

## Ich möchte an folgenden Projekten teilnehmen:

Bitte ankreuzen!

Bitte treffen Sie Ihre Wahl. Geben Sie für die gewünschten Projekte Ihre Rangfolge alphabetisch an (Buchstaben A – D). Bsp.: Sie wollen am liebsten in Projekt 1, dann tragen Sie A ein, gefolgt von B für Ihre zweite Wahl, etc. Wir werden dies bestmöglich berücksichtigen. Sie erhalten Ende August eine Anmeldebestätigung mit der Info, bei welchem Projekt Sie dabei sind.

### Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Ich möchte an ZWEI Projekten teilnehmen  
 Ich möchte nur an EINEM Projekten teilnehmen und  
 kann nur vormittags  kann nur nachmittags  
 kann vormittags oder nachmittags, egal!

### Buchstaben eintragen:

- 1) Yoga, Klang und Teezeremonie  
 2) Healthy Habits  
 3) Entzündungshemmend  
 4) leichtSINN  
 5) Stärke zeigen  
 6) Alte Wege, neue Kraft

### Bitte denken Sie daran:

Anmeldeschluss für den 29. Frauenprojekttag ist der 3. August 2026



Projektteam: Kerstin Geiselman, Sabine Eckstein, Dagmar Schatlowksi, Helga Thierer  
Illustrationen: Ariane Starczewski, Ulm  
Gesamtherstellung: Druckerei Muttscheller Medien GmbH

## Entzündungshemmend essen und leben

### Projekt 3

In diesem Projekt geht es um stille Entzündungen im Körper – also Prozesse, die oft unbemerkt bleiben, unsere Gesundheit jedoch langfristig beeinflussen können. Sie erhalten einen Überblick über Auslöser von Entzündungen im Körper und erfahren, wie Sie mit einer gezielten Ernährung gegensteuern können. Zudem zeigen wir praxisnahe Wege, wie sich diese Erkenntnisse einfach umsetzen lassen.

Wir beleuchten auch, welche anderen Lebensstilfaktoren einen positiven Einfluss auf Entzündungsprozesse haben.

Im praktischen Teil setzen wir das Gelernte direkt um und bereiten gemeinsam eine köstliche, entzündungshemmende Bowl zu, die wir zusammen genießen.

### Bitte mitbringen:

„Bowl“-Schüssel oder Suppenteller (wer das Essen mitnehmen möchte, einen verschließbaren Behälter), Besteck, Schneidbrett, Schneidmesser, auf Wunsch Schürze.

Lebensmittelkosten 5 Euro

Birgit Krause  
Zertifizierte Ernährungsberaterin



## Kreativprojekt leichtSINN

### Projekt 4

...ein Kreis, viele Kreise, großer Kreis, kleine Kreise, verrückte Kreise...  
Schneiden, kleben, reißen, zeichnen, ausmalen oder auch nicht, mit Stiften, Farben, Papieren auf Leinwand 40 x 40 cm.

Materialkosten 8 Euro  
Bitte entsprechende Kleidung mitbringen (Malerkittel o.Ä.)

Tina Tausch und Astrid Längen  
Künstlerinnen

## Stärke zeigen – Sicherheit gewinnen

### Projekt 5

### Selbstverteidigung für Frauen

Fast jede Frau kennt das Gefühl, sich unwohl oder bedroht zu fühlen. Sexuelle Gewalt – egal in welcher Facette – löst Angst, Unsicherheit und oft auch Einschränkungen im Alltag aus. Gibt es eine reale Chance, sich zu schützen? Mit praxisnahen Tipps und Strategien zur Prävention sowie einfach erlernbaren, aber effektiven Techniken zur Selbstverteidigung lässt sich dem entgegenwirken. Fundiertes Wissen (statt beängstigendes Halbwissen) sowie kurze Episoden aus dem Fantasy-Roman „Ruby auf dem Do der Meister“ inspirieren zu mehr Mut und einer stärkeren Ausstrahlung, die auch im ganz normalen Alltag hilfreich ist.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung  
besondere Sportlichkeit ist nicht erforderlich

Birgit Maria Neubert  
Trainerin für Selbstverteidigungskurse für Frauen und Buchautorin „Ruby auf dem Do der Meister“

## Alte Wege, neue Kraft

### Projekt 6

Zwischen Paulus- und St.-Georgskirche entdecken wir auf dem Alten Friedhof in Ulm faszinierende Biografien und Geschichten, die diesen besonderen Ort prägen. Anschließend öffnen wir uns der einzigartigen Atmosphäre des alten Baumbestands und erleben „mit allen Sinnen die Kraft der Natur und der Bäume“. Inspirierend und lebendig – eine Verbindung aus Geschichte, Natur, Staunen und innerer Ruhe.

Dem Wetter angepasste Kleidung.

Gaby Fischer  
Natur-Mental-Trainerin  
Waldbaden-Kursleiterin



## Einladung zum 29. Frauenprojekttag

Samstag, 24. Oktober 2026

Gemeindezentrum St. Georg  
Beethovenstraße 1 / Ecke Olgastraße  
Ulm



Katholische Erwachsenenbildung  
Ulm-Alb-Donau e.V.

## Einladung

Wir laden Sie herzlich zum 29. Frauenprojekttag der Katholischen Erwachsenenbildung Ulm-Alb-Donau ein.

Bitte entscheiden Sie sich, ob Sie am Vormittag, am Nachmittag (an 1 Projekt) oder vormittags UND nachmittags (an 2 Projekten) teilnehmen möchten.

