

# Von Frau zu Frau

## kfb Referentinnenkatalog



### Unsere Referentinnen

Monika Brolli

Magdalena Feiner

Astrid Fink-Gradl

Mag.<sup>a</sup> Maria Irnberger

Christa Carin Kokol

Mag.<sup>a</sup> Anna Pfleger

Mag.<sup>a</sup> Johanna Raml-Schiller

Margit Schuller

Johanna Thönnessen

Maria Vötsch

Die Stunde ist kostbar.

Der kfb Referentinnenkatalog gibt Übersicht und Information zu Bildungsangeboten für Frauen.

Wir möchten Ihnen mit den vorgestellten Angeboten Hilfe und Anregung bei Ihrer Programmplanung und Bildungsarbeit geben - **Von Frau zu Frau!**

## Monika Brolli

<b>Name:</b>	Monika Brolli
<b>Adresse:</b>	8075 Graz
<b>E-Mail:</b>	mobro@inode.at
<b>Telefon:</b>	0316/403342
<b>Beruf:</b>	Familienhelferin, Begleiterin im Haus der Frauen, Dipl. Trainerin, Dipl. Coach

### Zeit für MICH

**Inhalt:** „Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir“ (Angelius Silesius)

Ich nehme MIR Zeit, liebevoll, mit Achtsamkeit und Versöhnung auf mein Leben zu schauen. MIR meiner Einmaligkeit bewusst sein. Mein Verwurzelt sein, auch zu Gott , stärken. Ich begegne MIR mit Achtsamkeit, damit mein Alltag gut gelingen kann.

2

**Zielsetzung:** Ich nehme MIR Zeit MIR zu begegnen und daraus gestärkt in meinen Alltag zu gehen.

**Veranstaltungsform:** Ganztagesseminar, Kurzseminar

### Wohin mit meinem „Seelenmüll“?

**Inhalt:** Nicht alles, was uns auf der Seele liegt, ist Müll. Aber es gibt einen „Seelenmüll“, der entsorgt werden soll, sonst findet unsere Seele keinen Frieden. Höchstens einen „faulen“.

Entdecken wir die heilsame Wirkung der liebevollen Mülltrennung und Müllvermeidung bzw. kann aus dem „Mist“ gar Dünger werden?

**Zielsetzung:** Anregungen zum liebevollen Umgang mit angesammelten „Müll“, der den Frieden der Seele erschwert

**Veranstaltungsform:** Kurzseminar

## Magdalena Feiner

<b>Name:</b>	Maria Magdalena Feiner, Dipl.-Päd.
<b>Adresse:</b>	8081 Heiligenkreuz a. W
<b>E-Mail:</b>	magdalenefeiner@gmx.at
<b>Telefon:</b>	0676 8742 7615
<b>Beruf:</b>	Religionspädagogin i. P.

### „Die Stunde ist kostbar“ - Katharina von Siena

**Inhalt:** Das Leben der heiligen Katharina von Siena, einer Frau des Mittelalters, die die Kirche liebte und doch mit einem sehr kritischen Blick auf die Gegebenheiten schaute. Sie wurde 1970 zur Kirchenlehrerin und 2001 zur Schutzpatronin Europas erwählt und von der kfbö zur Weggefährtin und Patronin ernannt. Ihr Handeln hat auch für uns kfb-Frauen eine ungeheure Wirkkraft. Im Blick auf Katharina dürfen wir heutige Frauen uns fragen, was es heißt, als christlich sozialisierte Frauen in dieser Welt zu leben, sich als Frauen mutig, klar und prophetisch in unserer Kirche einzubringen, mitzuarbeiten an einer Kirche, damit sie mitten in der Welt spürbar wird.

3

**Veranstaltungsform:** Impuls, Gespräch, Arbeit in Gruppen, spirituellen Abschluss, meditative Elemente

### Spür deine Kraft – Begegnung mit biblischen Frauen

**Inhalt:** Es geht um Begegnungen mit biblischen Frauen, sie in ihrer Tiefe und Weite für das eigene Leben zu entdecken, sich von diesen Frauen Kraft für das eigene Leben zu holen, sich inspirieren, ermutigen und begleiten zu lassen.

**Veranstaltungsform:** Impuls, Gespräch, Tanz, biblisch-liturgische Abschlussfeier

### Leben feiern, Glauben leben

**Inhalt :** Wer nicht feiern kann, der kann nicht leben: Lehren wir einander das Feiern, damit wir miteinander leben können“ (W.Zauner). Feste verhelfen zur Lebensfreude, sagen uns, dass das Gute der Urgrund unseres Lebens ist. Christus, die Mitte unserer Festgemeinschaft möchte uns stärken, damit wir aus der Kraft unseres Glaubens unser Leben gestalten. Feste in der Bibel, Feste im



Kirchenjahr, persönliche Feste können mich stärken und geben meinem Leben Sinn und Tiefe.

**Veranstaltungsform:** Impuls, Gespräch, Feierelemente

### Advent – eine heilsame Zeit

**Inhalt:** In jedem Menschen lebt die Sehnsucht nach Heil, heil zu werden, ganz ICH zu sein. Es gibt Momente in unserem Dasein, wo wir sehr intensiv wahrnehmen: Es ist gut, so wie es ist. Das Leben ist mir gut, trotz aller Wirrnisse und Verletzlichkeiten. Die Zeit des Advents mag uns einladen, nachzuspüren: Was ist gut, was macht heil, was trägt mein Leben? Feiern wir doch zu Weihnachten, dass Gottes Güte und Menschenfreundlichkeit in unserer Welt in Jesus spürbar geworden ist.

