

**Wochenende für
alleinerziehende Mütter
mit Kinderbetreuung**

**ZEIT FÜR
mich**

**Durchatmen
Kraft tanken
Selbstfürsorge stärken**

30.10. bis 01.11.2026



**KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS**

Diözesanverband Aachen

Einladung

Der Alltag als Alleinerziehende kann sehr herausfordernd sein. Zwischen Verantwortung, Zeitdruck und emotionaler Belastung bleibt oft wenig Zeit für sich selbst.

Doch gerade dann ist es um so wichtiger, gut für sich zu sorgen und die Kraftreserven wieder aufzufüllen.

An diesem Wochenende kannst du dir ein wenig Zeit für dich nehmen, dich mit anderen Müttern in ähnlichen Situationen austauschen und wertvolle Impulse erhalten für mehr Gelassenheit im Alltag, für Selbstfürsorge und Stärkung der inneren Widerstandskraft...

... um so den täglichen Anforderungen mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

FINDE DEINE
Balance

Infos

Beginn: 30.10.26, 17.00 Uhr
Anreise ab 15.00 Uhr möglich

Ende: 01.11.26, ca. 14.00 Uhr

Wo? Nell-Breuning-Haus
Wiesenstraße 17, 52134 Herzogenrath
Das Haus ist barrierefrei.

Leitung: Kristina Hamm, Referentin Nell-Breuning-Haus, Andrea Herzog-Legewie, Bildungsreferentin kfd Aachen

Kosten: Erwachsene 120,00 €
kfd-Mitglieder 84,00 €
Kinder (ab 4 J.) 40,00 €

Es werden max. 2 Kinder pro Familie berechnet, weitere sind kostenfrei.
Inklusive Übernachtung im Familienzimmer, Vollpension, Kinderbetreuung und Seminaraterial.

Anmeldung: bis 1.10.2026 mit Angabe Anzahl und Alter der Kinder an:

✉ seminar@nbh.de oder

☎ 02406-9558-25