



KEB *live*
on

Du
Der Du da bist
Ein Gott mit uns
Mitten im Tod

Dich erfahren
Mitten in der Geschichte
Dein Licht sehen
Mitten in der Nacht
Deine befreiende Hand ergreifen
Mitten in der Gefangenschaft
Deine Gerechtigkeit durchsetzen
Mitten im Unrecht
Deine Güte kosten
Mitten im Bösen
Deine Vergebung leben
Mitten in der Schuld
Deinen Frieden stiften
Mitten im Hass
Deine Liebe bezeugen
Mitten in der Welt

Das ist es, was ich will
Du
Gott mit uns
Mitten im Tod

Anton Rotzetter



**Wir wünschen Ihnen
Frohe und gesegnete Ostern!**



ONLINE-ANGEBOTE DER KATHOLISCHEN ERWACHSENENBILDUNG IN DER DIÖZESE PASSAU 2021

Inhalt

Kontaktdaten	1
Themenbereich Religion und Glaube.....	2
Themenbereich Lebensgestaltung und Erziehung.....	4
Themenbereich Politik und Gesellschaft	7
Themenbereich Kunst und Kultur	9
Themenbereich Medien und Technik.....	11
Themenbereich Länder und Sprachen.....	11
Themenbereich Gesundheit und Ernährung	12

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

Der Ehe-Kurs „Zeit für uns beide“

7 Abende, die eine Beziehung verändern

Ob ihr seit 6 Monaten oder 40 Jahren verheiratet seid, ob ihr eine gute Beziehung habt oder gerade eine schwierige Zeit durchlebt, im Ehe-Kurs findet ihr praktische Unterstützung, um eine starke Ehe aufzubauen.

Der Kurs hilft euch

- Effektiver zu kommunizieren
- Die Bedürfnisse des anderen besser zu verstehen
- Konflikte zu lösen
- Den Einfluss der Herkunftsfamilie auf die Beziehung zu verstehen
- Größere sexuelle Intimität zu entwickeln
- Und vieles mehr ...

Termin(e) Jeweils Mittwoch, 14./21./28. April, 05./12./19. Mai, 09. Juni, 20.30-22 Uhr

Referent(in) Martina & Christoph Kochmann
Angelika & Samuel Sieber

Veranstalter KEB im Bistum Passau e. V., Referat Ehe Familie Kinder

Gebühr Kostenfrei

Anmeldung keb@bistum-passau.de

Hinweise Weitere Infos: samuel.sieber@bistum-passau.de; 01577 4637928

Was bringt mir der Glaube für mein Leben? – Online-Glaubensgespräch

Ein Impulsreferat oder die Arbeit an einem Text eröffnet die Möglichkeit, den persönlichen Glauben zu vertiefen, über Glaubenszweifel zu reden, aus den biblischen Quellen neue Glaubenserfahrungen zu gewinnen.

Termin(e) Dienstag, 20. April 2021, 19.45-21.30 Uhr

Referent(in) Msgr. Alfred Ebnder

Veranstalter KEB Freyung-Grafenau e. V., Pfarrei und Bildungswerk der Stadt Waldkirchen

Gebühr Kostenfrei

Anmeldung info@keb-freyung.de



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, 23. April – Mittwoch, 28. April – Freitag, 30. April; jeweils 20-21.30 Uhr

Referent(in) Martina & Christoph Kochmann

Veranstalter KEB im Bistum Passau e. V., Referat Ehe Familie Kinder

Gebühr Kostenfrei

Anmeldung keb@bistum-passau.de

Themenbereich Lebensgestaltung und Erziehung

„Hilfe, ich wachse! Wachstumsschritte der Kinder richtig erkennen“ – Online-Baby- und Kleinkindersprechstunde

Jedes Baby und Kleinkind wächst nicht nur körperlich, sondern entwickelt sich parallel auch geistig. Sichtbar und spürbar wird dies für uns Eltern in den sogenannten „Schüben“, die wir bei unseren Kindern wahrnehmen. Von einer Woche auf die nächste kann unser Kind plötzlich Neues, was ihm vorher noch Schwierigkeiten bereitet hatte. Beruhend auf Studienergebnissen aus der Forschung betreffend die sogenannten „Grenzsteine der Entwicklung“ erklärt Ihnen die erfahrene Familienkinderkrankenschwester, wie Wachstumsschritte der Kinder erkennbar sind und worauf wir Eltern in der Begleitung unserer Kinder achten können.

