

## Anmeldung



Überreicht durch



# Meine Kur aufleben lassen

## Ihre Angebote 2025

Zur Vorbereitung auf Ihre Kur oder zum  
Wiederanknüpfen an gute Erfahrungen

Arbeitsgemeinschaft  
für Müttergenesung im  
Erzbistum Paderborn  
Postfach 13 60  
33043 Paderborn

Besser im  
Verbund:



Arbeitsgemeinschaft für  
Müttergenesung  
im Erzbistum Paderborn

Postfach 13 60 · 33043 Paderborn

Tel. (0 52 51) 209 - 247

Mail: [sigrid.moenikes@caritas-paderborn.de](mailto:sigrid.moenikes@caritas-paderborn.de)

Spendenkonto: (BIC: GENODEM1BKC)

IBAN: DE27 4726 0307 0010 9815 00

## Entspannt und gelassen bleiben



*Kinder und pflegebedürftige Angehörige zu versorgen, kostet viel Kraft und Energie. Alltägliche Dinge werden zum Luxus und eigene Bedürfnisse werden hintenangestellt.*

### Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit!

*Wir bieten Ihnen dazu ein Wochenendseminar, bei dem Sie und Ihre Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen.*

*Ausgewählte Gesprächs-, Bewegungs- und Entspannungsangebote laden Sie dazu ein, Ihre persönlichen Kraftquellen zu erschließen. Erleben Sie Gemeinschaft, vertiefen Sie Ihr Wissen, atmen Sie auf und gehen Sie neue Wege.*

### ZIELGRUPPE

Die Angebote richten sich an Mütter und pflegende Frauen, die sich auf eine Kur vorbereiten oder an die guten Erfahrungen aus einer Kur anknüpfen möchten.

### ANMELDUNG

**Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung  
im Erzbistum Paderborn  
Sigrid Mönikes**

**Am Stadelhof 15, 33098 Paderborn  
Telefon (0 52 51) 209-247**

**E-Mail: sigrid.moenikes@caritas-paderborn.de**

## Ihre Auszeit als Wochenendangebot im

### Haus Maria Immaculata in Paderborn

19.09. – 21.09.2025  
07.11. – 09.11.2025

### Bergkloster in Bestwig

14.11. – 16.11.2025

### Bildungs- und Exerzitenhaus St. Bonifatius in Elkeringhausen

21.02. – 23.02.2025  
10.10. – 12.10.2025  
21.11. – 23.11.2025

### Tagesablauf

**Fr.:** Beginn 17 Uhr  
**Sa.:** Programm 9 – 20 Uhr  
**So.:** Programm 9 – 13 Uhr,  
Abreise nach dem Mittagessen

### Kosten

#### Teilnehmerinnen zahlen

190,- € für das Wochenende im Einzelzimmer

(Evtl. sind auch Zuschüsse aus Müttergenesungsmitteln möglich.  
Setzen Sie sich bitte mit Ihrer Beratungsstelle in Verbindung.)

Über dieses Angebot hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich in Ihrer Beratungsstelle über passende Angebote vor und nach einer Kur zu informieren. Unsere Kurberater\*innen unterstützen Sie gerne dabei, gut für sich zu sorgen.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich an zum **Seminar vom:**

- 21.02. – 23.02.2025 in Elkeringhausen  
 19.09. – 21.09.2025 in Paderborn  
 10.10. – 12.10.2025 in Elkeringhausen  
 07.11. – 09.11.2025 in Paderborn  
 14.11. – 16.11.2025 in Bestwig  
 21.11. – 23.11.2025 in Elkeringhausen

**Meine letzte**  Mutter-Kind-Kur  
 Mütter-Kur  
 Kur für pflegende Angehörige

war vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

in \_\_\_\_\_

und wurde vermittelt durch die

Kurberatungsstelle \_\_\_\_\_

in \_\_\_\_\_

Kur geplant

Name/Vorname

Straße

Wohnort

Telefon

Mail

Datum

Unterschrift