KEB
KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG
IM LANDKREIS CHAM

Zündende Ideen

für Ihre Bildungsarbeit

Themen- und Referentenliste

2022 - 2025

www.keb-cham.de

Liebe Mitarbeiter/Innen in der Katholischen Erwachsenenbildung,

die Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Cham e.V. bringt Menschen zusammen und öffnet mit ihren Angeboten neue Horizonte. Dabei baut sie auf ehren-amtliches Engagement der Bildungsverantwortlichen vor Ort.
Sicher sind Sie dabei oft auf der Suche nach zündenden Ideen.
„Zündstoff" im besten Sinne wollen wir Ihnen mit dem vorliegenden kleinen Geheft bieten.
Geordnet nach den Themenbereichen

GLAUBE
GESELLSCHAFT
FAMILIE
KULTUR
GESUNDHEIT
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

beinhaltet es Angebote von Referent*innen, die wir wärmstens für Ihre Bildungsarbeit empfehlen.
Die Liste beansprucht keineswegs für sich Vollständigkeit. Selbstverständlich können Sie weiterhin eigene Referenten*innen gewinnen. Wir freuen uns dabei über Ihre Tipps und Rückmeldungen.

In diesem Sinne hoffen wir, dass der Funke überspringt.

Sandra Ederer
1. Vorsitzender

Michael Neuberger
Geschäftsführer / Bildungsreferent

GLAUBE

Gerhard Bauer
Pastoralreferent

Im Auloch 10 • 93183 Kallmünz • Tel.: 09473 910249
Email: kallmuenz@bistum-regensburg.de

Humor in der Bibel

An sich verbindet man mit dem "Buch der Bücher" eher ernste Themen. Und doch: Wer sich eingehender mit der Bibel befasst, entdeckt auch darin immer wieder Stellen zum Schmunzeln. Der Referent lädt sie ein, die Bibel einmal von einer anderen, nämlich von ihrer humorvollen und unterhaltsamen Seite kennenzulernen und in diesem Zusammenhang auch viel Wissenswertes über das "Buch der Bücher" und ihre Zeitgeschichte zu erfahren.

Redewendungen aus der Bibel

Viele der uns geläufigen Redewendungen und Sprichwörter haben einen biblischen Hintergrund oder stammen aus der religiösen Kultur des Judentums. Häufig ist dieser Zusammenhang leicht zu erkennen, wie beispielsweise bei den "sintflutartigen Regenfällen", beim Vergleich "David gegen Goliath" oder beim sprichwörtlichen Wandel einer Person "vom Saulus zum Paulus". Was aber steckt hinter Ausdrücken wie "jemandem die Leviten lesen" oder "dastehen wie die Ölgötzen" und was hat es mit dem "Sündenbock" auf sich?

Die Psalmen - eine Schatzkiste voller Gotteserfahrungen

Die Psalmen sind ein fester Bestandteil der Gebetspraxis in Christentum und Judentum. Sie beschreiben in vielfältiger Weise, wie Gottesbeziehung aussehen kann. Faszinierend lebensnah bringen die Psalmen die ganze Bandbreite menschlicher Befindlichkeiten mit all ihren Höhen und Tiefen vor Gott zur Sprache. Lassen Sie sich inspirieren von der vielseitigen und bildreichen Welt des "Psalters" - wie die Sammlung der insgesamt 150 "Lieder zum Saitenspiel" genannt wird. Möglicherweise können Sie dabei auch die spirituelle Kraft vieler Psalmverse für sich (neu) entdecken.

Kohelet.
Ein moderner Weisheitslehrer aus biblischer Sicht

Der Weisheitslehrer Kohelet aus der Spätzeit des Alten Testaments ist nicht nur ein kritischer Denker, sondern auch ein erfrischend pragmatischer Lebenskünstler. Mit seinen Ratschlägen für ein achtsameres Leben hat er uns heutigen Menschen viel zu sagen.

Die Weisheitliteratur des Alten Testaments.
Der philosophische Teil der Bibel

Welchen Sinn hat das Leben? Wie kann ich es gut und friedlich gestalten? Warum müssen Menschen leiden? Was ist Glück? Mit diesen philosophischen Fragen beschäftigen sich die alttestamentlichen "Bücher der Weisheit". Auch wenn die darin enthaltenen Ratschläge und Überlegungen bereits vor über 2000 Jahren formuliert wurden, so sind sie noch immer aktuell. Denn sie können auch uns heutigen Menschen viele konkrete Denkanstöße geben, wie unser Leben besser gelingen kann, indem wir mit den Herausforderungen des Alltags positiver umgehen.

Frauen um Paulus. Mitarbeiterinnen im Herrn

"Die Frauen sollen in den Versammlungen (der Gemeinde) schweigen …" (1Kor 14, 34). Nicht nur Frauen haben ihre Schwierigkeiten mit diesem Satz des Apostels Paulus. Dennoch können die paulinischen Briefe als Quelle für die Bedeutung der Frauen in der frühchristlichen Missionsbewegung gelesen werden. Denn der Apostel benennt darin namentlich zahlreiche Frauen in leitenden und verantwortungsvollen Positionen innerhalb der Hausgemeinden.

Die "fantastischen Vier".
Entstehung und Profil der vier Evangelien

In unserer Vorstellung sind die Evangelisten vier Männer mit Federkiel in der Hand, die im 1. Jahrhundert nach Christus die uns bekannten Erzählungen über Jesus aufgeschrieben haben.

Sie heißen Matthäus, Markus, Lukas und Johannes. Doch was weiß man eigentlich genau über die "fantastischen Vier"? Mit welcher Absicht griffen sie aber dann zur Schreibfeder? Obwohl jeder Evangelist eine andere Besonderheit an Jesus herauskristallisiert, so gleichen sich zumindest die ersten drei Evangelien in vielen Textpassagen - ja, sie stimmen teilweise sogar wortwörtlich überein. Haben die Evangelisten also voneinander abgeschrieben? Diese und weitere spannende Fragen über die "fantastischen Vier" und ihre Werke werden näher beleuchtet.

Andreas Dandorfer
Pastoralreferent

Fachstelle "Ehe und Familie"
Hauptabteilung Seelsorge des Bistums Regensburg
Obermünsterplatz 7 • 93047 Regensburg • Tel.: 091 5972210
Email: andreas.dandorfer@bistum-regensburg.de

Mein Kind fragt nach Gott.

Mami, wieso kann ich Gott nicht sehen? Wie sieht das Christkind aus? Wo sind die Menschen, wenn sie tot sind? Wo ist der Himmel? Die Liste solcher Kinderfragen ließe sich endlos erweitern. Derartige Fragen bringen Eltern oft leicht in Erklärungsnot. Wie soll man mit solchen Kinderfragen umgehen?

Miteinander leben (lernen). Warum auch ihre Familie Rituale braucht

Die Hektik des Alltags zwischen Beruf, Haushalt und Familie erschlägt manchmal. Eltern haben oft das Gefühl nur noch zu funktionieren. Gegen solche Gefühle können Rituale Wunder bewirken. Sie können die gemeinsame Freizeit spannender machen und die Familienbande stärken. Ganz besonders Kinder brauchen Rituale.

Hubert Ettl
Autor,
ehem. Geschäftsführer des Lichtung-Verlages Viechtach

Postackerweg 10 • 94234 Viechtach • Tel.: 09942 3421
Email: he.ettl@gmx.de

Abenteuer des Glaubens. Lesung mit Gespräch

Ettls Buch "Abenteuer des Glaubens" wurde zum religiösen Buch des Monats Dezember 2020 ausgewählt und in der Besprechung dazu heißt es: "In beindruckender Weite und Tiefe setzt Hubert Ettl sich mit Glaubensfragen auseinander". Die Lektüre rege dazu an, "eigene Positionen zu hinter-fragen, Selbstverständlichkeiten zu überprüfen und überhaupt über Gott und die Welt und die eigene Sicht darauf nachzudenken".

Dr. Werner Konrad
Pfarrer von Viechtach-St. Augustin

Postackerweg 10 • 94234 Viechtach • Tel.: 09942 3421
Email: he.ettl@gmx.de

Islam: Bruder oder Rivale des Christentums?

Die blaue Perle: der Planet Erde unser gemeinsames Haus
Spirituelle Betrachtung der Stellung des Menschen in der Natur in Anlehnung an die Enzyklika "Laudato si" von Papst Franziskus

Achtung! Bibellesen kann gefährlich sein. Bei Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie ...

Die Bibel im Würgegriff fundamentalistischer Bewegungen und die daraus entstehenden Gefahren für Gesellschaft und Kirche.

Marianne Moosburger

Gymnasiallehrerin

Vilsstr.6 • 92259 Hahnbach • Tel.: 09664 1634
Email: marianne.moosburger@t-online.de

Mit der Familie durch´s Kirchenjahr. Glauben und Leben mit allen Sinnen im Rhythmus des Lebens

Wer bist du, Gott?

Lange wurde und wird auch heute noch das Bild Gottes einseitig oder gar falsch dargestellt. Deshalb brauchen wir ein Wiederbesinnen auf jenes faszinierende Bild Gottes, welches das Alte und das Neue Testament zeigen.

Michael Neuberger

Pastoralreferent

Geschäftsführer/Bildungsreferent der KEB Cham
Schützenstr. 14 • 93413 Cham • Tel.: 09971 7138
Email: mneuberger@keb-cham.de

Geführte Pilgerwanderungen auf dem tschechischen Jakobsweg

Der rund 220 Kilometer lange Jakobsweg von Prag bis zur bayerisch-böhmischen Grenze bei Neuaign/Všeruby bietet auf stillen Wegen durch Wälder, durch weite Landschaften und durch kleine geistliche-kulturelle Haltepunkten unterwegs Gelegenheit zur Ruhe zu kommen und Geschichte und Kultur in unserem Nachbarland zu begegnen. Der Referent bietet dazu für Gruppen bis 20 Personen verschiedene Tagesetappen an.

Martin Luther und die Reformation

Wenngleich Reformation mehr ist als Martin Luther, ist der Mönch aus Wittenberg doch der entscheidende Anstoßgeber der Reformation. Der Vortrag zeichnet einerseits anhand von Fotos und von Schauplätzen der Reformation die wesentlichen Stationen der Biografie Martin Luthers und der Reformationsgeschichte nach, will aber hinter diesen äußeren Daten auch die inneren Beweggründe des Reformators ergründen. In einem abschließenden Teil werden die wesentlichen Stationen des evangelisch-lutherisch und römisch-katholischen Dialogs im 20. Jahrhundert bis zur Gegenwart nachgezeichnet.

