



Infos für Frauen

im Pastoralen Raum
Bernkastel-Kues

September 2026

Da sein. | Pastoraler Raum
Bernkastel-Kues



In eigener Sache

besser zu erreichen

Das Büro des Pastoralen Raumes ist nun umgezogen. Auch wenn noch nicht alle Kisten ausgepackt sind...die neuen Räume sind besser zu erreichen und bieten neue Möglichkeiten. Auch die Online-Telefonie macht einen direkten Kontakt leichter möglich. Um mich persönlich zu erreichen, bitte gleich die Durchwahl wählen und sich nicht scheuen, eine Nachricht zu hinterlassen, die mir online per Voicemail zugestellt wird: **06531 | 50038-14**

Seien Sie neugierig und schauen Sie einfach mal bei Gelegenheit rein!
Wir freuen uns auf Anregungen, die Räumlichkeiten breit zu nutzen.

Gartenstraße 24, 54470 Bernkastel-Kues



Mitten im „Frauendreißiger“

Rückblick auf Kräuterweihe

„Frauendreißiger“ werden die 30 Tage von Mariä Himmelfahrt (15. August) bis zum Oktavtag von Mariä Geburt, also dem Fest der Schmerzen Mariens (15. September), traditionell genannt – ein ganzer Marienmonat, in dessen Mitte wir gerade stehen.

Aus diesem Anlass ein paar Impressionen der Kräuterweihe der Katholischen Frauengemeinschaft in Morbach:



Mama sein & ich bleiben

für Mütter

Mama sein & ich bleiben Mutter-Rolle-Power



Wann? 01.10.2026
19:00-21:00 Uhr

Wo? Brunnenstraße 40,
54484 Maring-Noviand

Mutter sein ist eine der schönsten und zugleich herausforderndsten Rollen im Leben. Zwischen Alltag, Verantwortung und hohen Erwartungen bleibt oft wenig Raum für dich selbst. Doch in dir steckt so viel mehr.

Dieses Treffen lädt dich ein, innezuhalten, durchzuatmen und dich mit anderen Müttern auszutauschen.

Bei leckeren Snacks und Getränken in gemütlicher Atmosphäre laden wir zum gemeinsamen Gespräch, abgerundet durch einen Impulsvortrag "Mutter-Rolle-Power" ein.

Kooperation zwischen
Pastoraler Raum
Bernkastel-Kues und
Systemische Beratung
Wagner

Anmeldung bis zum 28.09.2026 an
elena.sachen-wirtz@bistum-trier.de



Systemische Beratung
Wagner

begleitet ganzheitlich



Buchtipps

von Frauen für Frauen

Beate Hannen: Erfülltes Leben. Geschichten.

Oft sind es scheinbar unwichtige Momente, selbstverständlich scheinende Kleinigkeiten, unauffällige Begegnungen, die unserem Leben Tiefe schenken, die uns Glück spüren oder Sinn entdecken lassen.

Von solchen Erfahrungen erzählen diese Geschichten.

Von der Autorin selbst: Beate Hannen aus Osann-Monzel



Mimi Lawrence: Ich habe alles im Griff und genau das ist das Problem.



Ein Buchtipps für Frauen, die viel tragen.

Wer sich um Familie, Beruf, Ehrenamt und andere Menschen kümmert, kennt die Herausforderung, sich selbst dabei nicht aus dem Blick zu verlieren. Das neue Buch von Mimi Lawrence macht Mut, eigene Grenzen wahrzunehmen, Erwartungen zu hinterfragen und wieder mehr auf die eigene Stimme zu hören. Ein lesenswertes Buch über Selbstfürsorge, Selbstbehauptung und einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

aus dem Newsletter des kfd-Bundesverbands

Louisa Dellert: Unshame. Wie wir uns von Idealen befreien und den weiblichen Körper wertschätzen.

Louisa Dellert, reichweitenstarke ehemalige Fitness-Influencerin, war – wie sie in ihrem Buch selbstkritisch bekennt – Teil und Nutznießerin einer Maschinerie, die unerreichbare Idealbilder erzeugt, und wurde zugleich Opfer jenes eigenen Bildes, das sie ihren Followerinnen präsentierte, handelte sich schwerwiegende gesundheitliche Probleme ein. Heute versucht sie, solchen Fehlentwicklungen entgegenzuwirken und lenkt in ihrem Buch den Blick auf gesellschaftliche und psychologische Mechanismen ebenso wie auf wirtschaftliche und politische Interessen, die der Akzeptanz des eigenen Körpers insbesondere bei Frauen entgegenstehen und zum Teil schon sehr junge Mädchen zu ständiger Optimierung treiben. Dem stellt sie Gedanken und konkrete Tipps entgegen, wie Frau zu mehr körperlicher Selbstakzeptanz gelangen kann, wobei sie eingesteht, dass sie selbst trotz aller dieser Aufklärungsarbeit doch immer wieder einmal dem Einfluss der tiefsitzenden Prägungen und Erwartungshaltungen erliegt. Ihr Buch ist ein Appell zu einer solidarischen Haltung, die nicht be- und abwertet und kann allen Büchereien empfohlen werden.



Monika Graf, rezensiert für den Borromäusverein
Mehr Buchtipps dort: www.borromaeusverein.de

Frauenstimmen unterwegs

Chor „Vocal voices“ erleben in den kommenden Monaten

vocal voices



12. September

Fest-Umzug *in Wintrich*

27. September

12. Landeschorwettbewerb
in Bad Ems

18. Oktober

Konzert in der Frauenkirche
Josefsstift *in Trier*

13. Dezember

Adventskonzert *in Piesport*

Paddeln für Frauen

Ersatztermin für das Angebot der kfd



Aufgrund von Niedrigwasser konnte das Paddeln auf der Sauer im Sommer nicht stattfinden.

Es gibt einen neuen Termin und eine neue Möglichkeit sich anzumelden.

Näheres entnehmen Sie bitte dem kompletten Flyer im Mail-Anhang.

Infos der Gleichstellungsbeauftragten

vernetzt bleiben – bitte Flyer im Anhang beachten

Angebot von Arbeit&Leben:

- „Klartext statt Fachjargon – Einführung in die einfache Sprache“ – **online am 29.09.2026**, Anmeldung <https://www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen/uebersicht/kurs/Klartext-statt-Fachjargon/26-34-1511>

Angebote der Arbeitsagentur für Frauen:

- Messe „Zukunftstreffer – mit Weiterbildung punkten“ am **04. September 2026** (14:00 bis 19:00 Uhr) im Messepark Trier in den Moselauen – Infos unter <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/trier/zukunftstreffer>
- Am **09. September** bietet die Agentur für Arbeit Saarland eine **Online-Veranstaltung** im Rahmen der Vortragsreihe „Job | Familie | Karriere“ zum Thema Kompetenzen im Fokus an. Sie beginnt um 9 Uhr und dauert ca. zwei Stunden. Infos als Anlage Kompetenz im Fokus

VHS Wittlich Stadt und Land:

- „Frauen und Finanzen – Selbstbestimmt mit Geld umgehen“ **16.09.2026**
Präsenzworkshop: <https://vhs-wittlich.de/Veranstaltung/cm6960d947c8cc8.html>

Es lohnt sich auch die Internetseite der VHS Birkenfeld zu besuchen, dort gibt es ein eigenes Frauenprogramm und viele Angebote sind online.



Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich
Fachbereich 05 - Gleichstellungsstelle
Kurfürstenstraße 16, 54516 Wittlich

Gabriele Kretz
Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Bernkastel-Wittlich