Termin(e)	Mittwoch, 07. April 2021, 9.30-11 Uhr
Referent(in)	Nicole Gässler
Veranstalter	KEB Freyung-Grafenau e. V., Koki
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	koki@freyung-grafenau.de

„Wohlfühlinseln für Familien“ – Online-Baby- und Kleinkindersprechstunde

Die Herausforderungen der aktuellen Zeit sind für Familien enorm. Auszeiten für sich selbst und mit dem Partner/der Partnerin sind derzeit nicht leicht zu organisieren und so sind viele Eltern mittlerweile frustriert, ausgelaugt und müde. Allerdings gibt es auch im Alltag Möglichkeiten, für sich selbst sogenannte „Wohlfühlinseln“ zu schaffen. Wie Sie diese finden, welche erzieherischen Ideen für Sie anwendbar sind und welche Veränderungen in der Tagesstruktur für Entspannung sorgen können. Liebevoll Grenzen zu setzen und mal für eine halbe Stunde nur ganz für sich selbst zu sorgen, ist häufig eine große Herausforderung für Eltern. Wir laden Sie herzlich ein, dem Vortrag zu lauschen und ins Gespräch zu kommen.

Termin(e)	Donnerstag, 08. April 2021, 9.30-11 Uhr
Referent(in)	Marie-Luise Kümmerl
Veranstalter	KEB Freyung-Grafenau e. V., Koki
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	koki@freyung-grafenau.de

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 selbständiges, 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.

Inhalt Teil I:

- Was Kinder brauchen, um sich sicher und stark zu fühlen
- Den inneren Bauplan der Kinder respektieren
- Wie Kinder die Welt über das Spiel begreifen
- Das Gehirn – ein Problemlöseinstrument

Anmeldung:

Inhalt Teil II:

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

Termin(e)	Jeweils Mittwoch, 21. April und 12. Mai 2021, 19.30-20.30 Uhr
Referent(in)	Monika Veit
Veranstalter	KEB Stadt und Landkreis Passau e. V.
Anmeldung	Teil I: www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37236 Teil II: www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37238
Hinweise	Für beide Termine ist jeweils eine separate Anmeldung erforderlich. Die Termine bauen aufeinander auf, können jedoch auch einzeln gebucht werden.

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.

23. April: Coronamüde – wir brauchen Selbstfürsorge – jetzt besonders

29. April: Familienmanagement – damit unsere Träume Wirklichkeit werden

06. Mai: „Erziehen mit Gelassenheit“

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

Termin(e)	Freitag, 23. April 2021, 19 Uhr Donnerstag, 29. April 2021, 10 Uhr Donnerstag, 06. Mai 2021, 20 Uhr Dienstag, 18. Mai 2021, 19 Uhr
Referent(in)	Romana Rupp (23.04.&18.05.), Maria Büchsenmeister (29.04.), Christiane Kutik (06.05.)
Veranstalter	KEB Rottal-Inn-Salzach e. V.
Gebühr	Einzelvortrag 10 Euro, Paketpreis für 4 Vorträge 20 Euro
Anmeldung	www.keb-ris.de (bis zum Vortag, 12 Uhr)

„Stark auch ohne Muckis“ – Wie kann ich mein Kind gegen Mobbing unterstützen?

Als Eltern lernen Sie im Elternabend:

- Ihr Kind für die Konflikte und Herausforderungen des Lebens zu stärken
- Einen sicheren Hafen für Ihr Kind zu bieten und unnötige Konflikte zu Hause zu vermeiden
- Ihr Kind für den weiteren Lebensweg zu stärken, so dass es selbstsicher seinen eigenen Weg geht

Termin(e)	Dienstag, 27. April 2021, 20-21.30 Uhr
Referent(in)	Karin Feilmeier
Veranstalter	KEB Stadt und Landkreis Passau e. V.
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37410



Themenbereich Politik und Gesellschaft

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. 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, 08. April 2021, 18-20.30 Uhr
Referent(in)	Heinz-Peter Müller
Veranstalter	KEB Freyung-Grafenau . e. V., Eine Welt Netzwerk Bayern e. V.
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	info@keb-freyung.de

Online-Infoveranstaltung zum Spiel „Enkeltauglich leben – ein Spiel, das Ihre Welt verändert!“

