



# Gruppenangebote

MAGAZIN 2020/21



Katholische  
Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung

Hier finden Sie  
verschiedene Angebote:  
Gruppen, Vorträge,  
Seminare & Workshops

# Inhalt

## Gruppen

Paargruppe	4
Familien- und Systemaufstellung	4
Junge Paare	4
Singles	5
Männer	5
Offene Gruppe	5

## Workshops

Kommunikation I: Gewaltfreie Kommunikation	6
Kommunikation II: Grundlagen	6
Paar-Coaching	7
Der Liebe zuliebe I: Ehevorbereitung	7
Der Liebe zuliebe II: Ein Tag für Paare	8
Menschen und Verlust	8

## Vortrag

Liebe, Lust und Leidenschaft	9
------------------------------	---

## Spiritualität und Achtsamkeit

Stille – Meditation	10
Dank- und Segensfeier	10
Open Hands: Kontemplation und heilsame Berührung	10
Valentinsgottesdienst	10



## Herzliche Einladung!

Wir freuen uns, Ihnen dieses Programmheft zu überreichen. Über die Gespräche hinaus möchten wir Ihnen gerne weitere Angebote machen und haben für Sie zusammengestellt, was wir für besonders wertvoll und unterstützend in Zeiten von Krisen, Umbrüchen und Herausforderungen halten. Auf unterschiedliche Weise können Sie bei uns unter anderem in Gruppen und durch Vorträge neue Erkenntnisse gewinnen und hilfreiche Erfahrungen machen; auch der Austausch untereinander unterstützt und bereichert. Bestärkt fühlen wir uns durch zahlreiche Rückmeldungen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Hinweisen möchten wir Sie gerne auf weitere Informationen zu unserer Stelle und den Angeboten auf unserer Homepage: [www.efl-siegburg.de](http://www.efl-siegburg.de)  
Wenn nicht anders darauf hingewiesen, melden Sie sich bitte persönlich in unserem Sekretariat Tel.: 02241 - 55101 oder per Mail an: [info@efl-siegburg.de](mailto:info@efl-siegburg.de)

Eine Teilnahme an unseren Angeboten soll nicht aus finanzieller Not scheitern, bitte sprechen Sie uns an.

Bitte erlauben Sie uns an dieser Stelle, auf unseren **Förderverein „5vor12“** hinzuweisen. Durch seinen finanziellen Einsatz ist es möglich, die Wartezeit für Ratsuchende erheblich zu verkürzen. Wir sind dankbar für jede Spende. Genauere Informationen finden Sie auf unserer Homepage (s.o.).

**Elisabeth Reiter**

Für das Team der EFL-Siegburg

## Gruppen

### Paargruppe

dienstags

19:00 – 21:00 Uhr

Termine 2020 auf Anfrage

250,- € pro Paar

#### „Lass uns unserer Liebe Gutes tun“

Wer sich aus Liebe auf einen gemeinsamen Weg einlässt, kommt um Konflikte nicht herum! Im Gegenteil, sie verdeutlichen: Liebe braucht Klärung, Veränderung und Entwicklung. Die Erfahrung zeigt, dass die Gruppe für Paare eine wirksame Hilfe in einer solchen Situation ist. Dies wird uns immer wieder bestätigt, auch wenn manchen der erste Schritt nicht leichtfällt. Es tut gut, sich mit Paaren in ähnlicher Situation und in einem geschützten Rahmen auszutauschen, sowie mit unterschiedlichen Lösungsideen zu experimentieren. Die Gruppe wirkt unterstützend und ermutigend bei der Entwicklung eigener Schritte.

**Leitung:** Hans-Steffen Kind, Eheberater;  
Elisabeth Reiter, Eheberaterin

### Familien- und Systemaufstellung

freitags

ab Herbst 2020

100,- € pro Person

160,- € pro Paar

#### „In Liebe gebunden und frei“

Familienstellen ist eine wirksame Unterstützung, sich in persönlichen Beziehungen zu entwickeln. Die Gruppe hilft, seelische Konflikte und Erkrankungen im Zusammenhang mit der Biographie und der Familiendynamik zu erkennen und einzuordnen. Daraus können die nächsten hilfreichen Schritte entstehen.

**Leitung:** Hans-Steffen Kind, Eheberater;  
Elisabeth Reiter, Eheberaterin

### Junge Paare

Termine auf Anfrage

kostenfrei – um eine

Spende wird gebeten

#### „Das Wir gewinnt! – Spielerisch zurück zu uns“

An drei Abenden laden wir Sie ein, sich bewusst als Paar zu begegnen und in spielerischen Übungen gemeinsame Erfahrungen in den Bereichen Kommunikation, Verbundenheit und Werte zu machen.

**Leitung:** Lea Staab, Psychologin M.Sc.

## Singles

Termine auf Anfrage  
kostenfrei – um eine  
Spende wird gebeten

### „Singles together – zusammen ist man weniger allein!“

In dieser Gruppe können sich Singles austauschen und neue Erfahrungen machen. Wir beschäftigen uns mit Fragen, wie z. B.: Wo stehe ich gerade im Leben und wie möchte ich es gestalten? Was gibt meinem Leben Sinn, Kraft und Zuversicht? Wie knüpfe und pflege ich mein Beziehungsnetz?

