

Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund

# Frauenfest 2024

22. Juni

9.30 - 17.00 Uhr



## Unser Arbeitskreis-Angebot am Nachmittag

Bildungshaus Untermarchtal  
Margarita-Linder-Str. 8  
89617 Untermarchtal

Liebe Frauen,

sehr herzlich laden wir Sie zum Frauenfest nach Untermarchtal ein!

Unter dem Motto „Unsere Vielfalt - unsere Stärke“ möchten wir mit Ihnen allen ein Frauenfest feiern, bei dem wir uns gemeinsam stark machen und in den Blick nehmen, wie wir uns selbst stärken können.

Die Besonderheit des Frauenfests sind die vielfältigen Begegnungen mit inspirierenden Frauen, die Möglichkeit, sich auszutauschen und neue Impulse zu erhalten.

Erleben Sie den KDFB also großen Frauenverband, der aus der Verbindung von Spiritualität und Politik lebt und wirkt. Freuen Sie sich auf die Gemeinschaft!

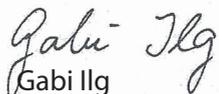
Nach einem spannenden Vormittag erwartet Sie eine vielfältige Auswahl an Arbeitskreisen. Viel Spaß beim Ausschuchen!

Wir freuen uns auf Sie!



Dorothee Golm  
Diözesanvorsitzende

und



Gabi Ilg  
Stv. Diözesanvorsitzende

## Anmeldung und Organisation

Die Tagungspauschale beträgt 35 Euro für KDFB-Mitglieder und 45 Euro für Gäste (inklusive Workshop, Imbiss, Mittagessen, Kaffee und Kuchen). Wer sich beim Frauenfest entscheidet, Mitglied zu werden, bekommt die Mehrkosten erstattet.

Der KDFB Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart trägt den größten Teil der Gesamtkosten. Gerne können Sie uns unterstützen - wir freuen uns über Ihre Spenden.

Die Zweigvereine bitten wir, die Teilnahme ihrer Mitglieder am Frauenfest zu bezuschussen.

**Schriftliche Anmeldung bitte bis spätestens 10.06.2024** mit Angabe des gewünschten Arbeitskreises und zweier Alternativen an:  
KDFB, Jahnstr. 30, 70597 Stuttgart, Fax 0711/9791-4729,  
E-Mail: frauenbund@blh.drs.de oder über [www.kdfb-drs.de](http://www.kdfb-drs.de)

Die Anmeldung wird nach Eingang der Teilnahmegebühr wirksam.

Wir bitten um Überweisung auf unser Konto bei der BW Bank Stuttgart,

**IBAN: DE79 6005 0101 0002 0526 09**, BIC SOLADEST600.

Damit ist Ihre Anmeldung verbindlich. Bitte beachten Sie bei Stornierung unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Das Frauenfest endet mit dem Gottesdienst. Bitte planen Sie Ihre Abfahrt ab 17.00 Uhr ein.

## Übersicht über die Arbeitskreise

meine Favoriten		<b>Titel</b> Referent*in
	<b>AK 1</b>	<b>Tanz als Gebet</b> Sr. Gabriele Maria Sorg, Kloster Untermarchtal
	<b>AK 2</b>	<b>Glaube in Bewegung: Spiritueller Tanz</b> Gabriele Ruppert, Mössingen
	<b>AK 3</b>	<b>Die Lust am Scheitern</b> Beate Herre, Blaubeuren
	<b>AK 4</b>	<b>Weibliche Harmonie: Yin-Yoga und Musik für die Seele</b> Eva Beutel, Senden
	<b>AK 5</b>	<b>Line Dance für Anfänger</b> Sabrina Deike und Klaus Deike-Maier, Friedrichshafen
	<b>AK 6</b>	<b>Mit artgerechter Ernährung und aktivem Lebensstil gegen Stress</b> Daniele Ippolito, Herrenberg
	<b>AK 7</b>	<b>Vielfalt säen, Zukunft ernten - Alte Gemüsesorten &amp; Eigene Saatgutgewinnung</b> Patrick Kaiser, Initiative Tatgut & Geschäftsführer Genbänkle, Nürtingen
	<b>AK 8</b>	<b>ATME: Damit dir nicht die Puste ausgeht – und du Frische tanken kannst</b> Margaretha Zipplies, Neu-Ulm
	<b>AK 9</b>	<b>Was uns zum Blühen bringt: die Bedeutung der Wertschätzung</b> Beate Weingardt, Tübingen

