



*Kontakt: Ing. Karin Helbok
Tel.: 0650 3722550
Mail.: karin.helbok@magibk.at*

Karin Helbok:

„Gutes aus Wald und Wiese-Unsere Mitte stärken!“

Wie kann man einfache Gerichte zaubern, dazu gute heimische Zutaten verwenden, die uns außerdem gestärkt durch jede Jahreszeit geleiten. Kurze Vorstellung und Verwendung von bekömmlichen Getreidesorten wie z.B. Hirse.



*Kontakt: Dr.ⁱⁿ Elisabeth Anker
Tel.: 0664/4675407
Mail.: elisabeth.anker@aon.at*

Elisabeth Anker:

„Wie könnt' das Leben mir gelingen?“

Vom Fragen und Aufbrechen

Referentinnen

2017/18



Diözese Innsbruck

Tel.: 0512 / 2230 4323
Mail.: kfbidbk.at



Riedgasse 9
6020 Innsbruck





*Kontakt: Rosa Bramböck:
Tel.: 0650 9495225
Mail.: rosa.bramboeck@hotmail.com*

Rosa Bramböck

„Atem als Lebenskraft entdecken/entfalten“: Atempädagogik
Atem bedeutet Leben, ist die Quelle für Wohlbefinden und innere Harmonie. Verschiedene sanfte Körperübungen verhelfen die natürlichen Vitalkräfte zu entfalten. Unser Atem öffnet in uns heilige Räume. Wir entdecken, wo wir unseren Atem einschränken und wie wir ihn fördern können. Das gewonnene Körperverständnis führt zu mehr Lebensfreude.



*Kontakt: Annemarie Regensburger
Tel.: 05412 65320
Mail.: annemarie.regensburger@gmx.at*

Annemarie Regensburger:

„Reifes Korn keimt aufs Neue“:

Neun Autorinnen, neun Psalmen. Die ältesten Anrufungen, gefüllt mit neuem Leben und einer neuen Sprache - einer Frauensprache und Frauenbildern. Den Zugang zur eigenen Mitte finden. Möglichkeiten der Arbeit mit den Texten:

- a) Psalmen lesen, Erarbeitung in Kleingruppen, Austausch im Plenum, Begleitung und Ergänzungen durch eine oder zwei Autorinnen

- b) Gemeinsam mit einer oder zwei Autorinnen einen Abend lang Psalmen selber schreiben
- c) spiritueller Abend mit den neuen Psalmen in der Pfarre (auch im sakralen Raum möglich) mit drei bis vier Autorinnen mit Musik (vor Ort zu organisieren)

„Wege zu gelingendem Frauenleben“:

Drei große Lebensabschnitte prägen das Frauenleben:
Junge Frau – mittlere Frau – weise Alte
Die Natur und ihr Ablauf dienen als Sinnbild für das Leben

Hineinspüren in unsere Kulturgeschichte, in der die Große Mutter mit ihren drei Lebensphasen die Urbilder des Weiblichen verkörpert – eine spannende Entdeckung

Methode: Kurzimpuls zum Thema und mit Texten der Autorin sich im eigenen Lebensabschnitt wiederfinden und daraus Kraft für den Alltag schöpfen.



*Kontakt: Claudia Müller
Tel.: 0676 9557223
Mail.: mueller_claudia@gmx.net*

Claudia Müller

„Biblische Frauen – mit Gott und Selbständigkeit eigene Wege gehen“

Biblische Frauen – ihr Leben, welches Rollenbild vermitteln sie, wo sprechen sie uns Mut zu, was haben sie mit uns Frauen heute zu tun.



Kontakt: Petra Unterberger
Tel.: 0676 6003883
Mail.: bibelpastoral@tirol.com

Petra Unterberger

Ein ganzer Tag mit dem Titel:

„Ich sammle meine Schätze“ ein Tag zum Aufatmen:

„Erinnerungen haben mindestens gleich viel mit unserer Gegenwart, wie mit unserer Vergangenheit zu tun. Erst wenn wir innehalten, über das erlebte nachdenken und uns an gemachte Erfahrungen erinnern und sie uns dadurch zu eigen machen, erst dann werden wir mehr aus unserer Mitte leben,“ schreibt Melanie Wolfers. Es lohnt sich die Schätze der eigenen Geschichte einzusammeln.

Frauenzyklen:

Die meisten Frauen erleben einen vorgegebenen körperlichen Zyklus – einen über Jahrzehnte immer wiederkehrender Kreislauf, der körperlich und seelisch zu spüren ist. Der weibliche Körper und die seelischen Befindlichkeit hängen eng zusammen. Die Frage „wer bin ich als Frau“ drängt sich immer wieder auf. Die Tochter des Jairus und die blutflüssige Frau begegnen Jesus – kommen in Berührung mit ihm und erfahren eine neue Lebendigkeit als Frau. Über biblische Erfahrungen, das eigene Frau sein in seiner Fülle entdecken und zu ganzheitlichen Leben verhelfen, ist Ziel dieses Tages.

