

Paar-spektiven

Kommunikation in der Partnerschaft

Wie reden wir eigentlich miteinander? Wie wollen wir unsere gemeinsame „Gesprächs- und Streitkultur“ gestalten?

Um diese und um weitere Fragen gelingender Kommunikation in der Partnerschaft soll es an zunächst drei Themenabenden gehen. Das Angebot richtet sich sowohl an frisch verliebte, als auch an Paare, die sich in langjährigen Partnerschaften befinden.

Leitung: Christiane Willems,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

J1530001 · Do 29.02., 21.03. & 18.04.24
3 Treffen · 18.15 Uhr – 20.30 Uhr
9 UE · Kursgebühr EUR 18,00 pro Paar / pro Treffen

Infos & Anmeldung:
Tel.: 0208 3083-136
E-Mail: muelheim@kefb.info

Komm, Schatz!

Pärchenhaft in die Sommernacht

Erlebt als Paar einen besonderen Gang in die Nacht. Geht zu zweit an der Ruhr entlang und haltet an verschiedenen Stationen inne, um die „Schätze“ eurer Partnerschaft gemeinsam lebendig werden zu lassen.

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

Start- und Endpunkt: Klosterkirche im Kloster Saarn,
Klosterstraße 55, 45481 Mülheim an der Ruhr

K1530002 · Fr 30.08.24 · 19.30 – 22.30 Uhr
4 UE · Kursgebühr EUR 16,00 pro Paar
(inkl. Getränke und Snacks)

Infos & Anmeldung:
Tel.: 0208 3083-136
E-Mail: muelheim@kefb.info

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

J3163005 · Mi 14.02.2024 · 18.00 Uhr – 21.45 Uhr
5 UE · Kursgebühr EUR 60,00 pro Paar

Infos & Anmeldung:
Tel.: 0234 95089-11
E-Mail: bochum-wattenscheid@kefb.info

Weniger Stress – mehr vom Leben

Kraftquelle Partnerschaft

Lernt Methoden kennen, euch sowohl individuell zu stabilisieren wie auch als gutes Team davon zu profitieren. Es geht um Kontakt, Achtsamkeit, Kommunikation und Ent-Spannung. Der Workshop ist so aufgebaut, dass Impulsvorträge, Einzel- und Paarübungen sich abwechseln mit wohltuenden Atem- und Entspannungsübungen. Ziel ist, langfristig auch im turbulenten Berufs- und Beziehungsalltag gut auf sich und seine/n Partner*in zu achten und in Balance zu kommen.

Leitung: Anke Löhr, zertifizierter Coach;
Norbert Knabben, Dipl. Soz. Wiss., zertifiz. Trainer für
Entspannung und Stressbewältigung

Katholisches Stadthaus, Wieberplatz 2, 47051 Duisburg

Wählt euren Wunschtermin:
J1130003 · So 28.04.24 · 10.00 – 16.00 Uhr
K1130003 · So 10.11.24 · 10.00 – 16.00 Uhr
Jeweils 1 Treffen · 7 UE
Kursgebühr EUR 65,00 pro Paar

Infos & Anmeldung:
Tel.: 0203 28104-74 · E-Mail: duisburg@kefb.info

Ansprechpartner*innen der KEFB

Jan Bremer · KEFB Mülheim
Tel.: 0208 3083-137 · jan.bremer@kefb.info

Gerlinde Barbian · KEFB Duisburg
Tel.: 0203 28104-58 · gerlinde.barbian@kefb.info

Veronika Spanke · KEFB Bochum
Tel.: 0234 95089-23 · veronika.spanke@kefb.info

www.kefb.info



In Kooperation mit dem Trauteam & Jugend im Bistum Essen

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

www.trauteam.bistum-essen.de
seidihrbereit.bistum-essen.de
Kontakt: trauteam@bistum-essen.de



Folgt uns auch auf Social Media:



LIEBE - LEBEN 2024



Willkommen sind Paare, die sich t r a u e n und alle, die eine besondere Zeit zu zweit verbringen möchten.





Ehe - wir - heiraten | KOMFORT

Tag für Brautpaare

Schenkt euch gemeinsam einen Tag der besonderen Hochzeitsvorbereitung!

Unser Tagesseminar für Brautpaare bietet euch die Gelegenheit, Anregungen für eure feierliche Trauung in der Kirche und gelingende Partnerschaft in lockerer Atmosphäre zu bekommen.

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

Jugendzentrum „Treffpunkt“,
Landsberger Str. 19, 45481 Mülheim an der Ruhr

J1512001 · Sa 09.03.24 · 10.00 – 16.00 Uhr
6 UE · Kursgebühr EUR 52,00 pro Paar
(inkl. Getränke, Kaffee, Kekse sowie Pizza als Mittagssnack)

Infos & Anmeldung:
Tel.: 0208 3083-136 · E-Mail: muelheim@kefb.info

Ehe - wir - heiraten | ONLINE

Online-Angebot für Brautpaare

Ihr habt Lust, euch auf eure kirchliche Trauung mit anderen Brautpaaren gemeinsam vorzubereiten, eure Fragen rund um Kirche sowie Gottesdienst in lockerer und unkomplizierter Atmosphäre zu klären? Dann meldet euch zum Online-Kurs für Brautpaare an! Neben Anregungen für die kirchliche Trauung bietet der Kurs außerdem die Gelegenheit, eure Wünsche für die Ehe und Partnerschaft miteinander zu besprechen.

