



Referentinnen 2026/27

Schwerpunkt Frauengesundheit

Riedgasse 9 | 6020 Innsbruck
Tel.: 0512 / 2230 4323 | E-Mail.: kfb@dibk.at

Mag.^a Martha Innerkofler

T: +43 680 5580132

E-Mail: martha.innerkofler@posteo.at



AHS-Lehrerin (Religion), Yoga- u. Meditationslehrerin,
FrauenRaum-Leiterin

„Mond für Mond“

Zykluswissen vertiefen und zyklische Leben im Alltag integrieren.

Frauen sind zyklische Wesen. Es lohnt sich, dem nachzugehen. Je mehr wir über unseren Menstruationszyklus wissen, seine tiefere Bedeutung verstehen, desto mehr können wir die Kraft unseres Zyklus nützen und in diesem Fluss unser Leben harmonischer gestalten.

„Frau sein im Wechsel“

Wissen über die Jahre des Wandels und praktische Übungen

Frauen erleben in der Zeit vor, während und nach dem Wechsel vielseitige Veränderungen im Körper und auf psychisch geistiger Ebene.

Wie damit umgehen? Welches Wissen brauche ich dazu? Welche Chancen liegen darin?

Lasst uns gemeinsam die Kraft im Wandel spüren und ins Leben tragen!



Dipl.-Pass Petra Unterberger

T: +43 676 6003883

E-Mail: petramaria.pu@gmail.com

Geistl. Assistentin der kfb, Erwachsenenbildnerin, systemische Beratung und systemisches Coaching, Bibliologin,
Lebens- und Sozialberaterin, Buchautorin: *Eine Handvoll Licht*

**bewegt - belebt - beseelt - versöhnt
Uhrsehnsüchte in uns**

Die tiefsten Wunden in unserem Leben sind Beziehungswunden“, schreibt Melanie Wolfers. 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?

Verschiedene Tänze und Übungen aus der Bewegungstherapie sowie Impuls-Gedanken von der Referentin geben dazu Anregungen.

Rosa Bramböck

T: +43 650 9495225

E-Mail: rosa.bramboeck@gmail.com



akad. Atempädagogin, Ausbildungen 2010 in Hall Fhg,
Schocktrauma, Masseurin und Gesundheitstrainerin 1990 in Graz

„Die Heilkraft des Atems erleben“

Die Atemarbeit hat ein umfassendes Wirkungsfeld und kann individuell auf die Bedürfnisse in der Gruppe angepasst werden. Wie durch den Atem z.B. mehr Stabilität, Sicherheit, Beweglichkeit, Freude und Rückhalt entsteht, wird in einem Workshop spürbar.

Anna Kraml PhD

T: +43 664 88673152

E-Mail: a.kraml@tsn.at

Promoviert im Fach Alttestamentliche Bibelwissenschaft zum Thema
biblische Freude, Religionslehrerin, eigene Erfahrungen mit Migräne und Endometriose prägen ihren Blick auf Gesundheit

Mit Freude lebt sich's leichter?

Biblische Impulse zur Stärkung unserer mentalen Gesundheit

Schon die Bibel erzählt von Krankheit, Leid und der Suche nach Heilung. Diese Erfahrungen begleiten Menschen seit jeher und betreffen Frauen in besonderer Weise.

Weibliche Gesundheitsthemen wurden dabei lange übersehen. In diesem Workshop begeben wir uns auf eine biblische Spurensuche nach stärkenden Impulsen für Frauen.



Mag. Elena Mizrachi

T: +43 676 873074407

E-Mail: elena.mizrachi@dibk.at



Fachreferentin für Bibelpastoral und
Ehepastoral der Diözese Innsbruck, Begleitung rund um Mama Blessings und Erfahrungen rund um Schwangerschaft und Geburt,
eigene Erfahrungen rund um PMOS und unerfüllten Kinderwunsch

Biblische Texte als Kraftquellen für den Alltag

Die Bibel bietet eine Bandbreite an Biografien, Emotionen und menschlichen Erfahrungen, die Blick auf die unterschiedlichsten Lebenssituationen legen. Im Rahmen eines sinnlichen Workshops mit kreativen Elementen werden biblische Texte als Kraftquellen für den persönlichen Alltag erschlossen.