

beratung  
reflexion *wachstum*  
entlastung *ressourcen*  
lebensfreude *spaß integration*  
vernetzung *gemeinschaft entspannung*  
unterstützung *perspektive bildung*  
information *begleitung*  
programm

## KOOPERATION/ EINZELANGEBOTE

### Von Trennung und Scheidung betroffen

Infos und Anmeldung bei:  
Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
der Erzdiözese München und Freising  
Rückertstraße 9, 80336 München  
Telefon: 0 89 / 54 43 11 - 0

### Kinder im Blick – Ein Kurs für Eltern in Trennung

Infos unter [www.kinder-im-blick.de](http://www.kinder-im-blick.de)

### Für verwitwete Alleinerziehende

Austausch über die Situation  
nach dem Tod des Partners bzw. der Partnerin  
Ansprechpartnerin:  
Dorothea Hahn  
Telefon 0 179 / 2 96 52 31

## UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

### Herbstausflug

Gemeinsam wandern, ratschen,  
die Seele baumeln lassen

Termin:	So., 22.09.2024 9:00 - 17:00 Uhr
Leitung:	Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich

### ANKÜNDIGUNG DER FERIENFREIZEITEN 2025

Für das Sommerhalbjahr 2025  
planen wir zwei Ferienfreizeiten:

In den Pfingstferien Natz/Südtirol:	09.06. - 18.06.2025
In den Sommerferien Rom:	04.08. - 11.08.2025

Anmeldungen für die Ferienfreizeiten sind ab Februar 2025 möglich.

## FÜR SEELE UND LEIB

### Wenn Wege sich trennen – ökumenischer Gottesdienst für getrennt Lebende und Geschiedene

Nach Trennung/Scheidung, heilsame Rituale erfahren  
und das Leben unter Gottes Segen stellen

Termin:	22.11.2024 Fr., 18:00 Uhr
Ort:	evang. Markus Kirche, Gabelsberstr. 6, 80333 München

### Sonntagsbrunch

Schlemmen, Ratschen, Lachen

Termine:	13.10. / 17.11. / 15.12.2024 / 09.02.2025
Ort:	So., 11:00 - 14:00 Uhr Haus Dorothee
Leitung:	Dagmar Grallath

### Gesegnet ins neue Jahr – Segensfeier für Familien

Segensfeier für Familien,  
denn Segen tut gut

Termin:	12.01.2025 So., 14:00 - 16:00 Uhr
Ort:	Haus Dorothee
Leitung:	Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich

### Für meine Trauer Wort – Musik – Segen

Tod, Trennung, Scheitern: Rituale, die helfen,  
sich auf den Prozess der Trauer einzulassen

Termin:	jeweils am ersten So. im Monat 19:00 Uhr
Ort:	Kath. Kirche St. Paul

## BERATUNG UND BEGLEITUNG

### Einzelbegleitung in Lebensfragen

Einfach mal aussprechen, was belastet

Termine:	nach Vereinbarung
Ort:	Haus Dorothee
Leitung:	Regina Knoblich

### Systemische Einzel- und Familienbegleitung

Neue Wege aus festgefahrenen Situationen finden

Termine:	nach Vereinbarung
Ort:	Haus Dorothee
Leitung:	Dagmar Grallath

### Einzelberatung in Erziehungs-, Umgangs- und Entwicklungsfragen

Von vor der Geburt bis zur Pubertät

Termine:	nach Vereinbarung
Ort:	Haus Dorothee
Leitung:	Dagmar Grallath

### Einzelberatung in Rechtsfragen und Mediation

Z. B. Umgangsrecht, Ansprüche,  
Informationen zum Ablauf des Scheidungsverfahrens

Termine:	18.09. / 16.10. / 13.11. / 11.12.2024 15.01. / 12.02.2025
Ort:	Mi., 15:00 - 18:00 Uhr Haus Dorothee
Leitung:	Dorothea von der Wippel

### Was passiert, wenn mir was passiert?

Vorsorge fürs Kind: Rund ums Testament und  
im Falle von Krankheit und anderen Situationen

Termin:	20.11.2024 Do., 15:00 - 17:30 Uhr
Ort:	Haus Dorothee
Leitung:	Dorothea von der Wippel

### Über Familienmediation

Informationen zu außergerichtlichen Konfliktverfahren  
bei Trennung und Scheidung

Kontakt:	Susanne Ehlert
----------	----------------

Allgemeine Hinweise und die  
Teilnahmebedingungen für unsere Angebote  
finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.alleinerziehende-programm.de](http://www.alleinerziehende-programm.de)

### SPENDEN TUN GUT UNSER SPENDENKONTO:

Erzdiözese München und Freising KdöR  
LIGA Bank eG  
IBAN DE87 7509 0300 0002 1700 00  
Betreff: 10423300

