



© 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](http://www.keb-deggendorf.de)

KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Abteistr. 23 – 94078 Freyung – 08551/4581 – [www.keb-freyung.de](http://www.keb-freyung.de)

KEB in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Große Messergasse 1 – 94032 Passau – 0851/393-4501 – [www.keb-passau.de](http://www.keb-passau.de)

KEB im Landkreis Regen e.V.

Kirchplatz 18 – 94209 Regen – 09921/7814 – [www.keb-regen.de](http://www.keb-regen.de)

KEB Rottal-Inn-Salzach e.V.

Kapellplatz 8 – 84503 Altötting – 08671/4144 – [www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)

KEB im Bistum Passau e.V.

Große Messergasse 1 – 94032 Passau – 0851/393-4501 – [www.keb-bistum-passau.de](http://www.keb-bistum-passau.de)



## Themenbereich Religion und Glaube

### Bibelabende zu den Fastensonntagen

„Die Bibel ist das erste Buch, an das ich mich erinnern kann“, schreibt der Dichter und Theologe Arnold Stadler. „Das mag für viele Menschen heute nicht mehr zutreffen, aber für die Kirche bleibt die Bibel das erste und wichtigste Dokument, Grundlage und Maßstab ihres Handelns.“ Dabei ist die Bibel mehr als ein Buch. Sie besteht aus zahlreichen Einzelschriften, die zu verschiedenen Zeiten und unter den verschiedensten Bedingungen entstanden sind. Die Bibel will verstanden werden. Vor allem aber will sie gelesen werden. Sie will ihre Chance bekommen, zu glaubenden (und nichtglaubenden) Menschen zu sprechen. Wir möchten Ihnen mit folgenden Bibelabenden die Gottesbegegnung ermöglichen: intellektuell, spirituell, lustvoll, nachdenklich:

02. März 19:00 Uhr – Bibelabend mit der Passauer Sonntagsbibel zu den Lesungen der Fastenzeit – **2. Fastensonntag**

10. März 19:00 Uhr – Bibelabend mit der Passauer Sonntagsbibel zu den Lesungen der Fastenzeit – **3. Fastensonntag**

16. März 19:00 Uhr – Bibelabend mit der Passauer Sonntagsbibel zu den Lesungen der Fastenzeit – **4. Fastensonntag**

23. März 19:00 Uhr – Bibelabend mit der Passauer Sonntagsbibel zu den Lesungen der Fastenzeit – **5. Fastensonntag**

30. März 19:00 Uhr – Bibelabend mit der Passauer Sonntagsbibel zu den Lesungen der Fastenzeit – **Palmsonntag**

**Termin(e)** 02./10./16./23./30. März 2021, jeweils 19 Uhr

**Referent(in)** Dr. Andrea Pichlmeier

**Veranstalter** KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.

**Anmeldung** [info@keb-freyung.de](mailto:info@keb-freyung.de) oder 08551/4581

### 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

**Anmeldung** [www.keb-ris.de](http://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](http://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.

<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 09. März 2021, 9 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Annette Langner-Pietschmann
<b>Veranstalter</b>	KEB Rottal-Inn-Salzach e.V.
<b>Gebühr</b>	Kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.keb-ris.de">www.keb-ris.de</a> (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

<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 09. März 2021, 19-20 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Tobias Lehner (Kirche in Not)
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:info@keb-freyung.de">info@keb-freyung.de</a>

### „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.

<b>Termin(e)</b>	Mittwoch, 10. März 2021, 18-20 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Dr. Hildegard Gosebrink
<b>Veranstalter</b>	KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V., Begegnungsstätte für Frauen Passau
<b>Anmeldung</b>	0851/393-5211 oder <a href="mailto:referat.frauen@bistum-passau.de">referat.frauen@bistum-passau.de</a>
<b>Hinweise</b>	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?

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

### 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.

<b>Termin(e)</b>	Freitag, 19. März 2021, 18 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Susanne Stimmer
<b>Veranstalter</b>	KEB Rottal-Inn-Salzach e.V.
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.keb-ris.de">www.keb-ris.de</a> (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!“

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

### 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.

<b>Termin(e)</b>	Montag, 01. März 2021, 19.30-21.00 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Monika Veit
<b>Veranstalter</b>	KEB in Stadt und Landkreis Passau e.V., Krisenlichtung
<b>Gebühr</b>	kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37360">www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37360</a>
<b>Hinweise</b>	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.

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



### 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

<b>Termin(e)</b>	Mittwoch 03./10./17. März 2021, jeweils 19 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Hildegard Himpsl
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Deggendorf e. V.
<b>Gebühr</b>	30 Euro
<b>Anmeldung</b>	09901/6228 oder <a href="mailto:keb.deggendorf@bistum-passau.de">keb.deggendorf@bistum-passau.de</a>

### „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!

<b>Termin(e)</b>	Jeweils Dienstag, 09.03/16.03./13.04./20.04.2021
<b>Referent(in)</b>	Karin Feilmeier
<b>Veranstalter</b>	KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V.
<b>Gebühr</b>	20 Euro
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37411">www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37411</a>
<b>Hinweise</b>	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.

<b>Termin(e)</b>	Freitag, 12. März 2021, 18 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Alexandra Kalchauer
<b>Veranstalter</b>	KEB Rottal-Inn-Salzach e.V.
<b>Gebühr</b>	Kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.keb-ris.de">www.keb-ris.de</a> (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.

