

Veranstaltungsort

**Kloster Neustadt
Exerzitien- und Bildungshaus**

Waldstraße 145
67434 Neustadt
<https://kloster-neustadt.de>

Veranstalterinnen



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

www.frauenbund-speyer.de



KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS

www.kfd-speyer.de



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 „**Verbindung schaffen**“ – er will Möglichkeiten bieten, uns miteinander zu verbinden, uns gegenseitig zu ermutigen und zu 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

am **Frauenbegegnungstag**
im **Samstag, den 12.04.2025**
Kloster Neustadt

Monika Keggenhoff

Claudia Lupberger

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

Seine Erkenntnisse verdichtete Rosenberg zu einer Methode, die unter dem Namen „Die vier Schritte der GFK“ bekannt ist.

In diesem Workshop werden wir einen Einführungsvortrag zu dieser Methode hören und anschließend mit praktischen Beispielen aus unserem Alltag üben, welche Gefühle und Bedürfnisse wir Menschen in konkret diesen Situationen erleben und wie wir diese neuen Erkenntnisse in „die vier Schritte der GFK“- Methode umsetzen können.

Referentin: Andrea Kuppinger, Systemische Beraterin/Coachin,
Mediatorin, Yogalehrerin

7) Ich bleibe in dir... Tanz – und Singworkshop

Bei allem, was wir erleben – Glück oder Unglück, Freude oder Trauer, Gemeinschaft oder Alleinsein – die treue Verbindung zur Liebe Gottes bleibt. Dieses Band trägt, lässt uns in Verbindung zu uns selbst kommen und ermutigt uns, auf andere zuzugehen.

Gemeinsam Singen und Tanzen schafft Verbindung. Mit Liedern und Kreistänzen finden wir vom „Ich“ zum „Du“ und werden zu einem beschwingten, klangvollen „Wir“.

Referentinnen: Susanne Karl, Tanzleiterin
Ruth Stadtmüller, Musikerin

(Bildnachweis Flyer Titelseite: istock/melitas)

5) Verbindung schaffen zu mir selbst: Ein Qigong Workshop zur inneren Harmonie

Tauchen Sie ein in die Welt des Qigong, einer alten chinesischen Praxis zur Kultivierung von Körper und Geist. In unserem Workshop „Verbindung schaffen zu mir selbst“ lernen Sie, wie Sie durch gezielte Bewegungen, Atemübungen und Meditation eine tiefere Verbindung zu sich selbst und Ihrer Umgebung herstellen können. Dieser Workshop bietet Ihnen folgende Inhalte:

- a. Einführung in die Grundprinzipien des Qigong
- b. Praktische Übungen zur Wudang-Taoismus, bewegliches Knochen-Qigong
- c. Techniken zur Entspannung und Stressreduktion
- d. Methoden zur Förderung der inneren Balance und Gesundheit
- e. Anleitung zur Integration von Qigong in den Alltag

Der Workshop richtet sich an alle, die nach mehr innerer Ruhe, Gesundheit und einem stärkeren Bewusstsein für ihren Körper suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: Ning Voss, erfahrene Qigong-Lehrerin mit über 20 Jahren Erfahrung in der Praxis und Lehre des Qigong

6) Verbindung schaffen zum Wohlbefinden für beide Seiten

Marshall B. Rosenberg, (US-amerikanischer Psychologe und international tätiger Mediator; * 1934- † 2015) hat in den 1970er Jahren das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) entwickelt, um Menschen zu einer einfühlsamen und authentischen Kommunikationsweise zu befähigen.

Im Mittelpunkt dieser Kommunikationshaltung stehen das Wahrnehmen von Gefühlen und Bedürfnissen.

