

# ANGEBOTE für Frauen im Ländlichen Raum

Herbst 2025

Sommer 2026



Katholische Landfrauenbewegung  
Okenstraße 15, 79108 Freiburg  
Tel. 0761 5144-243  
Fax 0761 5144-76243  
info@kath-landfrauen.de  
www.kath-landfrauen.de

## Die Katholische Landfrauenbewegung (KLFB)



Die Katholische Landfrauenbewegung (KLFB) in der Erzdiözese Freiburg engagiert sich aus christlicher Grundhaltung für die Anliegen von Frauen im ländlichen Raum. Sie setzt sich für ihre Interessen ein und will sie ermutigen und befähigen, die Zukunft des ländlichen Raumes aktiv zu gestalten.

Die Mitgliederversammlung der KLFB wählt alle vier Jahre den Diözesanvorstand. Dieser ehrenamtliche Vorstand berät über Inhalte und Entwicklungen der Bildungs- und Verbandsarbeit. Ebenfalls Mitglied im Diözesanvorstand ist die Geistliche Leitung.

Von den 700 Mitgliedern der KLFB sind etwa 70 Frauen als Aktivistinnen tätig. Sie organisieren örtlich oder überörtlich Veranstaltungen für die KLFB. Regionalverantwortliche vertreten den Verband in den Gremien ihrer Region und auf Diözesanebene.

Zahlreiche Veranstaltungen werden auf Diözesanebene angeboten. Dies sind themenorientierte Veranstaltungen, Seminare für Frauen und Kinder, Studienfahrten und Pilgerreisen. Somit erreicht die KLFB mit ihren Bildungsangeboten jährlich mehr als 2.000 Frauen.

### Impressum

Herausgeberin: KLFB Diözesanverband Freiburg

Layout: Gabriele Schmidt, Kirchzarten

Druck: EuroPrintPartner, Kehl

### Fotonachweise

Renate Splitt (Titelbild), Christof Lorenz (3, 6 oben), Sven Veith (6), Susanne Jörger (7 oben, 49), Karl-Heinz Reizner (7), SPES GmbH (8), Wolfgang Schmidt (20), André Eick (44), alle anderen clipdealer.com

Liebe KLFB-Mitglieder,  
liebe Interessierte,  
liebe Leserinnen und Leser!



Vor Ihnen liegt das neue Jahresprogramm der Katholischen Landfrauenbewegung. Wir hoffen, dass es uns wieder gelungen ist, vielfältige Veranstaltungen anzubieten, um Sie zu unterstützen, zu erfreuen und zu stärken.

### Worauf kommt es uns an in der KLFB?

Mehr denn je ist es wichtig, Orte und Begegnungen zu schaffen, wo Menschen Demokratie erleben können, wo Geschwisterlichkeit gelebt wird.

Die KLFB will solche Orte bieten, wo Menschen Vertrauen erfahren und ehrlich sein können, wo sie sich in Gemeinschaft angenommen wissen. Orte an denen ermutigt wird, zu sich zu stehen, auch wenn das Herz klopft. Orte, die friedvoll sind – wo Menschen befähigt werden, auch bei Enttäuschungen zuversichtlich zu bleiben.

Um gut leben zu können, brauchen wir als Christinnen und Christen auch Orte, an denen die Erfahrung von Gottes Liebe für die Menschen erlebbar ist. Ganz konkret trägt die KLFB dazu bei, in Dörfern Lebensqualität zu erhalten.

Blättern Sie unser neues Jahresprogramm durch. Ich freue mich sehr, Sie im Rahmen einer Veranstaltung kennenzulernen oder Sie wiederzusehen.

*Monika Kenk*

Monika Kenk, Diözesanvorsitzende der KLFB

## Inhaltsverzeichnis Seite

KLFB-Vorstand und -Mitarbeiterinnen	6
Fotoseite 75 Jahre KLFB Freiburg, Neuhausen ob Eck	7
Veranstaltungen (chronologisch)	8-46

### ONLINE-ANGEBOT

Landfrauen aus Peru und Deutschland im Dialog	11
---	----

### AUSZEITEN FÜR FRAUEN MIT KINDERN

„Stark und gelassen im Alltag“, Oberkirch	<b>Jubiläumsangebot</b> 14
„Raus aus dem Alltag“, Heiligkreuztal	<b>Jubiläumsangebot</b> 15
„Gespräche am Brunnen“, Oberkirch	30
„Sommerzeit – Hohe Zeit“, Oberkirch	40
Infos zu den Auszeiten/Kinderbetreuer*innen gesucht	49
Anmeldeabschnitt für Auszeiten	51

### KLEINE AUSZEITEN UND SEMINARE

„Herbstschätze“, St. Ulrich	9
„Enneagramm-Seminar II“, Hegne	13
„Tanz dich frei“, Immenstaad	17
„Frauen – wie wollen wir gesund leben?“, Langenargen	18
„Wenn die Mutter mit der Tochter“, Reichenau	24
„Wo Menschen singen“, Oberkirch	25
„Zeig mir, wie das Leben geht“, Münstertal	27
„Tanz dich frei“, Immenstaad	28
„Jin Shin Jyutsu“, Immenstaad	33
„Grüne Kräuterkraft“, St. Ulrich	35
„Feldenkrais und Spiritualität“, Münstertal	38
„Herbstschätze“, St. Ulrich	41

### BESINNUNGSTAGE / SPIRITUELLE ANGEBOTE

„Mit Mut und Leichtigkeit“, Feldberg-Falkau	10
„Auf den Flügeln meiner Stimme“, Immenstaad	20
„Versöhne dich ...“, Reichenau	21
„Der Blick ins Helle“, Reichenau	22
„Neuer Wein in neue Schläuche“, St. Peter	42

## Inhaltsverzeichnis Seite

### FASTENWOCHEN

„Wohin mein Herz mich WEITER führt“, Langenargen	23
„Wohin mein Herz mich führt“, Langenargen	26
„Wohin mein Herz mich führt“, St. Ulrich	29

### STUDIENFAHRTEN UND PILGERWANDERUNGEN

SPES-Exkursion „Orte der Begegnung“, Oberösterreich	8
„Dem Himmel so nah“, St. Peter	12
„Zwischen Wein und Wäldern“, Sexau	31
„Kraft tanken“, Flüeli (CH)	32
„Auf dem Jakobsweg und dem Wiwegli“, Müllheim	34
„Atem und Berge“, Niedersonthofen	36
„Genussrunden“, Bräunlingen	39
„Dem Sonnenaufgang entgegen“, Belchen	43
„Pilgern zur Hl. Ottilie“, Elsaß	44
„Meinem Leben Ausdruck geben“, Italien	45

### FÜR MITGLIEDER UND INTERESSIERTE

Diozesanversammlung, Immenstaad	16
Landfrauenzirkel „Geschwisterlichkeit“, St. Ulrich	19
Beratungsschulung „Gespräche gestalten“, Freiburg	37

### VORSCHAU

Termine ab Herbst 2026	46
------------------------	----

### NACHBARSCHAFTSHILFE

Hinweise auf Angebote der KLFB	47
--------------------------------	----

### HINWEISE

Vorträge, Oasentage, ...	48
Infos zu den Auszeiten/Kinderbetreuer*innen gesucht	49
Infos zu Anmeldung/Kursgebühren	50
Anmeldung zur Auszeit	51
Anmeldung zu Veranstaltungen	53
Mitgliedsantrag	55
Geschenkgutschein	57



## DAS KLFB-TEAM

### Der ehrenamtliche Diözesanvorstand

Brigitte Jeske, Christel Erbacher, Ingrid Kümpflein, Karola Rohrer, Monika Gerspacher, Marina Bank, Stefanie Eisele, Monika Kenk (von links).

### Mitarbeiterinnen



Susanne Jörger  
Referentin für die KLFB



Ingrid Kunz  
Sekretariat der KLFB

### Kontakt

Katholische Landfrauenbewegung Freiburg  
Okenstraße 15, 79108 Freiburg  
Tel. 0761 5144-243 (Montag bis Freitag, 08:00 - 16:00 Uhr)  
Fax 0761 5144-76243  
E-Mail: [info@kath-landfrauen.de](mailto:info@kath-landfrauen.de)  
Internet: [www.kath-landfrauen.de](http://www.kath-landfrauen.de)



Mit Kopf, Herz  
und Hand-  
tasche



Impressionen vom 75-jährigen Jubiläum der KLFB Freiburg  
am 29. Juni 2025 im Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck.





## EXKURSION

### Orte der Begegnung im Ländlichen Raum



10. bis 13. September 2025 / Oberösterreich

SPES Zukunftsakademie, AT-4553 Schlierbach

Bei dieser Exkursion wird vorgestellt, wie kirchliche Gebäude (Pfarrhäuser, Gemeindezentren, Kirchen, ...) zu sogenannten „Dritten Orten“ erweitert werden können – und wie damit Räume für Begegnung, Kultur und Bildung, für Kommunikation und Kooperation entstehen. Weitere Nutzungsmöglichkeiten für Leerstände werden am Beispiel von „Wohnen mit Service“ u. a. multifunktionalen Angeboten der Daseinsvorsorge aufgezeigt. Bei den Besuchen vor Ort werden wir jeweils die Entstehungsgeschichte sowie die aktuellen Nutzungen inklusive deren Organisation, Finanzierung und Trägerschaft kennenlernen. Kleinere Projekte – wie „Mittagstisch“, „Notfallkarterl“ oder „Verzellbänkle“ – regen dazu an, Ähnliches in der eigenen Gemeinde zu initiieren.

