

*Im Wirbelsturm von Informationen aus unterschiedlichsten Medien, im Getriebensein von Termin zu Termin, in der Zerreißprobe zwischen Familie und Beruf braucht **frau** dringend immer wieder einen Platz zum Ausruhen, Auftanken, Sich-Sammeln und Neu-Ausrichten.*

***Mein Feierabend** lädt Frauen ein, den Kopf frei zu bekommen, sich wieder zu spüren, Freude am Frausein und Sosein zu finden, neue Perspektiven zu entdecken und mit anderen Frauen zu teilen.*

**Anmeldung an**

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

**oder**

Schönstattbewegung Frauen und Mter, Berg Schönstatt 8,  
56179 Vallendar, Tel.: 0261/6506-2202

Foto: silviarita, pixabay.com



# Mein Feierabend

Entspannung.Inspiration.Ermutigung.



# Mein Feierabend

Entspannung.Inspiration.Ermutigung.

24. Januar: **„Hermine“ plagt mich wieder** –  
Vom klugen Umgang mit der  
inneren Kritikerin

27. März: **Dankbarkeit und Wertschätzung** –  
zwei Tugenden, die Farbe  
in mein Leben bringen

29. Mai: **Meine Freundin und ich** –  
Beziehungen, die (durch)tragen

25. September: **O, Hilfe!** –  
Ängste verstehen und bewältigen lernen

27. November: **Advent** –  
der Sehnsucht nach Stille und dem „Mehr“ im Leben  
Raum geben

Freitagabend: 19.00 Uhr - 22.00 Uhr  
Ort: Bildungsstätte Marienland  
Berg Schönstatt 8, 56179 Vallendar  
Kosten: 7,00 Euro

**Entspannung • Snack • Impuls • Gespräch • Meditation • Kreative Verarbeitung**

