



© Free-Photo/pixabay.com

KEB *live* *on*

Passau im Dezember 2021

Liebe Interessierte Katholischer Erwachsenenbildung,

das Jahr neigt sich langsam dem Ende zu und der Jahreswechsel lädt uns ja immer dazu ein, die vergangenen Monate Revue passieren zu lassen und Bilanz zu ziehen.

Seit nunmehr einem Jahr versorgen wir Sie jeden Monat mit allen Onlineangeboten, die die Katholische Erwachsenenbildung in der Diözese Passau für Sie im Programm hat – wir hoffen, dass Sie immer wieder fündig geworden sind und bereichernde Bildungsveranstaltungen auch in dieser digitalen Form besuchen konnten.



Neben dem Blick zurück schauen wir aber auch nach vorne und sind gespannt, was das kommende Jahr für uns bereithält – wir hoffen, dass Sie uns auch weiter die Treue halten und immer wieder bei digitalen, aber natürlich auch analogen Angeboten der katholischen Erwachsenenbildung teilnehmen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben Gottes Segen für das Jahr 2022 und verbleiben mit vielen Grüßen!

Veronika Emmer
Geschäftsführerin der KEB im Bistum Passau e. V.
Im Namen aller KEB-Geschäftsführer*innen



ONLINE-ANGEBOTE DER KATHOLISCHEN ERWACHSENENBILDUNG IN DER DIÖZESE PASSAU

JANUAR 2022

Inhalt

Kontaktdaten	1
Themenbereich Religion und Glaube	2
Themenbereich Lebensgestaltung und Erziehung.....	3
Themenbereich Politik und Gesellschaft	6
Themenbereich Natur und Umwelt.....	7
Themenbereich Gesundheit und Ernährung	8

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

Judentum kennenlernen

Judentum verstehen – Die Feier des Schabbat und die schöpferische Ruhe

Der Schabbat ist für religiöse Jugend eine Zäsur im hektischen Ablauf der Woche. Der Mensch soll dabei zu sich und zu Gott zurückfinden. Alle Arbeit ruht, man verbringt Zeit mit der Familie, gestaltet die Mahlzeiten nach uralten Regeln. So wird der Tag zu einer Kraftquelle.

Arie Rosen, in Deutschland geboren und aufgewachsen, wanderte in seinem 15. Lebensjahr nach Israel aus, legte dort sein Abitur ab, absolvierte den Militärdienst und besuchte eine Jeschiwa zum Studium der Thora.

In seinem Vortrag gibt er einen authentischen Einblick in die Bräuche des wöchentlichen Ruhetages, den Schabbat.

Unterstützt wird er von Yedida Toledano, einem chassidischen Musiker, der auf seine Weise die Freude zum Schabbat zum Ausdruck bringt.

Die Veranstaltung findet über Zoom statt. Die beiden Referenten sind live aus Israel zugeschaltet.

Termin(e)	Mittwoch, 26. Januar 2022, 19 Uhr
Referent(in)	Arie Rosen, Yedida Toledano
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.
Anmeldung	info@keb-freyung.de od. 08551/4581

Check deinen Durchblick – „Was ist eine Sekte für dich?“

Die (religiöse) Weltanschauungsszene hat sich in den vergangenen Jahrzehnten grundlegend gewandelt. Interessierte können heute aus einer nahezu unüberschaubaren Fülle von Angeboten wählen. Und angesichts der Vielzahl von Anbietern - Einzelpersonen wie auch Gruppen - erscheint die persönliche Orientierung zunehmend schwieriger.

Die Teilnehmer erwarten eine kritische Auseinandersetzung mit dem Begriff "Sekte" sowie die Einladung zur Überprüfung der je eigenen Vorstellungen von Gemeinschaft. Unterschiedliche Hilfestellungen für den Fall der persönlichen Betroffenheit oder der Betroffenheit von nahe stehender Personen bilden den Abschluss.

