



## kfd-Köln News

27. Juni 2025

Liebe Leserinnen und Leser,

wir sind im Sommer angekommen: Sonnenschein, warme Temperaturen und lange Abende laden uns ein zu Ausflügen in die Natur, zu kleinen und größeren Reisen und zu spontanen Begegnungen. Wir wünschen Ihnen eine schöne und erholsame Zeit!

Zum Ende des Sommers erwartet uns ein politischer September. In NRW finden die Kommunalwahlen statt und wir laden deshalb am 1. September zu einem digitalen Abendgespräch mit der Überschrift „Frauen in die Politik!“ ein. Am 3. September findet ein **digitales Argumentationstraining gegen Stammtischparolen** statt. Kirchenpolitisch wird es, wenn wir am 20. September mit der Theologin Viola Kohlberger zum **FrauenWort in Groß St. Martin** in Köln zusammenkommen.

Ende September findet ein weiteres unserer neuen Angebote statt, die sich insbesondere an jüngere Frauen richten: vom 26.-28. September bietet die Veranstaltung „**Mit Stift und Seele - Schreib-Retreat für Frauen**“ Interessierten eine kreative Auszeit.

Wir freuen uns sehr, wenn wir Sie auf der ein oder anderen Veranstaltung begrüßen dürfen.

Herzliche Grüße

Elisabeth Bungartz, Diözesanvorsitzende und  
Dr. Andrea Osten-Hoschek, Geschäftsführerin

## Veranstaltungen

### Frauen in die Politik!

Abendgespräch vor den Kommunalwahlen in NRW.

Impulsvortrag und Gespräch mit Dr. Miriam Mauritz, Projektkoordinatorin von „Be the Change. Frauen für Demokratie“.

Das Projekt möchte Frauen ermutigen, sich politisch einzubringen und die Demokratie zu stärken. Der Frauenanteil in der Politik liegt vielerorts bei nur 30 Prozent – das soll sich ändern.

Wann: 01.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr Wo: Online via Zoom

[Infos & Anmeldung](#)

Frauen in die Politik!  
Abendgespräch  
vor den Kommunalwahlen in NRW

be the change  
Frauen für Demokratie



## Gottesdienst-Werkstatt

**Beginn einer neuen Reihe:** In einer Gruppe von Frauen probieren wir neue liturgische Formate aus, um sie nachher selbst zu gestalten. Wir starten mit zwei Terminen:

**Segensfeiern und Segensrituale gestalten:** Wir lernen verschiedene Segensrituale kennen und entwickeln gemeinsam passende Segensfeiern für unterschiedliche Anlässe.

Wann: 11.09.2025, 17:00 - 20:00

Wo: kfd-Geschäftsstelle Köln

**Gottesdienste mit Agapefeier:** Wir erproben, wie wir als Frauen eine Agapefeier gestalten können, um miteinander eine stärkende Tischgemeinschaft zu erfahren.

Wann: 09.10.2025, 17:00 - 20:00

Wo: Gemeindezentrum St. Edith Stein, Bonn



## FrauenWort 2025 – Hört dieses Wort!

Wir setzen ein Zeichen für Reformen in der Kirche. Impulsgeberin ist dieses Jahr Viola Kohlberger. Die Theologin, Pfadfinderin und Junge Synodale steht für eine glaubwürdige und lebendige Spiritualität.

Anschließend gibt es Zeit für Begegnung bei Snacks und Getränken. Alle sind willkommen – unabhängig von Alter oder Kirchenbindung.

Wann: 20.09.2025, 16:00 - 18:30 Uhr

Wo: Groß Sankt Martin, Köln

[Infos & Anmeldung](#)



## Zu viele Bälle in der Luft - und wo bleibe ich? - Wochenende für belastete Mütter

An diesem Wochenende möchten wir den Zugang zu unserem inneren Kompass wiederfinden. Gleichzeitig wollen wir im gemeinsamen Austausch Ideen entwickeln, wie wir den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit, Humor und Zuversicht begegnen können.

Wann: 10. – 12.10.2025

Wo: Haus Altenberg, Odenthal

[Infos & Anmeldung](#)



## Buen Camino!

Ein Tag Pilgerwandern für Frauen auf der Via Coloniensis. Raus aus dem Alltag und rein in die Natur. Impulse unterwegs regen zum Nachdenken an, der Weg schenkt Weite – und vielleicht auch neue Perspektiven.

Wann: 11.10.2025 10.00 bis 17.00 Uhr

Wo: Bahnhof Brühl bis Bahnhof Weilerswist  
Infos und Anmeldung [auf unserer Webseite](#).



## Im Rhythmus der Natur – Auszeit für Frauen

Im Wechsel von Stille, Bewegung, Musik und Gespräch spüren wir dem Jahreslauf nach – und was er mit unserem eigenen Leben zu tun hat.

Wann: 01. – 02.11.2025

Wo: Kardinal Schulte Haus, Bensberg

[Infos & Anmeldung](#)



## Capacitar – Eine Methode zur Resilienzstärkung und Selbstheilung

Freuen Sie sich auf einen Tag zur Entspannung mit der Methode Capacitar. Capacitar kommt aus dem Spanischen und bedeutet „jemanden stärken“ oder „sich gegenseitig zum Leben erwecken“. Der Tag bietet einen praktischen Einblick in diesen ganzheitlichen Ansatz.

