

Unser Beratungsangebot

Wir sind für Sie da, wir nehmen uns Zeit und helfen Ihnen weiter.

Allgemeine Schwangerschaftsberatung

Bei allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt, z.B. Elterngeldfragen, Vermittlung von finanziellen Hilfen usw...

Schwangerschaftskonfliktberatung

Wenn Sie einen Schwangerschaftsabbruch erwägen, Beratung nach § 219 StGB

Beratung nach der Geburt

Bei seelischen Krisen, Partnerschafts - und Familienproblemen, Trennung und Scheidung usw...

Systemische Beratung, Familienberatung

Bei Fragen rund um Elternschaft, Partnerschaft, Familie

Traumafachberatung nach einem schweren Geburtserlebnis

Wenn die Schwangerschaft schwer ist oder die Geburt belastend war

*Die mit * gekennzeichneten Veranstaltungen sind eine Kooperation mit der LVHS Niederaltich*

Gruppenangebot

• Singleelterngruppe

Neue Kontakte, Gespräche, sich selbst etwas Gutes tun.

Anmeldung bei Gruppenleitung Frau Hölzl

Unsere Angebote und Beratungen sind kostenlos, vertraulich, auf Wunsch auch anonym möglich.

Telefonisch sind wir erreichbar:

- **Frau Monika Hölzl**, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Therapeutin, Familientherapeutin (DGSF)
Tel.: 0991/3100 316
- **Frau Julia Liebl**, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Zert. Traumafachberaterin, Traumapädagogin DeGPT BAG/TP,
Tel.: 0991/3100 311
- **Frau Angelika Pagany**, Sozialpädagogin (BA/FH)
Tel.: 0991/3100 382

Bei allen Veranstaltungen wird um Anmeldung gebeten.

Internet: www.schwanger-in-deggendorf.de

E-Mail:
schwangerenberatung@lra-deg.bayern.de

*Die mit *) gekennzeichneten Veranstaltungen sind eine Kooperation mit KoKi – Netzwerk frühe Kindheit und werden gefördert von:*

Programm 2026

**für Schwangere,
Single-Eltern
und Familien**



Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen am
Landratsamt Deggendorf
Pater-Fink-Straße 8
94469 Deggendorf

Schwangerschaftsyoga *)

Entspannte und kraftvolle Kugelzeit

Sanfte Bewegungen, wohltuende Haltungen und beruhigende Atmung für mehr Wohlbefinden in der Schwangerschaft.

Perfekt zur Vorbereitung auf die Geburt. Es sind keine Yogavorkenntnisse erforderlich.

Dienstag, 03.03.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Pater-Fink-Str. 8, DEG

Kursleitung:
Eva Eder, Yogalehrerin, DonauFit

Elterngeld und andere finanzielle Leistungen

Sie erwarten ein Kind? Während dieser besonderen Zeit gibt es vieles zu planen und zu organisieren. Wir helfen Ihnen einen Überblick zu bekommen und informieren Sie über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten.

Was ist Elterngeld und Elternzeit und was gibt es bei der Antragstellung zu beachten?

Welche weiteren Hilfen gibt es darüber hinaus?

Wir informieren Sie unkompliziert und verständlich.

Donnerstag, 07.05.2026, 16:00 – 17:30 Uhr
Wo: Pater-Fink-Str. 8, DEG

Montag, 23.03.2026 sowie
Donnerstag, 03.12.2026, jeweils 18:00 - 19:30 Uhr
Digital über BigBlueButton

Referentinnen:
Team der Schwangerenberatungsstelle

Yoga für dich und dein Baby *)

Eine Einheit, die perfekt auf euch beide abgestimmt ist. Wir stärken sanft die Körpermitte, lösen typische Verspannungen und bringen mit Atemübungen Ruhe in deinen Mama-Alltag.

Dein Baby darf je nach Laune zuschauen, mitmachen oder spielen.

Geeignet ab ca. 12 Wochen nach der Geburt bis ca. 1. Lebensjahr des Kindes.

Montag, 18.05.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: Herrenstraße 18, DEG

Kursleitung:
Eva Eder, Yogalehrerin, DonauFit

Stress lass nach - Drei entspannte Stunden nur für dich

Die Ankunft eines Kindes ist eine wunderbare Zeit, bringt aber viele Herausforderungen mit sich. In unserem kompakten Workshop für (werdende) Eltern lernen Sie wirksame, alltagstaugliche Übungen, um Stress abzubauen, gelassener zu bleiben und die wertvolle Zeit mit Ihrem Nachwuchs von Anfang an zu genießen.

Themen:
Was stresst mich? Wie erkenne ich Stress bei mir?
Was kann ich konkret gegen Stress tun

Freitag, 03.07.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Pater-Fink-Str. 8, DEG

Kursleitung:
Monika Hölzl, Dipl. Soz. Päd., Systemische Therapeutin
Julia Liebl, Dipl. Soz. Päd., zert. Traumafachberaterin und Traumapädagogin

* Wege aus dem Schatten eines traumatischen Geburtserlebnisses

Was macht eine Geburt traumatisch? Welche körperlichen und seelischen Folgen können daraus resultieren - für die Mutter, das Neugeborene und das familiäre Umfeld?

Mit fachlichem Wissen und praktischen Hinweisen beleuchtet der Vortrag die Ursachen, Anzeichen und verschiedene Bewältigungswege eines Geburtstraumas.

Der Vortrag richtet sich an Betroffene und alle Interessierten, die mehr über das Thema und den Umgang einer belasteten Geburt erfahren möchten.

Donnerstag, 29.10.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Pater-Fink-Str. 8, DEG

Referentin:
Julia Liebl, Dipl. Soz. Päd., zert. Traumafachberaterin und Traumapädagogin

* Was der Liebe gut tut

In dem Vortrag geht es um wichtige Erkenntnisse aus der Paarforschung. Was stärkt eine Beziehung nachhaltig und was hält sie lebendig? Was ist wichtig für eine gute, gelingende Kommunikation?

Wie mit Konflikten und Verletzungen umgehen?

Samstag, 21.11.2026, 16:00 - 18:00 Uhr,
Wo: Pater-Fink-Straße 8, Deggendorf

Referentin:
Monika Hölzl
Dipl. Soz. Päd., Systemische Paartherapeutin (DGSF)