

Freude und Humor

zwei hilfreiche Stützen in schwierigen Zeiten

In belastenden Lebenssituationen kann sich ein starker Leidenssog entwickeln, der den Blick auf das Freudvolle versperrt und den Prozess hin zu mehr Glück und Zufriedenheit stört. Wenn die Konzentration allein darauf gerichtet ist, wie schwierige Gedanken, Emotionen und körperliche Zustände beseitigt werden können und vernachlässigt wird, sich auf Freude und Humor als Gegengewicht zu besinnen, liegen kostbare Chancen für die Bewältigung schwieriger Zeiten brach.

Freude und Humor stellen die Energie bereit, die für diesen Weg benötigt wird. Denn, wenn wir etwas humorvoll betrachten, können wir es mit dem Schmerzvollen leichter aufnehmen. Und wenn wir Momente der Freude erleben, tanken wir Kraft und Zuversicht, die wir für die innere Reise benötigen.

Folgenden Fragen werde ich in diesem Vortrag nachgehen:

- Wie geht das, trotz schwieriger innerer und äußerer Umstände zu lachen, lächeln, schmunzeln, grinsen – still und leise oder laut und wild, für sich allein oder mit anderen zusammen?
- Wie kann daraus eine heilsame Kraft entstehen, die uns sicher durch die Krisen bringt?
- Wie geht das, ohne dabei schlimme Erfahrungen zu banalisieren, abzuwerten oder zu verdrängen?
- Und ganz besonders: Wie können wir Freude und Humor in unseren Alltag einladen und beleben?

In den Abend werde ich kleine Freude-Einsprengsel einstreuen, die Ihnen Anregung geben können, wie Sie Freude und Humor in Ihren Alltag bringen können.

Referentin: Renate Piper, Heilpraktikerin

► Termin: Mo. 5.11.2018 | 18.30 – 20.30 Uhr

Gemeinsam kreativ sein

Mit Papier, Schere, Folie, Klebstoff... wollen wir gemeinsam

- winterliche Dekorationen herstellen,
- Karten basteln, um lieben Menschen zu schreiben,
- schöne Geschenkverpackungen falten,
- Sterne, kleine Geschenke zaubern
- und vieles mehr.

Neugierig? Dann kommen Sie vorbei. Es sind keine Bastelvorkenntnisse nötig. Für alle ist etwas dabei.

Leitung: Susanne Granow, Erzieherin

► Termin: 7. November 2018 und 21. November 2018
jeweils 18.30 - 20.30 Uhr

Kunst-Workshop: Malen am Samstag

An diesem Wochenende werden wir in das Reich der Farben eintauchen. Ihre Ausdruckskraft erkunden, ihre Beziehungen untereinander und ihre Wirkung auf uns und das Publikum.

Mitzubringen: eine Leinwand in angemessener Größe, Papier oder Zeichenblock, Farbstifte oder Kreiden- was grad zur Hand ist- Farbkasten und natürlich alle Farben, die zuhause herumstehen und auf ihren Auftritt warten. Pinsel nicht vergessen! Aber seien Sie unbesorgt, wir haben auch so einiges da!

Und eine kleine Überraschung: Jede sollte ein oder zwei Gegenstände mitbringen, die sie besonders mag - mehr wird nicht verraten.

Teilnahmegebühr: 20,-€

Leitung: Renate Heidbüchel, Künstlerin

► Termin: Sa. 10. November 2018 | 10.00 – 16.00 Uhr



Wen Do - Gruppe

- WEN-DO ist ein ganzheitliches, speziell für Frauen und Mädchen zugeschnittenes Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsprogramm. Gleichermaßen werden die innere Haltung und Stärke als auch die körperliche Selbstverteidigung trainiert.
- Wahrnehmungsübungen, Rollenspiele und intensive Gespräche bieten die Gelegenheit Fragen zu stellen und alte Rollenzuweisungen zu überprüfen. Gemeinsam werden dann neue Verhaltensstrategien entwickelt und ausprobiert.
- Das Kennenlernen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen ist eine wichtige Voraussetzung dafür, individuelle Stärken ausbauen zu können und individuelle Selbstbehauptungsstrategien zu entwickeln.
- Die Selbstverteidigungstechniken werden den Teilnehmerinnen entsprechend ausgewählt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Teilnahmegebühr 40,-€

Leitung:

Ira Morgan, WEN-DO-Trainerin, Sportwissenschaftlerin

► Termin: montags von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr.
8. Januar – 12. März 2018 (8 Termine)

Gruppe für Frauen in Trennungssituationen

Eine Trennung ist ein einschneidendes Lebensereignis, egal ob frau sich selbst trennt oder verlassen wird.

Der Trennungsprozess kann sich jahrelang hinziehen, sogar wenn die Frauen körperliche und/oder psychische Gewalt erleben. Die „heile“ Familie soll für die Kinder erhalten bleiben.