Wann: 08.11.2025, 10:00 - 16:30

Wo: Kardinal Schulte Haus, Bensberg

[Infos & Anmeldung](#)

## Angebote für jüngere Frauen

Auch in diesem Newsletter möchten wir Ihnen Veranstaltungen vorstellen, für die wir uns überlegt haben, welche Inhalte und Formate speziell Frauen bis ca. 55 Jahre ansprechen.

Leiten Sie den Newsletter gerne weiter oder empfehlen Sie unsere Instagram- und Facebook-Kanäle – dort gibt es regelmäßig Infos zu unseren Angeboten.



### Mit Stift und Seele - Schreib-Retreat für Frauen

In dieser Schreibwerkstatt lassen wir unsere Gedanken fließen, entdecken neue Zugänge zur Sprache und probieren verschiedene kreative Schreibmethoden aus.

Wann: 26. – 28.09.2025

Wo: Haus Altenberg, Odenthal

Infos und Anmeldung [auf unserer Webseite](#).



### Yoga et Labora

#### Yoga-Retreat mit Nina-Maria Mixtacki.

Wir verbinden körperliche Praxis mit spirituellen Impulsen: Beten mit Leib und Seele, getragen von Gemeinschaft. Nina-Maria Mixtacki ist evangelische Pfarrerin, Influencerin und hat ein Buch zu christlichem Yoga geschrieben.

Wann: 5. – 6.12.2025

Wo: Kardinal Schulte Haus, Bensberg

Infos und Anmeldung [auf unserer Webseite](#).

## Angebote vom kfd-Bundesverband und anderen Diözesanverbänden



### Ausstellungsbesuch:

#### MAMA. Von Maria bis Merkel.

Gemeinsamer Ausstellungsbesuch in Düsseldorf: Der Blick richtet sich auf die gesellschaftlichen Erwartungen, die seit jeher das Muttersein - oder Nicht-Muttersein - beeinflussen und die sich in Kunst, Kultur und Alltag niedergeschlagen haben.

Wann: 23.07.2025, 15:00 - 17:00 Uhr

Wo: Museum Kunstpalast, Düsseldorf

Infos und Anmeldung [auf der Webseite des kfd-Diözesanverbands Aachen.](#)



### Argumentationstraining gegen Stammtischparolen

Aussagen wie „Das Boot ist voll“ oder Begriffe wie „Sozialtourismus“ tauchen zunehmend auch im privaten und beruflichen Umfeld auf. Doch wie reagiert man darauf? Im Workshop werden anhand konkreter Beispiele Strategien eingeübt, um Stammtischparolen zu kontern und gleichzeitig im Dialog zu bleiben.

Wann: 03.09.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Wo: Online via Zoom

Infos und Anmeldung [auf der Webseite des kfd-Diözesanverbands Paderborn.](#)



### Exerzitien für Frauen – ...und G\*tt sah mich – Verwoben im Beziehungsnetz der Schöpfung

In einer Welt, die oft von Hektik und Trennung geprägt ist, laden die Exerzitien ein, einen Raum für tiefere Verbundenheit zu schaffen. Es gibt viele Gelegenheiten zu entdecken, wie tief wir in das Beziehungsnetz der Schöpfung verwoben sind.

Wann: 18. – 21.09.2025

Wo: Kloster Helfta, Lutherstadt Eisleben

Infos und Anmeldung [auf der Webseite des Bundesverbands.](#)

## Telefonische Erreichbarkeit im Sommer

Auch während der Urlaubszeit ist unsere Geschäftsstelle besetzt.

Im Juli und August erreichen Sie uns:

Mo, Mi, Do 09:00-15:30 Uhr

Di 09:00-17:00 Uhr

Fr 09:00-14:30 Uhr

Auf [unserer Webseite](#) finden Sie alle Telefonnummern und Kontaktmöglichkeiten.

## Unsere Social-Media-Kanäle

Hier gibt es Einblicke in unsere Arbeit, aktuelle Infos  
und Impulse zu verschiedensten Themen.

Wir freuen uns, wenn Sie uns mit Likes und Kommentaren unterstützen!



## Impressum

Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands

Diözesanverband Köln e.V.

Dr. Andrea Osten-Hoschek, Geschäftsführerin

Marzellenstr. 32, 50668 Köln

Tel.: 0221 1642-1385, Fax: 0221 1642-1988

E-Mail: [info@kfd-koeln.de](mailto:info@kfd-koeln.de), [www.kfd-koeln.de](http://www.kfd-koeln.de)

Fotos: Canva Pro, Be The Change, kfd DV Köln, kfd DV Paderborn, Foto Viola Kohlberger: Fotografin Stefanie Hirler, Der SPIEGEL: Mutter Angela 39/2015, Zeitschrift, 2015, Stiftung Museum Kunstpalast, Foto: LVR-ZMB – Annette Hiller.