Termin(e)	Donnerstag, 27. Januar 2022, 19.30 Uhr
Referent(in)	Doris Zauner
Veranstalter	KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V.
Gebühr	kostenfrei
Anmeldung	www.keb-passau.de/anmeldung/?va=38595
Hinweise	Online via Zoom

Themenbereich Lebensgestaltung und Erziehung

FamShip – ein Schiff, das sich Familie nennt

Ein bindungs- und emotionsfokussiertes Training für Eltern und Erziehende im Onlineformat

Als Eltern und Erziehende sind Sie gemeinsam mit Ihren Kindern täglich unterwegs. Und manchmal verwandelt sich eine gemütliche Schifffahrt in einen tosenden Sturm, Untiefen warten und manchmal versuchen Piraten das Schiff zu entern. Als Familie und als Erziehende ist man oft mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Mit FamShip wollen wir Ihnen zeigen, wie man mit einem guten Anker und einer guten Navigation dem Familienalltag entspannt entgegenfahren kann, Schwierigkeiten so meistert, dass niemand Schiffbruch erleidet und man immer den rettenden Hafen findet.

Wir freuen uns, Sie dabei ein Stück begleiten zu dürfen und eine für Sie passende Route zu finden. Durch gemeinsames Ausprobieren können wir neue Wege finden. Sie und ihre Kinder stehen dabei im Mittelpunkt. Der Umgang mit digitalen Medien, mit unangenehmen Gefühlen und schwierigem Verhalten der Kinder kommen zur Sprache. Lösungen werden mit verschiedenen methodischen Schritten erarbeitet. Dieser Kurs erstreckt sich über sechs Abende und richtet sich an alle Eltern (Paare und Alleinerziehende), Großeltern und Erziehungsberechtigte.

Termin(e)	Jeweils dienstags 08.01., 01.02., 15.02., 01.03., 15.03., 29.03.2022, 19 Uhr
Referent(in)	Waltraud Wirthl, Waltraud Eichinger
Veranstalter	KEB im Landkreis Deggendorf e. V., Referat Ehe und Familie der Diözese Passau
Gebühr	40 Euro
Anmeldung	09901/6228 od. keb.deggendorf@bistum-passau.de
Hinweise	Online via Zoom

Kinderwunsch – Aufbauseminar

Der Abend baut auf dem Basisseminar zur Natürlichen Empfängnisregelung auf. Es werden mögliche individuelle und umweltbedingte Ursachen für einen unerfüllten Kinderwunsch in den Blick genommen. Die Referentin stellt auch medizinische Behandlungsmöglichkeiten vor.

Termin(e)	Montag, 17. Januar 2022, 20-22.15 Uhr
Referent(in)	Doris Kittelmann
Veranstalter	KEB im Landkreis Regensburg e. V., Perle e. V.
Anmeldung	Doris.kittelmann@perle-ev.de
Hinweise	Online via Microsoft Teams

... und plötzlich ist der Nachbar nicht mehr da!

Über den Umgang mit Trauernden im Freundes- und Bekanntenkreis

Wichtig ist dem Referenten bei diesem Vortrag darauf hinzuweisen, dass es kein "Rezeptbuch" und keine allgemein gültigen Regeln für den Umgang mit Trauernden gibt. Jeder Mensch, jede Geschichte und jede Trauer ist anders. Nehmen Sie diesen Vortrag als eine Sammlung von Anregungen und als Hilfestellung für eine konstruktive Begleitung von Bekannten im Trauerfall.

Termin(e)	Donnerstag, 20. Januar 2022, 19 Uhr
Referent(in)	Manfred Ketzer
Veranstalter	KEB im Landkreis Deggendorf e. V., Gemeindec Caritas
Anmeldung	09901/6228 od. keb.deggendorf@bistum-passau.de
Hinweise	Online via Zoom

Handy, Switch & Co. – Chancen nutzen, Risiken vermeiden

Online-Infoabend für Eltern von Kindern im Alter von 0-10 Jahren

Spätestens seit Corona sitzen unsere Kinder immer mehr – oft viel zu lange – vor dem Bildschirm. Viele von uns treibt das schlechte Gewissen um. Andererseits möchten wir es den Kindern ja gönnen, und, mal ehrlich: keiner von uns will, dass unsere Kinder später auf dem Arbeitsmarkt abgehängt werden, weil sie nicht mit digitalen Endgeräten umgehen können.

