



**NRÜnimmtPlatzgegenGewalt**

## **Setzen Sie ein Zeichen gegen Gewalt!**

Alle sind eingeladen ein **Foto** auf der **Bank** vor der Frauenberatung oder einer der anderen **12 roten Bänke** im Neustädter Raum zu machen und damit ihre Solidarität in den **sozialen Medien** zu bekräftigen.

**Hilfe und Anlaufstellen  
in Neustadt und Um-  
gebung finden Sie hier:**



**Runder Tisch  
gegen häusliche Gewalt**

[http://www.neustadt-a-rbge.de/rathaus/gleichstellungsbeauftragte/  
runder-tisch-gegen-haesusliche-gewalt/](http://www.neustadt-a-rbge.de/rathaus/gleichstellungsbeauftragte/runder-tisch-gegen-haesusliche-gewalt/)

# Übersicht

<b>10. Jan. bis 4. Dez.</b>	Mutter sein – Frau bleiben GRUPPENANGEBOT
<b>24. Jan bis 11. Dez.</b>	Gruppe für Frauen in Trennungssituationen GRUPPENANGEBOT
<b>ab 9. Jan.</b>	Spielenachmittag OFFENES ANGEBOT
<b>25. Jan., 8. Feb., 22. Feb., 7. März</b>	Malen macht stark - aktiviere deine inneren Kräfte! WORKSHOP
<b>6. Feb.</b>	Familienplanung (Gerne auch für Männer) VORTRAG
<b>13. März</b>	Yoga und Achtsamkeit WORKSHOP
<b>5. März</b>	Frühlingsbasteln
<b>11. April</b>	Kommunikation WORKSHOP
<b>16. April</b>	Heiraten.... Oder besser nicht? VORTRAG
<b>27. April</b>	Schnupperkurs T'ai Chi Ch'uan WORKSHOP
<b>4. Mai</b>	Achtsamkeitsspaziergang
<b>4. Juni</b>	Ich setz mich für mich ein! Be- dürfnisse formulieren – Grenzen setzen WORKSHOP
<b>15. Juni</b>	„Kleidertauschbörse“
<b>27. August</b>	Das Leben könnte so schön sein, wenn... WORKSHOP
<b>3. Sep.</b>	Qi Gong WORKSHOP
<b>30. Sep.</b>	Einsamkeit – ein Thema das immer wichtiger wird VORTRAG



<b>1. Okt.</b>	Improtheater WORKSHOP
<b>5. Nov.</b>	Mein Leben in eigener Regie gestalten - geht das? - will ich das? VORTRAG
<b>19. Nov.</b>	Weihnachtsbasteln
<b>3. Dez.</b>	Entspannung WORKSHOP
<b>Vorschau</b>	
<b>13. Jan. bis 3. März 2025</b>	Wen Do Selbstbehauptung für Frauen 50€ Teilnahmegebühr GRUPPENANGEBOT

## Vorträge

### Familienplanung

**Dienstag, 6. Februar, 18:30 bis 20:30 Uhr**

*Referentinnen: Annette Holaschke und Petra Staade,  
Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung,  
Diakonieverband Hannover-Land*

In der Info-Veranstaltung stellen wir einige Leistungen für Schwangere und (werdende) Eltern vor und gehen auf Ihre Fragen ein.

In der Schwangerenberatung können grundsätzlich alle Themen, die sich im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft ergeben können, angesprochen werden. Das können z.B. Ängste und Unsicherheiten in Bezug auf die Geburt und das Leben mit dem Kind, Probleme in der Partnerschaft, eine Trennungssituation oder eben auch finanzielle Herausforderungen sein.

Die Mitarbeiterinnen der Schwangerenberatung informieren über gesetzliche Ansprüche, wie z.B. Elterngeld, Bürgergeld oder UVG, helfen bei der Antragstellung und unterstützen im Kontakt mit den Behörden. Darüber hinaus gibt es in einer finanziellen Notlage die Möglichkeit, bei der Stiftung „Mutter und Kind“ und anderen Stellen Unterstützung zu beantragen.

