

**Die Teilnahme
ist kostenlos!**

Interkultureller Frauentag 2025

Wurzeln und Flügel
Roots and Wings
Des racines et des ailes

الجزور والأجنحة

Коріння та крила

Raíces y alas

Samstag
27. September 2025

14 - 18 Uhr

im Haus
der Familie

Veranstalterinnen

Katharina Bete:
Haus der Familie und Mehrgenerationenhaus,
Thomaskirchengemeinde Bad Godesberg

Sabine Cornelissen:
Frauenbeauftragte Evangelischer Kirchenkreis
Bad Godesberg-Voreifel

Astrid Weiher:
Evangelisches Bildungszentrum im Rheinland

Ines Jonas:
Quartiersmanagement Lannesdorf/Mehlem

Andreea Bretan:
Quartiersmanagement Pennenfeld

Nina Schnutz:
Diakonisches Werk Bonn und Region gGmbH
(Ehrenamtskoordinatorin Bad Godesberg)

Judith Rau:
Diakonisches Werk Bonn und Region gGmbH

Tagesablauf

14:00 – 14:30 Uhr

Ankommen bei
Kaffee und Kuchen

14:30 – 15:00 Uhr

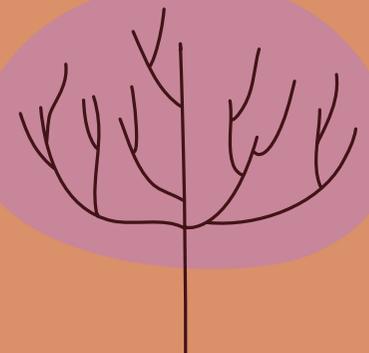
Einstieg mit einem
Friedenslied

15:15 – 17:30 Uhr

Workshops

17:30 – 18:00 Uhr

gemeinsamer
Abschluss



Wurzeln und Flügel

„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“

Goethe

Wir brauchen alle Wurzeln und Flügel.

Das heißt:

Wir brauchen einen festen Ort.

Und wir brauchen Freiheit.

Dabei ist egal, wie alt wir sind und woher wir kommen.

Wir Frauen sollen uns alle wohl und wichtig fühlen.

Wir wollen an diesem Tag über das Thema nachdenken.

Dazu beginnen wir alle zusammen.

Das soll uns neue Ideen geben.

Dann gibt es verschiedene Workshops.

In den Workshops können wir die eigenen Wurzeln spüren und die eigenen Flügel entfalten.

Und wir wollen neue Sachen ausprobieren.

Zur Wahl stehen:

Workshops

Tanzen

Beim Tanzen fühlen wir:
Der Boden trägt uns.
Und wir können unsere Flügel ausbreiten.
Wir tanzen zusammen.
Dabei fühlen wir uns leicht.
Wir sind fröhlich.
Und wir fühlen uns verbunden.

Andreea Bretan, Tanz- und Bewegungstherapeutin

Körperarbeit

Die eigene Mitte stärken
Wir wollen tanzen und singen.
Wir machen Achtsamkeitsübungen und Meditation.
So spüren wir in uns hinein und finden Kontakt zu uns selbst.
Unsere inneren Quellen geben uns Kraft für ein selbst gestaltetes Leben.
Wir stärken uns gegenseitig.

Kristine Ammermüller:
Tanzleiterin, Therapeutin Körperarbeit

Malen

Erlebe deinen Lebensbaum!
Welche Wurzeln halten dich?
Wie ragst du in die Welt hinein?
Wie dick ist dein Stamm?
In diesem Workshop malen wir intuitiv unseren Lebensbaum.
Wir benutzen dafür großes Papier und Acrylfarbe.

Nadine Schwarz-Kühle, kreative Leibtherapeutin

Veranstaltungsort & Anmeldung

Haus der Familie

Friesenstraße 6

53175 Bonn

Bad Godesberg

Tel.: 0228 / 37 36 60

E-Mail: info-hdf@ekir.de



Bei Möglichkeit wird um eine
Anmeldung gebeten.

Gerne telefonisch oder direkt über den
QR-Code.

Mit Kinderbetreuung. Bei der
Anmeldung bitte das Alter der Kinder
angeben.

Wir freuen uns auf Sie!

