



© Free-Photo/pixabay.com

KEB *live* *on*

Passau. 22. Februar 2021

„Ich kann nicht mehr!“

„Wie lange denn noch Lock-Down?“

„Online ist einfach nicht das Gleiche!“

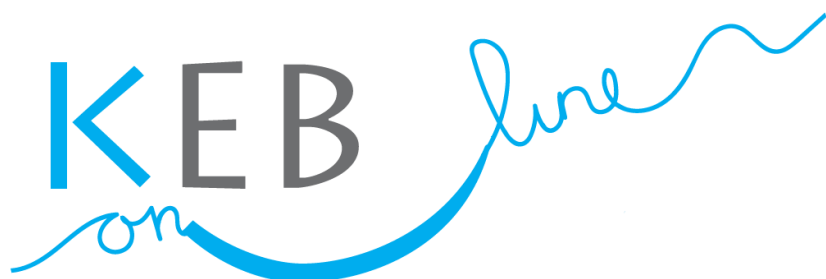
„Schön, dass wir uns zumindest über den Bildschirm sehen können!“

„Ich will mich wieder „richtig“ treffen!“

... diese und ähnliche Sätze hören wir in diesen Zeiten wohl immer wieder – wir hoffen, dass wir mit dem breiten Veranstaltungs-Angebot der regionalen KEBs in der Diözese Passau trotz aller Herausforderungen auch für März wieder ein interessantes Online-Programm für Sie bieten können.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit und freuen uns auf ein Wiedersehen mit Ihnen!

Veronika Emmer
Geschäftsführerin der KEB im Bistum Passau
Im Namen aller GeschäftsführerInnen der KEBs Deggendorf, Freyung-Grafenau, Passau, Regen und Rottal-Inn-Salzach



ONLINE-ANGEBOTE DER KATHOLISCHEN ERWACHSENENBILDUNG IN DER DIÖZESE PASSAU

MÄRZ 2021

Inhalt

Kontaktdaten	1
Themenbereich Religion und Glaube	2
Themenbereich Lebensgestaltung und Erziehung.....	6
Themenbereich Politik und Gesellschaft	11
Themenbereich Natur und Umwelt.....	13
Themenbereich Technik und Medien	15
Themenbereich Gesundheit und Ernährung	16
Rund um Schwangerschaft und Geburt.....	17

Kontaktdaten

KEB im Landkreis Deggendorf e.V.

Gundelauer Str. 7 – 94 557 Niederalteich – 09901/6228 – www.keb-deggendorf.de

KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Abteistr. 23 – 94078 Freyung – 08551/4581 – www.keb-freyung.de

KEB in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Große Messergasse 1 – 94032 Passau – 0851/393-4501 – www.keb-passau.de

KEB im Landkreis Regen e.V.

Kirchplatz 18 – 94209 Regen – 09921/7814 – www.keb-regen.de

KEB Rottal-Inn-Salzach e.V.

Kapellplatz 8 – 84503 Altötting – 08671/4144 – www.keb-ris.de

KEB im Bistum Passau e.V.

Große Messergasse 1 – 94032 Passau – 0851/393-4501 – www.keb-bistum-passau.de



Themenbereich Religion und Glaube

Seelsorge, die schmeckt – Digitale Begegnung, Erfahrungsaustausch, Impulse

„Seelsorge – die Begegnung mit Menschen muss uns wieder schmecken“, davon ist Pfarrer Heribert Schauer überzeugt. Seelsorge muss wieder auf den Geschmack kommen. Als gefragter Mann der Kirche gibt er Einblicke, was er unter „schmackhafter Seelsorge“ versteht, welche Formen und welche Bereiche sich anbieten.

In unserer Reihe „Online Frühstück“ laden wir für eine Dreiviertelstunde Gäste ein, die mit uns bewusst in den Tag starten.

Termin(e) Mittwoch, 03. März 2021, 9 Uhr

Referent(in) Dekan Heribert Schauer

Veranstalter KEB Rottal-Inn-Salzach

Gebühr

Anmeldung www.keb-ris.de (bis 02.03., 12 Uhr)

Die Kraft des Vergebens

Digitaler Impulsvortrag und Gespräch

Die österliche Bußzeit lädt insbesondere dazu ein, sich mit Gott zu versöhnen und ins Reine zu kommen. Daneben ist die Kunst, Mitmenschen vergeben zu können, ein Schlüssel für erfülltes Leben. Die Ordensfrau Melanie Wolfers gibt in ihrem Buch „Die Kraft des Vergebens – Wie wir Kränkungen überwinden und neu lebendig werden“ wertvolle Impulse aus ihrem seelsorglichen, psychologischen und spirituellen Hintergrund. Mit Wolfers Impulsen wollen wir uns auseinandersetzen und mit dem Referenten Martin Eibelsgruber (Seelsorger und Pastoralreferent im Pfarrverband Simbach) darüber ins Gespräch kommen.

Termin(e) Freitag, 05. März 2021, 18 Uhr

Referent(in) Martin Eibelsgruber

Veranstalter KEB Rottal-Inn-Salzach

Anmeldung www.keb-ris.de (bis 04.03., 12 Uhr)



Wir beide. Sieben Themen auf dem Weg zur Hochzeit – Ehevorbereitung online

Ihr heiratet bald? Herzlichen Glückwunsch, wir freuen uns mit Euch!

Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete, das wisst ihr eh, denn bestimmt steckt ihr schon mitten in den Planungen für eure Hochzeit und auf Wolke7 schwebt ihr sowieso ...

Wir haben 7 Themen für euch, über die es sich lohnt, miteinander zu reden, denn schließlich geht's um den Bund für's Leben. Also:

Sieben Themen, drei Abende, jeweils anderthalb Stunden:

- Kommunikation, Zweisamkeit, Konflikt & Versöhnung
- Gemeinsame Ziele, Finanzen, Kinder
- Ehe als Sakrament & Hochzeitsvorbereitung

Es gibt: Impulse, Austausch im Paar, praktisch-heitere Tipps.