Sie wollen Ihr Leben nachhaltiger gestalten? In einer Kleingruppe spornen Sie sich ein halbes Jahr lang gegenseitig zu Veränderungen an, um einen nachhaltigeren Lebensstil umzusetzen. Von Treffen zu Treffen wetten Sie, was Sie bis zum nächsten Mal in Ihrer Welt verändern. Informieren Sie sich über dieses Abenteuer gerne bei dieser ersten Infoveranstaltung. Ablauf: Insgesamt sechs Treffen, einmal im Monat, jeweils 2,5 Stunden mit fünf bis zehn Mitstreiter/innen, Gruppenaktionen unter der Leitung eines zertifizierten Spieleleiters. Die einzelnen Termine werden in Absprache bei diesem Informationstreffen festgelegt. Egal ob es ein kleines Vorhaben ist, wie etwa zu einer ethisch orientierten Bank zu wechseln, oder ein großes und Sie steigen für einen Monat auf vegane Ernährung um - jede Wette ist willkommen. Zugleich erfahren Sie, wie es Ihren Kurspartner/innen ergeht, Sie bekommen von ihnen viele Anregungen, was alles möglich ist, und Tipps wie es ganz praktisch geht. Gemeinsam macht es einfach Spaß und am Ende gewinnen alle. Wenn Sie anschließend Lust haben und selbst gerne Spieleleiter werden möchten, dann sprechen Sie bitte Ihren/Spielleiter/in an. Weitere Infos finden Sie gerne auch unter der offiziellen Homepage: www.enkeltauglich-leben.org

Termin(e)	Dienstag, 13. April 2021, 19-20.30 Uhr
Referent(in)	Franz Kies
Veranstalter	KEB Freyung-Grafenau e. V.
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	info@keb-freyung.de



Online-Vortrag: Klimaneutral leben hier und jetzt – die Initiative „100x klimaneutral“ stellt sich vor

Wir leben klimaneutral! Inzwischen sind wir 85 Personen. Wir wollen Sie mit unserer Idee anstecken und zum Mitmachen bewegen. Wenn wir 100 klimaneutral lebende Menschen sind, feiern wir ein Fest. Warum leben wir klimaneutral? Wie geht das? Das erfahren Sie an diesem Abend.

Wir laden Sie ein, im Vorfeld des Vortrags zu Hause Ihren persönlichen CO₂-Ausstoß mit dem Rechner des Umweltbundesamtes zu errechnen: www.uba.co2-rechner.de

Termin(e)	Freitag, 16. April 2021, 19-20.30 Uhr
Referent(in)	Martin Jochner
Veranstalter	KEB Stadt und Landkreis Passau e. V., KEB im Bistum Passau e. V., Umweltreferat Bistum Passau, KLB-Diözesanverband Passau, BürgerEnergieStammtisch Sittenberg
Gebühr	kostenfrei
Anmeldung	https://www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37395

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.

23. April: Anna Hertlein „Nach jedem Auslandsaufenthalt freue ich mich daheim zu sein“

Sie kam 1998 als 11-jährige aus Kasachstan nach Deutschland. Nach dem Abitur studierte sie Jura in Passau. Bis zu ihrer Elternzeit im März 2020 übte sie das Richteramt an den Amtsgerichten Mühldorf und Altötting aus.

15. 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, 23. April 2021, 16 Uhr Freitag, 14. Mai 2021, 16 Uhr
Veranstalter	KEB Rottal-Inn-Salzach
Anmeldung	www.keb-ris.de (bis Vortag, 12 Uhr)

Themenbereich Kunst und Kultur

Schachpartie für Einsteiger – Online-Schnupperkurs

Die Schachregeln sind eigentlich ganz schnell gelernt. Wer es etwas unterhaltsamer präsentiert haben möchte, als in Sachbüchern, kann sich als Vorgeschmack auf die geplante Präsenz-Veranstaltung zu diesem Schnupperkurs anmelden. Wer an Schach Gefallen gefunden hat und auch praktisch mit Schachpartnern üben will, der ist gerne zum Seminar von Dr. Josef Stangl eingeladen. Es wird gezeigt, wie die Figuren heißen und ziehen und es gibt vielleicht auch schon ein paar Schachtipps und -tricks. Der anschließende Präsenzkurs umfasst 12 Termine á 90 Minuten und findet 14-tägig statt. Die Termine werden – je nach Lockdown-Maßnahmen – auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Termin(e) Montag, 12. April 2021, 18-19.30 Uhr

Referent(in) Dr. Josef Stangl

Veranstalter KEB Freyung-Grafenau e. V.