**Leitung:** Susanne Weihermann, Eheberaterin

## Männer

mittwochs  
18:30 – 21:00 Uhr  
Termine auf Anfrage  
120,-€ pro Person

### „Gespräche von Mann zu Mann“

Ob Männer immer weiter müssen... soll nicht die einzige Frage sein, der Mann sich stellen kann. An zehn Abenden besteht die Möglichkeit, Antworten auf die Fragen an das eigene Leben zu finden. Dazu gibt es Impulse für den Austausch über (z. B.) Männer und ... Lebenswirklichkeiten, Stärken und Schwächen, ein Indianer kennt keinen Schmerz, Spiritualität, Umgang mit Druck und Erwartungen, Sohn sein – Groß-Vater sein, Körper-Wahrnehmung. Der Ablauf orientiert sich an den eingebrachten Themen der Teilnehmer. Die Gruppe wirkt stützend und ermutigend. Damit es gut weiter geht!

**Leitung:** Heinz Lahn, Eheberater

## Offene Gruppe

dienstags  
Termine 2020 auf Anfrage  
5,-€ pro Person

### „Kraftquellen“

Im geschützten Raum können Sie Ihre aktuellen Themen und Anliegen ansprechen; kleine einfache Impulse aus Körperarbeit, Beratung und Therapie laden Sie zu neuen Erfahrungen und Einsichten ein.

**Leitung:** Elisabeth Reiter, Eheberaterin

# Workshops zu Kommunikation und Partnerschaft

## Kommunikation I

drei Abende  
Termine auf Anfrage  
15,-€ pro Paar

### „Kommunikation auf Augenhöhe“ – ein Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg

Im Rahmen von drei Seminarabenden wird das Modell der GfK Schritt für Schritt erarbeitet. Gemeinsame Übungen dienen dazu, Hindernisse im Gespräch zu entdecken und Lösungswege zu entwickeln. Sie lernen das Grundkonzept der GfK kennen, wie auch die dahinterstehende Haltung, die ein authentisches und konstruktives Miteinander ermöglichen will.

**Leitung:** Team Eheberatung

## Kommunikation II Grundlagen

donnerstags  
19:00 – 21:15 Uhr  
Termin auf Anfrage  
10,- € pro Person

### „Hast Du was gesagt? – Ja, gestern!“

Basis für eine hohe Paarzufriedenheit ist eine gute gelingende Kommunikation. Hierfür möchten wir Ihnen an diesem Abend einige theoretische Hintergrundinformationen, aber auch praktisches „Handwerkszeug“ und bewährte Methoden anbieten. Diese können Sie sofort ausprobieren – vielleicht macht es sogar Lust auf mehr...

#### **Leitung:**

Bärbel Becher, Systemische Familientherapeutin, KEK-Trainerin; Andrea Bergschneider-Limon, System. Kinesiologin, Beraterin



## Paar-Coaching

freitags

17:00 – 19:00 Uhr

Termin 2020 auf Anfrage

kostenfrei – um eine  
Spende wird gebeten

## “PaarBalance – Coaching für die Liebe”

Sie sind an diesem Abend eingeladen, ein wirksames, internetbasiertes Paarprogramm kennenzulernen, das die aktuelle Paarforschung zur Verfügung stellt.

In unterschiedlichen Modulen bietet Ihnen dieses Programm wichtige Themen für die Weiterentwicklung Ihrer Liebe an, wie z. B. Kommunikation, Stressbewältigung, Sexualität, Selbstfürsorge, Umgang mit Eifersucht. Auf unterhaltsame Weise wird durch kurze humorvolle Animationsfilme in das jeweilige Thema eingeführt; praktische Übungen unterstützen Sie bei der Umsetzung. Sie erhalten eine inhaltliche und technische Einführung, sowie einen Gratiscode, mit dem Sie dieses Programm auch unabhängig vom Partner individuell nutzen können.

**Leitung:** Nicole v. Kruedener, Eheberaterin

## Der Liebe zuliebe I – Ehevorbereitung

samstags

11:00 – 20:00 Uhr

Termin auf Anfrage

40,-€ pro Paar

(incl. GPS-Gerät und  
gemeinsamen Essen)

## „Wedding-cache – vom Suchen, Staunen und Finden“

Paare vor der Trauung sind eingeladen zu einem erlebnisorientierten Tag „zu zweit“ im Siebengebirge; neben einer spannenden Schatzsuche gibt es reichlich Gelegenheit zum Austausch über Impulse zu Partnerschaft und Ehe, sowie Ideen für die Gestaltung der kirchlichen Trauung.