Termin(e)	Freitag, 5.3. – Mittwoch, 10.3. – Freitag, 12.03.2021, jeweils 20-21.30 Uhr
Referent(in)	Martina & Christoph Kochmann
Veranstalter	Bistum Passau, Ehe und Familie in Kooperation mit der KEB Rottal-Inn-Salzach
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	https://www.bistum-passau.de/ehevorbereitungstage
Hinweise	Nach der Anmeldung erhaltet ihr weitere Infos für die Teilnahme an der Ehevorbereitung online.

Wach bleiben

Digitale Begegnung, Erfahrungsaustausch, Impulse

In Zeiten des „Untrosts“ soll man keine Entscheidung treffen – so schreibt es der Hl. Ignatius. Die Gegenwart mag in mancher Hinsicht eine solche Zeit sein. Der Rückzug in die eigenen vier Wände ist das Gebot der Stunde, Pläne und Entscheidungen sind auf unbestimmte Zeit verschoben. Wie kann ich in einer solchen Zeit wach bleiben für die Fragen, die in der Luft liegen? Was kann dabei ein Glaube bedeuten, in dem wir uns in diesen Wochen auf Ostern vorbereiten?

In unserer Reihe „Online Frühstück“ laden wir für eine Dreiviertelstunde Gäste ein, die mit uns bewusst in den Tag starten.

Termin(e)	Dienstag, 09. März 2021, 9 Uhr
Referent(in)	Annette Langner-Pietschmann
Veranstalter	KEB Rottal-Inn-Salzach e.V.
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	www.keb-ris.de (bis 08.03., 12 Uhr)



Online-Vortrag „Verfolgte Christen“

Die von Kirche in Not Deutschland konzipierte Wanderausstellung „Verfolgte Christen weltweit“ tourt durch katholische Bildungseinrichtungen und Kirchen. Sie zeigt auf 14 Tafeln Bilder und Fakten über Länder, in denen Christen benachteiligt sind und verfolgt werden. Die Wanderausstellung befindet sich vom 8. Bis 29. März in Waldkirchen. Sie sind herzlich eingeladen, die Ausstellung zu besichtigen.

Am 9. März findet der Online-Vortrag zur Thematik statt

Termin(e)	Dienstag, 09. März 2021, 19-20 Uhr
Referent(in)	Herr Lehner (Kirche in Not)
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Anmeldung	info@keb-freyung.de

„Im Dunkel wohl geborgen“

Edith Stein – Jüdin, Christin und Heilige

Eine Begegnung mit der großen Philosophin, Frauenrechtlerin und Märtyrerin (1891-1942) kann Inspiration sein auf unserem Weg durch die Fastenzeit und auf Ostern zu.

Termin(e)	Mittwoch, 10. März 2021, 18-20 Uhr
Referent(in)	Dr. Hildegard Gosebrink
Veranstalter	KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V., Begegnungsstätte für Frauen Passau
Anmeldung	0851/393-5211 oder referat.frauen@bistum-passau.de
Hinweise	Findet via Zoom statt

Missbrauch in der Kirche – Aufarbeitung, Prävention und Wege aus der Krise

Die Wogen der Empörung, der Wut und der Verbitterung über sexuelle Gewalt in der Kirche und ihre Vertuschung rollen unaufhaltsam auf die Institution Kirche und ihre Leitung zu, und doch scheint sich nichts zu bewegen. Immer wieder werden dieselben Fehler wiederholt, immer wieder kommt es zu denselben Reaktionsmustern, immer wieder prallen die Wellen offenbar wirkungslos ab. Wie steht es in der katholischen Kirche weltweit um Aufarbeitung und Prävention von Missbrauch, und wie können wir mit dieser Krise umgehen?

Termin(e)	Dienstag, 16. März 2021, 19 Uhr
Referent(in)	Hans Zollner
Veranstalter	KEB im Landkreis Deggendorf e. V., Koordinierungsstelle für Prävention sexualisierter Gewalt im Bistum Passau
Anmeldung	09901/6228 oder keb.deggendorf@bistum-passau.de



Mach's wie Josef – pack an!

Vortrag mit anschließendem Gespräch

Seit 150 Jahren wirkt er als Schutzpatron der Weltkirche: der Heilige Josef. Ihm hat Papst Franziskus nun ein ganzes Jahr gewidmet. Und ihm gilt auch das päpstliche Schreiben „Patris corde – mit väterlichem Herzen“, das am 8. Dezember 2020 veröffentlicht wurde.

Viele kennen Josef als den Patron der Arbeiter und als Patron aller Familien. Sein Gedenktag ist traditionell am 19. März. Dass er ebenso für die Caritas-Engagierten Vorbildcharakter besitzt, ist weniger bekannt. Die Lektüre des päpstlichen Schreibens lässt dafür hellhörig werden. Indem Josef tut, was gerade zu tun ist, indem er sich sorgt und sich kümmert und für seine Familie sowie seine Mitmenschen da ist, stellt er sich an die Seite der Caritas-Mitarbeitenden. Wie er werden auch sie dort aktiv, wo sie gebraucht werden. Gerade vor dem Hintergrund der Corona-Krise wird dies deutlich.

Susanne Stimmer, Referentin der Gemeindec Caritas Dekanat Altötting, gibt Einblick in "Patris corde" und erläutert, inwiefern sich caritativ tätige Menschen in dem Text wiederfinden und mit dem Heiligen Josef identifizieren können.