Gebühr Schnupperkurs kostenfrei

Anmeldung info@keb-freyung.de

AUFwerten statt WEGwerfeln – 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.

16. April: Tetra Pak: Taschen aus Milchtüten nähen oder flechten, Utensilo, Vase, Übertopf, Halskette

30. April: Nähen und Basteln aus Altkleidern und anderen Textilien

07. Mai: Wachsreste verarbeiten

21. Mai: Wanddeko, Türkränze und anderes aus Eierkarton

11. Juni: Kreatives aus alten Kalenderblättern

Termin(e) Freitag, 16. April 2021, 10 Uhr

Freitag, 30. April 2021, 18 Uhr

Freitag, 07. Mai 2021, 18 Uhr

Freitag, 21. Mai 2021, 10 Uhr

Freitag, 11. Juni 2021, 18 Uhr

Referent(in) Gabriele Bucher

Veranstalter KEB Rottal-Inn-Salzach e. V.

Gebühr 5 Euro pro Veranstaltung (20 Euro bei Buchung von 5 Veranstaltungen)

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

Hinweise Veranstaltungsreihe wird im Mai und Juni fortgesetzt

„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

19 April: Franziska Wanninger – Kabarettistin, Autorin, Schauspielerin ... „Wie die Heimat tickt“

26. April: Bernhard Waas – „Musik schafft Heimat“

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“

Termin(e)	Montag, 19 April 2021, 20 Uhr
	Montag, 26. April 2021, 20 Uhr
	Montag, 03. Mai 2021, 20 Uhr
	Montag, 10. Mai 2021, 20 Uhr
	Montag, 17. Mai 2021, 20 Uhr

Veranstalter KEB Rottal-Inn-Salzach e. V.

Anmeldung www.keb-ris.de (bis 12 Uhr am Anmeldetag)

„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.

21. Apri: Waltraud Himpsel-Philibert

28. April: Michael Wittl, Pfarrer

05. Mai: Ludwig Samereier, Pfarrer

12. Mai: Margret Döberl

19. Mai: Edi Mayer, Pfarrer

Termin(e) Jeweils Mittwoch, 21./28. April/05./12./19. Mai 2021, 9 Uhr

Veranstalter KEB Rottal-Inn-Salzach e. V.

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

Themenbereich Medien und Technik

Online-Seminar: Keine Angst vor virtuellen Treffen – Erstellen Sie selbst Ihren Online-Kurs

Sie haben sich bisher nicht getraut, Ihre Kurse online zu halten? Sie haben Angst davor, den technischen Herausforderungen nicht gewachsen zu sein? Wer virtuelle Treffen managen möchte, muss sich selbstbewusst im Netz bewegen. Wir möchten Sie dabei unterstützen, dass Sie als Referent/in Ihre Kurse, ob Bewegungs- und Präventionskurse, Vorträge oder auch einfache Unterhaltungen, online gestalten und somit den digitalen Wirtschaftsraum erobern können. Begeistern Sie in Ihren Online-Trainings durch technische Kompetenz. Gerne können Sie für die Online-Schulung eigene Unterlagen oder Präsentationen vorbereiten, um diese während des Kursverlaufs zu präsentieren. Sie benötigen für die Teilnahme lediglich einen Laptop oder ein Tablet sowie einen Internetzugang. Sehr vereinfacht werden Sie zunächst über einen Link eingeladen, einen virtuellen Klassenraum zu betreten, anschließend führt Sie der Referent Schritt für Schritt durch die Möglichkeiten.