#### Zielgruppen:

- Engagierte der Katholischen Landfrauenbewegung
- Politisch oder kirchlich Engagierte in den Gemeinden

**Veranstalter:** SPES e.V.

#### Kosten + Teilnahmebedingungen:

Die Exkursion findet im Rahmen der Erasmus+ – Akkreditierung von SPES e.V. statt. Die Fahrtkosten sowie die Unterbringung mit Frühstück im SPES Hotel in Schlierbach werden von SPES e.V./ Erasmus+ übernommen, Mittag- und Abendessen zum Teil auf eigene Rechnung.

Sie interessieren sich für diese Exkursion? Fordern Sie das detaillierte Programm an: [info@kath-landfrauen.de](mailto:info@kath-landfrauen.de)



## KLEINE AUSZEIT

### „Herbstschätze“

12. bis 14. September 2025

Beginn 18:00 Uhr, Ende 15:00 Uhr

Bildungshaus Kloster St. Ulrich, Bollschweil

Im Herbst beschenkt uns die Natur mit einer Fülle von Früchten, Beeren und Kräutern, mit leuchtenden Herbstblumen, bunten Wäldern und ganz besonderen Stimmungen. Wir wollen draußen unterwegs sein und uns von der Vielfalt anregen und begeistern lassen. Aus den Schätzen des Herbstes werden wir kulinarische Kostproben, Dekoratives und Wohltuendes herstellen. Außerdem bleibt Zeit zum Wohlfühlen und Entspannen. Lassen Sie sich überraschen!

**Referentinnen:** Ingrid Kämpflein, Vorstand der KLFB  
Karola Rohrer, Kräuterpädagogin, Vorstand KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 330 € für MG/340 € für NMG  
Doppelzimmer: 310 € für MG/320 € für NMG





## SPIRITUELLES ANGEBOT

### „Mit Mut und Leichtigkeit“

19. bis 21. September 2025

Beginn 16:00 Uhr, Ende 13:00 Uhr

Haus Feldberg-Falkau, Feldberg

Gönne dir spirituelle Zeit. Wie oft erleben wir uns zaghaft, tun uns schwer mit Entscheidungen, fühlen uns überfordert von den Herausforderungen unserer Zeit. Leichtigkeit und Mut sind Haltungen, die besonders gebraucht werden. Beides können wir uns aneignen, damit unser Leben gelingt. Auf vielfältige Weise werden wir ganzheitlich im jesuanisch-spirituellen Sinne angeleitet zur Meditation, zu Besinnung und Kreativität. Wir erleben Klänge und Körperreisen. Spaziergänge und Tanz sind wichtige Elemente für Leichtigkeit und Entspannung.

**Referentin:** Ines Keßler, Dipl.-Theologin,  
spirituelle Bewusstseins-Therapeutin

**Leitung:** Susanne Jörger, Referentin für die KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 330 € für MG/340 € für NMG  
Doppelzimmer: 300 € für MG/310 € für NMG



## ONLINE-SEMINAR

### „Wir bewegen das Land“

*Landfrauen aus Peru und Deutschland im Dialog*

25. September 2025

18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Der Workshop bietet Raum für gegenseitiges Lernen und den direkten Austausch zwischen Frauen aus dem andin-amazonischen Korridor in Peru und der Erzdiözese Freiburg. Sonia Pastor, Leiterin der Sozialpastoral des Vikariats Jaén in Peru, stellt die Arbeit von Frauengruppen vor, die über die Bewahrung ihres Kunsthandwerks oder den Kaffeeanbau und -handel, ein selbstbestimmtes Leben und eine gerechtere und nachhaltigere Zukunft erreichen wollen. Im Anschluss tauschen wir uns über die Lebensrealitäten und Herausforderungen von Frauen auf dem Land sowie über die Initiativen, Träume und Potenziale aus, die Frauen beider Länder verbinden.

Die Veranstaltung wird simultan gedolmetscht.

**Referentinnen:** Sonia Pastor,  
Leiterin der Sozialpastoral im Vikariat Jaen/Peru  
Simone Valenzuela,  
Peru-Referentin, Erzb. Ordinariat Freiburg

**Anmeldung:** [info@kath-landfrauen.de](mailto:info@kath-landfrauen.de) (bis 22.09.2025)  
Teilnahme kostenlos



## PILGERWANDERUNG

### „Dem Himmel so nah“

03. bis 05. Oktober 2025

Beginn 14:00 Uhr, Ende ca. 16:00 Uhr

Haus Maria Lindenberg, St. Peter

Wir sind an einem besonderen Ort, an dem seit Jahrhunderten um Frieden und Versöhnung gebetet wird. Auf dem Höhenrücken Lindenberg mit seiner wunderschönen Schwarzwaldlandschaft, seiner Ruhe und der reinen Luft kann man rasch Abstand zum Alltag gewinnen und fühlt sich dem Himmel ein Stück näher.

Wir sind unterwegs mit spirituellen Impulsen, Meditationen und Elementen der Stille. Die Pilgerstrecken betragen zwischen 10 und 15 km. Bitte die dafür erforderliche Kondition und Trittsicherheit mitbringen.

**Leitung:** Susanne Jörger, Referentin für die KLFB  
Regina Riede, Wanderleiterin

**Kosten:** Einzelzimmer: 290 € für MG/300 € für NMG  
Doppelzimmer: 270 € für MG/280 € für NMG  
(Halbpension, Lunchpaket)



## SEMINAR (für Fortgeschrittene)

### „Aufmerksamkeitsstil der neun Enneagramm-Muster“

25. bis 26. Oktober 2025

Beginn 14:00 Uhr, Ende 16:00 Uhr

Gästehaus St. Elisabeth, Kloster Hegne

Worauf lenkt das Typenmuster die Aufmerksamkeit? Welche Wahrheiten und Irrtümer, welche Konflikte und Lösungen entstehen daraus? Anhand von Übungen und mit Panels (Typenbefragungen) wollen wir uns damit vertieft auseinandersetzen.

**Voraussetzung:** Besuch eines Einführungsseminars, Lektüre eines Enneagrammbuches, den eigenen Enneagrammtyp kennen.

**Zu diesem Seminar sind auch Männer herzlich eingeladen.**

**Referentin:** Ursi Häfner-Neubauer, Enneagrammlehrerin

**Leitung:** Maria Hensler, Verantwortliche der KLFB

**Kosten:** EZ mit Etagedusche: 210 € für MG/215 € für NMG  
EZ mit Dusche Kat. C: 235 € für MG/240 € für NMG  
DZ mit Dusche Kat. C: 220 € für MG/225 € für NMG





Jubiläumsangebot:  
Kinder kostenlos!

## AUSZEIT HERBST

### „Stark und gelassen im Alltag“

27. bis 31. Oktober 2025

Beginn 14:30 Uhr, Ende 13:00 Uhr

Haus Marienfried, Oberkirch

Frei, resilient, inspiriert, dankbar und authentisch – das ist das Ziel. Dahinter verbergen sich Impulse aus dem Kommunikations-, Konflikt- und Selbstmanagement. Sie lernen, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken, limitierende Glaubenssätze und Blockaden lösen und die Beziehungen zu sich selbst und in ihrem persönlichen Umfeld verbessern. Neben den Seminarinhalten bleibt auch viel Zeit für Ruhe, Entspannung und den gemeinsamen Austausch. Werden Sie von innen stark. Tanken Sie Kraft! **Mit Kinderbetreuung.**

**Referentin:** Sonja Traxel, Dozentin für Persönlichkeitsentwicklung, Seminare, Coachings, Beratung

**Leitung:** Susanne Jörger, Referentin für die KLFB

**Kosten:** 500 € für Mitglieder/510 € für Nichtmitglieder

**Jubiläumsangebot: Kinder kostenlos!**

**Träger:** Bildungshaus Kloster St. Ulrich  
in Kooperation mit der KLFB Freiburg

**Am Preis soll's nicht scheitern!** Wir geben gerne einen Zuschuss – sprechen Sie uns an (0761 5144-243).

Infos zu Auszeiten siehe Seite 49.

Schriftliche Anmeldung erforderlich  
(siehe Anmeldeabschnitt Seite 51)

Kinderbetreuer\*innen  
gesucht! Infos auf S. 49



Jubiläumsangebot:  
Kinder kostenlos!

## AUSZEIT HERBST

### „Raus aus dem Alltag – Zeit für dich, Mama“

27. bis 31. Oktober 2025

Beginn 14:30 Uhr, Ende 13:00 Uhr

Kloster Heiligkreuztal, Altheim

Dieses Angebot ermöglicht Müttern eine wohltuende Auszeit in der inspirierenden Atmosphäre eines historischen Klosters. In einem behutsam gestalteten Rahmen werden Entspannung, Selbstreflexion und Kreativität miteinander verbunden – eine Gelegenheit, dem hektischen Mama-Alltag zu entfliehen, neue Kraft zu schöpfen und wertvolle Impulse für das innere Gleichgewicht zu erhalten. Während des Programms sind die Kinder in liebevoller und zuverlässiger Betreuung, sodass Mama sich ganz auf sich selbst konzentrieren kann. **Mit Kinderbetreuung.**

**Referentin:** Marlene Hügler, Resilienz-Coach, Resilienz-Beraterin

**Leitung:** Ingrid Kümplflein, Vorstand der KLFB

**Kosten:** 500 € für Mitglieder/510 € für Nichtmitglieder

**Jubiläumsangebot: Kinder kostenlos!**

**Träger:** Bildungshaus Kloster St. Ulrich  
in Kooperation mit der KLFB Freiburg

**Am Preis soll's nicht scheitern!** Wir geben gerne einen Zuschuss – sprechen Sie uns an (0761 5144-243).

Infos zu Auszeiten siehe Seite 49.

