

**Katholischer Frauenbund Bern  
Mittelstrasse 6a  
3012 Bern**



---

Bern Haus der Begegnung  
Mittelstrasse 6a, 3012 Bern

Thun Pfarrei St. Martin  
Martinstrasse 7, 3600 Thun

Lyss Pfarrei Maria Geburt  
Oberfeldweg 26, Lyss

## Aufrecht – Klar – Frei

Leitung: Elsbeth Caspar

Samstag, 24. Oktober in Bern

Dienstag, 27. Oktober in Thun

Donnerstag, 12. November in Lyss

## Aufrecht – Klar – Frei

Viele kennen das: «Eigentlich hätte ich meine Meinung in aller Ruhe sagen wollen, aber dann war plötzlich so eine angespannte Atmosphäre da - und plötzlich platzte meine Meinung ebenfalls sehr gehässig heraus» (oder .....«dann habe ich einfach geschwiegen»).

Die Umstände 'zwingen' einen offenbar, dies oder jenes zu tun oder zu lassen. Wo bleibt denn da die innere Freiheit? Die Suche danach, wie wir aus einer ruhigen Haltung heraus innerlich unabhängiger und freier werden können, beschäftigt mich schon seit langem. Im Besinnungstag leite ich an, ein Stück auf diesem Weg zu gehen, Werte zu entdecken, durch die wir stärker in uns selber ruhen können und weniger von aussen unter Druck geraten. Ich freue mich auf diesen spannenden Weg mit Ihnen!

Elsbeth Caspar: Theologin, Pilgerin, geistliche Begleiterin, Supervisorin / Coach

## Ablauf

- 9.00 Ankommen bei Kaffee und Brot
- 9.20 Begrüssung und Einführung in den Tag
- 9.30 Einstieg ins Thema
- 12.15 Mittagspause
- 13.30 Nachmittagsprogramm
- 15.30 Abschlussfeier
- 16.00 Ende der Tagung

## Anmeldung für Bildungs- und Besinnungstage 2020

Bern, 24. Oktober     Thun, 27. Oktober     Lyss, 12. November

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

- Einzelmitglied KFB / Vorstandsfrau in .....(Fr. 30.–)
- Mitglied Ortsverein (Fr. 35.–)
- Mitglied Ortsgruppe / Interessierte (Fr. 40.–)
- Ich werde KFB – Einzelmitglied (Jahresbeitrag Fr. 30.–)

---

**Mittagessen** Jede Frau bringt ihr Picknick selber mit.  
Die Getränke sind offeriert.

## Auskunft

Bern            Rosmarie Itel, 031 931 27 07, rosmarie.itel@bluewin.ch  
Thun            Beatrice Zimmermann, 033 223 83 26, tuargas@bluewin.ch  
Lyss            Elisabeth Waag, 032 385 10 73, e.waag@besonet.ch

## Anmeldung für

Bern und    bis 20. Oktober  
Thun

Lyss            bis 3. November

Talon an    Katholischer Frauenbund Bern, Mittelstrasse 6a, 3012 Bern  
Telefon    031 301 49 80, Dienstag 8.00-12.00 / 13.00-16.00  
E-Mail an    frauenbund@kathbern.ch

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!