



FRAUEN MACHEN MUT

Frauenbegegnungstag 2024

**- mit buntem Workshopangebot -
organisiert von KDFB und kfd im Bistum Speyer**

**SAMSTAG,
23.03.2024
KLOSTER
NEUSTADT**

Liebe Frauen,

es ist ein Tag mit Inspiration und Tradition – der Frauenbegegnungstag von KDFB (dem Katholischen Deutschen Frauenbund) und kfd (der katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands). Auch dieses Jahr laden wir alle, die in der verbandlichen Frauenarbeit der Diözese Speyer ehren- oder hauptamtlich Verantwortung tragen, sowie interessierte Frauen ganz herzlich dazu ein.

Der Tag ist überschrieben mit dem Titel „**Frauen machen Mut**“. Und so soll uns auch der Frauenbegegnungstag 2024 Ermutigung sein und uns stärken für unser vielfältiges Engagement als Frauen in Kirche und Gesellschaft. Gemeinsamer Abschluss ist eine Wortgottesfeier.

Wir freuen uns auf Sie und die Begegnung mit Ihnen

beim **Frauenbegegnungstag**
am **Samstag, den 23.03.2024**
im **Kloster Neustadt**

Monika Keggenhoff
KDFB Diözesanvorsitzende

Christa Kuhn
kfd Diözesanleiterin

Wenn Sie am Frauenbegegnungstag teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte verbindlich an, und **entscheiden Sie sich mit Ihrer Anmeldung für einen Workshop. Geben Sie außerdem zwei Alternativen für Workshops an**, denn es gelingt nicht immer, den Erstwunsch zu berücksichtigen – wir bitten um Ihr Verständnis. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt. Bitte beachten Sie, dass erst **nach einer Anmeldebestätigung von unserer Seite** Ihre Teilnahme möglich ist. **Bitte überweisen Sie auch erst nach unserer Bestätigung den Teilnahmebeitrag.**

<u>Programm:</u>	09.00 Uhr	Ankommen
	09.30 Uhr	Begrüßung und Einstieg in den Tag
	10.15 Uhr	Workshops
	13.00 Uhr	Mittagessen
		Zeit für Begegnung, Stille...
		Büchertisch Buchladen „Quodlibet“
		Eine-Welt-Laden Neustadt
		Kaffee
	15.00 Uhr	Wort-Gottes-Feier
	16.30 Uhr	Ende

Teilnehmerinnenbeitrag: 30,- € (inklusive Verpflegung)

ermäßigt 25,- € (z.B. für Schülerinnen, Studentinnen, allein Erziehende, Arbeitslose, Hartz-IV-Empfängerinnen, Juleica-Inhaberinnen)

Überweisen Sie bitte **nach unserer Anmeldebestätigung** den Beitrag auf das Konto der kfd, Diözesanverband Speyer, bei der Liga Bank, IBAN: DE27 7509 0300 0000 0562 86, BIC: GENODEF1M05.

Anmeldung: Bitte nur schriftlich und **mit Angabe von drei Wunsch-Workshops** an:

Frauenseelsorge
 Bischöfliches Ordinariat
 Webergasse 11, 67346 Speyer
 Telefon: 06232/102-328
 Telefax: 06232/102-426
 E-Mail: frauen@bistum-speyer.de

Wenn Sie eine Anmeldebestätigung erhalten haben und aus irgendwelchen Gründen doch nicht teilnehmen können, geben Sie uns bitte unbedingt Bescheid, damit wir einer anderen Frau die Teilnahme ermöglichen können!

Workshops:

1 Starke Schwestern im Glauben – biblische Wegweiserinnen

In diesem Workshop hören wir von einigen ausgewählten biblischen Frauen und beschäftigen uns mit ihnen. Mit neuen spannenden und kreativen Methoden werden wir die entsprechenden Bibeltexte lebendig werden lassen und spüren, welche Resonanz sich bei uns ergibt. Im Austausch heben wir die Schätze dieser Texte, und kommen den Persönlichkeiten, dem Tun und dem Wirken der jeweiligen Frauen auf die Spur. Wir schauen und erspüren, was uns auf unserem Weg durch die heutige Zeit davon stärken und ermutigen kann. Lassen wir uns inspirieren von der Frauenpower, die wir vielleicht neu für uns entdecken, und lassen wir uns davon anstecken.

Referentin: Ursula König, Krankenhauseelsorgerin, Supervisorin und Coach und Geistliche Leiterin des kfd-Diözesanverbandes Speyer

2 Theater und Spiel – „Mut zum Scheitern“

Klingt dieser Workshoptitel für Sie etwas ungewöhnlich, vielleicht sogar „gefährlich“?

Und warum sollte man einen Workshop über das Scheitern besuchen?

Scheitern ist in unserer Hochleistungsgesellschaft nicht besonders gut angesehen.

Wer scheitert, droht ausgelacht, ausgegrenzt, abgehängt zu werden. Dabei ist Scheitern viel besser als sein Ruf: die aktuelle Lern- und Hirnforschung weist immer wieder darauf hin, dass Fehler machen für das Lernen unabdingbar ist.

Daher will dieser Workshop die Möglichkeit bieten sich dem Thema durch Übungen aus der Spielpädagogik und dem Improvisationstheater mit Leichtigkeit und Humor zu nähern.