Schriftliche Anmeldung erforderlich  
(siehe Anmeldeabschnitt Seite 51)

Kinderbetreuer\*innen  
gesucht! Infos auf S. 49



Verbandliches

## DIÖZESANVERSAMMLUNG

### „Demokratie – leben“

07. bis 08. November 2025

Beginn 10:00 Uhr, Ende 14:00 Uhr

Kloster Hersberg, Immenstaad

Als Mitglied oder Interessierte sind Sie herzlich zur Diözesanversammlung der Katholischen Landfrauenbewegung eingeladen. Bei dieser Mitgliederversammlung wird ein neuer Diözesanvorstand gewählt, es werden Themen der KLFB diskutiert, wir feiern gemeinsam Gottesdienst und sind in fröhlicher Gemeinschaft zusammen. Der Freitagabend steht unter dem Motto „... und Träume ganz in himmelblau ...“ mit einer Lesung von Dorothea Wolf und Ariane Wagner und mit besonderen Abschieden.

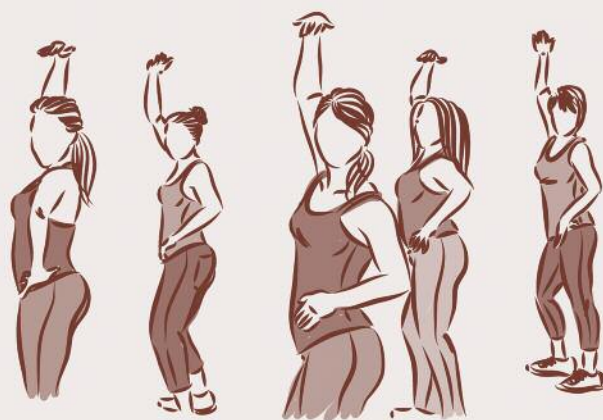
Der Samstagmorgen nimmt ein Thema auf, das von immer größerer Bedeutung ist. Es geht um nichts Geringeres als um unsere Demokratie.

Scheinbar fühlen sich immer mehr Menschen von autoritären Regierungsformen angesprochen. Unsere Demokratie ist unter Druck. Woran liegt dies und was kann man dagegen tun? Welchen Beitrag kann Religion leisten? Erfahren Sie mehr über das Spannungsfeld von Demokratie, Religion und autoritären Ideen ...

Ulrich Büttner ist Historiker, Lehrer, Leiter des Bildungszentrums Konstanz und Stadtführer.

**Leitung:** Diözesanvorstand der KLFB

**Kosten:** 20 €



## SEMINAR

### „Tanz dich frei“

21. bis 22. November 2025

Beginn 14:00 Uhr, Ende 17:00 Uhr

Kloster Hersberg, Immenstaad

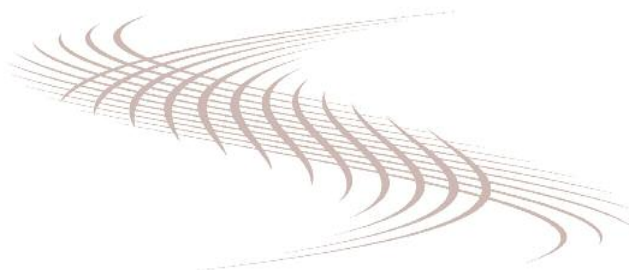
Alternativtermin siehe Seite 28

Tanzen tut gut. Es bringt Leichtigkeit und gute Laune. Wer sich gerne in einer Gruppe zur Musik bewegt, kann unter Anleitung einfache und fröhliche Gruppentänze erleben. Die Tänze der CD's „Volkstänze Vol. 1 - 8, rockig – traditionell – meditativ“ sind die Grundlagen dieses Tanzworkshops. Sie bieten eine große Abwechslung an Volkstänzen, sodass sie immer neu begeistern – ideal zum Genießen und zum Weitergeben in Gruppen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Referent:** Roger Häfner-Neubauer, Tanzpädagogin

**Begleitung:** Maria Hensler, Verantwortliche der KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 180 € für MG/185 € für NMG  
Doppelzimmer: 170 € für MG/175 € für NMG  
(Evtl. ist eine zusätzlich Übernachtung bis Sonntag möglich – wir klären das gerne für Sie ab!)





Wohlfühl-Wochenende

## KLEINE AUSZEIT

### „Frauen – wie wollen wir gesund leben?“

28. bis 30. November 2025

Beginn 18:00 Uhr, Ende 13:00 Uhr

Feriendorf, Langenargen

Hildegard von Bingen, Teresa von Avila, Edith Stein und Madeleine Delbr el – vier Frauen – damals Rebellinnen, heute Heilige, inspirieren und begleiten uns in Fragen wie:

- *Wie wollen wir leben?*
- *Welche Kräuter begleiten mich durch das Jahr und durch mein Leben?*
- *Wie kann die Heilkunde für Leib und Seele der Hildegard von Bingen mich unterstützen?*
- *Wie können Träume und Poesie mein Leben bereichern?*
- *Wie verbreite ich „dufte“ Laune im Alltag?*
- *Wie kann ich in Wort und Tat Kirche und Welt gelingend mitgestalten?*

Mue und Spaziergänge am See und Stockbrot am Feuer, adventliches Singen und Anregungen zum Räuchern im Advent sind Elemente des Programms. Sie werden verwöhnt mit köstlichen Mahlzeiten. Herzliche Einladung!

**Referentin:** Annette Heizmann, Autorin, Religionspadagogin und Hildegard-Heilkundige

**Begleitung:** Monika Gerspacher, Vorstand der KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 290 € für MG/300 € für NMG  
Doppelzimmer: 270 € für MG/280 € für NMG



Verbandliches

## LANDFRAUENZIRKEL

### „Geschwisterlichkeit – Begegnung auf Augenhöhe“

23. bis 25. Januar 2026

Beginn 17:30 Uhr, Ende 13:00 Uhr

Bildungshaus Kloster St. Ulrich, Bollschweil

*Welche Werte und Haltungen prägen unser Miteinander?  
Wie leben wir unser Christ/in sein konkret?*

Geschwisterlichkeit ist einer der zentralen Aspekte franziskanischer Spiritualität. Wenn wir ernsthaft „Vater unser im Himmel“ beten, so der heilige Franziskus, verstehen wir uns gegenüber allem Geschaffenen als Schwestern und Brüder. Das hat Konsequenzen für unsere Werte, unsere Haltungen. Biblisch gründen diese in Jesu' Botschaft, seinem Leben und Wirken.

Die Tage bieten vielfältig Raum für Erfahrungsaustausch, Bibelarbeit, Fortbildung und Inspiration.

**Referentin:** Nadia Rudolf von Rohr, Co-Vorsteherin und Geschaftsstellenleiterin Franziskanische Gemeinschaft in Morschach/Schweiz

**Co-Referentin:** Elisa Kreutzer, Kloster zum Mitleben, Rapperswil

**Leitung:** Susanne Jörger, Referentin für die KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 245 € für MG/300 € für NMG  
Doppelzimmer: 225 € für MG/280 € für NMG  
(Es besteht die Möglichkeit, vor Beginn der Veranstaltung Mitglied zu werden.)



## BESINNUNGSTAGE

### „Auf den Flügeln meiner Stimme“

07. bis 08. Februar 2026

Beginn 14:00 Uhr, Ende 16:00 Uhr

Kloster Hersberg, Immenstaad

Erfahre dich in der Weite deiner stimmlichen Ausdruckskraft und genieße die Zeit, deiner spielerischen Sing- und Ausdrucksfreude nachzugehen und dich mit deinem lebendigen, tönenden Sein zu verbinden.

Mit Melodien und Tönen, mit Leichtigkeit und Tiefgang nehmen wir uns Zeit, unserem stimmigen Kern wieder näher zu kommen. Singen zentriert, bringt dich ins Jetzt und deine Körperzellen in Schwingung. In heilsamen Liedern und kraftvollen Gesängen aus unterschiedlichsten Kulturkreisen lassen wir „die Saiten“ in uns erklingen. Ganzheitliche Stimmfaltung, Massagen (speziell im Kiefer-Mundbereich) und lauschende Stille bringen uns näher zu unserem lustvollen, persönlichen Singpotential. Unsere Stimme trägt uns mutiger hinaus in die Welt. Singfreudige, mit und ohne Vorkenntnisse, sind herzlich willkommen!