Termin(e)	Freitag, 19. März 2021, 18 Uhr
Referent(in)	Susanne Stimmer
Veranstalter	KEB Rottal-Inn-Salzach e.V.
Anmeldung	www.keb-ris.de (bis 18. 03., 12 Uhr)



Themenbereich Lebensgestaltung und Erziehung

Nein – meine Suppe ess ich nicht

Was würde passieren, wenn wir unseren Kindern die Entscheidung über ihre Lebensmittelauswahl überlassen würden? Wie können die Grundlagen für eine gesunde Ernährung in den Familienalltag integriert werden – ohne Gemecker? Diese und weitere Fragen bilden die Grundlage dieses Elternworkshops, um individuelle Lösungsansätze zu erarbeiten für „Ich mag das nicht!“ „Ich esse das Gemüse nicht!“ „Ich möchte was zu naschen!“

Termin(e)	Montag, 01. März 2021, 19-21 Uhr
Referent(in)	Anja Schneider
Veranstalter	KEB im Landkreis Deggendorf e. V., Elternschule
Anmeldung	09901/6228 oder keb.deggendorf@bistum-passau.de

Resilienz: Das Geheimnis innerer Stärke

Online-Vortrag

Das Leben bietet neben seinen schönen Seiten immer wieder Situationen und Phasen, die uns besonders herausfordern. „Lebenskrise“ – ein Wort, das aktuell keiner mehr hören möchte. Trotzdem ist es erstaunlich, wie unterschiedlich gerade jetzt mit Krisen umgegangen wird. Warum zerbrechen Menschen daran und was motiviert andere, gestärkt daraus hervor zu gehen? Was macht uns widerstandsfähig? Gibt es Faktoren, die Menschen lebenskräftig machen und zur persönlichen Ressource werden? Die Referentin will mit ihrem Vortrag dem Geheimnis innerer Stärke auf die Spur kommen.

Termin(e)	Montag, 01. März 2021, 19.30-21.00 Uhr
Referent(in)	Monika Veit
Veranstalter	KEB in Stadt und Landkreis Passau e.V., Krisenlichtung
Gebühr	kostenfrei
Anmeldung	www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37360
Hinweise	Die Veranstaltung wird über Zoom durchgeführt. Sie erhalten 1 Tag vor der Veranstaltung per E-Mail die Zugangsdaten und eine Anleitung für das Einloggen bei Zoom.

Provisorisch leben – Impulse aus der Pandemie

Wie ein Virus unsere Welt(-Anschauung) verändert

Leben im Lockdown: Das nervt auf Dauer. Verständlich, dass sich viele nach der alten Normalität sehnen. Doch die gibt es nicht mehr. Die Pandemie verändert gerade unsere Welt und unser Leben, stellt unsere „Sicht der Dinge“ radikal in Frage, zwingt zum Um-Denken und zum Improvisieren. Der Theologe Konrad Habegger beleuchtet in seinem Vortrag, was uns in der Krise und über sie hinaus hilft: Es geht um Durchhaltevermögen. Beweglichkeit. Mut zum Perspektivenwechsel. Mit einem Wort: um Resilienz.

Termin(e)	Dienstag, 02. März 2021, 19 Uhr
Referent(in)	Konrad Habegger
Veranstalter	KEB im Landkreis Deggendorf e. V., Gemeindec Caritas
Anmeldung	09901/6228 oder keb.deggendorf@bistum-passau.de



Halt in unruhigen Zeiten

Achtsamkeitsseminar

Um dich herum dreht sich die Welt. Tag für Tag neue Nachrichten. In dieser Zeit der Pandemie sehnen sich Menschen nach einem tieferen, inneren Halt, einer beständigen Klarheit und Kraft, die wie eine starke und verlässliche Mitte in uns steht.

Dieses Onlineseminar bietet Ihnen die Möglichkeit, durch Achtsamkeitsübungen und Meditation, sowie Atemübungen und Austausch, uns mit unserem Ursprung zu verbinden und einen Raum in uns zu entdecken, der immer ist, in Stille leuchtet und uns inmitten des täglichen Lebens Kraft und Halt bietet.

Gemeinsam widmen wir uns der tieferen Kraft in uns, lassen wir uns berühren und kommen in Kontakt mit dem unveränderlichen inneren Raum in uns.

Elemente dieses meditativen Online Kurses sind:

- Übungen aus der Achtsamkeitspraxis
- Begegnung mit dem Atem
- Meditation
- Phantasiereisen
- Herzgebete
- Geistige und seelische Hygiene
- Gesprächsaustausch

Termin(e) Mittwoch 03./10./17. März 2021, jeweils 19 Uhr

Referent(in) Hildegard Himpsl

Veranstalter KEB im Landkreis Deggendorf e. V.

Gebühr 30 Euro

Anmeldung 09901/6228 oder keb.deggendorf@bistum-passau.de

„Mein selbstbestimmtes ICH“ – Online-Kurs für Eltern

Setzt dir als Elternteil das Thema Corona auch zu? Hängt deine gute Laune oft am seidenen Faden? Ist dein Kind in der Trotzphase (ich kann das alleine) oder in der Pubertät (die Türen knallen – dein Kind hat schlechte Laune und das ohne Grund)?

Willst du einfach ein paar Stunden Austausch, Tipps und Tricks für ein harmonisches Familienleben?

Freust du dich über #metime?

Dann bist du hier genau richtig!

Termin(e) Jeweils Dienstag, 09.03/16.03./13.04./20.04.2021

Referent(in) Karin Feilmeier

Veranstalter KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V.

Gebühr 20 Euro

Anmeldung www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37411

Hinweise Findet via Zoom statt
Technikcheck am Montag, 08.03.2021, 20 Uhr



Allein – aber nicht einsam?!

