

Anmeldung: Bitte nehmen Sie das beigefügte Exemplar für Ihre Anmeldung und vermerken Sie sich auf Ihrem Flyer, welche Anmeldungen Sie gewählt haben.

**Name:**

**Adresse:**

**Telefon:**

**E-Mail:**

**kfd-Mitglied Ortsgruppe:**

**Essen**

normal  vegetarisch

Bitte jeweils zwei Workshops für vormittags und nachmittags ankreuzen (1. und 2. Wahl)

Workshop	Vormittag		Nachmittag	
	10:15 – 12:15 Uhr		13:30 – 15:30 Uhr	
	1. Wahl	2. Wahl	1. Wahl	2. Wahl
1 Wunder				
2 Entspannt				
3 Singen				
4 Tanz				
5 Malen				
6 Yoga				
7 Energie				
8 Egli				
9 Gotteslob				

KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS



*leidenschaftlich  
glauben und leben*

DIÖZESANVERBAND  
MÜNSTER e. V.  
Schillerstraße 44b  
48155 Münster  
Tel. 02 51 – 495 471  
Fax 02 51 – 495 6101  
kfd@bistum-muenster.de

## Quellentag für kfd-Mitglieder und alle interessierten Frauen

Sa. 30.06.2018, 10:00 – 17:00 Uhr

Kolpingbildungsstätte Coesfeld  
Gerlever Weg 1  
48653 Coesfeld

Ankommen und Stehkafee ab 9:30 Uhr  
Gemeinsamer Beginn 10:00 Uhr

**Freuen Sie sich:**

- aufzutanken, sich bestärken zu lassen,  
Gemeinschaft zu erfahren

**Dieser Tag bietet Ihnen:**

- zwei verschiedene Workshops
- einen Frauengottesdienst zum Abschluss
- Stehkafee, Mittagessen, Kaffee und  
Kuchen

Die Kosten für Nicht-Mitglieder: 35,- €  
für kfd-Mitglieder: 25,- €

Ihre Anmeldung wird mit der Überweisung der  
Teilnehmergebühr verbindlich.

Bitte überweisen Sie diese auf das Konto des  
Diözesanverbandes bei der DKM

**IBAN DE46 4006 0265 0001 9705 00**

Diese Veranstaltung wird vom Förderverein der  
kfd im Bistum Münster e.V. finanziell unterstützt.

Die Vergabe der Workshops erfolgt nach  
Anmeldeeingang im Diözesanbüro.

Max. Teilnehmerinnenzahl: 100 Frauen

**Anmeldeschluss: 25. Mai 2018**

# Heute bin ich dran!

Ein Quellentag  
für Körper, Geist und Seele



**Samstag, 30.06.2018**

**10:00 – 17:00 Uhr**

KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS



*leidenschaftlich  
glauben und leben*

## 1 Entdecke das Wunder, das du bist!

In uns liegen vielfältige Schätze. In einer Art Literaturwerkstatt wollen wir uns neu entdecken und uns auf den Grund gehen. Hierzu hören und lesen wir Texte aus Prosa und Lyrik und lassen uns vom Äußeren zum Inneren führen. Dazu verfassen wir eigene Texte und Gedichte.

**Katharina Frönd**

*Materialkosten 2,00 €*

## 2 Ganz(heitlich) entspannt

Dieser Workshop lädt Sie ein, die beruhigenden und sanften Klänge der Klangschalen, in Kombination mit der ganzheitlichen Wirkung der ätherischen Öle, zu spüren und zu genießen. Die harmonischen Klänge der Klangschalen werden über das Gehör und über den Körper aufgenommen und können sehr schnell zu einer tiefen Entspannung führen. Dadurch wird die Möglichkeit geschaffen, Gefühle wie Ängste und Sorgen loszulassen und seelische, wie auch körperliche Verspannungen zu lösen. Der Workshop beinhaltet eine Klangmeditation, dies ist eine Kombination aus Wort und Klang, wobei der Körper in einer entspannten Haltung ist, sowie eine einführende Klangmassage, die Sie sich zu zweit gegenseitig geben.