**Referentin:** Elke Voltz, Sängerin & Stimmermutigerin

**Leitung:** Maria Hensler, Verantwortliche der KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 210 € für MG/215 € für NMG  
Doppelzimmer: 200 € für MG/205 € für NMG



## BESINNUNGSTAGE

### „Versöhne dich mit deiner weiblichen Energie“

14. bis 15. Februar 2026

Beginn 14:00 Uhr, Ende 17:00 Uhr

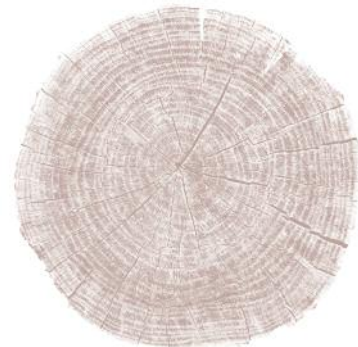
FamilienFerienHaus, Insel Reichenau

In der weiblichen Urkraft liegt das Potential für ein erfülltes, kraftvolles Leben. In dieser Fülle weiterzugehen, ermöglicht dieses Seminar. Sie sind dazu eingeladen, sich mit Ihrer weiblichen Energie zu versöhnen. Mit unterschiedlichen Methoden wie Meditation, Gruppengesprächen und Klängen werden Sie durch diesen Prozess begleitet.

**Referentin:** Ines Keßler, Dipl.-Theologin, spirituelle Bewusstseins-Therapeutin, seelsorgerliche Begleiterin

**Begleitung:** Dagmar Lock, Verantwortliche der KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 200 € für MG/205 € für NMG  
Doppelzimmer: 190 € für MG/195 € für NMG





## BESINNUNGSTAGE

### „Der Blick ins Helle“

21. bis 22. Februar 2026

Beginn 16:00 Uhr, Ende 15:00 Uhr

FamilienFerienHaus, Insel Reichenau

In diesen Zeiten, die von Unsicherheit, Ängsten und Herausforderungen im persönlichen Leben und in der Welt geprägt sind, ist es hilfreich, wenn wir unseren Blick auf unsere Ressourcen und inneren Kräfte, auf unsere Zuversicht und Visionen und auf das Licht, das wir alle in uns tragen, richten.

Meditationen, biblische Impulse, der Austausch miteinander und kreatives Gestalten unterstützen uns dabei, das Lichtvolle in unserem Leben wahrzunehmen. Wir werden ermutigt, dem Leben und uns selbst zu vertrauen und Licht zu sein für andere und für unsere Welt.

**Referentin:** Stefanie Eisele, Pastoralreferentin,  
Geistliche Leiterin der KLFB

**Leitung:** Yvonne Blum, Verantwortliche der KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 200 € für MG/205 € für NMG  
Doppelzimmer: 190 € für MG/195 € für NMG



## FASTENWOCHE (für Fortgeschrittene)

### „Wohin mein Herz mich WEITER führt“

25. Februar bis 01. März 2026

Beginn 10:00 Uhr, Ende 15:00 Uhr

Feriedorf, Langenargen

Neue Wege entstehen im Gehen ... Fasten als Gesundheitsvorsorge nach Hildegard von Bingen für Frauen mit Erfahrung in dieser Form. Diese Fastenwoche mit Kräuteressenzen nach Hildegard von Bingen baut auf den Kenntnissen der bisherigen Fastenwochen auf. Es werden Essenzen zur Reinigung und Gesundheitsvorsorge für den Körper vorgestellt und eingesetzt. Ein Mitsingkonzert mit einer Sängerin wird uns mitnehmen in die Welt der Klänge, zur Entspannung und Ermutigung auf unserem Weg im Fasten. Es können weitere Angebote abends oder morgens in Anspruch genommen werden (nicht im Preis enthalten). Ansonsten sind die Abende frei zur persönlichen Gestaltung. Der nahe Bodensee lädt ein zu Spaziergängen und Mußzeit. **Mitbringen:** Die Erfahrung einer Fastenwoche nach Hildegard von Bingen, geleitet von Annette Heizmann. Falls Sie Medikamente einnehmen, fordern Sie bitte das Infoblatt an.

**Referentin:** Annette Heizmann, Autorin, Fastengruppenleiterin  
(langjährige Erfahrung mit der Fastenform  
mit Kräuteressenzen nach Hildegard von Bingen)

**Begleitung:** Birgit Seile-Leins, Verantwortliche der KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 620 € für MG/630 € für NMG  
(zzgl. ca. 70 € für Heilkräuter und Essenzen  
und 25 € für das Buch „Der Hildegard-Code“)  
Die Anreise am 24. März 2026 ist möglich,  
gerne buchen wir Ihnen das Zimmer.



## KLEINE AUSZEIT

### „Wenn die Mutter mit der Tochter“

27. Februar bis 01. März 2026

Beginn 16:00 Uhr, Ende 15:00 Uhr

FamilienFerienHaus, Insel Reichenau

Mütter und Töchter haben oft viel gemeinsam, aber eines vielleicht nicht: Zeit zusammen! An diesem Wochenende sind Mütter mit ihren Töchtern und Töchter mit ihren Müttern eingeladen, die „alten Bande“ wieder neu zu festigen – beim Entdecken der Insel Reichenau und der wunderschönen Landschaft am Bodensee. Sie werden Zeit haben zum Wohlfühlen und Erholen, zum Genießen und kreativen Gestalten (Mindestalter der Töchter: 18 Jahre).

**Referentinnen:** Ingrid Kümpflein, Vorstand der KLFB  
Karola Rohrer, Vorstand der KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 310 € für MG/320 € für NMG  
DZ pro Person: 290 € für MG/300 € für NMG



## SEMINAR

### „Wo Menschen singen, da lass dich nieder“

28. Februar bis 01. März 2026

Beginn 9:00 Uhr, Ende 13:00 Uhr

Haus Marienfried, Oberkirch

Singen bringt uns unmittelbar in Kontakt mit unserer Lebensfreude. Wir laden ein zu einem fröhlichen Singwochenende mit Neuen Geistlichen Liedern und mit Liedern aus dem aktuellen Gotteslob. Mit den eingeübten Liedern werden wir den Sonntagsgottesdienst in einer der umliegenden Kirchen gestalten.

**Referentin:** Alexandra Kleiser, C-Musikerin für Chorleitung, Komponistin

**Leitung:** Susanne Jörger, Referentin für die KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 180 € für MG/185 € für NMG  
Doppelzimmer: 170 € für MG/175 € für NMG  
(Möchten Sie schon am Freitagabend anreisen?  
Gerne buchen wir eine zusätzliche Übernachtung!)





Bildungswoche

## FASTENWOCHE

## SEMINAR

### „Wohin mein Herz mich führt“

04. bis 08. März 2026

Beginn 15:00 Uhr, Ende 14:00 Uhr

Feriendorf, Langenargen

Beim Fasten nach Hildegard von Bingen erleben Sie eine besondere Weise des Fastens und seine positiven Wirkungen. Sie dürfen genügend essen (Dinkel und Gemüse, mittags Salat) und lernen eine naturbelassene, leicht verdauliche Nahrung kennen. Die heilige Hildegard wusste, dass kontinuierliches Einüben einer gesunden Lebensweise, zum Beispiel während einer Fastenkur, längerfristig unsere Lebensqualität erhöht. Sie erfahren vieles über die Heilkräutermedizin der Hildegard und erhalten eine Einführung in Meditation sowie Zugänge zu Ruhe und Entspannung im Alltag. Ein Mitsingkonzert mit einer Sängerin wird uns mitnehmen in die Welt der Klänge, zur Entspannung und Ermutigung auf unserem Weg im Fasten. Es können weitere Angebote abends oder morgens in Anspruch genommen werden (nicht im Preis enthalten). Ansonsten sind die Abende frei zur persönlichen Gestaltung. Der nahe Bodensee lädt ein zu Spaziergängen und Mußezeit. Falls Sie Medikamente einnehmen, fordern Sie bitte das Infoblatt an.

**Referentin:** Annette Heizmann, Autorin, Fastengruppenleiterin (langjährige Erfahrung mit der Fastenform mit Kräuteressenzen nach Hildegard von Bingen)

**Begleitung:** Alexandra Wolf, Verantwortliche der KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 600 € für MG/610 € für NMG (zzgl. ca. 56 € für Heilkräuter und Essenzen und 25 € für das Buch „Der Hildegard-Code“)

### „Zeig mir, wie das Leben geht“

Die Lebensweisheiten aus der Bibel entdecken

09. bis 13. März 2026

Beginn 14:00 Uhr, Ende 13:00 Uhr

Kloster St. Trudpert, Münstertal

Was ist Liebe? Welchen Sinn hat das Leid? Wie kann ich mein Leben gut gestalten? Was ist richtig? Wie werde ich glücklich? All das und noch vieles mehr sind Fragen, die uns ein Leben lang beschäftigen und mit denen wir nie an ein Ende kommen.

Die Bibel, dieses uralte und doch zeitlose Buch, ist eine wahre Fundgrube voller Lebenserfahrungen und Weisheitstexte, die zwar keine eindeutigen Antworten, aber inspirierende Gedankenanstöße bieten. Wir möchten uns miteinander und mit „Frau Weisheit“ auf Entdeckungsreise machen durch unser eigenes Leben und durch das Buch der Bücher.

