

Workshops

Entspannung

» **Dienstag, 6. Dez., 18 bis 21 Uhr**
Referentin: *Claudia Stehmann, Heilpraktikerin*

An diesem Abend möchte ich verschiedene Entspannungs-, Atem-, und Meditationsmethoden vorstellen. Die Übungen wirken sich positiv auf die Selbstheilungskräfte aus und bringen Dich zu einem achtsamen Umgang mit Dir selbst. Das Ziel: Mehr innere Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu erreichen.

Teilnahme kostenlos

Gruppenangebote

Mutter sein – Frau bleiben

» **6 Termine alle zwei Monate mittwochs 18:30 bis 20 Uhr**
23. Feb./27. April/8. Juni./31. Aug./12. Okt./7. Dez.
Leitung: *Uta Suhr, Erzieherin, Sozialpädagogin*

Immer mehr Mütter kämpfen tagtäglich zwischen Kindern, Haushalt und Beruf am Rande der Überforderung. 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. Durch diese dauernde Präsenz bleiben wir Frauen auf der Strecke. Auch wir Mütter haben ein Recht auf Zufriedenheit und Ausgleich. Auch Mütter sind Menschen mit eigenen Bedürfnissen und nicht nur Organisatorinnen der Familienangelegenheiten. Wir müssen unsere Grenzen sehen und akzeptieren. Unsere Kraft muss auch für unser Wohlbefinden reichen.

In der Gruppe ermutigen Sie sich gegenseitig, 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 das eigene Wohl in den Blick zu nehmen. „Ich Sorge für mich selbst, dann müssen die Kinder das nicht tun!“

Teilnahme kostenlos - *Neuanmeldung jederzeit möglich*



Gruppe für Frauen in Trennungssituationen

„Verlieren macht einen alle!“ (Ausspruch einer 8-jährigen)

14-tägig mittwochs von 18:30 bis 20 Uhr

» **Gruppe Frühjahr: mittwochs, 2. März bis 13. Juli**

» **Gruppe Herbst: mittwochs, 7. Sept. bis 1. Feb. 2023**

Leitung: *Uschi Scharnhorst, Diplompädagogin, Psychodramatikerin*

Trennungen sind einschneidende Lebensereignisse. Oft versuchen Frauen ihre Beziehung zu retten, um die Familie zu erhalten. Manchmal trennen sich die Frauen nicht aus Angst vor der psychischen oder physischen Gewalt des Partners. Andere durchaus begründete Ängste sind: Zukunfts- und Existenzangst, Angst vor dem Alleinsein, Angst zu versagen.

Auch verlassene Frauen können wieder lernen, ein eigenständiges Leben zu führen. Die starken Kränkungen müssen verarbeitet und Einsamkeit überwunden werden. Egal, ob die Trennung noch bevorsteht oder bereits vollzogen ist, ist Frau in einer Lebensphase des Umbruchs, oft geprägt von Trauer, Wut, Enttäuschung, widersprüchlichen Gefühlen zwischen Verzweiflung und Hoffnung. Im geschützten Rahmen der Gruppe, in einer Atmosphäre der Wertschätzung, haben Frauen Gelegenheit, sich auszutauschen und Erfahrungswerte an andere weiter zu geben, und sie können über ihre Ängste, Wut aber auch

Zukunftswünsche, Hoffnungen und Sehnsüchte sprechen. Bitte vereinbaren Sie ein Vorgespräch mit der Gruppenleiterin.

Teilnahme kostenlos.

