

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.: Uwe Kaupp



Evang.-Luth.  
Dekanatsbezirk  
München



## Halbjahresprogramm

### Zeit für mich – Zeit für uns

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

# 2018

23.01.2018  
06.02.2018

### Zittern als Lösung

Zweitätiges Einführungsseminar in TRE-Übungen (Trauma-Releasing-Exercises) nach Dr. David Bercei, die ein natürlicher und leicht erlernbarer Weg zur Lösung von Stress, chronischen Verspannungen, Schlafstörungen und den körperlichen Folgen traumatischer Erfahrungen sind. 17 - 19 Uhr



22.02.2018  
15.03.2018  
19.04.2018

### Wochenend-Vater sein

Treffen für getrennte Väter, um sie in ihrer Herausforderung zu stärken (z.B. Vaterrolle, Elternkonflikte, Erziehung)



24.02.2018

### Knoten lösen... Aufstellungsarbeit

Eine Aufstellung ist oft ein erster Schritt, der Blockaden und Ängste löst und die Leichtigkeit der Seele zurückgibt.



06.03.2018  
10.04.2018  
08.05.2018  
05.06.2018  
10.07.2018

### Zittern als Lösung

Monatliche TRE-Übungsabende, unabhängig voneinander buchbar  
Siehe auch Text unter 23.01.2018!



09.03.2018  
10.03.2018  
17.03.2018

### Elternkurs „Gemeinsam stark – für alleinerziehende Mütter und Väter

Seminar in Anlehnung an das Konzept *Starke Eltern-Starke Kinder* Kooperationsveranstaltung der Münchner Einrichtungen für allein Erziehende.



25.03.2018

### „Alle Vögel sind schon da...“

Ein buntes Frühlingsanfangsfest für getrennte Mütter und Väter mit Kindern/ ohne Kinder. 14:30 - 17:30 Uhr



08.04.2018

### Frauen brauchen Frauen, um Frau zu sein

Tanzworkshop für getrennte Mütter in Kooperation mit **Biodanza**  
Adriano Ferré



13.04.2018

### Wenn Wege sich trennen

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



11.05.2018–  
13.05.2018

### Seminartage Überlebenskünstler „Vater, Mutter, ich“

Ein Seminar für getrennte Mütter und Väter mit Kindern/ohne Kinder  
Niemand kommt uns so nah, prägt uns so sehr wie Vater und Mutter. Selbst wenn wir erwachsen sind und selber Eltern, sind sie präsent und begleiten unser Denken und Handeln mehr als uns bewusst ist...



30.06.2018

### Isarpiraten

Eine Isarbootstour für getrennte Mütter und Väter mit Kindern/ohne Kinder



14.07.2018

### Wanderausflug

Einen ganzen Tag verbringen wir im bayerischen Oberland gemeinsam mit getrennten Eltern und ihren Kindern aus Bad Tölz.



27.07.2018

### Sommergrillfest an der Isar

für getrennte Mütter und Väter mit Kindern/ohne Kinder



25.08.2018–  
03.09.2018

### Familienurlaub im Schwarzwald

für getrennte Mütter und Väter mit ihren Kindern (ab 3 Jahren)