**Referentinnen:** Stefanie Eisele, Pastoralreferentin und Geistliche Leiterin der KLFB, Sr. Germana Ganter, Ordensfrau

**Leitung:** Monika Gerspacher, Vorstand der KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 450 € für MG/460 € für NMG  
Doppelzimmer: 410 € für MG/420 € für NMG

**Am Preis soll's nicht scheitern!** Wir geben gerne einen Zuschuss – sprechen Sie uns an (0761 5144-243).



## SEMINAR

### „Tanz dich frei“

20. bis 21. März 2026

Beginn 14:00 Uhr, Ende 17:00 Uhr

Kloster Hersberg, Immenstaad

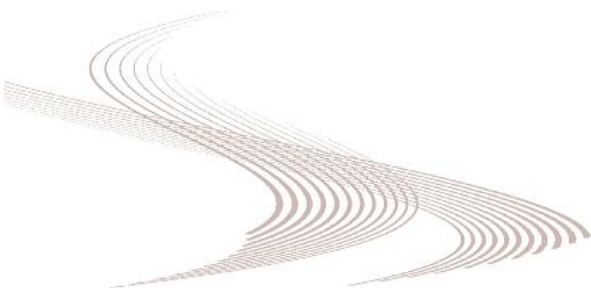
Alternativtermin siehe Seite 17

Tanzen tut gut. Es bringt Leichtigkeit und gute Laune. Wer sich gerne in einer Gruppe zur Musik bewegt, kann unter Anleitung einfache und fröhliche Gruppentänze erleben. Die Tänze der CD's „Volkstänze Vol. 1 - 8, rockig – traditionell – meditativ“ sind die Grundlagen dieses Tanzworkshops. Sie bieten eine große Abwechslung an Volkstänzen, sodass sie immer neu begeistern – ideal zum Genießen und zum Weitergeben in Gruppen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Referentin:** Hannelore Eberenz, Tanzleiterin

**Leitung:** Susanne Jörger, Referentin für die KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 190 € für MG/195 € für NMG  
Doppelzimmer: 180 € für MG/185 € für NMG  
(Evtl. ist eine zusätzlich Übernachtung bis Sonntag möglich – wir klären das gerne für Sie ab!)



## FASTENWOCHE

### „Wohin mein Herz mich führt“

27. bis 31. März 2026

Beginn 15:00 Uhr, Ende 14:00 Uhr

Bildungshaus Kloster St. Ulrich, Bollschweil

Beim Fasten nach Hildegard von Bingen erleben Sie eine besondere Weise des Fastens und seine positiven Wirkungen. Sie dürfen genügend essen (Dinkel und Gemüse, mittags Salat) und lernen eine naturbelassene, leicht verdauliche Nahrung kennen. Die heilige Hildegard wusste, dass kontinuierliches Einüben einer gesunden Lebensweise, zum Beispiel während einer Fastenkur, längerfristig unsere Lebensqualität erhöht. Sie erfahren vieles über die Heilkräutermedizin der Hildegard und erhalten eine Einführung in Meditation sowie Zugänge zu Ruhe und Entspannung im Alltag. Ein Mitsingkonzert mit einer Sängerin wird uns mitnehmen in die Welt der Klänge, zur Entspannung und Ermutigung auf unserem Weg im Fasten. Es können weitere Angebote abends oder morgens in Anspruch genommen werden (nicht im Preis enthalten). Ansonsten sind die Abende frei zur persönlichen Gestaltung. Die schöne Umgebung von St. Ulrich lädt ein zu Spaziergängen und Mußezeit. Falls Sie Medikamente einnehmen, fordern Sie bitte das Infoblatt an.

**Referentin:** Annette Heizmann, Autorin, Fastengruppenleiterin

**Begleitung:** Marina Bank, Vorstand der KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 680 € für MG/690 € für NMG  
(zzgl. ca. 56 € für Heilkräuter und Essenzen und 25 € für das Buch „Der Hildegard-Code“)



Kinderbetreuer\*innen  
gesucht! Infos auf S. 49

## AUSZEIT OSTERN

### „Gespräche am Brunnen“

07. bis 11. April 2026

Beginn 14:30 Uhr, Ende 13:00 Uhr

Haus Marienfried, Oberkirch

Brunnen sind in vielen Kulturen Treffpunkte – vor allem der Frauen. Hier wird geredet: über Alltägliches, Erfreuliches, Trauriges, Besonderes ... Brunnen sind auch Orte der Ruhe und des Atemholens. Diese Auszeittage laden ein, zur Ruhe zu kommen wie an einem Brunnen und Kraft zu schöpfen für das, was noch kommt und um die eigenen Ressourcen zu stärken. Das steht im Fokus bei Impulsen, Gesprächen, meditativen und kreativen Angeboten, Tanz und Entspannung. **Mit Kinderbetreuung.**

**ReferentIn:** Mechthild Carlet, Gestaltpädagogin und Gestaltberaterin, Katechetin

**Leitung:** Ingrid Kümpflein, Vorstand der KLFB

**Kosten:** 530 € für Mitglieder/540 € für Nichtmitglieder  
1.+2. Kind je 100 €, Kinder bis zum 1. Lebensjahr und ab dem 3. Kind frei

**Träger:** Bildungshaus Kloster St. Ulrich  
in Kooperation mit der KLFB Freiburg

**Am Preis soll's nicht scheitern!** Wir geben gerne einen Zuschuss – sprechen Sie uns an (0761 5144-243).

**Schriftliche Anmeldung erforderlich**  
(siehe Anmeldeabschnitt Seite 51)

Infos zu Auszeiten  
siehe Seite 49



## PILGERWANDERUNG

### „Zwischen Wein und Wäldern“

17. bis 19. April 2026

Beginn 14:00 Uhr, Ende 16:00 Uhr

Berggasthaus Linde, Sexau

Secchosouna, das Heim des Seccho – das ist der uralte Name von Sexau am Rande des Schwarzwalds, idyllisch gelegen zwischen Weinreben und Wäldern und Ausgangsort für zahllose Wandermöglichkeiten. Vom Zweitälersteig bis zur Felsentour, vom Panoramaweg bis zur Mühlenwanderung, vom Brotweg bis zur Wildbach-Tour. Schon wer die Wegbezeichnungen hört, ahnt die Vielfalt, die von hier aus zu erleben ist. Spirituelle Impulse, Meditationen und Körperübungen lassen den äußeren Weg auch zu einem inneren werden. Der Berggasthof Linde mit seiner guten Küche lädt ein zum Genießen. Tägliche Gehzeiten sind am Freitag und Sonntag zwischen 6 und 10 km, am Samstag max. 20 km. Kondition und Trittsicherheit sind Voraussetzung.

**Leitung:** Susanne Jörger, Referentin für die KLFB  
Regina Riede, Wanderleiterin

**Kosten:** Einzelzimmer: 325 € für MG/335 € für NMG  
Doppelzimmer: 300 € für MG/310 € für NMG  
(Halbpension)





Anmeldeschluss:  
20. März 2026

## WALLFAHRT NACH FLÜELI

*„Wie Bruder Klaus: Kraft tanken bei Gott und da sein, wo ich gebraucht werde“*

**01. bis 02. Mai 2026, Buswallfahrt**

Treffpunkt in Flüeli ca. 11:30 Uhr, Rückfahrt ca. 16:00 Uhr

Unterkunft in Hotels in Flüeli (Schweiz)

Niklaus von Flüe hat innere Einkehr und politisches Wirken auf einzigartige Weise miteinander verbunden. Sein Rückzug in die Ranft, wo er sich ganz dem Gebet und der Meditation widmete, war keine Weltflucht: Gerade in seiner Einsiedelei wurde er zu einem gefragten Ratgeber für Menschen aus allen Gesellschaftsschichten, darunter auch führende Politiker und ausländische Staatsoberhäupter. Sein kontemplatives Leben war geprägt von tiefer Mystik und intensiver Zwiesprache mit Gott. Gleichzeitig blieb er stets aufmerksam für die politischen und gesellschaftlichen Herausforderungen seiner Zeit.

Von ihm möchten wir uns inspirieren lassen: aus unserem Glauben und unserer Gottesbeziehung Kraft schöpfen, um unsere Welt und das Leben verantwortlich mitzugestalten.

**Kosten:** Doppelzimmer: 180 € für MG/185 € für NMG  
EZ-Zuschlag: 30 € (nur begrenzt vorhanden)  
Hinzu kommen die Kosten für die Anreise mit dem Bus.

Die KLFB bezuschusst diese  
Wallfahrt mit 50 € pro Person



## SEMINAR

*„Jin Shin Jyutsu“*

*Liebevolle Berührungen bringen unsere  
Lebensenergie einfach ins Gleichgewicht*

**09. bis 10. Mai 2026**

Beginn 14:00 Uhr, Ende ca. 16:00 Uhr

Kloster Hersberg, Immenstaad

Jin Shin Jyutsu ist ein tiefes inneres Wissen, das uns allen zugrunde liegt. Diese uralte Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Jiro Murai aus Japan wiederbelebt. Unwohlsein und körperliche Beschwerden sind danach ein Zeichen für Blockaden im Energiefluss, die durch sanfte Berührungen unserer Hände gelöst werden können. Diese Anwendungen nennt man „Strömen“. Die kraftvollen und sanften Berührungen erleben Gesunde, aber auch Menschen in belastenden Lebenssituationen, mit einer akuten oder chronischen Erkrankung oder nach einer Verletzung als stärkend und gesundheitsfördernd. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, tiefe Entspannung gleicht Störungen aus, Gedanken beruhigen sich, Emotionen werden ausgeglichen, innere Balance entsteht und ermöglicht einen Zugang zu unserem Potential. Lassen Sie sich von dem komplexen Wissen und der Einfachheit des Strömens berühren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neugier ist die beste Voraussetzung.