**Veranstaltungsform:** Besinnungs-Nachmittag/Abend, Referat, Gespräch, meditative Elemente, Feierelemente

### Astrid Fink-Gradl

Astrid Fink Gradl kann als Referentin für Frauenherbst- und/oder SBS-Seminare über das kfb Büro angefragt werden: **0316/8041-395**, [kfb@graz-seckau.at](mailto:kfb@graz-seckau.at)

4

### Mag.<sup>a</sup> Maria Irnberger

Name:	Mag. <sup>a</sup> Maria Irnberger
Adresse:	8151 Hitzendorf
E-Mail:	maria@irnberger.info
Telefon:	0664/8583627
Beruf:	Erwachsenenbildung, Gerontologie

### Vielfalt Leben teilen – Migration zwischen Bereicherung und Herausforderung

**Inhalt:** Der öffentliche Diskurs zu Integration, Migration und Diversität ist von politischen und wirtschaftlichen Interessen geleitet. Für uns als Christinnen und Christen ist es ein "Zeichen der Zeit" (II. Vatikanisches Konzil), Veränderungen wahrzunehmen und sie in unser christliches Engagement aufzunehmen. Ausgehend von der eigenen Identität erleben wir das "Fremde" als

bereichernd, aber auch als verunsichernd und ängstigend. Im Vortrag werden zahlreiche gelungene Modelle eines guten Zusammenlebens präsentiert und die Integrationspartnerschaft des Landes Steiermark vorgestellt.

**Veranstaltungsform:** alles möglich von Vortrag bis Podiumsdiskussion bis zu Workshop

#### **So sehe ich Maria - Frauenberger Frauenweg**

**Inhalt:** Pilgern am Frauenberger Frauenweg entlang der sechs Stationen mit meditativen Impulsen von der Kettenbachbrücke vorbei an Schloß Seggau bis zur Frauenberger Wallfahrtskirche. An jeder Station gibt es Impulse aus dem Leben der Gottesgebärerin Maria, die mit dem Leben von Frauen heute in Verbindung gebracht werden, mit abschließender Frauenliturgie in der Frauenkirche. Weitere Infos siehe Homepage der kfb.

**Veranstaltungsform:** Pilgerweg von ca. 2 Stunden. Kürzere Varianten sind nach Absprache möglich.

#### **Christa Carina Kokol**

<b>Name:</b>	Christa Carina Kokol
<b>Adresse:</b>	8020 Graz
<b>E-Mail:</b>	christa.kokol@gmx.at
<b>Telefon:</b>	0676/87428132
<b>Beruf:</b>	Psychologische Beraterin in Logotherapie und Existenzanalyse n. V. Frankl, Mentaltrainerin

5

#### **Ich bin es mir wert, sinnerfüllt glücklich zu sein**

**Inhalt:** In allem was ist einen Sinn zu erkennen, und das Bestmögliche für sich selbst und seine Mitwelt zu tun, ist das Geheimnis eines erfüllten Lebens, wobei auch der Humor einen großen Stellenwert hat.

**Veranstaltungsform:** Vortrag mit praktischen Übungen und Gespräch, Workshop

#### **Schicksal oder Freiraum?**

**Inhalt:** Von der Freiheit, bei positiven, aber auch negativen schicksalhaften Erfahrungen , das Leben im Heute bestmöglich zu gestalten.

Schicksalhaftes (alles Vergangene, dass nicht mehr zu ändern ist) von eigenem Gestaltungsfreiraum unterscheiden lernen und im Jetzt das Sinnvollste tun. In seinen eigenen Freiraum

(nach seinen Möglichkeiten und Talenten) trägt der Mensch Verantwortung zur Selbst- und dadurch Weltgestaltung.

**Veranstaltungsform:** Vortrag mit praktischen Übungen und Gespräch, ev. auch Workshop

### Das Beste für unsere Lebensscheune

**Inhalt:** Von der Kunst, aus allem Möglichen das Sinnvollste des Augenblicks zu verwirklichen - für sich selbst und die Mitwelt.

**Veranstaltungsform:** Vortrag mit praktischen Übungen und Gespräch, ev. auch Workshop

### Glauben - hoffen – lieben und lachen kann nur der Mensch

**Inhalt:** Allein der Mensch ist fähig, als Mitschöpfer/in Gottes auf dieser Welt, das Leben mit seinen einzigartigen Talenten mitzustalten, und so aktiv in die Lebensscheune einzubringen. Allein der Mensch kann – auch über sich selbst - lachen und selbstdistanziert manches von einer neuen Perspektive betrachten, die ihn zu neuer Freude führt.

**Veranstaltungsform:** Vortrag mit praktischen Übungen und Gespräch, ev. auch Workshop

6

## Mag.<sup>a</sup> Anna Pfleger

<b>Name:</b>	Mag. <sup>a</sup> Anna Pfleger MBA
<b>Adresse:</b>	8222 St. Johann b. Herberstein
<b>E-Mail:</b>	<a href="mailto:Anna.pfleger@hausderfrauen.at">Anna.pfleger@hausderfrauen.at</a>
<b>Telefon:</b>	0676/88015 100
<b>Beruf:</b>	Leiterin Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum, Pädagogin, Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Frauen- und Geschlechterforschung

### Töchter lehren Mütter – Mütter prägen Töchter Mutter-Tochter-Beziehung kann gelingen und ist ein Lebensschatz

**Inhalte:** Die Beziehung zur Mutter prägt das Leben und die Persönlichkeit der Tochter.

Prägt umgekehrt auch die Tochter das Leben der Mutter?