Auf dem Weg zum "wahren Jakob". Spuren der Jakobusverehrung und -tradition im Landkreis Cham (und darüber hinaus)

65 Kirchen und Kapellen im Bistum Regensburg haben Jakobus dem Älteren als Patron, davon allein sechs im Landkreis Cham. Sie weisen auf eine bis ins Mittelalter zurückreichende Verehrung des Heiligen hin. Anhand von zahlreichen regionalen und überregionalen Jakobusdarstellungen stellt der Referent die Entwicklungslinien der Geschichte der Jakobusverehrung dar. Angefangen von den biblischen Zeugnissen, über die Legenden von der Auffindung des Apostelgrabes am westlichen Ende Europas, über das Pilgerwesen im Mittelalter bis hin zu aktuellen Jakobswegen in Ostbayern und Tschechien.

Gerhard Paulus

Lehrer i.R.
Kirchenentdecker

Vilsstr.6 • 92259 Hahnbach • Tel.: 09664 1634
Email: marianne.moosburger@t-online.de

Der Schleier von Manoppello.
Die Suche nach dem Schweißtuch der Veronika

Guadalupe -
ein Marienbild verändert die Weltgeschichte

"Ihr sollt mein Leichnam ehren".
Vom Umgang mit dem Tod in der Gegenwart

Die letzten Tage mit Jesus in Jerusalem.
Versuch einer Rekonstruktion der Ereignisse

Das Turiner Grabtuch –
Leichentuch Christi oder geniale Forschung

Stephanie Schlosser

Religionspädagogin

Gestaltpädagogin (IGB), Musikerin
Ast 68 • 93449 Walmünchen • Tel.: 0172 469 8133
Email: info@lichtklangart-stephanieschlosser.de

Thematische Liedertankstellen

Die Referentin gestaltet einen Abend zum gemeinsamen Auftanken mit Neuen Geistlichen Liedern und deren wertvolle Botschaften.

Thematische Meditationsabende

Willkommen zu einer kleinen "Raststation im Alltag"!
Nicht nur der Körper braucht des Öfteren unsere Aufmerksamkeit zur Gesunderhaltung, auch der Geist bedarf einer bewussten Hinwendung. Richten wir uns im Inneren neu aus, um wieder in unserer Mitte anzugekommen. "Geerdet und gehimmelt", mit geführten Meditationen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen.

Bernhad G. Suttner

Politologe

Dorfplatz 9 • 94336 Windberg • Tel.: 09422 2651
Email: bernhard.suttner@t-online.de

Franz von Assisi - ein Wegweiser für unsere Zeit

In 8 Thesen werden Stationen aus dem Leben des Hl. Franziskus in Zusammenhang mit aktuellen Zeitproblemen gebracht. Dabei erscheit der große Heilige als provozierender Wegweiser.

GESELLSCHAFT

Beate Eichinger
Pastoralreferentin

Fachstelle "Umwelt & ökosoziale Gerechtigkeit"
des Bistums Regensburg
Obermünsterplatz 7 • 93047 Regensburg • Tel.: 0941 5971650
Email: beate.eichinger@bistum-regensburg.de

Kirche für's Klima.
Wie können Pfarreien vom diözesanen Klimaschutzprojekt profitieren?

Die Diözese Regensburg beteiligt sich seit 2019 konkret mit zwei eigenen Fachstellen und einem Klimaschutzprojekt an der nationalen Klimaschutzinitiative und damit an der Umweltbewegung insgesamt. Um das angestrebte Klimaziel von 50% CO2-Reduktion bis 2030 zu erreichen, sollen insbesondere die Pfarreien bei ihren ökologischen Verbesserungen unterstützt werden.

Fridays for Future und kirchliches Umweltengagement

Jugendliche demonstrieren für eine globale ökologische Wende und fordern damit ihr Recht auf eine lebenswerte Zukunft ein. Papst Franziskus würdigt diese andauernden und kreativen Aktivitäten und hat mit der Ökoenzyklika „Laudato si" eine starke Argumentationsgrundlage für kirchlich und zivilgesellschaftlich getragenes Umweltengagement geliefert. Wie können die beiden Ansätze eine gemeinsame Bewegung zum selben Ziel bilden?

Laudato Si - Kirche für's Klima

Die Ökoenzyklika „Laudato si" von Papst Franziskus ist ein leidenschaftlicher Appell, stärkt die Umweltbemühungen aller Initiativen weltweit und spornt an, auch das eigene Leben schöpfungsfreundlich auszurichten.

Laudato si' - wandelt euer Leben! Ein Plädoyer für einen neuen Lebensstil

Die Referentin stellt die Ökoenzyklika in ihren wichtigsten Aussagen vor und zieht Verbindungslinien von notwendigen politischen Entscheidungen bis hin zu praktischen Tipps für umweltfreundliches Handeln im eigenen Alltag zuhause.

Fratelli Tutti - aus der jüngsten Sozialenzyklika von Papst Franziskus

Mit „Fratelli tutti" stellt Papst Franziskus der berühmten Ökoenzyklika Laudato si' eine zweite Sozialenzyklika an die Seite. Zentrale Aussage des Papstes ist der Wunsch nach einem Planeten, der allen Menschen Land, Heimat und Arbeit bietet. Die Enzyklika ist ein eindringlicher Appell für weltweite Solidarität und internationale Zusammenarbeit.

Fratelli Tutti - geschwisterlicher Dialog mit dem Islam und allen Religionen

In „Fratelli Tutti" greift Papst Franziskus seine Begegnung mit dem Großimam der Al-Azhar-Universität in Kairo, Ahmad Al-Tayyeb, Ende 2019. Beide kritisieren die weltweite ungerechte Verteilung der natürlichen Ressourcen und den Missbrauch der Religionen um Gewalt und Hass in der Welt zu verbreiten. Sie setzen auf wechselseitige Wirkung der Religionen, die nur im Dialog und im gemeinsamen Agieren zu finden sei.

Christina Engl
Pastoralreferentin

Referentin steht wegen Stellenwechsel nicht mehr zur Verfügung

Referat Soziales Profil der Kirche » Gemeindecaritas
Von-der-Tann-Str. 7 • 93047 Regensburg • Tel.: 0941 5021 143
Email: c.engl@caritas-regensburg.de

Klimaschutz: sozial, gerecht & alle miteinander.

Pfarrgemeinden und gesellschaftliche Gruppen als Orte ökologisch-sozialen Engagements.
In diesem Vortrag werden Klimaschutzlösungen vorgestellt, die

soziale Gerechtigkeit und gesellschaftliche Solidarität fördern und gezeigt, dass Pfarreien und Gruppen in der Mitte der Gesellschaft eine wichtige Vorreiterrolle spielen können.

Stephanie Ertl
Diplom-Geographin

Master of Arts in Umwelt und Bildung
Frauenbergl 4 • 93047 Regensburg • Tel.: 0941 563458
Email: s.ertl@verbraucherservice-bayern.de

Nachhaltig online: (wie) geht das ?

Informationen abrufen, Nachrichten verschicken oder Videos streamen – mit dem Smartphone & Co ist dies rund um die Uhr und überall möglich. Damit einher geht ein zunehmender Energieverbrauch für Herstellung und Betrieb von Servern, Smartphones, Tablets & Co. Wie gelingt es, den eigenen digitalen Fußabdruck möglichst klein zu halten?

Wasser - ein kostbares Gut

Wasser steht uns tagtäglich wie selbstverständlich zur Verfügung. Nicht nur zu Hause, auch bei der Herstellung von Produkten wird Wasser eingesetzt. Wie können wir dazu beitragen, die Qualität unseres Trinkwassers zu erhalten? Wie viel Wasser steckt in unseren Lebensmitteln, worauf können wir beim Einkauf achten?

Gut geschützt, sinnvoll verpackt – Wege aus der Verpackungsflut

Aufgrund veränderter Konsumgewohnheiten erzeugen wir immer mehr Verpackungsabfälle. Trotz Recycling gehen wertvolle Ressourcen verloren. Zudem können bedenkliche Inhaltstoffe auf Lebensmittel übergehen. Weniger ist mehr. Teilnehmer erhalten Informationen zu verschiedenen Materialien und Tipps zum Umgang mit Verpackungen.

Ökologischer Fußabdruck – wie viel Fläche brauchen wir?

Durch unseren Konsum beanspruchen wir Flächen - und zwar weltweit. Der ökologische Fußabdruck zeigt, wie viel Fläche durch unseren Lebensstil beansprucht wird. Seit Jahren verbraucht die Weltbevölkerung mehr Ressourcen, als die Erde dauerhaft bereitstellen kann. Es ist höchste Zeit, Boden gut zu machen. Im Vortrag erhalten Sie Anregungen, wie sie ihren Alltag und Einkauf nachhaltig gestalten können.

Umweltproblem Plastik: Tipps für den Alltag

Der massenhafte Einsatz von Kunststoffen steht seit Jahren in der Kritik. Doch ein Leben ohne Plastikartikel ist schwer vorstellbar. Welche Gefahren bringen Kunststoffe für unsere Gesundheit und Umwelt? Wie umweltfreundlich ist Bioplastik? Wie entsteht Mikroplastik und wie wirkt es auf Mensch und Umwelt? Gibt es Alternativen?

Kleiderkauf im Umbruch – unser Konsumverhalten zählt!

Die Einkaufswelt verändert sich. Der seit Jahren anhaltende Boom im Versandhandel wurde durch Corona weiter angefeuert, gerade Kleidung wird zunehmend online bestellt. Welche Chancen und Gefahren gehen damit aus Umweltsicht einher? Kaufe ich lieber online oder im Geschäft vor Ort? Welche Möglichkeiten gibt es, nachhaltige Kleidung zu beziehen? Der Vortrag informiert, worauf Sie beim Kleiderkauf achten können.

Geplanter Verschleiß: Kurze Nutzung erwünscht?

Kaputt, veraltet, unmodern? Ob Haushaltsgeräte, Unterhaltungselektronik oder Kleidung, die Lebensdauer von Produkten wird immer kürzer. Oft wird vermutet, dass es sich um geplanten Verschleiß handelt. Beim Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich vor Murks schützen und unnötiges Wegwerfen vermeiden können.

