

## Verbindliche Anmeldung für

Veranstaltung / Kurs-Nr.

Name, Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Alter

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Weiterbildungseinrichtung der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland an (siehe <https://www.weiterbildung-frauenhilfe.de/service>).

Ich bin damit einverstanden, zukünftig über weitere Veranstaltungen der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland informiert zu werden.

Datum, Unterschrift

### Information:

Wir erheben nur Daten, die wir für eine ordnungsgemäße Veranstaltungsorganisation benötigen oder im Rahmen des Weiterbildungsgesetzes verwerten müssen. Ihre personenbezogenen Daten werden dabei *nicht* weitergegeben.

## Anmeldung

Evangelische Frauen  
im Rheinland e.V.  
Ellesdorfer Str. 50  
53179 Bonn



[anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de](mailto:anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de)  
[www.weiterbildung-frauenhilfe.de](http://www.weiterbildung-frauenhilfe.de)  
Tel.: 0228 9541 123



## Über uns

Die Weiterbildungseinrichtung der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland e.V. ist staatlich anerkannte Einrichtung im Sinne des Weiterbildungsgesetzes des Landes Nordrhein-Westfalen und seit 2010 vom Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. für ihr Qualitätsmanagement zertifiziert.



Unsere **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** finden Sie auf unserer Internetseite: [www.weiterbildung-frauenhilfe.de](http://www.weiterbildung-frauenhilfe.de) und als Auslage in den Räumlichkeiten unserer Einrichtung.

# Pilgertag für Frauen

Evangelische Frauen im Rheinland e.V.

Meine Zeiten -  
in deinen Händen

© Gerd Altmann / Pixabay



Evangelische Frauen  
im Rheinland



Weiterbildung  
Evangelische Frauenhilfe  
im Rheinland



## **Meine Zeiten - in deinen Händen** **Pilgertag für Frauen**

Das Thema Zeit steht im Mittelpunkt des diesjährigen Frauenpilgertags. Wir laden Sie ein zu einer Auszeit von der Alltagszeit.

„Eins, zwei, drei im Sauseschritt läuft die Zeit, wir laufen mit“ Dieses Zitat von Wilhelm Busch hat an Aktualität nichts verloren. Zeitdruck und Hetze haben in den letzten 150 Jahren sogar noch zugenommen. Es scheint, als würde mit einer immer genaueren Zeitmessung auch der Druck steigen, dass immer mehr in dieser Zeit geschafft werden muss.

Zeit ist jedoch nicht immer gleich. Unsere Lebenszeit besteht aus vielen unterschiedlichen Zeiten und Phasen, die teilweise nacheinander, teilweise gleichzeitig bestehen, die sich abwechseln, einander überschneiden und immer wieder einander „die Zeit stehlen“.

Das Unterwegs-Sein auf den Pfaden des Neandertals oder den Auen der niederländischen Grenzregion kann dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und dem Fließen der eigenen Lebenszeit nachzuspüren. Anhalten, innehalten, sehen, was war, was ist und wohin es in Zukunft gehen kann.

Andachten, kurze Impulse und meditative Schweigezeiten regen dazu an, sich mit dem Umgang mit der eigenen (Lebens-)Zeit zu beschäftigen und wieder in Einklang und Balance mit sich selbst zu kommen, um einen neuen Blick zu gewinnen auf das Geschenk der Lebenszeit.

Nach einer kurzen Andacht gehen wir mal schweigend, mal im Gespräch durch die Natur. Körper- und Konzentrationsübungen sowie das gemeinsame Singen strukturieren den Weg, der mit einer Schlussandacht und einem gemeinsamen Kaffeetrinken endet.

### **Termine**

**Samstag, 4. Mai 2024** (Nr. 115/24)

**Ort:** Neandertal

**Zeit:** 10:00 - 17:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 26.04.2024  
(begrenzte Teilnehmerinnenzahl)

Der Pilgerweg ist ca. 9 km lang.

**Samstag, 24. August 2024** (Nr. 118/24)

**Ort:** Kirchenkreis Gladbach-Neuss  
Grenzregion Niederlande

**Zeit:** 10:00 - 17:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 17.08.2024  
(begrenzte Teilnehmerinnenzahl)

Der Pilgerweg ist ca. 8-10 km lang.

**Teilnahmebeitrag:** 25,- €

### **Leitung & Informationen**

Sabine Richarz, Tel.: 0228 9541 122

E-Mail: [sabine.richarz@frauenhilfe-rheinland.de](mailto:sabine.richarz@frauenhilfe-rheinland.de)

*Ausführliche Informationen zu Treffpunkt, Anreise, Pilgerstrecke und ‚Pilgergepäck‘ erhalten Sie nach der Anmeldung.*

Weiterbildungseinrichtung  
Evangelische Frauenhilfe im Rheinland  
Ellesdorfer Straße 50

**53179 Bonn**