

# FRIDA 2024 ÖKUMENISCHER FRAUENTAG

AM 27.04.2024, 10:00 BIS 16:30 UHR  
KARDINAL-WENDEL-HAUS, HOMBURG

FRIDA  
ÖKUMENISCHER  
FRAUENTAG  
INSPIRATION, DISKUSSION  
UND AUSTAUSCH

## MICH BEWEGEN LASSEN

Wir laden sie herzlich ein zu FRIDA 2024 – dem ökumenischen Frauentag mit Inspiration, Diskussion und Austausch.

Mich bewegen lassen:

Bewusst gehen im Raum und in der Natur.

Bewegen. Erleben. Achtsam sein.

Mir und den anderen begegnen.

HAUPTREFERENTIN	Nikola Hollmann
TAGUNGSORT	Kardinal-Wendel-Haus, Kardinal-Wendel-Straße 10, 66424 Homburg
TAGUNGSBEITRAG	20 Euro/Ermäßigung auf Anfrage
VORBEREITUNGSTEAM	Gabriele Heinz, Claudia Kettering, Monika Kreiner, Claudia Lupberger, Christine Lormes

Wir bitten um Ihre verbindliche Anmeldung bis zum 12.4.2024 unter Angabe des Namens, der Adresse, Telefonnummer oder E-Mail zum ÖKUMENISCHEN FRAUENTAGFRIDA 2024 an Nicole Ciminski, Frauenseelsorge im Bistum Speyer, Tel 06232 102-328 oder [frauen@bistum-speyer.de](mailto:frauen@bistum-speyer.de)

### Unsere Referentin ...

Bevor sich **Nikola Hollmann** 2018 auf neue Wege machte, war sie lange Redakteurin der Mitgliederzeitschrift der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd). Heute begleitet sie als Systemische Beraterin und Coachin Menschen im Gehen in der Natur und schreibt Wander- und Pilgerbücher. Im Innen und Außen bewegen – für sie als Theologin verbinden sich Naturerfahrung und Gehen im Pilgern. In ihren Workshops und auf ihren (Pilger)Wanderungen eröffnen sich Räume für Selbst- und Welterleben und für spirituelle Erfahrungen.

[www.nikola-hollmann.de](http://www.nikola-hollmann.de)



Foto: N. Hollmann



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



Bischöfliches Ordinariat Frauenseelsorge  
Webergasse 11 | 67346 Speyer  
Tel. 06232 102328

kfd KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS



Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund

# FRIDA 2024

Dieser Tag gehört dem Gehen, der Fähigkeit, die wir noch vor dem Sprechen erlernt haben. Achtsames Gehen, Geh-Meditationen, Natur-Ergehen.

Lassen wir uns davon überraschen, wie viele Geschichten und Erinnerungen, Gefühle und Glaubenssätze mit den unterschiedlichen Arten des Sich-weiter-Bewegens verbunden sind.

Für all diese Übungen braucht es keine besondere körperliche Fitness, sondern die Offenheit, sich selbst neu wahrzunehmen.

Ein Tag, mich selbst zu erleben und mich mit anderen auszutauschen.

9:30 UHR bis 16:30 UHR

## PROGRAMM

- 9:30 Uhr** Ankommen und Kaffee
- 10:00 Uhr** Begrüßung durch die Veranstalterinnen
- 10:15 Uhr** Übungen zum Gehen - Reflexion - Austausch
- 12:30 Uhr** Mittagessen
- 13:15 Uhr** Impulse im Garten  
Beim Zurückkommen stehen Kaffee und Kuchen bereit
- 15:15 Uhr** Austausch im Plenum
- 16:00 Uhr** Abschlussrunde
- 16:15 Uhr** Abschlussrunde durch die Veranstalterinnen  
Rückmeldungen und Wünsche für den Frauentag 2025  
Spirituelle Abschluss
- 16:30 Uhr** Ende

Bitte melden Sie  
sich bis zum  
12.4.2024 an –  
vielen Dank!

PROGRAMM

# FRIDA ÖKUMENISCHER FRAUENTAG

AM 27. APRIL 2024  
ICH NEHME TEIL!



FRIDA  
ÖKUMENISCHER  
FRAUENTAG  
INSPIRATION, DISKUSSION  
UND AUSTAUSCH

Zeit für dich.  
Zeit mit anderen.

MICH BEWEGEN LASSEN