**Referentin:** Sabine Krings, Jin Shin Jyutsu Practitioner

**Leitung:** Maria Hensler, Verantwortliche der KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 210 € für MG/215 € für NMG  
Doppelzimmer: 200 € für MG/205 € für NMG



## PILGERWANDERUNG

### „Auf dem Jakobsweg und dem Markgräfler Wiiwegli“

16. bis 17. Mai 2026

Beginn 09:00 Uhr, Ende ca. 17:00 Uhr

Übernachtung im Hotel Schacherer, Müllheim

**Pilgertour für Frauen mit guter Kondition. Spirituell und gesellig unterwegs sein.** Das Pilgern durch die Natur hilft uns, bewusst wahrzunehmen und wertschätzend eine tiefere Verbindung zu sich selbst, zu anderen und zu Gott zu finden. Spirituelle Gedanken, Achtsamkeits- und Atemübungen, Körperübungen und Meditationen geben Impulse für den Weg.

Wir starten um 9 Uhr am Bahnhof in Staufen und laufen 18 km bis zum Hotel Schacherer in Müllheim. Am Sonntag pilgern wir ab Müllheim bis Bad Bellingen (15 km). Anschließend Rückfahrt mit dem Zug/Bus. Alternativ ab Freiburg Hauptbahnhof, dann Zugfahrt bis Bad Krozingen, anschließend Bus bis Staufen, entsprechend früher. Das Gepäck wird im Rucksack getragen, bitte entsprechend nur das einpacken, was wirklich nötig ist. Das sind maximal 6 Kilogramm inklusive Wasser.

**Referentin:** Manuela Weschle, Pilgerbegleiterin, zertifizierte Yogalehrerin, Gymnastik-Übungsleiterin

**Leitung:** Susanne Jörger, Referentin für die KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 140 € für MG/145 € für NMG  
Doppelzimmer: 100 € für MG/105 € für NMG  
(Übernachtung, Frühstück, Lunchpaket, Abendessen in benachbarter Gastronomie auf eigene Rechnung)



## KLEINE AUSZEIT

### „Grüne Kräuterkraft“

26. bis 28. Juni 2026

Beginn 18:00 Uhr, Ende 15:00 Uhr

Bildungshaus Kloster St. Ulrich, Bollschweil

Kräuter begeistern durch ihre Vielfalt und Ästhetik, sind wohltuend für Körper und Sinne. Sie sind vielfältig einsetzbar, ob als kulinarische Bereicherung unserer Ernährung, als sanftes Heilkräuter oder zur Unterstützung unseres Wohlbefindens und in der Körperpflege. Bei einer Wanderung in der Umgebung werden wir einige Pflanzen kennenlernen und mit allen Sinnen erlebbar machen. Aus verschiedenen Kräutern wollen wir Kreatives, Pflegendes und Kulinarisches herstellen. Elemente zum Wohlfühlen runden unser Programm ab.

**Referentinnen:** Ingrid Kämpflein, Vorstand der KLFB  
Karola Rohrer, Kräuterpädagogin, Vorstand KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 330 € für MG/340 € für NMG  
Doppelzimmer: 310 € für MG/320 € für NMG





## PILGERWANDERUNG

### „Atem und Berge“

02. bis 05. Juli 2026

Beginn 12:00 Uhr, Ende ca. 15:00 Uhr

Werkstatt Engel, Niedersonthofen, Allgäu

Das Seminarhaus „Werkstatt Engel“ befindet sich in der Nähe von Kempten, idyllisch gelegen inmitten von Wiesen und umgeben vom Panorama der Allgäuer Alpen. Im Raum für die Atemarbeit mit seinem schwingenden Parkettboden und den hohen Fenstern ist Luft und Licht. Durch die Atemarbeit kann beim Wandern bis auf 1.000 Meter Höhe ein bewusstes Wahrnehmen der Atemräume erlebt werden. Tagespensum ca. 15 km. In unmittelbarer Nähe kann man am Niedersonthofener Natursee baden. Das Seminarhaus ist ein umgebautes altes Gasthaus und bietet wunderbares ayurvedisches Essen.

Trittsicherheit und Kondition auf den Bergwegen sind erforderlich. Auf eigene Verantwortung können Spaziergänge im Gelände unternommen werden.

**Referentin:** Ulrike Gizycki, Dipl.-Atem- und Sozialpädagogin, Bergführerin

**Leitung:** Susanne Jörger, Referentin für die KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 510 € für MG/520 € für NMG  
Doppelzimmer: 450 € für MG/460 € für NMG  
3-Bett-Zimmer: 420 € für MG/430 € für NMG  
(Halbpension, Lunchpaket)



Verbandliches

## BERATUNGSSCHULUNG

### „Verbunden in Unterschiedlichkeit“

*Herausfordernde Gespräche gestalten*

10. Juli 2026

Beginn 10:00 Uhr, Ende 17:00 Uhr

Caritasakademie, Freiburg

„Das ist eben meine Meinung“, „Ich habe andere Informationen als du.“ „Dann spreche ich halt gar nicht mehr mit dir.“ Kommunikation zwischen uns Menschen ist ein Werkzeug, um Verbindung aufzunehmen und Verbundenheit zu leben. Und das sowohl sprachlich als auch nichtsprachlich. Gleichzeitig können wir es als herausfordernd erleben, wenn Menschen um uns herum anderer Meinung sind, anders denken und anders in Resonanz gehen. Der Umgang damit hat viel mit Überzeugungen aus unserer eigenen Geschichte zu tun. Ihre eigenen Fallbeispiele werden Raum bekommen. Wir erforschen den Unterschied zwischen Fakten, Meinung und Position. Sie gehen Ihrem eigenen Konfliktverhalten auf den Grund und finden heraus, welcher Konflikttyp Sie sind. Wir finden heraus, welche Wirkung Werte und Bedürfnisse auf Kommunikation haben und wann Argumentieren keinen Sinn mehr ergibt. Mit folgenden Methoden: Austausch in Plenum und Kleingruppe, Einzelreflexion, prägnanten Inputs und Ausprobieren verschiedener Szenarien.

**Referentin:** Sandra Klein-Gißler, Kommunikationstrainerin & Coach

**Leitung:** Susanne Jörger, Referentin für die KLFB

**Kosten:** 55 € für Verpflegung (SeminarKosten werden vom Verband übernommen.) Es ist möglich, vor der Veranstaltung Mitglied zu werden.



## KLEINE AUSZEIT

### „Ferien für Gelenke, Muskeln, Nerven – und das Gedankenkarussell“

*Feldenkrais und Spiritualität*

**10. bis 12. Juli 2026**

Beginn 16:00 Uhr, Ende 15:00 Uhr

Kloster St. Trudpert, Münstertal

Die Hand ist ein Werkzeug des Geistes. Wir werden uns ihrer vielfältigen Beweglichkeit widmen. Gönnen Sie sich freie Zeit mit der Feldenkrais-Methode, um sich geschmeidiger und gesünder durch den Alltag zu bewegen. Auch Arbeits-, Denk-, Gefühlsgewohnheiten, die sich falsch eingeschlichen haben, können aufgelöst werden. Druck und Verspannungen werden in Bewegung umgewandelt. Wir fühlen uns leichter, „jünger“. Bei diesen sanften Bewegungen spielen Alter, Krankheit oder Sportlichkeit keine Rolle. Spirituelle Impulse können unser Erleben über die staunenswerten inneren und äußeren Möglichkeiten vertiefen und ausweiten.

**Referentin:** Agnes Kalbhenn, Dipl.-Sozialarbeiterin,  
Feldenkrais-Pädagogin

**Leitung:** Monika Kenk, Verantwortliche für die KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 300 € für MG/310 € für NMG  
Doppelzimmer: 280 € für MG/290 € für NMG

**Am Preis soll's nicht scheitern!** Wir geben gerne einen Zuschuss – sprechen Sie uns an (0761 5144-243).



## PILGERWANDERUNG

### „Genussrunden“

**17. bis 19. Juli 2026**

Beginn 14:00 Uhr, Ende ca. 16:00 Uhr

Hotel Lindenhof, Bräunlingen

Die Wutachschlucht mit ihren vielen Nebenschluchten gehört zu den schönsten Wanderregionen im Südschwarzwald. Auf meist schmalen Pfaden gehen wir entlang der Wasserläufe und unter steil aufragenden Felsen. Spirituelle Gedanken, Meditation, Achtsamkeits- und Körperübungen geben Impulse für den Weg.

Für die 7 bis 15 Kilometer langen Strecken sind gute Kondition und Trittsicherheit auf steinigem, manchmal rutschigen Wegen erforderlich. Wir wohnen im Hotel Lindenhof in Bräunlingen, das sich durch seine gute Küche auszeichnet.