Hospizdienst der Caritas Cham

Schützenstr.14 • 93413 Cham • Tel.: 09971 2006975
Email: hospiz@caritascham.de

Letzte Hilfe. Am Ende wissen wie es geht

Das früher selbstverständliche Wissen zur Sterbebegleitung ist zunehmend verloren gegangen und damit auch das Zutrauen, als Mensch und als Gesellschaft Sterbenden und deren Angehörigen beistehen zu können. Im Letzte Hilfe-Kurs (ca. 3 Stunden) wollen wir Mut machen, sich mit den "letzten Dingen" zu beschäftigen. Im Kurs wird über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens gesprochen. Auch wird über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht referiert. Sie werden lernen, für sterbende Menschen und deren Angehörige da zu sein und da zu bleiben. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Elke Nicole Kestler

Fachanwältin für Erbrecht

Obere Bräuhausstr. 1 • 93449 Waldmünchen
Tel.: 09972 30 03 690 • Email: buero@anwalt-kestler.de

Berliner Testament - sinnvoll oder gefährlich?

Beim sogenannten "Berliner Testament" entscheiden sich Eheleute für einen gemeinsamen letzten Willen. Sie setzen sich gegenseitig als Alleinerben ein und verfügen gleichzeitig, dass mit dem Tod des später versterbenden Partners der Nachlass an eine oder mehrere dritte Personen (etwa an die Kinder) gehen soll. Die Referentin erläutert Besonderheiten und Gefahren des "Berliner Testaments".

Vorsorgevollmacht - brauch ich die??

Wer entscheidet für mich, wenn ich es selbst nicht mehr kann? Wer kümmert sich um meine Pflege? Und wer hat das Recht, in meinem Namen einer medizinischen Behandlung einzuwilligen? In einer Vorsorgevollmacht können Sie genau das festlegen und: eine Vorsorgevollmacht macht für jeden und in jedem Alter Sinn!

Liebe ist … wenn man die richtige Vorsorge trifft!

Was ist eine Vollmacht? Warum ist eine Patientenverfügung allein nicht ausreichend? Wann wird ein Gericht über eine Betreuung entscheiden? Die Referentin definiert wichtige Regelungen der Vorsorge, erklärt Formalien und notwendige Inhalte von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Workshop "Dokumentenmappe". Wichtige Unterlagen griffbereit für den Fall des Falles

Alle notwendigen Urkunden, Dokumente und Informationen stehen mit der Dokumentenmappe an einer einzigen Stelle zur Verfügung. Angehörige haben in einem Notfall alles griffbereit bei der Hand, um erforderliche Schritte im Notfall schnell einleiten zu können. Die in der Dokumentenmappe enthaltenen Checklisten stellen sicher, dass trotz aller aufkommender Emotionen "im Falle des Falles" überlegtes Handeln möglich bleibt. Darüber hinaus wird im Workshop dargestellt, was bei Unfall, Pflegebedürftigkeit oder Tod eines nahen Angehörigen zu tun ist.

"Plötzlich und unerwartet verstarb…" - was nun?

Die Referentin erläutert, welche Belastungen auf Angehörige zukommen, wenn beim Tod eines Familienmitglieds von diesem keine ausreichenden Regelungen getroffen wurden. Ein Familienkrieg und großes Durcheinander lassen sich nur durch eine sinnvolle und rechtlich unangreifbare Nachfolgeplanung vermeiden. Besprochen wird im Vortrag, was bei Errichtung eines Testaments oder bei der Übergabe von Vermögen zu Lebzeiten zu beachten ist, damit der Frieden in der Familie erhalten bleibt.

Erb- und Pflichtteil: Wie passt das zusammen?

Der Erbe erhält das gesamte Vermögen eines Verstorbenen - so glauben das viele! Aber: Nahen Angehörigen, die enterbt wurden, steht ein Anspruch auf Pflichtteil zu. Der Pflichtteil ist der Mindestanteil am Nachlass des Verstorbenen, der per Gesetz bestimmten Verwandten zusteht. Hat der Erblasser noch zu Lebzeiten Vermögen verschenkt, kann dem Pflichtteilsberechtigten aus dem verschenkten Anteil die sogenannte Pflichtteilsergänzung zustehen. Wer, wann und in welcher Höhe gegen wen überhaupt einen Pflichtteilsanspruch geltend machen kann, darüber informiert die Referentin in ihrem Vortrag.

Dagmar Kneip

Pflegeberaterin bei der AOK

Goethestraße 15 • 93413 Cham • Tel.: 09971 848173
Email: dagmar.kneip@by.aok.de

Das Pflegestärkungsgesetz II. Wichtige gesetzliche Änderungen.

Arnold Lindner

Seniorenbeauftragter in Waldmünchen

Johannisweg 8 • 93449 Waldmünchen • Tel.: 09972 1490
Email: arnold.lindner@gmx.de

Ehrenamtliche gewinnen, binden und fördern

Dr. Robert Maurer

Notar

Marktplatz 3 • 93413 Cham • Tel.: 09971 85900
Email: info@notar-cham.de

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Marianne Moosburger

Gymnasiallehrerin

Vilsstr.6 • 92259 Hahnbach • Tel.: 09664 1634
Email: marianne.moosburger@t-online.de

Umgang mit Trauernden

Die Referentin ist geschulte Trauerbegleiterin. Neben den verschiedenen Trauerphasen u. dem rechten Umgang damit, zeigt die Referentin auch Möglichkeiten auf, die helfen können, Trauernden beizustehen und scheinbar Unverständliches, manche Ver-Rücktheit zu verstehen.

Martin Peintinger

Diakon

Bestatter

Obervieraurerstr.2 • 93468 Altrandsberg • Tel.: 09944 2465
Email: martin-peintinger@gmx.de

Von der Pyramide zum Waldgrab. Die Bestattung im Wandel der Zeit

Georg Pilhofer

Diplom Sozialpädagoge (FH)
Gerontotherapeut

Gerontopsychiatrische Koordinationsstelle Oberpfalz
Paulanergasse 18 • 92224 Amberg • Tel.: 09621 372413
Email: georg.pilhofer@diakoniesuro.de

Mit 66 Jahren fängt das Leben an. Seelische Gesundheit im Alter

Oft sind alte Menschen einsam und alleingelassen. Ihre Seele leidet und wird krank. Dieser Vortrag vermittelt die Lebenssituation und Bedürfnisse alter Menschen und die Einflüsse auf deren seelische Gesundheit. Wie der alte Mensch, Angehörige und Fachleute mit Krisen umgehen können wird ebenso erörtert, wie Auswege aus der Einsamkeit im Alter.

Alter schützt vor Torheit nicht. Was ist normales Altern?

"Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden" sagte einst Franz Kafka und machte mit dieser Aussage deutlich, dass das Altern nicht alleine von äußeren, körperlichen Faktoren abhängt. Altern ist ein mehrdimensionaler Prozess, der sich aus unterschiedlichen Aspekten zusammensetzt. Es läuft bei den verschiedenen Personen sehr verschieden ab. Der Vortrag vermittelt jungen und alten Menschen Impulse zum Nachdenken und informiert u.a. über wissenschaftliche Theorien des Alterns und was alles eine Rolle spielt um "normal" zu altern.

Corinna Stoiber

Apothekerin
Heilpracktikerin

Egern 9 • 93444 Bad Kötzting • Tel.: 09941 4799 oder 400687
Email: corinna.stoiber@t-onlline.de

"Achtung, hier blüht es" - Der bienen- und wildinsektenfreundliche Garten

Bernhad G. Suttner

Politologe

Dorfplatz 9 • 94336 Windberg • Tel.: 09422 2651
Email: bernhard.suttner@t-online.de

Die 10 Gebote ökologisch gesehen.

Wenngleich auf den ersten Blick die biblischen 10 Gebote keinerlei Hinweise auf die Probleme Ökologie, Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit in der einen Welt aufweisen, ergeben sich bei genauerem Hinsehen doch interessante Aspekte: Ist "Schwarzarbeit" ein Kavaliersdelikt oder gar "schwere Sünde"? Hat die Forderung "Du sollst nicht töten" etwas dem "fairen Handel" zu tun? Stehlen wir den künftigen Generationen die Lebensmöglichkeiten? Gibt es auch im 21.Jahrhundert noch "Götzendienst"? Der Referent erläutert zeitgemäß den traditionellen Gehalt der biblischen 10 Gebote, um so das Gewissen für eine umfassende Kultur des Lebens zu schärfen.

Fratelli tutti

Hat mir dieses Lehrschreiben von Papst Franziskus etwas zu sagen ?

Marion Zaspel

zertifizierte Wohnberaterin

Wohnberatungsstelle/Seniorenkontaktstelle
Rachelstr. 6 • 93413 Cham • Tel.: 09971 78292
Email: marion.zaspel@lra.landkreis-cham.de

Alltagshilfen und alltagsunterstützende Techniken

Im Vortrag wird eine Auswahl von Alltagshilfen vorgestellt, die zum Beispiel bei der Körperpflege, im Haushalt und für mehr Sicherheit im Wohnumfeld sinnvoll sind.

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Unfall, Krankheit und Alter können dazu führen, dass man wichtige Angelegenheiten nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann. Wer darf dann meine rechtliche Vertretung übernehmen und Entscheidungen in meinem Namen treffen? Im Vortrag wird darüber informiert, wie man frühzeitig Vorsorge für einen solchen Fall treffen kann, zum Beispiel durch die Erteilung einer Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

wegen Pensionierung der Referentin werden die Themen nicht mehr angeboten

Andreas Jordan

Geschäftsführer
des Caritasverbandes Cham

Kloster Str. 13 • 93413 Cham • Tel.: 09971 846912
Email: jordan@caritas-cham.de

Caritas-Dienste und Einrichtungen

Birgit Zwicknagl

Referentin
für Jugendmedienschutz

Hofmannstrasse 6 • 93491 Stamsried • Tel.: 09466 910071
Email: zak.bz@t-online.de

Der digitale Start - Erwachsene mit Grundschul-/ Übertrittskindern

Digitales Wellbeing - Schalt' mal ab
Digitale Medien -
Gefahren meiden, Internet genießen

Keine Angst vor Videokonferenzen - für Anfänger und Einsteiger

HateSpeach. Verschwörungstheorien / Fakes und Folgen davon erkennen

Im Alter digital mobil bleiben - für Senioren

Sicher ist sicher - Sicherheitseinstellung in verschiedenen Netzwerken

WhatsApp/HateSpeech und Online-/Mediensucht

FAMILIE

Andreas Dandorfer

Pastoralreferent

Fachstelle "Ehe und Familie"
Hauptabteilung Seelsorge des Bistums Regensburg
Obermünsterplatz 7 • 93047 Regensburg • Tel.: 091 5972210
Email: andreas.dandorfer@bistum-regensburg.de

(Über)Förderung (über)fordert

Wie fördere ich mein Kind, ohne es zu ÜBER-fördern und damit vielleicht auch zu ÜBER-fordern?

