

## Frauenwochenende 2026

### *Zuversicht lässt Flügel wachsen*



Das Wochenende für Frauen ist eine Zeit, um zur Ruhe zu kommen, den Augenblick wahrzunehmen und neue Zuversicht zu gewinnen.

Viele Frauen sind täglich stark eingespannt in Pflichten und Verantwortlichkeiten. Dabei fühlen sie sich fremdbestimmt und verlieren den Kontakt zu sich selbst. Manchmal sind Menschen hin und her gerissen zwischen Selbstzweifeln und Selbstvertrauen, zwischen Zweifeln und Zuversicht.

Das Wochenende lädt ein, die eigene Zuversicht zu entdecken, ihr zu trauen und mit mehr Vertrauen in die Zukunft zu schauen.

Eine Haltung der Achtsamkeit kann zum Erkennen und zur Befreiung von selbstgemachtem Druck, von überzogenen Erwartungen an sich selbst und andere verhelfen.

Das Wochenende gibt Raum:

- zur Ruhe zu kommen
- zu entspannen
- die eigene Lebenssituation anzuschauen
- die eigene Zuversicht (wieder) zu entdecken
- für die Begegnung mit einem biblischen Text.

Gestaltungselemente des Wochenendes werden sein:

- Körperwahrnehmung und Achtsamkeitsübungen
- Meditativer Tanz
- Begegnung mit der biblischen Botschaft
- Bibliodramatische Elemente
- Zeit für mich
- Zeit in der Gruppe

Leitung: Birgitt Brink, Pastoralreferentin,  
Gestaltseelsorgerin, Bibliodramaleiterin

Termin: **11. – 13. September 2026**

Beginn: **Freitag, 18.15 Uhr, mit dem Abendessen**  
**Beginn des Programms ist um 19:30 Uhr im**  
**Tagungsraum**

Ende: **Sonntag, 14.00 Uhr nach dem Mittagessen**

Ort: Forum Vinzenz Pallotti, Vallendar

Kosten: 220 € für Unterkunft, Verpflegung und Material  
Zuschuss für kfd-Mitglieder:

Das kfd Dekanat Andernach-Bassenenheim bezuschusst  
das Wochenende für Mitglieder mit 60 €. Der Eigenanteil  
für das gesamte Wochenende beträgt somit 160 €.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre kfd-  
Mitgliedsnummer an.

Max. 12 Teilnehmerinnen

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, dicke Socken

Anmeldung erforderlich

Info und Anmeldung: Birgitt Brink, [birgitt.brink@bistum-trier.de](mailto:birgitt.brink@bistum-trier.de)

oder beim Veranstalter Pastoralen Raumes Andernach

Tel: 02632-309790