

WOMEN DAY

FRAUENAKTIONSTAG

Samstag, 22. April 2023

von 8.30 Uhr bis 17.00 Uhr
im katholischen Gemeindehaus St. Martin (großer Saal)
Kirchplatz 3, 88400 Biberach

Anmeldeschluss 05. April 2023



Katholische Erwachsenenbildung
Dekanate Biberach und Bad Saulgau e.V.

Einladung

Wir laden Sie zu unserem Frauenaktionstag 2023 ein.

Dieser Tag ist ein Angebot an alle Frauen, über Konfession, Gruppierung und Alter hinaus, sich etwas Besonderes zu gönnen. Entspannen, Kräfte sammeln, interessanten Themen begegnen und sich dabei inspirieren lassen.

Wir bieten Ihnen vielfältige Themen mit kompetenten ReferentInnen in 7 Workshops an. Stellen Sie sich Ihren Tag zusammen und treffen Sie Ihre Wahl!

Teilnahmegebühr € 35,-
Im Preis enthalten ist ein vegetarisches Mittagessen.

Die Buchhandlung Helen Gimple, Bürgerturmstr. 27, Biberach, präsentiert einen Büchertisch

Tagesprogramm

08.30 Uhr	Ankommen mit Stehkafee/Tee Anmeldung
09.00 Uhr	Begrüßung Kennenlernen der Referentinnen Gemeinsamer Auftakt
09.30 Uhr	Workshops
12.00 Uhr	Mittagessen Kaffee/Tee und Süßes Zeit der Begegnung Büchertisch
13.45 Uhr	Auftakt zu den Nachmittags-Workshops
14.00 Uhr	Workshops
16.30 Uhr	Gemeinsamer Abschluss

Ende des Frauenaktionstages gegen 17.00 Uhr

Informationen

Veranstalterinnen:
Katholische Erwachsenenbildung/ Frauen-AG der Dekanate Biberach und Saulgau e.V.
Katholischer Frauenbund Biberach,
Kath.Jugendreferat/BDKJ-Dekanatsstelle Biberach und Saulgau
BildungsNetzWerk Fachbereich Frauen der Diözese Rottenburg-Stuttgart



Wissenswertes zur Organisation

Wählen Sie bitte Ihre beiden bevorzugten Workshops und nennen Sie zwei Ersatz-Workshops.

Der Wechsel zwischen den Workshops erfolgt nach dem gemeinsamen Mittagessen.

Wir werden versuchen, Ihren Workshop – bzw. Ihren Ersatz-Wünschen zu entsprechen. Die Vergabe der Workshops erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.

Bedenken Sie, dass die Anzahl der Teilnehmerinnen in den jeweiligen Workshops begrenzt ist und manche schon vor Anmeldeschluss belegt sein können.

Aus organisatorischen Gründen ist es erforderlich, dass Sie sich bis spätestens Mittwoch 05. April 2023 mit der beiliegenden Anmeldekarte, anmelden.

Anmeldeformular

Ich möchte an folgenden zwei Workshops teilnehmen:
(Bitte ankreuzen)

- 1. „Für alles ist ein Kraut gewachsen“ – Herstellung von Urtinkturen
- 2. vormittags – „Ich wollt schon immer mal...“ Hip-Hop mit Funky Kidz
- nachmittags – „Ein weiblicher Körper sein“ Freies Tanzen
- 3. „Klimafreundlich essen“
- 4. „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ – Kreatives/begleitetes Malen
- 5. „Komm wieder runter!“ Stressbewältigung mit dem Atem
- 6. „Nachhaltigkeit im Alltag leben“ – Modekonsum
- 7. „StadtVerführung - starke Frauen, starke Geschichten“

Falls diese bereits belegt sind wähle ich:

Num- _____
Num- _____

Bitte nicht vergessen:
Anmeldeschluss ist der 05. April 2023

1. „Für alles ist ein Kraut gewachsen“ – Herstellung von Urtinkturen
mit Margit Heiter, Heilpraktikerin

Die Anwendung von Arzneimitteln aus Pflanzen hat eine lange Tradition. Handarbeit schützt die Wirkkräfte der Heilpflanzen. Das Herstellen der Urtinkturen benötigt eine respektvolle und dankbare Haltung gegenüber dem Lebewesen Pflanze. Im Zentrum steht die bewusste Begleitung der Pflanze auf ihrem Umwandlungsprozess zu einer ganzheitlichen Tinktur. **Mitbringen – siehe Anmeldebestätigung**

