

# Auf der Spur zu mir

**Seminar für Frauen 2026**

**Montag, 20.04.2026, 15.00 Uhr  
bis Freitag, 24.04.2026, 10.00 Uhr**

**Friesenhof Norderney**



# AUF DER SPUR ZU MIR

## Seminar für Frauen auf Borkum

„Bin ich die, die ich sein möchte?“ und „Lebe ich so wie ich möchte?“

Gerade in Lebensübergängen und persönlichen Krisensituationen stellen wir uns diese oder ähnliche Fragen.

Die Insel Norderney bietet die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen, innezuhalten und der Seele und dem Körper eine Atempause zu gönnen.

In einer Gruppe mit anderen Frauen sein und über Lebensfragen ins Gespräch zu kommen, dafür bietet dieses Seminar Raum und Zeit.

Methodisch wechseln sich Achtsamkeitsübungen, Selbstreflektion und Gespräch und Austausch in der Gruppe ab.

## MONTAG, 20. APRIL - FREITAG 24. APRIL 2026

**Kosten:** 530 €

inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Vollverpflegung  
Anreisekosten sind selbst zu tragen und in eigener Regie  
zu gestalten

**Ort:** Gästehaus Friesenhof, Benekestr. 55, 26548 Norderney  
04932 991191

[www.caritas-norderney.de/gaestehaus-friesenhof](http://www.caritas-norderney.de/gaestehaus-friesenhof)

**Leitung:** Alexandra Klima, Monika Seeger

Die Unterbringung erfolgt in Zwei-Raum-Apartments, in denen Sie sich  
zu zweit ein Bad teilen.

Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf 12 begrenzt.

**Anmeldung:** Familienbildungsstätte Steinfurt

02552 9355-0

[info@fbs-steinfurt.de](mailto:info@fbs-steinfurt.de)

[www.fbs-steinfurt.de](http://www.fbs-steinfurt.de)

Es besteht die Möglichkeit, über den Förderverein der Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung im Bistum Münster e.V. unkompliziert einen

Zuschuss zu den Seminarkosten zu erhalten.

Bitte wenden Sie sich an die Beratungsstelle  
Steinfurt.

*Stornierungsbedingungen:*

*Rücktritt 7 Monate bis zum 29. Tag vor Reiseantritt: 10 % Frei-  
haltegebühr*

*Rücktritt 28 bis 21 Tage vor Reiseantritt: 20 % Freihaltegebühr*

*Rücktritt 20 bis 14 Tage vor Reiseantritt: 40 % Freihaltegebühr*

*Rücktritt 13 Tage vor Reiseantritt: 73 % Freihaltegebühr*





### **Eine Veranstaltung der**

Ehe-, Familien- und Lebensberatung Steinfurt und Rheine  
Europaring 1  
48565 Steinfurt  
02551 864446  
[efl-steinfurt@bistum-muenster.de](mailto:efl-steinfurt@bistum-muenster.de)

Herrensreiberstraße 17  
48431 Rheine  
05971 96890  
[efl-rheine@bistum-muenster.de](mailto:efl-rheine@bistum-muenster.de)

### **in Kooperation mit der**

Familienbildungsstätte Steinfurt  
Schulstraße 3  
48565 Steinfurt  
02552 93550  
[info@fbs-steinfurt.de](mailto:info@fbs-steinfurt.de)



[www.ehefamilieleben.de](http://www.ehefamilieleben.de)



[www.fbs-steinfurt.de](http://www.fbs-steinfurt.de)