zielgruppe teilnehmen kann.

### Zuschüsse (Zentrum Bayern Familie und Soziales)

Folgende Zuschussbestimmungen vom ZBFS gibt es: gefördert werden Familien, deren Einkommen mit einem Kind unter € 19.000,00 (jährl.) = ca. € 1.580 (monatl.) liegt. Für jedes weitere Kind werden € 4.800 (jährl.) = ca. € 400 (monatl.) dazu gerechnet.

### **Ab 2017 ist es unbedingt nötig, einen Zuschussantrag schon vor Anmeldung zu einem Kurs zu stellen.**

Das bedeutet, dass Sie für jeden Kurs, an dem Sie auch nur eventuell teilnehmen möchten, den Zuschussantrag bereits am Jahresbeginn stellen sollten.

Hier finden Sie den Antrag:

<http://www.zbfs.bayern.de> -> Familie, Kinder und Jugend  
-> Förderprogramme -> Familienbildung

Die Antragstellung ist unabhängig davon, ob Sie dann teilnehmen oder nicht. Erst wenn Sie die Zuschuss-Zusage haben, melden Sie sich bitte bei uns an.

Es hat auch sein Gutes: Sie müssen die Unterlagen dann nicht immer wieder neu herausuchen, denn Sie haben sie ja schon bei Antragsstellung mitgeschickt. Jede Teilnehmerin erhält den ihr zustehenden Zuschuss direkt auf das eigene Konto überwiesen.

Bei Familienerholung in Familienbildungsstätten (Ferienfreizeit) erhält jede teilnehmende Familie für jedes berücksichtigungsfähige Kind und jeden berücksichtigungsfähigen Erwachsenen € 15,- / Tag. Wenn Sie über der oben angegebenen Einkommensgrenze sind, können wir gerne in Ihrer Pfarrei um einen persönlichen Zuschuss für Sie und Ihre Familie nachfragen.

Hier finden Sie den Antrag:

<http://www.zbfs.bayern.de> -> Familie, Kinder und Jugend  
-> Förderprogramme -> Familienerholung

### Weitere Informationen

Das Büro der Fachstelle ist nicht ganztägig besetzt. Gegebenenfalls meldet sich der Anrufbeantworter, um Ihre Anliegen aufzuzeichnen. Eine gute Möglichkeit mit uns Kontakt aufzunehmen ist per Email: [frauenseelsorge@bistum-regensburg.de](mailto:frauenseelsorge@bistum-regensburg.de).

Weitere Informationen zu unseren Veranstaltungen und die Möglichkeit sich zu unseren Kursen anzumelden finden sie auch auf unserer Homepage [www.alleinerziehende-regensburg.de](http://www.alleinerziehende-regensburg.de)

Wir setzen die Bereitschaft voraus, an der gesamten Kurszeit teilzunehmen, zum eigenen Wohl und dem der Gruppe. Die Unterbringung bei den Seminaren erfolgt im Zimmer mit Ihren Kindern zusammen. Dringend bitten wir Sie, die Kurskosten vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung zu überweisen! Zur Bildung von Fahrgemeinschaften können Sie Kontakt mit unserem Büro aufnehmen. Aus Datenschutzgründen veröffentlichen wir keine Adressen und Namen von anderen TeilnehmerInnen. Die mit einem Sternchen gekennzeichneten Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e.V. (KEB) statt.

Die Mitnahme von Haustieren ist nicht gestattet.

## Kinderbetreuung



Erfahrene KinderbetreuerInnen bieten während der Seminareinheiten der Erwachsenen stundenweise ein Kinderprogramm.

Die Betreuung erfolgt in Gruppen. Einzelbetreuung ist nicht möglich.