

KOSTEN

Euro 55,00

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



# FREIZEITTAG FÜR FRAUEN

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

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

**Dienstag, 24. März 2026 oder  
Mittwoch, 25. März 2026**  
**9.30 Uhr bis ca. 16.30 Uhr**  
**Bildungshaus St. Arbogast**



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



# 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 Selbstverbundenheit kennenlernen • Neues in mir entdecken und es bejahren • Aufgehobensein in einem größeren Ganzen • konkrete Impulse für ein präsentes, 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!