# ALLEIN ERZIEHENDE FRAUEN UND MÄNNER

ERZDIOEZE MÜNCHEN UND FREISING

## ANGEBOTE Herbst/Winter 2024/2025

*alleinerziehend*  
stieffamilie  
**ledig mit kind**  
solo-mama  
*allein mit kind getrennt*  
von anfang an allein  
*single mom*  
von trennung und scheidung betroffen  
*mein kind lebt nicht bei mir*  
vater allein mit kind  
verwitwet mit kindern  
*getrennte familie*  
patchwork

#### Kontakt

Alleinerziehendenseelsorge  
Susanne Ehlert  
Fachbereichsleiterin  
Schrammerstr. 3 • 80333 München  
Telefon 0 89 / 21 37 - 12 36  
E-Mail: [alleinerziehende@eomuc.de](mailto:alleinerziehende@eomuc.de)

Regina Knoblich  
Leiterin Haus Dorothee  
Begegnungsstätte für Alleinerziehende  
St.-Michael-Str. 88 • 81671 München  
Telefon 0 89 / 66 87 08  
E-Mail: [alleinerziehende@eomuc.de](mailto:alleinerziehende@eomuc.de)

[www.alleinerziehende-programm.de](http://www.alleinerziehende-programm.de)



## SIE SIND ALLEINERZIEHEND? HERZLICH WILLKOMMEN!

Mit unseren unterschiedlichen Angeboten möchten wir Sie in Ihrer Familienform unterstützen und begleiten.

Das Team der Alleinerziehendenseelsorge

Ausführliche Informationen finden Sie unter:

[www.alleinerziehende-programm.de](http://www.alleinerziehende-programm.de)



Impressum

Erzdiözese München und Freising (KdöR)  
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München  
Generalvikar Christoph Klingan  
Kapellenstraße 4, 80333 München

Verantwortlich für den Inhalt:  
Fachbereich Alleinerziehendenseelsorge  
Ruth Huber, Hauptabteilungsleiterin

Kontakt und inhaltliche Verantwortung:  
Susanne Ehlert, Fachbereichsleiterin Alleinerziehendenseelsorge  
Schrammerstr. 3, 80333 München  
Telefon 0 89 / 21 37 - 12 36  
E-Mail: [alleinerziehende@eomuc.de](mailto:alleinerziehende@eomuc.de)

Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation,  
Visuelle Kommunikation

Gestaltung: donath & friends Werbeagentur, Dachau

Druck: Universal Medien GmbH, Neuried

Papier: Vivus Silk

Die Kompensation der CO<sub>2</sub>-Emissionen erfolgt über Klimaschutzprojekte des kirchlichen Kompensationsfonds  
Klima-Kollekte gGmbH

UID-Nummer: DE811510756



## THEMATISCHE WOCHENENDEN

### Gestärkt ankommen am richtigen Ort

Neue Impulse durch  
Familienaufstellungen gewinnen

Termin: 04. - 06.10.2024  
Ort: Josefstal  
Leitung: Anja Malanowski, Susanne Ehlert

### Mein Vater und ich

Einen ehrlichen und versöhnlichen Blick  
auf die Beziehung zum eigenen Vater werfen

Termin: 08. - 10.11.2024  
Ort: Josefstal  
Leitung: Birgit Schneider, Susanne Ehlert

### Eintauchen in Licht

Lichtvoll und kreativ  
den Advent feiern

Termin: 06. - 08.12.2024  
Ort: Bernried  
Leitung: Gabriele Schlüter, Susanne Ehlert

### Mit Tönen verwöhnen

Mit Klängen und Singen  
Entspannung finden

Termin: 24. - 26.01.2025  
Ort: Josefstal  
Leitung: Verena Oberloher, Susanne Ehlert

### Trennung bewältigen, Zukunft gewinnen

Gefühlen freien Raum lassen, um einem  
Neubeginn eine echt Chance zu geben

Termin: 14. - 16.02.2025  
Ort: Bernried  
Leitung: Anja Malanowski, Susanne Ehlert

## THEMATISCHE ANGEBOTE IM HAUS DOROTHEE

### Raus aus dem Kopf ... rein in den Körper! (Meditativer Tanz)

Die Gedanken beruhigen mit einfachen Kreistänzen

Termine: 19.10. / 16.11.2024 / 15.02.2025  
Sa., 15:00 - 17:30 Uhr  
Leitung: Viktoria Korenika

### Kraft schöpfen in turbulenten Zeiten

Innehalten – wahrnehmen –  
an die eigenen Ressourcen anknüpfen

Termine: 27.09. / 29.11.2024 / 25.01. / 21.02.2025  
Fr., 17:30 - 19:00 Uhr / Sa., 14:00 - 17:00 Uhr  
Leitung: Sabine Kamola

