

KOSTEN

Euro 55,00

Kursbeitrag inkl. Verpflegung
(Bio-faires Mittagessen und Kaffeejause)

**Bitte um Anmeldung bei der
Katholischen Frauenbewegung.**

Sollten Sie an der Teilnahme verhindert sein,
bitten wir um eine verlässliche Absage.



KATH. FRAUENBEWEGUNG
Bahnhofstraße 9
6850 Dornbirn
Tel. 05574 62388-19
E-mail: zivi@plan-g.at
www.kath-kirche-vorarlberg.at/kfb

Ein Tag
für mich!

FREIZEITTAG FÜR FRAUEN

**Dienstag, 24. März 2026 oder
Mittwoch, 25. März 2026**

9.30 Uhr bis ca. 16.30 Uhr

Bildungshaus St. Arbogast



BEWUSST EINEN TAG ZEIT NEHMEN

- » Zuhören
- » Gespräche führen
- » Neues erfahren
- » Erkenntnisse sammeln
- » Die eigene Kreativität leben
- » Die Natur und die Umgebung genießen

PROGRAMM

VORMITTAG:

> 09:30 Einstimmung

Wir beginnen mit einer kurzen
Besinnung in der Kapelle.

> 10:00 Vortrag

Vortrag zum Thema „Wieder zur
Quelle finden – Wege zu mir
selbst“.

Der Vortrag lädt ein aus dem Alltag
herauszutreten und den Weg nach
Innen zu finden – dorthin, wo wir
wieder ganz bei uns sind.

Wir erleben ein belebtes Selbst,
aus dem Liebe, Präsenz und
geistliche Tiefe fließen können.

Referentinnen: Mag. Theol. Gertrud Le
Ricque-Wohlgenannt (24.3) und Dr. rer. soc.
Birgit Huber MA (25.3)

> 12:00 Mittagessen

NACHMITTAGS-ANGEBOTE:

> 14:00 od. 15:15 Workshop zum Vortrag

Wir gehen gemeinsam folgende
Schritte: • den eigenen Körper und
Atem als Anker der inneren Rückkehr
erleben • spirituelle Wege zur Selbst-
verbundenheit kennenlernen • Neues
in mir entdecken und es bejahen
• Aufgehobensein in einem größeren
Ganzen • konkrete Impulse für ein
präzises, liebevolles Leben aus der
eigenen Mitte mitnehmen.

Referentinnen: Mag. Theol. Gertrud Le
Ricque-Wohlgenannt (24.3) und Dr. rer. soc.
Birgit Huber MA (25.3)

> 13:00 od. 14:00 od. 15:15 Floristik

Wir arbeiten an floralen Werkstücken.
Eine kleine Deko für zu Hause, auch als
Erinnerung an den „Tag für mich“ in
Arbogast.

Leitung: Floristin Barbara Dünser-Belej

Material ist vor Ort zu erwerben.
Bitte eine Gartenschere mitbringen!