Digitale Begegnung, Erfahrungsaustausch, Impulse

Seelsorger stehen Menschen bei, die Ängste haben oder Trost suchen. Doch wie kann man menschliche Nähe geben, während Abstandhalten so wichtig ist, um das Coronavirus einzudämmen? Krankenhaus-Seelsorgerin Alexandra Kalchauer spricht über ihren Alltag im Krankenhaus Altötting.

Termin(e)	Freitag, 12. März 2021, 18 Uhr
Referent(in)	Alexandra Kalchauer
Veranstalter	KEB Rottal-Inn-Salzach e.V.
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	www.keb-ris.de (bis 11.03., 12 Uhr)

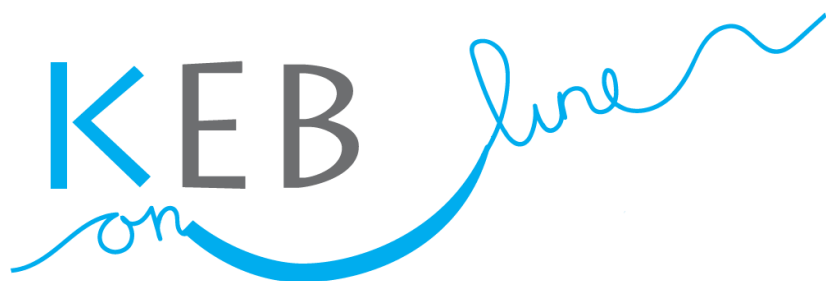
„frisch, fromm, fröhlich und frei“ – bewusst mit allen Sinnen in den Tag

Digitale Begegnung, Erfahrungsaustausch, Impulse

Wir schätzen unseren Referenten Max Pinzl als Pfarrer, Seelsorger, Ahnenforscher oder als treuen Weggefährten bei der Reise durch das Leben. Er strahlt eine unvergleichliche, ansteckende Lebensfreude aus, an der er uns teilhaben lässt, wenn wir gemeinsam wichtigen Lebensfragen nachgehen.

In unserer Reihe „Online Frühstück“ laden wir für eine Dreiviertelstunde Gäste ein, die mit uns bewusst in den Tag starten.

Termin(e)	Dienstag, 16. März 2021, 9 Uhr
Referent(in)	Pfarrer i. R. Max Pinzl
Veranstalter	KEB Rottal-Inn-Salzach e.V.
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	www.keb-ris.de (bis 15.03., 12 Uhr)



„NATUR und GARTEN erLEBEN“ – Ein Online-Praxisseminar für alle Interessierten

Biographiearbeit online

In diesem Online-Seminar werden aus den Bereichen Wahrnehmung und Kreativität Übungen und Naturerlebnisse vorgestellt. Erlebnisse in der Natur sind einfach, individuell und günstig umsetzbar und führen zu einer Steigerung der Lebensqualität. Die Natur kann als Regenerationsort für Körper, Geist und Seele genutzt werden. Es geht in dem Seminar darum Naturkreisläufe zu erkennen und Parallelen zum eigenen Leben herzustellen.

Zielgruppen: alle Interessierten (die Übungen sind entsprechend angepasst und sowohl für die Kinder- und Jugendarbeit als auch für die Seniorenarbeit geeignet).

Ziele: - theoretisches Hintergrundwissen zur Bedeutung von Wahrnehmung und Kreativität - Ideenangebote zu den Bereichen Wahrnehmung und Kreativität werden anhand von Naturmaterialien vermittelt. - Parallelen zwischen Naturerlebnissen und Lebenserfahrungen erarbeitet. Aus der praktischen Erfahrung der Referentin werden Naturübungen aus den Bereichen Wahrnehmung und Kreativität vorgestellt. Mit Hilfe des Anschauungsmaterials werden Einzel- und Gruppenangebote zu Naturerlebnissen erarbeitet.

Zusätzliche Angebote beim Tagesseminar:

- Ausprobieren der Übungen (Einzelarbeit, Plenum)
- Literatur zum Tagesseminar passend wird vorgestellt
- Skript zum Tagesseminar mit Literaturverzeichnis und Internetadressen wird anschließend den Teilnehmern zur Verfügung gestellt.

Termin(e) Freitag, 19. März 2021, 14 Uhr bis Samstag, 02. März 2021, 12.15 Uhr
Kurszeiten: Freitag, 14-17.15 Uhr und Samstag, 9-12.15 Uhr

Referent(in) Sybille Lichti

Veranstalter KEB Rottal-Inn-Salzach, e. V., Hospizverein im Lkr. Altötting e.V.

Gebühr 25 Euro

Anmeldung www.keb-ris.de (bis 10.03.)

Hinweise Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt



Liebevoll und klar Grenzen setzen – die meisten Probleme entstehen, weil wir JA sagen und NEIN meinen

Online-Vortragsreihe in zwei Teilen

Dass in Familien unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse aufeinanderprallen und zu Konflikten führen ist unvermeidlich, weil Menschen verschieden sind. Kinder können in der Familie sehr viel darüber lernen, wie man "in der Welt draußen", unter Freunden und Spielkameraden, später unter Kollegen, mit unterschiedlichen Meinungen, Wünschen und Bedürfnissen respektvoll umgeht und gemeinsam nach Lösungen sucht. Kinder brauchen Eltern, die (sich) Grenzen setzen, die klar sind mit dem was sie wirklich wollen! Nur so können Kinder verstehen und sich orientieren am Vorbild der Erwachsenen. Es geht also nicht darum Konflikte um jeden Preis zu vermeiden, sondern sie anzugehen und konstruktiv zu lösen, so dass keiner verliert, sondern auf Dauer alle dabei gewinnen.

