

Natürliche Familienplanung nach

*sensi*PLAN

Mi. 12.03.2025

um 19 Uhr

Mi. 08.10.2025

**Infoabend in der
Caritas Schwangerschaftsberatung,
Kapellplatz 8, Altötting**

Bei Kinderwunsch oder zur Vermeidung einer Schwangerschaft

Sensiplan ist eine **moderne, hochsichere und natürliche Form der Familienplanung**, bei der eine Frau ihre Körperzeichen beobachtet, die sich im Laufe des Zyklus typisch verändern. Diese Zeichen ermöglichen ihr mit Hilfe bestimmter Regeln, die fruchtbaren Tage in ihrem Zyklus zu bestimmen. Sensiplan ist damit eine Wahrnehmungsmethode, die sich sowohl zum gezielten Anstreben als auch zur Vermeidung einer Schwangerschaft eignet.

Drei Körperzeichen oder Körpersignale sind von entscheidender Bedeutung;
die Veränderung von:

- **Körpertemperatur**
- **Zervixschleim** und/oder Muttermund bzw. Gebärmutterhals

Frauen und Paare, welche diese Signale deuten können, wissen, wann eine Schwangerschaft möglich ist und wann nicht.

Informationen und Anmeldung unter:



Caritas Schwangerschaftsberatung
Beraterin: Susanne Oberbauer
Kapellplatz 8
84503 Altötting
Tel: 08671 – 924 83 83
susanne.oberbauer@caritas-passau.de

In Kooperation mit der



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.