

# FRIDA 2025 ÖKUMENISCHER FRAUENTAG

AM 13.09.2025, 10:00 BIS 16:00 UHR  
BUTENSCHOEN-HAUS LANDAU

FRIDA  
ÖKUMENISCHER  
FRAUENTAG  
INSPIRATION, DISKUSSION  
UND AUSTAUSCH

**KOPF FREI!  
WENIGER LAST - MEHR LEICHTIGKEIT**

Wir laden sie herzlich ein zu FRIDA 2025 – dem ökumenischen Frauentag mit Inspiration, Diskussion und Austausch.

**Kopf frei!**

„Mental Load“ - die unsichtbaren Belastungen im Alltag verabschieden - freier werden.  
Weniger Last - mehr Leichtigkeit!

HAUPTREFERENTIN	Kirsten Glaser
TAGUNGSORT	Butenschoen-Haus, Luitpoldstraße 8, 76829 Landau
TAGUNGSBEITRAG	25 Euro/Ermäßigung auf Anfrage
VORBEREITUNGSTEAM	Gabriele Heinz, Claudia Kettering, Monika Kreiner, Claudia Lupberger, Christine Lormes

Wir bitten um Ihre verbindliche Anmeldung bis zum 29.8.2025 unter Angabe des Namens, der Adresse, Telefonnummer oder E-Mail zum ÖKUMENISCHEN FRAUENTAGFRIDA 2025 an Julia Stork, Ev. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft, Tel. 0631 3642-232 oder [julia.stork@evkirchepfalz.de](mailto:julia.stork@evkirchepfalz.de)

Unsere Referentin ...

**Kirsten Glaser** aus Ingelheim, Dipl. Sozialpädagogin und Systemische Beraterin. Als selbstständige Trainerin für emotionale Kompetenz unterstützt sie vor allem weibliche Führungskräfte bei der Bewältigung von Stress und belastenden Emotionen. Sie ist als Vorsitzende des "Mainzer Netzwerks für Unternehmerinnen mit Kind" aktiv und setzt sich auch politisch für das Thema „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“ ein.

[www.laubgruen-coaching.de](http://www.laubgruen-coaching.de)



Foto: Kglaser\_Businessfotos



Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft  
Unionstraße 1 | 67657 Kaiserslautern  
Tel. 0631 3642-232 | Fax -231



Bischöfliches Ordinariat Frauenseelsorge  
Webergasse 11 | 67346 Speyer  
Tel. 06232 102328

kfd KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS



Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund

Wer kennt sie nicht, die vielen unsichtbaren To-do-Listen im Kopf? Wir laden euch herzlich zu unserer inspirierenden Veranstaltung zum Thema „Mental Load“ ein. Gemeinsam begeben wir uns auf die Suche nach mehr Leichtigkeit im Alltag.

In einer Welt, die oft von Stress und Überforderung geprägt ist, möchten wir einen Raum schaffen, in dem wir uns austauschen und unterstützen. Lasst uns darüber sprechen, wie wir den mentalen Ballast reduzieren und Strategien entwickeln, die mehr Freude und Leichtigkeit in unser Leben bringen können.

Freut euch auf spannende Impulse, interaktive Workshops und die Möglichkeit, euch mit Gleichgesinnten zu verbinden.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme und einen bereichernden Austausch!

9:30 UHR bis 16:00 UHR

## PROGRAMM

9:30 Uhr	Ankommen und Kaffee
10:00 Uhr	Begrüßung durch die Veranstalterinnen
10:15 Uhr	Vortrag und Impulse zu Mental Load
12:30 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Workshops mit Kaffee und Kuchen
15:00 Uhr	Austausch im Plenum
15:30 Uhr	Abschlussrunde und spiritueller Impuls
16:00 Uhr	Ende

Bitte melden Sie sich bis zum 29.8.2025 an – vielen Dank!

PROGRAMM

# FRIDA ÖKUMENISCHER FRAUENTAG

AM 13. SEPT. 2025  
ICH NEHME TEIL!

FRIDA  
ÖKUMENISCHER  
FRAUENTAG  
INSPIRATION, DISKUSSION  
UND AUSTAUSCH

Zeit für dich.  
Zeit mit anderen.

KOPF FREI!  
WENIGER LAST - MEHR LEICHTIKEIT