Termin(e)	Mittwoch, 14. April 2021, 18-20 Uhr
Referent(in)	Dr. agr. Sebastian Paulie
Veranstalter	KEB Freyung-Grafenau e. V.
Gebühr	16 Euro (kostenlos für ReferentInnen der KEB Freyung und Bildungsbeauftragte sowie KursleiterInnen)
Anmeldung	info@keb-freyung.de

Themenbereich Länder und Sprachen

Online-Latein für Einsteiger – Schnupperkurs

"Es ist einfacher anzufangen als aufzuhören." - Titus Maccius Plautus

Der lateinische Komödiendichter Plautus lädt mit dieser Aussage dazu ein, mit dem Erlernen der lateinischen Sprache anzufangen, aber ist es möglich, damit aufzuhören? Um zu lernen, wie man Latein schreibt und spricht, braucht man viel Zeit, Motivation und eine Portion Leidenschaft, die Sie bei diesem Kurs entwickeln können. Holen Sie sich einen Vorgeschmack auf diesen Kurs, der – sobald möglich – analog fortgesetzt wird

Termin(e)	Montag, 19. April 2021, 18-19.30 Uhr
Referent(in)	Dr. Josef Stangl
Veranstalter	KEB Freyung-Grafenau e. V.
Gebühr	Schnupperkurs kostenfrei
Anmeldung	info@keb-freyung.de
Hinweise	. Der später stattfindende Kurs umfasst zunächst 12 Termine á 90 Minuten und findet 14-tägig statt. Eine Fortführung ist geplant.

Themenbereich Gesundheit und Ernährung

Heilfasten – ein Weg zu Vitalität und Gesundheit

Heilfasten Online nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Dabei gibt Fasten dem Körper die notwendige Ruhepause, um angesammelte Schadstoffe auszuscheiden und sich mit verstärkter Intensität zu heilen. Nach einer Fastenkur erlangen Sie ein neues Bewusstsein. Ihre natürlichen Instinkte kehren zurück. Heilfasten ist eine große Unterstützung bei der inneren Reinigung und bietet einen guten Einstieg in eine gesündere Ernährung und Lebensweise. Die Fastenwoche beginnt mit 2 Entlastungstagen und 5 Fastentagen (mehr oder weniger Tage individuell möglich) sowie 3 Aufbautagen.

Termin(e)	Dienstag, 06. April 2021, 19 Uhr (Einführung) Freitag, 09. April 2021, 19 Uhr/Sonntag, 11. April 2021, 9.30 Uhr/ Dienstag, 13. April 2021, 19 Uhr (Fastenbegleitung)
Referent(in)	Hildegard Himpsl
Veranstalter	KEB Deggendorf e. V.
Gebühr	80 Euro
Anmeldung	09901/6228 od. keb.deggendorf@bistum-passau.de

Online-Pilates-Einsteigerkurs

Pilates ist ein System an Übungen, das den Körper geschmeidiger und beweglicher macht. Die tief liegende, vor allem Bauch- und Rückenmuskulatur wird aktiviert. Die Bewegungen erfolgen langsam und konzentriert, damit ist es möglich, die Effizienz der Bewegungen zu steigern. Pilates entspannt, Sie sind ausgeglichener und die Haltung verbessert sich. Die komplexen Bewegungen trainieren Körper, Geist und Seele. Bei regelmäßigem Üben werden Sie das Bewegungsgefühl steigern. Von dieser Bewegungsweise werden Sie auch im Alltag profitieren. Pilates fördert eine aufrechte, entspannte Haltung, eine bessere Lebensqualität, mehr Ausstrahlung und lange schlanke Muskeln. Pilates ist somit ein effektives Ganzkörpertraining.

Termin(e)	Ab Montag, 12. April 2021, jeweils 19.15-20.15 Uhr Ab Donnerstag, 15. April 2021, jeweils 10.15-11.15 Uhr
Referent(in)	Bärbl Rosing
Veranstalter	KEB Freyung-Grafenau e. V.
Gebühr	110 Euro
Anmeldung	08581/9881633 oder info@koerperbalance.com
Hinweise	Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine á 60 Min. und wird im Rahmen der Prävention von den Krankenkassen bezuschusst.

„meibebi – Mamabalance in der Schwangerschaft“ – Online-Seminar

Die Schwangerschaft verändert Körper und Alltag. Der Körper reagiert schneller auf Stressbelastungen und körperliche Anstrengungen. Hier wurde ein Bewegungs- und Wohlfühlprogramm für schwangere Frauen von heute zusammengestellt, welches in den körperlichen Veränderungen unterstützt, worauf später - während der Geburt und die Zeit danach - zurückgegriffen werden kann. Themen: Entspannungstechniken, Atemarbeit, Übungen zur Statik, Körperwahrnehmungsübungen, Mobilisation und Dehnung, sanfte Stabilisierungsübungen (Pilates und Yoga), Informationen zu Beckenboden, Maßnahmen gegen verschiedene Beschwerdebilder, Sport während und nach der Schwangerschaft, Babys im Tragetuch, Bindung zum Baby.