**Sonja Wiethölter**

## 3 Der Überfall

Heute überfiel mich unerwartet der Klang. Plötzlich war er da umwob mich fing mich ein. Riss mich heraus aus alltäglicher Eile, eröffnete mir sein Geheimnis. Jetzt klingt er in mir und sein Überfall machte mich reich. (Carola Vahldiek)

Zeit für mich – ohne Eile  
– Musik in mir und für mich –  
ein Lied auf den Lippen, das  
nachklingt und reich macht –  
neue Lieder lernen und singen



– Arbeit? und Genuss! Ein Workshop, der es möglich macht, dem Alltag eine kurze Zeit den Rücken zu kehren!

**Annette Wenning-Schmitz**

## 4 Meditativer Tanz

Im meditativen Tanz überlassen wir uns dem Rhythmus des Lebens. Wir beziehen uns bewusst auf die gemeinsame Mitte eines Kreises und nähern uns durch diese Zentrierung auch der eigenen Mitte – Schritt für Schritt. Wir tanzen nach Melodien aus der internationalen Folklore-Tradition, nach klassischer und geistlicher Musik. Körperliche Wahrnehmungsübungen und Gespräche werden unser Tanzen begleiten. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich.

**N.N.**

## 5 In meinem Herzen

„Ich denke mir, ich begeben mich an einen einsamen Ort. Ich verbringe einige Zeit damit, die Gegend zu erkunden. Dann lasse ich mich nieder, um mein Leben zu betrachten. Ich sehe, wie oft ich nach außen jage – nach Menschen, Beschäftigungen, Orten, Dingen – auf der Suche nach Kraft und Ruhe und Sinn, und dabei vergesse, dass die Quelle all dessen hier in meinem Herzen ist. Hier muss ich suchen.“ (Anthony de Mello)  
Auch wenn der Raum nicht einsam ist, sind Sie – nach dem Text von Anthony de Mello – in dieser Gruppe herzlich eingeladen, Ihre Gedanken und Ideen aus Ihrem Herzen heraus farblich leuchtend darzustellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir malen mit Pastellkreiden, für die uns zur Verfügung stehende Zeit hat sich diese „Farbe, Kreide“ bewährt.

**Katharina Böing**

*Materialkosten 2,00 €*

## 6 Yoga

„Ich möchte Ihnen in dieser Stunde die Möglichkeit geben, zur Ruhe zu kommen und den Alltag loszulassen. Wir werden im Yin Yoga beginnen, indem Sie es sich in lang gehaltenen Positionen gemütlich machen können. Wir werden dann in sanfte Bewegung des Vinyasa Yoga's wechseln und natürlich mit einer Entspannung schließen. Bitte bringen Sie sich mind. eine dicke Decke mit, gerne auch ein Meditationskissen oder festes Sofakissen (falls vorhanden) und ziehen Sie sich bequem an.

**Simone Nölle**

## 7 Meine Energiebilanz

Wir sind im Alltag vielfältig gefordert. Dabei verbrauchen wir Energie. Wir nehmen die Lebensbereiche in den Blick, die Energie kosten und überlegen, wo wir für unser seelisches und körperliches Gleichgewicht neue Energie tanken können.

**Ilona Bussen**

## 8 Lebendige Bibel – Egli – Figuren

Das Arbeiten mit Biblischen Figuren ist eine Art und Weise, Erzählungen aus dem Alten und Neuen Testament zu erschließen. Biblische Erzählfiguren wollen den Hörenden mit dem Schatz an Glaubenserfahrungen der Bibel bereichern und teilhaben lassen. Eine herzliche Einladung sich einmal darauf einzulassen und den „Schatz“ zu entdecken.

**Petra Sträter**

## 9 Zeichnungen im „Gotteslob“

Dem neuen deutschsprachigen Gesangbuch „Gotteslob“ sind erstmalig Zeichnungen beigelegt, die neugierig machen:

- Führt eine Tür hinaus? Hinein?
- Ist dies eine Treppe oder Ziehharmonika?
- Führt ein Weg zum Horizont oder bleibt er ungewiss?



Die Künstlerin Monika Barholome verzichtet auf Eindeutigkeit der Bilder und lässt so den Bezug zur Religion erst entstehen.

Es sind offene Zeichnungen – offene Deutungen des Glaubens auf Leben hin. Der Workshop gibt einige Hintergrundinformationen, möchte

vor allem aber zu lebendigem Gespräch und Austausch führen.

**Gerhard Theben**