

# LIEBE - LEBEN



**Willkommen sind Paare, die demnächst kirchlich heiraten und alle, die mit ihrem / ihrer Partner\*in eine besondere Zeit verbringen möchten.**



**KEFB**

**Katholische Erwachsenen-  
und Familienbildung  
im Bistum Essen**

# EHEVORBEREITUNG & MEHR

## Ehe - wir - heiraten | KOMFORT

### Tag für Brautpaare

Schenken Sie sich gemeinsam einen Tag der besonderen Hochzeitsvorbereitung! Wie läuft die Feier in der Kirche ab? Was verspreche ich eigentlich im Trauversprechen? Was wünsche ich mir in unserer Ehe und Partnerschaft?

Unser Tagesseminar für Brautpaare bietet die Gelegenheit in lockerer und anregender Atmosphäre diese und weitere Fragen zu klären und Anregungen für eine feierliche Trauung in der Kirche sowie gelingende Partnerschaft zu bekommen. Zusätzlich bleibt Ihnen genügend Zeit, sich nicht nur zu zweit über die eigene Partnerschaft und bevorstehende Ehe auszutauschen, sondern auch mit anderen Brautpaaren ins Gespräch zu kommen.

Leitung: Jessica Lammerse, Pastoralreferentin;  
Jan Bremer, M.A. Erwachsenenbildung, Psychologie

Katholisches Stadthaus Mülheim,  
Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr

G1512001 · Sa 11.03.23 · 09.30 – 17.00 Uhr  
8 UE · Kursgebühr EUR 50,00 pro Paar (inkl. Verpflegung: Mittagessen, Getränke, Kaffee & Kuchen)

### Infos & Anmeldung:

KEFB Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 0208 3083-136  
Email: muelheim@kefb.info  
Internet: www.kefb.info



## Ehe - wir - heiraten | KOMPAKT

### Vorbereitung auf die kirchliche Trauung – und was danach kommt ...

Wozu sagen wir eigentlich „ja“?

Was stärkt unsere Partnerschaft und hält sie langfristig lebendig?

Brauchen wir noch Informationen über den Ablauf der Trauung, Anregungen zur Gestaltung des Hochzeitsgottesdienstes?

In kompakter Form gibt das Seminar Impulse und Antworten auf diese und andere Fragen rund um die kirchliche Trauung und die Zeit danach. Das Referent\*innenteam geht dabei gerne auf Ihre individuellen Themen ein. Schenken Sie sich diese Zeit füreinander und kommen Sie mit anderen Paaren in der gleichen Lebenssituation in einen anregenden Austausch.

Leitung: Gerlinde Barbian, Dipl. Päd. & Referent\*innen

Katholisches Stadthaus Duisburg,  
Wieberplatz 2, 47051 Duisburg

### Wählen Sie Ihren Wunschtermin:

G1112001 · So 05.02.23 · 15.00 – 19.30 Uhr  
G1112002 · So 05.03.23 · 15.00 – 19.30 Uhr  
G1112003 · So 26.03.23 · 15.00 – 19.30 Uhr  
G1112004 · So 14.05.23 · 15.00 – 19.30 Uhr

Jeweils 1 Treffen · 6 UE · Kursgebühr EUR 20,00 pro Paar  
Getränke und ein kleiner Snack sind inklusive.

### Infos & Anmeldung:

KEFB Duisburg  
Tel.: 0203 28104-74  
Email: duisburg@kefb.info  
Internet: www.kefb.info

Um Anmeldungen bis spätestens 14 Tage vor jeweiligem Veranstaltungsbeginn wird gebeten.

