

## KOSTEN

€ 52,-

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

Kursbeitrag wird Vorort am Kurstag bar bezahlt.

## ANMELDUNG

bei der Katholischen Frauenbewegung.

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



KATH. FRAUENBEWEGUNG

Bahnhofstraße 13

6800 Feldkirch

Tel. 05522/3485-212

Dienstag und Donnerstag 8 – 12 Uhr

Email: [kfb@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:kfb@kath-kirche-vorarlberg.at)

[www.kath-kirche-vorarlberg.at/kfb](http://www.kath-kirche-vorarlberg.at/kfb)

Ein Tag  
für mich!

# FREIZEITTAG FÜR FRAUEN

**Mi, 13. und Do, 14.11.2024**

9.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Bildungshaus St. Arbogast



# BEWUSST EINEN TAG ZEIT NEHMEN

- » Zuhören
- » Gespräche führen
- » Neues erfahren
- » Erkenntnisse sammeln
- » Die eigene Kreativität leben
- » Die Natur und die Umgebung genießen

## PROGRAMM

### VORMITTAG:

#### > **Einstimmung**

Wir beginnen mit einer kurzen  
Besinnung in der Kapelle.

#### > **Vortrag**

„Rituale im Alltag“

Segens- und Willkommensfeiern, Rituale  
zu den Jahreskreisfesten, besonderen  
Anlässen oder Lebensübergängen sind den  
meisten Menschen ein Begriff.

Rituale sind geplante, feierliche  
Handlungen mit einer klaren Absicht und  
starkem Symbolgehalt und bringen uns  
„ein Stückchen Himmel auf die Erde“  
(Anselm Grün)

Am Vormittag erwartet uns ein  
Impulsvortrag mit Hintergrundwissen zur  
Ritualarbeit.

#### **Referentin**

Daniela Schwarzmann-Spalt,  
Ritualgestaltung, CranioSacrale  
Biodynamik, Kinesiologie

[www.schrittweise.eu](http://www.schrittweise.eu)

### NACHMITTAGS-ANGEBOTE:

#### > **Workshop zum Vortrag**

Aufbauend auf dem Hintergrundwissen zur  
Ritualarbeit vom Vortrag am Vormittag,  
haben wir am Nachmittag die Möglichkeit  
eine eigene Ritualerfahrung zu machen und  
Ideen für selbst kreierte Alltagsrituale zu  
sammeln.

**Leitung:** Daniela Schwarzmann-Spalt

#### > **Floristik**

Wir arbeiten an floralen Werkstücken für die  
nahe Adventszeit.

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 und zu  
bezahlen!*

*Bitte Werkzeug, Schere und Baumschere  
mitbringen!*

---

