Frauenseelsorge

Angebote für Frauen

2026

ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

Impressum

Erzdiözese München und Freising (KdöR)
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München
Generalvikar Christoph Klingan
Kapellenstraße 4, 80333 München

Verantwortlich für den Inhalt: Ressort Seelsorge und kirchliches Leben,
Fachbereich Frauenseelsorge
Schrammerstraße 3, 80333 München
Telefon: 0 89 / 21 37 - 14 37, Fax: 0 89 / 21 37 - 27 17 94
frauenseelsorge@eomuc.de, www.frauenseelsorge-muenchen.de

Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation,
Visuelle Kommunikation

Bildnachweis: privat, falls nicht anders angegeben
Druck: www.sasdruck.de
Papier: enviro®ahead, hergestellt aus 100 % Altpapier, FSC®-zertifiziert
Die Kompensation der CO_2-Emissionen
erfolgt über Klimaschutzprojekte
des kirchlichen Kompensationsfonds
Klima-Kollekte gGmbH

UID-Nummer: DE811510756

KLIMA KOLLEKTE
Kirchlicher Kompensationsfonds

Liebe Frauen*,

bis Sie dieses vielfältige Programm 2026 in Händen halten oder im Netz entdecken, ist an unserer Fachstelle für Frauenpastoral vermutlich schon viel passiert seit der Fertigstellung Mitte des Jahres 2025. **Die Veränderungen** der Reihe nach:

- Voraussichtlich ist unsere Website www.frauenseelsorge-muenchen.de inzwischen auf die **neue Website des Erzbistums** umgezogen. Wenn ja, finden Sie im neu geordneten virtuellen Raum unsere **Profilseite** und können dort Ihre Suche vornehmen. Unsere **alte Webadresse** wird **umgeleitet**. Lassen Sie sich von den Möglichkeiten überraschen! Auch die **Online-Anmeldung** wird weiterhin funktionieren. Bitte seien Sie gnädig, wenn manche Anfangsschwierigkeiten erst bei der Nutzung auffallen. Zögern Sie nicht, Störendes und Unzureichendes zu melden. Wir freuen uns aber auch über den ein oder anderen Zuspruch oder gar ein Lob.

- Unser Sekretariat erreichen Sie telefonisch von **Montag bis Donnerstag, 9:00 bis 12:00 Uhr**. Wenn Sie der Anrufbeantworter grüßt, rufen wir auf Ihre Nachricht hin baldmöglichst zurück. Der sicherste Weg, uns rasch zu erreichen, ist mehr und mehr per E-Mail über das Funktionspostfach frauenseelsorge@eomuc.de

- Alle **Adressen von Veranstaltungsorten und Bildungshäusern** finden Sie – in alphabetischer Reihenfolge und teils mit Lageplänen – **hinten im Heft**.

- Nicht neu, dennoch wichtig: Bitte **melden Sie sich**, wenn Sie an Veranstaltungen teilnehmen wollen, immer **schriftlich an** (am besten online, im Bedarfsfall per E-Mail, Karte oder Brief). Das gilt auch für Gottesdienste, denn oft feiern wir in kleinen Räumen mit begrenzten Kapazitäten, verwenden aufwendig vorbereitete Materialien oder müssen extra bestuhlen. **Anmeldungen** sind in jeder Form **verbindlich**, bitte nehmen Sie unsere AGB (ab Seite 61) ernst. Herzlichen Dank für Ihr Verständnis!

Auf viele Begegnungen, anregende Gespräche und Veranstaltungen, die das Herz erfreuen, hofft

das Team der Frauenseelsorge

Inhaltsverzeichnis für 2026

Impressum ... 2
Vorwort ... 3
Inhaltsverzeichnis ... 4
Vorankündigungen ... 7
Frauenliturgien – Übersicht ... 10

JANUAR

24.01. Kommt! Bringt eure Last. ... 12
30.01. Samma wieda guad!? ... 13

FEBRUAR

02.02. Licht, das uns lebendig macht ... 14
11.02. Sehnsucht nach Grünkraft ... 14
ab 13.02. Seelisch verwundet – durch Liebe geheilt ... 15
18.02. Töchter des Himmels – Töchter der Erde ... 15
ab 20.02. Warm-Up für Körper, Geist und Seele ... 16
27.02. Stopp das Sorgenkarussell! ... 16
28.02. In Bewegung mit Maria Magdalena ... 17

MÄRZ

03.03. Krise als Chance und Neubeginn ... 17
10.03. Sag Ja zu dir selbst ... 18
12.03. Fasten in den Religionen ... 18
ab 13.03. Innere Kraftquellen suchen und entdecken ... 19
18.03. Der ausgezeichnete Film: Zikaden ... 20
19.03. Schneeglöckchen, Schlüsselblume und Co. ... 21
25.03. Getanzte Stille ... 21

APRIL

02.04. Mit Magdalena Abschied nehmen ... 22
03.04. Mit Magdalena unter dem Kreuz stehen ... 22
04.04. Mit Magdalena im Osterlicht tanzen ... 23
09.04. Warum sie Azaleen liebte: Sr. Imma Mack ... 24
14.04. Aufrecht wie Maria ... 24
ab 17.04. Mit wachen Augen in den Frühling ... 25
18.04. Einfach die Apostelin feiern ... 26
22.04. Freundinnen Jesu ... 26
24.04. Schöpfungsreise in Musik & Wort ... 27
27.04. Was ist Glück? ... 28
28.04. Frühlingserwachen in uns und um uns ... 28

MAI

08.05. Magdalena, wer bist du? – Termin 1 ... 29
ab 13.05. Maria – Kraftquelle und Inspiration ... 31
13.05. Maria Patrona Bavariae ... 30
19.05. Zu Besuch bei der Apostelin der Apostel ... 31
20.05. Wut in Frau* ... 32

JUNI

ab 03.06. Mit Mirjam in die Freiheit tanzen ... 32
09.06. Dein Name sei Rose ... 33
11.06. Magdalena – wer bist du? – Termin 2 ... 34
11.06. Pause für den Wandel ... 34
17.06. Im Hinaufsteigen Licht und Weite gewinnen ... 35
ab 19.06. Wecke die Pamina in dir! ... 36
22.06. Maria Magdalena – dem Leben zugewandt ... 36
ab 26.06. Sonnwendschätze ... 37

JULI

01.07. Unverwüstlich wie ein Löwenzahn ... 38
03.07. Die Geschichte der Apostelin der Apostel ... 39
ab 09.07. Spüre die Lust auf Leben! ... 39
16.07. Singen ist eine Sprache der Seele ... 40
ab 17.07. Geh aus, mein Herz, und suche Freud! ... 40
ab 28.07. Frauen. Kunst. Kirche ... 41

SEPTEMBER

ab 04.09. Auszeit – Seelenzeit ... 42
ab 11.09. Heilige Frauen zwischen Burg und Kloster ... 42
17.09. Ohne Oma geht's nicht ... 43
22.09. Das ewige Glück ... 44
23.09. Stark und flexibel wie ein Baum ... 44
ab 24.09. Mit Staunen seht das Wunderwerk ... 45
ab 25.09. Berührt vom Wort – bewegt zum Tanz ... 45
29.09. Mein Frau-Sein genießen und feiern ... 46

OKTOBER

01.10. Entdecke die Kraft der Weite ... 46
ab 09.10. Gutes bewahren – Neues wagen ... 47
ab 15.10. Sehnsucht nach Gott? ... 48
20.10. Nicht in Stein gemeißelt ... 48
21.10. Lebe im Jetzt! ... 49
22.10. Madonna im Wandel der Zeit ... 50
24.10. Einfach das eigene Leben ins Gebet bringen ... 50

NOVEMBER

11.11. Trost finden ... 51
ab 12.11. Pilgerreise nach Innen ... 52
14.11. Einfach segnen ... 52
ab 20.11. Verheißung in Leder ... 53
24.11. Zugang zu meinen inneren Quellen ... 53
26.11. Heilsame Gewürze – weihnachtliche Bräuche ... 54

DEZEMBER

02.12. Erwartung in Stille ... 54
08.12. Ahninnen Jesu ... 55
ab 11.12. Botinnen des Lichts ... 55
15.12. Ende gut – alles gut? ... 56
30.12. Mit Trotzkraft ins neue Jahr ... 57

Theologie im Fernkurs ... 58
Angebote für Pfarrhausfrauen und Pfarrsekretärinnen ... 60
Weitere Angebote ... 60
Kirchliche Beratungsstellen ... 60
Wichtige Informationen ... 61
Datenschutzerklärung ... 62
Allgemeine Teilnahmebedingungen ... 62
Kontoverbindung ... 64
Referentinnen ... 65
Kontakt und Anmeldekarte ... 71

Vorankündigungen

EINFACH FEIERN – Frauen-Liturgie-Kurs

Die Module des Grundkurses befähigen Frauen, selbst liturgische Feiern zu konzipieren und durchzuführen, damit die eigene Lebenswelt in der Liturgie erfahrbar wird – ganzheitlich, frauenspezifisch, stärkend. Die Kurstage mit unterschiedlicher Thematik können einzeln gebucht werden. Die Teilnahme an mindestens drei Modulen wird zertifiziert.

Bildquelle: Fachstelle 5.MD – Medien und Digitalität

DER AUSGEZEICHNETE FILM: Frauenfilmabend mit Filmgespräch

Kinotreff im Kino Neues Rottmann

Frauenseelsorge und Fachstelle 5.MD – Medien und Digitalität – laden in Zusammenarbeit ein zu einem Frauenfilmabend, siehe Seite 20.

DER AUSGEZEICHNETE FILM: Kinofilme, die als „Film des Monats“ von epd-film oder als „Kinotipp der katholischen Filmkritik“ des Filmdienstes ausgezeichnet wurden, werden an jedem dritten Mittwoch im Kino Neues Rottmann mit einer Einführung und einem anschließenden Filmgespräch präsentiert.

Titel und Vorführdaten der prämierten Filme werden nach Bekanntgabe über den Frauenseelsorge-Newsletter veröffentlicht.

Hier scannen und Newsletter der Frauenseelsorge abonnieren:

MARIA MAGDALENA – Wir feiern die Apostelin

Im Jahr 2016 wurde der **Gedenktag der Hl. Maria von Magdala, der 22. Juli,** durch Papst Franziskus offiziell zum Festtag erhoben. Somit hat dieser nun den Rang eines **Apostelfestes** – ein bedeutsames Zeichen der Anerkennung und Wertschätzung der Osterzeugin und Apostelin. Zum **10-jährigen Jubiläum dieser Erhebung** startet das Erzbistum München und Freising eine Initiative mit dem Ziel, das Glaubenszeugnis der Maria von Magdala und ihr bedeutsames Wirken grundlegend ins Bewusstsein zu heben. Dazu gibt es im **Zeitraum von Ostern 2026 bis zum Fest am 22. Juli 2026** bistumsweit vielfältige **Veranstaltungen, Impulse und Gottesdienste**.

Veranstaltungen der Frauenseelsorge im Überblick:

26-09: **In Bewegung mit Maria Magdalena** –
Orientierungstag mit christlichem Yoga
26-16: **Mit Magdalena Abschied nehmen** –
Gottesdienst am Gründonnerstag
26-17: **Mit Magdalena unterm Kreuz stehen** –
Gottesdienst am Karfreitag
26-18: **Mit Magdalena im Osterlicht tanzen** –
Österliche Lichtfeier
26-22: **Einfach die Apostelin feiern** – Frauen-Liturgie-Tag
26-23: **Freundinnen Jesu** –
Führung durch die Alte Pinakopthek
26-27: **Magdalena – wer bist du?** – **Termin 1** –
Führung durch das Bayrische Nationalmuseum

26-30: **Zu Besuch bei der „Apostelin der Apostel“** –
Wandern zur Wallfahrtskirche Maria Magdalena
26-34: **Magdalena – wer bist du?** – **Termin 2** –
Führung durch das Bayerisches Nationalmuseum
26-38: **Maria Magdalena – dem Leben zugewandt** –
Orientierungstag mit Tanz und Kreativarbeit
26-41: **Die Geschichte der Apostelin der Apostel** –
Maria Magdalena (2018) – Film und Gespräch

Zum Vormerken:

Die verlorene Ehre der Maria Magdalena. Die erste Begegnung mit dem Auferstandenen und ihre Folgen

Studiennachmittag mit Vorträgen, Debatten und Austausch

Eine Veranstaltung der Katholischen Akademie Bayern
in Zusammenarbeit mit der Frauenseelsorge München
Samstag, 11. April 2026, ab 14:00 Uhr
Veranstaltungsort:
Katholische Akademie in Bayern, Mandlstraße 23, München

Details werden zeitnah über die Website unter
www.kath-akademie-bayern.de bekanntgegeben.
Auskünfte Montag bis Freitag zwischen 10:00 und 12:00 Uhr
unter 0 89 / 3 81 02 - 1 11 oder jederzeit per E-Mail:
anmeldung@kath-akademie-bayern.de

Festgottesdienst zu Ehren der Apostelin

Feierliche Bischofsmesse unter Mitwirkung von Frauenverbänden und Frauenseelsorge

Mittwoch, 22. Juli 2026, 18:00 Uhr
Kirche St. Michael, Neuhauser Str. 6, München
Zelebrant: Weihbischof Wolfgang Bischof
Anschließend:
Infostände und Stehempfang im Innenhof
des Zentrums St. Michael
Zugang über Maxburgstraße 1

Details werden noch bekanntgegeben.