Ganz nach dem Motto „Scheiter heiter“ werden wir beim Ausprobieren viel Spaß haben und über unser Scheitern und auch unseren Triumph gemeinsam lachen. Und vielleicht werden Sie danach, gestärkt durch diese Erfahrungen, dem Scheitern im Alltag sogar ein bisschen mutiger und gelassener begegnen. 😊

Referentin: Judith Becker, freiberufliche Sozial- und Theaterpädagogin,
www.er-lebensraeume.de

3 Ermutigt! – Ein spiritueller Spaziergang in der Natur

An diesem Frühlingsmorgen sind wir gemeinsam draußen in der Natur unterwegs. Dabei werden wir miteinander in den Austausch und ins Gespräch kommen – und auch persönliche Zeiten der Stille erleben.

Wir wollen uns von den Schätzen der Natur, die wir auf dem Weg entdecken, und von Gottes Wort, das uns begleiten wird, ermutigen lassen.

Bitte denken Sie an entsprechendes Schuhwerk, etwas zum Trinken, und an wetterfeste Kleidung.

Referentin: Ulrike Groß, Geistliche Beirätin des KDFB Speyer, Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin

4 Heldinnen?!

Sind Sie eine Heldin?

Die meisten Menschen würden diese Frage vermutlich verneinen und sofort im Kopf all die Dinge aufzählen, die in den letzten Wochen nicht ganz rund gelaufen sind. Mit dem Heldentum, wie man es in Geschichtsbüchern liest, hat das eigene Leben meist wenig zu tun. Denn auf vielen Buchseiten über längst vergangene Zeiten zeichnen sich Menschen durch große, Epochen prägende Taten aus. In unserer Zeit, in der alles in Echtzeit dokumentiert, analysiert und bewertet wird, in der seriöse Nachrichten alle, die das möchten, rund um die Uhr informieren, fällt es schwer, „reine“ Held*innen zu finden. Denn: Scheitern und Erfolg – Helden- und Anti-Heldentum – liegen eng beieinander.

In diesem Workshop begeben wir uns auf die Spur von Menschen, die das Zeug zum*zur Held*in haben und überlegen, wo wir in unserem eigenen Leben Momente des Helden- und Anti-Heldentums entdecken und wie wir damit umgehen können.

Referentin: Sonja Haub, Bildungsreferentin der Katholischen Erwachsenenbildung Pfalz, Diplomtheologin und studierte Musikerin.

5 Nur Mut! Denn Mut ist die Kunst, schwierige Situationen zu meistern

Ich würde so gerne Malen, kann es aber nicht...

Für all die, die den Mut haben, es trotzdem zu wagen. Mit den leuchtenden Farben der Pastellkreide werden wir eintauchen in die sinnliche Welt der Malerei. Leichte Einstiegsübungen helfen uns, das Material kennenzulernen um dann mutig den Schritt in ein eigenes kreatives Kunstwerk zu beschreiten.

Referentin: Daniela Egen, Kreativpädagogin und Kunsttherapeutin M.A.

6 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – das erfordert Mut – in jedem Lebensalter!

Abfällige Bemerkungen, scheinbar zufällige Berührungen, Grenzüberschreitungen, körperliche Gewalt – dies sind alltägliche Erfahrungen von Frauen. Dennoch werden diese Erfahrungen immer wieder bagatellisiert und abgetan – und es gibt tief verinnerlichte Hemmungen, sich zu wehren.

In diesem Workshop erhalten wir nicht nur theoretische Informationen zum Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, sondern werden in Übungen erfahren, was uns hilft, Hemmungen zu überwinden und Mut zur Gegenwehr zu fassen. Wir werden uns gegenseitig ermutigen, unsere Stimme zu erheben und laut zu werden, und wir werden einfache, aber sehr wirkungsvolle und alltags-taugliche Techniken zur Selbstverteidigung und zur Abwehr von Handgreiflichkeiten kennenlernen und einüben.

Dieser Workshop ist für alle Frauen geeignet, unabhängig von Alter und persönlichem Fitnesslevel.

Referentin: Ute Kullmer, langjährige Leiterin von Selbstbehauptungstrainings für Frauen und Mädchen, Trainerin Kobura Karate Jutsu Kai

7 Mutig miteinander leben: Tanz- und Singworkshop

Das Vertrauen auf Gott ermutigt uns, miteinander in Zuversicht und Hoffnung zu leben. Haben wir den Mut, diejenigen zu tragen, die es gerade nötig haben und nehmen wir es an, uns von anderen tragen zu lassen, wenn wir selbst schwach und mutlos geworden sind.

Mit Liedern und Tänzen und mit Impulsen zum Nachdenken ermutigen wir uns gegenseitig zu neuen Sichtweisen. Machen wir uns stark für die nächsten Schritte ins Leben.

Referentinnen: Susanne Karl, Tanzleiterin, Ruth Stadtmüller, Musikerin,
Kursleiterinnen des kfd-Diözesanverbandes Speyer

Merkposten

Für folgende Workshops habe ich mich angemeldet:

- 1.
- 2.
- 3.

Kloster Neustadt
Exerziten- und Bildungshaus
Waldstraße 145
67434 Neustadt

Zufahrt mit dem Auto zum Kloster über die A 65:

- *Abfahrt Neustadt-Süd*
- *Danach den Hinweisschildern folgen*