# EHEVORBEREITUNG & MEHR

## Ehe - wir - heiraten | ONLINE

### Online-Angebot für Brautpaare

In insgesamt vier Zoom-Meetings bereiten sich die Paare die kirchlich heiraten möchten, zusammen mit Referentin Jessica Lammerse auf ihren besonderen Tag vor. In dem Kurs nehmen die Paare ihre Beziehung in den Blick, die Anfänge, ebenso wie die Wünsche an die Zukunft als Ehepaar. Weitere Themen sind u. a. das Sakrament der Ehe und der Ablauf des Traugottesdienstes. Natürlich ist auch immer Zeit für individuelle Fragen der Paare. Ergänzend zu den Online-Treffen erhalten alle angemeldeten Paare ein kleines Postpäckchen, das Lust macht auf die Abende und auf weiterführende Gespräche zu zweit. Es enthält eine begleitende Mappe mit Material für die jeweilige Zoom-Sitzung.

Hinweis: Die Teilnahme an unseren E-Learning-Angeboten ist Ihnen mit einem internetfähigen Endgerät (z. B. PC oder Tablet) möglich, das mit Kamera und Mikrofon ausgestattet ist.

Leitung: Jessica Lammerse, Pastoralreferentin

G1512002 · Mi 15.02. - 08.03.23 · 4 Treffen  
· 19.30 – 21.00 Uhr  
8 UE · Kursgebühr EUR 12,00 pro Paar

### Infos & Anmeldung:

KEFB Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 0208 3083-136  
Email: [muelheim@kefb.info](mailto:muelheim@kefb.info)  
Internet: [www.kefb.info](http://www.kefb.info)



## Ehe - wir - heiraten | OUTDOOR

### Outdoor-Tag für Brautpaare

- Standortbestimmung und Spurensuche in der Natur
- Impulse zur Vorbereitung auf die kirchliche Trauung
- Zeit zu zweit, um zu genießen und sich von der Natur inspirieren zu lassen

In der Natur werden viele Menschen sensibler und nehmen nicht nur die äußere Welt, sondern auch sich selbst und die Mitmenschen viel deutlicher wahr. Ihr werdet euren „Blick in die Zukunft“ gestalten. Dem Partner „folgen und ihn führen“. Als Paar Zeit haben, eure Vorstellungen vom katholischen Eheversprechen auszutauschen.

Ihr seid gerne bei jeder Witterung draußen – auch abseits der Wege, und zeigt Bereitschaft, euch auf die vielleicht ungewohnten „Forscher-Tools“ einzulassen – Herzlich willkommen

Leitung: Marlène Baur, Sozialarbeiterin, NaturTrainerin, naturverb. Prozessbegleiterin; Veronika Spanke, Dipl. Rel.-Päd., Dipl. Theol.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Am Roten Haus, Ecke Felderbachstr./Elfringhauser Str., 45529 Hattingen / Elfringhauser Schweiz

G3715001 · So 30.04.23 · 10.00 – 18.00 Uhr (Alternative bei schlechtem Wetter: 07.05.23)  
9 UE · Kursgebühr EUR 149,00 pro Paar (inkl. Verpflegung: Mittagessen in der Outdoorküche, Getränke, Kaffee & Kuchen)

### Infos & Anmeldung:

KEFB Bochum  
Tel.: 0234 95089-23  
Email: [bochum-wattenscheid@kefb.info](mailto:bochum-wattenscheid@kefb.info)  
Internet: [www.kefb.info](http://www.kefb.info)

Um Anmeldungen bis spätestens 14 Tage vor jeweiligem Veranstaltungsbeginn wird gebeten.

# EHEVORBEREITUNG & MEHR



## Liebe geht durch den Magen

### Ehevorbereitung und Kochen

Beim Kochen kommt es auf die ganz kleinen und die großen Zutaten an, ein zu viel oder zu wenig kann den Geschmack grundsätzlich verändern. Auch in der Partnerschaft und Ehe kommt es auf die verschiedenen Zutaten an.

So soll es beim gemeinsamen Kochen und Genießen Impulse und Austauschmöglichkeiten zum Thema Partnerschaft und Ehe geben. Was ist Euch wichtig und wertvoll? Was zeichnet Euch als Paar aus? Und was bedeutet Euch das kirchliche Versprechen? Gehen wir gemeinsam auf die Suche nach einer guten Zutatenliste für Eure Partnerschaft.