Termin(e)	Ab Dienstag, 13. April 2021, jeweils 18-19 Uhr
Referent(in)	Claudia Moser
Veranstalter	KEB Freyung-Grafenau e. V.
Gebühr	110 Euro
Anmeldung	www.meibebi.com oder 0160/7589010
Hinweise	Der Kurs findet an 8 Terminen á 60 Min. statt. Es handelt sich um einen Präventionskurs nach § 20 SGB V mit Zuschuss durch die gesetzliche Krankenkasse.

„mamafit – Fitness und Pilates mit Baby nach der Geburt“ – Online-Seminar

Schwerpunkt ist immer der Beckenboden und die Körpermitte, die nach den langen Strapazen der Geburt wieder in Form gebracht werden müssen. Bei regelmäßiger Teilnahme - verbunden mit einer ausgewogenen Ernährung - bringt dieses Training langfristige Erfolge ohne JoJo-Effekt! Mitmachen können Mütter mit Kindern ab zehn Wochen (nach dem Rückbildungskurs) bis etwa drei Jahre. Vorteile: - Gewichtsverlust und Körperstraffung nach der Schwangerschaft - Kontakt zu Gleichgesinnten - kein Babysitter notwendig - das Baby darf mitgebracht werden. Was ist wichtig? Bevor mit dem Kurs begonnen werden kann, sollte ein Rückbildungskurs/Beckenbodentraining nach der Schwangerschaft abgeschlossen sein. Die Geburtswunden müssen vollständig verheilt sein. Bitte stille/füttere Dein Kind kurz vor dem Kurs. Der Kurs findet an 8 Terminen á 60 Min. statt. Es handelt sich um einen Präventionskurs nach § 20 SGB V mit Zuschuss durch die gesetzliche Krankenkasse.

Termin(e)	Ab Dienstag, 13. April 2021, jeweils 9-10 Uhr
Referent(in)	Claudia Moser
Veranstalter	KEB Freyung-Grafenau e. V.
Gebühr	110 Euro
Anmeldung	www.meibebi.com oder 0160/7589010
Hinweise	Der Kurs findet an 8 Terminen á 60 Min. statt. Es handelt sich um einen Präventionskurs nach § 20 SGB V mit Zuschuss durch die gesetzliche Krankenkasse.

Online-Reaktiv-Faszien-Training

Erleben Sie in diesem Kurs ein ganzheitliches Körpertraining. Mit Hilfe dieses Konzeptes wird das fasziale Netzwerk regeneriert und die Elastizität der Faszien und somit des gesamten Körpers gewährleistet. Faszielles Bindegewebe befindet sich überall im Körper und ist Teil des Nervensystems. Sie werden beweglicher und fühlen sich entspannter in Ihrem Körper. Außerdem wirkt sich dieses hervorragende Training positiv gegen Verspannungen im Rückenbereich aus! Und: Sie werden eine Menge Spaß an und mit diesem Training haben!

Termin(e)	Ab Mittwoch, 14. April 2021, jeweils 18.45-19.45 Uhr
Referent(in)	Bärbl Rosing
Veranstalter	KEB Freyung-Grafenau e. V.
Gebühr	110 Euro
Anmeldung	08581/9881633 oder info@koerperbalance.com
Hinweise	Der Kurs umfasst 8 Termine á 60 Min. Dieser Kurs wird im Rahmen der Prävention von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte fragen Sie nach!

Online-Vortrag: Ernährung in der Schwangerschaft – „Gut ernährt von Anfang an“

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)	Donnerstag, 15. April 2021, 9.30-11 Uhr
Referent(in)	Matthias Hoffmeister
Veranstalter	KEB Freyung-Grafenau e. V., Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen
Gebühr	Kostenlos
Anmeldung	www.weiterbildung.bayern.de

Kurs „Schulter/Nacken Spezial“

Kennen Sie das auch? Nach stundenlangem (falschen) Sitzen im Büro oder einseitiger Körperhaltung spüren sie Verspannungen im Schulter-/Nackebereich einhergehend mit starker Bewegungseinschränkungen hin bis zu Spannungskopfschmerz.

Im Kurs lernen Sie den Schulter-Nacken-Bereich zu lockern, Hals- und Brustwirbelsäule zu mobilisieren und den Schultergürtel wieder in richtigem Maß zu stärken.