## **Heiraten.... Oder besser nicht?**

**Dienstag, 16. April, 18:30 bis 20:30 Uhr**

*Referentin: Alexandra Buch – Heine, Fachanwältin für Familienrecht*

Es gibt vieles, was für die Ehe spricht, denn das Grundgesetz schützt Ehe und Familie, weshalb Eheleute rechtlich besonders umgarnt werden. Die Ehe sichert die Partner finanziell ab, hat steuerliche Vorteile und schafft einen Platz in der gesetzlichen Erbfolge. Sie kann aber auch Nachteile haben - vor allem dann, wenn sie nicht hält.

Rechtsanwältin Alexandra Buch-Heine, Fachanwältin für Familienrecht und Verfahrensbeiständin erklärt die Rechtsfolgen der Ehe, erläutert, wann ein Ehevertrag sinnvoll ist und gibt Tipps, worauf Paare achten sollten, die bewusst nicht heiraten wollen.

**Teilnahme kostenlos**



Foto: Jackson David



## **Einsamkeit - Ein Thema, das immer wichtiger wird**

**Montag, 30. September, 18 bis 20 Uhr**

*Referentin: Edith Ahmann, Geschäftsführerin des Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V.*

Einsamkeit ist kein schöner Seinszustand, aber sie nimmt zu. Sie kann jede\*n treffen, sie verursacht Leid, sie kann krank machen und sie wirkt ansteckend.

Die gute Nachricht ist: Für die meisten unter uns ist sie vermeidbar oder überwindbar!

Wir werden uns mit dem Phänomen Einsamkeit beschäftigen, etwas über die Entstehung von Einsamkeit und die Risikofaktoren erfahren.

Darüber hinaus schauen wir uns an, was jede\*r Einzelne unternehmen kann, um nicht einsam zu werden oder zu sein oder einen Weg aus der Einsamkeit heraus zu finden.

**Teilnahme kostenlos**

## **Mein Leben in eigener Regie gestalten geht das? - will ich das?**

**Dienstag, 5. November, 18 bis 21 Uhr**

*Referentin: Heike König, Beraterin, Supervisorin, Transaktionsanalytikerin*

Wir lesen viel über Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Selbstfürsorge, Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit, auf der anderen Seite erleben Frauen ihren Lebensalltag als ein Funktionieren und evtl. fremdbestimmt mit: Care-Arbeit, sich kümmern (müssen), Pflege, Organisation der Familie, Geld verdienen, Karriere machen, usw.

Wo bleibt da die individuelle Gestaltung des eigenen Lebens?

In einem kleinen Vortrag möchte ich Ihnen die Konzepte der Grundbedürfnisse und Stroke (aus der Transaktionsanalyse) vorstellen danach den praktischen Umgang damit; dazu gehört der respektvolle Umgang mit der eigenen Person (wieder) zu erlernen, sich respektvoll abzugrenzen und zur erwachsenen Gestalterin über die Umstände des eigenen Lebens zu werden.

Dies kann mit Austausch, sich Unterstützung oder Begleitung zu suchen gut gelingen.

Neugierig? Wenn nicht jetzt – wann dann.....?

**Teilnahme kostenlos**

## Workshops

### **Malen macht stark - aktiviere deine inneren Kräfte!**

**Donnerstag, 25. Januar - 4 Termine**

**14-täglich, 19 Uhr bis 20:30 Uhr**

*Leitung: Tanja Repenning, Fachbegleiterin für Ausdrucksmalen und Kunsttherapie*

„Die Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar.“ (Paul Klee)

Gönnen Sie sich an vier Abenden eine entspannte stärkende Auszeit vom Alltag. Durch Achtsamkeits- und Meditationsübungen nehmen wir uns im Hier und Jetzt bewusst wahr, stimmen uns so ein und aktivieren unser Unterbewusstsein. Anschließend leite ich verschiedene stärkende, Ressourcen fördernde Malübungen mit verschiedenen Malmitteln (z. B. Aquarellfarben, Pastellkreiden) an. Bei diesem intuitiven, meist ungegenständlichem Malen, steht die Freude am eigenen Tun im Vordergrund. Im anschließenden Gespräch und Austausch mit der Gruppe können die Malprozesse und Bilder reflektiert werden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig!