### Atempause – Zeit nur für mich

Unser Atem: als Kraftquelle, zum Ruhigwerden, zum Regenerieren

Termine: 28.09. / 07.12.2024 / 18.01. / 22.02.2025  
Sa., 15:00 - 17:30 Uhr  
Leitung: Maria Eberl

### Schreibwerkstatt – kreative (Selbst-)Erfahrung

Mit Sprache experimentieren und auf  
Regeln von Rechtschreibung und Grammatik pfeifen

Termine: 24.10. / 21.11.2024 / 23.01. / 20.02.2025  
Do., 19:15 - 21:15 Uhr (online)  
Leitung: Anja Malanowski

### Beziehungs-Weisen

Gemeinschaft-Freundschaft-Partnerschaft –  
Was leb ich schon, was fehlt mir noch?

Termine: 26.09. / 28.11. / 19.12.2024 / 13.02.2025  
Do., 20:00 – 21:30 Uhr (online)  
Leitung: Dagmar Grallath

### Let's date

Mit einem Click zum großen Glück oder auf ewig Single –  
Realitäts-Check

Termine: 17.10.2024. / 16.01.2025  
Do., 20:00 - 21:30 Uhr (online)  
Leitung: Dagmar Grallath

### Kindern Wurzeln und Flügel schenken

Was darf ich meinem Kind zutrauen  
und wobei braucht es Hilfe und Regeln?

Termin: 30.11.2024  
Sa., 14:00 - 17:00 Uhr  
Leitung: Martin Gerhold

### Adventskalender – mal ganz anders (Kreativ-Nachmittag)

Mit unterschiedlichen Materialien  
Vorfreude für mich selbst gestalten

Termin: 23.11.2024,  
Sa., 14:00 - 17:00 Uhr  
Leitung: Gabriele Schlüter

### Weihnachts-Werkstatt

Kreativ werden bei Lichterglanz  
und Weihnachtsduft

Termin: 14.12.2024  
Sa., 15:00 - 17:30 Uhr  
Leitung: Dagmar Grallath, Regina Knoblich

## GRUPPEN

### Geburtsvorbereitungskurs

Ohne Partner auf  
die Geburt vorbereiten

Termine: 22.09. / 01.12.2024 / 26.01. / 30.03.2025  
So., 10:00 - 18:00 Uhr  
Leitung: Erika Behrusi

### Gruppen tun gut

Erfahrungen austauschen –  
unterstützen – beisammen sein

Gruppe I mit Kinderbetreuung  
Termin: 20.09. / 18.10. / 15.11. / 13.12.2024  
Fr., 17:30 - 19:00 Uhr  
Leitung: Regina Knoblich

### Gruppe II

Termin: 13.09. / 11.10. / 08.11. / 06.12.2024  
10.01. / 07.02.2025  
Fr., 17:30 - 19:00 Uhr  
Leitung: Regina Knoblich

### Erwachsene Kinder – und jetzt?

Unterstützung bei gemischten Gefühlen  
zwischen Einsamkeit und Freiheit

Termine: 12.09. / 10.10. / 07.11. / 05.12.2024  
09.01. / 06.02.2025  
Do., 16:45 - 18:15 Uhr  
Leitung: Regina Knoblich

### Für Mütter, deren Kinder beim Vater leben

Unterschiedliche Gründe führen dazu –  
wie geht es mir damit?

Termine: 19.09. / 17.10. / 14.11. / 12.12.2024  
16.01. / 13.02.2025  
Do., 18:00 - 19:30 Uhr  
Leitung: Regina Knoblich

## OFFENE ANGEBOTE UND AUSTAUSCH

### Baby-Treff

Allein mit Baby oder Kleinkind? –  
Erfahrungsaustausch

Termine: donnerstags, 19.09.2024 - 27.02.2025  
10:00 - 12:00 Uhr  
Leitung: Dagmar Grallath

### Freitagscafé

Reden – zuhören – entspannen  
Sie sind uns mit und ohne Kind/er herzlich willkommen!

Termine: freitags, 13.09.2024 - 28.02.2025  
15:30 – 17:30 Uhr  
Leitung: Dagmar Grallath, Regina Knoblich

### Väter in/nach Trennung und Scheidung – Gesprächsgruppen

Männer-Runde:  
Sich gegenseitig als Betroffene unterstützen und stärken

Termine: 16.09. / 07.10. / 04.11. / 02.12.2024  
13.01. / 03.02.2025  
Mo., 19:30 - 21:45 Uhr  
Leitung: Stefan Pawelka

### Pubertät – Info- und Austauschabend

Das gemeinsame Leben  
mit 12- bis 16-Jährigen meistern

Termine: im Haus Dorothee:  
14.11.2024 / 09.01.2025  
online:  
10.10. / 05.12.2024 / 06.02.2025  
jeweils Do., 19:00 - 20:30 Uhr  
Leitung: Dagmar Grallath