

# aufatmen und entschleunigen

Per E-Mail oder als Link aufs Smartphone:  
**Digitale Impulse in der Fastenzeit**  
„7 Wochen gut gewürzt“ für Paare  
[www.7wochengutgewuerzt.de](http://www.7wochengutgewuerzt.de)  
für Familien  
[www.elternbriefe.de/7wochen](http://www.elternbriefe.de/7wochen)

## Paartag inklusiv im Kloster Seeon

„Schee, dass's uns gibt!“  
Wir feiern uns als Paar

Sonntag, 25.6.2023 | 10.00 – 17.30 Uhr

[www.erzbistum-muenchen.de/paartage](http://www.erzbistum-muenchen.de/paartage)

Regenbogen-Pastoral  
Dr. Michael Brinkschröder  
[MBrinkschroeder@eomuc.de](mailto:MBrinkschroeder@eomuc.de)

Sich einen Tag Zeit nehmen füreinander  
an besonderen, spirituellen Orten.

[www.ehe-und-familie.info](http://www.ehe-und-familie.info)

Kosten entstehen nur für die Mahlzeiten.

Information und Anmeldung bei Ehe- und Familie:  
[www.erzbistum-muenchen.de/paartage](http://www.erzbistum-muenchen.de/paartage)  
Tel.: 089/2137-12 44, E-Mail: [eheundfamilie@eomuc.de](mailto:eheundfamilie@eomuc.de)

Die Reihe wurde organisiert von der Ehe- und Familienseelsorge  
mit den regionalen Fachstellen der Erzdiözese für Paare und Familien.

Der gesetzliche Datenschutz wird gewährleistet. Ihre Daten werden lediglich im Rahmen der  
Kursverwaltung EDV-technisch verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Nähere  
datenschutzrechtliche Informationen finden Sie unter [www.ehe-und-familie.info/datenschutz.php](http://www.ehe-und-familie.info/datenschutz.php)



### Impressum

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

Verantwortlich für den Inhalt: Fachbereich Ehe- und Familienpastoral, Agnes Passauer

Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation, Visuelle Kommunikation

Bildnachweis: Außen: Fotolia/doris oberfrank-list; Innen: 1/2: Peter Glaser; 3: Johannes Sporrer;

4: Angelika Sterr; 5: Fotolia/Erika; 6/7, 8: Agnes Passauer

Druck: [www.sasdruck.de](http://www.sasdruck.de); Papier: Arto®Satin, FSC®-zertifiziert

Die Kompensation der CO<sub>2</sub>-Emissionen erfolgt über Klimaschutzprojekte

des kirchlichen Kompensationsfonds Klima-Kollekte gGmbH

UID-Nummer: DE811510756



2023

# Ein Tag für uns als Paar

**Pilger-Wandertag**  
für Familien und Erwachsene mit Kindern\*  
auf dem Münchner Jakobsweg.  
[www.erzbistum-muenchen.de/familienpilgern](http://www.erzbistum-muenchen.de/familienpilgern)  
So 18.06.2023 von 10.00 – ca. 17.00 Uhr  
„Auf der Suche nach der goldenen Muschel“ –  
Pilgern in Variationen – \*für Kinder ab ca. 6 Jahre

# gesegnet und gestärkt

### 1 *Liebesdurst und Lebensquelle* **Stationen-Weg nach Frauenbründl**

Frisches Wasser für unsere Ehe in Form von Zeit, Impulsen und Gottes Segen. Kurze Fahrt mit dem Auto, Stationen für die ganze Familie entlang des Kreuzwegs zur Wallfahrtskapelle Frauenbründl, um 17.30 Uhr Abschluss mit Segnung an der Quelle.

Mit Kinderbetreuung ab Kindergartenalter

- **Sa 04.03.2023 | 13.30 – 18.30 Uhr**
- **Beginn im Pfarrheim in Glonn**, Lebsche-Str. 11, 85625 Glonn
- **Cornelia Schmalzl-Saumweber**, Gem. Ref., Regionalstelle Ehe und Familie Nord;  
**Ulrich Englmaier**, Gem. Ref., Regionalstelle Ehe und Familie Süd

### 2 *Auferstehung ... mal leise ... mal laut ...* **Als Paar und Familie österlich leben – wie geht das?**

Der Paartag will eine Stärkung für Paare und die ganze Familie sein. Im Bildungs- und Erholungshaus der Franziskanerinnen werden die Kinder betreut. Die Eltern haben Zeit für sich als Paar.

Mit Kinderbetreuung ab Kindergartenalter

- **So 23.04.2023 | 10.00 – 16.00 Uhr**
- **Klostergut Harpfetsham**, 83349 Palling/Lkr. Traunstein
- **Peter Glaser**, Gem. Ref., Syst. Berater, Regionalstelle Ehe und Familie Süd; **Conny Schmalzl-Saumweber**, Gemeindereferentin, Tanztherapeutin, Regionalstelle Ehe und Familie Nord

### 3 *Kommt, wir ziehen hinauf zum Berg des HERRN* **Pilgerweg zum Kloster Andechs**

Unser 16 km langer Weg führt uns von Starnberg auf dem König-Ludwig-Weg entlang des Maisinger Bachs und durch die Maisinger Schlucht zum Kloster Andechs.

