

beratung
reflexion
entlastung
lebensfreude
vernetzung
unterstützung
information
programm

beratung
wachstum
ressourcen
spaß
integration
gemeinschaft
perspektive
begleitung
programm

Kontakt

Alleinerziehendenseelsorge
Susanne Ehlert
Fachbereichsleiterin
Schrammerstr. 3 • 80333 München
Telefon 0 89 / 21 37 - 12 36
E-Mail: 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

www.alleinerziehende-programm.de



ERZDIOESE MÜNCHEN
UND FREISING

BERATUNG
UND BEGLEITUNG

Einzelberatung in Erziehungs-,
Umgangs- und Entwicklungsfragen

Von vor der Geburt bis zur Pubertät

Termine: nach Vereinbarung
Leitung: Dagmar Grallath

Systemische Einzel-
und Familienbegleitung

Neue Wege aus festgefahrenen Situationen finden

Termine: nach Vereinbarung
Leitung: Dagmar Grallath

Einzelbegleitung
in Lebensfragen

Einfach mal aussprechen, was belastet

Termine: nach Vereinbarung
Leitung: Regina Knoblich

Einzelberatung
in Rechtsfragen und Mediation

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

Termine: 11.03. / 15.04. / 20.05. / 17.06. / 15.07.2026
Mi., 15:00 - 18:00 Uhr

Leitung: Dorothea von der Wippel

FÜR LEIB
UND SEELE

Freitagscafé

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

Termine: 06.03.2026 - 31.07.2026
jeweils Fr., 15:30 - 17:30 Uhr
Leitung: Dagmar Grallath, Regina Knoblich

Sonntagsbrunch

Schlemmen, Ratschen, Lachen

Termine: 19.04. / 14.06. / 19.07.2026
So., 11:00 - 14:00 Uhr
Leitung: Dagmar Grallath

Wohlfühl-Nachmittag für Verwitwete

Sich eine Verschnaufpause von der Trauer gönnen, Körper und Seele verwöhnen

Termin: 21.03.2026
Sa., 15:00 - 17:30 Uhr
Leitung: Claudia Mayr

Frühlingsfest am Muttertag

Feiern, Schlemmen und Lachen – Hängemattenfeeling für die Seele

Termin: 10.05.2026
So., 11:00 - 14:00 Uhr
Leitung: Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich

Kleidertausch

Gutes weitergeben – Schönes mitnehmen

Termin: 06.03.2026
Fr., 19:00 - 21:00 Uhr
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: St. Paulkirche, St.-Pauls-Platz 11, 80336 München

AUSFLÜGE
UND URLAUBE

Ausflug an die Osterseen

Gemeinsam wandern, ratschen,
die Seele baumeln lassen

Termin: 21.06.2026
So., 9:00 - 17:00 Uhr
Leitung: Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich

Pfingstferien in Natz/Südtirol

Urlaub genießen, sich verwöhnen lassen, miteinander Spaß haben,
Gespräche führen, Berge erkunden, singen und spielen, faulenzten

Termin: 25.05. - 04.06.2026
Leitung: Susanne Ehlert, Peter Beer

Sommerferien auf Spiekeroog

Den Alltag vergessen, sich versorgen lassen, miteinander Spaß haben, bis zum
Horizont schauen, singen und spielen, Sonne, Wind und Meer genießen

Termin: 02. - 15.08.2026
Leitung: Susanne Ehlert, Dagmar Grallath

Allgemeine Hinweise und die
Teilnahmebedingungen für unsere Angebote
finden Sie auf unserer Homepage:
www.alleinerziehende-programm.de

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

Familienmediation – was ist das?

Informationen zu außergerichtlichen Konfliktverfahren
bei Trennung und Scheidung

Kontakt: Susanne Ehlert
Tel.: 0 89 / 21 37 - 12 36

ALLEIN
ERZIEHENDE
FRAUEN UND MÄNNER

ERZDIOESE MÜNCHEN UND FREISING

ANGEBOTE
Frühling/Sommer
2026

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

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



ERZDIOZESE MÜNCHEN
UND FREISING

Impressum

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

Verantwortlich für den Inhalt:

Ressort Seelsorge und kirchliches Leben,
Fachbereich Alleinerziehendenseelsorge

Kontakt und inhaltliche Verantwortung:

Susanne Ehlert, Fachbereichsleiterin Alleinerziehendenseelsorge
Schrammerstr. 3, 80333 München
Telefon 0 89 / 21 37 - 12 36
E-Mail: 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, hergestellt aus 100% Altpapier, FSC-zertifiziert

Die Kompensation der CO₂-Emissionen
erfolgt über Klimaschutzprojekte
des kirchlichen Kompensationsfonds
Klima-Kollekte gGmbH

UID-Nummer: DE811510756



THEMATISCHE
WOCHENENDEN

Mein Vater und ich

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

Termin: 20. - 22.03.2026
Ort: Beuerberg
Leitung: Birgit Schneider, Susanne Ehlert