Existenzangst, Angst zu versagen, Zukunftsangst, Angst vor dem Alleinsein können eine Trennung erschweren.

Diese Lebensphase des Umbruchs ist gekennzeichnet einerseits von Trauer, Wut, Angst, Enttäuschung, tiefen Kränkungen, Rachegefühlen und Verzweiflung und andererseits von Hoffnung, Zukunftsplänen, Liebe und Glauben an das Gute.

In dieser angeleiteten Gruppe können die Teilnehmerinnen über ihr Leben, ihre Beziehung, Ängste, Wut, aber auch über Zukunftswünsche, Hoffnungen und Sehnsüchte sprechen und ihre Erfahrungen mit anderen teilen.

► Die Gruppe findet 10 x 14tägig mittwochs
von 18.30 – 20.30 Uhr statt.

► Beginn der nächsten Gruppe ist der 14. Februar 2018.

► Die Gruppe im Herbst beginnt am 8. August 2018.

Leitung: Uschi Scharnhorst, Dipl. Päd. Psychodramatikerin

Ein Vorgespräch mit der Leiterin kann vereinbart werden.

Bitte beachten Sie:

Alle Veranstaltungen sind für Frauen.

Wir bitten Sie, sich vorher anzumelden.

Vorträge und Filmabende sind offen für alle Interessierten.

Teilnahmegebühren überweisen Sie bitte auf das Konto:

DE85 2501 0030 0019 2843 01

Wenn nicht anders angegeben, ist die Teilnahme kostenlos.

Die Frauenberatungsstelle

Die Beratungsstelle ist offen für Frauen in allen Lebenslagen. Die Mitarbeiterinnen bieten schnelle und unbürokratische Unterstützung.

Wir bieten:

- Beratung nach dem Gewaltschutzgesetz und bei Stalking
- Begleitung zu Institutionen, ÄrztInnen, Gericht, Polizei u.a.
- Informationen über andere Einrichtungen und Hilfsangebote,
- bei Bedarf Weitervermittlung
- Rechtsberatung durch eine Rechtsanwältin

Wir beraten auch Angehörige, Freunde und Nachbarn von Gewalt betroffener Frauen.

Neu: Wir beraten auch Online.

www.FRAUENBERATUNGNEUSTADT.ONLINE

Auch mit diesen Themen können Sie sich an uns wenden:

- Trennung und Scheidung
- Probleme in der Partnerschaft
- Krisen
- Körperliche, seelische oder sexualisierte Gewalterfahrung in der Vergangenheit
- Posttraumatische Belastungsreaktionen
- Burnout / Erschöpfungszustände
- Unterstützung bei Anträgen auf finanzielle Hilfen
- Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen und Ressourcen

Die Beratung kann je nach Bedarf einmalig bis langfristig sein. Wir beraten auf Grundlage der Prinzipien der Vertraulichkeit, Freiwilligkeit und Ganzheitlichkeit.

Die Beratungen sind kostenlos.

Kinderbetreuung ist nach Absprache möglich.

Die Beratungsstelle wird gefördert durch:

Land Niedersachsen, Region Hannover und Stadt Neustadt



frauenberatung

neustadt a. rbge.



Programm 2018

Leinstraße 34a
31535 Neustadt am Rübenberge
Tel (05032) 78 98
mail@frauenberatungneustadt.de
www.frauenberatungneustadt.de

Sprechzeiten
Dienstag 10.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr
Weitere Termine nach Vereinbarung



Vortrag: MACHT die Arbeitswelt weiblich!

Empowerment für Frauen im Job.

Dieser Vortrag richtet sich an Frauen, die mitten im Berufsleben stehen oder überlegen, nach einer (Familien-)Pause wieder in dieses einzusteigen. Durch die Darstellung der alten und neuen Arbeitswelt insbesondere mit dem Fokus auf das Thema Macht, soll die Erkenntnis vermittelt werden, wo die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von männlicher und weiblicher Interaktion und Kommunikation im Berufsleben liegen. Das Wissen um die verschiedenen Arbeitsweisen bietet Handlungsoptionen, die individuell sehr verschieden genutzt werden können, um im Berufsleben an- oder weiterzukommen. Letztlich sollen interessierte Frauen Unterstützung und Stärkung erfahren, um ein wichtiger (weiblicher) Teil der Arbeitswelt zu sein oder zu werden.

Referentin: Dr. Mareike Gerke, Sozialpsychologin

► Termin: Mi. 7. Februar 2018 | 18.30 – 20.00 Uhr

Vortrag: SOZIALRECHT

In diesem Vortrage geht es um den Bezug von SGB-2-Leistungen, sowie der Anrechnung von Einkommen.