Inhalt Teil 2:

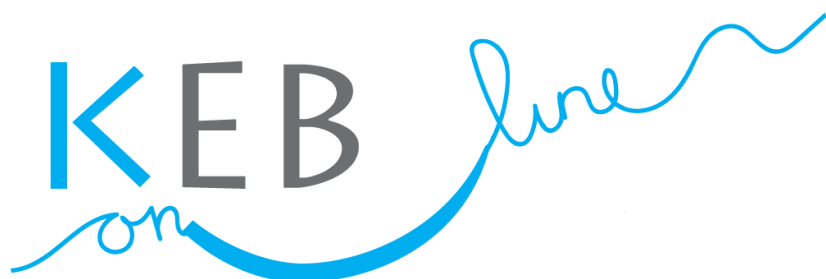
Welche Handwerkszeuge helfen, dass Kinder Grenzziehungen besser akzeptieren und ihre Kooperationsbereitschaft erhöht wird?

Veranstalter	KEB in Stadt und Landkreis Passau e.V.
Termin(e)	Mittwoch, 24. März 2021, 19.30-20.30 Uhr (Teil2)
Referent(in)	Monika Veit, Zertifizierte FamilienTeam-Trainerin
Anmeldung	Anmeldung Teil 2: https://www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37145
Hinweise	Für beide Termine ist jeweils eine separate Anmeldung erforderlich. Die Termine bauen aufeinander auf, können jedoch auch einzeln gebucht werden.

Familien in Zeiten der Pandemie – Wie verwandeln wir die Krise in ein Abenteuer?

In der aktuellen Situation sind Familien sehr gefordert. Homeoffice, Distanzunterricht, Kontaktbeschränkungen und Lockdown stellen uns alle vor viele Herausforderungen. In dieser Veranstaltung mit anschließendem Austausch soll es vor allem um Bedürfnisse gehen. Wie können wir als Familien in diesen Zeiten gut füreinander da sein? Was tut mir gut, was tut meinen Kindern gut und wie können wir das in unserem veränderten Alltag umsetzen?

Termin(e)	Donnerstag, 25. März 2021, 19 Uhr
Referent(in)	Maximilian Bäumler
Veranstalter	KEB im Landkreis Regen e. V., Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung des Kreis-Caritasverbandes Regen e. V.
Anmeldung	09921/7814 oder keb.regen@bistum-passau.de



Themenbereich Politik und Gesellschaft

Die Situation in unseren Pflegeheimen

Ältere Menschen, die in unseren Alten- und Pflegeheimen leben, gehören zur Risikogruppe. Viele von ihnen dürfen fast keinen Besuch mehr empfangen, um die Ausbreitung des Virus in den Heimen zu verhindern. Für die Pflegekräfte gelten während der Coronakrise besonders strenge Regeln.

Was macht das mit den Menschen, die im Altenheim leben, die kaum mehr Besuch empfangen, Kontakte auf das minimalste reduziert sind und wie schaffen es unsere Pflegekräfte, während dieser langen Zeit der Pandemie der Situation standzuhalten.

Der Geschäftsführer der Caritas-Alten- und Pflegeheime Hengersberg, Regen und Tittling, Hermann Mayer, berichtet von seinen positiven und negativen Erfahrungen und Beobachtungen.

Termin(e)	Dienstag, 09. März 2021, 19 Uhr
Referent(in)	Hermann Mayer
Veranstalter	KEB im Landkreis Deggendorf e.V.
Anmeldung	09901/6228 oder keb.deggendorf@bistum-passau.de

Online-Vortrag „Regenwald – die dekolonisierende Perspektive“

Im Rahmen des Schwerpunktthemas "heute bewusst leben" bieten wir eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit Eine Welt Netzwerk Bayern e. V. an. Zu verschiedenen Themen sprechen Referent/innen im Rahmen eines Online-Vortrages.

Was hat der Regenwald mit mir zu tun? Und warum ist er wichtig für uns? Wir entdecken zusammen, dass wir in unserem Alltag erstaunlich viele Produkte nutzen, die aus dem Regenwald stammen. Auch die Artenvielfalt, Nutzen und Bedrohung tropischer Wälder kommen dabei nicht zu kurz.

Termin(e)	Donnerstag, 11. März 2021, 19-21 Uhr
Referent(in)	Alejandro Ceballos
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Anmeldung	08551/4581 oder info@keb-freyung.de

Medizingeschichte- Krankheit und Heilkunde in früherer Zeit

Wie gingen Menschen früher mit Krankheit und Tod um? Wie entwickelte sich die Heilkunde der Klostermedizin, der medizinischen Fakultäten und Ärzte? Welche Auswirkungen hatten Seuchen? Mit welchen medizinischen Bedrohungen hatten Menschen früher zu kämpfen? Der Vortrag gibt Einblicke in entscheidende Epochen und Meilensteine in der Geschichte der Medizin.

Termin(e)	Freitag, 12. März 2021, 19-20.30 Uhr
Referent(in)	Christian Benz
Veranstalter	KEB im Landkreis Regen e. V.
Anmeldung	09921/7814 oder keb.regen@bistum-passau.de



Corona und Schule während des zweiten Lockdowns

Heinz-Peter Meidinger, Präsident des Deutschen Lehrerverbandes, zeigt auf, was sich im Vergleich zum ersten Lockdown an der Schulsituation verändert hat.

Er geht dabei folgenden Fragen nach:

Was läuft im zweiten Lockdown anders/besser?

Haben Schule und Lehrerschaft dazugelernt?

Hat die Politik ihre Hausaufgaben gemacht?

Haben Schule und Politik die Situation der Schülerinnen und Schüler im Blick?

Termin(e) Dienstag, 23. März 2021, 19 Uhr

Referent(in) Heinz-Peter Meidinger

Veranstalter KEB im Landkreis Deggendorf e.V.

