

Diese E-Mail wird nicht richtig dargestellt? Klicken Sie auf unsere [Web-Version](#).

Newsletter "Fit für Beziehung"

Februar 2025



Liebe Interessierte am Thema Beziehung/Partnerschaft

bald ist Valentinstag, ob Sie den Tag nun begehen möchten oder nicht, vielleicht nehmen Sie ihn zum Anlass sich Zeit für die Beziehung zu nehmen und sich etwas Gutes zu tun:

- Melden Sie sich kostenlos zur Fastenzeitaktion an und erhalten 7 Wochen lang einen wöchentlichen Impuls für die Beziehung und Ideen für kleine Aktionen
- Überlegen Sie sich, wer welche Aufgaben zu Hause übernimmt und ob Sie diese Aufteilung als gerecht empfinden, vielleicht ist der Mental-Load-Test ein guter Gesprächsanlass Mental Load Test (Tipp: für Jugendliche gibt es einen eigenen Test!)
- oder melden Sie sich zu einem der unten beschriebenen Wochenende für Paare an!

Wir senden herzliche Grüße und wünschen Ihnen alles Gute!
Ihr Team aus dem Referat Ehe-Familie-Diversität

Christina Kühle und Thorolf Clemens



Der Beziehung etwas Gutes tun - 7 Wochen Ja Sagen

Unter dem Motto „**7 Wochen Ja sagen**“ beleuchten wir bei der diesjährigen Fastenzeitaktion im deutschsprachigen Raum unser Familien- und Paarleben. Dazu erhaltet ihr ab März 2025 für jede Woche einen Brief mit Anregungen, Ideen und spirituellen Impulsen für euer Miteinander:

- JA! zu mehr Leichtigkeit
- JA! zu unseren Besonderheiten und Eigenheiten
- JA! zu meinen Grenzen
- JA! zur Hoffnung und zum Leben

... und noch mehr Themen.

Jede Woche lädt euch freitags ein **Textimpuls** zum Nachdenken und miteinander Sprechen ein. Ihr bekommt zu jedem Thema Ideen für kleine **Aktionen** und einen **spirituellen Impuls**.

Zur Info- und Anmeldeseite

Ebfr.de/wahl

Auf dieser Überblicksseite sind verschiedene Veranstaltungen und Angebote anlässlich der Bundestagswahl zusammengetragen worden. Ob Sie sich bei einer Veranstaltung informieren möchten, mittels des Wahl-Kompass die Programme der Parteien mit der kirchlichen Soziallehre vergleichen oder die Forderungen der kfd für mehr Geschlechtergerechtigkeit lesen möchten, hier finden Sie viel Wissenswertes.



www.ebfr.de/wahl

Sensiplan

Die Methode Sensiplan steht für die Kombination von intensiver Körperwahrnehmung und Fruchtbarkeitsbeobachtung. Damit bietet Sensiplan neben den Möglichkeiten der Familienplanung Mädchen und Frauen jeden Alters auch einen Zugang zu ihrem Körper und ihrer eigenen Fruchtbarkeit. Im Gebiet der Diözese Freiburg gibt es mehrere ausgebildete Berater*innen die Frauen und auch Paare in die Methode einführen und beim Erlernen begleiten.



[Alle Infos zu Sensiplan...](#)

Ehepost

Spannende Anregungen, kreative Ideen und aktive Tipps für die Beziehungsqualität in eurer

Partnerschaft/Ehe. Für alle, die frisch oder auch schon ein bisschen länger verheiratet sind. Die Ehepost ist als App oder Print erhältlich.

www.ehepost.de



EPL/KEK Kurse Training für Beziehungskommunikation

In einer Partnerschaft geht es um Gemeinsamkeiten und Rücksichtnahme. Um eine gesunde Mischung aus sich mitteilen und dem anderen zuhören. Um eine Kombination aus Zuneigung und Kritik. Um gemeinsame Ziele und noch viel mehr. Das ist eine Menge. Manchmal auch ein bisschen zu viel.

Die **MACHPAAR** Kurse (EPL & KEK) unterstützen dabei die Kommunikation nachhaltig zu verbessern, miteinander ins Gespräch zu kommen und so zu einem gegenseitigen Verständnis beizutragen.

... der EPL bzw. KEK-Kurs ist schon eine Weile her? Dann besuchen Sie doch einen APL-Kurs zur Auffrischung.

Alle Angebote, ob online oder regional finden Sie hier:

[MACHPAAR – Kommunikationstraining EPL und KEK](#)

Nimm diesen Ring



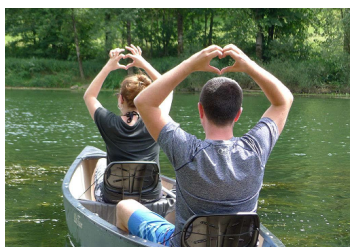
Fr. 14.03.2025, 18:00 - So. 16.03.2025, 13:00 - „Drei Tage für uns“ mit Goldschmiedeworkshop

Die Eheringe selbst schmieden und so nebenbei ins Gespräch kommen über die eigene Beziehung und das, was eine gelungene Partnerschaft ausmacht, dazu sind Brautpaare an diesem Wochenende eingeladen.

Bildungshaus St. Luzen | Hechingen

[mehr ...](#)

Boat2Love



Fr. 02.05.2025, 18:00 - So. 04.05.2025, 14:30 - „Drei Tage für uns“ - im Kanu den gemeinsamen Lebensweg in den Blick nehmen

Zu zweit Kanu fahren, in eine Richtung steuern, gegenseitig Verantwortung übernehmen, schwierige Passagen meistern, einen gemeinsamen Takt finden, ruhiges Gewässer genießen, ...

Bildungshaus Neckarelz | Mosbach-Neckarelz

[mehr ...](#)

Die Weggefährt *innen



Fr. 12.09.2025, 17:30 - So. 14.09.2025, 16:30 - „Drei Tage für uns“

Im Wandern die Lebensreise als Weggefährt*innen in den Blick nehmen: Nebeneinander laufen, einander Rückendeckung geben, sich gegenseitig unterstützen bei schwierigen Wegstücken, Zeit für sich haben, um danach wieder gemeinsam weiter zu gehen...

Haus Feldberg-Falkau | Feldberg-Falkau

[mehr ...](#)

... und natürlich gibt es wieder zahlreiche Angebote für Paare:
www.fitfuersleben-ebfr.de

[Impressum](#) | [Datenschutz](#)

© Referat Ehe-Familie-Diversität, Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, [können Sie sich hier abmelden.](#)