

Jahre 40



Programm 2019

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen (EFL)

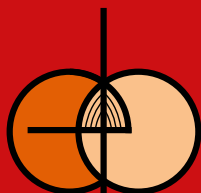
der Diözese Augsburg

Kempten

Kaufbeuren

Marktoberdorf

Sonthofen



■ Neues Jahr – neues Glück „Ab jetzt werde ich GlücksmomentesammlerIn“

Weihnachten ist geschafft, das neue Jahr liegt vor uns, wie wäre es mit mehr Momenten des Glücks?

Am Ende der Arbeitswoche treffen wir uns in der Mittagspause mit anderen Menschen, die ebenfalls auf der Suche sind nach mehr Glück. Impulse und Anregungen für Glücksmomente bereiten wir für Sie vor.

Bitte bringen Sie für sich selbst eine Brotzeit mit. Tee, Wasser und Kaffee werden von uns gestellt.

Kurs-Nr. 2019-01

Termine: 18.01., 01.02., 08.02. und 15.02.2019
4 Vormittage, jeweils Freitag, **11.00 – 12.30 Uhr**

Leitung: Barbara Haggemüller, Kathrin Lacher

Ort: Psychologische Beratungsstelle EFL,
Mozartstr. 15, Kempten

Gebühr: 25,- €/pro Person

■ Was uns als Paar stark macht! Ein Angebot für Paare

Der gemeinsame Lebensweg eines jeden Paares ist eine Wundertüte voller Überraschungen. Hochgefühle und Geborgenheit gehören genauso dazu wie Herausforderungen und Schwierigkeiten, die bewältigt werden müssen.

In dieser Paar-Gruppe finden Sie Impulse, Austausch und Übungen, die Sie dabei unterstützen:

- auf gute Weise miteinander zu kommunizieren
- zu klären, was förderlich für eine lebendige Partnerschaft ist, in der sich beide wohlfühlen.

Bitte kommen Sie jeden Abend zu zweit!

Kurs-Nr. 2019-02

Termine: 06.02., 13.02., 20.02. und 27.02.2019
4 Abende, jeweils Mittwoch, **18:00 – 21:30 Uhr**

Leitung: Sigrid Osterried und Dr. Paulo Nicolay Menezes

Ort: Psychologische Beratungsstelle EFL,
Mozartstr. 15, Kempten

Gebühr: 80,- €/pro Person

■ Sei, wer du bist! Eine Gruppe für persönliche Entfaltung

Welch' Freude, so zu sein, wie ich bin und mich damit auch zu zeigen. Das kann aber im Alltag immer wieder herausfordernd sein. Und wer und was bin ich eigentlich? Was ist mein mir Ureigenes? Was ist „alter Ballast“ und sind Schutzstrategien?

Die Gruppe bietet viele Möglichkeiten, sich selber zu erfahren. Eine zusätzliche Chance, sich zu entfalten – auch über die Einzelberatung hinaus.

Wir erforschen, was uns zu dem gemacht hat, wie wir aktuell sind, und wenden uns dem Potential und der Fülle und Freude zu, die uns ausmacht. Themenbereiche sind u. a. begrenzende Gedanken und Wahrheiten über uns, ich im Kontakt mit anderen, Wendepunkte im Leben, Ressourcen und Potentiale. Wir begleiten wertschätzend, kreativ und sanft.

Neugierig geworden und mutig?
Wir freuen uns auf Dich/Sie!

Kurs-Nr. 2019-03

Termine: 07.02., 14.02., 21.02. 28.02., 14.03., 21.03.
und 28.03.2019

7 Abende, jeweils Donnerstag, **19:00 – 21:00 Uhr**

Leitung: Kathrin Lacher und Sybille Riegg

Ort: Psychologische Beratungsstelle EFL,
Mozartstr. 15, Kempten

Gebühr: 70,- €/pro Person



■ **Will dir den Frühling zeigen, der hundert Wunder hat ...**
(R.M. RILKE)
Drei wunder-same Frühlings(spazier)gänge für Männer und Frauen in und um Sonthofen

Wir ziehen los und begegnen dem Frühling in der Natur: Wo entdecke ich den Frühling im Außen und Innen? Was will dieses Jahr in mir erblühen? Wahrnehmungs- und Körperübungen, Stille und Austausch begleiten uns auf unserem Spaziergang.