Königin und freie Frau:

In diesem Seminar bist du eingeladen deinen verschiedenen Seiten von Frau-sein nachzuspüren. In archetypischen Bildern, werden Kräfte und Erfahrungen angesprochen, die jede Frau in sich trägt und durchlebt. Auch bei den Frauen der Bibel leuchten diese archetypischen Bilder in unterschiedlicher Weise auf. Diese Frauen haben Verantwortung für ihr Leben übernommen. sie waren keine Idealfrauen, sondern haben oft erst in schwierigen Situationen zu ihrer Stärke gefunden.

Seminar mit ca 1,5 Stunden:

Lydia die priesterliche Frau:

das priesterliche in einer Frau ist nicht an ein Amt gebunden, sondern die innere Qualität findet in vielen unterschiedlichen Formen ihren Ausdruck

Mit Leichtigkeit und Kraft: bewegt-belebt-beseelt:

im kreativen Tanz kann der persönliche Bewegungsspielraum im Innen und im Außen erkundet werden. Sakrale und rituelle Tänze als Ausdruck von Leben - von bewegt sein, sind die ursprünglichen Formen des Tanzens. Dem Leben mit seinen oft tiefen und intensiven Gefühlen einen leiblichen Ausdruck zu geben, so wie es seit Jahrtausenden Menschen tun, so wie es Menschen in unterschiedlichen Kulturen und Religionen heute noch tun. Durch die bewusste Bewegung, kann verschüttete Energie (neu) zum Fließen gebracht werden. Du bist eingeladen, gemeinsam mit anderen dich zu bewegen, zu tanzen und deinem Körper und deiner Seele Raum zu geben.

Weg der Versöhnung und Heilung:

„Die tiefsten Wunden in unserem Leben sind Beziehungswunden“, schreibt Melanie Wolfers. Ich glaube wir alle haben Erfahrungen damit. Wie kann es gelingen diese Kränkungen zu überwinden? Wie kann es gelingen, den erlittenen Schmerz loszulassen? Wie kann es gelingen, zu verzeihen - den anderen und ganz oft auch mir selbst.

Barfuß im Herzen:

Du bist eingeladen in einer Atmosphäre des Wohlwollens und der Achtsamkeit der Stimme deines Herzens zu lauschen.

Bibliolog zu verschiedenen Bibelstellen



*Kontakt: Dr.ⁱⁿ Mira Stare
Tel.: 0676/87307094
Mail.: mira.stare@uibk.ac.at*

Mira Stare:

„Mein Geist jubelt...“ (Lk 1,47): Mariens Loblied – Quelle der Kraft

Die Begegnung zwischen zwei schwangeren Frauen, Maria und Elisabeth, steht am Beginn einer freudigen Erwartung. Die beiden werdenden Mütter, die Mutter Jesu und die Mutter des Johannes des Täufers, stärken sich gegenseitig. Mit ihren prophetischen Worten hinterlassen sie der Kirche und auch uns eine Kraftquelle. Bei der Veranstaltung werden wir das Loblied der Maria, das Magnificat, Vers für Vers betrachten und nach seiner Stärke und Botschaft suchen. Dann werden wir uns der Aktualität des Lobpreises Mariens als Kraftquelle in unserem Leben widmen - sowohl in der persönlichen Vertiefung wie auch im Austausch in der Gruppe.



*Kontakt: Dr.ⁱⁿ Hildegard Anegg
Tel.: 0650 2862964
Mail.: hildegard.anegg@tirol-kliniken.at*

Hildegard Anegg:

„Wohlwollen wirkt Wunder“

...bei uns selber und im Zusammenleben,
mitten im Alltag, genau dort, wo wir hingestellt sind, im Allerkleinsten als auch im Großen.

Was wir dazu brauchen, ist der feste Entschluss,
im Guten bleiben zu wollen, unter allen Umständen.

Mit ‚nett sein‘ allein ist das nicht zu schaffen.
Wohlwollen ist viel mehr – eine wunder-volle Sache.

Probieren wir es aus!



*Kontakt: Karoline Neuner
Tel.: 0664 5310625
Mail.: k.neuner@tsn.at*

Karoline Neuner:

„Exerziten im Alltag für Frauen“

BIBLIOLOG

...lässt die Bibel lebendig werden
...verwebt Lebensgeschichte und biblische Geschichte
...bringt das „weiße“ Feuer der Bibel zum Lodern
...weil jede Frau was zu sagen hat
...belebt die Arbeit in der Frauengruppe

Neugierig geworden? Ausprobieren und Feuer fangen
Bibliolog bringt uns in Beziehung mit der Frohen Botschaft (mit dem Schriftwort)

Exerziten im Alltag „Augn auf“

Wenn es uns gelingt, unsere Herzens-Augen zu öffnen, erfahren wir das Wesentliche von uns, von der Welt und von Gott. Den Zugang zu diesen Herzens-Augen versuchen wir mit meditativen Liedern, Stille und mit Bibeltexten zu ergründen.

Wöchentliche Oase mit der Möglichkeit des Austausches, tägliches Aufatmen daheim und Zeit und Raum für MICH.

Ein Angebot für bestehende Gruppen oder auch Einladung an alle Frauen vor Ort, Zeitrahmen Fastenzeit 2018 oder auch außerhalb dieser Zeit möglich.