

VERANSTALTER

Kolpingwerk/Kolping-Erwachsenen-Bildungswerk
Diözesanverband Eichstätt e. V.
Burgstr. 8, 85072 Eichstätt
Tel. 08421/50-584
Mail: bflieger@bistum-eichstaett.de
www.kolpingwerk-eichstaett.de

in Zusammenarbeit mit dem Bezirk Beilngries und der
KF Greding



positiv
Balance
Stabilität
Potential
Selbstheilung
Bewusstwerdung
Körperunterstützung
Achtsamkeit
Gesundheit
Zukunft
erforschen
Tra
ation

**Offener
Auszeit-Tag
für Frauen**

**Achtsamkeit und
Entspannung**

**18. Oktober 2025
Greding**

Zum Auszeit-Tag des Bezirks Beilngries laden wir alle Frauen herzlich nach Greding ein!

„Achtsamkeit und Entspannung“

A wie Aus wie Ankommen
Z wie Zeit wie Zusammensein
T wie Tag wie Tiefe
ein Tag für Entspannung und Achtsamkeit,
etwas Theorie über Stress und Resilienz,
etwas Praxis durch Übungen,
etwas für Geist, Körper und Seele.

Mit freundlichen Grüßen

Hans Has Müller

Diözesanvorsitzender
Kolpingwerk DV Eichstätt

Petra Rank

Frauenbeauftragte
Kolpingwerk DV Eichstätt

TERMIN

Samstag, 18. Oktober 2025
9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr

VERANSTALTUNGSORT

Kath. Pfarrheim Greding
Badergasse 1, 91171 Greding

REFERENTIN

Dorothea Klein, Titting

LEITUNG/ORGANISATION

Tanja Eckert und Petra Rank

TEILNAHMEGEBÜHR:

10 € ohne Mittagessen
Bitte bei Anmeldung angeben:
Schnitzel mit Pommes oder K-salat oder
Gnocchi mit Kirschtomaten und Spinat auf
Parmesansoße

PROGRAMMABLAUF

09:00 Uhr Ankommen
09:30 Uhr Vortrag:
„Achtsamkeit und Entspannung“
12:00 Uhr Mittagessen
13:30 Uhr Stadtführung
15:00 Uhr Andacht in der Martinskirche
16:00 Uhr Abschluss mit Kaffee und Kuchen

Datenschutzhinweis: Die zu Ihrer Person erhobenen Daten werden nur zum Zwecke dieser Veranstaltung verwendet. Hinweise zu Foto-/Film- und Tonaufnahmen finden Sie auf unserer Website unter "Termine".

ANMELDUNG

Bitte telefonisch bei einer der nachstehend genannten Personen Ihrer Kolpingsfamilie anmelden:

KF Beilngries: Astrid Hippmann	08461/9428
KF Dietfurt: Franziska Mosandl	0178/1492345
KF Berching: Renate Weigl	08462/710
KF Eichstätt: Barbara Pfaller	08421/901238
KF Greding: Tanja Eckert	0170/7378998
KF Ingolstadt: Monika Enzinger	0841/9510955
KF Kipfenberg: Elfriede Bauer	08465/3125
KF Töging: Barbara Graf	08464/602499
Diözesanverband: Petra Rank	09875/1337

**ANMELDESCHLUSS:
Freitag, 10. Oktober 2025**