Anmeldung 09901/6228 oder keb.deggendorf@bistum-passau.de

Erben und Vererben – Rechtzeitig richtig gestalten

Auf den ersten Blick gibt es schönere Themen als die Überlegung, wie man seinen Nachlass regeln könnte. Denn niemand beschäftigt sich gerne mit der Frage, was nach seinem Ableben geschehen soll. Wenn einem aber daran liegt, ein Lebenswerk zu erhalten, Unklarheiten, Streit zwischen Miterben und unnötige Steuerbelastungen zu vermeiden, ist eine erbrechtliche Regelung unerlässlich.

Termin(e) Donnerstag, 25. März 2021, 19-20.30 Uhr

Referent(in) Annette Heindörfer, Fachanwältin für Erbrecht und Mediatorin

Veranstalter KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V., KRISENLICHTUNG

Gebühr Kostenfrei

Anmeldung www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37402

Hinweise Findet via Zoom statt



Themenbereich Natur und Umwelt

Upcycling – Wenn der Müll sich nützlich macht

Powerpoint-Präsentation mit anschließendem Gespräch und Austausch

Noch vor wenigen Jahrzehnten war es selbstverständlich oder sogar notwendig, alte Sachen wieder zu verwenden. Heute leben wir in einer Wegwerfgesellschaft, die es verlernt hat, mit unseren Ressourcen verantwortungsvoll umzugehen. Seit ein paar Jahren liegt jedoch Selbermachen wieder im Trend. Immer mehr kann man überraschende Ideen für Wiederverwertung von Gegenständen, Materialien oder Produkten finden, die sonst im Müll gelandet wären. Auch in dieser Präsentation werden Ideen gezeigt, wie man durch sinnvolles Upcycling im Haushalt zum Umweltschutz beitragen kann.

Termin(e)	Freitag, 05. März 2021, 10.30 Uhr
Referent(in)	Gabriele Bucher
Veranstalter	KEB Rottal-Inn-Salzach
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	www.keb-ris.de (bis 04.03., 12 Uhr)

Zukunftsaufgabe Energiewende

Vortrag und Gespräch

Wie schaffen wir es, die katastrophalen Folgen des Klimawandels abzuwenden? Welche Potenziale haben wir für die Energiewende in Bayern? Werden wir in Zukunft nur noch Elektroautos fahren? Was kann ich persönlich dazu beitragen? Welche Antworten können wir von unserem christlichen Hintergrund aus auf diese globalen Herausforderungen geben? Mit Fragen wie diesen beschäftigt sich der Energieexperte Prof. Dr.-Ing. Michael Sterner.

Termin(e)	Donnerstag, 11. März 2021, 19 Uhr
Referent(in)	Michael Sterner
Veranstalter	KEB Rottal-Inn-Salzach e.V., Haus der Begegnung Burghausen, Gemeindec Caritas Altötting
Anmeldung	www.keb-ris.de (bis 10.03., 12 Uhr)

Der Mehrwert von Bio – warum Bio mehr ist als glückliche Tiere und pestizidfreies Gemüse

Impulsvortrag und Diskussion

Bio-Produkte sind teurer als konventionell erzeugte, aber sind sie ihren Preis auch wert? Was macht Bio anders und welche positiven Aspekte unterstütze ich mit meinem privaten Bio-Einkauf?

Die Bayerische Bio-Königin Annalena I. zeigt Vorteile und lädt zu einer offenen Diskussion ein.

Termin(e)	Freitag, 12. März 2021, 16.30 Uhr
Referent(in)	Annalena Brams
Veranstalter	KEB Rottal-Inn-Salzach, Öko-Modellregion Inn-Salzach
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	www.keb-ris.de (bis 11.03.2021, 12 Uhr)
Hinweise	Weitere Informationen unter oekomodellregion@ira-aoe.de



Der Atem der Erde

Das einzigartige Klima unseres Planeten und der Klimawandel

Jeder Atemzug verbindet uns Menschen mit der umgebenden Natur. In ihrem Vortrag lädt uns die Referentin ein, unserem eigenen Atem und dem Atem der Erde nachzuspüren. Aus der Zusammenschau naturwissenschaftlicher Erkenntnisse und moderner christliche Schöpfungsspiritualität thematisiert sie das Klima unseres Planeten, das Leben in einer unvorstellbaren Vielfalt ermöglicht. Anschließend betrachten wir die vom Menschen verursachten Klimaveränderungen und fragen nach Hoffnungszeichen.

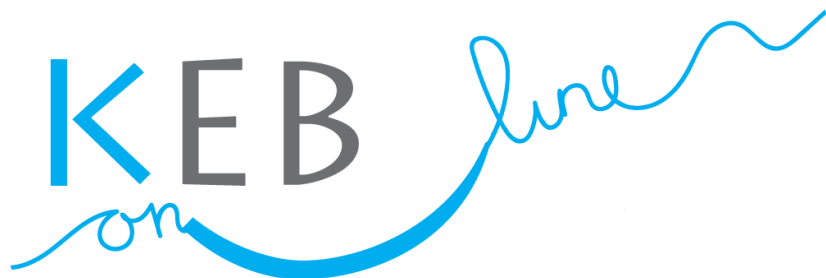
Termin(e)	Montag, 15. März 2021, 19-20.30 Uhr
Referent(in)	Dr. Lucia Jochner-Freitag
Veranstalter	KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V., KEB im Bistum Passau e. V. , Umweltreferat Bistum Passau, KLB im Bistum Passau, BürgerEnergieStammtisch Sittenberg
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37393
Hinweise	Findet via Zoom statt

Plastik: günstig – praktisch- schädlich! Von Plastik im Alltag und unserem Umgang mit Abfall

Vortrag mit anschließendem Austausch

Der Vortrag verdeutlicht Zusammenhänge rund um Lebensstil, Alltagsverhalten und unseren Umgang mit Abfall. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Verwendung von Plastik und Kunststoffen in allen unseren Lebensbereichen. Was unser Leben leichter macht, hat andernorts dramatische Folgen für Umwelt und Natur, gelangt in Ökosysteme und kommt auf dem einen oder anderen Weg wieder zu uns zurück. Zeit also, den "Rhythmus des Konsums zu unterbrechen", wie Papst Franziskus es nennt. Der Vortrag beleuchtet das Thema eindringlich und zeigt Möglichkeiten auf, den Kunststoff- und Abfallverbrauch zu reduzieren.

