

Frauen-Wochenende

Für sich sorgen - Sag JA zu dir Selbst!

vom 26. bis 28. September 2025 im Haus Bayerischer Wald in Lambach



Liebe Frauen!

Liebe Kolpingschwestern!

Es fällt uns leicht, andere zu lieben und ihnen Kraft und Geborgenheit zu schenken, doch wenn es um uns selbst geht, sieht es meistens anders aus. Darin bestrebt, anderen Liebe zu schenken, vergessen viele - vor allem wir Frauen - etwas ganz Wichtiges: sich/uns selbst.

Oft fällt es uns schwer uns selbst zu lieben, obwohl die wichtigste Beziehung in unserem Leben, die Beziehung zu uns selbst ist. Daher sollten wir in diese Beziehung investieren, sie hegen und pflegen. Sei verliebt in Dich und fühle Dich wertvoll!

An unserem Wochenende stehst Du im Vordergrund, weil Selbstliebe und Selbstvertrauen das Fundament für ein glückliches und ausgefülltes Leben sind. Gemeinsam wollen wir erleben, was es heißt sich selbst zu lieben.

In diesen Tagen wirst du von unserer Referentin Sonja Schramm mitgenommen auf eine Reise zu Dir selbst. Nimm Kontakt zu Dir selbst auf, sehe Dich selbst und lerne Dich kennen und finde heraus, was Dich ausmacht, wie Du Dich selbst annehmen, wertschätzen und lieben kannst, so wie Du bist. Höre auf Deine eigenen Bedürfnisse und entwickle ein neues Selbstvertrauen und innere Stärke. Denn Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben und es wird Zeit, dass Du erkennst wer Du bist und was alles möglich ist, wenn Du in Liebe zu dir und deiner Umwelt bist!

Auf unserer Reise zu uns selbst begleiten uns Übungen zur Achtsamkeit, Entspannung, Kraft tanken, inneren Balance, Selbstliebe usw. Beginne die Reise zu deinem Herzen und komm in deine (Schöpfer-) Kraft!

Lege den Grundstein und werde die Nr. 1 in deinem Leben!

Liebe Grüße

Ingrid Eibl, 1. Vorsitzende KEBW

Programmablauf:

Freitag, 26. September 2025

ab 16 Uhr Anreise
17.45 Uhr Abendessen
19.00 Uhr Begrüßung, Kennenlernen, Einführung ins Programm
Ankommen und einfach nur da sein
Impuls zum Ausklang

anschließend gemütliches Beisammensein

Samstag, 27. September 2025

ab 07.30 Uhr Frühstück
09.00 Uhr **Morgenimpuls**
Für sich sorgen - Sag JA zu dir Selbst!
12.00 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr **In der Natur sein und für sich sorgen - Sag JA zu dir Selbst!**
17.45 Uhr Abendessen
19.30 Uhr **Spirituelle Auszeit - gemeinsamer Gottesdienst in der Hauskapelle**
anschließend gemütliches Beisammensein

Sonntag, 28. September 2025

ab 7.30 Uhr Frühstück
09.00 Uhr **Morgenimpuls**
Für sich sorgen - Sag JA zu dir Selbst!
Abschlussrunde & Reflexion
11.45 Uhr Mittagessen,

Programmänderungen möglich!

Wichtiger Hinweis:

Wenn vorhanden, bitte Folgendes zum üblichen Reisegepäck mit einpacken:

- Matte
- Kissen
- Decke
- warme Socken
- bequeme Kleidung
- je nach Witterung passendes Schuhwerk und Kleidung für einen Spaziergang
- Hand- bzw. Taschenspiegel

Eckdaten:

Leitung:

Ingrid Eibl, 1. Vorsitzende KEBW

Referentin:

Sonja Schramm, *Entspannungstrainerin, Fachberaterin für Burn-out-Prävention, Selbstliebetrainerin*
Instagram: [schatzkaestla_herz_seele](#)

Kosten pro Person:

Kolpingmitglieder 150,- €

Nicht-Mitglieder 160,- €

Leistungen:

2 Übernachtungen mit Vollpension, Kurtaxe, Kurs-Material und -Inhalt

Veranstalter:

[Kolping-Erwachsenenbildungswerk Regensburg e.V.](#)

Veranstaltungsort:

Haus Bayerischer Wald
Lambach 1, 93462 Lambach
Tel.: 09943/94070

Weitere Infos und Anfahrt unter: www.haus-bayerischer-wald.de