Leitung: Julia Koch, System. Beraterin (DGSG), Coach, Caterin

Küche der KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, 44791 Bochum

G3315005 · Sa 11.02.23 · 15.00 – 21.00 Uhr  
H3315009 · Sa 04.11.23 · 15.00 – 21.00 Uhr  
jeweils 1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 95,00 pro Paar

(inkl. Kaffee/Tee u. Gebäck, Getränke, Vegetarisches 4-Gänge Menü)

### Infos & Anmeldung:

KEFB Bochum  
Tel.: 0234 95089-23  
Email: bochum-wattenscheid@kefb.info  
Internet: www.kefb.info

## Wenn es ein bisschen mehr sein soll...

### Vorbereitung auf die kirchliche Trauung

Für Paare, die kirchlich heiraten möchten und sich intensiver mit verschiedenen Themen rund um die kirchliche Trauung beschäftigen wollen. Alle Module können einzeln besucht werden.

In entspannter Atmosphäre gemeinsam mit anderen Brautpaaren Impulse erhalten, ins Gespräch und ins Nachdenken kommen, sich als Paar auf die kirchliche Trauung vorbereiten. Herzlich willkommen!

Leitung: Winfried Rottenecker, M.A., Dipl. Theol. Diakon;  
Veronika Spanke, Dipl. Rel.-Päd., Dipl. Theol.

KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, 44791 Bochum

### Was wollen/können wir feiern? – Wortgottesfeier, Hl. Messe oder Segensfeier?

G3315001 · Mo 30.01.23 · 19.00 – 20.30 Uhr  
H3315005 · Di 22.08.23 · 19.00 – 20.30 Uhr

### Wie wollen wir feiern? – Inhaltliche Impulse für die kirchliche Trauung

G3315002 · Mo 27.02.23 · 19.00 – 20.30 Uhr  
H3315006 · Di 19.09.23 · 19.00 – 20.30 Uhr

### Wer verspricht was? – Ehe als Sakrament

G3315003 · Mo 27.03.23 · 19.00 – 20.30 Uhr  
H3315007 · Di 24.10.23 · 19.00 – 20.30 Uhr

### Wie feiert Gott mit? – Impulse aus der Bibel

G3315004 · Mo 24.04.23 · 19.00 – 20.30 Uhr  
H3315008 · Di 28.11.23 · 19.00 – 20.30 Uhr

Jeweils 1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 10,00 pro Paar  
Getränke und ein kleiner Imbiss sind inklusive.

### Infos & Anmeldung:

KEFB Bochum  
Tel.: 0234 95089-23  
Email: bochum-wattenscheid@kefb.info  
Internet: www.kefb.info

Um Anmeldungen bis spätestens 14 Tage vor jeweiligem Veranstaltungsbeginn wird gebeten.

# PARTNERSCHAFT & MEHR

## Liebe erkunden

### Outdoor-Kompaktseminar

Leitung: Marlène Baur, Sozialarbeiterin, NaturTrainerin,  
naturverb. Prozessbegleiterin;  
Veronika Spanke, Dipl. Rel.-Päd., Dipl. Theol.

Treffpunkt: 45529 Hattingen / Elfringhauser Schweiz

**H3715001** · So 24.09.23 · 10.00 – 18.00 Uhr  
9 UE · Kursgebühr EUR 149,00 pro Paar

(inkl. Verpflegung: Mittagessen in der Outdoorküche,  
Getränke, Kaffee & Kuchen)

## Liebe geht durch den Magen

### Kochen zum Valentinstag

Bei Kerzenschein und romantisch gedecktem Tisch wird  
der Beweis angetreten, dass Liebe wirklich durch den  
Magen geht. Alle Paare sind herzlich willkommen.