meine Favoriten		<b>Titel</b> Referent*in
	<b>AK 10</b>	<b>Ressourcen erkennen und stärken</b> Dr.rer.nat. Gabriele Mecklenbrauck, Ulm
	<b>AK 11</b>	<b>Aroma-Therapie: Ätherische Öle gegen den Stress im Alltag</b> Camila Glandien, Balingen
	<b>AK 12</b>	<b>Feministische Außenpolitik</b> Jennifer Menninger, Referentin für Friedens- und Sicherheitspolitik, Berlin
	<b>AK 13</b>	<b>Kräutersalz selbst herstellen</b> Annemarie Roth, Berg
	<b>AK 14</b>	<b>Die wilde Frau in mir</b> Claudia Schmidt, Geistliche Beirätin KDFB
	<b>AK 15</b>	<b>Singen macht schlau, mutig und stärkt das Immunsystem</b> <b>Projektchor für den Gottesdienst</b> Gabi Ilg, Meckenbeuren und Ursula Vogler, LV-Geschäftsstelle
	<b>AK 16</b>	<b>Radikal.Verstehen</b> Derya Sahan, Fachstelle Extremismusdistanzierung, Stuttgart
	<b>AK 17</b>	<b>Konzert „KLANG-OASE“</b> Frauenvokalensemble ANIMA, Friedrichshafen
	<b>AK 18</b>	<b>Film „Glaube + Kunst“</b>

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Priorität 1, 2 und 3 an.  
Die Anmeldung wird mit Eingang der Teilnahmegebühr wirksam.



### Arbeitskreis Nr. 1

#### **Tanz als Gebet - mit Gebärden, Musik und Texten mein Gebet vor Gott bringen**

*Sr. Gabriele Maria Sorg,  
Kloster Untermarchtal*

Meditativer Tanz lädt ein, zur Ruhe zu kommen, die eigene Mitte zu finden, im Einklang zu sein mit Körper, Seele und Geist. In der Gebärde drücken wir unsere Sehnsucht nach Gott aus. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.

### Arbeitskreis Nr. 2

#### **Glaube in Bewegung: Rut – Freundin und Weggefährtin - Spiritueller Tanz**

*Gabriele Ruppert, Mössingen*

Rut kommt als Fremde mit ihrer Schwiegermutter nach Bethlehem. Die beiden Frauen wagen einen Neuanfang, der nur deshalb möglich ist, weil beide solidarisch sind und füreinander sorgen. So kann es mit Gottes Segen gelingen, Wurzeln zu schlagen und neues Leben wachsen zu lassen. Wir tanzen diese biblische Geschichte miteinander im Kreis. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Freude am Tanzen und Ausprobieren.

### Arbeitskreis Nr. 3

#### **Die Lust am Scheitern**

*Beate Herrre, Blaubeuren*

Wir können uns oft nichts Schlimmeres vorstellen, als Fehler zu machen, zu versagen. Stets gilt es, das Beste zu geben, ein optimales Ergebnis zu erreichen. Ob uns das guttut – diese Fragen stellen wir oft spät oder gar nicht. In diesem Workshop werden wir uns mit viel Humor und praktischen Übungen diesem Thema stellen, um einen liebevolleren Umgang mit uns selbst und anderen einzuüben.



### Arbeitskreis Nr. 4

#### **Weibliche Harmonie: Yin-Yoga und Musik für die Seele**

*Eva Beutel, Senden*

In dieser Yin-Yoga-Stunden tauchen wir tief in die weibliche Energie ein, die in jeder von uns lebt. Yin Yoga lädt uns ein, tief einzutauchen, loszulassen, loszulassen und Raum für Heilung zu schaffen. Während wir uns ganz passiv in verschiedenen Haltungen dehnen, lassen wir die weibliche Energie in uns fließen - eine Energie, die sich durch Sanftheit, Intuition und Empfänglichkeit auszeichnet. Die Live-Musik, die uns während dieser Yogastunde begleitet, verstärkt diese Erfahrung und trägt dazu bei, dass wir uns noch tiefer mit unserem inneren Selbst verbinden können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sei dabei und verlasse Deine Yogamatte mit einem Gefühl der Dankbarkeit und des Friedens, bereichert durch die kraftvolle weibliche Energie in Dir.

## Arbeitskreis Nr. 5

### **Line Dance für Anfänger - tänzerisch bewegen und Spaß haben**

*Sabrina Deike und Klaus Deike-Maier, Friedrichshafen*

Beim Line Dance sind passend zur Musik Schritte choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Diese Art des Gruppentanzes bietet die Möglichkeit, das eigene Körpergefühl zu entwickeln, die Beweglichkeit, Fitness und die Konzentration zu stärken und das ganz ohne Tanzpartner.

