

Anmeldung **innerhalb 25. Oktober 2019:**

Bildungshaus Lichtenburg

Vilpianer Straße 27, Nals

Tel. 0471 678 679

**Informationen:**

Katholische Frauenbewegung

Südtiroler Straße 28, Bozen

Tel. 0471 972 397 – E-Mail info@kfb.it

**Kosten:**

Kursbeitrag: **80,00 €**

Unterkunft und Verpflegung: **265,00 €**

**ACHTUNG:**

Den Kursbeitrag von 80 € bitte am ersten Tag direkt den Kursleiterinnen (Almuth oder Gerlinde) geben. **Den Kursbeitrag bitte NICHT mit den anderen Kosten überweisen!**

Gemeinsame Veranstaltung der Katholischen Frauenbewegung  
und des Bildungshauses Lichtenburg



# Ein paar Tage Zeit für mich

**Bildungs- und Erholungswoche  
für Frauen ab der Lebensmitte**

Sonntag, 3. bis Freitag, 8. November 2019



*Bild: Annelies Götsch, Kalender 2020*

Auf den Grund gehen, zur Ruhe kommen.  
Loslassen. Still werden. Ganz bei mir sein.  
Mich öffnen. Den Weg nach innen suchen.  
Mein Innerstes erforschen – und dort IHM begegnen.

*Unbekannt*

Wir laden Sie herzlich zu dieser  
Bildungs- und Erholungswoche ein!  
Genießen Sie die Zeit in angenehmer Atmosphäre!

Almuth Egger und Gerlinde Schweigkofler freuen sich darauf,  
Sie durch diese Woche begleiten zu dürfen.

Programm:

**Sonntag, 3. November 2019**

- 15:30 Uhr Ankommen und Zimmer beziehen
- 17:00 Uhr Fröhlicher Einstieg in die Woche
- 18:15 Uhr Aperitif
- 18:30 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Willkommenstanz und Programmbesprechung

**Montag, 4. November 2019**

- 7:30 Uhr Heilige Messe mit Dr. Reinhard Demetz
- 8:00 Uhr Frühstück
- 9:30 Uhr „Ich glaube... aber nicht alles!“  
*Ein angstfreies Gespräch mit Fragen und Antworten in Sachen  
Glauben, Sakramente, Kirche, Gebote, Bibel usw.* mit Dr.  
Reinhard Demetz
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 15:00 Uhr *Kreativnachmittag* mit Brigitte Unterhauser Matzneller
- 17:45 Uhr Andacht
- 18:30 Uhr Abendessen

**Dienstag, 5. November 2019**

- 7:30 Uhr Heilige Messe mit Dr. Reinhard Demetz
- 8:00 Uhr Frühstück
- 9:30 Uhr „Omega 3 – DIE Fettsäuren für Ihre Gesundheit“  
mit Dr. Tanja Nart
- 12:30 Uhr Mittagessen  
Freier Nachmittag
- 17:30 Uhr Andacht
- 18:30 Uhr Abendessen
- 20:00 Uhr Bunter Abend

**Mittwoch, 6. November 2019**

- 7:30 Uhr Heilige Messe mit Dr. Reinhard Demetz
- 9:30 Uhr „Von Kopf bis Fuß guet banonder sein“  
mit Maria Egger Schaffler, Gedächtnis- und Bewegungstrainerin
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 15:00 Uhr „A Tanzl und a Weis“ mit Almuth und Sepp Egger
- 18:30 Uhr Abendessen

**Donnerstag, 7. November 2019**

- 8:00 Uhr Frühstück
- 09:30 Uhr „Gott hat Zeit für mich. Und ich für Ihn?“  
*Die Schönheit meiner christlichen Berufung leben*  
mit Dr. Josef Knapp, Referent für Berufungspastoral
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 15:30 Uhr Wortgottesfeier mit Irmgard Pircher
- 18:30 Uhr Abendessen
- 20:00 Uhr Feierlicher Abschluss

**Freitag, 8. November 2019**

- 7:30 Uhr Dankgottesdienst mit Dr. Reinhard Demetz  
„Pfati sogn“
- 8:30 Uhr Frühstück
- 9:30 Uhr Heimfahrt

Bitte bequeme Kleidung mitbringen,  
sowie Wanderschuhe für Spaziergänge!

Und: Ideen für den „Bunten Abend“ sind sehr willkommen!

**Nächster Termin: 16. – 21. Februar 2020**