Begleitend werden hierzu zielgerecht Hintergrundwissen und Zusammenhänge vermittelt, damit Sie körperlich im Gleichgewicht bleiben – auch unter Berücksichtigung und Einbezug einer richtigen Ergonomie.

Termin(e)	Ab Donnerstag, 22. April 2021, jeweils 18-19 Uhr
Referent(in)	Tanja Kneisel, Rückenschullehrerin
Veranstalter	KEB Stadt und Landkreis Passau
Gebühr	20 Euro
Anmeldung	www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37541
Hinweise	Am Kurs können max. 12 Personen teilnehmen – die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldung.

Gesundheit und Lebenskraft als Geschenk – Hildegardheilkunde für Leib und Seele

Onlinevortrag

"Ein gesunder Mensch hat viel Lebenskraft" so die Hl. Hildegard von Bingen. Im Vortrag erfahren Sie, welche Nahrungs- und Heilmittel Ihre Lebenskraft stärken und somit die Gesundheit erhalten und fördern können.

Die Hl. Hildegard beschreibt in ihrer Heilkunde genau wie das gelingen kann, denn Gott hat in die Natur alle Kräfte gelegt, die der Mensch zum Leben braucht.

Gerne stelle ich Ihnen einfache Methoden vor um den Körper zu reinigen und zu entlasten um gesund und fit in den Frühling starten zu können. So kann z.B. die morgendliche Augendusche die Sehkraft stärken, der Aderlass den Blutdruck senken oder das Schröpfen die Selbstheilungskräfte anregen.

Neben praktischen Anregungen und einfach umzusetzenden Tipps aus meiner langjährigen Praxis, erhalten sie auch viele Impulse die zum Umdenken und zur Neuorientierung anregen. Sehr gerne teile ich meine Erfahrungen aus der Hildegardpraxis mit Ihnen, damit Sie gesund und voller Lebenskraft ins Frühjahr starten können. Denn ich freue mich, wenn Sie gesund sind.

Termin(e)	Donnerstag, 22. April 2021, 19 Uhr
Referent(in)	Angela Jakob
Veranstalter	KEB Deggendorf, LVHS Niederaltlach
Gebühr	5 Euro auf Spendenbasis bitte nach der Teilnahme überweisen auf: KEB Deggendorf, Raiffeisenbank Hengersberg BLZ 741 616 08, Kt.Nr. 308773 IBAN: DE33 7416 1608 0000 3087 73, BIC: GENODEF1HBW
Anmeldung	09901/6228 od. keb.deggendorf@bistum-passau.de

Online-Workshop „Gesunde Kinderaugen“

Noch nie waren die Anforderungen an unsere Augen so hoch wie heute!

Das digitale Zeitalter beansprucht die Sehleistung in hohem Maße, was schon die Kleinsten in unserer Gesellschaft zu spüren bekommen. Da sich das menschliche Auge bis weit in die zwanziger Lebensjahre noch entwickelt, ist es nicht verwunderlich, dass bereits Kinder und Jugendliche bei visueller Beanspruchung mit sich bildenden Fehlsichtigkeiten leben müssen und das Brillentragen eine Selbstverständlichkeit wird.

Der demografische Wandel lässt aber erkennen, wie wichtig es ist, ein gutes Sehvermögen bis ins hohe Alter zu erhalten.

Wie können Eltern ihre Kinder nun darin unterstützen?

In diesem Workshop erhalten Sie hilfreiche Tipps und praktische kindgerechte Übungen gepaart mit Hintergrundwissen zum Präventionsverhalten am PC, Tablet und besonders Handy.

Termin(e)	Montag, 26. April 2021, 18-21 Uhr
Referent(in)	Tanja Kneisel
Veranstalter	KEB Stadt und Landkreis Passau
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37533

Online-Vortrag: Gesund und vollwertig durch den Frühling

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es bei einem weiteren Termin an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln, Schwerpunkt Frühling zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. Informieren Sie sich bei diesem Online-Angebot zunächst theoretisch über die Ernährungsempfehlungen.

Termin(e)	Mittwoch, 28. April 2021, 9-12 Uhr
Referent(in)	Helga Ertl
Veranstalter	KEB Freyung-Grafenau e. V., Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	www.weiterbildung.bayern.de