Kurs-Nr. 2019-04

Termine: 20.03., 27.03. und 03.04.2019
3 Vormittage, jeweils Mittwoch, **10:15 – 11:45 Uhr**
Leitung: Kathrin Lacher und Elisabeth Tischinger
Ort: Treffpunkt Psychologische Beratungsstelle EFL,
Hochstraße 18, Sonthofen
Gebühr: 30,- €/pro Person

Wichtig: Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und mit gutem Schuhwerk.

■ **Die Lebensgärten der Frauen – Meine „Grünkraft“ entdecken**

Der Lebensgarten einer Frau ist ein Ort voller blütenbunter Erfahrungen. Als Sinnbild für das Leben steht er für Wachsen und Werden, für Brachzeit und Aufbruch, Inspiration und Verwandlung. Im geschützten Kreis von Frauen blicken wir auf unsere Lebensgärten. Wo erlebe ich Bewährtes und Vertrautes in meinem Leben? Was gibt mir Kraft und Energie? Wo verspüre ich die Sehnsucht nach Wachstum? Was möchte neu werden in mir, in meinem Leben, in meinem Lebensgarten. Im Kreis von Frauen erlebe ich mich als Gestalterin, als Schöpferin, als die Frau, die ich bin.

Kurs-Nr. 2019-05

Termine: 28.03., 04.04., 11.04., 02.05., 09.05. und
16.05.2019
6 Abende, jeweils Donnerstag, **19:30 – 21:30 Uhr**
Leitung: Ulrike Girke
Ort: Psychologische Beratungsstelle EFL,
Haus Sankt Martin, Spitaltor 4, Kaufbeuren
Gebühr: 60,- €/pro Paar

■ **Für Migrantinnen und Migranten: „Heimat suchen ... Heimat finden!“**

Ist Heimat das, woher wir kommen, dort, wo wir leben oder dort, wohin wir wollen?

Was ist Heimat? Wer gehört dazu? Was treibt Menschen dazu, ihre Heimat zu verlassen? Wie verändern sich Menschen, die schon lange an einem Ort gelebt haben, wenn unbekannte Menschen ihre neuen Nachbarn werden?

Wann wird der neue Wohnort für mich zur Heimat?

Jede und jeder kennt die Sehnsucht nach Zugehörigkeit und Gemeinschaft. Menschen, die zugewandert sind erleben diese in besonderem Maße.

Die Gruppe bietet Raum sich auszutauschen über Freud und Leid als Eingewanderter, die Chancen und Schwierigkeiten, und Humor und Solidarität zu erleben.

Kurssprache ist Deutsch

Kurs-Nr. 2019-06

Termine: 08.04., 29.04., 13.05. und 24.06.2019
4 Abende, jeweils Montag, **18:00 – 21:30 Uhr**
Leitung: Dr. Paulo Nicolý Menezes und
Barbara Haggemüller
Ort: Psychologische Beratungsstelle EFL,
Mozartstr. 15, Kempten
Gebühr: 10,- €/pro Person



■ **Vom „Palazzo Prozzi“ bis zur „wilden Bude“**
Ein etwas anderer Tag für baulustige LebensgestalterInnen in der Oberallgäuer Natur

Auf geht's nach Draußen. Wir entdecken verschiedene Plätze mit ihren Qualitäten. Dort bauen wir aus Naturmaterialien unterschiedliche kreative Behausungen, die unseren Bedürfnissen, Wünschen, Sehnsüchten Raum und Obdach geben. So entstehen Wellnessoase, Liebesnest, geheimer Unterschlupf, wärmendes Heim, grünes Zuhause, Beziehungsbleibe Und was bauen Sie?

