



# kfd-Begegnungsfest Gemeinschaft in Vielfalt



## Informationen zu den Werkstätten

### **Kreativwerkstatt: „Gemeinschaft in kreativer Vielfalt“** mit Annette Bollig & Rita Ney

Ein farbenfroher Workshop, in dem Sie Steine bemalen, Papierhände gestalten und Schmetterlinge falten. Gemeinsam entsteht daraus eine sommerlich-kreative Wiese voller bunter Vielfalt.

---

### **„Gleich gewinnt“ – Das interaktive Spiel zur Gleichstellung** mit Mitgliedern der Fachausschüsse [Frauen und Erwerbsarbeit](#) & [Hauswirtschaft und Verbraucherthemen](#)

Interaktives Spiel zu Weichenstellungen für Gleichstellung durch individuelle, gesellschaftliche, gesetzliche Lösungen (Idee und Konzept: Helga Klingbeil-Weber und Natalie Mittler, kfd-Bundesverband). Das Spiel stellt die Frage, wie Gleichstellung durch die Verteilung von Geld und Zeit für Leben, Erwerb, Sorgearbeit und Partizipation erreicht werden kann.

Ein Spiel, das Spaß macht, Gelegenheit zu Diskussion und Austausch bietet und für reichlich Aha-Momente sorgt.

---

### **Meditativer Spaziergang** mit Angela Rupp

Der Meditative Spaziergang ist eine Einladung, beim Gehen – mal schweigend, mal im Gespräch – zur Ruhe zu kommen, zu sich selbst zu finden und dem auf die Spur zu kommen, was wesentlich ist in unserem Leben.

Impulse zu den vier Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft sollen uns lösen von der Betriebsamkeit und den Ablenkungen des Alltags und hinführen zu einer wohltuenden Achtsamkeit mit dem Blick auf das, was uns und unseren Platz in Gottes Schöpfung mit ihm an unserer Seite ausmacht.

***Bequemes Schuhwerk und Freude am Spazieren sind sicher hilfreich.***

## **Hannas Loblied – Sehnsucht, Vertrauen und Hoffnung im Bibliolog erleben** mit Andreas Paul

Tauchen Sie mit uns ein in die bewegende Geschichte von Hanna und ihr Loblied aus dem Ersten Buch Samuel (1 Sam 2, 1-10). Gemeinsam begeben wir uns auf eine Zeitreise, erleben die biblischen Figuren hautnah und dürfen ihre Gedanken und Gefühle aus ihrer Perspektive entdecken. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Sehnsucht, Vertrauen, Dankbarkeit und die Hoffnung auf Veränderung – damals wie heute.

Lassen Sie sich inspirieren von Hannas Mut, ihrer Freude und ihrer tiefen Verbundenheit mit Gott.

---

## **Frauen und Gesundheit: Vital & bewusst – Stark durch jede Lebensphase** mit einer Referentin der Katholischen Familienbildungsstätte Saarlouis

Wie können Sie Ihre Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte aktiv stärken? In diesem Workshop erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung Ihr Wohlbefinden nachhaltig unterstützt und welche Rolle sie bei Themen wie Wechseljahren und Osteoporose spielt. Freuen Sie sich auf wertvolle Tipps und einen informativen Austausch.

---

## **Meditativer Tanz** mit Carla Brittner & Roswitha Hillen

„Ich lobe den Tanz, der alles fordert und fördert... Gesundheit, einen klaren Geist und eine beschwingte Seele...“ (Augustinus). Die Freude an der Bewegung, am Rhythmus und an der Musik sollen uns bei ruhigen, besinnlichen und auch lebhaften Tänzern begleiten. In der Gemeinschaft können wir unsere Mitte finden, werden Ruhe, Kraft und Lebensfreude erzeugt. Der meditative Tanz erfordert keine besondere tänzerische Begabung oder die Befolgung komplizierter Regeln.

***Bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk wird empfohlen.***

---

## **Erste Hilfe für Frauen – Notfallsignale bei Frauen erkennen** mit einer Referentin des Malteser Hilfsdienstes

Herzinfarkte und andere Notfälle zeigen sich bei Frauen oft anders als bei Männern. In diesem Workshop lernen Sie, frauenspezifische Warnzeichen frühzeitig zu erkennen und im Notfall richtig zu handeln. Gemeinsam besprechen wir typische Symptome, einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen und wichtige Schritte, die Leben retten können. Der Workshop vermittelt Wissen, das Sicherheit gibt – für sich selbst und andere.

** Hinweis: Wegen beschränkter Teilnehmerinnenplätze (Gesamtveranstaltung u. Werkstätten) entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung über die Teilnahme.**