Wie aber können wir unsere Kinder im Umgang mit Bildschirmmedien schützen und stärken? Dieser Frage widmen wir uns anhand vieler anschaulicher Bilder und Beispielen aus echten Familien:

- Was sind die Risiken und Gefahren am Bildschirm?
- Wie kann ich diese Gefahren bei meinem Kind vermeiden?
- Was verlernt ein Kind am Bildschirm? Was lernt es?
- Was kann mein Kind allein, wo braucht es meine Begleitung?

Termin(e)	Donnerstag, 20. Januar 2022, 19.30-21 Uhr
Referent(in)	Dr. Gwendolyn Windpassinger
Veranstalter	KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V.
Gebühr	5 Euro auf Spendenbasis, Überweisung nach der Teilnahme
Anmeldung	www.keb-passau.de/anmeldung/?va=38587
Hinweise	Online via Zoom

Natürliche Empfängnisregelung in der Stillzeit

An diesem Abend werden folgende Themen behandelt: Einführung in die Natürliche Empfängnisregelung; Rückkehr der Fruchtbarkeit nach einer Entbindung und in der Stillzeit erkennen; Bestimmung der fruchtbaren Tage; Einführung in die "Stillmappe" zum Aufzeichnen des Stillzyklus. Ein Seminar für Paare und Frauen.

Termin(e)	Montag, 24. Januar 2022, 20-22 Uhr
Referent(in)	Doris Kittelmann
Veranstalter	KEB im Landkreis Regen e. V., Perle e.V.
Anmeldung	Doris.kittelmann@perle-ev.de
Hinweise	Online via Microsoft Teams



FamShip – ein Schiff, das sich Familie nennt

Ein bindungs- und emotionsfokussiertes Online-Training für **Alleinerziehende**

Als Eltern und Erziehende sind Sie gemeinsam mit Ihren Kindern täglich unterwegs. Und manchmal verwandelt sich eine gemütliche Schifffahrt in einen tosenden Sturm, Untiefen warten und manchmal versuchen Piraten das Schiff zu entern. Als Familie und als Erziehende ist man oft mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Mit FamShip wollen wir Ihnen zeigen, wie man mit einem guten Anker und einer guten Navigation dem Familienalltag entspannt entgegenfahren kann, Schwierigkeiten so meistert, dass niemand Schiffbruch erleidet und man immer den rettenden Hafen findet.

Wir freuen uns, Sie dabei ein Stück begleiten zu dürfen und eine für Sie passende Route zu finden. Durch gemeinsames Ausprobieren können wir neue Wege finden. Sie und ihre Kinder stehen dabei im Mittelpunkt. Der Umgang mit digitalen Medien, mit unangenehmen Gefühlen und schwierigem Verhalten der Kinder kommen zur Sprache. Lösungen werden mit verschiedenen methodischen Schritten erarbeitet.

Termin(e)	Jeweils dienstags 25.01., 08.&22.02., 08.&22.03., 04.04.2022, 19.30 Uhr
Referent(in)	Waltraud Wirthl, Sandra Feldschmid
Veranstalter	KEB im Bistum Passau e. V., Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Referat Ehe Familie Kinder
Gebühr	Kostenfrei – die Kosten übernimmt das Referat Ehe Familie Kinder
Anmeldung	www.keb-bistum-passau.de/anmeldung/?va=29243
Hinweise	Online via Zoom Techniktest am Montag, 24.01.2022, 19.30 Uhr

Mutterschutz – Elterngeld – Elternzeit

Was bedeutet Mutterschutz? Wie lange darf ich mit dem Baby zuhause bleiben? Wer bekommt das Elterngeld und wie viel wird gezahlt? Welche Hilfen gibt es für Alleinerziehende und Familien mit wenig Geld? Wo stelle ich Anträge?

Ihre Fragen sind erwünscht.