- Was ist Einkommen?
- Wie wird es angerechnet?
- Welche Möglichkeiten gibt es noch, andere Sozialleistungen zu erhalten?

Referentin: Rechtsanwältin Melanie Stoy, Fachanwältin für Sozialrecht

► Termin: Mi. 21. Februar 2018 | 18.30 – 20.00 Uhr

8. März Internationaler Frauentag

Auch in Neustadt begehen wir den Internationalen Frauentag.

Geplant ist eine Aktion in der Innenstadt.

Nähere Informationen folgen zeitnah.

► Termin: Mi. 8. März 2018 | 10.00 – 12.00 Uhr

Gesundheitsmonat: Angebote zur Stärkung und Erhaltung der Gesundheit

Anhalten - Innehalten: ein Abend für stressgeplagte Frauen

Für viele von uns ähnelt der Alltag einem Hamsterrad. Gerade Frauen sind hiervon betroffen. Beruf, Familienorganisation, soziales Engagement, Pflege von Angehörigen, finanzielle Probleme, der eigene perfektionistische Anspruch oder die Vorstellung „es allen recht machen zu müssen“ verlangen von uns Frauen, dass wir täglich über unsere Grenzen gehen. Anhalten ist scheinbar nicht mehr möglich. Dauerstress schädigt jedoch nachweislich Körper und Seele und verursacht gesundheitliche Probleme. Gerade deshalb wollen wir an diesem Abend innehalten.

So vielfältig die einzelnen Lebenssituationen sind, so vielfältig sind auch die Lösungsansätze. An diesem Abend erhalten Sie keine Standardrezepte zum Stressmanagement, sondern Sie finden Ihre ganz individuell passenden Lösungsansätze. Ausgehend von der eigenen Lebenslage suchen wir kreativ nach Ihren individuellen Ressourcen, die Entspannung und Wohlbefinden stärken. Jede Frau trägt bereits kleine Wegweiser in sich, um Stress zu reduzieren und wieder mehr Lebensfreude herzustellen. Diese Kraftquellen werden Sie im Austausch mit der Gruppe entdecken und stärken.

Leitung: Kirsten Peters, Diplom-Gesundheitslehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

► Termin: Di. 13. März 2018 | 18.00 – 21.00 Uhr.



Workshop: Schnupperkurs T'ai Chi CH'uan

Sie lernen die ersten Stellungen des T'ai Chi kennen. T'ai Chi Ch'uan ist ein fernöstliches Übungssystem. Die Erhaltung der Gesundheit und die Meditation in Bewegung sind Aspekte, unter denen T'ai Chi geübt wird. Die einzelnen Stellungen der Form werden detailliert erlernt und in einen fließenden Bewegungsablauf zusammengeführt. Die Bewegungsweise ist langsam, sanft und harmonisch. Achtsame Bewegungen in den entsprechenden Körperhaltungen schulen Ihre Selbstwahrnehmung. Diese langsamen Bewegungsabfolgen führen zur Entspannung, wodurch der Alltag entschleunigt, sowie Stress abgebaut werden kann. Die entspannte Bewegung in Ruhe und Aufmerksamkeit dient der Erholung von Körper und Geist. Sie führt zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit und eignet sich für Menschen jeden Alters.

Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich ruhig, aber dennoch aktiv entspannen möchten sowie Stress und Bewegungsmangel abbauen wollen.

Bitte bequeme Kleidung und flaches Schuhwerk mitbringen.

Leitung: Jutta Lye, T'ai Chi Lehrerin

► Termin: Sa. 17. März 2018 | 10.00 – 13.00 Uhr

Yoga – Was ist das eigentlich?

Den letzten Jahren ist Yoga immer populärer geworden. Man liest hier was, hört dort was, kennt eventuelle jemanden, der Yoga macht und ist sich dennoch zum Teil nicht ganz klar und fragt sich: Was ist das mit dem Yoga und wäre das etwas für mich?

Darauf möchte ich Antworten geben. Ich erzähle ein wenig von der Historie, zeige kurz auf, welche Arten von Yoga es gibt, biete Infos an, aber vor allen Dingen möchte ich praktisch mit Ihnen arbeiten. Dabei ist ein Punkt ganz wichtig: !!Jede!! kann Yoga machen. Größe, Gewicht, Beweglichkeit und Einschränkungen können in die vorgestellte Form des Yogas mit einbezogen werden. Die einzelnen Übungen werden angepasst und sind vom Effekt her gleichwertig.

Dabei wird nicht nur mit dem Körper gearbeitet. Der Atem und der Geist haben den gleichen Stellenwert.

Damit der Abend für Sie angenehm verläuft, bitte ich darum 2 bis 3 Stunden vorher nichts Schweres mehr zu essen.

Bitte bequeme Kleidung, ein paar warme Socken und eine gemütliche Decke mitbringen.