**Materialkosten: 20,- €**



## **Yoga und Achtsamkeit**

**Mittwoch, 13. März, 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 wider. 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.

Bitte beachten, anderer Veranstaltungsort:

Yogaschule, Siemensstraße 18, 31535 Neustadt

**Teilnahme kostenlos**

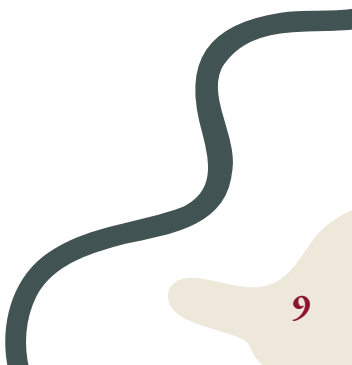
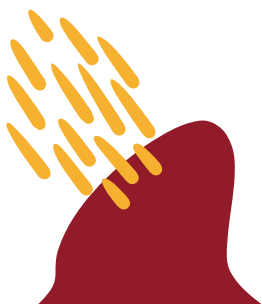
## **Kommunikation**

**Dienstag, 11. April, 18:30 bis 20:30 Uhr**

*Referentin: Dorothea Rose, Heilpraktikerin*

Brillant, witzig und souverän kommunizieren - wer wollte das nicht? Eine gelungene Kommunikation fängt mit aufmerksamem Zuhören an. Zuhören, das Gegenüber und sich selbst wahrnehmen und dann gelassen reagieren: So beginnt gute Kommunikation. Die Basis wollen wir in einem Workshop kennenlernen.

**Teilnahme kostenlos**



## **Schnupperkurs T'ai Chi Ch'uan**

**Termin: Samstag, 27. April, 10 bis 13 Uhr**

*Leitung: Jutta Lye, T'ai Chi Lehrerin*

T'ai Chi Ch'uan (Tai Chi) ist ein fernöstliches Übungssystem. Die Erhaltung der Gesundheit, die Meditation in Bewegung und die sanfte Kunst der Selbstverteidigung sind Aspekte unter denen Tai Chi geübt wird. Tai Chi ist eine Übung zur Entspannung und Schulung des Körperbewusstseins. Die Bewegungsweise ist sanft und harmonisch. Die langsamen Bewegungen in Ruhe und Aufmerksamkeit dienen der Erholung von Körper und Geist und führen zu Wohlbefinden. Erste Tai Chi Stellungen der Kurzform werden separat gezeigt, detailliert erlernt und zu einem fließenden Bewegungsablauf zusammengeführt. Bitte bequeme Kleidung und flaches Schuhwerk mitbringen.

**Teilnahme kostenlos.**

## **Ich setz' mich für mich ein! Bedürfnisse formulieren - Grenzen setzen**

**Dienstag, 4. Juni, 18 bis 20:30 Uhr**

*Referentin: Anna-Mareike Muus, Übersetzerin und 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**



## **Das Leben könnte so schön sein, wenn...**

**Dienstag, 27. August, 18 bis 20:30 Uhr**

*Referentin: Birgid Hinke, zertifizierte Lifecoachin*

Vielleicht hast du diesen Satz auch schon einmal gedacht oder sogar laut gesagt. Viele von uns sind durch die Ereignisse und Geschehnisse in ihrem Leben in Verhaltensmustern gefangen. Du denkst, du kannst erst glücklich sein, wenn der Chef netter ist, die Kinder freundlicher oder der Partner liebevoller?