Frauengottesdienste 2026

Licht, das uns lebendig macht
Frauenliturgie zum Lichtmesstag

mit Kerzensegnung und Blasiussegen, Agape im Anschluss
Montag, 02.02., 17:00 Uhr
missio-Kapelle im Haus der Weltkirche
München, Pettenkoferstr. 26-28
In Zusammenarbeit mit missio-München und
KDFB Diözesanverband München und Freising

Töchter des Himmels – Töchter der Erde
Frauenliturgie am Aschermittwoch

mit Auflegung des Aschenkreuzes
Mittwoch, 18.02., 18:00 Uhr
Kapelle im ABZ
München, Franz-Joseph-Str. 6

Mit Magdalena …
Frauenliturgien
von Gründonnerstag bis Karsamstag

Gründonnerstag, 02.04., 19:00 Uhr
Karfreitag, 03.04., 19:00 Uhr
Karsamstag, 04.04., 19:00 Uhr
mit Speisensegnung und Agape
Kapelle im ABZ
München, Franz-Joseph-Str. 6

Maria – Patrona Bavariae
Maiandacht

mit Begegnungsabend und Imbiss im Anschluss
Mittwoch, 13.05., 17:00 bis 19:00 Uhr
missio-Kapelle im Haus der Weltkirche
München, Pettenkoferstr. 26-28
In Zusammenarbeit mit missio-München und
KDFB Diözesanverband München und Freising

Mit Trotzkraft ins neue Jahr
Gottesdienst zur Jahreswende

Mittwoch, 30.12., 17:00 Uhr
Kapelle im ABZ
München, Franz-Joseph-Str. 6

Anmeldung für alle Liturgien
telefonisch, per Mail oder online unbedingt erforderlich.
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

26-01

Kommt! Bringt eure Last.

Vorbereitungsveranstaltung zum Weltgebetstag 2026

Nigeria ist ein Land der Superlative mit vielen Kulturen, Sprachen und Religionen, aber auch mit Spannungen und blutigen regionalen Konflikten. Auf dem Land befördern Frauen Lasten tatsächlich auf dem Kopf, aber es gibt ebenso unsichtbare Lasten wie Armut und Gewalt. Diese tragend laden die nigerianischen Frauen zum Weltgebetstag 2026 ein. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die in ihren Gemeinden den Gottesdienst und Begleitveranstaltungen vorbereiten. Sie erhalten Materialien, Informationen zum Land und zu den Bibelstellen. In Workshops werden Elemente des Gottesdienstes ausgearbeitet.

Graphik „Ruhe für die Erschöpften“, Künstlerin: Gift Amarachi Ottah
Rechte: Weltgebetstag 2026 Nigeria

Musik, Landesinformation, Bibelarbeit

Leitung:	Ökumenisches Team
Termin:	Samstag, 24.01.2026
	09:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Versöhnungskirche, München
Treffpunkt:	BITTE BEACHTEN: NEUER ORT!
Anfahrt:	U2 Richtung Feldmoching, bis Harthof
Kosten:	18,00 € Kursgebühr, Hinweis siehe S. 60

Anmeldebestätigung nur bei Online-Anmeldung.
Nur Einzelanmeldung möglich und ausschließlich als Privatperson! Termine weiterer lokaler Werkstätten, auch Online-Angebote, aus organisatorischen Gründen auf unserer Website, nicht mehr im Programmheft.

26-02

Samma wieda guad!?

Vortrag mit praktischen Impulsen

Verzeihung – Vergebung – Versöhnung. Ob unter Freund:innen, Geschwistern, in der Paar- oder Arbeitsbeziehung – wo Menschen sich nahe sind, passieren unausweichlich Verletzungen und Kränkungen, die Beziehungen belasten. Gibt es typisch weibliche Verhaltensmuster? Wie kann es gelingen, Schritte zur Aufarbeitung und Versöhnung mit mir und anderen zu gehen? Vergeben ist nicht vergessen! Erhalten Sie praktische Anregungen und Ideen rund um das Thema Versöhnung.

Reflexion, praktische Übungen

Leitung:	Agnes Passauer, Inge Reschauer
Termin:	Freitag, 30.01.2026
	14:30 bis 17:00 Uhr
Ort:	Erzbischöfliches Ordinariat München – Bistro
Treffpunkt:	Pforte, Kapellenstr. 4, ab 14:15 Uhr
Anfahrt:	MVV, Ausstieg Karlsplatz
Kosten:	13,00 € Kursgebühr, inkl. Kaffee, Kuchen, Getränk

Foto: Pixabay / geralt

26-03

Licht, das uns lebendig macht

Gottesdienst mit Kerzensegnung und Blasiussegen

Die Sehnsucht nach dem Licht ist groß nach der Dunkelheit des Winters. Groß war auch die Sehnsucht des Gottesvolkes, das auf einen Retter hoffte, der Helligkeit in die dunklen Herzen bringen konnte. Plötzlich kamen Leben und Bewegung in zwei Hochbetagte, als Maria und Josef den Jesusknaben in den Tempel brachten. Wie Pflanzen sich nach dem Licht ausrichten, richteten Simeon und Hanna sich aus und auf. Sie wählten das Licht zum Sinnbild für Heilung und Rettung durch die Frohbotschaft, die mit diesem Kind in die Welt kommen sollte. Das lasst uns feiern und dabei unsere Lebendigkeit spüren.

Rituale, Gebet, Gesang, kleiner Imbiss

Leitung: Sr. Susanne Schneider, Antonia Klein, Irmgard Huber
Termin: Montag, 02.02.2026, 17:00 Uhr
Ort: missio München – Haus der Weltkirche – Kapelle
Kosten: keine

In Zusammenarbeit mit missio München und KDFB Diözesanverband München und Freising

26-04

Sehnsucht nach Grünkraft

Orientierungstag

In den Wintermonaten wächst unsere Sehnsucht nach dem Grünen in der Natur besonders stark. Hildegard von Bingen sieht in der Grünkraft die göttliche Energie in der Schöpfung und in der menschlichen Seele. Ihre Texte und Bilder lassen uns diese heilende und stärkende Kraft in unserem Leben entdecken. Wir feiern sie mit einem Tanz in der abschließenden Frauenliturgie.

Vortrag, Textarbeit, Gottesdienst

Leitung: Wiltrud Huml
Termin: Mittwoch, 11.02.2026 09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried, München
Kosten: 16,00 € Kursgebühr 44,33 € Tagessatz

26-05

Seelisch verwundet – durch Liebe geheilt

Orientierungswochenende mit einem Märchen

Menschliches Zusammenleben ist mitunter nicht von Eintracht geprägt, sondern durch Neid und Missgunst belastet, was in uns tiefe Wunden schlagen kann. Freundschaften können entzweien, Familienbande zerreißen. Es sind Situationen, die uns nicht selten krank machen. Das albanische Märchen „Die neidische Schwester“ erzählt uns bildhaft, wie der boshafte Neid der Tante ein Mädchen von seinem Lebensglück abschneidet. Doch auch in dieser ausweglos scheinenden Situation wächst ihr Hilfe zu, so dass ihre Wunden heilen dürfen und letztlich die Gerechtigkeit siegt.

Lebenshilfe, Tanz, Qigong, Rollenspiel

Leitung: Katharina Könen-Schäfer
Termin: Freitag, 13.02.2026, 18:00 Uhr bis Sonntag, 15.02.2026, 13:00 Uhr
Ort: Bildungshaus Armstorf, St. Wolfgang bei Dorfen
Kosten: 80,00 € Kursgebühr 178,00 € Übernachtung und Vollpension

26-06

Töchter des Himmels – Töchter der Erde

Gottesdienst mit Aschenkreuzauflegung

In der Spannung zwischen Himmel und Erde spielt sich das menschliche Leben ab. Die Erdung unseres Lebens erfahren wir liturgisch am Aschermittwoch, dem Beginn der Fastenzeit. Mit den biblischen Gestalten Ruth und Naomi dürfen wir die brache Erde unseres Lebens vor Gott bringen. Wie Erde bei Trockenheit reißt, so ist auch unser Leben durchzogen von Rissen – manchmal offen und wund. Sensibel und achtsam werden diese Wunden und offenen Stellen unseres Lebens am Aschermittwoch Teil des Gebets. Als Töchter der Erde dürfen wir uns von Gott zum Himmel aufrichten lassen.

Gebet, Ritual, Gesang

Leitung: Team der Frauenseelsorge
Termin: Mittwoch, 18.02.2026, 18:00 Uhr
Ort: ABZ München – Kapelle
Kosten: Keine

26-07

Warm-up für Körper, Geist und Seele

Orientierungswochenende

Der Februar präsentiert sich zwar grau, kalt und ungemütlich, aber die Tage werden spürbar länger. In unserem Frühlings-Warm-up erschließen wir das Erwachen der Natur für uns an einem Kraftort am Starnberger See, wo schon viele Frauen mit Kreativität und Elan wirkten. Mit körperlichen Aktivierungsübungen und geistiger Fokussierung vertreiben wir das Wintergrau und sammeln Farben. Wir verknüpfen Bewegung, Achtsamkeit, Gebet und Gespräch, um mit Energie, Klarheit und innerer Ruhe ins Jahr zu starten. Was steht für mich an? Wir füllen unsere „Werkzeugkiste“ mit neuen Ideen und Impulsen.

Entspannungsübungen, Visionssuche

Leitung: Andrea Kammhuber, Dr. Gabriele Riffert
Termin: Freitag, 20.02.2026, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 22.02.2026, 13:00 Uhr
Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried
Kosten: 70,00 € Kursgebühr
230,00 € Übernachtung und Vollpension

26-08

Stopp das Sorgenkarussell!

Orientierungstag

„Fürchte dich nicht!“ heißt es mehrfach in der Bibel. Oft blockieren Ängste, Sorgen und Befürchtungen unseren Lebensfluss, und die Medien befeuern dies noch. Wem können wir eigentlich trauen? Vielleicht ist unser Vertrauen durch schwierige Erfahrungen geschwächt. Doch Frau kann Vertrauen (wieder) lernen und im Alltag einüben. Wir erfahren, wie wir ängstliche Gedanken mit Mitgefühl betrachten und annehmen und unnötige Sorgen lassen können. Denn es ist eine bewusste Entscheidung, ob wir dem Leben trauen oder ihm sorgenvoll begegnen möchten.

Lebenshilfe, Impulse

Leitung: Birgitta Dürk
Termin: Freitag, 27.02.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried, München
Kosten: 16,00 € Kursgebühr
44,33 € Tagessatz

26-09

In Bewegung mit Maria Magdalena

Orientierungstag mit christlichem Yoga

Die eigenen Bewegungsräume erkunden und den Körper als Ort des Gebets entdekken, durch bewusstes Atmen innehalten – die Kombination aus Yoga und dem christlichen Gebetsschatz lässt uns das erleben. Dabei begleitet uns die erste Verkünderin der Auferstehung, Maria Magdalena, als biblische Gestalt in der achtsamen Wahrnehmung unseres Lebens. Mit Hatha-Yoga und christlicher Meditationspraxis tanken wir Kraft. Die Teilnahme ist auch für Yoga-Anfängerinnen geeignet.

Yoga, Meditation, Bibelarbeit

Leitung: Barbara Bertl, Gabriela Ferraro
Termin: Samstag, 28.02.2026
09:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum St. Peter und Paul, Oberammergau
Kosten: 15,00 € Kursgebühr inkl. Verpflegung

In Zusammenarbeit mit KBW Garmisch-Partenkirchen

26-10

Krise als Chance und Neubeginn

Orientierungstag mit spirituellen Impulsen

Wir begrüßen jeden Tag neu, um am Abend Abschied zu nehmen. Jeder Tag bringt etwas Neues mit sich. Meistens gelingt es uns, die Veränderungen in unser Leben zu integrieren. Manchmal spitzt sich die Situation jedoch derart zu, dass wir in eine Krise geraten, die uns in eine „dunkle“ Nacht stürzen lässt. Viele Psalmen zeugen davon. Krisen bedeuten Abschied, aber auch Auferstehung und Neubeginn. Nach einer Einführung aus psychotherapeutisch-spiritueller Sicht werden wir uns Zeit für das Wesentliche nehmen. Das Angebot richtet sich insbesondere an Frauen in Krisensituationen.

Impulsvortrag, Stille, Gruppenarbeit

Leitung: Dr. Ingrid Borski
Termin: Dienstag, 03.03.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Generalat der Missionarinnen Christi, München
Kosten: 18,00 € Kursgebühr
25,00 € Tagessatz

26-11

Sag Ja zu dir selbst
Orientierungstag

Sie sind eingeladen, sich mit sich selbst zu versöhnen, sich mit Ihrer eigenen Lebensgeschichte auseinanderzusetzen, Ja zu Ihrem Leben zu sagen, Ja zu Ihren Wurzeln, zu Ihrem Körper, zu Ihrem Frausein. In jedem Leben gibt es Brüche und Knoten, die uns aber nicht am erfüllten Leben hindern sollen. In der Begegnung mit Jesus haben Menschen gespürt, dass er sie annimmt, so wie sie sind, und dass sie deshalb ihre Schwächen und Grenzen nicht verbergen müssen.

Kreativarbeit, Körperübungen, Austausch

Leitung: Sr. Veronika Hornung
Termin: Dienstag, 10.03.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Generalat der Missionarinnen Christi, München
Kosten: 18,00 € Kursgebühr
25,00 € Tagessatz

26-12

Fasten in den Religionen
Interreligiöses Frauentreffen

Im Judentum, Christentum und Islam gibt es Fastenzeiten als festen Bestandteil der religiösen Praxis. In diesem Jahr fallen der Fastenmonat Ramadan und die christliche Fastenzeit zusammen. Gleichzeitig hat Fasten besonders für Frauen eine ästhetische Dimension. Sie fasten, um schlank, gesund und schön zu sein. Anlässlich des Weltfrauentags treffen wir uns, um darüber ins Gespräch zu kommen, zu lernen und unsere Unterschiedlichkeit wahrzunehmen. Für ein gemeinsames Fastenessen ist gesorgt.

Austausch, Gemeinschaft, Interreligiös

Leitung: Barbara Bertl
Termin: Donnerstag, 12.03.2026
17:00 bis 21:00 Uhr
Ort: EJKA Europäische Janusz Korczak Akademie, München
Kosten: keine

Anmeldung über EJKA: *https://forms.office.com/e/zWFqmdQZmk*
In Zusammenarbeit mit: Europäische Janusz Korczak Akademie, IDIZEM e.V., Evangelische Dekanatsfrauenbeauftragte, KDFB Diözesanverband München

26-13

Innere Kraftquellen suchen und entdecken
Orientierungswochenende mit spirituellem Coaching

Was brauche ich, damit es mir gut geht und ich ein sinnvolles Leben führen kann? Was ist mein von Gott gegebener Weg? Das Berufungscoaching WaVe® hilft dabei, den eigenen Talenten, den inneren Sehnsüchten und Bedürfnissen auf die Spur zu kommen und eine neue Richtung auf dem persönlichen Lebensweg einzuschlagen. Zwei erfahrene Coaches begleiten die Gruppe und schaffen Raum für die persönliche Entfaltung und Visionssuche. Eine Andacht schließt das Wochenende ab.

