

# KEB *live* *on*

## „Der Mai ist gekommen ...“

JA, jetzt ist er schon da, der Mai – und so sehr wir gehofft hatten, dass sich jetzt schon wieder Vieles normalisiert hätte, so sehr müssen wir doch immer noch mit Corona und den Folgen leben.

Dennoch: „Der Mai ist gekommen“ – und das ist doch auch ein Grund, sich zu freuen:

- An der Natur, die uns an allen Stellen zeigt: nach Tod und Absterben bricht an allen Ecken und Enden neues Leben hervor
- An den wärmer werdenden Temperaturen, die uns nach draußen locken
- An den Festen und Bräuchen, die dieser Monat mit sich bringt: 1. Mai, Muttertag, Vatertag, Christi Himmelfahrt, Pfingsten, ...
- Und Ihnen fällt sicher noch viel mehr ein ...



Wir freuen uns, dass wir Ihnen auch im Mai ein vielfältiges Angebot an Online-Bildungsveranstaltungen machen können. Und natürlich wächst bei uns die Vorfreude, Sie auch wieder persönlich zu Veranstaltungen begrüßen zu dürfen. Wir halten Sie über die aktuellen Entwicklungen auf unseren Webseiten auf dem Laufenden.

In diesem Sinne „Der Mai ist gekommen“ – machen wir das Beste draus!

Veronika Emmer

Geschäftsführerin KEB im Bistum Passau e. V.

Im Namen aller Geschäftsführer\*innen der KEBs in der Diözese Passau



# ONLINE-ANGEBOTE DER KATHOLISCHEN ERWACHSENENBILDUNG IN DER DIÖZESE PASSAU MAI 2021

---

## Inhalt

Kontaktdaten .....	1
Themenbereich Religion und Glaube.....	2
Themenbereich Lebensgestaltung und Erziehung.....	4
Themenbereich Politik und Gesellschaft.....	8
Themenbereich Kunst und Kultur .....	9
Themenbereich Gesundheit und Ernährung.....	11
Themenbereich Natur und Umwelt .....	15

## 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

### Online-Bibelangebote zum Sonntagsevangelium

"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 verschiedenen 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 diesem Bibelabend, diese Gottesbegegnung ermöglichen: intellektuell, spirituell, lustvoll, nachdenklich.

**Termin(e)** Jeweils Dienstag, 04./11./18. Mai 2021, 19-21 Uhr

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

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

**Gebühr** Kostenfrei

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

### Abenteuer des Glaubens

Lesung mit Autorengespräch – Ein erfrischendes Plädoyer für einen Glauben als Abenteuer der Seele, des Geistes und der menschlichen Freiheit

Der Autor geht auf die Suche nach einer undogmatischen christlichen Spiritualität. Ettl's Buch wurde von den großen Büchereivereinigungen Borromäusverein in Bonn und Michaelsbund in München zum religiösen Buch des Monats Dezember 2020 ausgewählt und in der Besprechung dazu heißt es: „In beeindruckender Weite und Tiefe setzt Hubert Ettl sich mit Glaubensfragen auseinander.“ Die Lektüre rege dazu an, „eigene Positionen zu hinterfragen, Selbstverständlichkeiten zu überprüfen und überhaupt über Gott und die Welt und die eigene Sicht darauf nachzudenken.“

**Termin(e)** Mittwoch, 05. Mai 2021, 19 Uhr

**Referent(in)** Hubert Ettl

**Veranstalter** KEB im Landkreis Regen e. V.

**Gebühr** Kostenfrei

**Anmeldung** 09921/7814 od. [keb.regen@bistum-passau.de](mailto:keb.regen@bistum-passau.de)

### Assistierter Suizid

Das Grundbedürfnis eines jeden Menschen, als Person geachtet, respektiert und angenommen zu werden, gilt selbstverständlich auch für den todkranken und sterbenden Menschen. An eben diesem Grundbedürfnis muss sich das Handeln von Angehörigen, Ärztinnen und Ärzten, Pflegepersonal sowie Seelsorgerinnen und Seelsorgern im Zuge der Betreuung und Begleitung von Menschen in der letzten Phase ihres Lebens orientieren. Dabei kommt dem Aspekt, selbstbestimmt leben zu können und auch am Ende des Lebens nicht einfach dem Entscheiden und Handeln anderer ausgeliefert zu sein, eine große Bedeutung zu.