Vorschau Gruppenangebot 2023

Wen Do – Selbstbehauptung für Frauen

» **8 Termine wöchentlich montags 18 Uhr bis 20 Uhr.**
30. Jan./6. Feb./13. Feb./20. Feb./27. Feb.
6. März/13. März/20. März 2023

Leitung: *Ira Morgan, WEN-DO-Trainerin, Sportwissenschaftlerin*

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: 50€

(Bitte frühestens am 1. Jan. 2023 überweisen)

„Die Seele kann oft in ganz anderen Landschaften gedeihen als der Körper.“
Sophie von La Roche



Die Frauenberatungsstelle Neustadt

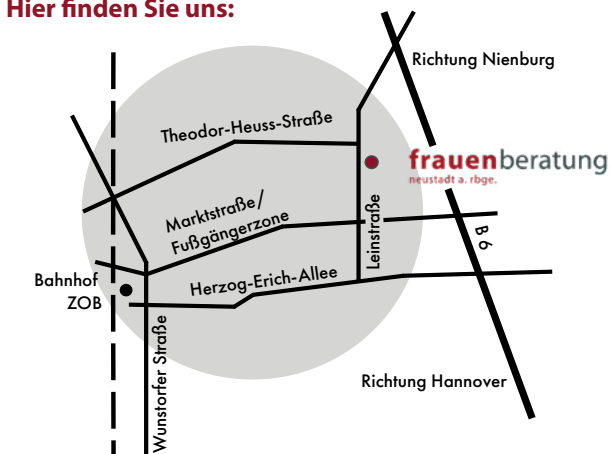
Allgemeine Frauenberatungsstelle

Die Frauenberatungsstelle ist für alle Frauen Ansprechpartnerin. Sie können sich mit allen Themen an uns wenden. Die Wartezeit auf Termine beträgt in der Regel nur wenige Tage. Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle unterliegen der Schweigepflicht. Beratungen sind immer kostenlos und freiwillig und auf Wunsch anonym. Sie können sich telefonisch, persönlich oder über unsere Online-Beratung an uns wenden.

Fachstelle zu häuslicher Gewalt

Die Frauenberatung ist zudem Fachstelle zum Thema häusliche Gewalt. Für pädagogische Fachkräfte bieten wir Fachberatungen an. Regelmäßig organisieren wir Fachveranstaltungen.

Hier finden Sie uns:



Konto des Vereins

Frauenberatungsstelle Neustadt
Sparkasse Hannover
IBAN: DE26 2505 0180 0910 4824 70
BIC: SPKHDE2HXXX

Die Frauenberatungsstelle Neustadt a. Rbge. wird gefördert durch:



frauenberatung

neustadt a. rbge.



Jahresprogramm 2022

Leinstraße 34 A
31535 Neustadt am Rübenberge

Telefon: 05032 78 98
E-Mail: mail@frauenberatungneustadt.de
Internet: www.frauenberatungneustadt.de

Offene Sprechzeiten:

Dienstags 10 Uhr bis 13 Uhr
Mittwochs 15 Uhr bis 18 Uhr

Online-Beratung:

www.frauenberatungneustadt.online



Liebe Frauen,

wir freuen uns, Ihnen auch in diesem Jahr - trotz Corona und den damit verbundenen Einschränkungen - ein vielfältiges und bewährtes Veranstaltungsprogramm bieten zu können.

In diesem Jahr steht bei unseren Workshops das Thema Frauengesundheit und Selbstfürsorge im Vordergrund. Nach wie vor bleibt die Selbstfürsorge besonders für uns Frauen ein wichtiges Thema. Das eigene Wohlergehen, die eigenen Bedürfnisse werden häufig zurückgestellt und nicht mehr wahrgenommen. Deshalb finden Sie auch in diesem Jahr eine Reihe von Anregungen in unseren Schnupperworkshops.

Die fortlaufenden Gruppenangebote finden Sie am Ende des Flyers. Sechs Mal im Jahr trifft sich eine Gruppe für Mütter und zweimal im Jahr gibt es die Möglichkeit, in die Gruppe für Frauen in Trennungssituationen neu einzusteigen. Bitte beachten Sie die Vorankündigung für den Selbstbehauptungskurs Wen Do, der im Januar 2023 beginnt.

Die Teilnahme an fast allen Angeboten ist kostenlos.

