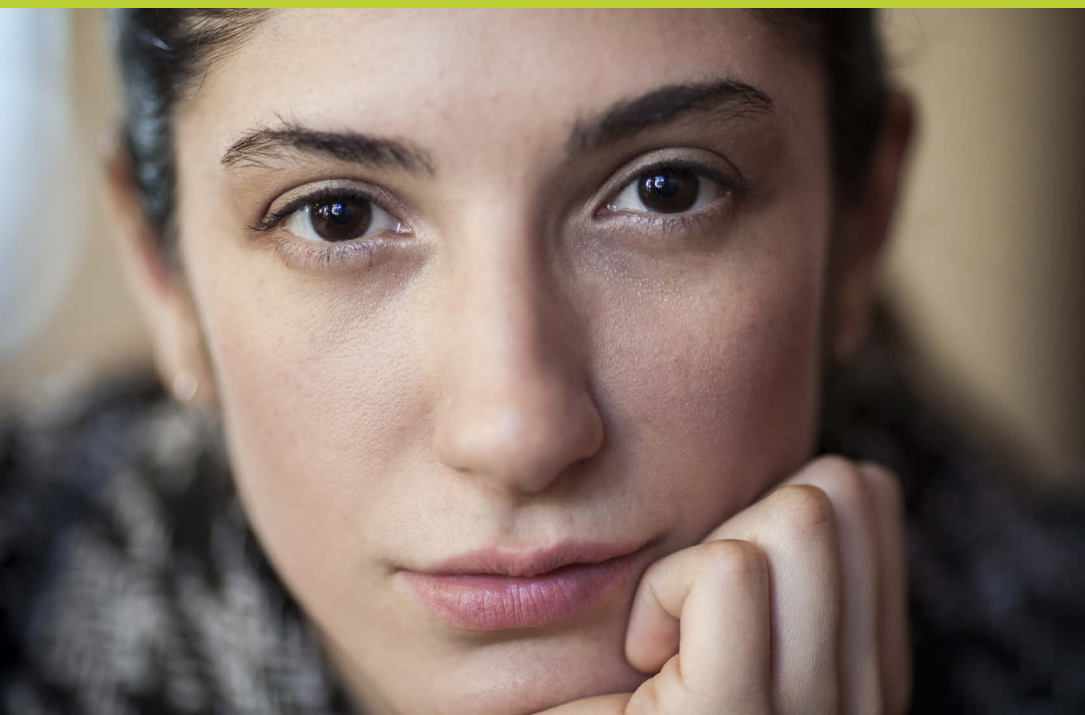




Körper. Macht. Freiheit.

Ein Seminar für Frauen

25. – 27. September 2026
Sauerland, Bödefeld

Freiheit ist ein zentrales Versprechen moderner Gesellschaften – und zugleich ungleich verteilt. Feministische Perspektiven machen sichtbar, wie gesellschaftliche Machtverhältnisse Körper, Selbstbilder und Handlungsspielräume prägen. Gleichzeitig eröffnen Achtsamkeit und körperorientierte Praxis Möglichkeiten, eigene Erfahrungen von Freiheit bewusst wahrzunehmen und zu stärken. In einer wertschätzenden Atmosphäre setzen sich die Teilnehmerinnen* mit Fragen von Selbstbestimmung, gesellschaftlichen Strukturen und persönlichen Erfahrungen von Freiheit auseinander.

Vorkenntnisse in Yoga oder Achtsamkeit sind nicht erforderlich.

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSNUMMER

262605

VERANSTALTUNGORT

Bleibe
Graf-Gottfried-Straße 5
57392 Schmallenberg-Bödefeld/Sauerland
www.bleibe.de

VERANSTALTUNGSLEITUNG

Nicole Richter, Arbeits- und Organisationspsychologin (MA), Yogalehrerin (Kundalini- und Yin Yoga)

Freitag, 25. September 2026

- | | |
|------------------|--|
| bis 16.30 Uhr | Anreise und Zimmerbezug |
| 16.30 Uhr | Ankommen, Kennenlernen, Einstieg ins Thema
Körper. Macht. Freiheit.– Feministische Perspektiven auf Selbstbestimmung
Was verstehen wir unter Freiheit? Welche Rolle spielen Geschlecht, gesellschaftliche Erwartungen und Machtverhältnisse für unsere Handlungsspielräume?
Gemeinsam nähern wir uns den zentralen Fragen des Wochenendes an. |
| 18.00 Uhr | Gemeinsames Abendessen |
| 19.00 Uhr | Freiheitskämpferinnen* gestern und heute –
(Un-)bekannte Biografien zwischen Widerstand, Mut und gesellschaftlichem Wandel
Frauen* haben zu allen Zeiten für politische, soziale und persönliche Freiheiten gekämpft. Wir entdecken inspirierende Biografien, diskutieren unterschiedliche Vorstellungen von Freiheit und fragen, welche Bedeutung diese Geschichten für aktuelle feministische Debatten haben.
Impuls & Gruppenarbeit |
| 21.30 Uhr | Achtsamer Abschluss des Tages |