Dort Abschlussandacht und Zeit zur freien Verfügung. Der Tag wird begleitet von Impulsen, Liedern, Schweigen und Austausch.

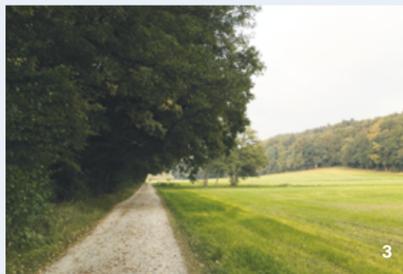
- **Sa 29.04.2023 | 9.30 – ca. 16.00 Uhr**
- **Pilgerweg von Starnberg nach Andechs**
- **Johannes Sporrer**, Past.Ref., Ehe und Familie;  
**Christina Bolte**, Pilgerbegleiterin

### 4 *„Aussichtspunkt – So, wo samma?“* **Innehalten – für den Blick zurück und nach vorne**

Der Paartag in Oberammergau will eine Stärkung für Paare und die ganze Familie sein. Die Eltern haben Zeit für sich als Paar. Oberammergau bietet viele unterschiedliche spirituelle Orte, um auch den eigenen Glauben zu vertiefen.

Mit Kinderbetreuung ab Kindergartenalter

- **Sa 13.05.2023 | 10.00 – 17.00 Uhr**
- **Pfarrheim Oberammergau**, Herkulan-Schwaiger-Gasse 5, 82487 Oberammergau
- **Peter Glaser**, Gem. Ref., Syst. Berater, Regionalstelle Ehe und Familie Süd; **Christina Zellinger**, Dipl. Soz.-Päd., Familienbildungsreferentin



### 5 *„Rudern zwei ein Boot ...“* **Einsam oder/und gemeinsam!?**

Sie haben vormittags die Wahl: Entweder mit privatem Kajak oder Kanu auf die Fraueninsel paddeln und sich dabei für die Paarbeziehung inspirieren lassen – mit Ulrich Englmaier oder im Kloster dem Thema nachgehen – mit Agnes Passauer als Begleitung.

Nachmittags Kloster- und Kirchenführung, Segensgottesdienst

- **So 18.06.2023 | 10.00 – 17.00 Uhr**
- **Abtei Frauenwörth**, 83256 Frauenchiemsee
- **Ulrich Englmaier**, Gem. Ref., Regionalstelle Ehe und Familie Süd;  
**Agnes Passauer**, Past. Ref., Eheberaterin

### 6 *„Da hörte Eliah ein sanftes, leises Säuseln“ (1 Könige 19,12)* **Die Schöpfung als Kraftquelle entdecken**

Genießen Sie einen Tag, um an einem heiligen Ort einander zu begegnen, die Kraft der Natur zu erleben und spirituelle Impulse für die Beziehung zu bekommen. Rund um Maria Eich laden die blühenden Wiesen und der von der UN ausgezeichnete Wald mit seinen über 250 Jahre alten Eichen und seltenen Insekten zum Verweilen, Träumen und sich inspirieren lassen ein. Abschluss-Meditation in der Wallfahrtskirche. Begegnung mit einem Augustinerpater

- **Di 03.10.2023 | 10.00 – 17.00 Uhr**
- **Wallfahrtsort Maria Eich**, Augustinerkloster, Zu Maria Eich 1, 82152 Planegg
- **Agnes Passauer**, Past. Ref., Eheberaterin;  
**Michael Kafka**, Gem. Ref.

### 7 *Ausrasten oder lieber ausrasten?* **Atempause für Paare im Kloster Maria Eck**

Ein Tag für Paare – ruhig werden, Atem schöpfen. Mit Impulsen für das Paarleben. Mittagessen in der Klosterklostergaststätte

- **Sa 21.10.2023 | 10.00 – 17.00 Uhr**
- **Kloster Maria Eck**, Maria-Eck-Straße 2, 83313 Siegsdorf
- **Peter Glaser**, Gem. Ref., Systemischer Berater, Regionalstelle Ehe und Familie Süd
- In Kooperation mit den **Franziskaner-Minoriten**

### 8 *„Bergauf-Bergab in der Beziehung“* **Höhen und Tiefen machen uns stark!**

Wie bei einer Bergwanderung geht auch unsere Beziehung bergauf und bergab – und doch sind wir gemeinsam unterwegs und erahnen zuweilen die göttliche Führung. Zum Glück! Der Tag ist gefüllt mit Impulsen zur Freude und Dankbarkeit; Nachmittags Führung und Segensandacht in der Basilika.

Bitte der Witterung entsprechende Kleidung mitbringen, da wir uns auch zum Teil im Freien aufhalten werden.

- **So 19.11.2023 | 10.00 – 17.00 Uhr**
- **Zentrum für Umwelt und Kultur im Kloster Benediktbeuern**, Zeilerweg 2 (Maierhof), 83671 Benediktbeuern
- **Ulrich Englmaier**, Gem. Ref., Regionalstelle Ehe und Familie Süd;  
**Kathrin Baumann**, Past. Ref. in den Pfarrverbänden Miesbach und Hausham-Agatharied