Persönlichkeitsbildung, Visionssuche

Leitung: Sylvia Braun-Schmidtner, Sabine Pandey
Termin: Freitag, 13.03.2026, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 15.03.2026, 13:00 Uhr
Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried
Kosten: 35,00 € Kursgebühr
230,00 € Übernachtung und Vollpension

Foto: Pixabay / GregMontani

DER AUSGEZEICHNETE FILM
Frauenfilmabend mit Filmgespräch

Zikaden
Drama | Deutschland / Frankreich 2025 | 102 Minuten
Regie: Ina Weisse

Im Mittelpunkt steht eine in sich gekehrte Berliner Maklerin, die durch die Pflege ihrer alternden Eltern aufs Land zurückkehrt, wo sie auf eine junge alleinerziehende Mutter und deren Tochter trifft. Zwischen den Frauen entsteht eine fragile Verbindung, geprägt von gegenseitigem Interesse, aber auch unterschwelligen Spannungen. Dabei liegt über allem eine schwelende Unruhe – wie ein drohender Sturm, der sich nicht mehr abwenden lässt. Ein anspruchsvolles, vielschichtiges Kammerspiel über die Brüche im Leben, über Nähe und Distanz – und über das, was unausgesprochen zwischen Menschen steht. Empfohlen ab 16 Jahren.

Termin: Mittwoch, 18.03.2026, 18:00 Uhr
Ort: Kino Neues Rottmann, München

Einführung und Gespräch: Kristin Undisz und Referentinnen der Frauenseelsorge des Erzbistums München und Freising

Karten an der Kinokasse – keine Anmeldung erforderlich
Eine Zusammenarbeit der Fachstelle 5.MD – Medien und Digitalität – und Frauenseelsorge München

Foto: © Judith Kaufmann / Lupa Film

26-14

Schneeglöckchen, Schlüsselblume und Co.
Orientierungstag

Foto: Pixabay / ZMonika

Farbenfrohe Frühlingsboten wecken unsere Lebensgeister und faszinieren mit ihrer Schönheit. Das Schneeglöckchen macht in seiner reinen, weißen Farbe den Anfang, es folgen in Gelb der Huflattich sowie die Schlüsselblume, und in Violett präsentiert sich die Gundelrebe. Viel mehr als die Schönheit interessiert uns, was schon unsere Ahninnen über die die feinstoffliche Wirkung und die Heilkraft der frühen Pflanzen wussten. Mit Achtsamkeits- und leichten Körperübungen runden wir den Tag ab und binden einen bunten Frühlingsstrauß.

Heilkräuterkunde, Entspannung

Leitung: Edith Thalmaier
Termin: Donnerstag, 19.03.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried, München
Kosten: 20,00 € Kursgebühr inkl. Material
44,33 € Tagessatz

26-15

Getanzte Stille
Orientierungstag im Schweigen

Leichte Kreistänze und Meditation wechseln einander ab und führen so immer mehr in eine heilsame Stille. Ein Ankommen bei sich und die Ausrichtung auf Gott wird möglich. Durchgängiges Schweigen.

Tanz, Meditation, Schweigen

Leitung: Rosi Hochholzer
Termin: Mittwoch, 25.03.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried, München
Kosten: 16,00 € Kursgebühr
44,33 € Tagessatz

26-16

Mit Magdalena Abschied nehmen

Gottesdienst am Gründonnerstag

Im Johannes-Evangelium (Joh 16,16-22) vergleicht Jesus die Tage vor seinem Sterben mit der Phase vor einer Geburt, wenn Angst, Schmerz, Not dominieren: Wie die Gebärende diese Phase durchstehen muss, dann aber vor Freude über das neue Leben die Leidenszeit vergisst, so wird es denen gehen, die jetzt voll Angst und Trauer sind. Abschiedsworte, die Jesus beim letzten Mahl vor allem an die Jüngerinnen richtet, allen voran an Magdalena? Mit ihnen verbinden wir uns gedanklich, teilen Brot und Wein und würdigen das Zeugnis der Frauen, die durch ihr Handeln Verständnis zeigten für Jesu Botschaft.

Andacht mit Wort-Brot-Feier

Leitung: Team der Frauenseelsorge
Termin: Donnerstag, 02.04.2026, 19:00 Uhr
Ort: ABZ München – Kapelle
Kosten: keine

Anmeldung erforderlich!

26-17

Mit Magdalena unterm Kreuz stehen

Gottesdienst am Karfreitag

Es fällt auf: In allen Evangelien ist erwähnt, dass Maria Magdalena unter dem Kreuz stand. Jesus und sie – das sind die Konstanten. Alle anderen Beteiligten variieren. War sie die engste Vertraute Jesu und obendrein die Mutigste, die die Lebensgefahr nicht scheute? Wir stellen uns gedanklich an ihre Seite, stimmen in ihre Klage ein und bringen vor Gott andere mutige Frauen, die eine Art von Kreuz zu beklagen haben.

Andacht mit Ritual

Leitung: Team der Frauenseelsorge
Termin: Freitag, 03.04.2026, 19:00 Uhr
Ort: ABZ München – Kapelle
Kosten: keine

Anmeldung erforderlich!

26-18

Mit Magdalena im Osterlicht tanzen

Österliche Lichtfeier

Der Auferstandene ruft Maria aus Magdala beim Namen und sie erfüllt seinen Auftrag. Durch ihr Zeugnis beginnt die Erfolgsgeschichte des Christentums. Wir stimmen ein in ihren Jubel: Jesus lebt! Der Tod ist nicht das Ende. Bei einer Agape, einem Liebesmahl, im Anschluss an die Speisensegnung teilen wir voll Osterfreude Brot, Wein, Eier, Schinken und alle andern Köstlichkeiten, die wir in unseren Osterkörbchen mitgebracht haben.

Foto: Design Barbara Bertl /canva.com

Andacht mit Speisensegnung und Agape

Leitung: Team der Frauenseelsorge
Termin: Samstag, 04.04.2026, 19:00 Uhr
Ort: ABZ München – Kapelle
Kosten: keine

Anmeldung erforderlich!

26-19

Warum sie Azaleen liebte: Sr. Imma Mack

Thematische Exkursion – Bildung unterwegs

Vom Mariahilfplatz aus führt uns ein Rundgang (ca. 45 Min.) in der Münchner Au zu Orten, die von mutigen Frauen erzählen und Impulse für das Engagement von Frauen in Kirche und Welt geben können. Sr. M. Gisela Hörmann, Leiterin der sozialpädagogischen Ausbildungsstätten der Armen Schulschwestern v.U.L.F., gibt anschließend Einblicke ins heutige Klosterleben und erzählt von ihrer mit Bundesverdienstkreuz und päpstlichem Ehrenpreis ausgezeichneten Mitschwester Imma Mack (1924 – 2006), die als junge Kandidatin unter Lebensgefahr Materialien für die Häftlinge ins KZ Dachau schmuggelte.

Geschichte, Frauenbildung

Leitung: Sr. M. Gisela Hörmann, Inge Reschauer
Termin: Donnerstag, 09.04.2026
14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Kloster der Armen Schulschwestern, München-Au
Treffpunkt: Mariahilfkirche, Turmseite, am Brunnen 13:45 Uhr
Anfahrt: Tram 18 Mariahilfpl. / Bus 52 Schweigerstr.
Kosten: 20,00 € Kursgebühr, inkl. Imbiss im Kloster

Empfehlung: Radlwallfahrt von Freising nach Dachau
Auf den Spuren von Sr. Imma Mack
Freitag, 01.05.2026 – Anmeldung + Info:
radlwallfahrt@schulschwestern.de

26-20

Aufrecht wie Maria

Pilgerwanderung nach Maria Eich

Von Geisenbrunn aus nähern wir uns auf abwechslungsreichen Wegen dem Wallfahrts- und Kraftort Maria Eich (ca. 10 km). Das gemeinsame Gehen im Wechsel von Stille, Austausch und Impulsen ist auch ein innerer Weg zu uns selbst. Mit „Body 2 Brain"-Körperübungen erforschen wir unterwegs unsere eigene Haltung und beschäftigen uns mit der Gestalt der modernen Madonna von Carola Heine. Besichtigung und Führung in der Wallfahrtsstätte mit Augustiner-Kloster sowie Zeit für eigene besinnliche Einkehr. Fußweg zum S-Bahnhof Planegg.

Spirituelle Impulse, Körperübungen

Leitung: Inge Reschauer
Termin: Dienstag, 14.04.2026
09:15 bis 16:30 Uhr
Ort: Kloster Maria Eich
Treffpunkt: Geisenbrunn Bahnhof ab 09:00 Uhr
Anfahrt: Eigene Anfahrt, S8 Richtung Herrsching empfohlen
Kosten: 16,00 € Kursgebühr

Wir gehen bei jedem Wetter! Rückfahrt ab Planegg.

Foto: Wallfahrtskuratie Maria Eich, Planegg

Skulptur: Carola Heine, Foto: mit freundlicher Genehmigung, Kloster Maria Eich

26-21

Mit wachen Augen in den Frühling

Orientierungstage mit Qigong und Kreativarbeit

Im aufbrechenden Frühling wollen wir unsere Selbstheilungskräfte wecken und uns mit Odilias Stärke – in St. Ottilien – verbinden. Qigong- und Augenübungen wechseln dabei ab mit Kreativ- und Gesprächseinheiten. Bei Spaziergängen und Übungen im Freien wollen wir die Umgebung des Klosters erkunden und ganz im Sinne Odilias auch einen Blick in unser Inneres werfen. Mit meditativen Tänzen am Abend lassen wir den Tag ausklingen.

Übungen für Körper und Geist

Leitung: Ursula List, Angela Schwarzenböck
Termin: Freitag, 17.04.2026, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 19.04.2026, 13:00 Uhr
Ort: Erzabtei St. Ottilien, Exerzitienhaus, Eresing
Kosten: 55,00 € Kursgebühr
189,30 € Übernachtung und Vollpension

26-22

Einfach die Apostelin feiern

Frauen-Liturgie-Tag

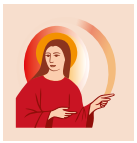
Maria Magdalena wird als Apostelin der Apostel und erste Verkünderin der Auferstehung Jesu verehrt. 2016 wurden für ihren Festtag sogar eigens Messtexte formuliert. Dargestellt wird sie mit einem roten Ei, im Ostergarten und bei den Jüngerinnen und Jüngern Jesu – eine spannende Frau! Es lohnt sich absolut, sie in der Liturgie zu feiern. Frauen-Liturgie-Tage befähigen Frauen, selbst liturgische Feiern zu konzipieren und durchzuführen, damit die eigene Lebenswelt in der Liturgie erfahrbar wird – ganzheitlich, frauenspezifisch, stärkend! Bei der Teilnahme an drei Einzeltagen wird dies auch zertifiziert.

Liturgie – Theorie und Praxis

Leitung: Team der Frauenseelsorge
Termin: Samstag, 18.04.2026
09:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Pfarrheim Oberwöhr, Rosenheim
Kosten: 18,00 € Kursgebühr inkl. Verpflegung

In Zusammenarbeit mit dem Diözesanverband KDFB München und Freising, kfd München-Freising

26-23



Freundinnen Jesu

Führung durch die Alte Pinakothek

Maria und Martha aus Bethanien und Maria von Magdala gehörten zum engen Freundeskreis um Jesus. Von großen Männern der Kirche wurden sie jedoch in ein schlechtes Licht gerückt, wobei man die beiden Marien sogar ihrer Identität beraubte. Wir vergleichen die bildnerische Darstellung, in der die Diffamierung Niederschlag fand, mit dem biblischen Befund, verfolgen die Spuren zurück in die Vergangenheit und lassen uns inspirieren von den drei starken, klugen und bewundernswerten Frauen, deren Beitrag zum Gelingen der „Sache Jesu“ weitaus größer war, als Legenden vermuten lassen.

Kunst-und Kirchengeschichte, Bibelwissen

Leitung: Dr. Angela Opel, Irmgard Huber
Termin: Mittwoch, 22.04.2026
17:15 bis 19:00 Uhr
Ort: Alte Pinakothek, München
Treffpunkt: Eingangsbereich ab 17:00 Uhr
Kosten: 10,00 € Kursgebühr
6,00 € Eintritt (Kartenkauf durch Kursleitung, da Gruppenermäßigung)

26-24

Schöpfungsreise in Musik & Wort

Begegnungssabend mit Umtrunk

Foto: Pixabay / Reflective_Creations

Solange wir leben, scheint das Licht durch unsere Augen – so lädt Gisela Hoffmann ein, die Schöpfung durch ihre eigenen Kompositionen und Klänge zu erkunden. Sie singt vom Anfang des Lebens, den Wogen des Meeres und Klängen lebendigen Atems – auch in aramäischer Sprache, der Sprache Jesu. Dabei heißt der Kraftstoff Sehnsucht und Liebe – ein Feuerwerk ohne Anfang und Ende. Impulstexte von Barbara Bertl und meditative Elemente laden ein, sich selbst in Resonanz mit Gottes Schöpfung zu bringen. Musikalische Begleitung: Andreas Ziegleder und Christian Thalmeier.

Vertontes Gebet, Impulse für die Seele

Leitung: Gisela Hoffmann, Barbara Bertl
Termin: Freitag, 24.04.2026
18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: ABZ München – Kapelle und Foyer
Kosten: 20,00 € Kursgebühr

26-25

Was ist Glück?