"Schau mal, was ich kann". Kinder stark machen für's Leben

Was braucht mein Kind, um groß und stark zu werden? Wie erziehe ich mein Kind richtig?

Schwierige Erziehungssituationen meistern

"Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen (bisweilen) sehr."Leider gibt es keine Gebrauchsanleitung, die den Eltern bei der Geburt ausgehändigt wird und die für alle Eventualitäten die richtige Vorgehensweise vorgibt - oder vielleicht Gott sei Dank? Erziehung hat viel mit Lernen durch Versuch und Irrtum zu tun. Dennoch gibt es grundsätzliche Wege, die helfen können die Klippen schwieriger Situationen im Erziehungsalltag zu umschiffen und erfolgreich zu meistern.

Mut zum Nein - Kindern Grenzen setzen

Spielen ist mehr als Spielerei. Die Bedeutung von Spielen für die kindliche Entwicklung.

Umgang mit Angst bei Kindern

Wenn Kinder Willen bilden. Die Trotz- oder Autonomiephase

Marianne Moosburger

Gymnasiallehrerin

Vilsstr.6 • 92259 Hahnbach • Tel.: 09664 1634
Email: marianne.moosburger@t-online.de

Konflikte und Streit in der Familie. Wie damit umgehen?

Konflikte und Streit haben noch immer einen schlechten Ruf. Dabei sind sie nicht nur nicht zu vermeiden, sondern für das Reifen des Menschen sogar unabdingbar notwendig. Ein Abend über die Notwendigkeit von Reibereien, die Gefährlichkeit des "Runterschluckens" und das "Knoff-Hoff" des richtigen Streitens.

Wie umarm' ich einen Igel? Über den Umgang mit pupertierenden Kindern

Gründe für die Schwierigkeiten zwischen Eltern und Kindern in der Adoleszenz werden aufgezeigt und erklärt. Hilfreiche Strategien sollen genauer betrachtet werden, um gelassener, souveräner und klüger auf manche (scheinbare) Provokationen zu reagieren.

KULTUR

Josef Altmann

ehem. Tourismusbeauftragter des Marktes Eschlkam

Buchenring 23 • 93458 Eschlkam • Tel.: 09948-1302
Email: josef.altmann@online.de

Auf dem Jakobsweg von Prag über Südtirol nach Santiago de Compostela

Auf dem Jakobsweg von der Moldau zur Donau

Hans Bognitschar

Kreuzberg 2 • 93444 Bad Kötzting • Tel.: 0151 12094360
Email: h.bognitschar@steuerkanzlei-muehlbauer.de

Der "Erzengel-Michael-Weg" in Italien
Mein Pilgerweg zu einem der ältesten Wallfahrtsorte Europas

Auf den Spuren des Heiligen Franziskus
Der Franziskusweg von Florenz bis Grecco

Via Benedicta. Von Nursia zum Montecassino

Via Francigena
Ein uralter Pilgerweg von Canterburry nach Rom

Hermann Bierl

Jakobspilger

Böhmersteig 5 • 93449 Waldmünchen • Tel.: 09972 1630
Email: hermann.bierl@gmx.de

Mein Pilgerweg nach Santiago de Compostela
Nach dem Eintritt in die Altersteilzeit brach Hermann Bierl im Sommer 2012 auf nach Santiago de Compostela. Startpunkt des 800 Kilometer langen Weges war der französische Grenzort St. Jean Pied de Port am Fuße der Pyrenäen. Begeistert erzählt der Jakobspilger von seinen Erlebnissen und Begegnungen auf dem Fußmarsch durch vier Regionen im Norden Spaniens.

Johann Dendorfer

ehem. Präsident des Weltverbandes der Krippenfreunde

"Universalis Foederatio Praesepistica"
Marienstraße 15 • 93437 Furth im Wald • Tel.: 09973 9481
Email: dendorfer-krippe@t-online.de

**Bethlehem ist überall.
Bilderreise zu Krippen in anderen Ländern**

**Gemma Kripperl schaun.
Krippen bei uns und unseren Nachbarn in Tschechien**

**Und das nicht nur zur Weihnachtszeit.
Mit der Jahreskrippe durchs Kirchenjahr**

Maria Luise Feldmeier

Jakobspilgerin

Oberkreith 26 • 93426 Roding • Tel.: 09461 910261
Email: maria.luise.feldmeier@online.de

Die Muschel weist den Weg

Mein Weg auf dem Camino nach Santiago de Compostela

Mit dem Jakobsweg hat sich Luise Feldmeier aus Oberkreith einen Lebenstraum erfüllt. Genau einen Monat lang war sie 2012 unterwegs von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Santiago de Compostela. Ihre Eindrücke schildert sie bei ihrem Vortrag und nimmt die Zuhörenden förmlich mit auf den 800 Kilometer langen Fußmarsch.

Jakob Pellkofer

zertifizierter Jakobswegbegleiter

Bühläcker 22 • 93444 Bad Kötzting
Email: peljak@gmx.de

Mit dem Fahrrad von Eschlkam im Landkreis Cham 2780 km nach Santiago de Compostela und Cap Finisterre.

Mit dem Fahrrad auf dem Jakobsweg von Pamplona nach Santiago de Compostela mit Cap Finisterre

Berta Huthöfer

zertifizierte Jakobswegbegleiterin

Seestraße 24 • 93426 Roding-Neubäu • Tel.: 09469 248
Email: huthoefer.neubaeu@t-online.de

Der ostbayerische Jakobsweg in Etappen von der Grenze bei Eschlkam bis nach Regensburg

Der 122 Kilometer lange Abschnitt zwischen der deutsch-tschechischen Grenze bei Neuaign/ Všeruby bis nach Regensburg ist voll mit historischen, kunstgeschichtlichen und geistlichen Schätzen. Der Vortrag lädt in Wort und Bild dazu ein, sich auf die Spuren der Jakobs-pilger*innen zu begeben.

Arnold Lindner

Seniorenbeauftragter in Waldmünchen

Johannisweg 8 • 93449 Waldmünchen • Tel.: 09972 1490
Email: arnold.lindner@gmx.de

Südafrika

Besuch im Krueger Nationalpark mit Einblicken in das kirchliche Leben in Südafrika

Kathrin Robl

Umweltpädagogin

Erpfenzell 10a • 93167 Falkenstein • Tel.: 09462 387
Email: zwei-mit-der-erde@gmx.de

Weidenflechtkurse

Mit frischer Weide eine dekorative Weidenkugel oder ein Rankgerüst für den Garten oder Blumentopf herstellen.

Rudolf Simeth

zertifizierter
Natur- und Landschaftsführer

Gustav-Gabriel-Str. 17 • 93495 Weiding • Tel.: 09977 904510
Email: waldaugen@t-online.de

Wasser ist Leben

Bilderwanderung mit Musik von den Quellen unserer Böhmerwaldflüsse über Rinnsale, Wasserfälle, wunderschöne Seen im Böhmerwald über Bäche und Flüsse zu den schiffbaren Flüssen Donau und Moldau.

Wald-Wasser-Pilgerwege

Bilderwanderung entlang der Heimatgewässer von den Quellen, entlang von Bächen und Flüssen bis zu den Mündungen mit Pilgerweg-Abschnitten des Jakobs- und Wolfgangsweges.

Pilgerradeln quer durch Bayern vom Chambtal zum Bodensee

Bilder und Geschichten einer Radtour auf dem Ostbayerischen Jakobsweg von Weiding nach Lindau am Bodensee.

Radeln auf dem ILLI-Jakobsweg & VIA Claudia Augusta

Bilder und Geschichten einer Radtour von München durchs Inntal an den Reschensee in Südtirol.

Das Ahrtal: Lebens- und Liebenswert

Rad- und Wanderwege von der Ahrquelle bis zur Mündung in den Rhein

Franz Stern

Oberlindhofstr. 21 • 93173 Wenzenbach • Tel.: 09407 3450
Email: stern.franz@gmx.de

USA: Mit dem Wohnmobil durch den Westen.

Faszinierende Nationalparks und pulsierende Städte.

Lisa Stögbauer

Autorin

Keltenstr. 4 • 94365 Parkstetten • Tel.: 09421 839772
Email: lisa_stoegbauer@yahoo.de

Lesung/Vortrag aus den Gedichtbänden *"es ist wie es ist", "ernsthaft glocht", "da Herrgott und i"*

Gedichte mit Geschichten aus dem Leben - Schreiben als Therapie, besinnlich, nachdenklich, heiter.

"Da Hergott und i". (Kirchen-)Lesung/Vortrag mit musikalischer Begleitung

Meine persönlichen Gespräche und Gebete mit unserem Herrgott. Eine Stunde Besinnlichkeit und Ruhe in der Hektik unserer Zeit erleben.

"mei staade Zeit". Lesung zum Advent (mit musikalischer Begleitung)

Lesung/Vortrag: *"Heazklopfa"*

Über das besondere Heazklopfa so zwischen 18 und 80, wenn sich zwei finden, wenn's passt oder auch nicht und wie es früher so war

Lesung aus *"Ernsthaft glocht"*

Lustige und nachdenkliche Situationen aus dem Alltag im Dialekt

Lesung/Vortrag: *„Gedankenreise"*

Eine ehrliche, zeitkritische aber trotzdem aufbauende Gedankenreise, die besonders durch die historischen Jahre 2020/2021/2022…?, geprägt ist.

GESUNDHEIT

Michaela Dengler
Beschäftigungs- und Entspannungstherapeutin
Qi Gong Tainerin

Richard-Wagner-Str. 7 • 93167 Falkenstein • Tel.: 09462 9424098
Email: dengler.michi@t-online.de

Gedächtnistraining

Bedienungsanleitung für unser Gehirn, denn es kann mehr, als Sie denken!

Die Bereiche Gedächtnis, geistige Fitness und lebenslanges Lernen haben derzeit nicht nur als Präventionsmaßnahmen gegen evtl. Demenzerkrankungen Hochkonjunktur. Selten waren die Anforderungen an unser wichtigstes Organ so groß wie heute. Dazu erhalten Sie an diesem Abend "merkwürdiges" und fundiertes Wissen verpackt in unterhaltsames Infotainment. Leicht nachvollziehbare und effektive Lern- und Merktechniken befähigen Sie außerdem dazu, diese sofort für sich im Alltag zu nutzen und davon zu profitieren! Sie gewinnen wertvolle Erkenntnisse über das offene Geheimnis, dass spielend 100 Milliarden Neurone aktiviert werden, sobald rechte und linke Gehirnhälfte zu einem unschlagbaren Team verknüpft werden. Überzeugen Sie sich selbst und werden Sie so vom Gedächtnisbesitzer zum Gedächtnisbenutzer!