Verändert sich die Einstellung Müttern zu ihrem Frausein? Ändert sich unser Blickwinkel, wenn wir die Entwicklung unserer Töchter betrachten? Lassen wir uns von unseren Töchtern in verschiedenen Lebensfragen inspirieren? Was können Töchter ihren Müttern lehren?

**Ziele:** Durch Impulse und persönlichen Erfahrungsaustausch erweitern wir unseren Beziehungshorizont und richten unseren Blick auf all die wertvollen Dinge, die wir ohne unsere Töchter glatt „übersehen“ hätten, die wir ohne unsere Mütter niemals erlebt hätten.

**Veranstaltungsform:** Kurzseminar, Vortrag und Diskussion

**Wenn Himmel und Erde sich berühren**

Als Christin den Himmel erden

**Inhalte:** Ausgespannt zwischen gestern und morgen, zwischen Vergangenem und Zukünftigen sind wir gerufen unser Heute zu gestalten und Christin zu sein in der Gegenwart, die ist, wie sie ist. Ausgespannt zwischen Himmel und Erde, zwischen dem Unsichtbaren und dem Sichtbaren sind wir gerufen den Himmel in die Erde zu säen. Ausgespannt zwischen Familie und Beruf, zwischen dem ICH und dem WIR sind wir gerufen unser Frausein zu verwirklichen in unverwechselbarer Einzigartigkeit Gelebte Spiritualität kann als befreiende Kraft spürbar werden. Damit ich in die Balance zwischen kraftvoll, begeisternd, kreativ und entspannt kommen kann, tut es gut für mich einen Ort zu finden, an dem ich ein wenig ausrasten kann, zur Ruhe komme, mich neu besinne um dann neu aufzubrechen.

**Veranstaltungsform:** Angebot geeignet für 1 Tag Frauenbildung, ½ Tag, 1 Abend oder Frauenfrühstück oder auch nur Impuls inkl. kleiner Übungen 2 Stunden

7

**Ziele:** Ermutigung Spiritualität zu leben, die als befreiende Kraft spürbar wird. Mit kreativen Elementen, in ganzheitlicher Form arbeiten. Orientierung und Anregung für unser Christinsein im Alltag. Stärkung für engagierte Kirchenfrauen. Feministische Aspekte einfließen lassen.

**Ich bin gut. Ich bin ganz. Ich bin schön.**

Mein Leben bewusst gestalten – einfach gut leben

**Inhalte:** Weil ich von Beginn an Kind Gottes bin, bin ich gut. Gott findet Gefallen an uns. Diese Spiritualität macht nicht klein und verlangt keine Unterwerfung, sondern richtet auf und freut sich an uns und an unserer Schönheit. Unser Sein und unsere Lebenserfahrungen werden ins Zentrum gerückt, werden lebendig und sind Teil einer befreienden, ermutigenden, aufbrechenden Botschaft. Leben in Balance bringt Wohlsein. Wohlsein umfasst das Ganze, bringt Leib, Geist und Seele in Einklang. Unsere Leibhaftigkeit prägt unser Welt- und Gottesbild, lässt uns eingebunden sein in Höhen und Tiefen unseres Alltags. Wir sind geprägt von unserem körperlichen Rhythmus. Das alles macht uns sehr verletzlich auf der einen Seite, aber auch stark und mächtig im Sinne unseres MitschöpferInnenseins auf der anderen Seite. Gerade bei ChristInnen ist das Selbstverständnis oftmals mit wenig Selbstliebe geprägt und zu selten richten wir den Blick auf unsere Fähigkeiten die wir mitbekommen haben, um diese Welt zu gestalten.

**Veranstaltungsform:** Angebot geeignet für 1 Tag Frauenbildung, ½ Tag, 1 Abend oder

**KATHOLISCHE AKTION IN DER STEIERMARK • FRAUENBEWEGUNG**

A-8010 Graz • Bischofplatz 4 • Postfach 872 • Tel. +43 (0) 316/8041-395  
kfb@graz-seckau.at • www.graz-seckau.at/kfb

**KATHOLISCHE**   
**KIRCHE STEIERMARK**

Frauenfrühstück oder auch nur Impuls inkl. kleiner Übungen 2 Stunden

**Ziele:**

Ermutigung Spiritualität zu leben, die als befreiende Kraft spürbar wird.

Mit kreativen Elementen, in ganzheitlicher Form arbeiten.

Impulse, Schritte hin zu einem bewusst gestalteten, einfach gutem Leben.

