

## FILMNACHMITTAG

Dienstag, 15. Mai 2025,  
14.00 – 16.30 Uhr.

Wir schauen zusammen einen Film an (Überraschung!) und tauschen uns anschliessend kurz darüber aus. Dazu gibt es Getränke und etwas zu Knabbern. Anmeldung siehe unten.

## JUNIA-TAG IN DAGMERSELLEN

Montag, 19. Mai 2025, Nachmittag  
und früher Abend

Genaue Zeit, Thema, Workshops siehe:  
[www.juniainitiative.com](http://www.juniainitiative.com)  
Anmeldung direkt. Fahrgemeinschaft mit dem Zug möglich.

## FILMNACHMITTAG

Montag, 18. August 2025,  
14.00 – 16.30 Uhr

Wir schauen zusammen einen Film an (Überraschung!) und tauschen uns anschliessend kurz darüber aus. Dazu gibt es Getränke und Popcorn.  
Anmeldung siehe unten.

## Infos und Anmeldung:

[info@frauenbund-basel.ch](mailto:info@frauenbund-basel.ch) oder  
061 272 35 44  
Tram 1 bis Birmannsgasse

## AUSFLUG ZUR KIRCHE ST. NIKOLAUS

IN HOFSTETTEN

Mittwoch, 22. Oktober 2025

15.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt 14.20 Uhr Tramstation. Besichtigung der modern umgestalteten Kirche und Erläuterung des sehr interessanten Bilderfrieses (52 Bilder) der Schweizer Künstlerin Adelheid Hanselmann – gestiftet durch die Frauengemeinschaft Hofstetten. Anschliessend z'Vieri. Anmeldung siehe unten.

## FILMNACHMITTAG

Dienstag, 25. November 2025,  
14.00 – 16.30 Uhr

Wir schauen zusammen einen Kino-Film an (Überraschung!) und tauschen uns anschliessend kurz darüber aus. Dazu gibt es Getränke und etwas zu Knabbern. Anmeldung siehe unten.

## STILLE IN BASEL – OFFLINE GEHEN

Datum und Zeit noch offen.  
Siehe [www.stille-in-basel.ch](http://www.stille-in-basel.ch)

Alle Veranstaltungen sind kostenlos – Kollekte erwünscht. Wenn nicht anders erwähnt finden sie statt im Katholischen Frauenbund, Nonnenweg 21, 4055 Basel, siehe [www.frauenbund-basel.ch](http://www.frauenbund-basel.ch)

Bild Margrit



# Atem schöpfen

Spirituelle Spurensuche  
Programm 2025



KFB Katholischer Frauenbund Basel-Stadt

## **Im Atemhaus**

Unsichtbare Brücken spannen  
von dir zu Menschen und Dingen  
von der Luft zu deinem Atem

Mit Blumen sprechen  
wie mit Menschen  
die du liebst

Im Atemhaus wohnen  
eine Menschblumenzeit  
*Rose Ausländer*

Manchmal scheint unsere Welt atemlos. Nachrichten prasseln ununterbrochen auf uns ein – meist schlechte – und zeitweise möchte man sich dagegen abschotten. Wie können wir das alles verarbeiten? Dazu kommen viele Veränderungen, die unser Leben herausfordern und im Grossen und Kleinen prägen: Klimaveränderung, Corona, Strompreiserhöhungen, persönliche Verluste, Krankheiten, Altersbeschwerden und vieles mehr.

Da möchte man immer wieder einen Moment Atem schöpfen!  
Der Vorstand des Katholischen Frauenbunds bietet seit Anfang 2023 Angebote zur Besinnung und zum Atem schöpfen an. Vielleicht interessiert Sie / Dich ein Film, ein Ausflug oder einfach Stille.

Herzliche Einladung!

Für den Vorstand:  
Erika Büttler, Monika Hungerbühler

## **Sitzen in Stille – Kontemplation**

**Jeden Dienstag von 8.30 – 9.15 Uhr**

(ausser Schulferien)

Kontemplation *via integralis* verbindet Zen-Meditation und christliche Mystik. Der Erfahrungsweg fördert die achtsame Präsenz, die Entfaltung des eigenen Potentials und das Mitgefühl im Leben. Letztlich geht es um das Erwachen zur Einheit mit GOTT und zu einem Leben in Liebe zu allen Mit-Geschöpfen.  
Keine Vorkenntnisse nötig. Keine Anmeldung nötig. Kollekte erwünscht.  
Leitung: Monika Hungerbühler, Margrit Kunz-Bürgler und Erwin Schwegler  
Kontemplationslehrer:innen *via integralis*



## **FILMNACHMITTAG**

**Dienstag, 18. Februar 2025,**

**14.00 – 16.30 Uhr.**

Wir schauen zusammen einen Film an (Überraschung!) und tauschen uns anschliessend kurz darüber aus. Dazu gibt es Getränke und etwas zu Knabbern. Anmeldung siehe unten.

**«SCHAUE DAS MEER / RIECHE DAS GRAS... / SCHREIBE WAS IST»**

**Ilma Rakusa**

**Gespräch mit der ehemaligen SRF-Auslandkorrespondentin und Autorin Iren Meyer**

**Donnerstag, 27. März 2024,  
19.00 – 20.30 Uhr**

Iren Meier hat Jahrzehnte lang über Kriegsgebiete auf dem Balkan und im Nahen Osten berichtet und betroffenen Menschen eine Stimme gegeben. Ihr klarer Blick galt neben den grossen Zusammenhängen immer auch dem kleinen, Unscheinbaren, fast Übersehenen. So hat sie Farbe und Fröhlichkeit mitten im Schrecken aufscheinen lassen und Mut gemacht. Seit langem schreibt sie in der Zeitschrift NEUE WEGE-Kolumnen, wo sie u.a. auch Gedichte wie das im Titel zitierte von Ilma Rakusa weiterverschenkt und in ihre Gedanken einbettet: «Streichle das Blatt / küsse den Hund / tröste das Holz / hüte den Mund / ... kränke kein Kind / ... schreibe was ist...»

Worauf richtet sie sieben Jahre nach ihrer Pensionierung ihren Blick, was ist (ihr) wichtig? Was hat sie zu verschenken? Was zu sagen?

Moderation: Monika Hungerbühler, Theologin und Seelsorgerin  
Keine Anmeldung nötig.