Orientierungstag

Foto: Barbara Kätzlmeier

Der Frage nach dem Glück ging die Dichterin und Theologin Dorothee Sölle in ihrem letzten Vortrag nach, bevor sie am 27. April 2003 starb. Die Erfahrung, vertrauen, hoffen und glauben zu können, war für sie mit einem intensiven Glücksgefühl verbunden. An ihrem Todestag lassen wir uns von ihren poetischen Texten inspirieren. Ihr leidenschaftliches Eintreten für Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung erweitert unsere Vorstellungen von Glück. Denn zum Glücklichsein gehört die Verbundenheit mit anderen Menschen und der Schöpfung.

Theologie, spirituelle Impulse

Leitung: Wiltrud Huml
Termin: Montag, 27.04.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried, München
Kosten: 16,00 € Kursgebühr
44,33 € Tagessatz

26-26

Frühlingserwachen in uns und um uns

Qigong to go – Lebenshilfe unterwegs

Der Winter steckt noch in den müden Knochen und steifen Muskeln. Die Natur ist schon startklar für die ersten Blüten, und auch in uns will es Frühling werden. Mit einfachen Qigong-Übungen lassen wir das Frühlingserwachen in uns spürbar werden. Wir gehen zuerst in die Wallfahrtskirche St. Maria Thalkirchen, weiter Richtung Isar zur Marienklause und lassen uns von den Orten, den frommen Frauen inspirieren. An der Isar entlang gehen wir zurück zum Thalkirchner Platz und kehren nach einem kleinen Segensritual gegen 17 Uhr körperlich und geistig erfrischt in den Alltag zurück.

Qigong, Gehen, spirituelle Impulse

Leitung: Angela Schwarzenböck
Termin: Dienstag, 28.04.2026
14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: München Thalkirchen
Treffpunkt: Thalkirchner Platz, Bücherschrank
Anfahrt: U3 Thalkirchen, Ausgang zum Tierpark
Kosten: 12,00 € Kursgebühr

Wenn das Wetter nicht mitspielt, wird der Spaziergang 24 Stunden vorher per E-Mail abgesagt.

26-27

Magdalena – wer bist du? – Termin 1

Führung durch das Bayerische Nationalmuseum

Vor 10 Jahren wurde Maria von Magdala durch ein römisches Dekret als Erstzeugin der Auferstehung und Apostelin der Apostel gewürdigt, ihr Gedenktag wurde in den Rang eines Apostelfestes erhoben. Doch wie passen die seltsamen Darstellungen der Heiligen – mal peinlich, mal skurril – ins Bild? Beschreiben Legenden sie nicht als Dirne und Büßerin? Wir finden: Es ist an der Zeit, die große Heilige zu rehabilitieren und ihre Bedeutung im Freundeskreis Jesu richtig einzuordnen. Lassen Sie sich von der Geschichte der wahren Magdalena überraschen!

Kunst-und Kirchengeschichte, Bibelwissen

Leitung: Dr. Angela Opel, Irmgard Huber
Termin: Freitag, 08.05.2026
14:15 bis 16:00 Uhr
Ort: Bayerisches Nationalmuseum, München
Treffpunkt: Eingangsbereich ab 14:00 Uhr
Kosten: 10,00 € Kursgebühr
6,00 € Eintritt (Kartenkauf durch Kursleitung, da Gruppenermäßigung)

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Deutschen Frauenbund KDFB Diözesanverband München und Freising

26-28

Maria – Patrona Bavariae

Maiandacht mit Umtrunk

Foto: Pixabay / Alexas_Fotos

Münchens Mittelpunkt ist die Mariensäule auf dem Marienplatz. Golden glänzt die Gottesmutter, Schutzpatronin des ganzen bayerischen Landes. Die Bronzestatue zeigt die ikonographische Darstellung aus der Offenbarung, in der von einer Frau die Rede ist, die gegen das Böse kämpft und siegt. In den Symbolen einer starken Mutter sind viele Vorstellungen aus vorchistlichen Zeiten vereint – an die die Menschen schon immer ihre Bitten gerichtet haben. So dürfen auch wir unsere Herzensanliegen mit Maria ins Gebet bringen. Beim anschließenden Maitrunk mit frischen Dips tauschen wir uns aus.

Gebet, Gesang, Austausch

Leitung: Sr. Susanne Schneider, Barbara Bertl
Termin: Mittwoch, 13.05.2026
17:00 bis 19:00 Uhr
Ort: missio München – Kapelle und Foyer
Kosten: keine

In Zusammenarbeit mit missio München und
KDFB Diözesanverband München Freising

26-29

Maria – Kraftquelle und Inspiration

Orientierungstage mit Qigong und Kreativarbeit

Im Wonnemonat Mai verbinden wir uns mit Maria und ihrer Kraft. Auch das Kloster Bernried mit seinem Garten, die Umgebung und der Starnberger See lassen neue Lebensenergie spürbar werden. Qigong, Achtsamkeitsübungen und meditative Tänze wechseln ab mit kreativen Einheiten. Bei schönem Wetter erkunden wir die nähere Umgebung bei kleinen Wanderungen. Wir lernen Marias Facetten durch verschiedene Texte und Bilder kennen und wollen in kleinen Maiandachten neue Impulse für unseren Alltag setzen.

Körperübungen, spirituelle Impulse

Leitung: Ursula List, Angela Schwarzenböck
Termin: Donnerstag, 14.05.2026, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 17.05.2026, 13:00 Uhr
Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried
Kosten: 85,00 € Kursgebühr
345,00 € Übernachtung und Vollpension

26-30

Zu Besuch bei der Apostelin der Apostel

Wanderung zur Wallfahrtskirche Maria Magdalena

In Brannenburg auf dem Bergrücken Biber befindet sich die Wallfahrtskirche St. Maria Magdalena. Sie ist unser Ziel in der nachösterlichen Zeit. Die treue Gefährtin Jesu wurde erste Zeugin seiner Auferstehung und beauftragt, die Frohbotschaft allen zu verkünden. Vom Bahnhof Flintsbach aus gehen wir zur Dorfkirche St. Martin, wo wir ein kurzes Morgenlob halten. Anschließend wandern wir Richtung Brannenburg und steigen einige Stufen hinauf zum Festplatz mit der Kirche, in der wir eine Andacht halten. In Brannenburg kehren wir ein, um uns zu stärken und auszutauschen.

Spirituelle Impulse, Gebet, Austausch

Leitung: Katharina Könen-Schäfer
Termin: Dienstag, 19.05.2026
10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Flintsbach/Inn, Brannenburg
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Bahnhof Flintsbach
Anfahrt: Eigene Anfahrt, BRB Richtung Kufstein empfohlen
Kosten: 20,00 € Kursgebühr

26-31

Wut in Frau*

Interaktiver Abend mit Frauenvorbildern zu Wut

Als Frau darf man sich nicht ärgern – ein Glaubenssatz, den wir in der heutigen Welt so bestimmt nicht mehr unterschreiben würden. Und doch ist es gar nicht so einfach, die eigene Wut zu spüren und sich zu trauen, sie auf eine konstruktive Weise auszudrücken. Drei Frauen werden uns an diesem Abend inspirieren, sich mit dem eigenen Ärger anzufreunden und dessen Kraftpotentiale zu entdecken. Vielfältige Übungen unterstüzen uns, sich der eigenen Wutgeschichte kreativ anzunähern. Leslie Seymor ist Dozentin für Biographiearbeit und begleitet mit großer Freude Menschen mit ihren Lebensgeschichten.

Biografiearbeit

Leitung: Barbara Bertl, Leslie Seymor
Termin: Mittwoch, 20.05.2026
19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Annahof, Augsburg
Treffpunkt: Hollbau im Annahof
Anfahrt: Eigene Anreise, z.B. München Hbf nach Augsburg, Tram: Königsplatz
Kosten: keine

Anmeldung über das Haus Tobias in Augsburg:
haus.tobias@bistum-augsburg.de
in Zusammenarbeit mit der Frauenseelorge Augsburg
und dem Haus Tobias Augsburg

26-32

Mit Mirjam in die Freiheit tanzen

Tanztage mit meditativen Elementen

Mirjams Geschichte bewegt: Mit ihr tanzen wir den Lobpreis Gottes, den Weg aus der Enge in die Weite, aus der Abhängigkeit in die Freiheit, aber auch in die Verantwortung. Wir vergleichen eigene Erfahrungen mit Episoden aus dem Leben der alttestamentlichen Leitfigur. Impulse aus der Bibel nehmen Gestalt an. Meditation der Gebärde und spirituelle Tänze unterstützen die Selbstreflexion.

Bibelwissen, Tanz, Gebärdenmeditation

Leitung: Karin Lindermayr
Termin: Mittwoch, 03.06.2026, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 07.06.2026, 13:00 Uhr
Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried
Kosten: 65,00 € Kursgebühr
460,00 € Übernachtung und Vollpension

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Seniorenpastoral

26-33

Dein Name sei Rose

Thematische Exkursion – Bildung unterwegs

Rosa, Iris, Erika – wie kommen Mädchen zu hübschen Blumennamen? Und umgekehrt: Warum tragen Pflanzen wie Barbarakraut und Veronica die Namen heiliger Frauen? Sehr interessant ist auch, welcher Zauber verbunden wird mit Alraune, Amaryllis, Medea und Poppy. Kommen Sie mit auf einen unterhaltsamen Spaziergang durch die Münchner Altstadt. Namen, Pflanzen und etwas Heilkunde lassen uns an sonst unbeachteten Ecken, in Kirchen und auf Grünflächen zu Entdeckerinnen werden. Am Ende kommt uns das Stadtzentrum vor wie ein Garten, in dem Blumen und Namen wirken können.

Heilkunde, Stadtgeschichte, Brauchtum

Leitung: Sibylle Reinicke
Termin: Dienstag, 09.06.2026
14:00 bis 16:00 Uhr
Ort: München, Altststadt, Frauenplatz bis Odeonsplatz
Treffpunkt: Dom, Außentreppe zum Hauptportal, ab 13:45 Uhr
Kosten: 10,00 € Kursgebühr

Foto: Design Barbara Bertl /canva.com

26-34

Magdalena – wer bist du? – Termin 2

Führung durch das Bayerische Nationalmuseum

Vor 10 Jahren wurde Maria von Magdala durch ein römisches Dekret als Erstzeugin der Auferstehung und Apostelin der Apostel gewürdigt, ihr Gedenktag wurde in den Rang eines Apostelfestes erhoben. Doch wie passen die seltsamen Darstellungen der Heiligen – mal peinlich, mal skurril – ins Bild? Beschreiben Legenden sie nicht als Dirne und Büßerin? Wir finden: Es ist an der Zeit, die große Heilige zu rehabilitieren und ihre Bedeutung im Freundeskreis Jesu richtig einzuordnen. Lassen Sie sich von der Geschichte der wahren Magdalena überraschen!

Kunst-und Kirchengeschichte, Bibelwissen

Leitung: Dr. Angela Opel, Irmgard Huber
Termin: Donnerstag, 11.06.2026
17:15 bis 19:00 Uhr
Ort: Bayerisches Nationalmuseum, München
Treffpunkt: Eingangsbereich ab 17:00 Uhr
Kosten: 10,00 € Kursgebühr
6,00 € Eintritt (Kartenkauf durch Kursleitung, da Gruppenermäßigung)

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Deutschen Frauenbund KDFB Diözesanverband München und Freising

26-35

Pause für den Wandel

Pilgerwanderung nach Mariabrunn

In Mariabrunn gab es seit Gründung der Wallfahrt im 17. Jahrhundert viele tatkräftige, fromme Frauen! Sie suchten Heilung, förderten das Gesundbad oder sorgten als „Doktorbäuerin“ für internationalen Zulauf zu Heilquelle und Gnadenkapelle. Mitten in den Wäldern, eingebettet in die Hügel des Dachauer Hinterlandes, liegt das private Kircherl „Mariä Verkündigung“. Wir pilgern ab Hebertshausen über die mit bunten Glasfenstern restaurierte Georgskirche, gehen im Schweigen oder Austausch und nehmen uns Zeit für persönliches Danken und Wandeln. Brotzeit im Mariabrunner Biergarten.

Spirituelle Impulse,Wallfahrtsgeschichte

Leitung: Inge Reschauer
Termin: Donnerstag, 11.06.2026
10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Mariabrunn / Röhrmoos
Treffpunkt: Bahnhof Hebertshausen ab 09:45 Uhr
Anfahrt: S2 Richtung Petershausen
Kosten: 16,00 € Kursgebühr

Gute Wege mit einigen Steigungen. Gehzeit ca. 4 Stunden. Rückfahrt ab Röhrmoos.

26-36

Im Hinaufsteigen Licht und Weite gewinnen

Wandern mit einem Märchen

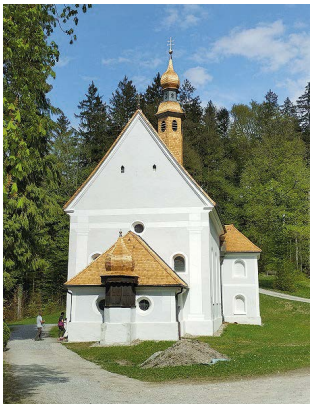


Foto: Katharina Könen-Schäfer

Von Nußdorf/Inn aus wandern wir ca. 100 hm durch den Kirchwald aufwärts zur Wallfahrtskirche Maria Heimsuchung. Sie birgt als Kleinod ein Gnadenbild, eine byzantinische Ikone der Gottesmutter und wird von Bruder Damian, der in der angeschlossenen Einsiedelei lebt, betreut. Unterwegs begleitet uns das persische Märchen „Die Rose von Shiraz“. Es zeigt uns, dass wir nur im Loslassen festgefahrener Vorstellungen Herzensweite gewinnen. Vor dem Gnadenbild der Gottesmutter, werden wir eine Andacht halten. Auf der schönen Wiese um das Kirchlein können wir die mitgebrachte Brotzeit genießen.

Lebenshilfe, Märchendeutung, Gebet

Leitung: Katharina Könen-Schäfer
Termin: Mittwoch, 17.06.2026
10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Nußdorf / Inn
Treffpunkt: Ortsmitte, Bushaltestelle
Anfahrt: BRB bis Brannenburg, Bus bis Nußdorf
Kosten: 20,00 € Kursgebühr

26-37

Wecke die Pamina in dir!