Jede, die Spaß am Tanzen hat, kann Line Dance ausprobieren, egal wie alt sie ist. Spaß haben ist dabei oberste Prämisse.

## Arbeitskreis Nr. 6

### **Mit artgerechter Ernährung und aktivem Lebensstil gegen Stress**

*Daniele Ippolito, Herrenberg*



Durch bestimmte Lebensmittel und das Vermeiden von übermäßig verarbeiteten oder zuckerhaltigen Optionen können wir einen positiven Einfluss auf unser Stressniveau und unsere allgemeine Gesundheit haben.

Insgesamt kann eine bewusste Ernährung dazu beitragen, Stress zu reduzieren und die Widerstandsfähigkeit des Körpers zu stärken.

Durch die Wahl von gesunden Lebensmitteln und gezielten Bewegungsstrategien, können wir einen positiven Einfluss auf unser Stressniveau und unsere allgemeine Gesundheit haben.

Lernen Sie, wie Sie mit einer artgerechten Ernährung widerstandsfähiger und achtsamer das Leben meistern können. Es wird genug Zeit und Raum für Fragen geben. Der Vortrag lebt von den Teilnehmerinnen!

## Arbeitskreis Nr. 7

### **Vielfalt säen, Zukunft ernten - Alte Gemüsesorten & Eigene Saatgutgewinnung**

*Patrick Kaiser, Initiative Tatgut & Geschäftsführer Genbänkle, Nürtingen*

Viele Kulturpflanzen, die es vor hundert Jahren noch gab, gelten mittlerweile als verschollen. Mit ihnen sind auch viele Farben, Formen, Düfte und Aromen auf unseren Tellern verloren gegangen. Patrick Kaiser stellt die Erhaltungsmöglichkeiten und die Bedeutung der Pflanzenvielfalt am Beispiel von Gemüse vor. Er veranschaulicht Möglichkeiten der eigenen Saatgutgewinnung und erklärt, worauf dabei im Garten zu achten ist. Beim Genbänkle e.V. ist er für den Erhalt der Gemüse - Kulturpflanzenvielfalt in Baden- Württemberg tätig. Mit seiner Saatgutinitiative „Tatgut“ vermehrt und erhält er eine große Anzahl historischer Sorten und Gartenraritäten.

## Arbeitskreis Nr. 8

### **ATME: Damit dir nicht die Puste ausgeht – und du Frische tanken kannst**

*Margaretha Zipplies, Neu-Ulm*

Für die Begegnung mit anderen Menschen ist eine gut entwickelte Empfindungsfähigkeit für das eigene Wohlbefinden und die innere Stärke von zentraler Bedeutung. Mit leicht auszuführenden Übungen, eine Kombination aus Bewegung, Dehnung des Körpers und der Atmung, erkunden die Teilnehmenden ihren individuellen Atemrhythmus. Fühlt man sich verwurzelt und stark mit dem Boden unter seinen Füßen verbunden oder verleiht einem der eigene Atemfluss eher Flügel?

Lernen Sie, wie innere Kräfte, wie Stehvermögen, Gelassenheit, Intuition, Kreativität und Lebensfreude, im Fluss der Übungen wachsen können. Gestärkt und frisch kann man so die Energie finden, um einen guten Kontakt mit den Mitmenschen zu verwirklichen.

## Arbeitskreis Nr. 9

### „Was uns zum Blühen bringt: die Bedeutung der Wertschätzung“

Beate Weingardt, Tübingen



Wir alle brauchen sie wie Luft und Wasser - Worte und Gesten der Anerkennung. In der Tat: nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene sind auf positive Zuwendung angewiesen, um seelisch und körperlich gesund zu bleiben. Wertschätzung ist, so gesehen, das „Futter“ für unsere Seele, ohne das sie verdurstet und verkümmert. Doch warum erleben wir in unserem Miteinander, unserer Gesellschaft oft so wenig Wertschätzung - oder wenigstens Freundlichkeit und Respekt? Und weshalb irren die Schwaben sich gründlich, wenn sie meinen, „net g`schempft“ sei schon genug gelobt? Nicht zuletzt: welche Gedanken müssen wir uns machen, um Wertschätzung in Wort und Tat erweisen zu können? Um diese Fragen geht es in unserem Workshop.

