

Teilnahmegebühr inkl. Mittagessen
und Kaffeepause:

20,- Euro für Nichtmitglieder
15,- Euro für KAB-Mitglieder

Hiermit melde/n ich/wir uns für den Frauentag am
12. Oktober 2019 in KA-Durlach an.

KAB-Mitglied: ja nein
Einverständniserklärung zur Weitergabe meiner
Kontaktdaten zur Bildung von
Fahrgemeinschaften : ja nein

Name Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ - Ort

Tel.-Nr.

E-Mailadresse

Datum Unterschrift

Anmeldung und weitere Informationen
im:

KAB Diözesansekretariat Freiburg
Tel. 0761 5144227
kab@seelsorgeamt-freiburg.de

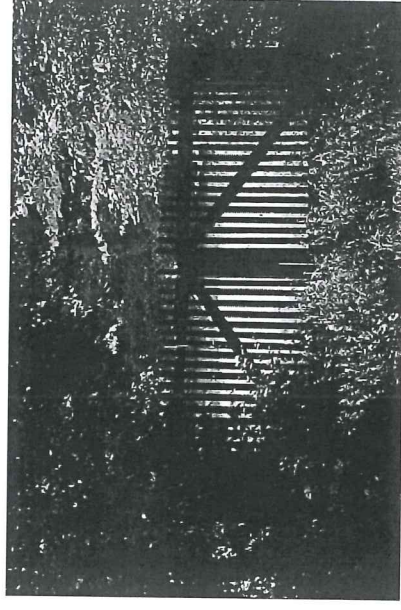
oder bei Roswitha Merz
Tel. 0721 /9454211
oder 0172/ 9919283
roswitha@merz-ka.de

Anmeldeschluss:
Mittwoch, 02. Oktober 2019

Durch neue Regularien erhalten
sie nach der Anmeldung eine
Rechnung zur Begleichung des
Teilnehmerbeitrags.



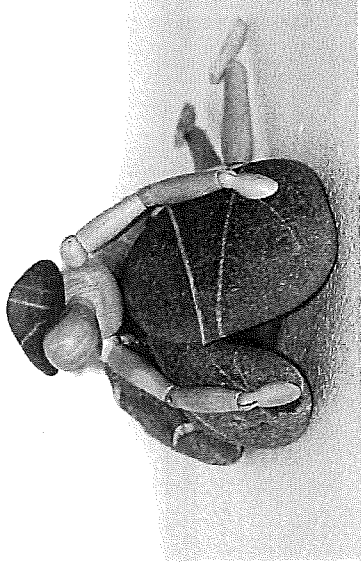
Resilienz und
innere Kraftquellen



Einladung
zum Frauentag
der KAB
am 12. Oktober 2019
von 10-16 Uhr

im Christkönigshaus
Karlsruhe - Durlach

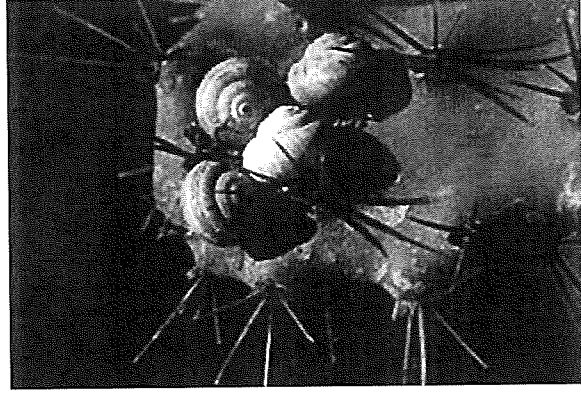
Hinfallen- aufstehen- Krone richten



Wir kennen und bewundern sie, solche Menschen, die scheinbar unbeschadet durch schwere Lebenskrisen hindurchgehen und großen Herausforderungen begegnen. Wie schaffen es diese Menschen sich ihren Lebensmut zu erhalten und nicht in Depressionen zu versinken? Woher kommt diese Stärke auch schwierige Situationen gut zu meistern? Und was können wir selbst tun, um in unseren eigenen Notlagen nicht unterzugehen?

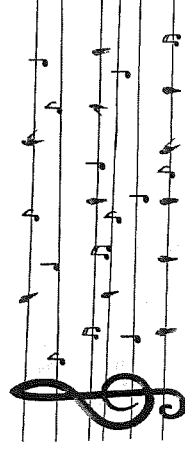
Beim Frauentag wollen wir der Frage nachgehen, wie wir selbst mit den Schwierigkeiten in unserem Leben umgehen, was Resilienz überhaupt ist und ob bzw. wie sie erlernt werden kann.

Renate Buchgeister wird zu Beginn einen Überblick zum Thema Resilienz geben. Daran anknüpfend wird Frau Ursula Strabenow-Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie- uns aufzeigen, wie wir unsere eigenen Kraftquellen und Ressourcen entdecken und aktivieren können. Abschließend singen wir mit Miriam Trauth heilsame Lieder, denn „Singen ist das Atmen der Seele“, bevor wir gestärkt den Heimweg antreten.



Tagesablauf

- | | |
|-----------|---|
| 10.00 Uhr | Ankommen, Stehkafee |
| 10.30 Uhr | Impulsreferat und Austausch zum Thema Resilienz, Renate Buchgeister |
| 12.30 Uhr | Mittagessen |
| 13.30 Uhr | Auf der Suche nach unseren inneren Kraftquellen und Ressourcen, Ursula Stabenow |
| 14.30 Uhr | Kaffeepause |
| 15.00 Uhr | Lieder, die aus dem Herzen kommen, gemeinsames Singen mit Miriam Trauth |
| 16.00 | Abschluss mit geistlichem Impuls |



(alle Bilder: pixabay)