

## Liebe Mütter und liebe Töchter,

Was verbindet Frauen auf der ganzen Welt miteinander und natürlich auch Mütter und Töchter?

Die faszinierenden Abläufe im Körper der Frau. Ganz schön spannend, was sich da jeden Monat abspielt!

Das Mutter-Tochter-Wochenende bietet die Möglichkeit, genau das zu entdecken und zu verstehen!

Die Mädchen lernen „Die Zyklusshow“ kennen und die Mütter reisen durch den „Zyklus der Frau“. Außerdem setzen sie sich damit auseinander, wie sie eine gute und liebevolle Begleiterin für ihre Tochter in den Jahren der Pubertät sein können. Spannende Tage in denen die Mutter-Tochter-Beziehung am Beginn der Pubertät eine erfrischende Stärkung erfährt!

Astrid Scheller (Dipl.-Medizinpädagogin,  
Hebamme, MFM-Referentin)

Anja Salditt (Dipl.-Sozialpädagogin, MFM-Referentin)

Steffen Blaschke (Projektleiter Familienbildung)

## Programm

### Freitag

- 16.30 Empfang
- 17.00 Begrüßungs- und Vorstellungsrunde
- 18.00 Abendessen
- 19.00 *Gemeinsamer Beginn der Entdeckungsreise*
- 21.00 Freie Abendgestaltung

### Sonnabend

- 08.00 Morgenimpuls
- 08.20 Frühstück
- 09.00 Für die Töchter:  
*„Die Zyklusshow“ Teil 1*  
Für die Mütter:  
*„Pubertät live“ & „Eine Reise durch den Zyklus der Frau“ Teil 1*
- 12.30 Mittagessen
- 14.00 Gemeinsame Mutter-Tochter-Zeit
- 15.00 Pause

- 15.15 Für die Töchter:  
*„Die Zyklusshow“ Teil 2*  
Für die Mütter:  
*„Eine Reise durch den Zyklus der Frau“ Teil 2*
- 18.00 Abendessen
- 19.00 Abendprogramm
- 21.00 Freie Abendgestaltung

### Sonntag

- 08.00 Morgenimpuls
- 08.20 Frühstück
- 09.30 Für die Töchter:  
*Basteln & Beauty*  
Für die Mütter:  
*Rund um den Zyklus*
- 11.00 Das große Finale
- 12.00 Feedbackrunde und Verabschiedung
- 12.30 Mittagessen und Abreise

**Das Seminar wird gefördert durch das Sächsische Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz sowie den Landkreis Görlitz.**

# Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Mutter-Tochter-Wochenende

..... im IBZ St. Marienthal an.  
Anmeldung bitte bis zwei Wochen vor Kursbeginn.

Name der Mutter:.....

Name der Tochter:.....

Alter der Tochter: .....

Straße: .....

PLZ und Ort: .....

Telefon/Fax: .....

E-Mail: .....

Unterschrift: .....

Teilnahmegebühr:  
(für Familien mit Wohnort in Sachsen)

Mutter-Tochter-Paar 94,- EUR

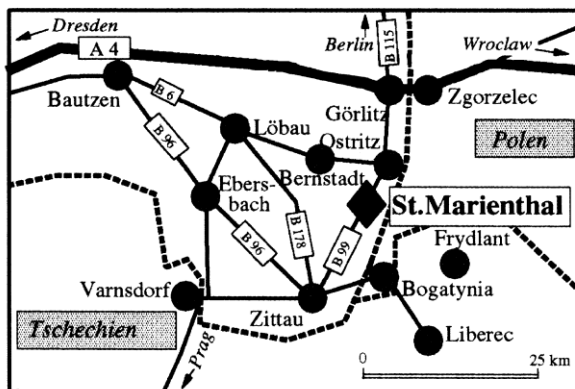
(Inkl. Übernachtung und Verpflegung vorbehaltlich der beantragten Förderung)  
Für einkommensschwache Familien kann ein Zuschuss von 7,50 €/Tag/Person gewährt werden.

Bitte schicken an:  
Internationales Begegnungszentrum  
St. Marienthal  
St. Marienthal 10  
02899 Ostritz-St.Marienthal

Tel. 035823 / 77-0 DW -256

Fax: 035823 / 77 250

e-mail: [blaschke@ibz-marienthal.de](mailto:blaschke@ibz-marienthal.de)



## IHR WEG ZU UNS

mit Auto oder Bus

- aus Richtung Dresden über die A4 bis Görlitz, in Görlitz auf die B99 in Richtung Zittau, über Hagenwerder – Leuba – Ostritz, hinter dem Ortsausgang von Ostritz der Ausschilderung zu den Parkmöglichkeiten am Kloster St. Marienthal folgen
- Gäste aus Polen nutzen die Grenzübergänge Zgorzelec/ Görlitz, Radomierzycze/ Hagenwerder oder Bogatynia/ Zittau
- Gäste aus Tschechien nutzen die Grenzübergänge Varnsdorf/ Seifhennersdorf oder Hrádek n.N./ Bogatynia/ Zittau im Streckenverlauf auf die B99 in Richtung Görlitz bis St. Marienthal

mit der Bahn

über Dresden oder Berlin bis Bahnhof Görlitz

Weiterfahrt:

- mit der Bahn bis Bahnhof Krzewina Zgorzelecka/ Ostritz, der Bahnhof liegt auf polnischer Seite: Personalausweis nicht vergessen!  
Fußweg zum Kloster ist etwas über zwei Kilometer lang und ausgeschildert  
Gepäcktransport vom Bahnhof zum IBZ können wir für Sie organisieren
- mit dem Taxi: vom Bahnhof Görlitz bis St. Marienthal für ca. EUR 26,00 vom Bahnhof Ostritz/ Krzewina Zgorzelecka zum Kloster für ca. EUR 6,00 (Anmeldung nötig:  
Taxi Scholze Tel.:035823 / 8 62 61 oder  
Taxi Gericke Tel.: 035823 / 8 66 33)
- mit dem Omnibus der Linie 21 ab Görlitz, Bahnhofsvorplatz in Richtung Zittau bis Ostritz-Kloster St. Marienthal (Fahrplaninformation der Kraftverkehrsgesellschaft Dreiländereck mbH / Tel.: 03583/ 77 41-0)



## Mutter-Tochter-Wochenende

„Frauen unter sich –  
eine Entdeckungsreise  
am Beginn der Pubertät“

für Mütter und Töchter  
(10 bis 12 Jahre)

**09. - 11.03.2018**  
**28. - 30.09.2018**  
**02. - 04.11.2018**

im Internationalen  
Begegnungszentrum  
St. Marienthal



**My Fertility Matters**  
MFM Deutschland e.V.