## Arbeitskreis Nr. 10

### Ressourcen erkennen und stärken

Dr.rer.nat. Gabriele Mecklenbrauck, Ulm

Wie bekommen wir Kraft und Energie, um unseren häufig stressigen Alltag zu bewältigen? Oft sind Frauen mit Beruf, Familie und Haushalt stark belastet und vergessen dabei, an sich selber zu denken. In diesem Workshop machen wir praktische Übungen, um die eigenen Ressourcen und Kraftquellen herauszufinden, Zugang dazu zu erhalten und sie zu stärken. Können Sie sich nicht vorstellen, wie das funktioniert? Kommen Sie in diesen spannenden Workshop: Sie bekommen sicher viele neue Impulse und Anregungen für sich und Hilfen zur Bewältigung Ihres Alltags.

## Arbeitskreis Nr. 11

### Aroma-Therapie: Ätherische Öle gegen den Stress im Alltag

Camila Glandien, Balingen

Der Workshop steigt ganz praktisch ein, mit einer Entspannungsübung mit ätherischen Ölen, um die Konzentration zu steigern. Zudem bekommen wir Antworten auf die Fragen „Was ist Stress? Wie wirkt sich anhaltender Stress auf unsere Gesundheit aus? Wie kann ich den Stresskreislauf durchbrechen?“ Camila Glandien gibt einfache Tipps, um stressfreier zu leben - die sich auch wirklich umsetzen lassen. Sie macht sich dabei ätherische Öle und ihre Wirkung zu nutze. Bei einer gegenseitigen Handmassage können die Teilnehmerinnen die Wirkung unmittelbar spüren.

## Arbeitskreis Nr. 12

### Feministische Außenpolitik

Jennifer Menninger, Referentin für Friedens- und Sicherheitspolitik, Berlin  
Internationale Frauenliga für Frieden und Freiheit (IFFF)

„Für eine feministische Außenpolitik gibt es keine Anleitung, denn feministische Politik muss kontextspezifisch und den jeweiligen Bedürfnissen, Gewaltformen und politischen Strukturen angepasst sein und die Forderungen der feministischen Zivilgesellschaft und Bevölkerung berücksichtigen.“ - so die Internationale Frauenliga für Frieden und Sicherheit. Der Ansatz der Bundesregierung, ihre feministische Außen- und Entwicklungspolitik auf Grundlage des Modells der schwedischen drei Rs – Rechte, Ressourcen und Repräsentation – zu gestalten, sieht die Organisation als Chance der Weiterentwicklung eines eher pragmatischen politischen Konzepts. Eine feministische Außen- und Entwicklungspolitik muss aber noch weitergehen: Strukturen in Frage stellen und patriarchale und koloniale Handlungsweisen ablegen. In diesem Arbeitskreis wollen wir uns mit der Besonderheit von feministischer Außenpolitik befassen, aktuelle Entwicklungen in den Blick nehmen und dazu in einen spannenden Austausch gehen.

## Arbeitskreis Nr. 13

### Kräutersalz selbst herstellen

*Annemarie Roth, Berg*

Von Frau Roth lernen wir, wie wir von der Heilkraft der Kräuter, die aus Gottes Hand für uns gewachsen sind, profitieren können. Wir stellen aus einer Menge an frisch gesammelten Kräutern mit dem Mörser Kräutersalz her und probieren allerlei weitere selbst gemachte Köstlichkeiten.

## Arbeitskreis Nr. 14

### Die wilde Frau in mir

*Claudia Schmidt, Geistliche Beirätin KDFB*

Gemeinsam mit der biblischen Mirjam lassen wir in diesem Workshop unsere brave, angepasste Rolle hinter uns und geben unserer intuitiven, wilden Seite Raum.

Biblische Impulse, spielerische Körperübungen, Musik und Tanz laden uns dazu ein, zur eigenen Kraft zu finden und unsere innere Stärke neu zu spüren. Eingeladen sind alle, die sich auf diese Erfahrung einlassen möchten.



## Arbeitskreis Nr. 15

### Singen macht schlau, mutig und stärkt das Immunsystem Projektchor für den Gottesdienst

*Gabi Ilg, Meckenbeuren und Ursula Vogler,  
LV-Geschäftsstelle*

Wenn Sie gerne singen, ob in einem Chor oder zu Hause, dann haben Sie beim Frauenfest die Gelegenheit Ihre Stimme zum Klingen zu bringen. In diesem Workshop werden wir gemeinsam die Lieder für den Gottesdienst zum Abschluss des Frauenfestes ein- oder mehrstimmig einüben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, es reicht die Freude am Singen.