Vielmehr braucht es eine breit getragene Solidarität mit den sterbenden oder sterbewilligen Menschen selbst und ebenso auch mit deren Angehörigen, die nicht selten bis an die Grenzen der physischen und psychischen Belastbarkeit gefordert sind.

Eine solche Sorge um den anderen Menschen ist die positive Konsequenz, wenn eine christliche Ethik gleichzeitig die fragwürdige Humanität einer "assistierten Selbsttötung" oder einer "Tötung auf Verlangen" entschieden ablehnt.

<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 18. Mai 2021, 19 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Prof. Dr. Johannes Brantl
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Deggendorf e. V. , Hospizverein Deggendorf, Gemeindcaritas
<b>Gebühr</b>	Kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	09901/6228 od. <a href="mailto:keb.deggendorf@bistum-passau.de">keb.deggendorf@bistum-passau.de</a>

## Themenbereich Lebensgestaltung und Erziehung

### Online-Kurs „FamShip. Ein bindungs- und emotionsfokussiertes Training für Eltern und Erziehende“

Als Eltern und Erziehende sind Sie gemeinsam mit Ihren Kinder täglich unterwegs – mit Erlebnissen und Herausforderungen und Konflikten, die einen auf die Palme bringen und hilflos machen können. Das Leben in einer Familie kann man auch mit einer Schifffahrt vergleichen. So gerät eine gemütliche Tour auf einem ruhigen Meer schnell in einen tosenden Sturm oder gefährliche Untiefen. Und manchmal versuchen sogar „Piraten“ das Schiff zu entern und den Kurs zu bestimmen.

Mit FamShip wollen wir Ihnen zeigen, wie man als Kapitän\*in und einer Navigation das Schiff Familie sicher und entspannt steuern kann.

<b>Termin(e)</b>	Jeweils Dienstag, 04./18. Mai, 08./22. Juni, 06./20. Juli 2021, 19-20.30 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Sandra Feldschmid, Waltraud Wirth
<b>Veranstalter</b>	KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V. Ehe-, Familien- und Lebensberatung Passau
<b>Gebühr</b>	30 €/Person; 45 €/Paar
<b>Anmeldung</b>	0851/393-4501 od. <a href="mailto:keb.passau@bistum-passau.de">keb.passau@bistum-passau.de</a>
<b>Hinweise</b>	Der Kur richtet sich an Mütter, Väter, Elternpaare, Patchwork-Eltern, Alleinerziehende, Großeltern und Erziehungsberechtigte, die Kinder im Alter von 3-14 Jahren betreuen oder erziehen.

### „Stark auch ohne Muckis“ – Wie kann ich mein Kind bei Cyber-Mobbing unterstützen?

Das "Stark auch ohne Muckis" System wurde in den letzten 13 Jahren in über 600 Einrichtungen und mit über 30.000 Teilnehmern durchgeführt. Es ist aus der Praxis für die Praxis.

Mobbing ist kein Zustand mit klaren Kriterien, sondern ein individuell gefühlter Prozess. Was für den einen nur Hänselei ist, ist für den anderen Mobbing.

Egal ob Dein Kind 4 Tage belästigt wird oder 4 Monate. Je gestärkter Du bist und auch Dein Kind ist, desto besser gelingt der Umgang mit Gemeinheiten.

Früher blieben die Ausgrenzungen oder Beleidigungen in der Schule. Jetzt nehmen die Kinder sie auf dem Smartphone in der Hosentasche mit nach Hause.

Im Online-Elternabend erfährst Du, wie Du Dein Kind bei Cybermobbing unterstützen kannst.

Denn: ANGST ist NIEMALS ein guter Ratgeber!

<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 4. Mai 2021, 19-21 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Karin Feilmeier
<b>Veranstalter</b>	KEB in Stadt und Landkreis Passau e. v.
<b>Gebühr</b>	kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37485">www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37485</a>

### (Neu-)Entdeckung von Möglichkeitsräume für ein kreatives Zusammenspiel in jedem Lebensalter

Der Referent lädt zu einer spannenden und anregenden Entdeckungsreise - trotz oder gerade auch wegen der Coronapandemietragödie, ein um Möglichkeitsräume zu erschließen. Er spricht über soziale Gesundheit, die sich u. a. in Vertrauen, Zusammenspiel, Kreativität, Kooperation und Respekt zeigt. Sie entfaltet sich von Kindheit an in Begegnungen, in denen Empathie, d. h. Einfühlungsvermögen sowie die Fähigkeit, sich in die Weltsicht und das Selbstverständnis des Gegenübers hineindenken zu können, mit dazu gehören.