Ich freue mich auf alle, die kommen werden, denn „Yoga tut gut“.

Leitung: Anette Gerhold, Yoga Lehrerin

► Termin: Mi. 21. März 2018 | 18.30 – 20.30 Uhr

Entspannungsabend – Zeit für mich

An diesem Abend werden verschiedene Entspannungs-, Atem-, und Meditationsmethoden vorgestellt. Damit möchte ich Sie auf den Weg zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst und zurück zu Ihrer Kraft begleiten, mit dem Ziel mehr innere Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu erreichen.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Kissen mitbringen.

Leitung: Claudia Stehmann, Heilpraktikerin

► Termin: Di. 10. April 2018 | 18.00 – 21.00 Uhr

Lebenslust & Lebensbalance

„So geht's nicht weiter, ich muss was für mich tun!“ – An dem Vorsatz die eigene Lebensqualität zu steigern mangelt es selten, doch häufig bleibt er in den Anfängen stecken. Es kommt einem oft eher wie eine mühselige Aufgabe vor und (noch) nicht wie der Beginn einer Reise auf einem genussvollen – wenn auch anspruchsvollen – Weg.

Nach einem Impulsvortrag machen wir uns gemeinsam auf die Reise zu mehr Gesundheit, Lebensfreude, Genuss, Sinnhaftigkeit und einer guten Balance im Alltag. Auf der Reiseroute zu Ihrer eigenen Lebenslust kennen Sie vielleicht schon ein paar Gegenden, einige haben Sie früher schon erkundet, manche werden Ihnen unbekannt sein. Es gibt viel Spannendes zu entdecken – vor allem über sich selbst. Willkommen an Bord!

Leitung: Wencke Wassermann, Soz. Wiss., syst. Therapeutin

► Termin: Di. 17. April 2018 | 18.00 – 21.00 Uhr

Mutter sein – Frau bleiben

Immer mehr Mütter kämpfen tagtäglich in ihrem Alltag zwischen Kindern, Haushalt und Beruf am Rande der Überforderung.

WARUM?

Das Bild der modernen Mutter, die Familie, Haushalt und evtl. einen Job problemlos meistert und zudem immer adrett gekleidet und stets gut gelaunt durch den Alltag kommt, ist eine große Illusion.

Wir müssen uns von diesem inneren Bild verabschieden und unsere Grenzen sehen und akzeptieren! Denn durch diese dauernde Präsenz bleiben wir Frauen auf der Strecke.

Unsere Kraft muss auch für unser Wohlbefinden reichen, denn auch wir Mütter haben ein Recht auf Zufriedenheit und Ausgleich.

Auch Mütter sind Menschen mit eigenen Bedürfnissen, Wünschen, Hobbys.... und nicht nur Organisatorin der Familienangelegenheiten.

An diesem Abend werden Sie ermutigt, wieder mehr Verantwortung für sich und ihre Wünsche zu übernehmen. Gemeinsam sammeln wir Erfahrungen und Tipps, die für die einzelne evtl. schon funktionieren und suchen nach Ideen, um auch wieder das eigene Wohl in den Blick zu nehmen.

„Ich Sorge für mich selbst, dann müssen die Kinder das nicht tun!“

Leitung: Uta Suhr, Erzieherin, Sozialpädagogin i.A.

► Termin: Mi. 22. August 2018 | 18.30 – 20.30 Uhr

Vortrag: „Plötzlich und unerwartet“

Wenn die Partnerin/ der Partner plötzlich verstirbt oder man selbst handlungsunfähig wird, steht neben der emotionalen Ausnahmesituation häufig die wirtschaftliche Existenz der Familie auf dem Prüfstand.

- Wie werden die Stiefkinder erbrechtlich berücksichtigt?
- Wie verhält es sich mit den Schulden des Partners?

Eine Gesamtschau zu allgemeinen Fragen des Erbrechts, der Vorsorgevollmacht und der Patientenverfügung sowie möglichen Notfallplänen geben die Rechtsanwältinnen Martina Machulla und Alexandra Buch-Heine.

Referentinnen: Martina Machulla, Alexandra Buch-Heine, Rechtsanwältinnen

► Termin: Di. 18. September 2018 | 18.30 – 20.30 Uhr

Workshop: Spiel, Spaß und Improvisation

Vergnügliche Stunden mit einer Theaterpädagogin

- Durch verschiedene Übungen sich selbst finden.
- Im Augenblick einen überraschenden Charakter kreieren.
- Mal aus der Rolle fallen.
- Neue Seiten entfalten.
- Die nette Atmosphäre genießen.
- Alles darf Theater sein.

Ob Anfängerin oder gewiefte Improvisatorin: alle sind herzlich willkommen.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Leitung: Julia Solorzano, Theaterpädagogin

► Termin: Di. 23. Oktober 2018 | 18.00 – 21.00 Uhr