



© Free-Photo/pixabay.com

KEB *live*

Passau, September 2021

Liebe Interessierte,

60 Jahre **Katholische**
Erwachsenenbildung
im Bistum Passau e.V.

„60 Jahre Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau“ – das können wir in diesem Jahr feiern und haben das Mitte September im Kreis unserer Mitglieder bei einem kleinen Festnachmittag auch getan.

Viele Herausforderungen haben die in der Erwachsenenbildung engagierten Ehren- und Hauptamtlichen in diesen Jahrzehnten erwartet und sie haben sie nach Kräften gemeistert. Auch uns stehen momentan und sicher auch in Zukunft immer wieder neue Herausforderungen bevor, denen wir uns stellen wollen – wie beim Festnachmittag deutlich wurde, stellt auch die Digitalisierung verschiedenster Lebensbereiche eine solche Herausforderung dar. Wir sind zum einen aufgerufen auszuprobieren, in welchen Rahmen und unter welchen Voraussetzungen wir uns in dieser digitalen Welt bewegen. Zum anderen ist es unser Auftrag als Katholische Erwachsenenbildung, wie im „realen Leben“ auch in der digitalen Welt einzustehen für die Werte und Überzeugungen, die uns tragen und das Fundament unseres Handelns bilden.

Neben den vielen Präsenzveranstaltungen, die nun wieder vermehrt stattfinden (können), wollen wir weiterhin die digitalen Formate und Möglichkeiten nutzen, um mit Ihnen zusammenzukommen, uns auszutauschen - so wollen wir wie in den letzten 60 Jahren „Bildung und Begegnung“ ermöglichen.

Wir freuen uns auf Sie!

Veronika Emmer
Geschäftsführerin der KEB im Bistum Passau e. V.



ONLINE-ANGEBOTE DER KATHOLISCHEN ERWACHSENENBILDUNG IN DER DIÖZESE PASSAU

OKTOBER 2021

Inhalt

Kontaktdaten	1
Themenbereich Lebensgestaltung und Erziehung.....	2
Themenbereich Politik und Gesellschaft	3
Themenbereich Gesundheit und Ernährung	5

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 Lebensgestaltung und Erziehung

„Die Trotzphase gut meistern“ – Online-Elternabend

Für Eltern ist die Trotzphase oftmals: nervig, anstrengend und manchmal auch peinlich.

Für Kinder ist diese Entwicklungsphase immens wichtig: lernen sie doch vermehrt in dieser Zeit ihren eigenen Willen zu entdecken und immer selbständiger zu werden.

Sandra Feldschmid zeigt beim Online-Elternabend Wege auf, wie Eltern einerseits die wichtige Bestrebung nach Eigenständigkeit ihres Kindes nicht zu sehr einschränken, andererseits aber auch Regeln einfordern können.

Termin(e) Donnerstag, 14. Oktober 2021, 19.30 Uhr

Referent(in) Sandra Feldschmid

Veranstalter KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V., Kindergarten St. Margareta Tiefenbach

Gebühr 5 Euro auf Spendenbasis (Überweisung nach der Teilnahme)

Anmeldung www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37908

Themenbereich Politik und Gesellschaft

Fast Fashion – Shoppen ist kein Hobby

Online-Vortrag

Im Rahmen des Schwerpunktthemas "heute bewusst leben" bieten wir eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit Eine Welt Netzwerk Bayern e. V. an. "Hauptsache günstig und schnell überall verfügbar," so lautet das Motto vieler Konsument/innen. Die Mode-Konzerne erfüllen uns diesen Wunsch nach schnellem Konsum durch günstige Angebote und ständig wechselnden Trends in den Geschäften. Dabei entstehen neben ökonomischen Vorteilen für Wenige, verheerende soziale und ökologische Folgen für Viele (Leben auf Kosten anderer). Im Workshop erfahren die Teilnehmenden Hintergründe zum Konzept der Fast Fashion und lernen deren globale Zusammenhänge und Auswirkungen kennen. In praktischen Übungen können die Teilnehmenden eigenes und fremdes Kaufverhalten reflektieren. Abschließend werden Ideen generiert und Handlungsoptionen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Textilien (Slow-Fashion-Ansatz) erarbeitet.

Termin(e) Montag, 04. Oktober 2021, 18-20.30 Uhr

Referent(in) Alexander Fischer

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

Gebühr Kostenfrei

Anmeldung 08551/4581 oder info@keb-freyung.de

Robotik-Lösungen für innovativen Ackerbau – Onlinevortrag

Digitalisierung in der Landwirtschaft: Kollege Roboter übernimmt

Die Agrarrobotik hält in Biobetrieben immer mehr Einzug, da sich die Anschaffung neben den ökologischen Vorteilen auch wirtschaftlich darstellen. Aber auch für konventionelle Betriebe liegen die Vorteile auf der Hand: der Verzicht auf fossile Kraftstoffe und Mobilität durch 100 Prozent erneuerbaren Strom dient der Energiewende und verringert die Treibhausgasemissionen. Weiterhin minimiert sich die Bodenverdichtung, es gibt keine unnötigen Überfahrten bzw. Traktortrassen, die Wendevorgänge werden optimiert und Pflanzenschutzmittel eingespart. Es ist keine ständige Anwesenheit erforderlich.

Auch in der Tierhaltung, in den Milchviehbetrieben, hält die Robotik verstärkt Einzug.

Termin(e) Freitag, 08. Oktober 2021, 14-17 Uhr

Referent(in) Dr. Markus Gandorfer, Stefan Kopfinger

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

Gebühr 10 Euro

Anmeldung Bis 28. September 2021 an der LVHS Niederalteich
09901/93520 oder info@lvhs-niederalteich.de

Hinweise

One World, one Peace?

Online-Vortrag

Im Rahmen des Schwerpunktthemas "heute bewusst leben" bieten wir eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit Eine Welt Netzwerk Bayern e. V. an. In diesem Online-Workshop stehen Friedensvorstellungen im Zentrum. Gibt es den einen Weltfrieden, der für alle Menschen gültig ist und welche Beziehung hat er mit dem Entwicklungsgedanken? Wir schauen uns im Vergleich dazu verschiedene lokal verankerte Friedensvorstellungen an, um herauszufinden, wie Frieden in der Welt der Zukunft formuliert und gelebt werden kann.

Termin(e)	Donnerstag, 14. Oktober 2021, 19-21 Uhr
Referent(in)	Christina Pauls
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e. V., Eine Welt Netzwerk Bayern e. V.
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	08551/4581 oder info@keb-freyung.de

Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung – unverzichtbare Selbstbestimmung aus medizinischer und juristischer Sicht

In vielen Lebensbereichen ist Vorsorge eine Selbstverständlichkeit. Die meisten Menschen haben eine Kranken-, Unfall- oder Rentenversicherung, damit sie für kritische Lebenssituationen zumindest wirtschaftlich einigermaßen abgesichert sind.

Wer aber kümmert sich um einen Menschen, der nach einem Unfall, wegen schwerer Krankheit oder altersbedingt nicht oder nicht mehr in der Lage ist, seine alltäglichen Angelegenheiten selbst zu regeln und/oder über seine ärztliche Behandlung eigenverantwortlich zu entscheiden?

Termin(e)	Dienstag, 19. Oktober 2021, 19.30-21 Uhr
Referent(in)	Anette Heindörfer, Dr. med. Ralf-Peter Filipp
Veranstalter	KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V., KRISENLICHTUNG
Gebühr	5 Euro auf Spendenbasis (Überweisung nach der Teilnahme)
Anmeldung	www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37994

„Apfelkuchen nur als Bild – keine Angst vor virtuellen Treffen im Internet“

Online-Seminar

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. Sie benötigen dazu lediglich einen Laptop oder ein Tablet und einen Internetzugang. Sollten Sie grundsätzlich im Umgang mit Ihrem Tablet oder Smartphone noch nicht so geübt sein, empfehlen wir Ihnen im Vorfeld dieses Kurses den Präsenzkurs "Endlich Erfolg mit Tablet und Smartphone".

Termin(e)	Freitag, 22. Oktober 2021, 18-21 Uhr
Referent(in)	Sebastian Pauli
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V., Bildungswerk Stadt Freyung
Gebühr	18 Euro
Anmeldung	08551/4581 oder info@keb-freyung.de



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. Informationen zu den Kursen: Tel.:08551/910367

Termin(e)	Ab Freitag, 01. Oktober 2021, jeweils freitags, 10-11.30 Uhr
Referent(in)	Claudia Bindl
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.
Gebühr	96 Euro
Anmeldung	08551/4581 oder info@keb-freyung.de
Hinweise	Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine. Keine Kurseinheiten finden statt am 05., 12. Und 19. November 2021

Faszienyoga

Mit sanften Dehnungen und fließenden Bewegungen wirkt diese Form des Yogas besonders auf die Faszien.

Die Faszien haben Einfluss auf die Gesundheit von Rücken und Gelenken.

Wir lösen Rückenschmerzen und Verspannungen und gelangen zu mehr Ruhe und Wohlbefinden.

Termin(e)	Ab Mittwoch, 06. Oktober 2021, jeweils mittwochs, 19-20 Uhr
Referent(in)	Gabriele Pauli
Veranstalter	KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V.
Gebühr	72 Euro
Anmeldung	www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37846
Hinweise	Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine.

Mit Yoga innere Kräfte entdecken und nutzen – Online-Kurs

Yoga ist eine jahrtausende alte indische Lehre vom Leben. Ziel ist die Harmonie von Körper, Atem, Geist und Seele. Eine Fülle von erprobten Haltungen und Bewegungsabläufen in Atemachtsamkeit wirken auf den Körper kräftigend und stabilisierend, machen gleichzeitig beweglicher und lebendiger. Verbunden mit Atem-, Entspannungsübungen und Meditation führt Yoga zu innerer Ruhe, Gelassenheit, Lebensfreude und Selbstbewusstsein.

Das ganzheitliche Üben spricht den Menschen in seiner ganzen Vielfalt an, körperliche und seelische Ausgeglichenheit kann sich einstellen.

Der regelmäßige Gruppenunterricht ist hilfreich, um den Belastungen des Alltags etwas Positives entgegen zu setzen und wertvolle Impulse zu bekommen. Yoga ist für Jung und Alt geeignet, unabhängig von Religion und Weltanschauung.

Termin(e) Ab Donnerstag, 07. Oktober 2021, jeweils donnerstags, 18.15-19.45 Uhr
(ausgenommen Ferien)

Referent(in) Melanie Polansky

Veranstalter KEB im Landkreis Deggendorf e. V.

Gebühr 90 Euro (für 10 Termine)

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

Fit durch den Alltag – Mit Homöopathie sanft und natürlich Alltagsbeschwerden lindern

Sie erfahren, wie Sie mit homöopathischen Arzneimitteln Alltagsbeschwerden wie z.B. Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder Erkältungsbeschwerden sanft und natürlich lindern können.

Die Veranstaltung wird über Go ToWebinar angeboten

Termin(e) Donnerstag, 07. Oktober 2021, 19 Uhr

Referent(in) Corinna Stoiber

Veranstalter KEB im Landkreis Regen e. V.

Anmeldung 09921/7814 oder keb.regen@bistum-passau.de

Schnupper-Info zur Natürlichen Empfängnisregelung

Wir möchten Ihnen eine kurze Einführung in die Thematik der Natürlichen Empfängnisregelung geben. Es werden Themen angesprochen wie z.B.: Mit Natürlicher Empfängnisregelung gemeinsam Fruchtbarkeit selbstbestimmt leben und genießen, Kinderwunsch eventuell realisieren. Zudem besteht die Möglichkeit für persönliche Rückfragen. Die Veranstaltung wird über Microsoft Teams angeboten.

Termin(e) Montag, 11. Oktober 2021, 19.45-20.30 Uhr

Referent(in) Doris Kittelmann

Veranstalter KEB im Landkreis Regen e. V., Perle e. V.

Anmeldung Per Mail an doris.kittelmann@perle-ev.de