## Arbeitskreis Nr. 16

### Radikal.Verstehen

*Derya Sahan, Fachstelle Extremismuskonzeption  
im Demokratiezentrum Baden-Württemberg, Stuttgart*

Der Workshop „Radikal.Verstehen“ widmet sich den vielschichtigen Dynamiken von Radikalisierungsprozessen. Dabei wird ein umfassendes Verständnis der Schlüsselfaktoren in Radikalisierungsprozessen vermittelt und praktische Ansätze zur Prävention und Intervention vorgestellt. Durch interaktive Diskussionen und praxisnahe Beispiele wird ein Erkennen und Deuten einer Radikalisierung ermöglicht. Dies führt zur Stärkung des Handelns, um Mechanismen der Radikalisierung wirksam bekämpfen zu können.



## Arbeitskreis Nr. 17

### Konzert „KLANG-OASE“

Frauenvokalensemble ANIMA (Marita Hasenmüller, Angelika Fischer und Sabine Hauke), Friedrichshafen

Geistliche Lieder & Songs zum Zuhören, Nachdenken, Entspannen und Auftanken, von und mit Marita Hasenmüller und anderen Komponisten. Zur Ruhe kommen bei 3-stimmigem Gesang, mal a capella, mal mit Klavierbegleitung vorgetragen.

#### Bildnachweise:

AK 1: l.am\_nah auf Unsplash

AK 3: Sarah Kilian auf Unsplash

AK 6: engin akyurt auf Unsplash

AK 9: jing shi auf Pixabay

AK 14: Hulki Okan Tabak auf Unsplash

AK 17: wal\_172619 auf Pixabay

AK 18: OpenClipart-Vectors auf Pixabay

## Arbeitskreis Nr. 18

### Film „Glaube + Kunst“

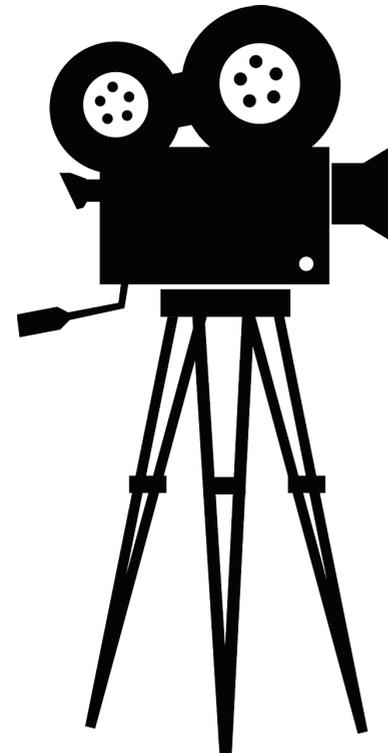
Das vielfältige Wechselspiel zwischen Glaube und Kunst ist das Thema dieses Dokumentarfilms: Wie transzendent ist die Kunst? Wie viel Ästhetik bedarf der Glaube? Ist „religiöse Kunst“ überhaupt noch möglich, und wenn ja, wie?

„Glaube + Kunst“ nähert sich diesen Fragen anhand von Werken aus unterschiedlichen Epochen der Kunstgeschichte – vom Spätmittelalter bis zur Gegenwart. Dabei zeigt sich: es gibt eine Kontinuität der Themen über die Jahrhunderte hinweg. Die Zerbrechlichkeit menschlicher Existenz ist eine Grunderfahrung, die Künstler\*innen bis heute inspiriert. Sie spiegelt sich in dem vor mehr als 500 Jahren entstandenen Isenheimer Altar von Matthias Grünewald ebenso wie in Joseph Beuys' Installation Zeige Deine Wunde aus dem Jahr 1976. Was ist das Gemeinsame? Was

das Trennende?

Darüber hinaus besucht der Film Künstler\*innen in ihren Ateliers und befragt sie zu ihren Arbeiten und zu ihrer Motivation, sich in der Kunst mit Fragen des Glaubens zu beschäftigen.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, sich über den Film und das Wechselspiel von Glaube und Kunst auszutauschen.





Katholischer Deutscher Frauenbund und  
Landfrauenvereinigung des KDFB e.V.

Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart  
Geschäftsstelle:  
Bischof-Leiprecht-Zentrum, Jahnstr. 30  
70597 Stuttgart

Telefon 0711/9791-4720  
Telefax 0711/9791-4729

[frauenbund@blh.drs.de](mailto:frauenbund@blh.drs.de)  
[landfrauenvereinigung@blh.drs.de](mailto:landfrauenvereinigung@blh.drs.de)

[www.kdfb-drs.de](http://www.kdfb-drs.de)



[www.facebook.com/Frauenbund](https://www.facebook.com/Frauenbund)



[frauenbund\\_stuttgart](https://www.instagram.com/frauenbund_stuttgart)