

SELBSTFÜRSORGE ALS KRAFTQUELLE

FRIDA²⁰²⁶ ÖKUMENISCHER FRAUENTAG

AM 19.09.2026, 10 BIS 16 UHR
KARDINAL-WENDEL-HAUS
HOMBURG (SAAR)

FRIDA
ÖKUMENISCHER
FRAUENTAG
INSPIRATION, DISKUSSION
UND AUSTAUSCH

Wir laden Sie herzlich ein zu **FRIDA 2026** – dem ökumenischen Frauentag mit Inspiration, Diskussion und Austausch.

Sorge nicht nur für andere, sondern auch für dich selbst. Denn du kannst nicht aus einer leeren Schale ausschenken. Nur wenn du gut gefüllt bist, kannst auch du großzügig geben.

HAUPTREFERENTIN Ulrike Brunck

Kardinal-Wendel-Haus, Kardinal-Wendel-Straße 10, 66424 Homburg (Saar)

TAGUNGSBEITRAG 30 Euro (Eine Teilnahme soll nicht aus Kostengründen scheitern. Sprechen Sie uns an!)

VORBEREITUNGSTEAM Gabriele Heinz, Claudia Kettering, Monika Kreiner, Claudia Lupberger,
Christine Lormes, Silke Scheidel

Wir bitten um Ihre verbindliche **Anmeldung bis zum 03.09.2026** unter Angabe des Namens, der Adresse, Telefonnummer oder E-Mail zum **ÖKUMENISCHEN FRAUENTAGFRIDA 2026** an Nicole Ciminski, Bistum Speyer, Tel. 06232 102 328 oder frauen@bistum-speyer.de

Unsere Referentin ...

Ulrike Brunck ist Gemeindediakonin, Sozialarbeiterin, systemische Beraterin und Lebensberaterin mit eigener Praxis in Bad Bergzabern. Sie begleitet insbesondere Frauen dabei, ihre inneren Ressourcen zu entdecken. Das Erkennen der eigenen Stärken und Grenzen sowie ein liebevoller Umgang mit sich selbst stehen dabei im Mittelpunkt.

wegbegleiterin-ulrike-brunck.de

kfd KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS

K D
F B

Katholischer
Deutscher
Frauenbund



Foto: Brunck

 Evangelische Arbeitsstelle
Bildung und Gesellschaft

Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft
Unionstraße 1 | 67657 Kaiserslautern
Tel. 0631 3642-232 | Fax -231

 BISTUM
SPEYER

Bischöfliches Ordinariat Frauenseelsorge
Webergasse 11 | 67346 Speyer
Tel. 06232 102 328

FRIDA 2026

Das „Auftanken der inneren Kraftreserven“ ist das diesjährige Ziel unseres Ökumenischen Frauentags und erfüllt damit den Wunsch vieler Teilnehmerinnen, jenseits aller Umbrüche, Veränderungen und Wechsel eine Kraftquelle für sich selbst zu entdecken.

Freut euch auf **spannende Impulse**, **Klopf-Akupressur** als einfache und wirksame Methode der Selbstfürsorge, Einblicke in die **fünf Sprachen der Liebe**, die helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen und Wertschätzung bewusst zu leben sowie **interaktive Workshops** und die Möglichkeit, euch mit Gleichgesinnten zu verbinden.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme und einen bereichernden Austausch!



Bitte melden Sie
sich bis zum
03.09.2026 an!

PROGRAMM

- 9:30 Uhr Ankommen und Kaffee
- 10:00 Uhr Begrüßung durch die Veranstalterinnen
- 10:15 Uhr Klopf-Akupressur EFT: Vortrag und praktische Übungen
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr Fünf Sprachen der Liebe: Impuls, Austausch, Kaffee und Kuchen
- 15:30 Uhr Abschlussrunde und spiritueller Impuls
- 16:00 Uhr Ende

FRIDA ÖKUMENISCHER FRAUENTAG

AM 19.09.2026
ICH NEHME TEIL!

FRIDA
ÖKUMENISCHER
FRAUENTAG
INSPIRATION, DISKUSSION
UND AUSTAUSCH

Zeit für dich.
Zeit mit anderen.

