

Jetzt ist FrauenZeit!

*„Wer, wenn nicht wir?
Wann, wenn nicht jetzt?“
Jeanne D'Arc*

Wir laden alle Frauen ein, sich einen Tag Zeit zu nehmen. Gemeinsam gehen wir auf die Reise, raus aus dem Alltag, rein in einen Raum der Inspiration. Lassen wir uns mitreißen, stellen wir Altes in Frage und folgen unseren weiblichen Impulsen. Einfach machen!

Samstag, 28.06.25, 14:00 – 20.00 Uhr

- | | |
|-----------|---|
| 14.00 Uhr | Begrüßung, Cocktails, Begegnung
mit Frauen, die etwas Neues
begonnen haben |
| 15.00 Uhr | Workshop
dazwischen Kaffeezeit |
| 17.30 | Frauengottesdienst,
musikalisch gestaltet
von Duo Al Caron |
| 18.30 | Abendimbiss
Begegnung |
| 20.00 | Verabschiedung |

Ort:

Pfarrei St. Laurentius
Pfarrzentrum St. Stephan
Am Wilhelmshof 5
63303 Dreieich-Sprendlingen

Anmeldung: Bis 18. Juni S. Rückseite

Bitte bei der Anmeldung bitte Ihre Auswahl angeben:

Workshop Erstwahl und Workshop Zweitwahl.
Es findet eine Workshopphase statt.

Workshop 1

„Eigentlich bin ich ganz anders ...“

Fotoworkshop

Die Gesellschaft scheint klare Vorstellungen davon zu haben, wie man auszusehen hat. Und auch um mich herum haben die Menschen scheinbar klare Vorstellungen davon, wie ich bin. Aber vielleicht möchte ich manchmal ganz anders sein? Nur für mich – oder auch für die Welt, aber ich traue mich nicht. Ich möchte dich einladen, einmal Fotos von dir zu machen, so wie du dich gerne darstellen möchtest – nicht das perfekte Portrait (das kann ich als Hobbyfotografin auch gar nicht), sondern so, wie du dich gerade fühlst. Wollen wir das zusammen versuchen?

Referentin: Iris Reiß, Regionaljugendreferentin,
Dipl. Pädagogin, Fotografin aus Leidenschaft

Workshop 2

Rhythmus und Resonanz

Singworkshop für Frauen

Herzlich willkommen zum Singworkshop „Rhythmus und Resonanz für Frauen“! Wir tauchen ein in die kraftvolle Welt des Gesangs und erleben, wie wir mit unseren Stimmen und Körpern unser Inneres spielerisch zum Klingen bringen können. In einer unterstützenden und kreativen Atmosphäre werden wir gemeinsam singen, improvisieren und die Freude am Musizieren erleben. Ich freue mich auf euch!

Referentin: Esther Frankenberger, Chorleiterin, Lehrauftrag für Gesang - Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt am Main, Körperpsychotherapeutin

Workshop 3

Und eine gewisse Frau, mit Namen Lydia ...

Apg 16, 14 - Bibliodrama

Wer sagt eigentlich, das ginge nicht? oder ...und Gott öffnete ihr das Herz

Im Bibliodrama verknüpfen sich Lebensgeschichte und Bibelgeschichte. Die Teilnehmerinnen erfahren lebhaft die biblische Geschichte und erleben dadurch, wie das lebendige Wort sie ergreift. Der biblische Text wird fassbar, begreifbar, sinnfällig und erlebbar. Er füllt den Raum und die Personen.

Referentin: Marlene Hang, Gemeindereferentin,
Bibliodramaleiterin

Workshop 4

Achtsam wachsen

**Veränderungen mit Mut und gutem Blick
auf mich selbst meistern**

Neues zu beginnen und uns auf Veränderungen einzulassen, kostet Kraft und Energie. Um für Neues Platz zu haben, müssen wir Altes, vielleicht liebgewordene Sicherheiten und Routinen, loslassen. Unsere innere Balance müssen wir neu finden. In diesem Workshop spüren wir unserer Balance in Zeiten von Veränderung nach. Wir überlegen, wie wir unsere innere Widerstandskraft, unsere Resilienz, stärken können und wo wir mit Elementen aus der Achtsamkeit, eine gute Selbstwahrnehmung aufbauen können. In Übungen und Impulsen zum Austausch mit den anderen Frauen, holen wir uns Rückenstärkung und tanken Kraft und Zuversicht.

Referentin: Martina Gessner, Sozialpädagogin,
systemische Organisationsberaterin und Mediatorin,
Achtsamkeits-Coach und Erwachsenenbildnerin

Teilnahmebeitrag:

20 €, kfd-Mitglieder 15 €,
Mitarbeiterinnen frei

Anmeldung bitte bis 18. Juni:

Über die Homepage www.kfd-mainz.de
Bitte geben Sie den Workshop an, an dem
Sie gerne teilnehmen möchten, alternativ
auch Ihre Zweitwahl.

Oder mit einer Mail an info@kfd-mainz.de,
bitte mit Name, Adresse, Workshopauswahl.

Bitte geben Sie Ihre Workshopauswahl an.

Mein Workshopwahl:

1. Wahl: Workshop Nr. ...
2. Wahl: Workshop Nr. ...

Veranstalter:

kfd Diözesanverband Mainz e. V.

Geschäftsstelle

Wilhelm-Glässing-Str. 15
64283 Darmstadt
Tel. 06151-1524447
info@kfd-mainz.de

Bild: Freepik

**Wer wird sind:**

- **Ein bundesweiter Frauenverband** (240.000 Mitglieder), der der sich für Geschlechtergerechtigkeit in Kirche und Gesellschaft einsetzt. Zum Beispiel für die Zulassung von Frauen zu allen kirchlichen Ämtern.
- **Ein Frauenort in der Kirche**, mit kfd-Gruppen im Bistum Mainz und einem Bildungsprogramm für Frauen.
- **Weitere Infos**
www.kfd.de und www.kfd-mainz.de.



Frauenfest 28. Juni 2025

14.00 - 20.00 Uhr

Dreieich - Sprendlingen
Gemeindezentrum St. Stephan



**KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS**

Diözesanverband Mainz