"Demenz - was nun ?"

Das Erkrankungsbild verstehen und besser damit umgehen lernen

Um der gesellschaftlichen Herausforderung von derzeit ca. 1,6 Millionen Demenzerkrankten in Deutschland und mehr als 300 000 Neuerkrankungen im Jahr Rechnung zu tragen, wird Ihnen in diesem Vortrag auf unterhaltsame Art und Weise wichtiges Hintergrundwissen zu dieser Thematik vermittelt und wertvolle Tipps und Hilfestellungen im Umgang mit Betroffenen an die Hand gegeben. Angesprochen sind pflegende Angehörige, Pflege- und Betreuungskräfte, Betroffene und alle, die sich aktiv diesem Thema stellen wollen.

"Finger-Qi-Gong". Chinesische Fingergymnastik

Angesichts der Tatsache, dass unsere 10 Finger auf 60% unserer Hirnoberfläche repräsentiert sind und wir mit der Bewegung unserer Hände und Finger unsere geistigen Energien, Konzentration sowie die Lebendigkeit unseres Geistes aktivieren, verwundert es nicht, dass in Indien (Mudras) und China sehr intensive Erfahrungen damit gemacht wurden. Zudem ist inzwischen wissenschaftlich erwiesen, dass die Beweglichkeit der Hände wesentlich an der Bildung des Sprachzentrums beteiligt ist. Positiver Nebeneffekt dieser Fingerübungen ist ein effizientes Training der Auge-Hand-Koordination, welche in sämtlichen Handlungsabläufen unseres Alltags eine nicht unerhebliche Rolle spielt. An diesem Abend/Nachmittag bekommen Sie mit Witz und Charme äußerst effektive Finger- und Handübungen gezeigt, die Sie auch leicht zu Hause praktizieren können.

"Es war einmal ..." Die ganz besondere Märchenstunde für Erwachsene

Gedächtnistraining mit Märchen

"Zu der Zeit, als das Wünschen noch geholfen hat, …". Wer diese Worte hört, weiß sofort, es geht um Märchen. Märchen faszinieren uns, immer noch und immer wieder. Sie sind gewachsene Lebens-erfahrungen, überliefert in Bildersprache und sollen uns den richtigen Weg weisen. Märchen leben von der Fantasie und und pflügen die Seele, damit auf ihr etwas wachsen kann, was

der Mensch zum Leben braucht. Für einige Gehirnforscher sind Märchen das beste Doping für graue Zellen, weil sie auf wundersame Art und Weise Fantasie, Einfühlungsvermögen und Konzentration in nicht unerheblichem Maße fördern. Lassen Sie sich entführen und tauchen Sie ein in dieses spannende Abenteuer, das, durch die mit viel Humor gewürzten Ausführungen in Verbindung mit pfiffigen Überraschungsmomenten, zu einem besonderen Erlebnis für Körper, Geist und Seele wird.

Ulrike Forster
Chemikerin
Gesundheitsberaterin

Am Kalvarienberg 2 • 93180 Deuerling • Mobil 0151 72515607
Email: fors.su@gmx.de

Chemie in Lebensmitteln

Immer mehr Lebensmittel enthalten Zusatzstoffe, die sich schädlich auf den menschlichen Organismus auswirken. Neben Antibiotika in Fisch und Fleisch finden wir auch Aluminium, Fluoride, zugesetzte Farbstoffe, Glutamat, Zuckeraustauschstoffe, Mikroplastik, Nanopartikel und Weichmacher. Wie schädlich sind diese Substanzen wirklich? Was passiert mit den Giftstoffen im Körper? Können Sie vielleicht sogar Krankheiten auslösen?

Arnold u. Edith Lindner
Demenz-Lotsen

Johannisweg 8 • 93449 Waldmünchen • Tel.: 09972 1490
Email: arnold.lindner@gmx.de

"Ups...vergessen...oder? Vergesslichkeit oder Demenz

Bei diesem Vortrag zeigen die beiden Demenz-Lotsen den Unterschied zwischen normalem Altern und der damit verbundenen Vergesslichkeit und begeinnender Demenz auf. Sie vermitteln Basiswissen über die Folgen bestimmter Vorerkrankungen, ihre Symptome und die Risikofaktoren.

Bettina Nagler
lizenzierte Dozentin
für Waldbaden-Kurse

93413 Cham • Mobil 0157 2363031
Email: dbnagler@yahoo.de

Waldbaden - Komm zu dir. Die heilsame und entspannende Wirkung des Waldes erleben

"Shinrin Yoku" ist japanisch und bedeutet so viel wie "Baden in der Waldluft" und ist in Japan als Heilmethode bereits seit Jahrzehnten etabliert. Der achtsame Aufenthalt im Wald ist nicht nur wohltuend für unseren Geist – er wirkt sich dazu noch positiv auf unsere Gesundheit aus."Waldbaden - Komm zu dir" ist der Slogan der Referentin. Und wenn ich mich gefunden habe, habe ich Gott gefunden. Oder umgekehrt. Was so leicht und einfach klingt, ist für viele Menschen leider kein einfacher Weg. Dazu gibt die Referentin zusammen mit der Natur beim Waldbaden die nötige Unterstützung.
Als Ort für die Waldbadekurse ist derzeit der Wald um das Gut Hötzing, den Voithenberg oder um die Kürnburg bei Stamsried möglich. Andere Orte sind nach Rücksprache mit dem Waldgrundstücksbesitzer möglich.

Georg Pilhofer

Diplom Sozialpädagoge (FH)
Gerontotherapeut

Gerontopsychiatrische Koordinationsstelle Oberpfalz
Paulanergasse 18 • 92224 Amberg • Tel.: 09621 372413
Email: georg.pilhofer@diakoniesuro.de

Glaube und seelische Gesundheit. Weisheiten der christlichen Religion

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass der Glaube die seelische Gesundheit fördert und die Bewältigung von seelischen Krisen verbessert. Gläubigkeit ist somit eine wichtige Ressource für die psychische Stabilität. Die christliche Religion gibt dem Gläubigen Geborgenheit und vermittelt Weisheiten, die dem Menschen in schweren Zeiten helfen und das Leben erleichtern. Der Vortrag vermittelt eine Vielfalt religiöser und philosophischer Gedanken. Schwerpunkte sind dabei die drei göttlichen Tugenden - Glaube, Liebe und Hoffnung - und hilfreiche Glaubenseinstellungen zur seelischen Gesundheit.

Das Wichtigste zu Demenz und Alzheimer

Die Zahl der über 65-Jährigen wird auf Grund der steigenden Lebenserwartung im-mer weiter zunehmen, womit sich die Krankenzahl von heute 1,45 Millionen auf ca. 3 Millionen Demenzkranke im Jahr 2050 mehr als verdoppeln wird. Diese Zahlen ver-deutlichen die Bedeutung der Krankheit Demenz. Die Behandlung der Krankheit beschränkt sich immer noch auf eine Verzögerung des Verlaufs, denn eine Heilung ist momentan nicht möglich. Präventive Maßnahmen, Aufklärung von Betroffenen und Angehörigen, sowie die Pflege und Betreuung sind die wichtigen Säulen im Umgang mit der Krankheit. In diesem Vortrag werden die wichtigsten Informationen über das Krankheitsbild der Demenz, deren häufigste Form die Alzheimer Erkrankung ist, vermittelt.

Lachen ist gesund. Mit Humor alt werden

Der Vortrag vermitteln in einem wohltuend entspannten und heiteren Rahmen das Wissen und die Praxis rund um den Humor im Alter.

Das menschliche Gedächtnis – Warnzeichen Vergesslichkeit

Ältere Menschen klagen häufig über ein nachlassendes Gedächtnis und mangelnde Aufmerksamkeit. Sie haben vor allem Schwierigkeiten beim Einprägen neuer Informationen. Die Gedächtnisstörungen sind ein Teil des normalen Alterungsprozesses und individuell sehr verschieden. Die Ursache der Gedächtnisstörung könnte auch an einer Demenz liegen. Dieser Vortrag informiert darüber, welche Möglichkeiten Sie haben, um ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu fördern, sie soweit als möglich zu erhalten, und wie man im Falle einer Demenz mit dem Betroffenen umgehen kann.

Stephanie Schlosser

Religionspädagogin

Gestaltpädagogin (IGB), Musikerin
Ast 68 • 93449 Walmünchen • Tel.: 0172 469 8133
Email: info@lichtklangart-stephanieschlosser.de

Klangerlebnis

Willkommen zu einer abendlichen Stunde der ganz besonderen Art. Jede Körperzelle, jedes Gefühl und jeder Gedanke darf sich von einem Klangteppich berühren und neu ausrichten lassen. Mit den sanften Schwingungen der verschiedenen Klanginstrumente dürfen Körper, Seele und Geist wieder in Einklang kommen.

Heilsames Singen

Singen ist Medizin - es entspannt und befreit, beflügelt und verbindet. So lade ich für einen Abend lang alle herzlich ein, wieder einmal aus ganzem Herzen zu singen! Durch das häufige Wiederholen von Mantras und Chants aus aller Welt schwingen wir uns ein in eine hör- und fühlbare Atmosphäre voller Heilkraft und stimmiger Energie.

Sebastian Schuster
Sozialpädagoge B.A. (FH)

Gerontopsychiatrische Koordinationsstelle Oberpfalz
92224 Amberg • Tel.: 09621 372425
Email: sebastian.schuster@diakoniesuro.de

Depressionen im Alter

Stress, Überforderung, Burnout – Begriffe, die seit Jahren immer wieder mit unserem Alltag und Berufsleben in Verbindung gebracht werden. Unsere Psyche ist immer mehr Belastungen ausgesetzt. Das Ende der Erwerbstätigkeit wird dagegen oft mit viel Zeit für die schönen Dinge des Lebens, Erholung und Ruhe verbunden. Doch auch hier sind wir Menschen nicht vor psychischen Erkrankungen gefeit. Das Alter bringt viele neue Belastungen und Veränderungen mit sich. Der Vortrag vermittelt grundlegende Informationen zum Krankheitsbild der Depression, zu Ursachen, Symptomatik und Handlungsmöglichkeiten. Durch Fallbeispiele und Dialog soll Verständnis und Toleranz für Betroffene geschaffen und die Zuhörer gleichzeitig sensibilisiert werden.