**Es zerreißt mich**

Meine vielfältigen Begabungen und Interessen werden zur Falle

**Inhalte:** „Ich bin eine Frau, die viele Interessen, Charismen und Ideen hat. Ich nehme frühzeitig wahr, wo ich gebraucht werde, wo es auf mich ankommt, wo ich planen, begleiten, unterstützen, mitdenken, loben, klären, managen und mich engagieren soll. Zu spät nehme ich wahr, dass ich mich durch die Fülle der Aufgaben und Verantwortlichkeiten zerreißen lasse.“

An diesem Tag oder Halbtag werden wir durch das Sichtbarmachen weiblicher Lebenszusammenhänge verschiedene Ursachen, Denkmuster und Fallen entdecken, die uns dazu bringen, uns „zerreißen zu lassen“. Das Erkennen dieser Ursachen ist ein Nährboden für das Formulieren verschütteter Wünsche und Forderungen an ein eigenständiges, ganzheitliches Leben als Frau neben Kindern, Beruf, Beziehungs- und Familienarbeit. Gegenseitig können wir uns ermutigen: „Frau darf sich nicht zerreißen!“

**Veranstaltungsformat:** 1 Tag Frauenbildung, ½ Tag oder Impuls

8

**Zielgruppe:** Frauen, die dieses Gefühl „Es zerreißt mich!“ kennen und die dabei etwas verändern wollen.

**Mit meinen Qualitäten als Frau /als Mann sicher auftreten und selbstbewusst leben**

**Inhalte:** Jede Frau, jeder Mann hat individuelle Stärken, Fähigkeiten und Charismen. Dieses Potenzial gilt es zu fördern, damit es persönlich und beruflich wirksam werden kann. Selbstbewusstes Auftreten, souveränes Handeln und reflektiertes Kommunizieren sind einige der wesentlichen Erfolgsparameter für berufliche Professionalität und ehrenamtliches Engagement. Sowohl gediegener Selbstwert und Achtsamkeit mit sich selbst als auch Wertschätzung unseres jeweiligen Gegenübers tragen zu gelingender Zusammenarbeit bei.

**Veranstaltungsform:** Angebot geeignet für 1 Tag Frauenbildung, ½ Tag, eine gute Möglichkeit kfb & KMB gemeinsam eine Veranstaltung anzubieten.

**Ziele:** Individuelle Stärken, Fähigkeiten und Charismen als Frau, als Mann. Erfolgsparameter für selbstbewusstes Auftreten. Optimale Nutzung meiner individuellen Qualitäten. Wie Frauen und Männer sich verständigen können, um zufriedener zusammenzuarbeiten und –leben. Das Wissen um die Unterschiede der Geschlechter ist Voraussetzung für ein konstruktives Miteinander.

**Zeitmanagement und Stressbewältigung**  
Bewusster Umgang mit Zeit, Energie und Ressourcen

**Inhalte:**

Der Umgang mit Zeit und Stressfaktoren bestimmt maßgeblich unsere Lebensqualität und langfristig auch Leistungsfähigkeit und Motivation.

Strategien für die eigene Arbeits- und Lebensorganisation, auch im Hinblick auf die Vereinbarung von beruflichen und familiären Aufgaben und das Finden von Entlastungsmöglichkeiten im Umgang mit Stress sind Themen dieses Bildungstages.

Methoden des Zeitmanagements und der Selbstorganisation.

Erkennen persönlicher Muster im Umgang mit Zeit und Stress.

Stressbewältigung und Selbstwert, Stressmacher wie z.B. Perfektionismus.

Anwendung von Strategien zum bewussteren Umgang mit Zeit und Energie.

Spannung und Entspannung.

**Veranstaltungsform:** Angebot geeignet für 1 Tag Frauenbildung

**Ziele:** Kennenlernen von Methoden des Zeit- und Selbstmanagements, Erarbeitung von Strategien zum besseren Umgang mit Zeit und Stress.

**Mag.<sup>a</sup> Johanna Raml-Schiller**

9

<b>Name:</b>	Mag. <sup>a</sup> Johanna Raml-Schiller
<b>Adresse:</b>	8047 Graz
<b>E-Mail:</b>	johanna.raml-schiller@graz-seckau.at
<b>Telefon:</b>	0676/8742-6018
<b>Beruf:</b>	Theologin, Pastoralassistentin

**Bibliolog - weil jede und jeder etwas zu sagen hat**

Bibeltexte auf eine etwas andere Art gemeinsam entdecken.

Bibliolog - das heißt:

- in einer Gruppe einen Bibeltext ganz neu entdecken
- sich in biblische Figuren hineinversetzen und ungewohnte Sichtweisen einnehmen
- den Reichtum der Bibeltexte lebendig werden lassen

- den Bibeltext mit dem eigenen Leben verknüpfen

**Dauer:** 2 Stunden (auch länger möglich)

**Veranstaltungsform:** Kurzinputs, Meditationen, Gruppenübungen

## Annemarie Robier, MAS

<b>Name:</b>	Dipl. Päd. Robier Annemarie MA
<b>Adresse:</b>	8455 Oberhaag
<b>E-Mail:</b>	annemarie@robier.eu
<b>Telefon:</b>	0664/3534906
<b>Beruf:</b>	Religionslehrerin i.R. , Erwachsenenbildnerin

### Buddhismus im Westen und das Christentum

10

**Inhalt:** Der Buddhismus kennt keinen persönlichen Gott, ist keine Glaubensreligion, sondern eine Erkenntnisreligion. Mit Jesus Christus kam die Botschaft vom Reich Gottes in diese Welt. Im Spannungsfeld des Lebens, in der Suche nach Sinn und Sinngabe im Dasein ist eine vergleichende Betrachtung zu empfehlen.

