

# FÜR EIN CHRISTLICHES MITEINANDER IN DER ARBEITSWELT.

**JETZT  
MITGLIED  
WERDEN IN  
DER KAB!**



[www.kab-wuerzburg.de](http://www.kab-wuerzburg.de)

## Abgehetzt? Mehr Leichtigkeit und Nähe im Alltag mit den Kindern

**Bildungstage für Frauen und ihre Kinder  
31.07. - 03.08.2023**

<b>Ort</b>	Tagungszentrum Schmerlenbach Schmerlenbacher Str. 8 63768 Hösbach Tel.: 06021/63020
<b>Kosten</b>	299 Euro - Kinder sind kostenfrei Die Veranstaltung ist umsatzsteuerfrei gem. § 4 Nr. 25 UStG.
<b>Ermäßigung</b>	Erwachsene KAB-Mitglieder erhalten 40 Euro Rabatt. Weitere einkommensbezo- gene Ermäßigungen sind möglich.
<b>Solidarische Preis- gestaltung</b>	Um vielen Frauen mit geringem Einkommen die Teilnahme an unseren Bildungsangeboten zu ermöglichen bitten wir Sie, nach Ihrem Ermessen einen solidarischen Aufschlag zur Teilnehmergebühr zu leisten.
<b>Leistungen</b>	Übernachtung und Verpflegung, Referentin, Kinderbetreuung, Material
<b>Zielgruppe</b>	Frauen und ihre Kinder
<b>Anmeldung</b>	bis 03.07.2023 auf <a href="http://kab-wuerzburg.de">kab-wuerzburg.de</a> , mit Anmeldeabschnitt per Fax an 06021- 392-149 oder an KAB Bildungswerk Diözese Würzburg e.V. Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg
<b>Veranstalter</b>	KAB Bildungswerk Diözese Würzburg e.V.
<b>Leitung</b>	Nanny Kehrer
<b>Referentin</b>	Lisa Ommert
<b>Hinweis</b>	Es gelten die AGB des KAB-Bildungswerks Diözese Würzburg e. V. sowie die aktuellen Schutz- und Hygieneregeln. ( <a href="http://www.kab-wuerzburg.de">www.kab-wuerzburg.de</a> )

**KAB Bildungsarbeit BAYERN**



Victoria\_rt/pixabay

## Abgehetzt? Mehr Leichtigkeit und Nähe im Alltag mit den Kindern

**Bildungstage für Frauen  
und ihre Kinder**

**31. Juli bis 3. August 2023  
Schmerlenbach**

KAB-Bildungswerk  
Diözese Würzburg e. V.



**KAB! TRITT EIN FÜR DICH.**



## Liebe Frauen,

Kinder sind lebendig und großartig - doch manchmal rauben sie im Alltag den letzten Nerv.

Für Mütter ist es da nicht einfach, gelassen und zentriert zu bleiben.

Die gegenseitige Wertschätzung kann in solchen Stresssituationen leicht ins Wanken geraten.

Mit praktischen Übungen legen wir in diesem Seminar den Zugang zu unseren Bedürfnissen wieder frei und kreieren so ein liebevolles Miteinander mit unseren Liebsten.

Wir freuen uns auf Euch

Lisa Ommert  
Referentin

Nanny Kehrer  
Leitung

## VORLÄUFIGES PROGRAMM

### Montag, 31. Juli 2023

bis 12.00 Uhr Anreise

- 12.00 Uhr Mittagessen  
anschließend Zimmer beziehen
- 14.00 Uhr Kennenlernen, Organisation,  
Einstieg
- 14.30 Uhr Kaffeepause
- 15.00 Uhr Wahrnehmen, Zentrieren  
Durchatmen
- 18.00 Uhr Abendessen

### Dienstag, 1. August 2023

- 08.00 Uhr Schritte in den Tag
- 08.15 Uhr Frühstück
- 09.00 Uhr Kommunikation die verbindet
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffeepause
- 15.00 Uhr Emotionale Blockaden auflösen
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr Gemütliches Beisammensein  
mit Spiel und Spaß

### Mittwoch, 2. August 2023

- 08.00 Uhr Schritte in den Tag
- 08.15 Uhr Frühstück
- 09.00 Uhr Entschleunigung - wie geht das?
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.30 Uhr Zeit zur freien Verfügung
- 18.00 Uhr Abendessen

### Donnerstag, 3. August 2023

- 08.15 Uhr Frühstück
- 09.00 Uhr Rückblick und Ausblick
- 10.00 Uhr Gottesdienstvorbereitung
- 11.00 Uhr Wort-Gottes-Feier
- 12.00 Uhr Mittagessen  
anschließend Heimreise

## ANMELDUNG

### Abgehetzt?

### Bildungstage für Frauen mit ihren Kindern

Mo, 31. Juli bis Do, 3. August 2023

Wir melden uns an

---

**Namen, Vornamen (Kinder mit Angabe Geburtsdatum)**

---

**Zusatzfeld (ggf. Beiblatt beifügen)**

---

**Straße, Nr.**

---

**PLZ, Ort**

---

**E-Mail**

---

**Telefon / ggf. Fax**

### Besonderheiten Essen

- Ich bin KAB-Mitglied.
- Ich möchte KAB-Mitglied werden und die Vergünstigungen in Anspruch nehmen.
- Ich bin damit einverstanden, dass mir das KAB-Bildungswerk darüber hinaus weitere Informationen zu Seminaren und Veranstaltungen zukommen lässt.

Im Falle einer Abmeldung werden mindestens 30 Euro Verwaltungspauschale in Rechnung gestellt.  
Ich akzeptiere die AGB des KAB-Bildungswerks Diözese Würzburg e. V. ([www.kab-wuerzburg.de](http://www.kab-wuerzburg.de))  
Im Rahmen dieser Anmeldung speichert und verarbeitet das KAB-Bildungswerk Diözese Würzburg e. V. Ihre personenbezogenen Daten. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage unter [www.kab-wuerzburg.de](http://www.kab-wuerzburg.de)

---

**Datum, Unterschrift**