Was ich wirklich WIRKLICH will

Mit Coaching-Impulsen sich
selber auf die Spur kommen

Termin: 24. - 26.04.2026
Ort: Benediktbeuern
Leitung: Sylvia Braun-Schmidtner, Susanne Ehlert

Gut mit mir und gut mit anderen

Einen liebevollen Blick auf mich
und meine Beziehungen werfen

Termin: 26. - 28.06.2026
Ort: Bernried
Leitung: Lena Schützle, Susanne Ehlert

Loslassen

Die Liebe bleibt,
auch wenn die Kinder flügge werden

Termin: 10. - 12.07.2026
Ort: Josefstal
Leitung: Anja Malanowski, Susanne Ehlert

WORKSHOPS ZUM KRAFTTANKEN
UND KREATIVWERDEN

Atempause – Zeit nur für mich

Unser Atem: als Kraftquelle, zum Ruhigwerden, zum Regenerieren

Termine: 14.03. / 25.04. / 27.06.2026
Sa., 15:00 - 17:30 Uhr
Leitung: Maria Eberl

Schreibwerkstatt

Mit Sprache experimentieren und auf
Regeln von Rechtschreibung und Grammatik pfeifen

Termine: 19.03. / 30.04. / 21.05. / 09.07.2026
online: Do., 19:15 - 21:15 Uhr
Leitung: Anja Malanowski

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

Die Gedanken beruhigen mit einfachen Kreistänzen

Termine: 18.04. / 18.07.2026
Sa., 15:00 - 17:30 Uhr
Leitung: Viktoria Korenika

Frühlings-Werkstatt

Bunte Farben leuchten auf –
wir machen was draus

Termin: 15.03.2026
So., 15:00 - 17:30 Uhr
Leitung: Dagmar Grallath, Regina Knoblich

Osterkerze mal anders

Aufsteh-Momente in meinem Leben

Termin: 28.03.2026
Sa., 14:00 - 17:00 Uhr
Leitung: Gabriele Schlüter

AUSTAUSCH
ZU LEBENSTHEMEN

Geburtsvorbereitungskurs

Frauen unter sich:
ohne Partner auf die Geburt vorbereiten

Termine: 22.03. / 17.05. / 26.07. / 27.09.2026
So., 10:00 - 18:00 Uhr
Leitung: Erika Behrusi

Baby-Treff

Allein mit Baby oder Kleinkind? –
Erfahrungsaustausch

Termine: donnerstags, 05.03.2026 - 30.07.2026
14:00 - 15:30 Uhr
Leitung: Dagmar Grallath

Rückbildungskurs mit Baby

in Kooperation mit dem Haus der Familie
6 Termine

Termine: 06.07. / 13.07. / 20.07. / 27.07. / 03.08. / 10.08.2026
Mo., 12:00 - 13:45 Uhr
Leitung: Sylvia Kloos

Gruppen tun gut

Erfahrungen austauschen –
unterstützen – beisammen sein

Gruppe I mit Kinderbetreuung
Termine: 13.03. / 17.04. / 08.05. / 12.06. / 17.07.2026
Fr., 17:30 - 19:00 Uhr
Leitung: Regina Knoblich

Gruppe II

Termine: 20.03. / 24.04. / 22.05. / 19.06. / 10.07.2026
Fr., 17:30 - 19:00 Uhr
Leitung: Regina Knoblich

Beim nächsten Mal wird alles anders

Wenn's kein Erfolg wird, wird's eine Erfahrung

Termine: 26.03. / 23.04. / 25.06.2026
online: Do., 20:00 - 21:30 Uhr
Leitung: Dagmar Grallath

Hilfe! – Pubertät

Das gemeinsame Leben mit 9 - 16-jährigen meistern

Termine: im Haus Dorothee: 12.03. / 18.06.2026
online: 16.04. / 16.07.2026
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
Leitung: Dagmar Grallath

Wechseljahre – Feuer und Flamme

Hitzewallungen und Hormonturbulenzen –
wie am besten damit umgehen?

Termin: 11.06.2026
online: Do., 20:00 - 21:30 Uhr
Leitung: Dagmar Grallath

Erwachsene Kinder – und jetzt?

Unterstützung bei gemischten Gefühlen
zwischen Einsamkeit und Freiheit

Termine: 12.03. / 16.04. / 21.05. / 18.06. / 16.07.2026
Do., 17:00 – 18:30 Uhr
Leitung: Regina Knoblich

Für Mütter, deren Kinder
beim Vater leben

Unterschiedliche Gründe führen dazu –
wie geht es mir damit?

Termine: 11.03. / 15.04. / 20.05. / 17.06. / 15.07.2026
Mi., 18:00 - 19:30 Uhr
Leitung: Regina Knoblich

Väter in/nach Trennung und Scheidung –
Offener Treff

Männer-Runde:
Sich gegenseitig als Betroffene unterstützen und stärken

Termine: 02.03. / 13.04. / 04.05. / 08.06. / 06.07.2026
Mo., 19:30 - 21:45 Uhr
Leitung: Stefan Pawelka

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

SPENDEN TUN GUT
UNSER SPENDENKONTO:

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