Orientierungswochenende mit einer Oper

Mozarts Oper „Die Zauberflöte“ mit dem grandiosen Libretto von Emanuel Schikaneder ist eine Art zeitloses Menscheitsvermächtnis. Von den archetypisch angelegten Rollen interessieren uns vor allem die weiblichen Charaktere: Königin der Nacht, Pamina, Papagena und die Damen werden uns berühren, irritieren und hinweisen auf Facetten der menschlichen Existenz in all ihrer Vielfalt. Musikalischer Genuss, gedanklicher Austausch und Fantasiereisen wechseln sich dabei ab mit Körperübungen und Spaziergängen in reizvoller Umgebung. Ein Highlight wird das musikalische Abendgebet in der Basilika.

Musik, Entspannung, Lebenshilfe

Leitung: Sabine Gockel, Dr. Gabriele Riffert
Termin: Freitag, 19.06.2026, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 21.06.2026, 13:00 Uhr
Ort: KLVHS Petersberg, Erdweg
Kosten: 55,00 € Kursgebühr
177,00 € Übernachtung und Vollpension

26-38

Maria Magdalena – dem Leben zugewandt

Orientierungstag mit Tanz und Kreativarbeit

Am 22. Juli gedenken Christ:innen weltweit der Maria von Magdala, der wichtigsten Auferstehungszeugin und Verkünderin an die Jüngerinnen und Jünger Jesu. Einen Monat davor feiern wir die Apostelin mit Tanz, kreativem Gestalten und gemeinschaftlichem Erleben und lassen ihre Botschaft lebendig werden. Wir spüren nach, wie sich die Geschichte der Maria Magdalena mit unserem eigenen Leben verbinden lässt. Maria Magdalena steht für Freiheit und Würde von Frauen als Töchter Gottes. Sie ermutigt uns, kraftvoll Glaubenszeugnis in unserem Alltag zu geben.

Tanz, Kreativ- und Bibelarbeit

Leitung: Barbara Bertl, Katharina Balle-Dörr
Termin: Montag, 22.06.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: KLVHS Petersberg, Erdweg
Kosten: 45,00 € Kursgebühr
21,50 € Tagessatz

Eine Zusammenarbeit von KLVHS Petersberg und Frauenseelsorge München. Anmeldung ausschließlich über KLVHS: 08138 9313-0, Online: www.der-petersberg.de

26-39

Sonnwendschätze

Orientierungstage mit Heilkräutern und Märchen

Foto: Pixabay / Alicja

Zur Sommersonnenwende widmen wir uns den Heilpflanzen dieser Zeit. Johanniskraut, Königskerze, Alant und viele mehr, genießen seit alter Zeit unsere Wertschätzung. Am längsten Tag des Jahres zeigt sich der Farn als magische Pflanze. Mythen, Geschichten, und Märchen bewahren altes Wissen. Das griechische Märchen „Das Basilikummädchen“ berichtet uns von der schutzmächtigen Wirkung des unterschätzten Heilkrauts, das weit mehr ist als nur Gewürz. Die hilfreiche Wirkung der Sommerpflanzen und deren Anwendung sind Inhalt des Wochenendes.

Kräuterkunde, Märchen, meditativer Tanz

Leitung: Edith Thalmaier, Katharina Könen-Schäfer
Termin: Freitag, 26.06.2026, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 28.06.2026, 13:00 Uhr
Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried
Kosten: 65,00 € Kursgebühr
230,00 € Übernachtung und Vollpension

26-40

Unverwüstlich wie ein Löwenzahn

Orientierungstag

Foto: Andrea Kammhuber

Leuchtend, kraftvoll und widerstandsfähig – so strahlt und lacht der Löwenzahn. Er ist unverwüstlich, lässt sich durch nichts kleinkriegen. Scheinbar unbekümmert macht er aus jeder Situation das Beste. Was verleiht uns Kraft? Wie können wir unsere Widerstandskräfte stärken? Mit Entspannungsübungen (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung), in Gespräch und Meditation versuchen wir herauszufinden, was uns helfen kann, auch schwierige Alltagssituationen besser zu bewältigen.

Entspannungsübungen, Lebenshilfe

Leitung: Andrea Kammhuber, Dr. Gabriele Riffert
Termin: Mittwoch, 01.07.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried, München
Kosten: 20,00 € Kursgebühr
44,33 € Tagessatz

26-41

Die Geschichte der Apostelin der Apostel

Filmgespräch zu Maria Magdalena (2018)

Mit beeindruckenden Bildern und ganz ohne „Sünderinnen"-Image erzählt der Kinofilm von Garth Davis (Großbritannien, 120 Minuten) das Evangelium aus der Perspektive einer Frau: Maria Magdalena als erste Verkündigerin der Auferstehung und Apostelin. Filmvorführung und Gespräch mit der Theologin und Leiterin der Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Freisinger Bischofskonferenz, Dr. Hildegard Gosebrink, zur Würdigung Maria Magdalenas als „Apostola Apostolorum" – Apostelin der Apostel. Ein Nachmittag zum Sehen, Nachdenken und Miteinander-Teilen.

Filmvorführung, Austausch

Leitung: Dr. Hildegard Gosebrink, Inge Reschauer
Termin: Freitag, 03.07.2026
14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Erzbischöfliches Ordinariat München
Treffpunkt: ab 13:45 Uhr Pforte, Kapellenstr. 4
Anfahrt: MVV, Ausstieg Karlsplatz
Kosten: 13,00 € Kursgebühr
inkl. Kaffee und Kuchen, Getränk

26-42

Spüre die Lust auf Leben!

Orientierungstage

Die feurige Kraft der Sonne lässt nicht nur Blumen und Früchte reifen, sie wärmt auch unser Herz und weckt neue Lebenslust. Die Schönheit und Vielfalt der Natur am See zeigt sich am Höhepunkt des Jahres in voller Pracht und beflügelt unsere Seele. Wir werden achtsam für alles, was sich um uns und in uns wandeln will und schöpfen bei einer Frauenliturgie Kraft aus Gottes Verheißung.

Spirituelle Impulse, Qigong, Tanz

Leitung: Jutta Polder-Wehle, Johanna Hofmann-Mörwald
Termin: Donnerstag, 09.07.2026, 15:00 Uhr bis
Sonntag, 12.07.2026, 13:00 Uhr
Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried
Kosten: 75,00 € Kursgebühr
352,00 € Übernachtung und Vollpension

26-43

Singen ist eine Sprache der Seele

Orientierungstag mit Gesang und Klangschalen

Wer singt, erlebt die Stimme als einzigartiges Instrument. Dabei verbinden sich Wort, Gefühl und Klang. Das gemeinsame Singen von spirituellen Liedern in den unterschiedlichen weiblichen Tonlagen aktiviert, stärkt und verbindet uns als Frauen des Glaubens. An diesem Tag erleben wir Aktion über den Gesang und Kontemplation durch Hören und Spüren der Klangschalen. Durch sie eröffnet sich der innere Raum der Stille. Körper und Geist beruhigen sich. In einer Andacht lauschen wir den Tönen der Schalen und bringen Klang, Gesang und Gefühl zusammen.

Singen, Klangschale, spirituelle Impulse

Leitung: Sabine Gockel, Andrea Kimmeyer
Termin: Donnerstag, 16.07.2026, 09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried, München
Kosten: 20,00 € Kursgebühr
44,33 € Tagessatz

26-44

Geh aus, mein Herz, und suche Freud!

Orientierungswochenende für Single-Frauen

Sommertage – Zeit für Draußensein, Sonnenschein, Leichtigkeit und Lebensfreude. Gemeinsam mit anderen alleinlebenden Frauen feiern wir das Geschenk unseres Lebens in all seinen Licht- und Schattenseiten. Dazu laden wir herzlich ein: Einfach dasein dürfen, nichts leisten und nichts schaffen müssen, mir selbst wieder ein Stückchen näher kommen und Kraft für den Alltag schöpfen. Dabei unterstützen uns thematische Rundgänge, gemeinsame Naturerfahrungen, meditative Übungen, biblische Impulse und der Austausch mit Frauen in ähnlichen Lebenssituationen.

Wandern, Gespräche, Feiern

Leitung: Gisela Hoffmann, Birgitta Dürk
Termin: Freitag, 17.07.2026, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 19.07.2026, 13:00 Uhr
Ort: Erzabtei St. Ottilien, Exerzitienhaus, Eresing
Kosten: 60,00 € Kursgebühr
189,30 € Übernachtung und Vollpension

Zielgruppe: alleinstehende Frauen jeden Alters

26-45

Frauen.Kunst.Kirche.

Stadt- und Pilgertage in Eichstätt

Foto: Figurenfeld © Touristinfo Eichstätt

In der barocken Bischofsstadt mit renoviertem Dom und Willibaldsburg begegnen wir Frauenpersönlichkeiten in Kunst und Kirche. Pilgernd unterwegs erleben wir auf einer ca. 14 km langen „Traum-Schlaufe“ Altmühltal und Juralandschaft mit dem gigantischen Kunstwerk Figurenfeld. Ein Bilderhauer-Ehepaar gibt uns Einblick in Werkstatt und Gestaltung sakraler Kunst und Ikonen. Wir übernachten am Wallfahrtsort St. Walburg, wo sich in der reich mit Votivtafeln geschmückten Gruft die Reliquien der angelsächsischen Missionarin Walburga befinden. Gästehaus mit Barockgärtchen, Gelegenheit zur Messfeier.

(Kunst-)Geschichte, spirituelle Impulse

Leitung: Elisabeth Graf, Inge Reschauer
Termin: Dienstag, 28.07.2026, 10:15 Uhr bis
Donnerstag, 30.07.2026, 16:00 Uhr
Ort: Abtei St. Walburg / Marienhaus, Eichstätt
Treffpunkt: 10:15 Uhr Bahnhof Eichstätt-Stadt
Kosten: 75,00 € Kursgebühr, 110,00 € Übernachtung mit Frühstück. Nicht enthalten: Verpflegung, Eintritte, Gepäck- und Bustransport

Mittelschwere Wanderungen mit teils steilen Anstiegen, Gehzeit 2 bis 5 Stunden pro Tag, Programmänderungen vorbehalten.

26-46

Auszeit – Seelenzeit

Orientierungstag mit Entspannungstechniken

Auch die Seele braucht ihre Seelenzeit, um den Kern des Seelen-Heils nicht zu vergessen. Heil-Sein bedeutet nicht nur religiöse Erlösung, sondern auch eine gesunde Ganzheit in dieser Welt. Dabei spüren besonders Frauen, dass es auf das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist ankommt. Auszeit für die Seele erlaubt uns, für eine Weile frei zu sein, für Gott, für mich selbst und meine eigentliche Bestimmung in dieser Welt. Dies gelingt mittels ausgewählter Bibelstellen und verschiedener Meditationstechniken.

Stille Betrachtung, Meditationsübungen

Leitung: Dr. Ingrid Borski
Termin: Freitag, 04.09.2026, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 06.09.2026, 13:00 Uhr
Ort: Exerzitienhaus St. Ottilien, Eresing
Kosten: 55,00 € Kursgebühr
189,30 € Übernachtung und Vollpension

26-47

Heilige Frauen zwischen Burg und Kloster

Pilgertage in Burghausen und Raitenhaslach

Foto: ©Burghauser Touristik GmbH – Kloster Raitenhaslach Außenanlage

Ein Achtsamkeitsspaziergang am Wöhrsee führt uns steil hinauf zur längsten Burg der Welt. In Burghausen besuchen wir die Elisabethkapelle und spüren in St. Hedwig sowie der Heilig-Geist-Kirche weiteren Heiligen Frauen nach. An der Salzach entlang pilgern wir zur über 800 Jahre alten Klosterkirche Raitenhaslach und erleben das Barockjuwel mit seiner überwältigenden Rokoko-Ausstattung. Unterwegs in Stadt und Natur tanken wir auf mit Impulsen, gehen im Schweigen und halten Andacht mit einer Frauenliturgie. Übernachtung im Haus der Begegnung, wo sich Glaube und Leben treffen.

Spirituelle Impulse, Kirchenführung

Leitung: Bettina Raischl, Inge Reschauer
Termin: Freitag, 11.09.2026, 11:15 Uhr bis
Samstag, 12.09.2026, 17:00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung, Burghausen
Treffpunkt: Burghausen Bahnhof
Kosten: 23,00 € Kursgebühr
86,10 € Übernachtung, Frühstück
und Mittagessen am Anreisetag

Wanderungen enthalten steile Wegabschnitte.
Gehzeiten 2 - 4 Stunden täglich.

26-48

Ohne Oma geht's nicht

Thematische Exkursion – Bildung unterwegs

Früher waren Frauenrollen Familienrollen. Zentrale Aufgaben waren: Kinder gebären und aufziehen, Enkel hüten und im besten Fall Urenkel auf den Knien schaukeln. Auch wenn sich weibliche Rollenbilder – Gott Lob! – gewandelt haben, sind das nach wie vor „tragende Rollen" im Spiel des Lebens. Gott Lob und Dank, wer eine tüchtige Oma hat! Wir besuchen im Dom Mutter und Großmutter von Jesus und spazieren weiter in Richtung Rathaus, wo die Prunktreppe im Innenhof anregt, über die Rolle der Frauen in verschiedenen Zeiten und Lebensaltern nachzudenken. Weitere Stationen werden noch nicht verraten.

Kultur- und Stadtgeschichte

Leitung: Sibylle Reinicke
Termin: Donnerstag, 17.09.2026
14:00 bis 16:00 Uhr
Ort: München, Altststadt, Frauenplatz bis Odeonsplatz
Treffpunkt: Dom, Außentreppe zum Hauptportal, ab 13:45 Uhr
Kosten: 10,00 € Kursgebühr

26-49

Das ewige Glück!

Orientierungstag mit positiver Psychologie

Das Glück ist höchst individuell. Das Streben nach Glück ist hingegen allen Menschen gemeinsam. Als gläubige Christinnen richten wir unser Streben auf das ewige Glück, das uns von den niederen Widrigkeiten des irdischen Lebens befreit – auch wenn wir ohne Sinn und Glück auf dieser Erde manchmal zu erkranken drohen. Die Bibel beinhaltet viele positivpsychologische Elemente und stellt uns zahlreiche Frauen vor, die in schwierigen Situationen Kraft aus ihrem Glauben schöpften. Wir wollen diese Quellen (wieder) entdecken, die uns ermutigen, Freude und Zuversicht in unserem Glauben zu suchen.

Bibelbetrachtung, Stille, Gruppenarbeit

Leitung: Dr. Ingrid Borski
Termin: Dienstag, 22.09.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried, München
Kosten: 16,00 € Kursgebühr
44,33 € Tagessatz

26-50

Stark und flexibel wie ein Baum

Spaziergang im Westpark – Lebenshilfe unterwegs

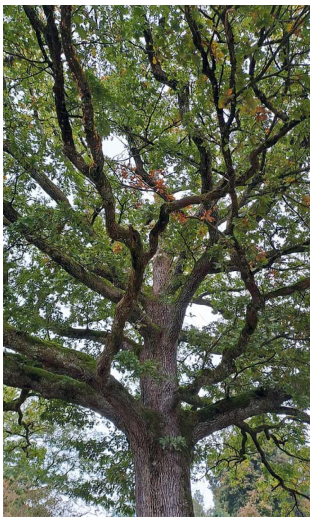


Foto: Barbara Kätzlmeier

In der grünen Oase, die 1983 für die Internationale Gartenausstellung im Münchener Stadtteil Sendling geschaffen wurde, begegnen uns spannende Bäume: größer und kleiner, exotisch und einheimisch, älter und jünger, biegsam und stabil… Durch sie und durch prägnante Bibelstellen lassen wir uns bereichern. Leichte Körperübungen unterstützen dabei, ein Gefühl für eine gute eigene Verwurzelung und innere Stärke zu bekommen. – Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bibelarbeit, Spiritualität, Körperübung

Leitung: Dr. Gabriele Riffert
Termin: Mittwoch, 23.09.2026
10:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Westpark München
Treffpunkt: vor dem Eingang zum Restaurant „Rosengarten“
Kosten: 12,00 € Kursgebühr

26-51

Mit Staunen seht das Wunderwerk

Orientierungstage in der Stille

Musikstücke aus „Die Schöpfung“ von Josef Haydn lehren uns zu staunen. Vorträge, Begleitgespräche, Abendimpulse mit meditativen Liedern und Tänzen schaffen einen stimmigen Rahmen, sich der Schöpfungsgeschichte der Bibel und ihrem liebenden Gott zu nähern. Mit dem indianischen Märchen „Die Himmelsfrau“ und ihrer Entwicklung zur Erdmutter schauen wir über den christlichen Tellerrand hinaus. Die Natur, die Basilika, das Gebet laden ein, in die Stille zu gehen und das Herzensohr zu öffnen, um mit sich selbst und Gott in Berührung zu kommen.

Meditation, geistliche Musik, Märchen

Leitung: Sabine Gockel, Katharina Könen-Schäfer
Termin: Donnerstag, 24.09.2026, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 27.09.2026, 13:00 Uhr
Ort: KLVHS Petersberg, Erdweg
Kosten: 105,00 € Kursgebühr
265,50 € Übernachtung und Vollpension

26-52

Berührt vom Wort – bewegt zum Tanz

Orientierungswochenende

Gedichte von Frauen werden uns begleiten, inspirieren, zum Tanz bewegen. Wir lernen Lyrikerinnen kennen, entdecken in ihren Worten Eigenes aus unserem Frauenleben, geben dem Ausdruck in Gebärden, Tänzen, in Gebeten und Ritualen, gemeinsam und jede für sich.

Gedichte, Gebärden, Tanz, Rituale

Leitung: Karin Lindermayr
Termin: Freitag, 25.09.2026, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 27.09.2026, 13:00 Uhr
Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried
Kosten: 20,00 € Kursgebühr
230,00 € Übernachtung und Vollpension

26-53

Mein Frau-Sein genießen und feiern

Orientierungstag mit kreativen Elementen

Durch das Hineinspüren in unseren Körper, durch kreativen Ausdruck und durch das Hören auf unsere eigene Intuition wollen wir uns tiefer mit unserem weiblichen Sein verbinden. So können wir uns wertschätzen und neue Lebendigkeit gewinnen. Wir nehmen auch in Blick, wie unsere Umwelt und Epoche unser Frausein geprägt hat, und können dabei entdecken, welche Seiten auf der Strecke geblieben sind und entfaltet werden möchten. Mit biblischen Texten lenken wir den Blick auf die „weiblichen" Seiten Gottes.

Impulse, Kreativarbeit, Lebenshilfe

Leitung: Sr. Veronika Hornung
Termin: Dienstag, 29.09.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Generalat der Missionarinnen Christi, München
Kosten: 18,00 € Kursgebühr
25,00 € Tagessatz

26-54

Entdecke die Kraft der Weite

Wanderung von Gmund nach Tegernsee

Bei der achtsamen Wanderung auf dem Tegernseer Höhenweg (ca. 8 km) mit Impulsen und stillen Momenten erleben wir, wie die Schönheit der Schöpfung unser Herz öffnet und uns stärkt. Entdecken wir die bunte Vielfalt der Natur und gewinnen Überblick und innere Weite. Im Austausch und in der Frauengemeinschaft tanken wir neue Kraft für den persönlichen Lebensweg. Inspiriert von weiblichem Mut und Glauben nehmen wir bei einer Kirchenführung mit Maria Thanbichler Glanz und Licht der ehemaligen Klosterkirche St. Quirinus in uns auf.

Spirituelle Impulse, Kirchenführung

Leitung: Inge Reschauer, Maria Thanbichler
Termin: Donnerstag, 01.10.2026
10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Gmund - Tegernsee
Treffpunkt: Gmund Bahnhof ab 09:45 Uhr
Kosten: 16,00 € Kursgebühr

Mittags Möglichkeit zur gemeinsamen Einkehr
Gehzeit ca. 3 Stunden, Rückfahrt ab Tegernsee Bahnhof

26-55

Gutes bewahren – Neues wagen

Orientierungswochenende

Foto: Barbara Kätzlmeier

Im Herbst erscheint die Welt in einem besonderen Licht. Die Schöpfung zeigt sich im bunten Blätterkleid und lädt uns ein, das Gelebte zu würdigen, Wesentliches zu ernten und zu bewahren, Altes loszulassen und für Neues Platz zu schaffen. Der Herbst kann eine Zeit der Freude, Fülle und Dankbarkeit sein, aber auch eine Zeit des Bedauerns, des Abschieds und der Suche nach Neuorientierung. Die Natur rund um das Kloster, persönliche Begegnungen, meditative und musische Elemente geben Orientierung und helfen, unsere Wege zuversichtlich und gestärkt weiterzugehen.

Stilleübungen, meditatives Schreiben

Leitung: Gisela Hoffmann, Birgitta Dürk
Termin: Freitag, 09.10.2026, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 11.10.2026, 13:00 Uhr
Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried
Kosten: 55,00 € Kursgebühr
230,00 € Übernachtung und Vollpension

26-56

Sehnsucht nach Gott?

Exerzitien – Tage der Kontemplation

Das Vertrauen in den gegenwärtigen Gott und die Einübung in das immer wieder Loslassen und Überlassen von Gedanken, Gefühlen und Fantasien bereiten den Weg zur Kontemplation. Gemeinsame Meditationszeiten und durchgängiges Schweigen bilden die Schwerpunkte. Wahrnehmungsübungen, meditativer Tanz und Zeit in der schönen Natur rund um das Kloster ergänzen diese Tage.

Übungen für Körper und Geist, Schweigen

Leitung: Rosi Hochholzer
Termin: Donnerstag, 15.10.2026, 18:00 Uhr bis Sonntag, 18.10.2026, 13:00 Uhr
Ort: Bildungshaus Armstorf, St.Wolfgang bei Dorfen
Kosten: 80,00 € Kursgebühr
267,00 € Übernachtung und Vollpension

26-57

Nicht in Stein gemeißelt

Thematische Exkursion nach Eichstätt

Foto: Die Krönung Mariens am Eichstätter Domportal. Bernhard Löhlein/pde

Bis ins 19. Jahrhundert konnten Frauen in Europa nur im kirchlichen oder höfischen Kontext künstlerisch berufstätig sein. Heute leitet eine Frau die Lithographie-Werkstatt, die als Partnerin der Katholischen Erwachsenenbildung Eichstätt-Ingolstadt agiert und Gastkünstler:innen aus aller Welt zu sich einlädt. Wir erleben eine Steindruck-Demonstration und erfahren Hintergründe zu Steinentstehung und Geschichte der Lithographie. Bei einer Führung mit Elisabeth Graf und Innehalten im renovierten Eichstätter Dom gehen wir unter anderem auf Spurensuche nach heiligen Frauen und Abbildungen aus Stein.

(Kunst-)Geschichte, spirituelle Impulse

Leitung: Inge Reschauer, Li Portenlänger
Termin: Dienstag, 20.10.2026
10:15 bis 16:30 Uhr
Ort: Eichstätt
Treffpunkt: 10:15 Uhr am Bahnhof Eichstätt-Stadt
Kosten: 23,00 € Kursgebühr

Gehzeit ca. zwei Stunden.
Programmänderungen vorbehalten.

26-58

Lebe im Jetzt!

Orientierungstag

Viele spirituelle Traditionen empfehlen die Übung der Achtsamkeit im Augenblick. Sie ist der Königsweg zum eigenen Inneren, zu meinem Körper, zur Verbindung mit Gott. Erfahrbar wird das im Wahrnehmen meines Atems, meiner Gefühle, meiner körperlichen Empfindungen. Spirituelle Texte und alltagstaugliche Übungen begleiten uns auf diesem Weg zu mehr Lebensqualität.

Textimpulse, Atemmeditation, Gespräch

Leitung: Wiltrud Huml
Termin: Mittwoch, 21.10.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried, München
Kosten: 16,00 € Kursgebühr
44,33 € Tagessatz

26-59

Madonna im Wandel der Zeit

Führung durch das Bayerische Nationalmuseum

Skulpturen und Gemälde aus verschiedenen Zeiten erzählen die Geschichte der sich wandelnden Marienverehrung. An der Darstellung lassen sich neben theologischer Gewichtung und Volksfrömmigkeit der jeweiligen Zeit auch Grundzüge des jeweiligen Frauenbildes ablesen. Wir machen uns auf zu einer kleinen Zeitreise, um vor ausgewählten Madonnen innezuhalten. Das Betrachten von Haltung, Symbolen und speziellen Details kann helfen, den Madonnentypus zu finden, der das eigene Herz anrührt.

Kunst- und Kirchengeschichte, Bibelwissen

Leitung: Dr. Angela Opel, Irmgard Huber
Termin: Donnerstag, 22.10.2026
17:15 bis 19:00 Uhr
Ort: Bayerisches Nationalmuseum, München
Treffpunkt: Eingangsbereich ab 17:00 Uhr
Kosten: 10,00 € Kursgebühr
6,00 € Eintritt (Kartenkauf durch Kursleitung, da Gruppenermäßigung)

26-60

Einfach das eigene Leben ins Gebet bringen

Frauen-Liturgie-Tag mit weiblichen Gottesbildern

Von Gott in weiblichen Bildern zu sprechen, ist nicht leicht, weil ungewohnt. Da braucht es Mut und Unterstützung, um die eigene Gebetssprache zu erweitern. Doch wir dürfen uns zutrauen, eine frauen- und zeitgemäße Ausdrucksweise zu entwickeln und uns, der eigenen Würde bewusst, selbstsicher in liturgischen Räumen bewegen. Frauen-Liturgie-Tage befähigen, selbst liturgische Feiern zu konzipieren und durchzuführen, damit die eigene Lebenswelt in der Liturgie erfahrbar wird – ganzheitlich, frauenspezifisch, stärkend! Bei der Teilnahme an drei Einzeltagen wird dies auch zertifiziert.

Materialbörse, Workshops

Leitung: Team der Frauenseelsorge
Termin: Samstag, 24.10.2026
09:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum St. Peter und Paul, Oberammergau
Kosten: 18,00 € Kursgebühr inkl. Verpflegung

In Kooperation mit dem Diözesanverband KDFB München und Freising, KFD München-Freising, Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen

26-61

Trost finden

Orientierungstag

In manchen Lebenssituationen sind wir verzweifelt, traurig, mutlos. Wie bedeutsam sind gerade dann menschliche Zuwendung und Wärme. Wir können aufatmen, Hoffnung schöpfen, Mut finden und das Positive im Leben erkennen. Was gibt uns Trost? Wer kann uns Trost spenden, wenn wir ihn besonders benötigen? Denn so sehr wir uns auch bemühen: Wir können nicht in jeder Lebenssituation stark und mächtig sein. Und wie können wir selbst Tröstende für andere Menschen sein? Im gemeinsamen Austausch, in Texten, Bildern, Meditation erfahren wir, welche Kraft der Trost hat und wie wir ihn finden können.

Foto: Pixabay / geralt

Lebenshilfe, Meditation, Austausch

Leitung: Dr. Petra Altmann
Termin: Mittwoch, 11.11.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried, München
Kosten: 30,00 € Kursgebühr
44,33 € Tagessatz

26-62

Pilgerreise nach Innen

Orientierungstage – Stille Tage im Kloster

AUFBRECHEN aus dem oft vollen und hektischen Alltag. GEHEN in die Stille des Klosters und der Landschaft. INNEHALTEN im Augenblick beim Meditieren. HEIMKOMMEN in die eigene Seele durch die Übungen der Achtsamkeit in der Stille und der spirituellen Texte.