**Veranstaltungsform:** Vortrag, Übungen, Diskussion

### Die Frau in der Kirche

**Inhalt:** Jesus verkündete und lebte in seiner Botschaft Gemeinschaft in Gleichheit, Freiheit und Geschwisterlichkeit. Bei ihm waren alle Brüder und Schwestern im Herrn. In der Urkirche waren Frauen als Gemeindeleiterinnen tätig. Mit einem veränderten Weltbild ca. 400 n. Chr. gelangte die Frau immer mehr in Abhängigkeit vom Mann. Durch die Geschichte hindurch war die Rolle der Frau eine untergeordnete. Erst im II. Vatikanum wurde über den Dienst der Frau in der Kirche nachgedacht. Seit jüngster Zeit werden diese auch eingefordert. Denn um im Heute das Christentum zu stärken, muss über eine Beauftragung bzw. Sendung der Frau nachgedacht werden, gemäß der Botschaft von Jesus Christus.

**Veranstaltungsform:** Vortrag, Übungen, Diskussion

### Ich - DU - WIR, einander begegnen

**Inhalt:** Nur jemand, der über eine ICH -Stärke verfügt, kann dem DU in Freiheit begegnen. Begriffe wie „Heimat, Namen und Macht“ haben, sind nach P.M.Zulehner Grundbedürfnisse, die abgedeckt sein müssen, um in Harmonie leben zu können.

Wer in Gott verwurzelt ist, in der Familie beheimatet und seine Kreativität (Macht - machen) leben kann, wer aus dem Brunnen des Glaubens schöpft, kann sich in liebevoller Güte der Mitmenschlichkeit zuwenden.

**Veranstaltungsform:** Vortrag, Übungen, Diskussion

### Weil's gerecht ist: Mischen wir uns ein! – kfb Jahresthema (2015/2016)

„Weil's gerecht ist, mischen wir uns ein“

Was ist eigentlich gerecht? Und warum sollen wir uns überhaupt einmischen? Welche verschiedenen Begriffe von Gerechtigkeit gibt es?

Die Frage nach Gerechtigkeit ist eine Schlüsselfrage zum Verständnis von weltweiten Zusammenhängen und ein wesentlicher Schritt zur Lösung von globalen Problemen, die uns alle betreffen. Lassen wir uns berühren und setzen uns gemeinsam dafür ein, diese Welt ein wenig gerechter zu machen.

**Veranstaltungsform:** Vortrag, Übungen, Diskussion

11

### Margit Schuller

<b>Name:</b>	Margit Schuller
<b>Adresse:</b>	Neudorf 178/4, 8262 Ilz
<b>E-Mail:</b>	margit-schuller@aon.at
<b>Telefon:</b>	0664 / 51 53 236
<b>Beruf:</b>	Dipl. Klang- und Religionspädagogin, Referentin, Trainerin, Klangmassagepraktikerin, Gong-Klangpraktikerin

### Zeit für meine Seele – mit spirituellem Text und Klang

**Inhalt:** Wenn wir die Botschaften der Heiligen Schrift mit unserem Herzen und unserer Seele verstehen, erscheinen sie uns als zeitlos gültige Hilfestellungen und Sinngebung für die Gestaltung und Bewältigung unseres Alltags. Außerdem halten sie für uns Informationen über den größeren Zusammenhang des Lebens bereit. Mittels der Klänge der Klangschalen begeben wir uns in eine

**KATHOLISCHE AKTION IN DER STEIERMARK • FRAUENBEWEGUNG**

A-8010 Graz • Bischofplatz 4 • Postfach 872 • Tel. +43 (0) 316/8041-395•  
kfb@graz-seckau.at • www.graz-seckau.at/kfb

KATHOLISCHE   
KIRCHE STEIERMARK

meditative, ruhige und öffnende Haltung. Dadurch ermöglicht und verstärkt sich das Erleben der Kraft dieser Weisheitstexte.

Themen: Bibelstellen aus der Advent- und Weihnachtszeit, Bibelstellen aus der Fasten- und Osterzeit, Heilungserzählungen, etc.

**Veranstaltungsform:** Einkehrtag/-zeit als Ganz-, Halbtags- oder Abendveranstaltung oder Impulsvortrag mit Dialog

### Stille und Entspannung als Kraftressource entdecken

**Inhalt:** Das Wissen um die wohltuende Wirkung von Klängen ist uralt. So nimmt z.B. der Klang von Kirchenglocken seit jeher Einfluss auf unser Leben und unsere innere Befindlichkeit. Die obertonreichen, harmonischen und natürlichen Klänge und Schwingungen von Klangschalen, Monochord und Gong unterstützen eine tiefe Entspannung. Besonders in unserer lauten, hektischen Zeit gehen die warmen Töne sehr zu Herzen. Die Klänge gehen mit auf die Reise zur inneren Kraftquelle, an den Ort des Wesentlichen, wo die Stimme des Herzens und der Liebe hörbar ist, um das Leben wieder be-sinnlicher wahrnehmen und erleben zu können. Die wohlklingende Atmosphäre verstärkt auch den Zugang zur Kreativität und Intuition.. Mehr denn je brauchen wir heute diese innere Einkehr, weil sie uns in Berührung bringt mit dem Geheimnis des Lebens. Geschichten, Gedichte oder Fantasiereisen in Verbindung mit Klang bieten Ruhe, Stille und Erholung für den oft übermüdeten Körper.