Für alle Veranstaltungen sind vorherige Anmeldungen entweder per Telefon oder per E-Mail erforderlich. Wir benötigen dazu von Ihnen Ihren Namen, eine Telefonnummer oder eine E-Mail-Adresse.

Wir werden auch in diesem Jahr unser Hygienekonzept nach den gesetzlichen Vorgaben beibehalten, um das Ansteckungsrisiko mit Covid-19 möglichst gering zu halten.

Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern und freuen uns auf Ihre Anmeldungen.

Herzliche Grüße

Ihr Team der Frauenberatungsstelle Neustadt

Jahresüberblick

23. Febr. bis 7. Dez.	Mutter sein – Frau bleiben GRUPPENANGEBOT
2. März bis 13. Juli	Gruppe für Frauen in Trennungssituationen GRUPPENANGEBOT
6. April	Yoga und Achtsamkeit WORKSHOP
10. Mai	Ich setz' mich für mich ein! Bedürfnisse formulieren – Grenzen setzen WORKSHOP
21. Juni	Schreib-Theater Werkstatt WORKSHOP
6. Sept.	Qi Gong WORKSHOP
7. Sept. 2022 bis 1. Feb. 2023	Gruppe für Frauen in Trennungssituationen GRUPPENANGEBOT
11. Okt.	Ich bin eine starke Frau“ Respekt durch Empowerment WORKSHOP
6. Dez.	Entspannung WORKSHOP
30. Jan. bis 20. März 2023	Wen Do – Selbstbehauptung für Frauen GRUPPENANGEBOT 50€ Teilnahmegebühr

Wir freuen uns sehr, dass wir in diesem Jahr wieder Kooperationsveranstaltungen mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Neustadt, Melissa Depping, durchführen können.

22. Juni Mental Load – Arbeitsbelastung durch Sorgearbeit und Familienmanagement - Jo Lücke

14. Sept. Verhütungsverantwortung und selbstbestimmte Sexualität - Louisa Lorenz

Weitere Informationen hierzu werden wir im Laufe des Jahres in der Zeitung, auf unserer Homepage www.frauenberatungneustadt.de und auf der Homepage der Gleichstellungsbeauftragten www.neustadt-a-rbge.de/rathaus/gleichstellungsbeauftragte der Stadt Neustadt veröffentlichen.

Barrierereduzierung der Räume

Die Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angegeben, immer in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle statt.

Rufen Sie uns gerne an, sollten Sie unsicher sein, ob die Räume oder die Veranstaltung für Sie erreichbar und nutzbar sind.

Am Eingang ist eine Stufe zu überwinden. Dabei helfen wir Ihnen gerne. Leider haben wir keine rollstuhlgerechte Toilette.

Workshops

Yoga und Achtsamkeit

»Mittwoch, 6. April, 18:30 bis 20:30 Uhr

Referentin: Anette Gerhold, Yoga Lehrerin

An mehreren Projekten gleichzeitig arbeiten? Zahlreiche Dinge parallel erledigen? Alles kein Problem heutzutage, oder?

Wir finden uns fortwährend in Planungs- und Gedankenschleifen wieder und können uns dem kaum mehr entziehen. Geist und Körper sind einer steigenden Stressbelastung ausgesetzt.

Diese Belastung spiegelt sich individuell in uns wieder. Kopfschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen sind z. B. häufige Anzeichen dafür. Yoga und die Lehren der Achtsamkeit erlauben es uns, die Symptome frühzeitig zu erkennen und zu lindern oder sogar sie zu verhindern, bevor sie entstehen. Darüber möchte ich informieren und ein wenig mit Ihnen üben.

Teilnahme kostenlos

Bitte beachten, anderer Veranstaltungsort:

Yogaschule, Siemensstraße 18, 31535 Neustadt

Ich setz' mich für mich ein!