<b>Termin(e)</b>	Mittwoch, 05. Mai 2021, 19.30 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Dr. Eckhard Schiffer
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Deggendorf e. v.
<b>Gebühr</b>	Kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	09901/6228 od. <a href="mailto:keb.deggendorf@bistum-passau.de">keb.deggendorf@bistum-passau.de</a>

### Gelöst und leicht – ein Mittwoch-Abend ganz für mich

Ressourcen- und Oasenabend der Ehe-/Familien-/Lebensberatung

<b>Termin(e)</b>	Mittwoch, 5. Mai 2021, 19.30 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Dr. Barbara Heller, Anton Gschrei
<b>Veranstalter</b>	KEB Rottal-Inn-Salzach e. V., Ehe-/Familien-/Lebensberatung
<b>Gebühr</b>	Kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.keb-ris.de">www.keb-ris.de</a> (bis 04.05.2021, 12 Uhr)

### Online-Vorträge für Eltern

In den 6 Wochen zwischen Ostern und Pfingsten hat die KEB Rottal-Inn-Salzach für alle Eltern, Erzieher pädagogische Fachkräfte und Interessierte Vorträge zum Thema Erziehung zusammengestellt. Wir möchten Ihnen in dieser verrückten Zeit Mut machen und Hilfestellungen an die Hand geben, um leichter durch den Alltag zu kommen.

06. Mai: „Erziehen mit Gelassenheit“

18. Mai: „Eltern sind auch nur Menschen- nobody ist perfect!“

<b>Termin(e)</b>	Donnerstag, 06. Mai 2021, 20 Uhr Dienstag, 18. Mai 2021, 19 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Romana Rupp (18.05.), Christiane Kutik (06.05.)
<b>Veranstalter</b>	KEB Rottal-Inn-Salzach e. V.
<b>Gebühr</b>	Einzelvortrag 10 Euro
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.keb-ris.de">www.keb-ris.de</a> (bis zum Vortag, 12 Uhr)

### Der Mensch – fünf Säulen der Identität

Was sind die fünf Säulen der Identität? Wie wirken sie sich auf unser Alltagsleben aus? Wie sehr beeinflussen sie unser Leben im hohen Alter (Demenz)?

<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 11. Mai 2021, 19 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Stefand Edtmayr
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Deggendorf e. V., Gemeindec Caritas
<b>Gebühr</b>	Kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	09901/6228 od. <a href="mailto:keb.deggendorf@bistum-passau.de">keb.deggendorf@bistum-passau.de</a>

### Hospizarbeit – Leben mit dem Sterben

Information und Gespräch

<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 11. Mai 2021, 19 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Rita Hauptenbuchner, Helga Senyk
<b>Veranstalter</b>	KEB Rottal-Inn-Salzach e. V., Hospizverein im Landkreis Altötting e. V.
<b>Anmeldung</b>	08671/884616 (Hospiz Altötting)

### Stark für die Zukunft: Entspannte Eltern – starke Kinder

*Online-Vortragsreihe in zwei Teilen*

Starke, selbstbewusste und gesunde Kinder – das wünschen sich alle Eltern und sehnen sich danach, dass es ihnen gelingt, den Kindern das mitzugeben, was sie für ein selbstständiges, glückliches Leben brauchen.

Im Elternhaus erfährt das Kind die erste und wichtigste Bindung, die es später im Leben (in Kindergarten, Schule, Beruf usw.) braucht, um sich sicher und kompetent zu fühlen. Das Elternhaus sollte für das Kind ein sicheres Fundament bieten, auf dem es sein eigenes Lebenshaus bauen kann.

Oft erleben sich Eltern aber mit dieser Aufgabe überfordert oder fühlen sich verunsichert.

Besonders belastend erleben Familien die Einschränkungen und zusätzlichen Aufgaben durch die Corona-Pandemie! Meldungen und Schlagzeilen über Erziehungs- und Bildungsnotstand in Deutschland tragen zusätzlich zu dieser Verunsicherung bei.

Teil I fand am 21. April 2021 statt

Inhalt Teil II:

- Beziehung kommt vor Erziehung und vor Bildung
- Das emotionale Bankkonto
- Wie sie Lernsituationen entspannter begegnen können

<b>Termin(e)</b>	Mittwoch, 12. Mai 2021, 19.30-20.30 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Monika Veit
<b>Veranstalter</b>	KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V.
<b>Gebühr</b>	Kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37238">www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37238</a>
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die beiden Termine bauen aufeinander auf, der 2. Termin kann aber auch einzeln gebucht werden.</li> <li>- 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.</li> <li>- Zur Teilnahme benötigen Sie ein Smartphone/Tablet mit Internetzugang oder einen Laptop/PC mit Internetzugang, Lautsprecher, Mikrofon und bestenfalls auch Kamera.</li> </ul>



### Meine Deine Heimat – Erinnerst du dich noch an ...

Auf Heimat-Spurensuche mit Anna Vorona

Es gibt viele Bedeutungen des Wortes "Heimat" und jeder definiert es anders für sich. Woran denken Sie, wenn Sie das Wort "Heimat" hören? An den Ort, an dem Sie geboren wurden und aufgewachsen sind? An die Eltern, an die Geschwister? Vielleicht an das Lieblingsessen, das die Oma kochte, als Sie die Großeltern besucht haben? Oder sind es die vertraute Landschaften, Melodien, Düfte? Und kann es vielleicht zwei oder sogar mehr "Heimaten" geben?

Anna Vorona, die seit 1995 in Deutschland lebt, wird mit einem Gast, der auch eine Migrationsgeschichte hinter sich hat, auf die Heimatspurensuche gehen und eine Antwort auf die Frage "Ab wann fühlt man sich in der "neuen" Heimat heimisch?" suchen.

14. Mai: Mia Seidl „Zwischen zwei Kulturen? Nein, ich bin das nicht“

1970 kam sie mit 11 Jahren aus der Türkei nach Deutschland. Sie und ihre Geschwister folgten ihrer Mutter, die ein Jahr früher als Gastarbeiterin angekommen ist. Heute arbeitet Mia Seidl als Krankenschwester in der Chirurgischen Praxisklinik Mühldorf.

**Termin(e)** Freitag, 14. Mai 2021, 16 Uhr

**Veranstalter** KEB Rottal-Inn-Salzach

**Anmeldung** [www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de) (bis Vortag, 12 Uhr)

### Mein selbstbestimmtes Ich

Online-Kurs für Eltern

Hängt bei Dir als Elternteil die gute Laune oft am seidenen Faden? Wünschst Du Dir einfach mal eine PAUSE? Ist dein Kind in der Trotzphase (ich kann alles alleine) oder in der Pubertät (die Türen knallen, Dein Kind hat schlechte Laune und das ohne Grund)? Wünschst Du Dir Austausch mit Gleichgesinnten, Tipps und Tricks für ein harmonisches Familienleben? Freust Du Dich über #metime?

Dann bist du hier genau richtig!

**Termin(e)** Dienstag, 18. Mai 2021, 19-21 Uhr

**Referent(in)** Karin Feilmeier

**Veranstalter** KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V.

**Gebühr** kostenfrei

**Anmeldung** [www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37493](http://www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37493)

### Online-Baby- und Kleinkindersprechstunde: „Entspannung für Mutter und Baby“

Die Baby- und Kleinkindersprechstunde ist monatlich eine Anlaufstelle für Eltern mit Babys und Kleinkindern in Freyung und Grafenau. 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. Verschiedene Fragen zu Ernährung, Schlafen, Tragen, Förderung, Hygiene, Sicherheit, Finanziellem, Gesundheit sowie Erziehung sind einige der Themen, für die die KoKi Freyung spezialisierte Fachkräfte gewinnen konnte. Für die Kinder gibt es pädagogisch wertvolle Spiele, mit denen sie sich beschäftigen, während die Eltern dem Vortrag lauschen sowie ins Gespräch kommen können.

**Termin(e)** Donnerstag, 20. Mai 2021, 9.30-11.30 Uhr

**Referent(in)** Nicole Gäßler

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

**Gebühr** kostenfrei

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



### Online-Vortrag „Der erste Löffel Brei“

Das Baby ist da - und mit ihm viele Fragen zur Ernährung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zwischen dem 5. und 7. Monat als ersten Brei einen Gemüse-Kartoffel-Brei einzuführen. Monat für Monat kommen weitere Breie dazu. Sie erhalten Informationen zum "Beikost-Schema", wie Sie Breie selbst herstellen können und zur Auswahl von Fertigprodukten. Ein Ausblick auf den Übergang zum Familienessen wird gegeben.

**Termin(e)** Donnerstag, 20. Mai 2021, 9.30-11 Uhr

**Referent(in)** Matthias Hoffmeister

**Veranstalter** KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e. V., Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen

**Gebühr** Kostenfrei

**Anmeldung** [www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de) (bis 1 Woche vorher)

## Themenbereich Politik und Gesellschaft

### Ehevertragliche Gestaltungen – nützlich und notwendig?

Ein Ehevertrag regelt, was passiert, wenn sich Eheleute trennen und sich nicht allein auf geltendes Recht berufen wollen. Es können aber auch die Folgen einer Eheschließung individuell gestaltet werden. Wann also ist ein Ehevertrag wirklich sinnvoll?

Wenn Sie Ihre individuelle Lebensgestaltung nach einer Eheschließung oder für den Fall einer Trennung selbst bestimmen wollen, sollten Sie sich über die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten eines Ehevertrags informieren.

**Termin(e)** Mittwoch, 05. Mai 2021, 19.30-21 Uhr

**Referent(in)** Gabriele Greiner-Zimmermann

**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)



## Themenbereich Kunst und Kultur

### „Auf ein Bier mit ...“

Zwischen Ostern und Pfingsten lädt Reinhold Sterflinger Gäste mit besonderen Biografien zu sich ins Dekanatshaus in Altötting ein. Bei einer Hoiben Bier geht es um die Themen, die das Leben so bietet ... Familie, Beruf, Heimat ... kurzum: um Gott und die Welt

03. Mai: Werner Greifeneder – „Essen ist ein wichtiges Stück Heimat“

10. Mai: ein Überraschungsgast – „Heimat in den Medien“

17. Mai: Josefa Wagner, Schauspielerin und Fotografin – „Heimat ist mein Schlafanzug“

<b>Termin(e)</b>	Montag, 03. Mai 2021, 20 Uhr Montag, 10. Mai 2021, 20 Uhr Montag, 17. Mai 2021, 20 Uhr
------------------	--

<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 12 Uhr am Anmeldetag)
------------------	---

### Kunst und Kultur in Zeiten von Corona

Das Coronavirus setzt seit Beginn der Pandemie vor einem Jahr der Kunst und Kultur besonders zu. Mit kreativen Konzepten versuchten und versuchen Künstler und Künstlerinnen, Theater, Clubs, Kinos, Museen... sich über Wasser zu halten. Die finanziellen Nöte vieler Häuser und Kulturschaffender sind groß. Und viele Kulturbesister vermissen den Besuch im Museum, im Theater, in der Oper, beim Open Air, in der Konzerthalle etc.

<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 04. Mai 2021, 19 Uhr
------------------	--------------------------------

<b>Referent(in)</b>	Staatsminister Bernd Sibler
---------------------	-----------------------------

<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Deggendorf e. V., Kunst- und Kulturverein Niederalteich, Gemeindecari-tas
---------------------	--

<b>Gebühr</b>	Kostenfrei
---------------	------------

<b>Anmeldung</b>	09901/6228 od. <a href="mailto:keb.deggendorf@bistum-passau.de">keb.deggendorf@bistum-passau.de</a>
------------------	---

### „Red ma üba Hoamad ...“ – Online-Frühstück

In dieser Reihe laden wir für eine Dreiviertelstunde Gäste ein, die bei uns in der Region beheimatet sind, die uns an ihrem Leben und ihren Gedanken teilhaben lassen und so mit uns gemeinsam in den Tag starten.

05. Mai: Ludwig Samereier, Pfarrer

12. Mai: Margret Döberl

19. Mai: Edi Mayer, Pfarrer

<b>Termin(e)</b>	Jeweils Mittwoch, 05./12./19. Mai 2021, 9 Uhr
------------------	---

<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 zum Vortag, 12 Uhr)
------------------	---



### **AUFwerten statt WEGwerfen – Kreative Upcycling-Ideen, Anleitungen, Tipps**

Es gibt unzählige Materialien, die sich zum Basteln eignen und genauso viele Ideen zum Umsetzen. Die Referentin bietet ihre Bastelideen an, die sie zu Hause kreativ umgesetzt hat. Es werden verschiedene Verarbeitungsmöglichkeiten und Arbeitsschritte mit dem jeweiligen Wertstoff vorgestellt. Anschließend haben die TeilnehmerInnen Gelegenheit, Fragen an die Referentin zu stellen und sich auszutauschen.

07. Mai: Wachsreste verarbeiten

21. Mai: Wanddeko, Türkränze und anderes aus Eierkarton

11. Juni: Kreatives aus alten Kalenderblättern

<b>Termin(e)</b>	Freitag, 07. Mai 2021, 18 Uhr Freitag, 21. Mai 2021, 10 Uhr Freitag, 11. Juni 2021, 18 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Gabriele Bucher
<b>Veranstalter</b>	KEB Rottal-Inn-Salzach e. V.
<b>Gebühr</b>	5 Euro pro Veranstaltung
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.keb-ris.de">www.keb-ris.de</a> (bis zum Vortag, 12 Uhr)
<b>Hinweise</b>	Veranstaltungsreihe wird im Juni fortgesetzt

## Themenbereich Gesundheit und Ernährung

### Online-Yoga „Im Fluss des Lebens“

Der klassische Ha-Tha-Yoga in Verbindung mit sanften, dynamischen Vinyasa-Yoga-Flows ist eine ganzheitliche und bewährte Form des Yoga. Durch gezielte Übungseinheiten - einige dynamisch im Atemrhythmus, andere in Ruheposition - wird auf harmonische Weise die Entspannung und Flexibilität des gesamten Körpersystems und des Geistes gefördert. Es handelt sich um einen Präventionskurs nach § 20 SGB V mit Zuschuss durch die gesetzliche Krankenkasse.

<b>Termin(e)</b>	Ab Montag, 03. Mai 2021, 18-19.30 Uhr bzw. 20-21.30 Uhr Ab Dienstag, 04. Mai 2021, 10-11.30 Uhr bzw. 17-18.30 Uhr bzw. 19-20.30 Uhr Ab Mittwoch, 05. Mai 2021, 10.30-12 Uhr bzw. 17-18.30 Uhr Ab Donnerstag, 06. Mai 2021, 10-11.30 Uhr bzw. 17-18.30 Uhr bzw. 19-20.30 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Claudia Bindl
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.
<b>Gebühr</b>	96 € je Kurs
<b>Anmeldung</b>	08551/910367 oder sommerland-yoga.com
<b>Hinweise</b>	Alle Kurse erstrecken sich über 8 Termine und finden wöchentlich statt.

### Online-Vortrag „Säuglingsmilch unter der Lupe“

<b>Termin(e)</b>	Mittwoch, 5. Mai 2021, 19 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Tanja Liebl-Gschwind
<b>Veranstalter</b>	KEB Rottal-Inn-Salzach e. V., Amt für Ernährung, Landwirtschaft & Forsten Pfarrkirchen
<b>Gebühr</b>	Kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.aelf-pk.bayern.de/ernaehrung/familie">www.aelf-pk.bayern.de/ernaehrung/familie</a>

### Online-Rückbildungskurs „Wieder fit nach der Geburt“

Hebammengeleitete Rückbildungsgymnastik der schwangerschafts- und geburtsbedingten Veränderungen, Beckenbodentraining und allgemeine Kräftigung des Bewegungs- und Halteapparates. Nähere Informationen unter [www.hebammehoffmann.de](http://www.hebammehoffmann.de)

<b>Termin(e)</b>	Ab Mittwoch, 05. Mai 2021, 8.45-10 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Julia Hoffmann
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
<b>Gebühr</b>	Wird von der Krankenkasse übernommen
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:hebammehoffmann@web.de">hebammehoffmann@web.de</a> od. 0858/962023 od. 0175/3602557
<b>Hinweise</b>	Der Kurs erstreckt sich über 7 Termine und findet wöchentlich statt.

### Der Mai ist gekommen, die Wildkräuter schlagen aus!

Heimische Wildpflanzen kennenlernen und für die Gesundheit praktisch verwenden  
Wildkräuter, die nicht jeder kennt – Rezepte – praktische Tipps

Lieben Sie nicht auch den Mai? Seine Wonne, übrigens eine Steigerung der Freude, schenkt uns unglaublich viel Grünes und Blühendes. Erst recht die Wildpflanzen treiben in Gärten, Flur und Feld ins Unermessliche. Kein Pflänzlein ist ohne Nutzen und Aufgabe für unser Wohlbefinden, für unsere Gesundheit und unser Glück. Ob Knoblauchsrauke oder Vogelmilch, ob Huflattichblätter und Taubnesseln. Jedes Pflänzlein ist ein Geschenk vom grünen Kleid der Erde. Nach diesem intensiven und frohen Abend wissen Sie wie ein Sauerhonig /Oxymel für Ihr Immunsystem einfach und gesund selbst hergestellt wird. Sie erfahren welche Bedeutung eine Tinktur für die Hausapotheke hat und warum Sie die ersten Gänseblümchen im Mai mit dem Mund abpflücken müssen! Praktische Rezepte mit Fotos und viel Praxis, sowie Ihre persönlichen Fragen zur Wildkräuterverwendung runden diesen Abend ab! Eben, der Mai ist gekommen, die Wildkräuter schlagen aus, schmecken, stärken und bereichern unser Leben!