Termin(e)	Mittwoch, 26. Januar 2021, 19 Uhr
Referent(in)	Susanne Oberbauer
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau, Caritas
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	info-ksb-aoe@caritas-passau.de
Hinweise	Online via Webex



Themenbereich Politik und Gesellschaft

Das Lieferkettengesetz

In Zeiten der Globalisierung sind internationale Lieferketten nicht selten begleitet von Umweltzerstörung und der Verletzung von Menschenrechten vor Ort. Zugleich müssen Unternehmen, die aus diesen ungleichen Handelsbeziehungen Rohstoffe oder Waren beziehen, oft keine rechtlichen Konsequenzen fürchten. Das im Sommer in Deutschland verabschiedete Lieferkettengesetz soll Abhilfe schaffen - aber tut es das? Die Veranstaltung bespricht das Was, Wer und Warum der Initiative für ein Lieferkettengesetz, diskutiert das nun verabschiedete Gesetz, und zeigt Reaktionen darauf aus der Zivilgesellschaft und dem Globalen Süden auf. Mithilfe eines Quiz und eines visuellen Exkurses in den Kakaosektor wird die Materie anschaulicher gemacht und auf die Lebensrealität der Kakaoproduzierenden und der Teilnehmenden bezogen.

Termin(e)	Montag, 24. Januar 2022, 19 Uhr
Referent(in)	Dr. Judith Krauß
Veranstalter	KEB im Landkreis Regen e.V.
Anmeldung	09921/7814 od. keb.regen@bistum-passau.de
Hinweise	Online via Zoom



Themenbereich Natur und Umwelt

Zauber des Böhmerwaldes

Der Böhmerwald hat im Laufe der Jahrhunderte viel und häufig auch traurige Geschichte (n) erlebt, aber der Zauber dieses kleinen Fleckchens Erde in der Mitte Europas ist unvergänglich. Folgen Sie dem Natur- und Landschaftsführer Klaus Kreuzer online auf seinen Wanderungen durch den Nationalpark Šumava von Böhmisches Eisenstein bis zum Moldaustausee. Die Leitfäden dieser 90-minütigen Bilderreise werden das "Historische Album des Böhmerwalds", der heilige Gunther, sowie die Schriftsteller Karel Klostermann und Adalbert Stifter sein.

Termin(e) Dienstag, 18. Januar 2022, 19 Uhr

Referent(in) Klaus Kreuzer

Veranstalter KEB im Landkreis Regen e.V.

Gebühr

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

Hinweise Online via Zoom

Alles Luft oder was?

Klimawandel und CO₂-Emissionen verstehen – Onlinevortrag

Der Onlinevortrag gibt Einblick in Zusammenhänge rund um Treibhausgasemissionen, Klimawandel und Bedrohungen durch die Erderwärmung. Denn ein Grundwissen über diese Zusammenhänge ist Grundlage für die Beteiligung an politischen und persönlichen Veränderungsprozessen. Josef Holzbauer erklärt dieses komplexe Thema anschaulich und zeigt Spielräume auf, wie man Treibhausgasemissionen im eigenen Handlungsbereich sofort reduzieren kann.

Termin(e) Donnerstag, 27. Januar 2022, 19 Uhr

Referent(in) Josef Holzbauer

Veranstalter KEB im Landkreis Deggendorf e. V., Landvolkshochschule Niederalteich, BUND-Kreisgruppe Deggendorf, Umweltreferat Bistum Passau

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

Hinweise Online via zoom

Themenbereich Gesundheit und Ernährung

Kurs „Schulter/Nacken spezial“

Kennen Sie das auch?

Nach stundenlangem (falschen) Sitzen im Büro oder einseitiger Körperhaltung spüren Sie Verspannungen im Schulter-/Nackengebiet einhergehend mit starker Bewegungseinschränkung hin bis zu Spannungskopfschmerz. Im Kurs lernen Sie den Schulter-Nackenbereich 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, 20. Januar 2022, 18-19 Uhr (4 Termine à 60 Min., wöchentlich)

Referent(in) Tanja Kneisel

Veranstalter KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V.

Gebühr 20 Euro

Anmeldung www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37838

Hinweise Online via Zoom; Max. TN-Zahl: 12

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, 26. Januar 2022, 19-20 Uhr (8 Termine, wöchentlich)

Referent(in) Gabriele Pauli

Veranstalter KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V.

Gebühr 72 Euro

Anmeldung www.keb-passau.de/anmeldung/?va=38589

Hinweise Online via Zoom

Mit Yoga innere Kräfte entdecken und nutzen

Yoga ist eine jahrtausendalte 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) Jeweils donnerstags, ab 27. Januar 2022 (10 Termine à 90 Min.)

Referent(in) Melanie Polansky

Veranstalter KEB im Landkreis Deggendorf e.V.

Gebühr 90 Euro

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

Hinweise Online via zoom