Vom Suchen und Finden der Zufriedenheit im Alter.

Informationen zum gesund älter werden

Die Herausforderungen und Schicksalsschläge des Lebens nehmen im Alter zu. Die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit nimmt ab. In diesem Vortrag soll es darum gehen, wie verschieden Menschen auf diese Entwicklungen reagieren, welche Gefahren dabei lauern und wie wir es trotz allem schaffen können Zufriedenheit zu erlangen. Dazu werden die Modelle der Salutogenese und der Resilienz auf einfache und verständliche Weise vorgestellt und an Hand von Fallbeispielen besprochen.

Corinna Stoiber
Apothekerin
Heilpracktikerin

Egern 9 • 93444 Bad Kötzting • Tel.: 09941 4799 oder 400687
Email: corinna.stoiber@t-onlline.de

Die Bienenhaus-Apotheke

20 Kräuter im Garten und deren Anwendung

Vitamin D3 - ein altes Vitamin im neuen (Sonnen)-Licht!

Homöopathie bei Alltagsbeschwerden

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Marianne Moosburger
Gymnasiallehrerin

Vilsstr.6 • 92259 Hahnbach • Tel.: 09664 1634
Email: marianne.moosburger@t-online.de

"Mitten im Leben ist die Lebensmitte" oder "Sind die Kinder aus dem Haus tanzt die Mutti Rock´n Roll"

Die Phase der Lebensmitte beginnt im 5. Lebensjahrzehnt. Oft fällt sie mit dem Auszug der Kinder aus dem Elternhaus zusammen. Von Frauen wird sie sehr unterschiedlich erlebt und gemeistert. An einem Abend sollen Hilfen zur Selbstfindung gegeben, sowie konkrete Perspektiven aufgezeigt werden.

Selbstbewußtsein und Selbstvertrauen - lernbar?

Suchen nach den eigenen Fähigkeiten, studieren des "Teufelskreises des Minderwertigkeitsgefühls" und besonders des Kreislaufes des Selbstvertrauens, ein gemeinsames meditatives Gehen zu den eigenen "Quellen" und Ansätzen für schrittweises Umsetzen in die Praxis sind Inhalte dieses Angebotes.

Zeit zum Genießen - Die Entdeckung der Langsamkeit. Über den rechten Umgang mit der Zeit.

Hektik und Eile sind "Grundübel" unseres Jahrhunderts, welche oft ein bewusstes und geglücktes Leben einschränken. Ein Abend zum Besinnen auf das Wesentliche, auf den rechten Umgang mit der Zeit und zum Genießen.

Lust und Frust - in jedem Alter?! Wie gehe ich richtig mit der eigenen Sexualität und der meiner Kinder um?

Die Geschichte der Sexualität, die Bedeutung der eigenen gelebten Sexualität und der richtige Umgang damit in der Erziehung sind Inhalte des Vortrages. Auch das Vorstellen von hilfreichen und guten Büchern gehört hier dazu.

Sag nicht ja, wenn du nein sagen willst

Bedingt durch unsere Erziehung und persönliche Erfahrungen sind wir oft "Gefangene unseres Ja". An einem Abend sollen Zusammenhänge aufgezeigt werden, die viele Verstrickungen erklären. Die Referentin will die Frauen ermutigen, zur eigenen Entscheidung zu finden und zu einem "aufrichtigen Ja oder Nein".

Bleib cool, Mama! Wege aus dem Alltagsstress

Stressursachen und seine tieferen Wurzeln, sowie "Notfallmaßnahmen" und gererelle Hilfestellungen zu mehr Gelassenheit werden hier behandelt.

Begeistert Frau sein

Ursachen von Frauenproblemen werden hier kurz angeschaut, Hauptaugenmerk ist aber das Mutmachen zu gelingendem und begeistertem Frausein, nicht zuletzt, weil es Solidargemeinschaften für Frauen gibt.

Frauen-Vor-Bilder

Nicht nur vorbildliche Frauen (aus der Bibel, der Geschichte, der heutigen Zeit), sondern gerade auch die "Macht der eigenen Vorstellung" ist Inhalt des Referates, das anregen möchte, "die Frau zu werden, die man ist."

Märchen machen munter! Uralte archetypische Hilfen in den Märchen erkennen und für heute nutzen.

Am Beispiel des Märchens "Frau Holle" wird aufgezeigt, wie heute noch uralte Menschheitserfahrungen der alten "Mären" hilfreich genutzt werden können. Die "ewige Gültigkeit" der Märchen wendet sich übrigens in erster Linie an die Erwachsenen und erst in zweiter Linie an die Kinder, die allerdings oft in-

tuitiv deren Heilkraft unmittelbarer verstehen. "Werden wie die Kinder" und "tiefer begreifen lernen" sind damit auch Ziele des Abends.

Männer sind anders - Frauen auch. -Was Paare (trotzdem) zusammenhält.

Warum und worin Männer und Frauen so unterschiedlich sind und wie sie trotzdem gut zusammen-leben beim anderen Geschlecht "punkten" können.

Einfach leben - Was wirklich wichtig ist.

Wir verlieren uns und unsre Seele, unsere "echte und beste Seite", eher im "zuviel" als im "Zuwenig". Im Vortrag soll miteinander dem Entscheidenden in unserem Leben nachgegangen werden, um zumindest ansatzweise wieder zu uns selber, zum Nächsten und auch zu einem höheren Ziel, zu Gott zurückzufinden.

Leben will ich!

Der derzeitige "Ist-Zustand" des modernen Lebens und die Ursachen für viele Probleme werden zuerst angesehen. Doch besonders die Träume von Frauen und Männern sollen visualisiert und manche Hilfestellung zu guten Leben in Balance aufgezeigt werden.

Ohne Frauen kein Land

Warum es "so ist wie es ist" und wie man trotz - und mit allem sein Leben gut meistern kann und Vieles, was beim Realisieren der Lebensträume beachtet werden sollte. Manche Weisheiten und Hilfen, die - aus dem Alltag genommen - schmunzeln lassen und doch zum Nachdenken anregen.

Georg Pilhofer

Diplom Sozialpädagoge (FH)
Gerontotherapeut

Gerontopsychiatrische Koordinationsstelle Oberpfalz
Paulanergasse 18 • 92224 Amberg • Tel.: 09621 372413
Email: georg.pilhofer@diakoniesuro.de

Weisheiten des Lebens und Alterns

Warum bin ich so wie ich bin? Warum sind andere wie sie sind? Oft verstehen wir andere und uns selbst nicht. Da fällt es uns nicht immer leicht, uns richtig zu verhalten, richtig damit umzugehen. Seit jeher beschäftigen sich weise Denker mit der Psyche des Menschen und mit dem sozialen Verhalten. Viele Gedanken wurden und werden gedacht, die den Menschen bei ihrem Leben und Zusammenleben weiterhelfen können. Weisheiten helfen uns durch das Leben und beim Altern. Dieser Vortrag soll helfen, dass „Selbstverstehen"und das Verständnis für andere zu fördern, die eigenen Eigenheiten und die der anderen besser zu verstehen.

Christina Riebl

Coach (DVNLP)
Sprecherzieherin (univ.)

Zur Kalluzen 11 • 92421 Schwandorf-Neukirchen
Tel.: 09431 9989210 • Email: christina.riebl@cr-training.de

Der Körper lügt nicht. Was uns Körpersprache mitteilt

Wenn wir uns mitteilen, dann kommt es doch hauptsächlich auf die Worte an, die wir benutzenh, oder etwa nicht? Hätten Sie gewusst, dass die Wirkung des Gesagten zu mehr als die Hälf-

te vom sog. Nonverbalen, also von Stimme und Körpersprache abhängt? Es lohnt sich also, sich mit diesen wirkungsvollen Ausdrucksmitteln näher zu beschäftigen und sie in Zukunft bewusster einzusetzen.

Workshop "Freies Reden"

Ein Tag Rede-Praxis für alle, die in Verein, Verband oder Kommunalpolitik tätig sind und öfter in die Lage kommen, vor Publikum das Wort ergreifen zu dürfen (oder zu müssen) - oder auch diejenigen, die einfach Interesse am Thema "Frei Reden vor Publikum" haben. Im Mittelpunkt dieses Tages stehen das praktische Üben der wichtigsten Grundlagen sowie das individuelle Feedback für jede/n Teilnehmer/in.

"Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an"

Oder: Dem Leben mehr Jahre geben?
Den Jahren mehr Leben geben!

Die Menschen werden immer älter. Die 60er Jahre, früher der Anfang vom Ende, sind jetzt der Beginn einer neuen Lebensphase, und bei vielen taucht die Frage auf: Wie will und kann ich diese Jahre gut und sinnvoll nutzen? Was ist möglich jenseits der 60 in Bezug auf Körper, Seele und Geist?

Bernhad G. Suttner
Politologe

Dorfplatz 9 • 94336 Windberg • Tel.: 09422 2651
Email: bernhard.suttner@t-online.de

Lerne langsamer zu leben

Beschleunigung, volle Terminkalender, Gleichzeitigkeit - das sind ungeschriebene Gesetze unserer Zeit. Tut uns diese Orientierung am gesteigerten Tempo wirklich gut? Wie viel Stress darf sein, wie viel Muße muss sein? Gibt es Möglichkeiten, langsamer und dadurch besser zu leben? Kann es uns gelingen, wieder Herr bzw. Herrin der eigenen Zeit zu werden und dadurch vielleicht etwas glücklicher zu leben oder wenigstens zu vermeiden, dass man "ausbrennt"? Der Referent wird bei seinem Vortrag das Problem der grassierenden Zeitverknappung analysieren und konkrete Hinweise für mehr Ruhe und eine sinnvolle Verlangsamung des Alltags geben.

FÜHRUNGEN » AUSSTELLUNGEN

Räume öffnen – Kirchen entdecken.

