

*Das Gefühl von Ohnmacht und Leben im Krisenmodus macht uns mutlos und passiv. Doch wir haben jeden Augenblick neu die Wahl, uns für einen Blickwinkel zu entscheiden, der nicht das Negative sucht, sondern das Mutmachende, Aufbauende und Befeiende.*

*Wenn Frauen zusammenkommen und sich gegenseitig ermutigen, entsteht ein Kraftfeld, das Zuversicht freisetzt, das Leben aus vollem Herzen zu leben und Familie und Gesellschaft mit zu gestalten. Dazu will „Mein Feierabend“ beitragen.*

*Herzlich willkommen!*

**Anmeldung an**

Claudia Brehm  
Im Vogelsang 25a  
56179 Vallendar Tel.: 0261-679564  
Mail: [brehm.claudia@online.de](mailto:brehm.claudia@online.de)

**oder**

Sekretariat  
Schönstattbewegung Frauen  
Berg Schönstatt 8  
56179 Vallendar, Tel.: 0261/6506-2202

Foto: chermiti-mohamed, unsplash.com

# Mein Feierabend

**Begegnung**

**Inspiration**

**Ermütigung**





# Mein Feierabend 2026

Begegnung.Inspiration.Ermutigung.

23. Januar: **Finde dein Lebenstempo**  
Brauche ich einen Schubs oder die  
Stopptaste?

27. März: **Stark durch Wandel**  
Keine Angst vor Veränderung

29. Mai: **Warum sind die „lieben Mitmen-  
schen“ nur so schwierig?**  
Ich pack's an!

31. Juli: **Ich gehe, also bin ich**  
Mich von der Natur ermutigen las-  
sen (Abendspaziergang mit Impuls)

25. September: **Nicht perfekt, aber brillant**  
Mir selbst gegenüber gnädiger werden

27. November: **Im Lärm der Vorweihnachtszeit Rastplätze finden**  
Meine „Adventsbank“ nutzen

Freitagabend: 19.00 Uhr - 22.00 Uhr  
Ort: Tagungszentrum Marienland  
Berg Schönstatt 8, 56179 Vallendar  
Kosten: 10,00 Euro

**Begegnung • Snack • Impuls • Gespräch • Kreative Verarbeitung**