

## Teamer und Workshop-Leiter



Workshop I

**Carola Hanusch**

Systemische Beraterin  
Diplom-Sozialpädagogin,  
[www.weitblick.me](http://www.weitblick.me)



Workshop II

**Monika Liengitz**

Theaterpädagogin,  
Soziologin, Coachin und Trainerin



**Danilo Lemp**

Theater und-Musikpädagoge,  
Sozialarbeiter und Handwerker  
vom **Theater- und Musiklabor**  
[www.theaterundmusiklabor.com](http://www.theaterundmusiklabor.com)

Gesamtleitung und Ansprechpartnerin:  
Pastoralreferentin **Johanna Frühmorgen**

## Workshops im Überblick

**“Ich bin wertvoll! Ich bin gut!”**

Workshop I

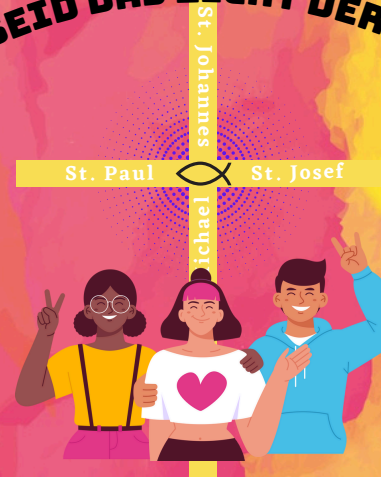
Ich bin ein **wunder**-voller Mensch. Ich bin wertvoll und einmalig. Ich habe viele Stärken und Talente. Ich werde mir bewusst: So, wie ich bin, bin ich gut. So, wie ich bin, bin ich genug. Ich freue mich, dass ich ICH bin: Denn ich darf glücklich sein!

**“Ich sag NEIN! und spür, wie gut das tut!”**

Workshop II

Was brauche ich, damit ich mich wohl und sicher fühlen kann? Und wann ist mir etwas (eher) unangenehm? Ich selbst bestimme meine Grenzen. Mein Körper gehört mir! Ich verstehe meine Gefühle besser. Und ich lerne NEIN zu sagen. Das tut mir gut.

**“IHR SEID DAS LICHT DER WELT”**



**„ICH BIN WERTVOLL.  
ICH BIN GUT!  
ICH SAG NEIN UND SPÜR,  
WIE GUT DAS TUT.“**

## EINLADUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE ZUM WOCHENENDE, UM ...

... sich der eigenen **Stärken**  
und **Talenten** bewusst zu werden

... zu spüren: Ich bin **wertvoll** und gut!

... um die eigenen **Grenzen** zu erkennen und  
zu spüren, wo und wobei ich mich **unwohl**  
und **unsicher** fühle

... sich ermutigen zu lassen, in komischen  
Sitationen **NEIN** zusagen und Hilfe zu holen.

**Dieses Wochenende ist für alle teilnehmenden  
Kinder und Jugendlichen kostenfrei.**

Die Kosten für Essen, Referenten und Material belaufen sich auf ca. 100 € pro Teilnehmer. Diese werden durch die Pfandbon-Spende von Edeka Ott, der Pfarreien und mit großer Unterstützung der Stabsstelle Kinder- und Jugendschutz des Bistums Regensburg finanziert.

### FREITAG, 23. MAI 2025

17.00-18.30 Uhr	Kennenlernen, Ankommen, Programmübersicht, Warm-Up
18.30 Uhr	gestaltete Jugendmesse
19.15-20.00 Uhr	Zusammensein, gemeinsam Snacken und Plaudern

### SAMSTAG, 24. MAI 2025

09.00 Uhr	Tagesstart in der Großgruppe
09.15-12.45 Uhr	Workshop I und II (zeitgleich)
12.45-14.00 Uhr	Mittagessen
14.00-17.30 Uhr	Workshop I und II (Wechsel)
17.30-18.00 Uhr	gemeinsamer Abschluss Eltern sind herzlich eingeladen!

### ALLES WICHTIGE AUF EINEN BLICK:

**Wer:** Kinder und Jugendlichen ab der 4. Klasse

**Wo:** Pfarrzentrum und Pfarrkirche St. Paul

**Wie: verbindliche Anmeldung** notwendig bis  
spätestens **Sonntag, 27.04.** bei J. Frühmorgen

**Wie viele:** Es gibt nur 40 Plätze. Diese werden  
nach Anmeldedatum vergeben.

**Wie lange:** Die Teilnahme ist nur möglich, wenn  
man die gesamte Workshop-Zeit anwesend ist.

**Kontakt und Anmeldung bei:**  
Pfarreiengemeinschaft St. Paul - St. Josef, Rgbg

✉ St. Paul, Friedrich-Ebert-Str. 46, 93051 Regensburg  
St. Josef, Wolfram-Str. 1, 93051 Regensburg

🌐 [www.st-paul-josef-regensburg.de](http://www.st-paul-josef-regensburg.de)

@ [johanna.fruehmorgen@gmx.de](mailto:johanna.fruehmorgen@gmx.de)