Beim Bauen und Gestalten entdecken wir Qualitäten und Fähigkeiten in uns selbst und in der uns umgebenden Natur. Diese stärken und inspirieren uns für den Alltag.

Kurs-Nr. 2019-07

Termin: Samstag, 28.09.2019, **10:00 – 16:00 Uhr**
Leitung: Kathrin Lacher und Claudia Spöttle
Ort: An einem schönen Naturort im Oberallgäu,
Bekanntgabe des Treffpunkts bei Anmeldung
Gebühr: 20,- €/pro Person

Wichtig: Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung. Sitzunterlage, Brotzeit und Getränk bitte selbst mitbringen.

■ **Getrennt – aber nicht allein**
Für Frauen und Männer nach einer Trennung

Sie haben eine Trennung hinter sich. Das Leben scheint aus den Fugen geraten zu sein und kommt Ihnen unendlich anstrengend vor: heftige Gefühle und zusätzliche Aufgaben im Alltag fordern Ihre ganze Kraft. Das Gruppenangebot unter fachlicher Begleitung bietet Ihnen Unterstützung in Ihrer neuen Lebenssituation und richtet den Blick wieder auf neue Perspektiven und Ziele. In der Gesprächsgruppe erleben Sie: „Ich bin nicht allein in dieser Situation.“

Kurs-Nr. 2019-08

Termine: 27.09., 04.10., 11.10., 25.10., 15.11., 22.11.,
und 29.11.2019
7 Abende, jeweils Freitag, **19:00 – 21:00 Uhr**
Leitung: Ulrike Girke und Joachim Kienle
Ort: Pfarrheim Heilige Familie, Rungesaal,
Am Sonneneck 45, Kaufbeuren
Gebühr: 70,- €/pro Person

■ **Mansbilder – Bilder von Männern**

- „Manchmal wirft mir meine Frau vor, mit mir könne man nicht reden.“
- „Manchmal habe ich in der Arbeit das Gefühl, 120 Prozent geben zu müssen.“
- „Manchmal habe ich Angst, dass ich die Beziehung zu meinem Kind verliere.“

Kennen Sie das?

Die Vorstellungen über unsere Rolle als „Mann“ wirken in viele unserer Lebensbereiche hinein. Unsere Mitmenschen haben oft andere Vorstellungen als wir. Das führt zu Konflikten. Auch mit uns selbst tragen wir Konflikte aus, die mit uns als „Mann“ zu tun haben.

Die Gruppe lädt dazu ein, sich mit diesen Rollenbildern auseinanderzusetzen.

Kurs-Nr. 2019-09

Termine: 06.11., 13.11., 20.11., 27.11. und 04.12.2019

5 Abende, jeweils Mittwoch, **18:30 – 21:30 Uhr**

Leitung: Dr. Paulo Nicolay Menezes (EFL) in Kooperation mit Gerhard Kahl (Männerseelsorge)

Ort: Psychologische Beratungsstelle EFL, Mozartstr. 15, Kempten

Gebühr: 50,- €/pro Person

■ **Progressive Muskelentspannung**

Gruppenangebot

- Aus der Anspannung in die Entspannung
- Aus der Statik in die Bewegung
- Aus dem Schmerz in die Lebensfreude
- Aus dem Stress in die Erholung
- Aus der Unruhe zum erholsamen Schlaf

Durch die Progressive Muskelentspannung können Sie die Durchblutung in Ihrem gesamten Körper verbessern, Stress abbauen, Ihre Körpermuskulatur kräftigen und Ihre Körperwahrnehmung verbessern.

