



SEMINAR

Fr. 06.03.2026 | 13.03.2026 |  
20.03.2026 | 18.00 - 20.30 Uhr

**BURKARDUSHAUS WÜRZBURG**

# Mama werden - Frau bleiben

Ein Seminar für Frauen & (werdende) Mütter

# SEMINAR

## Mama werden - Frau bleiben

Ein Seminar für Frauen & (werdende) Mütter

Du bist Mama geworden oder wirst es bald? Du freust dich auf die neue Aufgabe, auf das Leben mit deinem Kind - und spürst gleichzeitig, dass der Alltag mit Kindern nicht nur schön, sondern auch herausfordernd ist?

Inmitten von Stillzeiten, Kinderlachen, Einschlafbegleitung, Alltagsorganisation und Spielplatzmomenten kann schnell etwas verloren gehen: du selbst. Als Frau, Partnerin, Tochter, Freundin - als du selbst.

Dieses Seminar lädt dich zu Abenden der Selbstfürsorge ein:

- Zeit nur für dich
- Raum zum Innehalten, Orientieren, Reflektieren
- Die Möglichkeit, deinen eigenen Weg als Mama zu gestalten
- Austausch mit anderen Mamas und Frauen

Wir werfen gemeinsam einen verständnisvollen Blick auf das Mama-Werden und Mama-Sein, sprechen über Erwartungen, Rollenbilder und Herausforderungen - und erarbeiten, was dir als Frau und Mutter wichtig ist und Bestand haben soll.

Denn Mama sein heißt nicht, sich selbst zu vergessen.

Wir entwickeln gemeinsam Ideen, wie du mit deinem Kind wachsen und gleichzeitig du selbst bleiben kannst!

Herzliche Einladung!

**Dr. Armin Bettinger**

*Domschule Würzburg*

## Veranstaltungsort

Burkardushaus – Tagungszentrum am Dom  
Am Bruderhof 1, 97070 Würzburg

## Kosten

30 €

## Termin

06.03.2026 | 13.03.2026 | 20.03.2026 |  
18.00-20.30 Uhr

## Anmeldung

Sie können sich online auf unserer Internetseite unter [www.domschule-wuerzburg.de](http://www.domschule-wuerzburg.de) anmelden oder den Anmeldeabschnitt nutzen. Gerne können Sie uns auch eine E-Mail an [info@domschule-wuerzburg.de](mailto:info@domschule-wuerzburg.de) schicken.

**Anmeldeschluss: 27.02.2026**

*Ihre Anmeldung gilt als verbindlich. Eine Abmeldung vor Ablauf der Anmeldefrist ist kostenlos möglich. Bei späterer Absage wird eine Bearbeitungsgebühr berechnet.*

## Referentin

**Antonia Rudingsdorfer**

*Bildungswissenschaftlerin, Lehrbeauftragte an der Universität Würzburg im Bereich Erwachsenenbildung/Weiterbildung*

QR-Code scannen und  
direkt anmelden:



## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zur Veranstaltung „Mama werden - Frau bleiben“ am 06.03.2026 | 13.03.2026 | 20.03.2026 jeweils 18.00-20.30 Uhr an.

## Kosten

30 €

Die Kosten werden per SEPA-Lastschrift einzug 14 Tage nach dem Veranstaltungsdatum eingezogen.

**Bitte füllen Sie hierzu die Bankeinzugsermächtigung aus.**

Bank

IBAN

BIC

Kontoinhaber\*in

☐ Meine Kontoangaben sind bereits bekannt.

Datum/Unterschrift

### SEPA-Lastschriftsmandat

Ich ermächtige die Domschule Würzburg, einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Domschule Würzburg auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Domschule Würzburg, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE65ZZZ00000525897  
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.



Bitte senden Sie diesen Abschnitt per Post bzw. per Fax  
0931 386-43 199 an die Domschule Würzburg

Anrede ☐ Frau ☐ Herr ☐ Divers

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

#### Hinweis zum Datenschutz

Wir verwenden die von Ihnen angegebenen Daten ausschließlich zur Bearbeitung Ihrer Anmeldung. Rechtsgrundlage ist §6 Abs. 1 lit.c KDG.

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie hier:

<https://www.bistum-wuerzburg.de/service/datenschutzerklaerung-geschaeftpartner>

Datum/Unterschrift

DOMSCHULE WÜRZBURG  
Akademie des Bistums  
Am Bruderhof 1  
97070 Würzburg



Domschule Würzburg  
Akademie des Bistums

Am Bruderhof 1  
97070 Würzburg

Telefon 0931 386-43 111  
Telefax 0931 386-43 199

[www.domschule-wuerzburg.de](http://www.domschule-wuerzburg.de)  
[info@domschule-wuerzburg.de](mailto:info@domschule-wuerzburg.de)