



**27.-29. Oktober 2023**

Haus Altenberg, Odenthal

## Schöpferisch sein!

Alltag raus, Kreativität rein



Mit: Silke Dust und Valeria Aebert  
Für: Alleinerziehende Frauen mit Betreuung  
für Kinder und Jugendliche



85 Euro



**10.-12.11.2023**

Haus Venusberg, Bonn

## „Wie – du schreibst morgen Mathe??“

Troublemaker Schule



Mit: Svenja Rixen und Gerd Reiners  
Für: Alleinerziehende Frauen und Männer  
mit Betreuung für Kinder und Jugendliche



85 Euro

## Wichtige Hinweise

Bitte, melden Sie sich ausschließlich schriftlich an mit unserem Online-Formular unter: [www.kfd-koeln.de/Alleinerziehende](http://www.kfd-koeln.de/Alleinerziehende) oder dem unten angefügten QR-Code.

Bei allen Kursen ist Ermäßigung möglich. Die Kosten gelten pro Familie. Die Zahlung erfolgt über Lastschriftzugang; Abbuchung nach Veranstaltungsbeginn.

Etwa 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie die verbindliche Zu- oder Absage sowie eine Wegbeschreibung. Im Falle einer Abmeldung werden Ausfallgebühren erhoben, gestaffelt nach Eingang.

Fotos: adobestock.com

Detaillierte Angaben zu den Kursen und weitere Auskünfte unter

[www.kfd-koeln.de/Alleinerziehende](http://www.kfd-koeln.de/Alleinerziehende)  
**Andrea Monschau**  
0221 - 16 42-15 45  
[a.monschau@kfd-koeln.de](mailto:a.monschau@kfd-koeln.de)

Hier anmelden:



# Dem Leben auf der Spur

Angebote für alleinerziehende  
Frauen und Männer im Erzbistum Köln

**2023**



KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS  
Diözesanverband Köln e. V.

Postanschrift:  
Marzellenstraße 32  
50668 Köln  
[www.kfd-koeln.de](http://www.kfd-koeln.de)



KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS  
Diözesanverband Köln e. V.

„Dem Leben auf der Spur“ – so haben wir in diesem Jahr erneut unser Programm überschrieben. Auch in 2023 laden wir Sie sehr herzlich ein zu unseren Wochenenden und Wochen für allein/getrennt-erziehende Frauen bzw. Männer.

Detaillierte Angaben finden Sie unter:  
[www.kfd-koeln/Alleinerziehende](http://www.kfd-koeln/Alleinerziehende)

[www.facebook.com/kfd.koeln](https://www.facebook.com/kfd.koeln)



**10.-12. März 2023**

Haus Marienhof, Königswinter

### Die eigenen Kräfte stärken

Umgang mit Stress



Mit: Michaela Pechel  
Für: Alleinerziehende Frauen mit Betreuung für Kinder und Jugendliche



85 Euro



**5.-7. Mai 2023**

Haus Marienhof, Königswinter

### Lebensphasen bewältigen

Pubertät der Kinder



Mit: Svenja Rixen und Gerd Reiners  
Für: Alleinerziehende Frauen und Männer mit Betreuung für Kinder und Jugendliche



85 Euro  
Falls Plätze frei sind, können sich zu diesem Wochenende auch nicht-alleinerziehende Frauen mit ihren Kindern anmelden.  
105 Euro für kfd-Mitglieder  
145 Euro für Frauen ohne Mitgliedschaft



**16.-18. Juni 2023**

Haus Marienhof, Königswinter

### Was für eine Freude ...

Selbstverständliches finden, was Freude bereitet



Mit: Alexandra Buysch und Natascha Meyer  
Für: Alleinerziehende Frauen mit Betreuung für Kinder und Jugendliche



85 Euro



**3.-7. Juli 2023**

Haus Marienhof, Königswinter

### Schöpferisch leben

Auszeitwoche mit Impulsen, Achtsamkeit und Stille-Zeiten



Mit: Ingrid Schütte Nießen und Ursula Peffermann-Fincke  
Für: Alleinerziehende Frauen OHNE Kinderbetreuung



80 Euro



**14.-16. Juli 2023**

Haus Marienhof, Königswinter

### Innehalten – auftanken

Entspannung durch autogenes Training



Mit: Michaela Ries-Klug  
Für: Alleinerziehende Frauen mit Betreuung für Kinder und Jugendliche



85 Euro  
Falls Plätze frei sind, können sich zu diesem Wochenende auch nicht-alleinerziehende Frauen mit ihren Kindern anmelden.  
105 Euro für kfd-Mitglieder  
145 Euro für Frauen ohne Mitgliedschaft



**18.-20. August 2023**

Kardinal-Schule-Haus, Bensberg

### „Bühne frei!“

Improvisationstheater für alle Fälle



Mit: Valeria Aebert und N.N.  
Für: Alleinerziehende und nicht-alleinerziehende Frauen OHNE Kinderbetreuung



75 Euro für Alleinerziehende  
105 Euro für kfd-Mitglieder  
145 Euro für Frauen ohne Mitgliedschaft



**1.-3. September 2023**

Haus Marienhof, Königswinter

### Wer bin ich?

Dem roten Faden meiner Biografie nachgehen



Mit: Ingrid Schütte-Nießen und Diane Michel  
Für: Alleinerziehende Frauen mit Betreuung für Kinder und Jugendliche



85 Euro