



Programm September bis Dezember 2026

Reiseseegen

Und nun, bevor du gehst, wünsch´ich Dir, dass Du dich erholst.

Sag nicht einfach: "werd´ich schon..."

Ich wünsch´Dir, dass Du trotz der Reisevorbereitungen,
trotz der vollgepackten Koffer, die so schwer sind
und doch nur das Notwendigste enthalten:

die Anziehsachen für jedes Wetter, die -zig Schuhe,
die Bücher, die Du immer mal lesen wolltest,

die Spiele von Weihnachten, zu denen Du nie die Zeit gefunden hast,
den Reiseproviant und die Kulturführer, dass Du trotz Deiner Angst,
zur Ruhe zu kommen, Deinem Druck, alles nachzuholen, wozu Du
im Alltag nie kommst, dort, wo Du hinfährst, auch wirklich ankommst!

Ich wünsch´Dir, dass Du dort ein Stück Ballast abwerfen kannst

und spürst, dass ein Pullover und ein paar Schuhe

Dich länger tragen, als Du es Dir vorstellen könntest,

dass Du, ohne einer Pflicht die Zeit zu stehlen,

aufs Meer schauen wirst oder eine Weile

die Maserungen eines Holztisches bewunderst.

Dann, wenn Ruhe einzieht und sich in Dir breit macht,

wenn die Zeit mehr wird, die Dich nicht mehr hetzt,

atme sie ein, diese Augenblicke.

Geh noch nicht,

ich will Dir noch das Wichtigste für Deine Reise mitgeben:

ich wünsch´Dir Gottes Segen, die Kraft, die zur Ruhe verhilft.

Ich wünsch´Dir, dass Du Ihn und Dich findest!

September 2026

Dienstag, 22.09.2026

Ausflug ins Internationale Keramikmuseum Weiden mit Führung. Im Anschluss Kaffee und Kuchen im Cafe der Regionalbibliothek.

14.00 Uhr Treffpunkt Kirchplatz St. Elisabeth, wir bilden Fahrgemeinschaften

Kosten: Mitglieder und Kinder kostenfrei

Nichtmitglieder 3,-€

Anmeldung bei Ursula Stemmer, Tel. 25481 (bitte auf Anrufbeantworter sprechen)

Oktober 2026

Dienstag, 13.10.2026

18.00 Uhr Oktoberrosenkrantz in der **Pfarrkirche St. Elisabeth**
anschließend gemeinsame **Agape**

November 2026

Donnerstag, 05.11.2026

10.00 -14.30 Uhr Workshop „MädchenFrauenMeineTage“

Für Mädchen im Alter von 10 – 12 Jahren im **Pfarrheim Maria Waldrast**

In diesem Workshop erfahren Mädchen alles, was sie zu ihrem Körper wissen sollten. Dem Leitgedanken des MFM-Projektes folgend „Nur was ich schätze, kann ich schützen“, sollen die jungen Mädchen einen positiven Zugang zu ihrem Körper, zu ihrem Zyklusgeschehen und ihrer Fruchtbarkeit finden, sich also damit „vertraut“ machen. Diese Wertschätzung ist die Grundvoraussetzung dafür, sich im weiblichen Körper wohlfühlen und darüber hinaus verantwortlich mit dem eigenen Körper, mit seiner Sexualität und Fruchtbarkeit umgehen zu können. Nähere Informationen folgen im Pfarrbrief und in der Zeitung.

Dienstag, 17.11.2026

Ausflug zur Adventsausstellung mit Führung bei Gärtnerei Steinhilber in Neustadt/WN. Im Anschluss Kaffee und Kuchen im Gärtnercafe Steinhilber.

14.00 Uhr Treffpunkt Kirchplatz St. Elisabeth, wir bilden Fahrgemeinschaften

Dezember 2026

Dienstag, 08.12.2026

18.00 Uhr **Frauenmesse** in der **Pfarrkirche Maria Waldrast**
danach **adventliche Stunde** im Pfarrsaal Maria Waldrast
mit Glühwein, Tee, Stollen und Plätzchen

Außerdem:

Herzliche Einladung an Sie alle zur wöchentlichen Frauenmesse, die jeden Dienstagabend (außer in den Ferien) in der Pfarrkirche St. Elisabeth um 18.00 Uhr stattfindet.

Gymnastikgruppe

Jeden Montag (außer in den Ferien) bietet Frau Rosmarie Meier

von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr im grossen Pfarrsaal St. Elisabeth „**Gymnastik mit Schwung hält jung**“ an

Yoga

Sanftes Yoga für Frauen – Zeit für dich und deinen Körper Diese Yogastunde richtet sich an Frauen, die sich achtsam und liebevoll mit ihrem Körper verbinden möchten. In einem geschützten, ruhigen Rahmen üben wir sanfte, fließende Bewegungen, die den Körper behutsam mobilisieren, stärken und entspannen. Die Stunde wird mit einer kleinen, geführten Meditation abgerundet.

Es gibt zwei Gruppen – passend zu den Bedürfnissen:

Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

Diese Stunde ist besonders sanft gestaltet und eignet sich für Frauen, die einen ruhigen Einstieg suchen oder sich eine etwas leichtere Praxis wünschen.

Montag, 17.45 – 18.45 Uhr

Diese Einheit ist etwas dynamischer und körperlich fordernder, aber immer im achtsamen Rahmen und angepasst an die individuellen Möglichkeiten.
im Turnraum des Haus für Kinder St. Elisabeth unter Leitung von Frau Sabine Bergler
Tel.: 0961/74485317

Tanz

Im Rhythmus deiner Seele – Finde dich im Tanz

Manchmal braucht es keine Worte. Nur Musik.

Und den Mut, dich selbst zu spüren. Dieser Abend ist eine Einladung an dich – anzukommen, loszulassen und ganz im Körper zuhause zu sein.

Im freien Tanz darfst du dich bewegen, wie es dir entspricht.

Ohne Schritte, ohne Bewertung, ohne richtig oder falsch.

Dein Körper kennt seinen eigenen Rhythmus.

Mittwochs, 16.09.26, 21.10.26, 25.11.26, 16.12.26 19.00-20.00 Uhr

im Turnraum des Haus für Kinder St. Elisabeth unter Leitung von Frau Sabine Bergler

Tel.: 0961/74485317

Eltern-Kind- Gruppen

Jeden Mittwoch von 9.00 Uhr -11.00 Uhr

Maria Waldrast Pfarrheim unter Leitung von Frau Monika Meier Tel: 09602/636747

Jeden Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 9.00 Uhr – 11.00 Uhr

Pfarrheim St. Josef, Eltern-Kind-Gruppen-Raum, Luitpoldstr. 18, 92637 Weiden

unter Leitung von Frau Andrea Kurz Tel.: 0162 / 6398403