Termin(e)	Dienstag, 16. März 2021, 19 Uhr
Referent(in)	Josef Holzbauer
Veranstalter	KEB Rottal-Inn-Salzach e.V., Haus der Begegnung Hl. Geist, Gemeindec Caritas Altötting, Öko-Modellregion Inn-Salzach
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	www.keb-ris.de (bis 15.03., 12 Uhr)



Themenbereich Technik und Medien

Online-Seminar: Apfelkuchen nur als Bild – keine Angst vor virtuellen Treffen im Internet

Virtuelle Treffen können Menschen neue Möglichkeiten eröffnen. Manche trauen sich aber nicht zu, die Technik zu erobern und die Angebote zu nutzen. Dabei ist ein Einstieg immer möglich – auch das Alter ist kein Hindernis. Wenn die Angst vor der Technik erst einmal weg ist, werden Sie begeistert sein. Wir möchten Sie in diesem Kurs dabei unterstützen, diese Angst zu verlieren und selbstbewusst virtuelle Angebote zu nutzen. Sehr einfach erhalten Sie einen Zugangslink den Sie zunächst einfach anklicken – und schwupps befinden Sie sich in einem virtuellen Raum. Durch alle weiteren Schritte wird Sie dann der Referent führen.

Termin(e)	Mittwoch, 31. März 2021, 18-20 Uhr
Referent(in)	Dr. agr. Sebastian Pauli
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Anmeldung	08551/4581 oder info@keb-freyung.de



Themenbereich Gesundheit und Ernährung

Gemäßigtes Heilfasten nach Hildegard von Bingen – Onlinekurs

Maßhalten für Leib und Seele – kann ich das noch?

Das Maßhalten ist nach Hildegard von Bingen eine der wichtigsten Regeln zur Gesunderhaltung von Leib und Seele. Das Hildegardfasten ist ein gemäßigtes Fasten mit bekömmlichen und heilenden Nahrungsmitteln.

Erleben Sie eine Woche zur befreienden Reinigung und Entlastung von Leib und Seele.

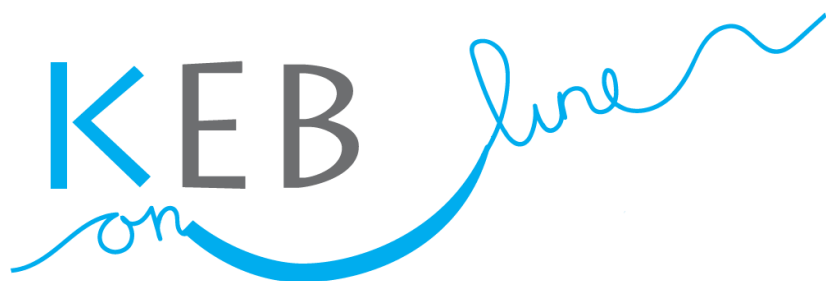
Erleben Sie eine Woche Gemeinschaft. Das Fasten in der Gruppe hat sich besonders bewährt.

Ziel des Heilfastenkurses ist aus krankmachenden Gewohnheiten auszusteigen und neue Ordnung in das Leben zu bringen.

Termin(e)	05./07./09./12. März, jeweils 19-20.30 Uhr
Referent(in)	Angela Jakob
Veranstalter	KEB im Landkreis Deggendorf, PGR Winzer, Hildegardkreis
Gebühr	80 Euro
Anmeldung	09901/919982 oder info@jakob-winzer.de

Online-Kurs Vinyasa-Yoga

Termin(e)	Ab Dienstag, 16 März 2021, jeweils 9-10.30 Uhr Ab Dienstag, 16 März 2021, jeweils 19-20.30 Uhr
Referent(in)	Jasmin Gaßler
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Anmeldung	0151/17207736 oder info@personaltraining
Hinweise	8 Termine je 90 Minuten



Rund um Schwangerschaft und Geburt

Online-Vortrag „Für 2 essen – stimmt das?“

Was bedeutet ausgewogen essen und trinken in der Schwangerschaft? Warum ist es wichtig für mich und mein Baby? Welche Lebensmittel sind tatsächlich tabu, was sind Märchen? Vitamine in Tablettenform – was macht wann Sinn, was ist unnötig und zu viel?

Termin(e) Dienstag, 02. März 2021, 19-20.30 Uhr

Referent(in) Tanja Liebl-Gschwind

Veranstalter KEB Rottal-Inn-Salzach, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Pfarrkirchen

Gebühr

Anmeldung www.aelf.pk.bayern.de/ernaehrung/familie/

Hinweise Mind. 6 Personen

Online-Rückbildungskurs „Wieder fit nach der Geburt“

Hebammengeleitete Rückbildungsgymnastik der schwangerschafts- und geburtsbedingten Veränderungen, Beckenbodentraining und allgemeine Kräftigung des Bewegungs- und Halteapparates.

Termin(e) Ab Mittwoch, 03. März 2021, jeweils 8.45-10 Uhr

Referent(in) Hebamme Julia Hoffmann

Veranstalter KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Anmeldung hebammehoffmann@web.de oder 08585/962023 oder 0175/3602557

Hinweise Der Kurs erstreckt sich über 7 Termine à 75 Min.