Meditation, Qigong, Tanz, Atem-Stimme

Leitung: Jutta Polder-Wehle
Termin: Donnerstag, 12.11.2026, 15:00 Uhr bis Sonntag, 15.11.2026, 13:00 Uhr
Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried
Kosten: 50,00 € Kursgebühr
352,00 € Übernachtung und Vollpension

26-63

Einfach segnen

Frauen-Liturgie-Tag

Worte der Ermutigung stecken hinter einem Segen. Gerade in sensiblen Phasen des Frauenlebens wird dieser Zuspruch gebraucht: Sei es in der Schwangerschaft, in den Wechseljahren, zum Einstieg ins Berufsleben... Wir entwickeln Segensfeiern, die jede bei sich vor Ort umsetzen kann. Frauen-Liturgie-Tage befähigen Frauen, selbst liturgische Feiern zu konzipieren und durchzuführen, damit die eigene Lebenswelt in der Liturgie erfahrbar wird – ganzheitlich, frauenspezifisch, stärkend! Bei Teilnahme an drei Einzeltagen wird dies auch zertifiziert.

Materialbörse, Workshops

Leitung: Team der Frauenseelsorge
Termin: Samstag, 14.11.2026
09:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum St. Peter und Paul, Oberammergau
Kosten: 18,00 € Kursgebühr inkl. Verpflegung

In Kooperation mit dem Diözesanverband KDFB München und Freising, KFD München-Freising, Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen

26-64

Verheißung in Leder

Orientierungstage mit kreativem Gestalten

Gemeinsam mit einer echten Säcklerin Leder so bearbeiten, dass es zu einer Figur wird, die eine Verheißung des eigenen Lebens trägt, dieser Herausforderung stellen wir uns. Barbara Funk leitet in einfachen Schritten an, ins Gestalten zu kommen. So werden die Eindrücke unseres Lebens durch unsere Hände in Leder geformt und erhalten ihren Ausdruck. Die Verkündigung an Maria, zur Lebensträgerin zu werden, ist auch für uns eine Zusage, der wir in den unterschiedlichsten Variationen nachspüren. Mit Übungen und meditativen Gebetsgebärden können wir ganzheitlich zur Ruhe kommen.

Biografie-, Bibel- und Kreativarbeit

Leitung: Barbara Bertl, Barbara Funk
Termin: Freitag, 20.11.2026, 18:00 Uhr bis Sonntag, 22.11.2026, 13:00 Uhr
Ort: Bildungshaus St. Martin, Bernried
Kosten: 60,00 € Kursgebühr
230,00 € Übernachtung und Vollpension

26-65

Zugang zu meinen inneren Quellen

Orientierungstag mit kreativen Elementen

Viele Menschen sind ausgebrannt und fühlen sich überfordert. Und besonders Frauen neigen dazu, mehr auf die Bedürfnisse der Anderen als auf die eigenen zu achten. Wie kann ich dem vorbeugen? Wo kann ich „auftanken“, wenn alles zu viel erscheint? Was gibt mir Freude und Energie für die täglichen Anforderungen? Auf dem Weg mit einer Frau aus der Bibel, die von Jesus hinterfragt wird, können auch wir unsere eigene Kraftquelle finden.

Impulse, Kreativarbeit, Austausch

Leitung: Sr. Veronika Hornung
Termin: Dienstag, 24.11.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Generalat der Missionarinnen Christi, München
Kosten: 18,00 € Kursgebühr
25,00 € Tagessatz

26-66

Heilsame Gewürze – weihnachtliche Bräuche

Orientierungstag

Foto: Pixabay / Sunil Kargwal

Ingwer, Kurkuma und Kakao - heilkräftige Gewürze, die wir das ganze Jahr gerne nutzen, doch in der Adventszeit werden sie bedeutsam. Sie erfahren, wie die Gewürze wirken und wie wir sie für die Herstellung köstlicher Gerichte einsetzen können. Zudem sprechen wir über den Lucientag und Frau Holles Aufgabe in der Weihnachtszeit und spannen den Bogen zum Christbaum und seinem Schmuck. Mit einer Meditation beenden wir den Tag.

Brauchtum, Heilkunde

Leitung: Edith Thalmaier
Termin: Donnerstag, 26.11.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried, München
Kosten: 18,00 € Kursgebühr inkl. Material
44,33 € Tagessatz

26-67

Erwartung in Stille

Orientierungstag

Zeit für mich, um in der geschäftigen Adventszeit zur Ruhe zu kommen und Raum für das Wesentliche zu finden. Mich einstimmen auf die weihnachtliche Verheißung. Wort, Tanz und Meditation führen zu diesem Raum der Stille in mir. Durchgängiges Schweigen.

Meditation, Kreistanz

Leitung: Rosi Hochholzer
Termin: Mittwoch, 02.12.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried, München
Kosten: 18,00 € Kursgebühr
44,33 € Tagessatz

26-68

Ahninnen Jesu

Orientierungstag

Das Fest Mariä Empfängnis (oder Erwählung Mariens) bezieht sich auf deren Mutter Anna. Anna bringt Maria zur Welt, erschließt ihr die Welt und die Sprache, sie lehrt sie das Lesen und macht sie vertraut mit dem jüdischen Glauben an einen Gott, dem sie sich ohne Vorbehalt öffnen kann. Dieses weibliche Vorbild wurde wichtig für die junge Mutter Jesu, sie gab ihr Halt in der belasteten Schwangerschaft und der Begleitung ihres ungewöhnlichen Sohnes. So gibt uns die faszinierende Gestalt der Mutter und Großmutter Anna verschiedene Anregungen zum Entdecken weiblicher Kräfte und für die Adventszeit.

Vortrag, Austausch, Gottesdienst

Leitung: Wiltrud Huml
Termin: Dienstag, 08.12.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Generalat der Missionarinnen Christi, München
Kosten: 18,00 € Kursgebühr
25,00 € Tagessatz

26-69

Botinnen des Lichts

Orientierungswochenende

Kurz vor Weihnachten nehmen wir uns eine friedvolle und ruhige Auszeit und folgen auf ganzheitliche Art und Weise den Spuren von Odilia und Lucia. Sie wurden schon in jungem Alter leuchtende Vorbilder, indem sie in dunklen Zeiten die Welt um sich herum etwas heller machten. Legenden, die erzählt werden, regen uns an zum Ideenaustausch und zur Deutung des Brauchtums, das an ihrem Gedenktag gepflegt wird. In die persönliche Vertiefung kommen wir bei meditativen Einheiten und Körperübungen, im kreativen Gestalten und in der Natur. Zeiten der persönlichen Stille runden das Wochenende ab.

Qigong, Brauchtumskunde, Kreativarbeit

Leitung: Susanne Schwarzenböck
Termin: Freitag, 11.12.2026, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 13.12.2026, 13:00 Uhr
Ort: Pallotti-Haus, Freising
Kosten: 40,00 € Kursgebühr
210,00 € Übernachtung und Vollpension

26-70

Ende gut – alles gut?

Orientierungstag mit positivem Jahresrückblick

Die letzten Wochen eines Jahres sind für viele von uns eine Herausforderung. Im neuen Jahr soll so manches anders werden, das wünschen wir uns vielfach. Doch oft bleiben die guten Vorsätze im Laufe der Zeit auf der Strecke. Möglicherweise waren sie zu ambitioniert oder nicht realistisch. Vielleicht haben wir uns auch einfach zu viel vorgenommen. Kleine Vorhaben lassen sich oft besser umsetzen und bringen uns langsam aber stetig ans Ziel. Nehmen wir also in den Blick, welche kleinen Kurswechsel wir im beginnenden Jahr vornehmen und welche Kraftquellen uns dabei unterstützen können.

Reflexion, Austausch, Impulse

Leitung: Dr. Petra Altmann
Termin: Dienstag, 15.12.2026
09:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Generalat der Missionarinnen Christi, München
Kosten: 18,00 € Kursgebühr
25,00 € Tagessatz

26-71

Mit Trotzkraft ins neue Jahr

Gottesdienst zur Jahreswende

Übergänge brauchen Kraft – die Schwellenangst muss überwunden werden, um in eine neue Lebensphase zu gelangen. Ähnlich verhält es sich mit Jahresübergängen: Vorfreude und Sorgen, Altlasten und Neugierde, Überlebtes und Lebenspotentiale vermischen sich in dieser Zeit. In der Frauen-Liturgie können wir uns stärken lassen von der Gemeinschaft, die Nöte vor Gott bringen und uns liebevoll von Gott Mut zusprechen lassen, dass wir als mutige und trotzkräftige Frauen ins Jahr 2027 starten können.

Rituale, Gebet, Gesang

Leitung: Team der Frauenseelsorge
Termin: Mittwoch, 30.12.2026, 17:00 Uhr
Ort: ABZ München – Kapelle
Kosten: keine

Anmeldung erforderlich!

Foto: Pixabay / ebaso

Theologie im Fernkurs studieren

Individuell – flexibel – ortsungebunden

- für alle, die dem christlichen Glauben theologisch auf den Grund gehen wollen

- Basiswissen oder Grundkurs studieren mit Lehrbriefen, eLernplattform und maßgeschneiderter Begleitung im Erzbistum München und Freising oder über die Domschule Würzburg

- angepasst an die eigenen Zielsetzungen: aus persönlichem Interesse, für ehrenamtliche Tätigkeiten oder mit beruflichen Zielen

- besonders für Frauen oft der erste Schritt auf dem Weg in einen kirchlichen Beruf (Gemeindereferentin, Religionslehrerin i. K.)

Ausführliche Informationen zu Kursaufbau, Voraussetzungen und Kosten finden Sie unter
https://fernkurs-wuerzburg.de
unter www.thif-muenchen.de

TOP FERNSCHULE Award 2024 FernstudiumCheck.de

oder bei:

Dr. Elisabeth von Lochner
Fachreferentin für Theologie im Fernkurs
Erzbischöfliches Ordinariat München
Kapellenstraße 4, 80333 München
Telefon: 0 89 / 21 37 20 19
E-Mail: thif@eomuc.de

Basiskurs YouTube:
https://www.youtube.com/watch?v=7WQwN8783Qo

Grund- und Aufbaukurs YouTube:
https://www.youtube.com/watch?v=5wpUNcdikdw

MEHR VOM GLAUBEN WISSEN

WEITER DENKEN IM FERNSTUDIUM THEOLOGIE
FERNKURS-WUERZBURG.DE

Angebote für Pfarrhaushaushälter:innen und Pfarrsekretär:innen

Für Angestellte in Pfarrhaushalten und Pfarrsekretariaten finden Sie Ausschreibungen auf der **Website des Erzbistums München und Freising.**

Weitere Angebote

Alleinerziehende Frauen und Männer
Tel. 0 89/21 37-12 36
www.alleinerziehende-programm.de
E-Mail: alleinerziehende@eomuc.de

Ehe- und Familienbegleitung
Tel. 0 89/21 37-12 44
www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie
E-Mail: eheundfamilie@eomuc.de

Kirchliche Beratungsstellen

Münchner Insel / Untergeschoss Marienplatz
Krisen- und Lebensberatung der evangelischen
und katholischen Kirche
Tel. 0 89/22 00 41
E-Mail: info@muenchner-insel.de

Kath. Telefonseelsorge München
Tel. 08 00/11 10 22 2 (rund um die Uhr gebührenfrei)
E-Mail: telefonseelsorge@eomuc.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung
der Erzdiözese München und Freising
Tel.: 0 89/54 43 11-0
E-Mail: info@eheberatung-oberbayern.de

Missbrauch von Frauen im kirchlichen Umfeld
Arbeitsstelle für Frauenseelsorge der Deutschen
Bischofskonferenz (DBK)
Info und Kontakt unter www.gegenGewalt-anFrauen-inKirche.de

Eine Vielzahl weiterer **Beratungsstellen und Notrufnummern** finden Sie auf der **Website des Erzbistums München und Freising.**

Wichtige Informationen

Anmeldung / Online-Anmeldung / Bestätigung

- **Anmeldeformen:** vorzugsweise online, aber auch per E-Mail oder postalisch (nicht möglich: telefonisch, mündlich), ausschließlich als **Privatperson** mit Ihren privaten Kontaktdaten (Anschrift, Tel. Nr. E-Mail-Adresse)
- **Online-Anmeldung:** über www.frauenseelsorge-muenchen.de; Sie melden sich ausschließlich als **Einzelperson** an und erhalten nach erfolgreicher Online-Anmeldung eine **automatische** Anmeldebestätigung per E-Mail, auch bei Buchung auf Warteliste!
- **Anmeldung per E-Mail** über frauenseelsorge@eomuc.de oder **postalisch**: Sie sind fest angemeldet, wenn Sie keine telefonische oder schriftliche Absage erhalten. Sie werden informiert, falls bereits eine Warteliste besteht!
- **Für alle Anmeldeformen gilt:** Rechtzeitig vor Seminarbeginn erhalten Sie eine **schriftliche Anmeldebestätigung** für ein- und mehrtägige Seminare. **Keine schriftliche Bestätigung bei Gottesdiensten, Führungen und sonstigen Kurzveranstaltungen (z.B. WGT, Vorträge).**

Abmeldung

Abmeldungen werden nur **schriftlich** entgegengenommen und sind ggf. **gebührenpflichtig**! Es gelten die **Stornogebühren der Häuser**, die wir **in voller Höhe** weiterberechnen. Bei Abmeldung zu **Führungen, Wanderungen** sowie **WGT** weniger als **48 Stunden** vor Kursbeginn wird die **volle Kursgebühr** berechnet.

Warteliste

Bitte von der Warteliste streichen lassen, sobald Sie wissen, dass Sie nicht teilnehmen.

Preise und Rechnung

Die Preise verstehen sich inklusive eventuell anfallender Umsatzsteuer. Unterkunfts- und Verpflegungskosten können sich durch **Preissteigerung in den Bildungshäuser ändern**. Die **Rechnungstellung** erfolgt immer erst **nach der Veranstaltung! Barzahlungen** sind generell **nicht möglich.**

Zahlungsverpflichtung bei Nichterscheinen

Sie erhalten eine **Rechnung in voller Höhe.**

Ermäßigung auf Kursgebühr ist im Einzelfall (sozialer Härtefall) auf Anfrage möglich.

Programmänderungen können sich inhaltlich und bzgl. der Kursleitung ergeben.