**Leitung:** Susanne Jörger, Referentin für die KLFB  
Veronika Keller, Wanderleiterin

**Kosten:** Einzelzimmer: 350 € für MG/360 € für NMG  
Doppelzimmer: 300 € für MG/310 € für NMG  
(Halbpension, Lunchpaket)





**Kinderbetreuer\*innen  
gesucht! Infos auf S. 49**

## AUSZEIT SOMMER

### „Sommerzeit – Hohe Zeit“

**17. bis 21. August 2026**

Beginn 14:30 Uhr, Ende 13:00 Uhr

Haus Marienfried, Oberkirch

Sommer – das ist die Zeit des Wachstums, der Reife. In dieser Zeit des hohen Lichts ist die Kraft vorhanden, das göttliche Prinzip der Schöpfung sichtbar werden zu lassen. Die Verbindung mit der göttlichen Schöpferkraft finden wir – in der Stille – auch in uns. Wie gestalten wir mit dem göttlichen Funken unser Wachstum, mit unserem Potential das göttliche Ganze? Meditation, Tanz, Kreatives, Verwöhnendes, Lustiges, Besinnliches – Schöpferisches Sein geschieht auf vielerlei Weise. **Mit Kinderbetreuung.**

**Referentin:** Gaby Schmelzle, Heilpraktikerin

**Begleitung:** Manuela Weschle, Verantwortliche der KLFB

**Kosten:** 530 € für Mitglieder/540 € für Nichtmitglieder  
1.+2. Kind je 100 €, Kinder bis zum 1. Lebensjahr  
und ab dem 3. Kind frei

**Träger:** Bildungshaus Kloster St. Ulrich  
in Kooperation mit der KLFB Freiburg

**Am Preis soll's nicht scheitern!** Wir geben gerne einen Zuschuss – sprechen Sie uns an (0761 5144-243).

**Schriftliche Anmeldung erforderlich**  
(siehe Anmeldeabschnitt Seite 51)

**Infos zu Auszeiten  
siehe Seite 49**



## KLEINE AUSZEIT

### „Herbstschätze“

**18. bis 20. September 2026**

Beginn 18:00 Uhr, Ende 15:00 Uhr

Bildungshaus Kloster St. Ulrich, Bollschweil

Im Herbst beschenkt uns die Natur mit einer Fülle von Früchten, Beeren und Kräutern, mit leuchtenden Herbstblumen, bunten Wäldern und ganz besonderen Stimmungen. Wir wollen draußen unterwegs sein und uns von der Vielfalt anregen und begeistern lassen. Aus den Schätzen des Herbstes werden wir kulinarische Kostproben, Dekoratives und Wohltuendes herstellen. Außerdem bleibt Zeit zum Wohlfühlen und Entspannen. Lassen Sie sich überraschen!

**Referentinnen:** Ingrid Kümpflein, Vorstand der KLFB  
Karola Rohrer, Kräuterpädagogin, Vorstand KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 330 € für MG/340 € für NMG  
Doppelzimmer: 310 € für MG/320 € für NMG





## SPIRITUELLES ANGEBOT

### „Neuer Wein in neue Schläuche“

18. bis 20. September 2026

Beginn 16:00 Uhr, Ende 13:00 Uhr

Haus Maria Lindenberg, St. Peter

Stolpern Sie auch immer wieder über alte Gewohnheiten, die Sie am liebsten loswerden würden? Schon in der Bibel heißt es, wir sollen keinen neuen Wein in alte Schläuche gießen. Wenn in unser Leben Neues kommen will, sollten auch die „alten Schläuche“ erneuert werden. In diesem Seminar machen wir uns bewusst, wo wir in Gewohnheiten feststecken, die uns nicht mehr guttun, wo wir nicht weiterkommen und uns dadurch ein gutes und leichtes Leben verwehrt wird. Mit unterschiedlichen Methoden kommen wir unseren Fragen auf die Spur, und mit neuen Impulsen und Bewusstseinsinhalten kann die Umsetzung in unser Leben gelingen. Wir erleben Klänge, Meditationen und Körperreisen, Spaziergänge und Tanz.

**Referentin:** Ines Keßler, Dipl.-Theologin,  
spirituelle Bewusstseins-Therapeutin

**Leitung:** Susanne Jörger, Referentin für die KLFB

**Kosten:** Einzelzimmer: 300 € für MG/310 € für NMG  
Doppelzimmer: 260 € für MG/270 € für NMG



## PILGERWANDERUNG

### „Dem Sonnenaufgang entgegen“

25. bis 27. September 2026

Beginn 14:00 Uhr, Ende 16:00 Uhr

Hotel Belchen-Multen, Aitern

Mit seinem sagenhaften Rundumblick ist der 1.414 Meter hohe Belchen ein besonders eindrucksvoller Berg im Schwarzwald. Am Anreisetag laufen wir uns ein mit einer Tour von ca. 10 km. Am Samstag sind wir den ganzen Tag in der herrlichen Landschaft unterwegs, ca. 20 km.

Am Sonntag werden wir den Gipfel des Belchens erblicken – zum Sonnenaufgang! Spirituelle Impulse, Meditationen der Achtsamkeit und Körperübungen lassen den äußeren Weg auch zu einem Weg nach innen werden. Und mit seiner wunderbaren Küche lassen wir es uns gutgehen im Hotel Belchen-Multen (1.000 Meter). Gute Kondition und Trittsicherheit sind erforderlich.

**Leitung:** Susanne Jörger, Referentin für die KLFB  
Regina Riede, Wanderleiterin

**Kosten:** Einzelzimmer: 320 € für MG/330 € für NMG  
Doppelzimmer: 300 € für MG/310 € für NMG  
(Halbpension, Lunchpaket)





## PILGERWANDERUNG

### „Pilgern zum Kraftort der heiligen Ottilie“

03. bis 04. Oktober 2026

Beginn 10:00 Uhr in Ottrott (Elsaß), Ende ca. 17:00 Uhr Ottrott  
Hotel du Mont Sainte-Odile, Elsaß

Gemeinsam gehen wir ein Stück auf dem Jakobsweg, hinauf zum Kloster Sainte-Odile, wohin seit Jahrhunderten die Menschen pilgern. Die heilige Ottilie hat diesen Ort geprägt: Wir hören unterwegs von ihrem Leben und der göttlichen Freude, die sie ausstrahlte. Seit 1.300 Jahren werden Menschen berührt von Mystik, Gebet und Heilung an diesem Kraftort. Das Kloster ist uns Herberge. Die Abendstimmung an diesem besonderen Ort, die Stille der Nacht und die Natur des Berges sind ein einmaliges Erlebnis. Als Pilgernde werden wir ein französisches Abendessen und ein reichhaltiges Frühstück genießen. Wir sind mit spirituellen Impulsen unterwegs und gehen pro Tag sechs bis acht Kilometer. Der Höhenunterschied beträgt ca. 500 Meter, die tägliche Gehzeit ca. drei Stunden. **Für Frauen, Männer oder Paare.**

**Referentin:** Annette Heizmann, Autorin, Theologin,  
spirituelle Reisebegleiterin, Hildegard-Expertin

**Leitung:** Roland Bollano, Fitness- und Achtsamkeitsexperte

**Kosten:** Einzel- oder Doppelzimmer:  
190 € für MG/200 € für NMG (Halbpension)



## FRAUENSTUDIENREISE

Anmeldeschluss:  
10. Juli 2026

### „Meinem Leben Ausdruck geben – Inspirationen in der Toskana“

28. Oktober bis 01. November 2026

Abfahrt ca. 6:00 Uhr in Freiburg

Erleben Sie mit uns vier berühmte Orte in der Toskana und begegnen Sie ausdrucksstarken Frauenpersönlichkeiten und ihren Visionen. **Siena** – das ist lebendig erhaltenes Mittelalter, UNESCO-Weltkulturerbe und junge Universitätsstadt. Siena, das ist die Stadt der Heiligen Katharina als Kirchenlehrerin, Papstberaterin und Visionärin, Friedensstifterin und Schutzpatronin Italiens und Europas. **Florenz** – die magische Stadt Michelangelos und interessanter Frauengestalten. **Volterra** – die trutzige Etruskerstadt hoch oben auf dem Berg, flankiert von zwei Burgen, berühmt für die Verarbeitung von Alabaster. **San Gimignano** – die atemberaubende Stadt der Türme vergangener Adelsgeschlechter, das „mittelalterliche Manhattan“ der Toskana.

**Reiseleitung:** Susanne Jörger, Referentin für die KLFB  
Christiane Röcke, Bildungshaus Kloster St. Ulrich

**Reisepreis:** 650 € im Doppelzimmer, 830 € im Einzelzimmer  
(vorbehaltlich evtl. Preiserhöhungen)

**Leistungen:** Fahrt im modernen Reisebus, Reiseleitung, 4 Übernachtungen und Frühstück im Mittelklasse-Hotel, 4 Abendessen, Eintrittskosten und Stadtführungen.

**Die detaillierte Ausschreibung zur Reise  
ist ab Herbst 2025 erhältlich!**



## TERMINE AB HERBST 2026

### *Enneagramm-Seminar für Fortgeschrittene*

**24. bis 25. Oktober 2026**

Gästehaus St. Elisabeth, Kloster Hegne

### *Auszeit für Frauen (mit Kinderbetreuung)*

**26. bis 30. Oktober 2026**

Haus Marienfried, Oberkirch

### *Diözesanversammlung der KLFB*

**06. bis 07. November 2026**

Bildungshaus St. Bernhard, Rastatt

### *Tanz-Workshop „Tanz dich frei“*

**20. bis 21. November 2026**

Kloster Hersberg, Immenstaad

### *Wohlfühl-Wochenende*

**04. bis 06. Dezember 2026**

Bildungshaus Kloster St. Ulrich, Bollschweil



## ANGEBOTE NACHBARSCHAFTSHILFE

### *Gut miteinander vernetzt*

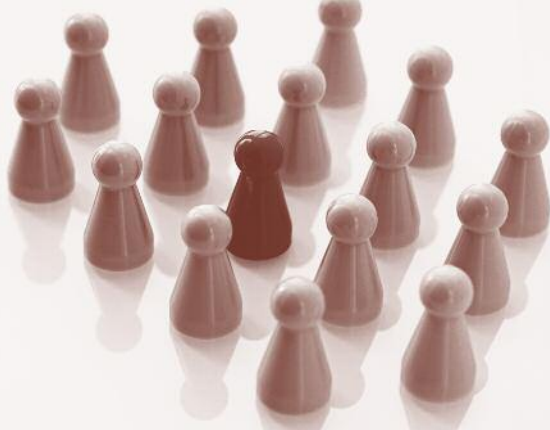
Aus der Arbeit der Katholischen Landfrauenbewegung (KLFB) ist das Netzwerk Nachbarschaftshilfe (NBH) entstanden. Aus diesem Grund gibt es auch dieses GEMEINSAME Programm.

