

**Anmeldung** innerhalb Montag, 12. Februar 2024  
Lichtenburg, Vilpianer Straße 27, Nals  
Tel. 0471 057 100 - Email: bildungshaus@lichtenburg.it

### Informationen

Katholische Frauenbewegung EO,  
Südtiroler Straße 28, 39100 Bozen  
Tel: 0471 972 397 - Email: info@kfb.it

### Kursbeitrag: € 90,00

Raika Bozen, IBAN: IT 90 Y 08081 11600 000300045772  
Katholische Frauenbewegung EO

### Unterkunft und Verpflegung: € 290,00

einanzahlen bei der Lichtenburg Nals

Gemeinsame Veranstaltung der  
Katholischen Frauenbewegung der Diözese Bozen-Brixen EO  
und der Lichtenburg Nals

Mindestteilnehmerinnenzahl: 15



# EIN PAAR TAGE ZEIT FÜR MICH

Bildungs- und Erholungswoche  
für Frauen ab der Lebensmitte



**Wir laden Sie herzlich zu dieser Bildungs- und Erholungswoche ein -  
genießen Sie die Zeit in angenehmer Atmosphäre!**

Almuth Egger freut sich darauf,  
euch durch diese Woche begleiten zu dürfen.

# Programm

## **Sonntag, 25. Februar 2024**

- 16:00 Uhr Ankommen und Zimmer beziehen
- 17:00 Uhr **"Blumiger" Einstieg in die Woche**
- 18:15 Uhr Willkommens-Aperitif
- 18:30 Uhr Abendessen
- 20:00 Uhr Willkommenstanz, Programmbesprechung und Abendsegen

## **Montag, 26. Februar 2024**

- 07:30 Uhr Heilige Messe mit Reinhard Demetz, Seelsorger
- 08:00 Uhr gemütliches Frühstück
- 09:30 Uhr **Essen und Trinken mit Genuss und Verstand**  
mit Verena Breitenberger, Ernährungsberaterin
- 12:15 Uhr Mittagessen
- 15:00 Uhr **Überraschungsbasteln** mit Brigitte Matzneller, Aldein
- 17:30 Uhr Andacht in der Kapelle
- 18:30 Uhr Abendessen

## **Dienstag, 27. Februar 2024**

- 08:00 Uhr gemütliches Frühstück
- 09:30 Uhr **Das Leben lieben mit all seinen Höhen und Tiefen**  
mit Irmgard Pircher, Meran
- anschl. Wortgottesfeier mit Irmgard
- 12:15 Uhr Mittagessen

- 15:30 Uhr **Gute Unterhaltung! Ein "bunter Nachmittag"**  
mit Almuth und Sepp Egger, Irmgard Pircher und  
allen Teilnehmerinnen
- 18:30 Uhr Abendessen

## **Mittwoch, 28. Februar 2024**

- 07:30 Uhr Heilige Messe mit Reinhard Demetz, Seelsorger
- 08:00 Uhr gemütliches Frühstück
- 09:30 Uhr **Freude an Bewegung** mit Erna Dietl, Glurns
- 12:15 Uhr Mittagessen
- 15:00 Uhr **Kreistänze und Erzählrunde** mit Almuth Egger, Nals
- 18:30 Uhr Abendessen

## **Donnerstag, 29. Februar 2024**

- 08:00 Uhr gemütliches Frühstück
- 09:30 Uhr **Was gibt mir Mut zum Leben?**  
mit Josef Torggler, Senioreenseelsorger
- 12:15 Uhr Mittagessen
- 16:00 Uhr **Feierstunde** mit Rückblick, Überraschung und Besinnung
- 18:30 Uhr Abendessen

## **Freitag, 01. März 2024**

- 07:30 Uhr **Dankgottesdienst** mit Reinhard Demetz, Seelsorger  
"Pfiati sogn"
- 08:30 Uhr gemütliches Frühstück
- 10:00 Uhr Heimfahrt

**Bitte bequeme Kleidung mitbringen,  
sowie Wanderschuhe, damit ihr gut spazieren gehen könnt!**

**Und: Ideen für den "Bunten Nachmittag" sind sehr willkommen**