Programm: 09.00 Uhr Ankommen
09.30 Uhr Begrüßung und Einstieg in den Tag
10.15 Uhr Workshops
13.00 Uhr Mittagessen – danach:
Kaffee, Zeit für Begegnung,
Treff für neue Teilnehmerinnen,
Büchertisch Buchladen „Quodlibet“
Eine-Welt-Laden Neustadt, Soli-Brot-Verkauf
15.00 Uhr Wort-Gottes-Feier
16.30 Uhr Ende

Teilnehmerinnenbeitrag: 35,- € (Programm und Verpflegung)
ermäßigt 30,- € (z.B. für Schülerinnen, Studentinnen, Alleinerziehende, Arbeitslose, Bürgergeldempfängerinnen, 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 mit **Angabe von drei Wunschworkshops** an:

Frauenseelsorge
Bischöfliches Ordinariat
Webergasse 11, 67346 Speyer
E-Mail: frauen@bistum-speyer.de

Wenn Sie eine Anmeldebestätigung erhalten haben, und danach an der Teilnahme verhindert sein sollten, geben Sie uns bitte unbedingt Bescheid, damit wir einer anderen Frau die Teilnahme ermöglichen können

WORKSHOPS

1) Natur in mir – ich in der Natur

In diesem Workshop erwartet Sie eine Reise. Eine Entdeckungsreise in die Natur um uns herum, und eine Entdeckungsreise in Ihre innere Natur, Ihren weisen Körper und Ihr feines Empfinden.

Mit offenen Sinnen, geführten Körperreisen und freiem Bewegen suchen wir Verbindung nach drinnen und draußen. Ich möchte Sie einladen, im Frühling den Fluss des Lebens wahrzunehmen, in uns und um uns herum, und freue mich auf Experimente mit Ihnen!

Referentin: Sibylle Wiesemann, Somatic Movement Educator nach Body-Mind Centering®, (BMC). Umweltbeauftragte der Ev. Kirche der Pfalz

2) In Verbindung kommen mit Simone Weil - Eine Denkerin der radikalen Hoffnung

Welcher Philosoph hat in der Fabrik und auf dem Feld gearbeitet? Die französische Philosophin Simone Weil (1909- 1943) hat es getan. Sie war Lehrerin, Arbeiterin, Gewerkschafterin und Mystikerin. Sie hatte ein bewegtes Leben: zwei Weltkriege erlebt, war als Freiwillige 1936 im Spanischen Bürgerkrieg und ist bereits im Alter von 34 Jahren gestorben.

Mit jüdischen Wurzeln aufgewachsen, hat sie sich später dem Christentum zugewandt und mystische Erfahrungen gemacht.

Mit Theater- und Sprachspielen wollen wir uns dieser faszinierenden Frau annähern und sie vielleicht etwas näher kennenlernen. Erfahrungen im Theaterspiel sind nicht Voraussetzung für diesen Workshop, aber die Bereitschaft, spielerisch mit dem Thema umzugehen.

Referentin: Rosa Tritschler, Theaterpädagogin und Regisseurin, u. a. beim Chawweruschtheater, Herxheim

3) Biblische Frauen – Ahninnen unseres Glaubens

Als Christinnen stehen wir in unsichtbarer Verbindung mit Ahninnen im Glauben. Über viele davon, Bekannte und Unbekanntere erzählt uns die Bibel. In der Gruppenarbeit werden wir Kontakt aufnehmen mit einigen unserer weniger vertrauten Vor-Läuferinnen.

Bringen sie, falls möglich, Ihre eigene Bibel (altes und neues Testament) mit.

Referentin: Irene Wimmi, Diplom-Theologin

4) Schreib's Dir von der Seele! – Handlettering und Glaubenssätze

Manchmal ist es gar nicht so einfach, in Verbindung mit sich selbst, den eigenen Glaubenssätzen oder Wünschen zu kommen. Helfen kann ein kreativer Umgang, der es ermöglicht, das unsortiert Gedachte oder Empfundene in eine Form und aufs Papier zu bringen, sodass am Ende stärkende Botschaften für den Alltag entstehen.

In diesem Workshop werden die Teilnehmenden nach einer Einführung ins Handlettering (eine Technik gestaltend-künstlerischen Schreibens oder auch „Kunst der schönen Buchstaben“) ihre Glaubenssätze oder Wünsche gestalten. Handlettering kann jede – auch Menschen, die keine schöne Handschrift haben. Arbeitsmaterial steht zur Verfügung, wer aber besondere eigene Stifte nutzen möchte, kann diese gerne mitbringen.

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