Online-Vortrag „Ernährung in der Schwangerschaft“

Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. In dieser Veranstaltung lernen Sie den Energiebedarf und die ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung in der Schwangerschaft kennen und erfahren auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist. Weiterhin erhalten Sie Antworten auf wichtige, aktuelle Fragen wie z.B. Wie hoch sollte die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft sein? Ist Nahrungsergänzung sinnvoll? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden?

Termin(e) (1) Mittwoch, 03. März 2021, 9.30-11 Uhr

(2) Mittwoch, 03. März 2021, 18.30 Uhr

Referent(in) (1) Apotheker Matthias Hoffmeister

(2) Karin Trauner

Veranstalter (1) KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

(2) KEB im Landkreis Regen e. V. (in Kooperation mit AELF Regen)

Anmeldung www.weiterbildung.bayern.de (bis 1 Woche vorher)



Meibebo – Beckenbodentraining nach der Geburt

Schwangerschaft und Geburt haben den Körper sehr verändert und beansprucht. Daher ist es wichtig, zeitnah nach der Geburt das beanspruchte Muskel- und Bindegewebe wieder zu stärken. In diesem Kurs wird sehr viel zur Rückbildung gezeigt: von Atemübungen über das richtige Beckenbodentraining bis hin zu besonderen Pflegetipps. Wir wenden eine ganzheitliche moderne Trainingsmethode an, die gezielt auf die Stärkung der geschwächten Muskulatur ausgerichtet ist.

Termin(e)	Ab Montag, 08. März 2021, 9-10 Uhr
Referent(in)	Claudia Moser
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Anmeldung	www.meibebi.com oder 0160/7589010
Hinweis	8 Termine à 60 Minuten

Online-Vortrag“ Säuglingsmilch unter der Lupe“

Wird nicht gestillt, gibt es auf dem Markt ein reiches Angebot an Säuglingsmilchnahrung. Zur Auswahl der Milchnahrung erhalten Sie Hilfestellung, um die Inhaltsstoffe, Deklarationen und Zugaben auf der Packung verstehen zu können.

Termin(e)	Mittwoch, 10. März 2021, 19-20.30 Uhr
Referent(in)	Tanja Liebl-Gschwind
Veranstalter	KEB Rottal-Inn-Salzach e.V., Amt für Ernährung, Landwirtschaft & Forsten Töging
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	www.aelf-to.bayern.de/ernaehrung/familie

Baby- und Kleinkindersprechstunde

Sicherheit im Haushalt

Die Baby- und Kleinkindersprechstunde ist monatlich eine Anlaufstelle für Eltern mit Babys und Kleinkindern. Sie bietet Gelegenheit, Informationen rund ums Thema Baby und Kleinkind zu erhalten, sich mit Fragen an eine erfahrene Fachkraft wenden zu können und in entspannter Atmosphäre mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen.

Termin(e)	Donnerstag, 11. März 2021, 9.30-11 Uhr
Referent(in)	Nicole Gäßler
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Anmeldung	08551/4581 oder info@keb-freyung.de



Online: Mama-Baby-Workout

In unserem Mama-Baby-Workout aktivieren wir unseren gesamten Körper. Wir versuchen Kraftelemente und Ausdauertraining zu kombinieren, um den Körper nach der Geburt wieder in Form zu bringen. Der Kurs sollte nach absolvierter Rückbildung absolviert werden

Termin(e)	Ab Dienstag, 16. März 2021, 11.30-12.15 Uhr
Referent(in)	Jasmin Gaßler
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Gebühr	
Anmeldung	0151/17207736 oder info@personaltraining-yoga.de
Hinweise	8 Termine je 45 Minuten

meibebiZeit – Babymassage und Babyyoge

Erlerne in diesem Kurs die indische Babymassage nach Frederick Leboyer und unterstütze dein Baby in seiner natürlichen Entwicklung mit speziellen Babyyoga-Übungen. Entspannt daheim könnt ihr beide die Zeit miteinander genießen. Ihr lernt euch besser kennen und dein Baby kann entspannt ankommen und fühlt sich wohl. Bindungsaufbau von Anfang an. Erste Hilfe bei typischen Beschwerden wie 3-Monats-Koliken, Einschlaf- oder Zahnungsproblemen.

Termin(e)	Ab Freitag, 19. März 2021, 9.15-10.15 Uhr
Referent(in)	Claudia Moser
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Anmeldung	www.meibebi.com oder 0160/7589010
Hinweis	4 Termine à 60 Minuten

Der erste Löffel Brei – selbstgemacht

Wann ist der richtige Zeitpunkt mit der Beikost für Ihr Baby zu beginnen? Für die Einführung der Beikost werden geeignete Lebensmittel vorgestellt. Die Unterschiede zwischen selbst gekocht und fertig gekauft werden diskutiert.

Termin(e)	Freitag, 19. März 2021, 9.30 Uhr
Referent(in)	Karin Trauner
Veranstalter	KEB im Landkreis Regen e. V., AELF Regen
Anmeldung	www.weiterbildung.bayern.de



Alltagsbewegungen mit Rhythmus, Spiel und Spaß

Bewegung für Eltern mit Babys ab 16 Monate

Kinder bewegen sich nicht nur von Natur aus gerne, sie brauchen dies auch für ihre körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Den Körper spielerisch zu erfahren und sich auszutoben macht Spaß, trainiert die Sinne, fördert die Fein- und Grobmotorik und gibt Selbstvertrauen. Wie Sie Ihren Kleinen im Alltag altersgerechte Körperwahrnehmungs- und Bewegungsimpulse geben können, erleben Sie in dieser Veranstaltung.

Termin(e) Donnerstag, 25. März 2021

Referent(in) Carolin Käser

Veranstalter KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Anmeldung www.weiterbildung.bayern.de (bis 1 Woche vorher)

