

- Termin** Freitag, 07.02. bis  
Sonntag, 09.02.2025
- Zielgruppe** Aktive in Mütter- und Familienzentren in Baden-Württemberg
- Ort** Haus auf der Alb  
Hanner Steige 1  
72574 Bad Urach  
Tel.: 07125.152 -0
- Leitung** **Beate Dörr**, Landeszentrale für polit. Bildung Baden-Württemberg (LpB)  
**Katja Müller/ Christiane Schomburg**, Vorstand Mütterforum B-W e.V.  
**Jasmin Horber**, Geschäftsstelle Mütterforum B-W e.V.
- Referentinnen** **Vera Poschadel**, Sportwissenschaftlerin, Herrenberg  
**Sigrid Wianski**, Coaching freiraum&ich, Friedrichshafen  
**Michaela Schwedeler**, System. Coach/Naturcoach, Gomadingen
- Assistenz** N.N., Praktikantin LpB
- Kosten** **90,- EUR**; ermäß. 60,- EUR.  
Fahrtkosten werden nicht erstattet.
- Anmeldung** bis **28.01.2025** unter diesem Link:  
<https://eveeno.com/263952559>
- Infos** Mütterforum Baden-Württemberg  
Tel.: 0711.215 55 20 (Mo bis Do 9-12 h)  
[geschaeftsstelle@muetterforum.de](mailto:geschaeftsstelle@muetterforum.de)
- Landeszentrale für politische Bildung  
Fachbereich Frauen und Politik  
Lautenschlagerstr. 20  
70173 Stuttgart  
Tel.: 0711.16 40 99 -33  
Martina.Kaufmann@lpb.bwl.de

**Seminarnr.: 32/06/25**

## ANFAHRT



**Haus auf der Alb**  
Tagungszentrum der LpB  
Hanner Steige 1,  
72574 Bad Urach  
Telefon: 07125./152-0,  
Fax: 07125.152-100

60 Parkplätze sind am Haus vorhanden.  
[hausaufderalb.belegung@lpb.bwl.de](mailto:hausaufderalb.belegung@lpb.bwl.de)  
[www.hausaufderalb.de](http://www.hausaufderalb.de)

Vom Bus-/Bahnhof Bad Urach zur Tagungsstätte auf unbefestigten, ausgeschilderten Fußwegen (z.B. Stationen-weg zur Hausgeschichte (100 Höhenmeter, 20 bis 30 Minuten).

Alternativ per Taxi (2,5 km):  
Vorbereitung empfohlen  
Lamparter (Tel. 07125.7388),  
Schmidt (Tel. 07125.8327)

[www.lpb-bw.de](http://www.lpb-bw.de)

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

## SEMINAR



Foto: Canva

## Denkwerkstatt FamilienSelbsthilfe

Reflexionswochenende für  
Engagierte

**7. – 9. Februar 2025**

Haus auf der Alb, Bad Urach

In Kooperation mit dem Mütterforum  
Baden-Württemberg e.V.



**lpb**

Landeszentrale  
für politische Bildung  
Baden-Württemberg

## Denkwerkstatt FamilienSelbsthilfe

Reflexionswochenende für Engagierte

An diesem Wochenende für Aktive in Mütter- und Familienzentren geht es darum, gemeinsam zu erarbeiten, was die Zentren so besonders macht und wie dort individuelle Stärken und Werte der Engagierten zukunftsorientiert eingesetzt werden können.

In verschiedenen Workshops, interaktiven Übungen und intensivem Erfahrungsaustausch beschäftigen wir uns mit den folgenden Fragen:

- Welche Rollen nehmen Mütter oder Frauen in unserer Gesellschaft ein und wie können Mütter- und Familienzentren mit den vielfältigen Herausforderungen dieser Rollen umgehen?
- Was bedeuten Methoden und Haltungen wie aktives Zuhören und Empathie im Kontext der Mütter- und Familienzentren?
- Wie können Aktive in den Zentren Werte und Bedürfnisse erkennen und gezielt nutzen, um gesellschaftspolitisch wirksam zu sein?
- Welche positiven gesellschaftlichen Veränderungen können durch das Engagement in Mütter- und Familienzentren bewirkt werden?

Das Wochenende will zum Nachdenken anregen und praktische Impulse vermitteln, die Aktive in Mütter- und Familienzentren dabei unterstützen, die Zukunft der Zentren mitzugestalten. Im Idealfall entsteht so eine gemeinsame Grundlage für Inspiration und nachhaltiges Engagement.



Foto: LpB

### Programm (Änderungen vorbehalten)

#### Freitag, 7. Februar 2025

bis 17 Uhr Ankommen und Einchecken

17.00 Uhr **Kennenlernen und Einführung**  
*Bea Dörr/ Mütterforum e.V.*

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr **Ein Bauhaus auf der Alb**  
Führung durch die Tagungsstätte

19.30 Uhr **Gemeinsamer Fokus:  
Austausch und Wertschätzung**  
Übungen und große Ankommensrunde  
*Sigrid Wianski*

anschl. Austausch und Vernetzung

#### Samstag, 8. Februar 2025

##### REALE ERFAHRUNGEN UND WEITERENTWICKLUNG

8.00 Uhr Frühstück

9.00 Uhr **Workshop „Markt der Möglichkeiten“**  
Finale Erstellung und gemeinsamer Aufbau der Präsentationen  
*Katja Müller/ Christiane Schomburg*

10.00 Uhr **Was macht die Mütter- und Familienzentren einzigartig?**  
Gemeinsamer Gang über den ‚Marktplatz‘ mit integrierter Pause

12.00 Uhr Mittagessen

13.00 Uhr **Echte Begegnungen:  
Der Weg zum Dialog**  
Übungen zu aktivem Zuhören & Empathie  
*Sigrid Wianski/ Vera Poschadel*

14.45 Uhr Kaffee, Tee und Kekse

15.15 Uhr **Resilienz im Rhythmus der Natur**  
Waldbaden und Transfer ins Arbeitsfeld Familien-Selbsthilfe  
*Michaela Schwedeler*

16.30 Uhr **Starke Mütter, starke Gesellschaft**  
Empowerment und Anerkennung  
Erfahrungsaustausch und Stärken-Analyse  
*Vera Poschadel*

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr **Wurzeln finden und Resilienz stärken**  
*Übungseinheit mit Sigrid Wianski*

anschl. Austausch und Vernetzung

#### Sonntag, 9. Februar 2025

##### RICHTUNGSGEBUNG: GEMEINSAMER AUSBLICK AUF 2025

8.00 Uhr Frühstück, Räumen der Zimmer  
anschließend Auschecken

9.00 Uhr **Zukunftsorientierung: Mütterzentren als gesellschaftliche Veränderung?**  
Dialogspaziergang und moderierter Austausch  
*Sigrid Wianski/ Vera Poschadel*

11.00 Uhr **Abschlussrunde: Impulse für 2025 und die Zukunft**  
*Mütterforum Baden-Württemberg e.V.*

12.00 Uhr Mittagessen  
Ende des Seminars und Abreise

**Herzlich willkommen im Haus auf der Alb!**