Kirchenführungen in Cham, Eschlkam, Lam, Pemfling, Reichenbach, Rötz, Roding und Heilbrünnl

Acht von der KEB zertifizierte Kirchenentdecker/innen bieten für interessierte Gruppen Kirchenführungen in den nachfolgenden Kirchen an:

Eschlkam • St. Jakobus
Stachesried • Klausenkapelle St. Florian
Cäcilia Breu • Telefon 09948 1001
Email: waldwiese@gmx.de

Cham • Klosterkirche „Maria hilf"
Monika Bückert • Telefon 09971 766749
Email: monireijs@t-online.de

Reichenbach • Klosterkirche
Ludwig Deinhart • Telefon 09464 344
Email: ludwig-deinhart@amplusmail.de

Lam • St. Ulrich
Gerhard Paulus • Telefon 09943 1875
Email: gert.paulus@t-online.de

Pemfling • St. Andreas
Margarete Bucher • Telefon 09971 801706
Email: AMVD.Bucher@t-online.de

Ingrid Ruhland • Telefon 09971 40398
Email: sepp.ruhland@t-online.

Rötz • St. Martin
Rötz • St. Salvator
Karl Heinz Hofmann • Telefon 0177 5040267
Email: kh.hofmann@meyer-machines.com

Roding • St. Pankratius
Roding • Wallfahrtskirche Heilbrünnl
Michael Fleck • Telefon 09461 912251
Email: michael.fleck68@t-online.

Geführte Pilgerwanderungen auf dem ostbayerischen und tschechischen Jakobsweg

Information: Michael Neuberger » KEB Cham
Telefon 09971 7138 • Email: mneuberger@keb-cham.de

Der Pilgerweg nach Santiago de Compostela im Nordwesten Spaniens zum Grab des Apostels Jakobus den Älteren besteht aus einem ganzen Geflecht von Wegen. Einer dieser Wege führt auch von Prag kommend als ostbayerischer Jakobsweg durch den Landkreis Cham. Wir laden Gruppen aus den Pfarrgemeinden ein, in individuell wählbaren Etappen auf dem ostbayerischen oder tschechischen Jakobsweg zu pilgern. Dazu vermitteln wir Ihnen ausgebildete Jakobswegbegleiter, die Ihre Gruppe begleiten. Diese geben unterwegs an ausgewählten Stationen Informationen und kurze geistliche Impulse. Sie können aus den nachfolgenden jeweils ca. 15 km langen Etappen wählen.

Etappen auf dem ostbayerischen Jakobsweg:

- Tannaberg (Tschechien, 4 km von der Grenze bei Neuaign entfernt) -Seugenhof – Eschlkam
- Eschlkam - Neukirchen b.Hl.Blut - Hoher Bogen
- Hoher Bogen – Weißenregen
- Weißenregen – Neurandsberg

Etappen auf dem tschechischen Jakobsweg:

- Kasejovice – Nepomuk
- Planice – Klatovy
- Klatovy – Kdyně
- Pocinovice - Kdyně

Ausstellung zur päpstlichen Enzyklika „Laudato Si“

Information: Michael Neuberger » KEB Cham
Telefon 09971 7138 • Email: mneuberger@keb-cham.de

Im Mai 2015 veröffentlichte Papst Franziskus seine Umweltenzyklika „Laudato Si“, in der er seiner Sorge um den Zustand unserer Erde Ausdruck verleiht. Nun wurde eine Installation geschaffen, die sich mit den Inhalten der Enzyklika befasst.
„Laudato Si - o mi Signore“ (Gelobt seist du, mein Herr) – so sang der heilige Franz von Assisi in seinem Sonnengesang. Ganz bewusst gewählt hat Papst Franziskus den Namen des großen Heiligen, dessen Wirken man mit Achtsamkeit vor dem Schwachen und authentisch gelebter Ökologie beschreiben kann. Der Papst nennt die Erde ein Haus, das leidet. Nicht nur der ökologische Klimawandel ist es, der Papst Franziskus beschäftigt, es ist auch das Klima zwischen den Menschen, das gestört, in vielen Bereichen oft zerstört ist. Das veränderte Klima wirkt sich auf den Lebensraum vieler Menschen aus, die ihrer Lebensperspektive beraubt werden. Kriege und Naturkatastrophen tun ein Übriges.
Die Ausstellung zum Thema widmet sich den Bereichen Umwelt, Treibhauseffekt und Klimawandel, Fluchtursachen und dem Elend der Kindersoldaten, gibt aber auch Denkanstöße, wie Müllvermeidung, nachhaltigeres Leben, Hilfe zur Selbsthilfe und vieles mehr und ist über einen Parcours im Einbahnsystem zu besichtigen. Im Verlauf des Parcours können die Besucher ihren eigenen ökologischen Fußabdruck ermitteln. Acht Thementafeln und einige eindrucksvolle Bildtafeln informieren einerseits über die angesprochenen brisanten Probleme, bieten aber auch Lösungsansätze und lenken schließlich noch den Blick auf Menschen und Aktionen, die sich für Gottes Schöpfung einsetzen.

Die Ausstellung kann gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Erstellt wurde die Installation von **Lydia Preischl**, Religionslehrerin i.K. in der Pfarreiengemeinschaft Waffenbrunn-Grafenkirchen-Pemfling.
Rückfragen gerne über das **Pfarrbüro Waffenbrunn • Telefon 09971 2577**

FÜHRUNGEN » AUSSTELLUNGEN

Führungen durch den Klostergarten Neukirchen b. Hl. Blut

Ansprechpartner: Touristinformation Neukirchen
Telefon: 09947 940821 • E-Mail: tourist@neukirchen.bayern

Der Klostergarten der Franziskaner im Wallfahrtsort Neukirchen beim Heiligen Blut ist seit über 350 Jahren ein Hort der Gartenkultur. Die Bewahrung der Schöpfung ist das zentrale Thema des Gartens. Der Garten beinhaltet sowohl theologische als auch gartenbauliche sowie gesundheitliche Aspekte.
Vier Gärten versinnbildlichen den Sonnengesang des hl. Franz von Assisi. Ein Weg durch die Ordens- und Klostergeschichte wurde mittels Rosenpflanzungen angelegt. Im Apothekergarten sind die wichtigsten Heilpflanzen anhand ihrer Wirkungen zusammengestellt. Der ökologische Aspekt ist in Form eines Trachtpflanzengartens für Insekten, von Vogelnist- und Vogelnährgehölzen, eines naturnahen Teiches und der historischen Obstsorten betont.

Liebe Bildungsbeauftragte der Pfarrgemeinden,

haben Sie vielen Dank, dass Sie sich für die Erwachsenenbildung in Ihrer Pfarrgemeinde engagieren!
Wir in der Geschäftsstelle der KEB Cham stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. **Kontaktieren Sie uns!**

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 08.00 - 16.30 Uhr
Freitag: 08.00 - 15.30 Uhr
Telefon: 09971 7138
Telefax: 09971 801671
Email: info@keb-cham.de

I. Organisatorisches Zeitplan	
Mitte Januar	Meldeschluss für das Frühjahr/Sommer Programm
01. März	Erscheinen des Frühjahr/Sommer Programmes
Anfang Juli	Meldeschluss für das Herbst/Winter Programm
01. September	Erscheinen des Herbst/Winter Programmes

Veranstaltung organisieren

(1) Aus dem Geheft „Zündende Ideen für Ihre Bildungsarbeit" wählen Sie interessante Themen aus.

Eigene Themen: Diese Liste versteht sich nur als Impuls. Gerne können Sie auch Bildungsveranstaltungen mit in dieser Liste nicht aufgeführten Referenten*innen organisieren!

(2) Sie stimmen die Themen im Pfarrgemeinderat und anderen kirchlichen Vereinen ab.

(3) Sie kontaktieren direkt den/der Referenten*in und machen den Termin fix.

(4) Sie melden die Veranstaltungen mit dem Meldeformular oder einfach als E-Mail bei der KEB Cham.

(5) Nach der Veranstaltung lassen Sie uns den ausgefüllten Verwendungsnachweis allen Belegen zukommen.

II. Meldung und statistische Erfassung von Bildungsveranstaltungen

Bitte melden Sie unbedingt jede Bildungsveranstaltung **bevor** diese stattfindet.
Die Veranstaltung ist somit automatisch eine Kooperationsveranstaltung mit der Katholischen Erwachsenenbildung und erscheint auf unserer Homepage **www.keb-cham.de**.
Mailen Sie einfach Mitteilungen an die Presse auch als Kopie (Cc…, Bcc…) an info@keb-cham.de mailen und Sie haben keinen zusätzlichen Aufwand.

Gemäß den eindringlich erneuerten staatlichen Vorgaben für die Träger der offenen Erwachsenenbildung in Bayern sollte bei der Ausschreibung von Bildungsveranstal-tungen die Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung deutlich werden.

Auch wenn die Zeitungsredaktionen da gerne streichen, sollten Sie Bildungsveranstaltungen beispielsweise mit folgenden Formulierungen ankündigen:
„… in Zusammenarbeit mit der KEB Cham …" oder
„… im Rahmen der Katholischen Erwachsenenbildung …"

Alle Einrichtungen der Katholischen Erwachsenenbildung in Bayern müssen über Ihre Veranstaltungen eine Statistik führen. So kann gegenüber dem Staat deutlich gemacht werden, was die Katholische Kirche auf dem Bereich der offenen Erwachsenenbildung leistet. Zudem ist die Statistik Bemessungsgrundlage für staatliche Zuschüsse, die wieder in die Bildungsarbeit der Pfarrgemeinden und kirchlichen Verbände fließen.

Unabhängig ob Sie für Ihre Veranstaltung einen Zuschuss der KEB Cham wollen oder nicht, führen Sie über jede Bildungsveranstaltung eine Statistik (Dauer, TN-Zahl) und melden Sie uns diese zeitnah schriftlich (Formular oder Email).

III. Finanzierung von Bildungsveranstaltungen

1. Grundsätzliches

Das Referenten*innen-Honorar ist vor Ort frei zu vereinbaren.
Als Orientierungsgröße kann ein Honorar von 80,– € / Doppelstunde dienen (1 DST = 90 Minuten).
Für die Bezuschussung werden nur Referenten*innen-Kosten berücksichtigt, d. h. Honorar, Fahrtkosten, Spesen, Geschenk.
Es findet nur eine **Defizitfinanzierung** statt.
Das Defizit muss durch einen Verwendungsnachweis mit Quittungen belegt werden. Die betreffenden Formulare können Sie von der Homepage **www.keb-cham.de** herunterladen.

2. Pauschale Zuschüsse (ab 01.06.2025)

50,– € pauschal für Einzelveranstaltung
25,– € pauschal für 1 Doppelstunde (= 90 Minuten) bei fortlaufenden Kursen
30– € pauschal für 1 Doppelstunde (= 90 Minuten) bei Bildungsfahrten für Führungen und Gruppe

3. Zuschüsse für besondere Veranstaltungen

3.1 Besondere Inhalte und Themen

Nach Absprache mit der KEB Cham zulässt, können für profilierte Bildungsveranstaltungen der Pfarrgemeinden bis zu 100% des Defizits von der KEB Cham übernommen werden.
Neben der finanziellen Unterstützung bietet die KEB Cham – je nach Bedarf – noch weitere Unterstützung an (z. B. Plakaterstellung, Pressearbeit, Referenten*innen-Recherche).