Samstag, 26. September 2026

- | | |
|-----------------|---|
| 7.45 Uhr | Achtsamkeit und Atemwahrnehmung
Den Tag bewusst beginnen: Eine angeleitete Praxis zur Wahrnehmung von Körper, Gedanken und Emotionen als Grundlage für Selbstreflexion und Präsenz. |
|-----------------|---|

GESAMTVERANTWORTUNG UND INHALTLICHE BERATUNG

Nicole Richter

nicole.richter@kircheundgesellschaft.de

02304.755-234

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

250,00€

(Übernachtung im DZ, täglich vegetarische Vollverpflegung, Yoga- und Seminarprogramm), eigene Anreise (ggf. Fahrgemeinschaften)

Einzelzimmerzuschlag: 40,00€
(nur wenige vorhanden)

ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft

Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte

Anke Engelmann (Tagungssekretariat)

T. 02304.755-230 (Mo.-Fr. 9-16 Uhr)

anke.engelmann@kircheundgesellschaft.de

www.kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

Anmeldeschluss: 1.9.2026

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100% berechnet. Datenschutzbestimmungen und AGB finden Sie [hier](#).

INTERNET

Das Programm und das Formular für die Online-Anmeldung finden Sie [hier](#).



Das Institut für Kirche und Gesellschaft der EKVW ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes und des Ev. Familienbildungswerkes Westfalen und Lippe, zwei nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtungen der Weiterbildung. Diese gehören zum Trägerverein Ev. Erwachsenen – und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V..

Titelbild: ©engin_akyurt-woman_pixabay

08.30 Uhr

Frühstück

09.30 Uhr

Mein Körper und ich

Feministische Biographiearbeit zwischen Körperbildern, Schönheitsnormen und Selbstbestimmung
Unser Verhältnis zum eigenen Körper entsteht nicht im luftleeren Raum. Gesellschaftliche Erwartungen, Medienbilder und Geschlechterrollen prägen, wie wir uns selbst sehen und bewerten.
Input, Einzelarbeit & Plenum

13.00 Uhr

Mittagessen

14.00 Uhr

Freiheit spüren – Literarische Wanderung zwischen Naturerfahrung und Selbstreflexion

Texte feministischer Autor*innen und Denker*innen begleiten uns auf einem gemeinsamen Weg durch die Natur. Impulse laden dazu ein, über Freiheit, Verbundenheit und den eigenen Lebensweg nachzudenken
Gehmeditation, Einzelreflexion & Austausch

16.00 Uhr

Pause

16.30 Uhr

Yoga als Zugang zu innerer Freiheit

Körperwahrnehmung, Selbstfürsorge und Empowerment
Wie können wir den eigenen Körper jenseits von Leistungsdruck und Optimierungsansprüchen erfahren? Die Yogapraxis wird durch Reflexionsimpulse ergänzt und als Möglichkeit verstanden, Selbstwahrnehmung und Selbstbestimmung zu stärken.
Impuls & Yogapraxis mit Reflexionsphasen

18.00 Uhr

Gemeinsames Abendessen

19.30 Uhr

Freiheit gestalten

Individuelle und gesellschaftliche Perspektiven für ein selbstbestimmtes Leben
Freiheit entsteht nicht nur im Inneren, sondern auch durch solidarische Beziehungen und gesellschaftliche Veränderung. Gemeinsam entwickeln wir Visionen, Handlungsmöglichkeiten und konkrete Schritte für den Alltag.
Kreative Zukunftswerkstatt, Gruppenarbeit & Plenum

21.00 Uhr

Freiheit durch Klänge

Ein achtsamer Ausklang des Tages mit Klangschalen und Zeit zum Nachspüren

21.30 Uhr

Meditativer Ausklang

Sonntag, 27. September 2026

07.45 Uhr

Ritual der Freiheit – Kraftvolles Yoga am Morgen

Im Mittelpunkt stehen Präsenz, Kraft und die Verbindung zu den eigenen Ressourcen.

09.00 Uhr

Frühstück

10.00 Uhr

Freiheit im Alltag leben – und bewusst gestalten

Von neuen Freiräumen, Grenzen und geteilter Verantwortung
Impuls und Austausch
Einzel- und Gruppenarbeit & Austausch

13.00 Uhr

Mittagessen

13.45 Uhr

Mein Körper. Meine Macht. Meine Freiheit

Empowert nach Hause zurückkehren
Reflexion & Ausblick

14.30 Uhr

Abschluss und Reisesegen