Kurs-Nr. 2019-PM

Termine: 16.05., 23.05., 06.06., 27.06., 04.07., 11.07.,

18.07., 25.07.2019

8 Abende, jeweils Donnerstag, **18:00 – 19:30 Uhr**

Infoabend: Einführung mit praktischen Übungen zum

Mitmachen am 09.05.2019, **18:00 – 19:00 Uhr**

(kostenfrei)

Leitung: Brigitte Dönges, Zertifizierte Kursleiterin für PME, Krankenschwester und Heilpraktikerin

Ort: Psychologische Beratungsstelle EFL, Mozartstr. 15, Kempten

Gebühr: 120,- €/pro Person (Kostenerstattung über die gesetzliche Krankenkasse möglich)

Vortrag

■ **Anleitung zum Glücklichsein**

Über die Auswirkungen von Glücksgefühlen auf unsere Gesundheit wird viel spekuliert und mittlerweile auch geforscht. Wir wissen, Stress macht unglücklich und Glücksgefühle schützen uns vor verschiedenen Krankheiten. Doch werde ich als Glückspilz oder Pessimist geboren? Oder sind diese Gefühle beeinflussbar und wie geht das?

In ihrem Vortrag beleuchtet Katharina Babl das Thema von verschiedenen Seiten und gibt Anregungen wie wir für mehr Glücksgefühle im Leben sorgen können.

Termin: Dienstag, 04.06.2019

Beginn **19:00 Uhr**, Einlass **18:30 Uhr**

Referentin: Katharina Babl, Leiterin Psychologische Beratungsstelle Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Kempten

Ort: Pfarrzentrum St. Lorenz, Herrenstraße 1, Kempten

Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

Die Zahl der Sitzplätze ist begrenzt.

■ **Improtheater meets Chorsession mit „Die Wendejacken“ und dem Ensemble „Schall und Schmauch“**

Zu diesem vergnüglichen Abend lädt die Beratungsstelle anlässlich ihres 40-jährigen Bestehens ein. Unter dem Motto „Paarleben – Irrungen, Wirrungen, Höhen und Tiefen“ erwartet Sie mitreißendes Improvisationstheater vom Feinsten, bestückt mit unterhaltsamer Chormusik. Alles lebendig und mit viel Energie interpretiert – ein Abend voller Überraschungen.

Termin: Freitag 08.11.2019

Beginn **19:30 Uhr**, Einlass **ab 19:00 Uhr**

Ort: Sing- und Musikschule Kempten, Bräuhausberg 4

Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

Die Zahl der Sitzplätze ist begrenzt.

Jahre 40

Bei allen Kursen ist eine Anmeldung erforderlich unter **Tel. 0831 · 2 36 36** oder efl-kempten@bistum-augsburg.de

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr auf folgendes Konto:

Empfänger: EFL-Beratung der Diözese Augsburg Kempten
Bank: HypoVereinsbank
IBAN: DE12 7332 0073 0007 5206 46

Verwendungszweck:
Name des Teilnehmers und Kurs-Nr.

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen (EFL) der Diözese Augsburg

Hauptstelle:

Mozartstraße 15
87435 Kempten

Außenstellen:

Kaufbeuren	Marktoberdorf	Sonthofen
Spitaltor 4	Meichelbeckstr. 7	Hochstraße 18

E-mail: efl-kempten@bistum-augsburg.de

Internet: www.bistum-augsburg.de/efl-ke

Tel. 0831 · 2 36 36

Fax 0831 · 2 40 95

Terminvereinbarungen für Einzel- oder Paarberatung
an der jeweiligen Beratungsstelle nehmen Sie bitte
unter der Telefonnummer 0831 · 2 36 36 vor.



BISTUM AUGSBURG

Unsere Beratungsangebote:

- Ehe- und Partnerberatung
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Familienberatung
- Lebensberatung
- Krisenintervention

Die Beratung ist offen für alle Menschen, unabhängig
von Konfession, Weltanschauung und Familienstand.
Die Beratung ist kostenfrei. Spenden werden erbeten.
Wir unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.