<b>Termin(e)</b>	Donnerstag, 06. Mai 2021, 19 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Hansjörg Hauser
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Deggendorf e. V., LVHS Niederalteich
<b>Anmeldung</b>	09901/6228 od. <a href="mailto:keb.deggendorf@bistum-passau.de">keb.deggendorf@bistum-passau.de</a>
<b>Hinweise</b>	Bitte zum Online-Vortrag eine ganz frisch gepflückte Wildpflanze mit Blüte, Schreibzeug und gute Stimmung mitbringen.

### Online-Vortrag: Richtig trinken – (k)ein Problem?

Wieder zu wenig getrunken - Wer kennt das nicht? Um fit und leistungsstark zu bleiben benötigt der Körper ausreichend Flüssigkeit. Doch wie viel soll's täglich sein? Zählt Kaffee dazu? Und kann man regelmäßiges trinken "lernen"? Antworten auf all diese Fragen erhalten Sie bei diesem Vortrag!

<b>Termin(e)</b>	Freitag, 07. Mai 2021, 16-17.30 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Daniela Helfensteller
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e. V., Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen; Netzwerk Generation 55plus
<b>Gebühr</b>	Kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.weiterbildung.bayern.de">www.weiterbildung.bayern.de</a> od. 09921/608-0

### Geburtsvorbereitung kompakt II

Mit Partner

<b>Termin(e)</b>	Ab Freitag, 07. Mai 2021, 17 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Nicola Bader
<b>Veranstalter</b>	KEB Rottal-Inn-Salzach
<b>Anmeldung</b>	08677/910773
<b>Hinweise</b>	6 Einheiten, insgesamt 14 Stunden



### Online-Beckenbodentraining für Mamas

Das Ziel des Rückbildungskurses ist es, dass die Mütter nach der Entbindung wieder funktionell ihre Bauch- und Beckenbodenmuskeln kräftigen. Der Kurs wird im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 bezuschusst

<b>Termin(e)</b>	Ab Dienstag, 11. Mai 2021, 10.15-11.15 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Jasmin Gaßler
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.
<b>Gebühr</b>	110 €
<b>Anmeldung</b>	0151/17207736 od. <a href="mailto:info@personaltraining-yoga.de">info@personaltraining-yoga.de</a>
<b>Hinweise</b>	Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine und findet wöchentlich statt.

### Online-Vinyasa-Yoga

<b>Termin(e)</b>	Ab Dienstag, 11. Mai 2021, 9-10.30 Uhr bzw. 19-20.30 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Jasmin Gaßler
<b>Veranstalter</b>	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.
<b>Gebühr</b>	120 €
<b>Anmeldung</b>	0151/17207736 od. <a href="mailto:info@personaltraining-yoga.de">info@personaltraining-yoga.de</a>
<b>Hinweise</b>	Der Termin erstreckt sich über 8 Termine und findet wöchentlich statt.

### Ganzheitlich heilen – ganzheitlich leben

Dr. med. Harald Fauser, 57 Jahre, verh., 7 Kinder, evang., praktizierender hausärztl. Internist. Über sich sagt er "Ich erlebte, dass 'mit Jesus zu leben' heißt ganzheitlich leben und ist erfahrbar an Geist, Seele und Leib sowie in allen Lebensbereichen wie Ehe, Familie, Arbeit, Freizeit und Gemeinde. Es brennt mir seitdem auf dem Herzen, dies auch anderen zu vermitteln - nicht zuletzt in der Zusammenarbeit mit Christen aus verschiedenen Konfessionen, denn nur gemeinsam repräsentieren wir den ganzen Leib Christi, wie die Bibel es nennt. Darüber hinaus erlebe ich dies auch in meiner Praxis, wo Jesus immer wieder hier und heute eingreift - ganzheitlich heilt - selbst da, wo es aus med. und menschlicher Sicht keine Lösung gibt." In unserer Zeit, wo jeder ganzheitlich leben möchte und auf diesem Markt der schnelle Euro verdient wird, gibt es die Alternative: das Leben mit dem, der von sich gesagt hat: "Ich bin gekommen, um Leben und dies im Überfluss zu geben". Wer möchte das nicht?