2. „Ich wollt schon immer mal...Hip-Hop“ – Vormittags
mit Schebнем Piotti, Trainerin bei Funky Kidz

„Wer schon immer mal urbane Tanzstile wie z.B. Hip-Hop ausprobieren wollte, ist hier richtig. Wir versuchen uns an den coolen Moves der Funky Kidz und werden beim Tanzen richtig viel Spaß haben.“

Mitbringen: Bequeme Sport- und Tanzkleidung

2. „Ein weiblicher Körper sein“ – Nachmittags
mit Rebeca Jeronimo, Tänzerin aus Mexiko

In diesem Workshop geht es darum sich frei zu bewegen und im eigenen Körper zu spüren. Die Teilnehmerinnen lernen Werkzeuge zur Entspannung und sich selbst besser kennen. Was tut mir gut? Wie fühle ich mich (an)?

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke und kleines Kissen

3. „Klimafreundlich essen“

mit Ursula Liske,
Referentin Ernährungsakademie



Von der Planung über Einkauf bis zum fertigen Gericht kann nachhaltig gehandelt werden. Es geht um Möglichkeiten genussvoll und bekömmlich, klimafreundliche Speisen zuzubereiten.

Es gibt Kostproben zur Theorie.

Unkostenbeitrag € 3,-

4 „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ – Kreatives/begleitetes Malen

mit Regina Speer-Leicht, Dipl.-Heilpädagogin FH

Unbeschwert, spontan, zweckfrei in wertschätzender Begleitung. Malen nach Herzenslust. Das Eigene finden, Spuren hinterlassen. Jedes Bild ist eine kleine Reise zu sich selbst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialkosten von je € 6,- bis € 15,-

5. „Komm wieder runter!“ Stressbewältigung mit dem Atem

mit Irmgard Velten-Kretz, Atempädagogin des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf®

Kennen Sie: Herzrasen, Tinnitus, Verdauungsstörungen, geschwächtes Immunsystem, Schlafstörungen, Unlust, Erschöpfung, Denkblockaden? Atemübungen eignen sich, Spannungen zu lösen, überschüssige Energien umzusetzen, die Atmung, die Herzfrequenz zu normalisieren. Im ATEM findet Begegnung statt!

6. „Nachhaltigkeit im Alltag leben“ – Modekonsum
mit Dr. Anja Hirscher, Designforscherin

Was werden wir essen? Wie werden wir uns kleiden? Wie werden wir wirtschaften? Wir wissen heute noch nicht, wie unsere Zukunft aussehen wird. Jedoch können wir heute bereits viel dafür tun, unser Morgen aktiv und nachhaltig mitzugestalten. Wir werden uns über die Erfahrungen, Anregungen und Ideen im Alltag austauschen und gemeinsam kreativ werden, um das Gelernte nachhaltig anzuwenden.

7. „Frauenstadtführung“ Begegnung mit „starken Frauen aus Biberach“
mit Stadtführerin Biljana Wieland

Die schönsten, aber auch emotionalsten Geschichten schreibt das Leben selbst, vor allem wenn es um die Liebe geht, nehmen die Turbulenzen kein Ende. Gute Ratschläge, Traditionen, Glaube, Aberglaube, Sinn- und Unsinn, alles will sortiert werden!

Vielen Dank

Folgenden Geschäftsleuten und der Bäckerei Grün danken wir für ihre Unterstützung des Frauenaktionstages:



Grafische Gestaltung und Layout:
Rene Hornig
Besonderer Dank an Stefanie Schenk,
Visuelle Kommunikation, Laupheim

Für eventuelle Rückfragen
wenden Sie sich bitte an die

Katholische Erwachsenenbildung
der Dekanate Biberach und Saulgau e.V.
Grabenstraße 10
88499 Riedlingen
Tel.: 07371 9359-0
Fax: 07371 9359-20
Email: info@keb-bc-slg.de
Internet: www.keb-bc-slg.de

Verantwortlich:
Edeltraud Wiedmann, Bildungsreferentin

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon

E-mail

Für umseitig angekreuzten Kurs melde ich
mich verbindlich an

Unterschrift

Bitte
freimachen



Katholische Erwachsenenbildung
Dekanate Biberach und Bad Saulgau e.V.
Grabenstraße 10
88499 Riedlingen