

### SEMINARKOSTEN:

für KAB-Mitglieder:	14,00 €
für Nichtmitglieder:	44,00 €
Kosten für UK/VG im DZ (einige EZ sind vorhanden):	20,00 + 11,00 €
Kurtaxe (ab 16 Jahre)	4,00 €

Frauen mit geringem Einkommen können 20.-€ Ermäßigung aus der Stiftung erhalten. Bei Abmeldung ab 01.10.18 muss der gesamte Betrag bezahlt werden.

### Anreise:

Freitag, 12. Okt. 2018, bis 17:30 Uhr  
Die nächste Bahnstation ist Friedrichshafen, von dort fährt ein Bus.

### Abreise:

Sonntag, 14. Okt. 2018, ab 13.30 Uhr



Katholische Erwachsenenbildung  
Kreis Ravensburg e.V.



[www.netzwerk-frauengesundheit.info](http://www.netzwerk-frauengesundheit.info)



### ORGANISATORISCHES:

#### Anmeldung:

bis spätestens **25. September 2018**  
mit beiliegendem Bogen an den

Diözesanverband der KAB  
Frau und Gesundheit  
Postfach 70 03 36  
70573 Stuttgart  
Tel.: 0711 / 9791-135  
Fax: 0711 / 9791-168  
E-Mail: [KAB@blh.drs.de](mailto:KAB@blh.drs.de)

#### Ort:

St. Josef Hersberg  
Schloß Hersberg 1  
88086 Immenstaad/Bodensee  
Tel.: 07545/935-0  
[www.hersberg.de](http://www.hersberg.de)

#### Referentin:

Martha Higler-Kühner  
Kreative Leibtherapeutin  
Kunsttherapeutin  
Burnout Coach

#### Leitung:

Sigrun Büttingsrüt  
Referentin Frau und Gesundheit  
KAB-Diözesanverband Stuttgart



## Kurnachsorgeangebot

# KÖNIGIN IM EIGENEN HAUS

Freitag, 12. Oktober bis  
Sonntag, 14. Oktober 2018

Immenstaad/Bodensee



## LIEBE FRAUEN IN FAMILIENVERANTWORTUNG!

Sie haben an einer Mütterkur oder Mutter-Kind-Kur teilgenommen.

Die in der Kur angestoßenen neuen Lebenseinstellungen oder Verhaltensweisen sollen im stressigen Alltag nicht untergehen. Mit dem Nachsorgeangebot wollen wir die begonnenen Gesundheitsprozesse stabilisieren, ergänzen und nachhaltig sichern.

Impulse, Reflexion, gegenseitiger Austausch, Bewegungs- und Ausdruckselemente sowie Entspannungsangebote werden uns dabei unterstützen.  
Wir setzen die Bereitschaft zur Selbstreflexion voraus.

Wir laden Sie ein zu einem Wochenende, an dem Sie einmal **ohne Kinder** in freundlicher Atmosphäre und schöner Umgebung Raum und Zeit finden, Heilsames für sich zu vertiefen.

**Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen**

*S. Büttingsrüt*

Sigrun Büttingsrüt  
Referentin Frau und Gesundheit

## PROGRAMM

### Freitag, 12. Okt. 2018

17.30 Uhr Ankommen  
18.00 Uhr Abendessen  
19.00 Uhr **Themenbereich 1:**  
„Mein Reich“: Abend der Begegnung und Entspannung

### Samstag, 13. Okt. 2018

8.00 Uhr Frühstück  
9.15 Uhr **Themenbereich 2:**  
„Welche Rolle(n) spiele ich im Alltag, wie fülle ich sie aus?“  
12.30 Uhr Mittagessen  
Zeit für Gespräche  
15.00 Uhr Kaffee  
15.30 Uhr **Themenbereich 3:**  
„Festhalten – Loslassen“  
Ein kreativer Impuls  
18.00 Uhr Abendessen  
19.00 Uhr Freie Zeit nach Lust und Laune am Bodensee

### Sonntag, 14. Okt. 2018

8.00 Uhr Frühstück  
Zimmer räumen  
9.30 Uhr **Themenbereich 4:**  
„Mit Würde und Eigensinn die Spielregeln im eigenen Haus gestalten“  
11.45 Uhr „Lebensfeier, Abschluss“  
12.30 Uhr Mittagessen  
13.30 Uhr Abreise