Leitung: Diane Haupt, Kochkursleitung

KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, 44791 Bochum

**G3163005** · Di 14.02.2023 · 18.00 Uhr – 21.45 Uhr  
5 UE · Kursgebühr EUR 60,00 pro Paar

### Infos & Anmeldung:

KEFB Bochum

Tel.: 0234 95089-23

Email: bochum-wattenscheid@kefb.info

Internet: www.kefb.info

## Süßes und Pikantes für die Liebe

### Kochen & mehr

Leitung: Jessica Lammerse, Pastoralreferentin;  
Figen Kabasakal, Kochkursleitung

Katholisches Stadthaus Duisburg, Lehrküche,  
Wieberplatz 2, 47051 Duisburg

**H1112005** · Sa 11.11.23 · 14.30 – 19.30 Uhr  
6 UE · Kursgebühr 58,00 EUR pro Paar

(inkl. Lebensmittelumlage)

## Inselzeit im Alltag

### Ein Wohlfühlabend

Gönnen Sie sich diese Zeit zu zweit mit Partner\*in oder  
Freund\*in: Lockerungs- und Atemübungen, Handmassage  
und einer Phantasiereise zum Abschluss.

Leitung: Sonja Anhalt, Entspannungstrainerin

Katholisches Stadthaus, Wieberplatz 2, 47051 Duisburg

**G1154006** · Fr 27.01.23 · 16.30 - 18.45 Uhr

**H1154006** · Fr 17.11.23 · 16.30 - 18.45 Uhr  
3 UE · jeweils Kursgebühr EUR 30,00 pro Paar

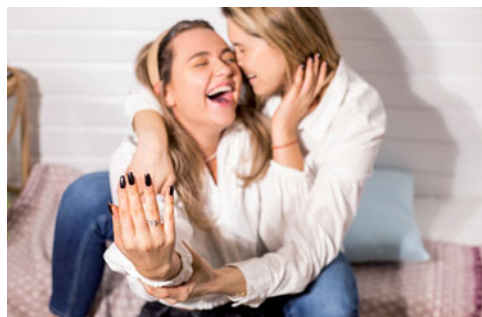
### Infos & Anmeldung:

KEFB Duisburg

Tel.: 0203 28104-74

Email: duisburg@kefb.info

Internet: www.kefb.info



Um Anmeldungen bis spätestens 14 Tage vor jeweiligem Veranstaltungsbeginn wird gebeten.



## **Ansprechpartner\*innen der KEFB**

**Jan Bremer** · KEFB Mülheim  
Tel.: 0208 3083-137 · [jan.bremer@kefb.info](mailto:jan.bremer@kefb.info)

**Gerlinde Barbian** · KEFB Duisburg  
Tel.: 0203 28104-58 · [gerlinde.barbian@kefb.info](mailto:gerlinde.barbian@kefb.info)

**Veronika Spanke** · KEFB Bochum  
Tel.: 0234 95089-23 · [veronika.spanke@kefb.info](mailto:veronika.spanke@kefb.info)

[www.kefb.info](http://www.kefb.info)

## **In Kooperation mit dem Trauteam im Bistum Essen**

### **Das Trauteam im Bistum Essen**

Wir unterstützen Sie bei der Vorbereitung Ihrer kirchlichen Hochzeit genauso wie bei der Planung und Durchführung einer persönlichen Segensfeier für Ihre Partnerschaft! Bei allen Fragen rund um Ihre Trauung, die Feier des Ehejubiläums und die Segnung Ihrer Liebe, helfen wir gerne weiter!

**Weitere Infos unter**  
[www.trauteam.bistum-essen.de](http://www.trauteam.bistum-essen.de)  
**Kontakt:** [trauteam@bistum-essen.de](mailto:trauteam@bistum-essen.de)



**KEFB**

**Katholische Erwachsenen-  
und Familienbildung  
im Bistum Essen**