**Leitung:** Detlev Cosler; Rita Cosler, Ehepastoral;  
Hans-Steffen Kind, Eheberatung

### **Ort:**

Haus Marienhof  
Königswintererstraße 414  
Königswinter-Ittenbach

**Anmeldung:** R. Cosler

Tel.: 02241 25542-50 oder 0152 01642 111  
rita.cosler@erzbistum-koeln.de

# Workshops zu Kommunikation und Partnerschaft

## Der Liebe zuliebe II – ein Tag für Paare

Sa., 19. September 2020  
11:00 – 19:00 Uhr  
40,-€ pro Paar  
(incl. GPS-Gerät und gemeinsamen Essen)

**Ort:**

Haus Marienhof  
Königswintererstraße 414  
Königswinter-Ittenbach

## „Geo-cache – auf der Spur unserer Schätze“

Der Tag lädt zu Wanderung und spannender Schatzsuche im Siebengebirge, sowie zum Austausch über Impulse für die langjährige Partnerschaft und Ehe ein: der thematische Schwerpunkt liegt auf der Frage, was die Liebe stärkt und unterstützt; z. B. in der Kommunikation und Konfliktbewältigung, sowie im Umgang mit Verletzungen und Vergebung.

**Leitung:** Detlev Cosler; Rita Cosler, Ehepastoral, Elisabeth Reiter, Eheberatung

**Anmeldung:** R. Cosler,  
Tel.: 02241 25542-50 oder 0152 01642 111  
rita.cosler@erzbistum-koeln.de

## Menschen und Verlust

Fr., 6. November 2020  
16:00 – 18:00 Uhr  
kostenfrei

**Ort:**

Lukas Zwo  
Kirchplatz 3  
Siegburg (am Markt)

## „Verlassen – getrennt – geschieden“

Der Verlust des Partners oder der Partnerin gehört für viele Menschen zu den schwersten Erfahrungen des eigenen Lebens. In einem geschützten Rahmen können Sie liebevolle Anregung und Stärkung erhalten und Unterstützung in Ihrer schmerzlichen Situation finden. Im Anschluss laden wir Sie herzlich zu einer Segnung in die Servatius-Kirche ein. Gerne sind wir für Sie zum Gespräch bereit.

**Leitung:** Rita Cosler, Ehepastoral;  
Hans-Steffen Kind, Elisabeth Reiter, Eheberatung



## Vortrag

### Liebe, Lust und Leidenschaft

Termin 2020 auf Anfrage  
kostenfrei – um eine  
Spende wird gebeten

#### „Andersein und tief verbunden“

Wir stellen Ihnen Erkenntnisse und Erfahrungen aus Therapie und Eheberatung, sowie aus der aktuellen Paarforschung vor – angereichert durch kleine Impulse. Dabei freuen wir uns auf einen regen Austausch mit Ihnen. Der Abend orientiert sich am Interesse der Teilnehmenden.

**Leitung:** Elisabeth Reiter, Eheberaterin



# Einladung zu Spiritualität und Achtsamkeit

## Stille – Meditation

dienstags  
12:00 – 12:10 Uhr  
kostenfrei

### „Kraft aus der Stille“ – ein offenes Angebot

Aufatmen – Hinhören – Dasein

**Leitung:** Team der Eheberatung

## Dank- und Segensfeier

dienstags  
31. März; 15. Dezember 2020  
jeweils 19:00 Uhr  
kostenfrei

### „Danken öffnet das Herz – Segen den Weg“

Ein Angebot für alle, die danken und um Segen bitten wollen.

**Leitung:** Hans-Steffen Kind, Elisabeth Reiter

## Open Hands Kontemplation und heilsame Berührung

dienstags  
18:00 – 20:15 Uhr  
15,-€ pro Person

### „Berührt in Stille – Einführung in das Hand- auflegen bei sich selbst“

Wir alle verfügen über selbstregulierende und selbstheilende Kräfte, denen wir uns anvertrauen können. An den drei Abenden üben wir, uns dafür zu öffnen. Dies geschieht in Verbindung mit Stille, alltagstauglichen Körper-, Atem- und Spürübungen und einem schlichten Gebet. Wir legen uns selbst die Hände auf und können erfahren, wie stärkend diese in uns Menschen angelegte Fähigkeit wirken kann.

**8.9., 22.9., 6.10.2020**

**Leitung:** Lydia Debusmann,  
Lehrerin der Open-Hands-Schule

## Valentinsgottesdienst

Termin Februar 2021  
kostenfrei – es wird um  
eine Spende gebeten

### „Ein Segen in Liebe“

Sie sind herzlich eingeladen zu Feier und Besinnung mit Texten und Musik, zu spirituellen Impulsen für Partnerschaft und Liebe.

### Ort:

St. Servatius  
Kirchplatz 3  
Siegburg (am Markt)

**Leitung:** Rita Cosler, Ehepastoral;  
Elisabeth Reiter, Eheberatung



## Kontakt

Katholische  
Ehe,- Familien,- und Lebensberatung  
Wilhelmstraße 74  
53721 Siegburg

02241 – 55101  
[info@efl-siegburg.de](mailto:info@efl-siegburg.de)