Aus dem Anliegen der KLFB heraus, Einsatzleiter\*innen und Helfer\*innen gut zu unterstützen, sind die Bildungsangebote für das Netzwerk erwachsen. An dieser Schnittstelle der Bildungsangebote sind KLFB und Netzwerk weiterhin verbunden. So organisieren Mitarbeiterinnen der KLFB folgende Bildungsangebote für Helfer\*innen und Einsatzleiter\*innen der Nachbarschaftshilfe:

- „Begleitung im Alltag“ – Kurs für pflegende Angehörige und organisierte Nachbarschaftshilfe“
- „Alltagsgestaltung mit demenziell erkrankten Menschen“
- Kinaesthetics-Kurse
- Qualifikation zur Alltagsbegleitung in ambulant betreuten Wohngemeinschaften und Betreuungsassistent\*in nach §53c SGB XI

Weitere Infos zu diesen Kursen finden Sie im rückwärtigen Teil „Angebote für Nachbarschaftshilfen“.





## VORTRÄGE, OASENTAGE, ...

### *Machen Sie mit bei der Katholischen Landfrauenbewegung!*

- Wünschen Sie sich in Ihrem Ort mehr Gemeinschaft?
- Würden Sie gerne aktuelle und brennende Themen mit anderen Frauen diskutieren?
- Wollen Sie etwas gemeinsam mit anderen bewegen?

Wenn Sie Interesse haben, in Ihrem Ort Vorträge zu interessanten Themen anzubieten, einen Oasentag mit anderen Frauen oder einer bestehenden Gruppe zu erleben und neue Impulse zum persönlichen Wachstum kennen zu lernen, dann kommen Sie gern auf uns zu. Ein Frauenfrühstück mit Impulsreferat zu organisieren, ist ebenfalls möglich.

Wir helfen Ihnen bei der Suche nach einem passenden Thema, nach geeigneten Referentinnen und Referenten und unterstützen Sie bei Organisation, Werbung und Finanzierung.

## INFOS ZU AUSZEITEN

### *Auszeiten für Frauen mit und ohne Kinder*

Die Auszeiten sind ein erfolgreiches Angebot im Programm der KLFB Freiburg. Auf die Teilnehmerinnen wartet ein Rundum-Angebot: Sie können sich an den gedeckten Tisch setzen, Vollpension genießen, die Kinder sind morgens und mittags gut betreut. Das Angebot der Auszeit enthält unter anderem Impulse zur seelischen und körperlichen Entspannung, zur Stressbewältigung und Lebenshilfe. Angewandte Methoden der Beratung und Gruppengespräche eröffnen die Chance zu persönlichem Wachstum und zu einem konstruktiven Umgang mit Problemen. Hilfe zur Alltagsbewältigung und Entlastung für das System Familie werden geboten. Kreative Gestaltungselemente und Erlebnisse mit der Natur haben in den Auszeiten ihren festen Platz. Christliche Spiritualität ist erlebbar in Angeboten zu Meditation und Gottesdienst und als Haltung im Umgang miteinander.

### *Wir suchen Kinderbetreuer\*innen für unsere Auszeiten*

#### Was wir brauchen:

- Vollendung 18. Lebensjahr (oder nach Absprache)
- Grundkurs für Gruppenleiter\*innen (oder nach Absprache)
- 6 bis 7 Stunden täglich Betreuung von Kindern im Alter von 1 bis 14 Jahren während der Seminarzeiten

#### Was wir bieten:

- Honorar 350 €
- Kost und Logis im Bildungshaus
- Gruppenleitung 5 bis 10 Kinder (jeweils zu Zweit)



## ORGANISATORISCHES

## ANMELDUNG ZUR AUSZEIT

### Infos zu Anmeldung / Kursgebühren

#### Anmeldung

Sie können sich persönlich, schriftlich, telefonisch oder per E-Mail anmelden.

#### Kursbestätigung

In der Regel erhalten Sie zwei bis drei Wochen vor Kursbeginn eine schriftliche Bestätigung.

#### Kursgebühren

Die Kursgebühren sind bei den Angeboten aufgeführt. Enthalten sind Verpflegung, Übernachtung und Seminarkosten. In Einzelfällen entstehen zusätzlich geringfügige Materialkosten.

Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen sollte nicht an den Kosten scheitern. Ermäßigungen sind möglich. Bitte wenden Sie sich an uns.

#### Kursabsage

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei Absage Ihrerseits eine Ausfallgebühr berechnen müssen. Diese beträgt innerhalb von vier Wochen vor Seminarbeginn 30 % des Teilnahmebeitrages, bei einer Absage ab zwei Wochen vor Seminarbeginn berechnen wir 50 % des Teilnahmebeitrages. Wird die Anmeldung am Tag des Seminarbeginns zurückgezogen oder bei Fernbleiben müssen wir die volle Gebühr berechnen.

Wir behalten uns vor, Kurse bis ca. 14 Tage vorher abzusagen, falls zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Ich bin Mitglied bei der KLFB Ja  Nein

Ich möchte gerne Mitglied werden Ja

**Titel der Auszeit** \_\_\_\_\_

**Datum Auszeit** \_\_\_\_\_

Name 1. Kind: \_\_\_\_\_ geboren: \_\_\_\_\_

Name 2. Kind: \_\_\_\_\_ geboren: \_\_\_\_\_

Name 3. Kind: \_\_\_\_\_ geboren: \_\_\_\_\_

Name 4. Kind: \_\_\_\_\_ geboren: \_\_\_\_\_

Die Adresse wird auf der Teilnehmerliste veröffentlicht.

Ich habe die Datenschutzerklärung ([www.kath-landfrauen.de](http://www.kath-landfrauen.de)) zur Kenntnis genommen. Ich stimme zu, dass meine Daten elektronisch erhoben und gespeichert werden. Hinweis: Sie können Ihre Einwilligung jederzeit mit einer Mail an [info@kath-landfrauen.de](mailto:info@kath-landfrauen.de) widerrufen.

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_



## ANMELDUNG

Bitte in einem frankierten Briefumschlag zurücksenden.

Kath. Landfrauenbewegung (KLFB)  
Postfach 449  
79004 Freiburg

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Ich bin Mitglied bei der KLFB Ja  Nein

Ich möchte gerne Mitglied werden Ja

Ich hätte gerne ein Einzelzimmer

Ich hätte gerne ein Doppelzimmer

**Titel/Thema der Veranstaltung:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

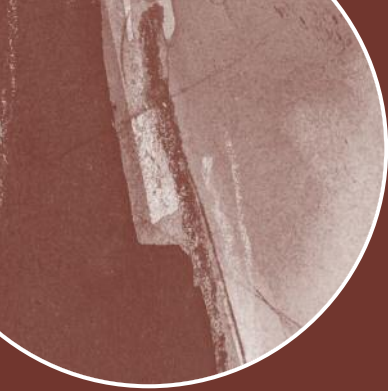
**Datum der Veranstaltung:**

\_\_\_\_\_

Die Adresse wird auf der Teilnehmerliste veröffentlicht.

Ich habe die Datenschutzerklärung ([www.kath-landfrauen.de](http://www.kath-landfrauen.de)) zur Kenntnis genommen. Ich stimme zu, dass meine Daten elektronisch erhoben und gespeichert werden. Hinweis: Sie können Ihre Einwilligung jederzeit mit einer Mail an [info@kath-landfrauen.de](mailto:info@kath-landfrauen.de) widerrufen.

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_



## MITGLIEDSANTRAG

Bitte in einem frankierten Briefumschlag zurücksenden.

Kath. Landfrauenbewegung (KLFB)  
Postfach 449  
79004 Freiburg

Hiermit erkläre ich meine Mitgliedschaft in der  
Katholischen Landfrauenbewegung (KLFB) Freiburg.

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Datenschutzhinweise finden Sie unter [www.kath-landfrauen.de](http://www.kath-landfrauen.de).

**SEPA-Lastschriftmandat** (bisher Einzugsermächtigung)  
für den Jahresbeitrag von 15 €

Ich ermächtige die KLFB Freiburg, den o.g. Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der KLFB Freiburg auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bankinstitut \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

SWIFT-BIC \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

(unbedingt eintragen!)

Unterschrift Konto-Inhaber/in



## Eine gute Idee ...

Sie suchen ein außergewöhnliches Geschenk oder möchten jemandem eine besondere Freude bereiten? Eine Auszeit für die Tochter, einen Besinnungstag für die Freundin oder einen Ausflug für die Oma ... Einfach die entsprechende Veranstaltung telefonisch bei der KLFB (0761 51 44-243) reservieren lassen, den Gutschein ausfüllen und verschenken!



Bitte in einem frankierten Briefumschlag zurücksenden.

Kath. Landfrauenbewegung (KLFB)  
Postfach 449  
79004 Freiburg

*Geschenkgutschein*

für

über dieses Angebot der Kath. Landfrauenbewegung:

Termin: