FRAUENFRÜHSTÜCK / FRAUENABEND 2023

Herzliche Einladung

Katholischer Deutscher Frauenbund

Macht. Frauen. Stark.

Die Kunst auf sich selbst zu achten

Was hat Sie zu dem Menschen gemacht, der Sie gerade sind? Wie stark beeinflussen Sie Ihre inneren Antreiber? Fällt es Ihnen schwer, sich selbst Ruhe zu gönnen? Begeben Sie sich auf die Spur der eigenen Entwicklung, erkennen Sie die Automatismen Ihres Alltags und geben Sie sich selbst die Erlaubnis, sich etwas Gutes zu tun. Mit praktischen Tipps, kleinen Tricks und konkreten Übungsaufgaben werden Sie eine Idee entwickeln, was Sie nach und nach im Alltag ändern möchten. Sie dürfen sich selbst in den Mittelpunkt stellen und so Schritt für Schritt mehr Lebensfreude spüren.

Termin:	**Bezirk:**	**Ort:**
Mi. 15.03.23 **19.00 Uhr**	Eichstätt	Schönfeld 85132, Gemeinschaftshaus, Dorfanger
Mi. 22.03.23 **09.30 Uhr**	Eichstätt	Denkendorf 85095, Kath. Pfarrheim, Hauptstr. 22
Mo. 24.04.23 **19.00 Uhr**	Herrieden	Heilsbronn 91560, Kath. Pfarrheim, Ansbacher Str.13a
Mi. 21.06.23 **08.30 Uhr**	Wemding	Monheim 86653, Haus St. Walburg, Kirchstr. 18

Referentin: Michaela Blattnig, Dipl. Sozialpädagogin, Resilienztrainerin, Burglengenfeld

Gebühren: Kosten des Frühstücks/der Brotzeit, die der Zweigverein vorbereitet hat bzw. Kosten der Verpflegung im Gasthaus

Gestern war ich noch jünger - vom Altwerden und Jungbleiben

Alt werden will jeder, alt sein die wenigsten. Doch bisher wurde kein anderes Mittel entdeckt, um lange zu leben. Genau deshalb lohnt es sich, das Älterwerden in den Blick zu nehmen. Ganz gleich ob wir noch ganz jugendlich sind, grad Halbzeit haben oder schon im Herbst des Lebens unterwegs sind. Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach Tipps und Tricks, um glücklich zu altern, entlarven scheinbare Jungbrunnen und entdecken die wahre Kunst des Älterwerdens.

Termin:	**Bezirk:**	**Ort:**
Mi. 19.04.23 **09.30 Uhr**	Kastl	Illschwang 92278, Kath. Pfarrheim, Probsteiweg
Mi. 03.05.23 **19.30 Uhr**	Weißenburg	Raitenbuch 91790, Gasthaus Flierler, Hauptstr. 15
Mi. 21.06.23 **19.00 Uhr**	Neumarkt	Neumarkt 92318, Johanneszentrum, Ringstr. 61

Referentin: Kathrin Karban-Völkl, Texterin, Religionspädagogin, Gestaltpädagogin, Kemnath

Gebühren: Kosten des Frühstücks/der Brotzeit, die der Zweigverein vorbereitet hat bzw. Kosten der Verpflegung im Gasthaus

Anmeldung an die KDFB Geschäftsstelle, Telefon 08421 50-673, info@frauenbund-eichstaett.de

KDFB Diözesanverband Eichstätt Bildungswerk e.V.,
Pedettistraße 4, 85072 Eichstätt
Telefon 08421 50-673, www.frauenbund-eichstaett.de

KEB

CERTQUA Qualitätsmanagement zertifiziert nach QES