

KEB

Katholische Erwachsenenbildung  
Landkreise Augsburg und Neu-Ulm

Bildung ist Leben

# Zeit für mich



– Wellness für die  
Weiblichkeit

Ein  
Wochenende  
für Frauen vom  
24. - 26.04.26



## Was dich erwartet:

- Ein Wochenende nur für Frauen – ohne Erwartungen, ohne Leistungsdruck
- Sanfte Bewegung und Sporteinheiten, die Körper und Seele gut tun
- Geführte Entspannungseinheiten
- Stille und geführte Meditationen sowie Reflexionen
- Gespräche und wertschätzender Austausch in der Gruppe
- Wohltuende Massagen zum Loslassen und Auftanken
- Ein Raum, in dem du nichts leisten musst. Ein Raum, in dem du einfach du selbst sein darfst, in dem alles freiwillig ist.

## Dieses Wochenende ist für dich, wenn du ...

- dich oft mehr um andere kümmerst als um dich selbst
- wieder spüren möchtest, was dir wirklich gut tut
- dir eine bewusste Pause vom Alltag gönnen willst
- deiner inneren Stimme wieder mehr Vertrauen schenken willst

## Erinnere dich daran, wie es sich anfühlt, dir selbst zuzuhören!

### Referentinnen:

Christina Kussmann



und Dagmar Bukow-Schallennmüller



### Unterkunft:

Die Kahlrückenalpe ist ein Freizeitheim oberhalb von Sigiswang bei Sonthofen auf 1.200m Höhe und bietet einen herrlichen Blick auf die Allgäuer Alpen. Wir legen ab dem Parkplatz die letzten 1,5km bis zur Alpe in ca. 20 Minuten zu Fuß zurück. Das Gepäck wird transportiert.

### Kosten:

220 €, incl. Unterkunft, Verpflegung und Material

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.

### Infos und Anmeldung:

bis spätestens 10.04.2026 bei der

**KEB Landkreis Augsburg**

keb.ldkr-augsburg@bistum-augsburg.de

Tel.: 08230 700282