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

Videokonferenzplattform „Zoom“

Wählt euren Wunschtermin:
J1512002 · Sa 27.04.24 · 10.00 – 13.30 Uhr
K1512002 · Sa 09.11.24 · 10.00 – 13.30 Uhr
Jeweils 1 Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 13,00 pro Paar

Infos & Anmeldung:
Tel.: 0208 3083-136 · E-Mail: muelheim@kefb.info

Ehe - wir - heiraten | KOMPAKT

Vorbereitung auf die kirchliche Trauung – und die Zeit danach...

Wozu sagen wir eigentlich „ja“? Was stärkt unsere Partnerschaft und hält sie langfristig lebendig?

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

In kompakter Form gibt das Seminar Impulse, regt zum gemeinsamen Austausch und zum Weiterdenken an und gibt natürlich auch Antworten auf konkrete Fragen. Und ganz neu in diesem Jahr: „Wo die Liebe den Tisch deckt, schmeckt das Essen am besten!“ Die Veranstaltungen finden in der neuen Lehrküche statt – und an jedem Termin gibt es eine Kleinigkeit zu kosten oder etwas, was gemeinsam zubereitet wird.

Wählt euren Wunschtermin:

J1112001 · So 18.02.24 · 15.00 – 19.30 Uhr
J1112002 · So 17.03.24 · 15.00 – 19.30 Uhr
J1112003 · So 21.04.24 · 15.00 – 19.30 Uhr
Jeweils 1 Treffen · 6 UE · Kursgebühr EUR 25,00 pro Paar (inkl. Getränke / Snack)

Leitung: Gerlinde Barbian, Dipl. Päd.;
Ulrich Wojnarowicz, Pastor;
Annegret Knubben, Dipl. Päd., Dipl. Rel.-Päd.

Katholisches Stadthaus Duisburg,
Wieberplatz 2, 47051 Duisburg

Infos & Anmeldung:
Tel.: 0203 28104-74 · E-Mail: duisburg@kefb.info



Kurze Frage – kurze Antwort

Vorbereitung auf die kirchliche Trauung

- Was wollen/können wir feiern? (Wortgottesfeier, Hl. Messe oder Segensfeier)
- Wie wollen wir feiern? (Inhaltliche Impulse für die kirchliche Trauung)
- Wer verspricht was? (Ehe als Sakrament)
- Wie feiert Gott mit? (Impulse aus der Bibel)

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

KEFB Bochum,
Am Bergbaumuseum 37, 44791 Bochum

Wählt euren Wunschtermin:

J3315001 · Di 16.01.24 · 19.00 – 20.30 Uhr
J3315002 · Mo 08.04.24 · 19.00 – 20.30 Uhr
K3315001 · Do 05.09.24 · 19.00 – 20.30 Uhr
K3315002 · Do 07.11.24 · 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:
Tel.: 0234 95089-11
E-Mail: bochum-wattenscheid@kefb.info

Ehe - wir - heiraten | INTENSIV

Seid ihr bereit...?

Wochenenden für junge Paare, die heiraten möchten, vielleicht sogar kirchlich

Wir glauben, eine Ehe ist mehr als ein Versprechen.

Wir glauben, eine Ehe ist das Größte, das einer Beziehung passieren kann. Und das Schwierigste zugleich. Nehmt euch bewusst Zeit ...

Zeit für euch als Paar · Zeit für dich alleine ·
Zeit zum Austausch mit anderen Paaren ·
Zeit sich dem Versprechen zu nähern

Wochenenden im Jugendhaus St. Altfrid

Charlottenhofstrasse 61, 45219 Essen

- Fr - So - 15. - 17.03.24
- Fr - So - 28. - 30.06.24
- Kosten: EUR 200,00 pro Paar
(inkl. Vollverpflegung und Übernachtung)

Wochenenden in der Akademie Die Wolfsburg

Falkenweg 6, 45478 Mülheim an der Ruhr

- Fr - So, 05. - 07.07.24
- Fr - So, 19. - 21.07.24
- Kosten: EUR 330,00 pro Paar
(inkl. Vollverpflegung und Übernachtung)

Begleitung

Stefanie Gruner, Referentin für
Junge Erwachsene im Bistum Essen;
Sven Christer Scholven, Priester im Bistum Essen

Infos & Anmeldung:
Abteilung Kinder, Jugend und junge Erwachsene
Stefanie Gruner · Tel: 0151 16143072
E-Mail: stefanie.gruner@bistum-essen.de



SEGEN.FEIERN.ALS PAAR

Vorbereitung auf die persönliche Segensfeier

Ihr plant eine Segensfeier für eure Partnerschaft? Ihr wünscht euch anlässlich eurer standesamtlichen Trauung den Segen Gottes für eure Liebe und möchtet diese Feier mit vorbereiten? Herzlich Willkommen zum Segensnachmittag für Paare!

Leitung: Jessica Lammerse, Pastoralreferentin;
Winfried Rottenecker, M.A., Dipl. Theol. Diakon

Propsteikirche Bochum,
Untere Markstraße 9, 44787 Bochum

Wählt euren Wunschtermin:
J3315003 · So 14.04.24 · 15.00 – 18.00 Uhr
K3315004 · So 22.09.24 · 15.00 – 18.00 Uhr
Jeweils 1 Treffen · 4 UE
Kursgebühr EUR 15,00 pro Paar

Infos & Anmeldung:
Tel.: 0234 95089-11
E-Mail: bochum-wattenscheid@kefb.info