- Zeit für sich haben
- Gelassenheit und Ruhe finden abseits der Hektik und Schnelllebigkeit des Alltags
- Experimentieren mit den Klanginstrumenten
- Präsentation der Klanginstrumente und deren Wirkung und Einsatzmöglichkeiten

12

**Veranstaltungsform:** Entspannungs- und Erholungsworkshop als Halbtags- oder Abendveranstaltung

### Gott, die verstoßene Frau. Die weibliche Seite Gottes neu ins Leben holen

**Inhalt:** Unser Gottes- und damit einhergehend auch Kirchenbild ist von einem männlichen Gott geprägt. Dies hat für uns Frauen, die wir diese Kirche jedoch maßgeblich (mit-)tragen, schwerwiegende Folgen. Für ein ausgewogenes Leben und Vertrauen ins Göttliche braucht es jedoch beide Seiten: männlich UND weiblich! Die Wirklichkeit von Gefühlen, Zartheit, Intuition u.v.m. fehlt heute bei vielen Entscheidungen, die sowohl die Welt als auch die Religionen auf ihrem Heilsweg bräuchten.

Dieses Seminar ist eine Spurensuche nach dem weiblichen Gott und damit auch ein Schritt zur eigenen Ganzwerdung.

Methoden: Meditative Elemente (Klanginstrumente, Stille), Eintauchen in die Symbolsprache der biblischen Bilder, Erlebnismöglichkeiten, Austausch über das Erfahrene.

**Veranstaltungsform:** Einkehrtag/-zeit als Ganz-, Halbtags- oder Abendveranstaltung oder Impulsvortrag mit Dialog

**"Schickt sie weg. Wir haben nicht mehr!"**

**Inhalt:** Fast täglich wird im Zusammenhang mit den zahlreichen Schutzsuchenden aus den Kriegs- und Krisengebieten von den sogenannten „christlichen Werten“ gesprochen. Aber welche sind das und worauf basieren sie? Anhand der „Speisung der Fünftausend“ werden wir uns dieser Frage annähern und uns überraschen lassen von der Weisheit und Kraft dieser scheinbar aus der Mode gekommenen Texte, die uns jetzt mehr denn je hilfreich sein können.

**Veranstaltungsform:** Einkehrzeit als Halbtags- oder Abendveranstaltung oder Impulsvortrag mit Dialog

**"Wie ein Fisch am Angelhaken"**

**Inhalt:** Immer wieder ist zu hören, dass Menschen in die „Fänge“ von Religionen geraten, dass sie „geködert“ werden und dass wir (ChristInnen) sogar aufgerufen sind, „Menschenfischer“ zu sein. Das beruht meistens auf vollkommen missbräuchlich verwendete uralte spirituelle Texte, die so niemals interpretiert werden wollten. Warum das „Herausfischen“, so wie es in den Texten beschrieben ist, genau DIE heilvolle Wende in unserem Leben sein kann, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

**Veranstaltungsform:** Einkehrzeit als Halbtags- oder Abendveranstaltung oder Impulsvortrag mit Dialog

13

**"Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz"**

**Inhalt:** Das Kreuz ist ein zentrales Symbol im Christentum. Vielfach wird es lediglich als Leidenszeichen verstanden und vermittelt somit oft auch einen be- und erdrückenden Glauben. Dass man das Kreuz und damit die im Zusammenhang stehende Passionsgeschichte auch als persönliche Heilungs- und Entwicklungsgeschichte verstehen kann, dem werden wir uns in dieser Veranstaltung widmen.

**Veranstaltungsform:** Einkehrzeit als Halbtags- oder Abendveranstaltung oder Impulsvortrag mit Dialog

**"Vom Christentum geheilt"**

**Inhalt:** Der Titel dieser Veranstaltung ist durchaus zweideutig zu verstehen. Viele Menschen wurden vom Christentum sehr enttäuscht. Andere wiederum konnten in den Ritualen und Texten Halt, Kraft und Heilung im Leben erfahren. Diese Veranstaltung wendet sich daher besonders an die von der Kirche enttäuschten und ausgewanderten Frauen sowie an jene, die immer schon spürten, dass die biblischen Botschaften unendlich mehr an Heilung zu bieten haben, als bis jetzt erfahrbar war.

**Veranstaltungsform:** Einkehrzeit als Halbtags- oder Abendveranstaltung oder Impulsvortrag mit Dialog

## Johanna Thönnessen

<b>Name:</b>	Johanna Thönnessen
<b>Adresse:</b>	8113 St. Oswald b. Plankenwarth
<b>E-Mail:</b>	johanna.lima@gmx.at
<b>Telefon:</b>	0650/38 303 16
<b>Beruf:</b>	Erwachsenenbildnerin, Lebens- u. Sozialberaterin, Akad. Gerontologin. LimA-Trainerin, Tanzleiterin-Tanzen ab der Lebensmitte

### Weil ich es mir wert bin

**Inhalt:** Auf dem Weg der Harmonie können manchmal ganz unvermutet ein paar Stolpersteine liegen, die das leichte Weitergehen erschweren. Wenn ich bereit bin meine Kraft zu bündeln und sie auch für mich selbst einzusetzen, können neue Perspektiven entstehen.

14

**Veranstaltungsform:** Workshop

### Sage ich ja oder sage ich nein

**Inhalt:** Ein klares „Ja“ oder „Nein“ kann mitunter sehr erleichternd wirken, es schafft Klarheit und öffnet neuen Handlungsspielraum. Hast du Lust herauszufinden wie dir ein ehrliches „Ja“ oder „Nein“ am besten gelingen kann? In diesem Workshop wollen wir miteinander ein paar Möglichkeiten dazu ausprobieren.