<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 16. März 2021, 9 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Pfarrer i. R. Max Pinzl
<b>Veranstalter</b>	KEB Rottal-Inn-Salzach e.V.
<b>Gebühr</b>	Kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.keb-ris.de">www.keb-ris.de</a> (bis 15.03., 12 Uhr)

### Online-Vortrag „Pubertät. Vom Versuch einen Kaktus zu umarmen“

Der Vortrags- und Gesprächsabend soll die „Wüstenzeit“ der Pubertät verstehen helfen, Ermutigungen und Anregungen für den Umgang mit Jugendlichen geben.

<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 16. März, 2021, 19-20.30 Uhr (Einloggen ab 18.30 Uhr möglich)
<b>Referent(in)</b>	Sonja Fischer-Zoidl
<b>Veranstalter</b>	KEB im Bistum Passau e. V., Referat Ehe Familie Kinder der Diözese Passau, FamilienLeben Netzwerk Vilshofen
<b>Anmeldung</b>	Sekretariat Referat Ehe Familie Kinder: 0851/393-6101 oder <a href="mailto:referat.ehe-familie@bistum-passau.de">referat.ehe-familie@bistum-passau.de</a>



## „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](http://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?

<b>Veranstalter</b>	KEB in Stadt und Landkreis Passau e.V.
<b>Termin(e)</b>	Mittwoch, 24. März 2021, 19.30-20.30 Uhr (Teil2)
<b>Referent(in)</b>	Monika Veit, Zertifizierte FamilienTeam-Trainerin
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung Teil 2: <a href="https://www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37145">https://www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37145</a>
<b>Hinweise</b>	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?

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



## 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.

<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 09. März 2021, 19 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Hermann Mayer
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Deggendorf e.V.
<b>Anmeldung</b>	09901/6228 oder <a href="mailto:keb.deggendorf@bistum-passau.de">keb.deggendorf@bistum-passau.de</a>

### 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.

<b>Termin(e)</b>	Donnerstag, 11. März 2021, 19-21 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Alejando Ceballos
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
<b>Anmeldung</b>	08551/4581 oder <a href="mailto:info@keb-freyung.de">info@keb-freyung.de</a>

### 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.

<b>Termin(e)</b>	Freitag, 12. März 2021, 19-20.30 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Christian Benz
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Regen e. V.
<b>Anmeldung</b>	09921/7814 oder <a href="mailto:keb.regen@bistum-passau.de">keb.regen@bistum-passau.de</a>



### 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](mailto: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, 19.30-21 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](http://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.

<b>Termin(e)</b>	Freitag, 05. März 2021, 10.30 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Gabriele Bucher
<b>Veranstalter</b>	KEB Rottal-Inn-Salzach
<b>Gebühr</b>	Kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.keb-ris.de">www.keb-ris.de</a> (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.

<b>Termin(e)</b>	Donnerstag, 11. März 2021, 19 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Michael Sterner
<b>Veranstalter</b>	KEB Rottal-Inn-Salzach e.V., Haus der Begegnung Burghausen, Gemeindecaritas Altötting
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.keb-ris.de">www.keb-ris.de</a> (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 unterstützen mich mit meinem privaten Bio-Einkauf?

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

<b>Termin(e)</b>	Freitag, 12. März 2021, 16.30 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Annalena Brams
<b>Veranstalter</b>	KEB Rottal-Inn-Salzach, Öko-Modellregion Inn-Salzach
<b>Gebühr</b>	Kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.keb-ris.de">www.keb-ris.de</a> (bis 11.03.2021, 12 Uhr)
<b>Hinweise</b>	Weitere Informationen unter <a href="mailto:oekomodellregion@lra-aoe.de">oekomodellregion@lra-aoe.de</a>



### 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](http://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](http://www.keb-ris.de) (bis 15.03., 12 Uhr)



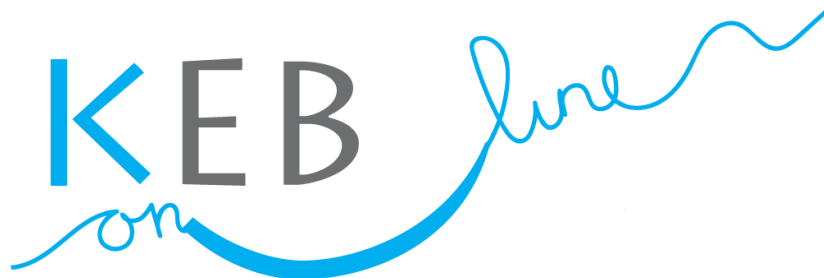
## Themenbereich Technik und Medien

### **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.

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





## 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](mailto: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](mailto: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/](http://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](mailto: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](http://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.

<b>Termin(e)</b>	Ab Montag, 08. März 2021, 9-10 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Claudia Moser
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.meibebi.com">www.meibebi.com</a> oder 0160/7589010
<b>Hinweis</b>	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.

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

### 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.

<b>Termin(e)</b>	Donnerstag, 11. März 2021, 9.30-11 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Nicole Gäßler
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
<b>Anmeldung</b>	08551/4581 oder <a href="mailto:info@keb-freyung.de">info@keb-freyung.de</a>



### 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

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

### meibebiZeit – Babymassage und Babyyoga

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.

<b>Termin(e)</b>	Ab Freitag, 19. März 2021, 9.15-10.15 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Claudia Moser
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.meibebi.com">www.meibebi.com</a> oder 0160/7589010
<b>Hinweis</b>	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.

<b>Termin(e)</b>	Freitag, 19. März 2021, 9.30 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Karin Trauner
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Regen e. V., AELF Regen
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.weiterbildung.bayern.de">www.weiterbildung.bayern.de</a>



### 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](http://www.weiterbildung.bayern.de) (bis 1 Woche vorher)

