

Das Programm richtet sich an getrennte Mütter und Väter.

Wir bieten Raum sich zu begegnen, aufzutanken und neue Perspektiven zu entwickeln.

Wir freuen uns auf die Begegnung und das Gespräch mit Ihnen!



# EFA

Evangelische Fachstelle  
für alleinerziehende  
Frauen und Männer

## Erläuterungen zu den verwendeten Symbolen



Diese Veranstaltung wird zusätzlich per Newsletter, Flyer und/oder auf der Homepage ausgeschrieben.



Diese Veranstaltung ist kostenpflichtig.



Kinderbetreuung wird angeboten.



Diese Veranstaltung findet in der EFA statt.



Diese Veranstaltung ist anmeldepflichtig.

## Informationen und Anmeldung

Evangelische Fachstelle  
für alleinerziehende Frauen und Männer (EFA)  
Landwehrstraße 15, Rückgebäude 1.OG.  
80336 München  
Tel.: 089/53 88 686-15, -16  
Fax: 089/53 88 686-11  
alleinerziehende.muenchen@elkb.de  
www.alleinerziehend-evangelisch.de  
v.i.S.d.P.: Werner-Malte Hahn



Evang.-Luth.  
Dekanatsbezirk  
München



## Halbjahresprogramm

# Zeit für mich – Zeit für uns

März

April

Mai

Juni

Juli

August

# 2019

19.03.2019  
02.04.2019

### Heilendes Zittern—TRE

Zweitägiges Einführungsseminar in TRE-Übungen (Tension&Trauma-Releasing-Exercises) nach Dr. David Berceci, die ein natürlicher und leicht erlernbarer Weg zur Lösung von Stress, chronischen Verspannungen, Schlafstörungen und den körperlichen Folgen traumatischer Erfahrungen sind, denn „der Körper trägt die Last der Erinnerung“. 17 - 19 Uhr

07.05.2019  
06.06.2019

Zwei Übungsabende in TRE  
17 - 19 Uhr



14.04.2019 –  
17.04.2019

### Seminartage Überlebenskünstler: Wie spreche ich mit meinem Kind? – Kommunikationsstrukturen in der Familie

Ein Seminar für getrennte Mütter und Väter mit Kindern/ohne Kinder auf dem Labenbachhof

Kinder leben intensiv auf ihre Eltern bezogen. Wie wir mit ihnen sprechen oder nicht sprechen, mit Mimik, Gestik, Worten und Tonfall, hat immer eine Wirkung und sie werden sich danach richten, um sich sicher zu fühlen. Für unsere Kinder emotional verfügbar sein zu können, darin liegt eine große Verantwortung, aber auch ein großes Lebensglück.



03.05.2019

### Wenn Wege sich trennen

Ökumenischer Gottesdienst für  
Getrennte und Geschiedene  
18 Uhr in St. Markus



11.05.2019

### Mitgefühl mit mir selbst

Einen Tag lang mit Achtsamkeitsübungen und Meditationen in Kontakt mit mir kommen und im Austausch mit anderen sein, unter Anleitung einer erfahrenen Therapeutin.  
9:30 - 16:30 Uhr



18.05.2019

### Kräuterwanderung im Englischen Garten

Die frischen Kräuter im Frühling sind besonders wirkungsvoll und schmackhaft. Wir wollen sie sammeln, kennen lernen und probieren.

Für alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern. 14 - 17:30 Uhr



25.05.2019

### Hoch hinaus

Ein Tag im Kletterwald in Vaterstetten für Geübte und Anfänger!



13.07.2019

### Wanderausflug

Einen ganzen Tag verbringen wir im bayerischen Oberland gemeinsam mit getrennten Familien aus Bad Tölz.



26.07.2019

### Sommergrillfest an der Isar

für getrennte Mütter und Väter mit Kindern/ohne Kinder



13.08.2019 –  
22.08.2019

### Familienfreizeit in St. Englmar im Bayerischen Wald

für getrennte Mütter und Väter mit ihren Kindern (ab 5 Jahren)



Safe the date

### Segeltörn für getrennte Väter mit ihren Kindern ab 10 Jahren

02.09.2019 –  
09.09.2019

Unter fachkundlicher Anleitung im Wattenmeer und Ijsselmeer auf einem Plattbodenschiff segeln – gemeinsam kochen – in Familie Urlaub feiern – Abenteuer erleben – ins Gespräch kommen.