**Veranstaltungsform:** Workshop

### Die Kraft der Vergebung

**Inhalt:** Durch Gedankensamen der Vergebung kann so manch verschlossen geglaubte Türe wieder geöffnet und ein neuer Herzenszugang ermöglicht werden. Schmerzliche Situationen können zwar nicht ungeschehen gemacht werden, doch die Kraft der Vergebung mindert ihre Macht über uns und hilft uns wieder heiler zu werden. Vergebung unterstützt uns beim Loslassen und kann uns Empfindungen inneren Friedens schenken.

**Veranstaltungsform:** drei Workshops in wöchentlichen Abständen zu je zwei Stunden

### Schätze meines Lebens

**Inhalt:** erinnern – nützen – bewahren Biografieworkshop

Jede Lebensgeschichte ist so einzigartig und unverwechselbar wie der Mensch in seiner Individualität. Mit dem erinnernden Blick auf spezielle Ereignisse und der Bewältigung von Herausforderungen des Lebens, können vergessene Ressourcen neu aktiviert und in einen größeren Zusammenhang gesetzt werden.

**Leitfragen:** Was waren die wichtigsten Meilensteine meines Lebens

Welche Erfahrungen habe ich dadurch gewonnen

Wie kann ich diese in meinem aktuellen Leben nützen

**Veranstaltungsform:** drei Workshops in wöchentlichen Abständen zu je zwei Stunden

### Farben meiner Seele

**Inhalt:** -Farben sind ein unverzichtbarer Teil unseres Lebens, sie berühren uns von außen und bewegen unser Innerstes. Wir nähern uns dem Thema mit wissenswertem über die Be-Deutung von Farben und ihre archetypische Zuordnung.

Durch meditative Einstimmung auf die Farben des Regenbogens mit leiser Hintergrundmusik begeben wir uns in die Innenschau. Anhand von Impuls-Fragen werden vergangene Lebensphasen neu beleuchtet. Ziel ist es die Wirkkraft von Farben bewusster zu nützen und neue Farbakzente im Leben setzen zu können. Hast du Lust den Farben deiner Seele auf die Spur zu kommen?

15

**Veranstaltungsform:** 3 stündiger Workshop

### Mein Leben in Beziehungen

**Inhalt:** Partnerschaft, Familie, Freunde ... miteinander in Beziehung sein, in Beziehung kommen, ohne aneinander zu ziehen oder zu er-ziehen. In diesem Workshop erarbeiten wir Strategien wie das was wir uns alle von Herzen wünschen auch wirklich gelingen kann.

Ziel ist es im Wechsel von Nähe und Distanz, den Lebensalltag wertschätzend und bewusst gestalten zu können.

**Veranstaltungsform:** 3 stündiger Workshop

### „Zeit – meine Lebenszeit“

#### Biografischer Workshop

**Inhalt:** - Womit fülle ich meine Zeit, ist das womit ich sie fülle meine Erfüllung?

Was will ich wirklich und wie kann es mir gelingen, zu tun was ich wirklich will?

In diesem Workshop machen wir uns auf eine symbolische Ent-deckungs-reise. Ziel ist es herauszufinden auf welche Weise ich mich von dem ablenken lasse was mir „eigentlich“ wichtig ist und wie ich mich selbst unter-stützen kann, um zu tun was meinem Wesen entspricht. Wie kann ich mich selbst er-mutigen und liebe-voll begleiten.

**Veranstaltungsform:** Workshop

## Maria Vötsch

<b>Name:</b>	Maria Vötsch
<b>Adresse:</b>	8250 Vorau 348
<b>E-Mail:</b>	M. Voetsch@gmx.net
<b>Telefon:</b>	0699/81183925, FN:03337/2064
<b>Beruf:</b>	Dipl. Pädagogin i. P., Dipl. Erwachsenenbildnerin, Wechseljahrbegleiterin nach Julia Onken

### Mein Frausein zwischen Beruf – Familie – Gesellschaft

**Inhalt:** „Life – Work - Balance“

Welches Frauenbild habe ich?

Welches Familienbild habe ich?

Was ist verbindend - was ist trennend – mit anderen Frauen?

Ablegen der Schuldgefühle

Mein Zeitmanagement

Ausblick ohne Burnout

16

**Dauer:** 2- 4 Stunden (auch länger möglich)

**Veranstaltungsform:** Referate, Kurzinputs, Meditationen, Austausch, Gruppenübungen

### Alt und Jung – Zündstoff und Chance

**Inhalt:** Die Verschiedenartigkeit von Jung und Alt.

Sind Spannungen zwischen Jung und Alt normal?

Wie gehe ich mit Konflikten um?

Was braucht jede Generation zum Glücklich sein?

Geben und Nehmen – eine Generation braucht die andere.

**Dauer:** 2- 4 Stunden (auch länger möglich)

**Veranstaltungsform:** Referate, Kurzinputs, Meditationen, Austausch, Gruppenübungen

### **Meiner weiblichen Kreativität in der Begegnung mit anderen Frauen Ausdruck geben**

**Inhalt:** Praktisches Arbeiten mit Ton, Gips, Farben und mit wertlosem Material, etc.

**Ziele:** Meinen inneren Bildern Ausdruck geben

Eigene Werke schätzen und präsentieren lernen

Anderen Frauen begegnen, ihre Arbeiten schätzen und dadurch Selbstwert bekommen.

