

Diese E-Mail wird nicht richtig dargestellt? Klicken Sie auf unsere [Web-Version](#).

Newsletter "Fit für Beziehung"

Januar 2026



Liebe Interessierte am Thema Partnerschaft und Beziehungen,

der Winter ist eine gute Zeit, um langsamer zu werden, durchzuatmen und als Paar neue Impulse aufzunehmen. In diesem Newsletter finden Sie Anregungen und Angebote, die Sie dabei unterstützen, miteinander im Gespräch zu bleiben und Ihre Beziehung zu vertiefen.

Für die kommende Fastenzeit können Sie sich noch bis zum 8.2. zur [Fastenzeitaktion 7 Wochen Wertvoll anmelden](#). Jede Woche erhalten Sie einen Brief mit Impulsen. Und vielleicht finden Sie auch ein Angebot aus unserem neuen Jahresprogramm spannend. Gemeinsam mit den Bildungshäusern und Familienferienstätten haben wir wieder ein buntes [Programm](#) für Paare und Familien zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit!

Herzliche Grüße

Ihr Team aus dem Referat Ehe – Familie – Diversität

Christina Küchle und Thorolf Clemens

Paarlotsenportal

Beim [Paarlotsenportal](#) können Sie nicht nur eine Einschätzung zu Ihrer Paarbeziehung erhalten, Sie kommen im zweiten Schritt auch zu zahlreichen Übungen und Ideen, die der Beziehung einfach gut tun. Zum Beispiel [10 Schritte zur Paarharmonie – lotsenportal.de](#)

Die Ehepost – nicht nur für verheiratete Paare

Wir wollen Sie dazu anregen, immer mal wieder über ihre Beziehung nachzudenken und ins Gespräch zu kommen.

Bewusst wahrzunehmen, was so gut an ihr ist und wovon Sie noch mehr wollen.

Genauso hilft die **Ehepost** dabei, schwierige Themen anzusprechen und Lösungen für Konflikte zu finden.

Jede Post steht unter einem Hauptthema.

Ein Informativ-, ein Kreativ- und ein Aktiv-Teil liefern Ihnen dazu unterschiedliche Perspektiven und Zugänge. Abgerundet wird sie durch einen Segenswunsch.

Die **Ehepost** als App für Android und IOS.



Boat2love und Weggefährt*innen

Die beiden Veranstaltungen Boat2love und Die Weggefährt*innen sind seit 2025 auf vielfachen Wunsch nicht nur für Paare, die heiraten möchten, sondern für alle Paare geöffnet. Lust auf Kanu fahren, oder Wandern und dabei Beziehungsthemen in den Blick nehmen und praktisch erleben/ausprobieren?

7 Wochen WERTvoll

Unter dem Motto „7 Wochen WERTvoll“ beleuchten wir bei der diesjährigen Fastenzeitaktion im deutschsprachigen Raum unser Familien- und Paarleben. Dazu erhaltet ihr ab Mitte Februar 2026 für jede Woche einen Brief mit Anregungen, Ideen und spirituellen Impulsen für euer Miteinander:

- Was ist würde- und WERTvoll für uns?
- Welchen WERT hast du, habe ich, haben wir füreinander?
- Wie feiern wir unsere Unterschiede WERTvoll?
- Welche Momente machen unsere Zeit WERTvoll?

... und noch mehr Themen.

Jede Woche lädt euch freitags ein Textimpuls zum Nachdenken und miteinander Sprechen ein. Ihr bekommt zu jedem Thema Ideen für kleine Aktionen



und einen spirituellen Impuls. Die Impulse können auch online abgerufen werden.

Onlineangebote für Paare und Eltern

Die Bildungszentren der Erzdiözese Freiburg haben ein breites Angebot an Onlineangeboten. Von Erziehungsworkshops, etwa zur Pubertät über Paarkommunikationstrainings finden Sie viele Veranstaltungen, an denen Sie ganz unkompliziert von daheim aus teilnehmen können. Hier kommen Sie zu allen Angeboten.

[EPL KEK Paarkommunikationstrainings](#)

... und natürlich gibt es wieder zahlreiche Angebote für Paare:
www.fitfuersleben-ebfr.de

Impressum | Datenschutz

© Referat Ehe-Familie-Diversität, Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, [können Sie sich hier abmelden](#).