Alle unsere Projekte haben das Ziel, Frauen zu motivieren, Frauen anzuregen, etwas für sich zu tun, sich inspirieren zu lassen, ihre Themen anzugehen.

Sie haben die Wahl – Es ist für jede etwas dabei!

### Veranstaltungsort:

Saal Gemeindehaus St. Georg,  
Beethovenstr. 1, Ecke Olgastraße.

Haltestellen in der Nähe:  
Willy-Brandt-Platz, Justizgebäude, Rosengasse

Parkhäuser in der Nähe:  
Congress Centrum Nord, Parkhaus Frauenstraße

Veranstalter:  
Katholische Erwachsenenbildung Ulm-Alb-Donau e.V.

Der Frauen-Projekttag wird freundlich unterstützt von:  
**AOK – Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach**  
**Bäckerei Brenner**  
**Bücher & Kunst an der Wengenkirche**  
**Café Konzertsaal**  
**Frauenbüro der Stadt Ulm**  
**Friseur Befurt**

Herzlichen Dank!

## Wissenswertes zur Organisation:

Anmeldungen bitte bis zum 07.08.2026. Danach sind Anmeldungen noch möglich, falls Plätze frei sind.

**Bitte melden Sie sich bevorzugt online über den abgedruckten QR-Code oder auf unserer Homepage an: [www.keb-ulm.de](http://www.keb-ulm.de)**



**Für die Teilnahme am Frauenprojekttag wird eine Gebühr von 15,00 Euro für 1 Projekt erhoben, 30,00 Euro für 2 Projekte.**

Ihre Anmeldebestätigung mit der Rechnung verschicken wir Ende August.

Für eventuelle Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

### Katholische Erwachsenenbildung

Olgastraße 137, 89073 Ulm  
Kerstin Geiselmann  
Telefon: 0731-92060-24  
[keb.ulm@drs.de](mailto:keb.ulm@drs.de) · [www.keb-ulm.de](http://www.keb-ulm.de)

## So sieht der Ablauf aus:

09.00 Uhr	Hausöffnung Gemeindesaal St. Georg Möglichkeit zum Stehcafé mit kleinem Snack Bücher und Geschenkideen von Bücher & Kunst, Infotisch
09.45 Uhr	Begrüßung und gemeinsamer Auftakt
10.00 Uhr	Beginn der Projekte vormittags
12.30 Uhr	Projekt-Vormittag Ende
13.45 Uhr	Begrüßung der neuen Teilnehmerinnen
14.00 Uhr	Beginn der Projekte nachmittags
16.30 Uhr	Projekt-Nachmittag Ende

Die Teilnehmerinnen mit 2 Projekten haben von 12.30 - 14.00 Uhr Mittagspause zur freien Verfügung.

Unser Saal ist durchgehend geöffnet, es gibt Getränke, Kaffee und Snacks, sowie Bücher und Geschenkideen von Bücher & Kunst, Infotisch

## Yoga, Klang und Teezeremonie

## Projekt 1

In diesem Projekt laden wir Dich ein, Dir selbst mit Achtsamkeit und Wertschätzung zu begegnen. Wir beginnen mit einer stillen Meditation und einer liebevoll gestalteten Teezeremonie. Der warme Duft des Tees und bewusste Atemzüge schenken Dir Raum zum Ankommen. Im anschließenden Yin Yoga darfst Du in sanften, tiefen Dehnungen loslassen, neue Kraft schöpfen und dich mit deiner inneren Stärke verbinden.

Eine nährende Zeit für Dich – voller Ruhe,  
Verbundenheit und weiblicher Kraft.

Martina Matic  
Meditations- und Yogalehrerin



## Healthy Habits erleben

## Projekt 2

**mit kleinen gesunden Gewohnheiten zu mehr Energie, Gesundheit und Zufriedenheit**  
Mehr Lebensfreude, weniger Stress, umfassende Gesundheit oder mehr Zeit für das, was uns wirklich wichtig ist, das wünschen wir uns alle. Mit kleinen Gewohnheiten, sogenannte Healthy Habits, kann mit wenig Aufwand viel bewirkt und verändert werden. In diesem Projekt werden direkt umsetzbare Ideen und Beispiele für Healthy Habits aus verschiedenen Lebensbereichen präsentiert und gemeinsam ausprobiert. Zudem werden Anleitungen vorgestellt und Übungen gemacht, um das individuell passende Healthy Habit zu finden und langfristig dranzubleiben.

Prof. Dr. Susanne Kobel und Dr. Olivia Wartha  
Gesundheitswissenschaftlerinnen, Uni Ulm  
und Buchautorinnen

Unterschrift

Wir speichern Ihre Daten für unser Veranstaltungsmanagement. Wenn Sie darüber hinaus keine Informationen von uns erhalten wollen, markieren Sie bitte dieses Kästchen:   
Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Telefon

PLZ, Ort

Straße, Hausnummer

Name, Vorname

Postkarte



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Ulm-Alb-Donau e.V.  
Olgastraße 137  
89073 Ulm



**Katholische Erwachsenenbildung  
Ulm-Alb-Donau e.V.**

Die Katholische Erwachsenenbildung fördert die Bildungsarbeit für Frauen vor Ort in den Kirchengemeinden Ulms und des Alb-Donau-Kreises. Wie diese Angebote aussehen? Auch darüber können Sie sich am Projekttag informieren!