Informationsquellen und Kontaktmöglichkeiten

Bitte die Website unter www.frauenseelsorge-muenchen.de und das elektronische Postfach unter frauenseelsorge@eomuc.de nutzen. Telefonisch erreichen Sie uns von **Mo bis Do, 9-12 Uhr** unter **0 89 / 21 37 - 14 37**.
Anmeldeformular für den monatlichen Newsletter:
www.erzbistum-muenchen.de/newsletter-frauenseelsorge

Erwachsenenbildung

Viele Veranstaltungen sind als offene katholische Bildungsangebote konzipiert, werden in Kooperation mit der KEB München und Freising angeboten und entsprechen den „Leitlinien katholischer Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Freising“. Die Angebote für Frauenseelsorge basieren auf einer ganzheitlichen Kombination von Bildung und religiöser Erfahrung in Gemeinschaft mit Frauen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Milieus. Primär zielen sie auf Persönlichkeitsbildung ab, die gekennzeichnet ist durch die Orientierung an der Lebenswelt von Frauen, die Methodenvielfalt und die Suche nach dem Sinn des eigenen Lebens („eigensinnige Frauenspiritualität“). Der kulturelle Wandel der Frauenrolle ist Grundlage dieser inhaltlichen und methodischen Arbeit und enthält deshalb Impulse zur allgemeinen kulturellen Bildung.

Datenschutz

Zur Information über die Erhebung personenbezogener Daten nach § 15 KDG lesen Sie bitte die Datenschutzerklärung auf unserer Website: www.frauenseelsorge-muenchen.de

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Das Erzbischöfliche Ordinariat führt im Rahmen des kirchlichen Seelsorgeauftrags Veranstaltungen für unterschiedliche Zielgruppen durch. Gewinnabsichten werden mit diesen Angeboten nicht verfolgt. Gleichwohl ist im Interesse aller Beteiligten ein verlässlicher rechtlicher Rahmen notwendig. Dem dienen die nachfolgenden Teilnahmebedingungen:

1. Haftung

Eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen. Dies gilt nicht für eine Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des Veranstalters beruhen oder für sonstige Schäden, die auf einer grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des Veranstalters beruhen.

2. Versicherungen

Der Veranstalter unterhält eine Haftpflicht- und Unfallversicherung, deren Umfang beim Veranstalter eingesehen werden kann. Für weitere Versicherungen sind die Teilnehmerinnen selbst verantwortlich.

3. Mitteilungspflichten

Der Veranstalter ist rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung über Krankheiten oder Gebrechen bzw. sonstige erhebliche Umstände mit Auswirkungen auf die Veranstaltungsteilnahme zu informieren. Eine Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

4. Ausschluss

Es wird erwartet, dass sich die Teilnehmerin im Rahmen der inhaltlich-thematischen Zielsetzung der Angebote mitgestaltend beteiligt. Die Anweisungen und Verbote der Veranstaltungsleitenden sind zwingend zu beachten. Die Teilnehmerin kann von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, wenn sie die Veranstaltung nachhaltig stört, insbesondere gegen Anordnungen der Veranstaltungsleitenden und/oder geltendes Recht verstößt.

5. Nutzungsrechte

Die im Zusammenhang mit der Durchführung der Veranstaltung erhobenen persönlichen Daten dürfen für Zwecke der Veranstaltungsverwaltung gespeichert und genutzt werden.

6. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen

Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen des Vertrags hat nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrags zur Folge. Rechtsunwirksame Bestimmungen werden unter Berücksichtigung von Treu und Glauben durch rechtswirksame Bestimmungen ersetzt, die dem Ziel und Zweck der rechtsunwirksamen Regelungen am nächsten kommen.
Entsprechendes gilt für Regelungslücken.

Kontoverbindung

Zahlungsempfänger: Erzbischöfliche Finanzkammer München

SEPA-Verfahren:
IBAN: DE87 7509 0300 0002 1700 00
BIC: GENODEF1M05
Verwendungszweck: KSt 10423400 / 78234 / Seminarnummer

Frauenseelsorge

Referentinnen

Altmann Dr., Petra	Buchautorin und Journalistin, Kommunikationswissenschaftlerin, Ausbildung in Logotherapie & Existenzanalyse (nach Viktor E. Frankl)
Balle-Dörr, Katharina	Pädagogische Referentin Landvolks-hochschule Petersberg (KLVHS), Dipl. Sozialpädagogin (FH), Tanzleiterin (DBT)
Bertl, Barbara	Referentin der Frauenseelsorge, Pastoralrefe-rentin, Systemische Beraterin, Yogalehrerin
Borski Dr., Ingrid Maria	Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie), Seminarleiterin für Stressbewältigung, Meditationslehrerin
Braun-Schmidtner, Sylvia	Dipl. Theologin, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Supervisorin und Coach, Berufungscoach-WaVe®
Dürk, Birgitta	Erwachsenenpädagogin, Meditationslehrerin, Schriftstellerin
Ferraro, Gabriela	Referentin für Gesundheitsbildung, Yogalehrerin
Funk, Barbara	Säcklerin
Dr. Gosebrink, Hildegard	Theologin, Supervisorin, Leiterin der Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Freisinger Bischofskonferenz
Graf, Elisabeth	Stadt- und Museumsführerin, Reiseleiterin
Hochholzer, Rosi	Fachtherapeutin für Psychotherapie (HPG), Exerzitienbegleiterin
Hörmann, Sr. M. Gisela	A. Schulschwester v.U.L.Fr., Erzieherin, Berufsschullehrerin, Schulleitung einer Fachakademie f. Sozialpädagogik und Fachschule für Grundschulkindbetreuung
Hoffmann, Gisela	Sozialpädagogin, Heilpraktikerin, Komponistin

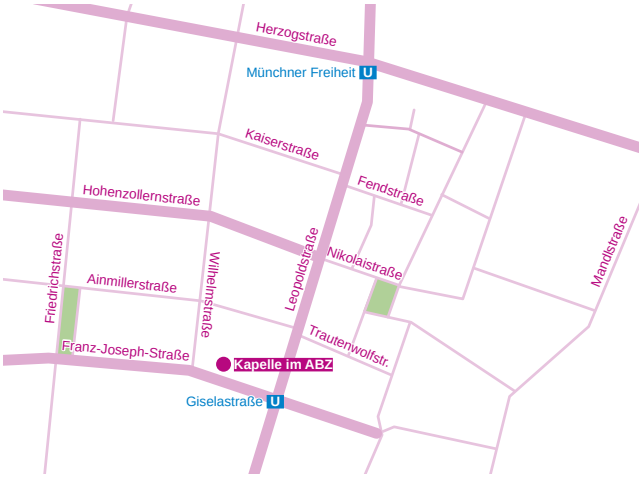
Hofmann-Mörwald, Johanna	Dipl. Sozialpädagogin (FH), Gemeinde-referentin, Ausbildung in Körpertherapie und Bibliodrama
Hornung, Sr. Veronika	Ordensschwester (OP), geistliche Begleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Huber, Irmgard	M.A., Fachbereichsleiterin der Frauenseelsorge, Gemeindereferentin, Kommunikationswissenschaftlerin
Huml, Wiltrud	Diplom-Theologin
Kammhuber, Andrea	Journalistin, Entspannungspädagogin, Stressbewältigungstrainerin, Ausbildung in personenzentrierter Gesprächsführung nach Rogers
Kimmeyer, Andrea	Klangschalenpädagogin
Könen-Schäfer, Katharina	Märchenerzählerin, Tanzpädagogin
Lindermayr, Karin	Gemeindereferentin, Seelsorgerin Senioren-pastoral, Gestaltpädagogin, Tanzleiterin
List, Ursula	Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Opel Dr., Angela Maria	Kunst- und Designhistorikerin
Pandey, Sabine	Jugendreferentin an der Kath. Jugendstelle Traunstein, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Berufungscoach-WaVe®
Passauer, Agnes	Dipl. Theologin, Pastoralreferentin, Ehe-, Familien-, Lebensberaterin, Bäuerliche Familienberatung im Erzbischöflichen Ordinariat München
Polder-Wehle, Jutta	Atem-, Stimm- und Leibtherapeutin, Tanzpädagogin, Qigong-Kursleiterin
Portenlänger, Li	Künstlerin, Leiterin Lithographie-Werkstatt Eichstätt
Raischl, Bettina	Referentin der Frauenseelsorge, Gemeinde-referentin, Ehe-, Familien-, Lebensberaterin
Reinicke, Sibylle	Apothekerin und Stadtführerin

Reschauer, Inge	Referentin der Frauenseelsorge, Sozial-pädagogin (B.A.), Pilgerbegleiterin, Gesund-heitsberaterin (GGB), Body2Brain-Trainerin
Riffert Dr., Gabriele	Autorin und Entspannungstherapeutin, Religionswissenschaftlerin, Journalistin
Schneider, Sr. Susanne	Theologin, Ordensfrau (MC)
Schwarzenböck, Angela	Kursleiterin Qigong
Schwarzenböck, Susanne	Pilgerbegleiterin, Kursleiterin med. Qigong
Seymor, Leslie	Pastoralreferentin, Diplomtheologin, Dozentin für Biografiearbeit
Thalmaier, Edith	Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Aromatherapeutin und Heilkräuterexpertin
Thanbichler, Maria	Pastoralreferentin

Veranstaltungsorte und Lagepläne

Bei ganz- und mehrtägigen Veranstaltungen erhalten Sie zwei bis drei Wochen vor dem Termin Informationen zur Anfahrt mit dem Teilnahme-Brief per Post oder Mail.

ABZ Ausbildungszentrum der Pastoralreferent:innen
Franz-Joseph-Straße 6, 80801 München



Alte Pinakothek
Barerstr. 27, 80333 München

Annahof
Fuggerstr. 22, 86150 Augsburg

Bayerisches Nationalmuseum
Prinzregentenstr. 3, 80538 München

Bildungshaus Armstorf
Kloster der Franziskanerinnen
Dorfener Straße 12, 84427 St. Wolfgang

Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Klosterhof 8, 82347 Bernried

EJKA Europäische Janusz-Korczak-Akademie
Blumenstr. 29, 80331 München

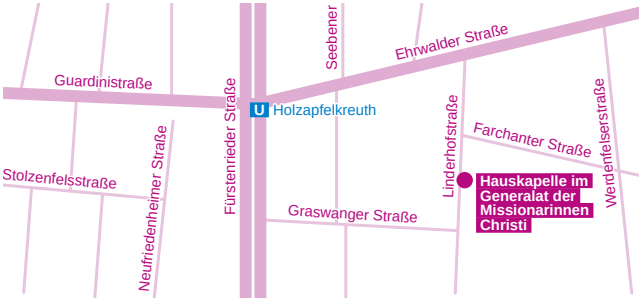
Erzabtei St. Ottilien
Kloster der Missionsbenediktiner
Exerzitien- und Gästehaus
Erzabtei 1, 86941 Eresing

Erzbischöfliches Ordinariat München – Bistro
Kapellenstr. 4, 80333 München

Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München

Familienzentrum Christkönig
Kardinal-Faulhaber-Platz 7, 83022 Rosenheim

Generalat der Missionarinnen Christi
Linderhofstraße 10, 81377 München

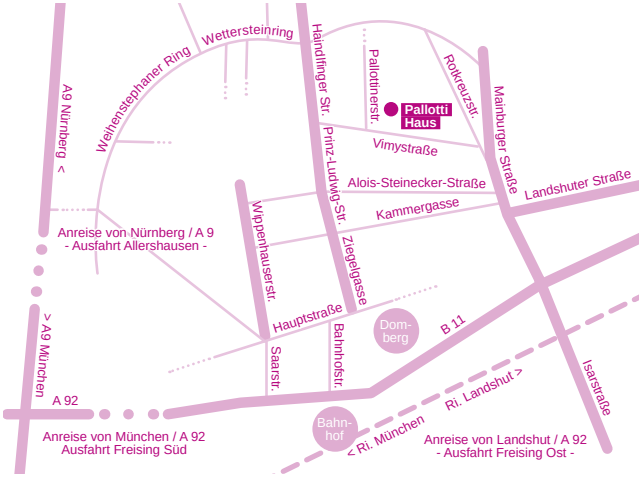


Kino Neues Rottmann
Rottmannstraße 15, 80333 München

KVHS Kath. Landvolkshochschule Petersberg
Petersberg 2, 85253 Erdweg

missio München – Haus der Weltkirche
Pettenkoferstr. 26-28, 80336 München

Pallotti-Haus
Bildungs- und Gästehaus der Pallottiner
Pallottinerstaße 2, 85354 Freising



Pfarrheim Oberwöhr
Krainstr.23, 83062 Rosenheim

Pfarrzentrum St. Peter und Paul
Herkulan-Schwaiger-Gasse 5, 82487 Oberammergau

Versöhnungskirche
Hugo-Wolf-Straße 18, 80937 München

Anmeldungen bitte an:

Erzbischöfliches Ordinariat München
Ressort Seelsorge und kirchliches Leben
Frauenseelsorge
Postfach 33 03 60, 80063 München
Schrammerstraße 3, 80333 München
E-Mail: frauenseelsorge@eomuc.de
online: www.frauenseelsorge-muenchen.de

Kontakt: Sekretariat
Telefon: 0 89 / 21 37 - 14 37, Mo bis Do 09:00 bis 12:00 Uhr

Anmeldung

Ich möchte an folgenden Veranstaltungen teilnehmen:

Nr.	Titel	am / vom - bis
26 -		
Nr.	Titel	am / vom - bis
26 -		
Nr.	Titel	am / vom - bis
26 -		
Nr.	Titel	am / vom - bis
26 -		
Nr.	Titel	am / vom - bis
26 -		
Nr.	Titel	am / vom - bis
26 -		

Ich melde mich zu der/den obigen Veranstaltungen an. Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine Daten gespeichert und genutzt werden für

- Seminarverwaltung,
- seminarbezogene Korrespondenz,
- Versand von Informationsmaterial (z. B. Programme, Ersatzangebote).

Diese Erklärung ist jederzeit widerrufbar.

Datum, Unterschrift

Hier scannen und Newsletter der Frauenseelsorge abonnieren:

Frauenseelsorge

Absenderin:

_____

_____

_____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Bitte ausreichend frankieren

Erzbischöfliches Ordinariat München
Ressort Seelsorge und kirchliches Leben
Frauenseelsorge
Postfach 33 03 60
80063 München