Bedürfnisse formulieren - Grenzen setzen

»Dienstag, 10. Mai, 18 bis 20:30 Uhr

Referentin: Anna-Mareike Muus, Übersetzerin & Medienlinguistin

Die eigenen Grenzen sind für jeden Menschen so wichtig, wie individuell unterschiedlich. Insbesondere wir Frauen begegnen ihnen im Alltag dann, wenn wir oder jemand anderes sie überschreiten. Darum widmen wir diesen Workshop unseren ganz persönlichen Grenzen. Anhand einiger Übungen und Methoden wollen wir folgenden Fragen nachgehen: Wie setze ich Grenzen und wie nehme ich sie überhaupt wahr? Welche Rolle spielen Bedürfnisse dabei? Im Austausch mit der Gruppe wollen wir außerdem klären, welche Werkzeuge und Strategien wir dafür schon mitbringen.

Teilnahme kostenlos

Schreib-Theater Werkstatt

»Dienstag, 21. Juni, 18 bis 21 Uhr

Referentin: Julia Solorzano, Theaterpädagogin

In der Schreib- und Theaterwerkstatt werden wir - ganz ohne Vorkenntnisse - mit Leichtigkeit und Freude ins Schreiben kommen. Kurze Fragmente entstehen, Texte werden alleine oder in der Gruppe verfasst und dann szenisch erprobt.

„Ich zeige euch leichte Schreibübungen, spaßvolle Spiele und dass Jede ihren Ausdruck hat.“

Teilnahme kostenlos



QI GONG

»6. September, 18:30 bis 20 Uhr

Referentin: Jutta Wienand, Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle, Qi-Gong-Kursleiterin

„Um im Körper Zuhause zu sein, reicht nicht ein gelegentlicher Besuch.“ (Claus Fischer, Micheline Schwarze)

Wir können uns Qi Gong vorstellen als eine Verbindung von Meditation, Atmung, Achtsamkeit und Körperbewegung. Beim Qi Gong wird die innere, stille Ebene genauso geübt, wie die äußere Form.

Die Übungsformen wirken positiv und produktiv auf das Immunsystem und den Stoffwechsel, auf die körperliche Aufrichtung und das Atemvolumen und auf die Selbstheilungskräfte des Körpers. Anspannung und Stress werden reduziert. Wir begegnen den Anforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit und Kraft.

Teilnahme kostenlos

„Ich bin eine starke Frau“

Respekt durch Empowerment

»Dienstag, 11. Okt., 18 bis 21 Uhr

Referentin: Edith Ahmann, Heilpraktikerin, Gesprächs- und Traumatherapeutin, Geschäftsführerin im Frauen- und Mädchen Gesundheitszentrum Region Hannover e. V.

Alle sehnen sich nach Respekt, er gehört zu unseren Grundbedürfnissen, dennoch leben wir gerade in einer Zeit, in der respektloses Verhalten zum Alltag gehört. Manchmal geschieht das aus Achtlosigkeit oder Bagatellisierung, aber es hinterlässt Spuren. Die meisten Frauen* haben es schwerer respektvoll behandelt zu werden oder sich Respekt zu verschaffen, als die meisten Männer*.

Respekt hat mit gegenseitiger Beachtung und Achtung zu tun, aber auch mit Anerkennung, Wertschätzung und Höflichkeit.

Wir wollen uns angucken, was Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung, Selbstkompetenz, Selbstachtung und Selbstfürsorge mit respektvollem Umgang zu tun haben und welche Verhaltensmuster uns hindern miteinander respektvoll zu kommunizieren.

Wie können wir Frauen* unsere Persönlichkeit stärken und damit größere innere Freiheit gewinnen, die wiederum dazu führt, dass wir mehr Respekt erfahren oder und davor schützt, uns von respektlosem Verhalten zu sehr beeindrucken zu lassen.

Teilnahme kostenlos

Dieser Flyer wurde klimaneutral gedruckt.

Layout: Leinegrafik