3.2 Besondere Veranstaltungsarten

Halber Tag (ab 180 Min.): 100 €
Ganzer Tag (ab 360 Min.): 200 €. Dabei können nur die „Bildungszeiten“ angerechnet werden. Beträgt die Summe der Bildungseinheiten bei einer Tagesveranstaltung z.B. nur 180 Min. oder weniger, dann werden nur die entsprechenden Pauschalen berücksichtigt.

Zusätzlich können **10,– €/Teilnehmer*in** und Tag, für **Verpflegung und Übernachtung** angesetzt werden.

Bildungswochenenden für Familien mit Kindern können zusätzlich aus dem Familienfond der Diözese gefördert werden. Informationen erteilt die Hauptabteilung Seelsorge, Herr Alfred Blischke, Tel. 0941-597-1609, alfred.blischke@bistum-regensburg.de

Impressum

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Cham
Schützenstraße 14 | 93413 Cham

Telefon 09971 7138
Telefax 09971 801671
Email: info@keb-cham.de
www.keb-cham.de

KEB
KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG
IM LANDKREIS CHAM E.V.

Zündende Ideen

für Ihre Bildungsarbeit

Ergänzungsliste Herbst 2022

GLAUBE

Dr. med. Richard Straube

Facharzt für Innere Medizin,

Mitglied des OMCT-Tempelritterordens

(Ordo Militiae Crucis Templi)

Jahnstr. 10, 93413 Cham, Tel. 09971-9941053,
Email: richard-straube-omct@gmx.de

Tempelritter im 21.Jahrhundert

Der sagenumwobene, altehrwürdige Orden der Tempelherren von Jerusalem blickt auf eine nahezu neunhundertjährige Ordensgeschichte zurück. Der „moderne Templerorden“ bewahrt die alten Traditionen und ist bemüht, Brüderlichkeit, Toleranz und Menschlichkeit in ritterlichem Geist zu verwirklichen sowie die Geschichte der mittelalterlichen Ritterorden lebendig zu erhalten. Der Referent ist Mitglied dieses Ordens und erläutert im Rahmen dieses Vortrages:
Wer sind wir? | Unser Ordensleben im 21.Jahrhundert | Unser Wappen | Der Mantel – Auftrag und Verpflichtung | Wie man Ordensritter wird | Zum Selbstverständnis eines Ordensritters im 21.Jahrhundert | Unsere Vorfahren – wie haben Tempelritter gelebt? | Der Aufstieg des Templerordens | Kulturgeschichte – Kreuzzüge im Hl. Land | Kulturgeschichte – Reconquista in Spanien/Portugal | Die Auslöschung des Ordens | Der Schatz der Templer | Die anderen Ritterorden: Malteser, Johanniter | Deutschherrenorden, Lazarusorden, Grabesritter |
Das spirituelle und politische Erbe der Tempelritter im 21.Jahrhundert

Eucharistische Wunder - Zeichen der Gegenwart Gottes zu jeder Zeit

Grundlagen der eucharistischen Wunder | Was ist eine Akzidenz und was ist Substanz?
Was ist Transsubstantiation? | Zur Definition der eucharistischen Wunder |
Der Vatikan und eucharistische Wunder | Eucharistische Wunder im 20./21.Jahundert | Der Tempelritterorden und seine Verbindung zu/mit eucharistischen Wundern |
Der Redemptoristen-Orden und eucharistische Wunder | Eucharistische Wunder: Tiere nehmen die Realpräsenz Christi wahr | Eucharistische Wunder : statistische Aufarbeitung und Darstellung von Zusammenhängen von 122 Ereignissen rund um die Welt von 600 n.Chr. – 2013 n.Chr.

FAMILIE

Michaela Dengler,

Beschäftigungs- und Entspannungstherapeutin, Qi Gong-Trainerin

Richard-Wagner-Str. 7, 93167 Falkenstein, Tel. 09462-9424098,
Email: dengler.michi@t-online.de

Märchenhafte Familienwanderung durch den idyllisch gelegenen Schlosspark Falkenstein

An verschiedenen Bereichen des Parks erwarten die Teilnehmenden unterschiedliche Aktionen, wie z.B. frei erzählte Märchen, ein Märchenquiz sowie viel kindgerecht aufbereitetes Wissen rund um das "Märchenschloss" Falkenstein und seine Bewohner.

KULTUR

Hubert Treml,

Liedermacher, Komödiant, freischaffender Künstler

Thurmayerstr. 7, 93049 Regensburg, Tel. 0941-2966755,
Email: hubert.treml@t-online.de | www.huberttreml.de

Team-Spirit mit einem Lied beleben - Songs schreiben

Zur Teambildung (im PGR, Verband, Pfarrei, u.a.) oder zu einem bestimmten Anlass: gemeinsam ein Lied kreieren heißt, ein sinnvolles Erlebnis zu erschaffen. Einschwingen in selbstgestaltete Texte und Melodien fördert Zusammenhalt und schafft Identität. Der Kurs bietet eine erfrischende Gemeinschaftserfahrung: ein Lied aus der Gruppe, über die Gruppe. Das Ergebnis kann sich hören lassen und fördert den Team-Spirit.

Oberpfälzisch macht Vergnügen - "Hawadere" sagen

Auch wenn sich manche Geister an der Sprache der Oberpfalz gerne scheiden, kann dieser Dialekt doch auch den Geist beleben! Sprechen in mund-artgerechter Haltung schafft neue Perspektiven. Hubert Treml ist Oberpfälzer. Er schreibt Lieder und Bücher in seiner Mundart. Im Konzert, im KEB-Kurs, in der persönlichen Begegnung: er begeistert mit seinem oberpfälzisch. Im Kurs wird ein äußerst sympathischer Zugang zu dieser bairischen Sprachvariante gegeben. Auf sehr unterhaltsame Weise werden Grundkenntnisse und Eigenheiten vermittelt.

GESUNDHEIT

Michaela Dengler,

Beschäftigungs- und Entspannungstherapeutin, Qi Gong-Trainerin

Richard-Wagner-Str. 7, 93167 Falkenstein, Tel. 09462-9424098,
Email: dengler.michi@t-online.de

Harmonisierende Kraftwanderung durch den Schlosspark Falkenstein

mit Qi Gong, Atemübungen, Elementen aus dem Shinrin Yoku (Waldbaden) und allerlei Wissenswertem rund um die Entstehung und Geschichte der mittelalterlichen Burg Falkenstein sowie den "fabelhaften" Bewohnern des Parks. Zudem wird vor den wild zerklüfteten Felsformationen eine tiefenentspannende Klangspielmeditation geboten.

Traditionelles chinesisches Finger-Qi-Gong als effizientes Gedächtnistraining vor der einzigartigen Kulisse der bizarren Felsgebilde im Schlosspark in Falkenstein.

Mit Witz und Charme werden äußerst effektive Finger- und Handübungen vermittelt, die auch zu Hause mühelos praktiziert werden können.

Energetisierende Kraftwanderung zu prähistorischen Kultstätten rund um die Burg Falkenstein

Mit Qi Gong, einer tiefenentspannenden Klangspielmeditation, sowie Elementen aus dem Shinrin Yoku wird diese Reise ins „Innere Ich“ zu einem inspirierenden und kraftspendenden Erlebnis, das sicherlich lange in Erinnerung bleibt.

Josef Kratschmann

Pastoralreferent,
Fachstelle "Seniorenpastoral" des Bistums Regensburg

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg, Tel. 0941-5972300,
Email: kratschmann.seelsorge@outlook.de

Wie kommt es zu dementiellen Veränderungen und wie kann man damit leben?

Definition, Risikogruppen, vorbeugen, verzögern, Verhalten bei der Begegnung, religiöses Leben

Wie wir mit Sebastian Kneipp unsere Gesundheit unterstützen können?

Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter, Ordnung, Gesundheit als geistliche Aufgabe

SCHLAF statt schlaff! Was wir unterstützend für einen erholsamen Schlaf machen können?

Schlafstörungen erkennen, Ursachenforschung, Schlafhygiene, spiritueller Tagesausklang

Hubert Treml,

Liedermacher, Komödiant, freischaffender Künstler

Thurmayerstr. 7, 93049 Regensburg, Tel. 0941-2966755,
Email: hubert.treml@t-online.de | www.huberttreml.de

Kurs: Einfach lachen. Über die Kraft des Humors

Humor ist ein Grundwert des Menschseins. Lachen ist die beste Medizin. Tatsächlich ist es möglich, mit Humor unser Immunsystem zu stärken. Auch unsere Beziehungen können Humor gut gebrauchen. Lächeln kommt von Lachen. Hubert Treml hat sich viel mit dem Thema "Geist und Humor" beschäftigt. So wird es in diesem Kurs viel Gelegenheit zum Lachen geben. Wir fragen, welchen Platz Humor im (spirituellen) Leben hat und welche Wege es gibt, wie Humorkompetenz gefördert werden kann.

Kurs: Schritte machen. Vom Glück des Gehens.

Gehen macht uns gesünder, robuster, kreativer, fröhlicher. Dafür muss man keine großen Wanderungen oder Pilgerreisen absolvieren. Ein Spaziergang im Alltag, ein kleiner, bewusster Schritt in eine neue Richtung bewirken viel. Hubert Treml ist leidenschaftlicher Spaziergänger, seit Jahren mit einem Geh-Treff zweimal wöchentlich unterwegs und obendrein Geh-Trainer für faszienbetontes Gehen. Im Kurs setzen wir uns neu in Bewegung, und das in verschiedenen Gangarten. Leib und Seele, aber auch das Gehirn profitieren davon.

Die Kurse können als Kurz-Impulse (ca.1 bis 2 Stunden) oder als (Halb-)Tageskurse gebucht werden

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Josef Kratschmann

Pastoralreferent,
Fachstelle "Seniorenpastoral" des Bistums Regensburg

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg, Tel. 0941-5972300,
Email: kratschmann.seelsorge@outlook.de

Wie können wir in der KUNST DES ÄLTERWERDENS und Reifens vorankommen?

Mit der Vergangenheit wachsen, frei für meine Berufung, neue Gewohnheiten, Gelassenheit