**Dauer:** 2- 4 Stunden (auch länger möglich)

**Veranstaltungsform:** Referate, Kurzinputs, Meditationen, Austausch, Gruppenübungen

### **Meinen Sinnen nachspüren**

**Inhalt:** Kann ich noch sehen, hören, spüren, riechen?

**Ziel:** Ich kann es noch.

Ein Seminar zum Entspannen und Auftanken.

Eine Anregung, mein Leben wieder bewusster zu leben.

**Dauer:** 2- 4 Stunden (auch länger möglich)

**Veranstaltungsform:** Referate, Kurzinputs, Meditationen, Austausch, Gruppenübungen

17

### **Frauen sind anders, Männer auch**

**Inhalt:** Wir setzen uns mit den Unterschieden von Frau und Mann auseinander und analysieren deren Auswirkungen auf das praktische Leben.

Was macht erfolgreiche Kommunikation zwischen den Geschlechtern aus?

Eine Gebrauchsanweisung für jede Frau für den richtigen Umgang mit Männern.

**Dauer:** 2- 4 Stunden (auch länger möglich)

**Veranstaltungsform:** Referate, Kurzinputs, Meditationen, Austausch, Gruppenübungen

### **Bausteine meines Lebens**

**Inhalt:** Was ist mein Lebenssinn?

1. Mein Ich erkennen
2. Beziehungen leben
3. Umgang mit meiner Arbeitswelt (im Haus – außer Haus)
4. Rucksack entleeren – Rucksack packen

**Dauer:** 2- 4 Stunden (auch länger möglich)

**Veranstaltungsform:** Referate, Kurzinputs, Meditationen, Austausch, Gruppenübungen

### Mit Lust anstatt Frust durch die Wechseljahre

**Inhalt:** Was macht der Wechsel mit mir als Frau – gemeinsam reflektieren?  
Was verändert sich? – Wie verändere ich mich?  
Meine körperliche und geistige Lebenskurve  
4 Wechseljahrweisheiten  
Herzmeditation  
Was möchte ich anderen Frauen weitergeben?

**Dauer:** 2- 4 Stunden (auch länger möglich)

**Veranstaltungsform:** Referate, Kurzinputs, Meditationen, Austausch, Gruppenübungen

### Mit Lust Frau sein

**Inhalt:** Meine Wurzeln als Frau  
Mein Frauenbild – meine Rollen  
Vor-und Nachteile vom Frausein  
Frauensolidarität – Konkurrenz  
Frauen in der Sprache  
Was tut mir als Frau gut? - Meine Tankstellen

18

**Dauer:** 2- 4 Stunden (auch länger möglich)

**Veranstaltungsform:** Referate, Kurzinputs, Meditationen, Austausch, Gruppenübungen

### Die 5 Säulen (m)einer Persönlichkeit (Identität)

**Inhalt:** Mein eigenes Ich erkennen  
Meinen Selbstwert stärken  
Meine Mitmenschen besser verstehen  
Gemeinsamkeiten finden und leben  
Mich selbst und andere glücklich machen

**Dauer:** 2- 4 Stunden (auch länger möglich)

**Veranstaltungsform:** Referate, Kurzinputs, Meditationen, Austausch, Gruppenübungen

### Dem Du begegnen- Wie gelingt eine wertvolle Begegnung?

**Inhalt:** In Natürlichkeit – ohne Verstellung  
Durch zuhören

**KATHOLISCHE AKTION IN DER STEIERMARK • FRAUENBEWEGUNG**

A-8010 Graz • Bischofplatz 4 • Postfach 872 • Tel. +43 (0) 316/8041-395•  
kfb@graz-seckau.at • www.graz-seckau.at/kfb

KATHOLISCHE   
KIRCHE STEIERMARK

Empathisch sein  
Andere Meinungen akzeptieren  
Bedürfnisse meiner Mitmenschen wahrnehmen  
Ich-Botschaften senden

**Dauer:** 2- 4 Stunden (auch länger möglich)

**Veranstaltungsform:** Referate, Kurzinputs, Meditationen, Austausch, Gruppenübungen

### Das Wir achtsam leben

**Inhalt:** Mein christliches und humanistisches Weltbild reflektieren  
Respekt, Achtsamkeit , Wertschätzung im Alltag leben  
An der Schöpfung mitgestalten  
Über meinen Tellerrand schauen  
Vielfalten - Diversitäten gelten lassen  
Brücken anstatt Zäune bauen

**Dauer:** 2- 4 Stunden (auch länger möglich)

**Veranstaltungsform:** Referate, Kurzinputs, Meditationen, Austausch, Gruppenübungen

19

### Die Liebe leben – die Sprachen der Liebe

**Inhalt:** Alles will geliebt werden.  
Eltern - Mutter – Menschen – Gottesliebe  
Die 5 Sprachen der Liebe vertiefend  
Wie schaut Liebe in meinem Alltag aus?  
Meditation: Was es ist - Es ist Liebe.

**Dauer:** 2- 4 Stunden (auch länger möglich)

**Veranstaltungsform:** Referate, Kurzinputs, Meditationen, Austausch, Gruppenübungen

**Für weitere Fragen zu Themen und ReferentInnen wenden Sie sich  
bitte an das kfb Büro:**

**0316/8041-395, [kfb@graz-seckau.at](mailto:kfb@graz-seckau.at)**