<b>Termin(e)</b>	Samstag, 15. Mai 2021, 19.30 Uhr
<b>Referent(in)</b>	Dr. med. Harald Fauser
<b>Veranstalter</b>	KEB Rottal-Inn-Salzach e. V., Christen im Beruf e. V.
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.christen-altoetting.de">www.christen-altoetting.de</a>



### **Bewegung macht fit, gesund und glücklich**

Bereits unsere Vorfahren mussten sich bewegen, um zu überleben. Unsere Gene haben sich nicht großartig verändert, deshalb liegt es nahe, dass uns Trägheit nicht gut bekommt. Die positiven Auswirkungen der Bewegung auf unseren Körper und auch auf unsere Psyche sind in diesem Vortrag das Thema. Es gibt kein Medikament und keine Maßnahme, die einen vergleichbaren positiven Effekt hat, wie eine moderate Bewegung im Alltag. Die Möglichkeit, dass wir selbstbestimmt unsere eigene Gesundheit fördern können, dass uns auch noch gut tut, ist dem Menschen jederzeit zugänglich. Bereits 10 Minuten Bewegung täglich beeinflussen unser Herz-Kreislaufsystem positiv und macht gute Laune. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie sich durch Bewegung körperlich, geistig und seelisch fit halten können.

**Termin(e)** Donnerstag, 20. Mai 2021, 19 Uhr

**Referent(in)** Anja Obermeier

**Veranstalter** KEB im Landkreis Deggendorf e. V., LVHS Niederalteich

**Gebühr** 5 € auf Spendenbasis, bitte nach der Teilnahme an die KEB Deggendorf überweisen:  
IBAN: DE33 7416 1608 0000 3087 73

**Anmeldung** 09901/6228 od. [keb.deggendorf@bistum-passau.de](mailto:keb.deggendorf@bistum-passau.de)

### **Trocken werden begleiten**

Informationen und Tipps zum Trocken werden von Babys/Kleinkindern

**Termin(e)** Samstag, 29. Mai 2021, 9.30 Uhr

**Referent(in)** Daniela Aigner

**Veranstalter** KEB Rottal-Inn-Salzach

**Anmeldung** [info@anders-gewickelt.de](mailto:info@anders-gewickelt.de)



## Themenbereich Natur und Umwelt

### Mein Weg in ein nachhaltigeres Leben

Was bedeutet das - nachhaltiger leben? Und warum ist das wichtig? In einer Mischung aus Klimawissenschaft und persönlicher Erfahrung nimmt Frau Dr. Maiken Winter die TeilnehmerInnen mit auf ihren Weg in ein nachhaltigeres Leben, benennt die Schwierigkeiten und die Erfolge. Nach diesem Vortrag wird dieser Weg für alle verständlich, nachvollziehbar und machbar erscheinen. Die Referentin ist die 1. Vorsitzende des gemeinnützigen Vereins Wissenleben e.V., mit Fokus auf Wissenschaftskommunikation und Projektarbeit an Schulen.

**Termin(e)** Mittwoch, 12. Mai 2021, 19 Uhr

**Referent(in)** Dr. Maiken Winter

**Veranstalter** KEB Rottal-Inn-Salzach e. V., Bund Naturschutz Rottal-Inn

**Anmeldung** 08562/9636086 (BN-Geschäftsstelle) od. [bn-rottal-inn@t-online.de](mailto:bn-rottal-inn@t-online.de)

### Onlinevortrag „Zukunftsfähige Landwirtschaft“

Im Rahmen des Schwerpunktthemas "heute bewusst leben" bieten wir eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit Eine Welt Netzwerk Bayern e. V. an. Wie können wir immer mehr Menschen ernähren und gleichzeitig eine Landwirtschaft betreiben, die nicht die Umwelt zerstört? Die landwirtschaftlich genutzte Fläche breitet sich immer weiter aus, trotzdem sind noch immer viele Menschen von Hunger betroffen. Die konventionelle Landwirtschaft hat durch Monokulturen, Überdüngung und Pestizideinsatz in vielerlei Hinsicht einen negativen Einfluss auf die Umwelt. Wie können wir eine zukunftsfähige Landwirtschaft gestalten? Welche Alternativen zur konventionellen Landwirtschaft gibt es? Wie können wir mit unserem eigenen Lebensstil einen Beitrag für die globale Ernährungssicherheit leisten? Diesen Fragen wollen wir im Rahmen des Seminars nachgehen!

**Termin(e)** Donnerstag, 13. Mai 2021, 18-20.30 Uhr

**Referent(in)** Heinz-Peter Müller

**Veranstalter** KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e. V. Eine Welt Netzwerk Bayern e. V.

**Gebühr** Kostenfrei

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