

## Kontakt /Anmeldung

### Anmeldung unter

<https://tinyurl.com/mrkwb79b>

**bis zum 20. Oktober 2025**

Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd) – Bundesverband e. V.  
Abteilung Theologie/Politik/Bildung  
Prinz-Georg-Straße 44  
40477 Düsseldorf

Tel. 0211 44992-74 Fax 0211 44992-88  
E-Mail [dragana.kruska@kfd.de](mailto:dragana.kruska@kfd.de)

## Informationen

### Ort

Erbacher Hof  
Greibenstraße 24-26  
55116 Mainz  
Tel. 06131/2570

**Die Wegbeschreibung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung nach Anmeldeschluss.**

### Referentin

Catrin Wolfer, Komponistin und Chorleiterin,  
Eching am Ammersee

### Leitung

Helga Klingbeil-Weber, Angela Pinger  
kfd-Bundesverband, Düsseldorf

### Datenschutz

Der kfd-Bundesverband e. V. behält sich vor,  
Bilder und Dokumentationen der Veranstaltung  
– ausschließlich zu verbandlichen  
Zwecken – zu verwenden.  
Informationen erhalten Sie unter:  
[Datenschutz - Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands \(kfd\) \(kfd-bundesverband.de\)](#)

## Teilnahmegebühren

270,00 Euro  
210,00 Euro für kfd-Mitglieder

**IBAN DE22 4006 0265 0003 1974 00**  
**Veranstaltungs-Nr. 21560**

Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind in der Teilnahmegebühr enthalten. Diese fällt in voller Höhe auch bei Nichtinanspruchnahme einzelner Leistungen an. Die Teilnahmegebühr ist sofort nach Erhalt der Anmeldebestätigung fällig. Die Fahrtkosten werden nicht erstattet.

## Geschäftsbedingungen

Sollten Sie nicht teilnehmen können, ist eine schriftliche Absage erforderlich. Wird die Anmeldung erst nach dem Anmeldeschluss zurückgezogen, werden Ausfallkosten in folgender Höhe berechnet:

- bis 40 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei
- vom 39. bis 30. Tag vor Veranstaltungsbeginn  
30% der Teilnahmegebühr
- vom 29. bis 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn  
45% der Teilnahmegebühr
- vom 13. bis 1. Tag vor Veranstaltungsbeginn  
60% der Teilnahmegebühr
- am Tag des Veranstaltungsbeginns oder  
bei Nichterscheinen  
90% der Veranstaltungsgebühr.

Die Kosten entfallen, wenn nach Absprache mit dem Veranstalter ersatzweise eine andere Person an der Veranstaltung teilnimmt.

**Die schriftliche Anmeldung über unsere Homepage, mit der die Teilnahmebedingungen anerkannt werden, gilt als verbindlich.**



KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS

## Gönne Dich Dir selbst

### Kreative Auszeit im Advent

**05. Dezember bis 07. Dezember 2025**  
**Erbacher Hof, Mainz**



## Gönne Dich Dir selbst- Kreative Auszeit im Advent

Advent, aus dem lateinischen „Adventus“ bedeutet Ankunft. Wir Christ\*innen erwarten die Ankunft Christi und bereiten uns auf das Fest seiner Geburt vor.

Leider ist es oft für viele Menschen eine hektische Zeit – vor allem für Frauen, die das „Familienfest“ Weihnachten managen.

Wir wollen die Adventszeit anders beginnen:

Gönne Dich Dir selbst, mache Dich bereit, nimm und gönne Dir eine Auszeit.

Advent als Zeit der Erwartung gibt uns die Möglichkeit, aus dem Alltagstrott auszusteigen und uns auf das Abenteuer Advent einzulassen.

Wie Elija, der von äußeren Umständen getrieben, in die Wüste flieht und dort liebevoll von Gott umsorgt wird, so wollen auch wir den Weihnachtstrubel hinter uns lassen und neuen Raum für das Kommen Christie schaffen.

Der Advent gibt uns Impulse, die wir aufnehmen, in Wort und Szene weiterentwickeln und neu interpretieren.

Wir laden ein, in geschütztem Raum Neues auszuprobieren, sich selbst, die eigene Stimme und den Körper wahrzunehmen.

Die eigene Kreativität und Spiritualität als Quelle der Lebendigkeit erleben, ist Ziel dieses Angebots. Es sind keinerlei Vorerfahrungen notwendig, einzig Freude, sich auf Neues einzulassen.

Wir freuen uns auf Sie!

## Programm

### Freitag, 05. Dezember 2025

15.00 Uhr	Anreise
15.30 Uhr	Kaffeepause
16.00 Uhr	Ankunft und Impuls
16.30 Uhr	Erwartungen an den Advent
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Mich liebevoll umsorgen lassen
21.00 Uhr	Ausklang und Abschluss

### Samstag, 06. Dezember 2025

08.00 Uhr	Frühstück
09.15 Uhr	Morgensegen
10.00 Uhr	Kaffee/Tee/Gebäck
10.30 Uhr	Du und ich stimmen ein in den Chor der Lebenslust – sing mit
12.00 Uhr	Mittagessen
14.30 Uhr	Kaffee/Tee/Gebäck
15.00 Uhr	Schritte zu Dir – Schritte zu mir Tanzen
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Ich Sorge für mich selbst Körpermeditation
21.00 Uhr	Abendsegen und Ausklang

## Programm

### Sonntag, 07. Dezember 2025

08.00 Uhr	Frühstück
09.15 Uhr	Advent mal anders
10.15 Uhr	Kaffee/Tee/Gebäck
10.45 Uhr	Individuelle Kraftquellen entwickeln
11.45 Uhr	Reflexion und Abschluss
12.00 Uhr	gemeinsames Mittagessen
13.00 Uhr	Ende der Tagung