Übernimm selbst die Verantwortung in deinem Leben und Sorge dafür, dass es dir gut geht.

Lerne deine Bedürfnisse kennen und verstehe, was das, was dir passiert, mit dir zu tun hat.

**Teilnahme kostenlos**

## **Qi Gong**

**Dienstag, 3. September, 18:30 bis 19:30 Uhr**

*Referentin: Jutta Wienand, 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**

## **Spiel, Spaß und Improvisation**

**Dienstag, 1. Oktober, 18 bis 21 Uhr**

*Leitung: Julia Solorzano, Theaterpädagogin*

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.

**Teilnahme kostenlos**

## **Entspannung**

**Dienstag, 3. Dezember, 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 Sie zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst. Das Ziel: Mehr innere Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu erreichen.

Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen.

**Teilnahme kostenlos**



Foto: Daniel Mirlea

## Sonstiges

### Frühlingsbasteln

**Dienstag, 5. März, 18 bis 20 Uhr**

*Referentinnen: Uta Suhr, Erzieherin, Sozialpädagogin und Silke Rabe-Fritsch, Sozialpädagogin*

Wir möchten die ersten warmen Tage nutzen, um gemeinsam unsere schöpferischen Sinne zu erwecken und unser Zuhause mit kreativem Flair aufzupeppen. Mit Kleber, Schere und Karton gewappnet, können Sie entweder wild drauflos basteln oder sich für eine spezifische Mission entscheiden. Wir liefern das Bastelmaterial und die Vorlagen und sind bereit, mit Humor und Rat zur Seite zu stehen – ganz gleich, ob Sie ein Bastel-Guru oder ein Neuling im bunten Chaos sind!

**Materialkosten 5,- €**

### Achtsamkeitsspaziergang „In den Frühling“

**Samstag, 4 Mai, 10 bis 11:30 Uhr**

*Referentin: Jacqueline Gehrts, Sozialarbeiterin*

Mit dem Wandel der Zeit sind wir Menschen einer immer höheren Zahl an äußeren Reizen ausgesetzt, welche ebenso unser Aufmerksamkeitsverhalten beeinflussen. Um diesem „Autopiloten“ entgegenzuwirken und das eigene Wohlbefinden zu stärken, ist es sinnvoll sich zeitweise bewusst diesen Einflüssen zu entziehen.

So machen wir gemeinsam einen achtsamen Spaziergang durch die Natur Neustadts nehmen gegenwärtige Momente bewertungsfrei und bewusst wahr. Dabei ist es erwünscht die eigenen Sinne einzusetzen, um die Umgebung zu erkunden. Kleine Übungen werden uns dabei helfen, diese auf eine andere Weise zu entdecken.

Da im Mai bereits allerlei Pflanzen sprießen, man die Vögel zwitschern hören kann und die Welt zum Leben erwacht, ist es „der Perfekte Zeitpunkt“ den Frühling wahrzunehmen, zu sehen, zu hören, zu riechen und zu fühlen.

Im Anschluss möchte ich mich mit euch Interessierten über unsere Eindrücke austauschen. Eventuell gibt es am Ende noch eine kleine Sinnesüberraschung.

**Teilnahme kostenlos**

## **„Kleidertauschbörse“**

**Samstag, 15. Juni, 10 bis 13 Uhr**

Ihr Kleiderschrank ist auch voll mit „ich hab ´ nichts anzuziehen“ oder hat sich Ihr Körper im Laufe der Zeit verändert und es ist an der Zeit, die Garderobe zu wechseln? Im Sinne der Nachhaltigkeit wollen wir Kleidern, Blusen, Hosen, Pullovern, Röcken, Jacken, aber auch Schuhen, Taschen, Tüchern, Schmuck, etc. ein „neues Leben“ ermöglichen. Die Idee dahinter, alles wechselt kostenlos die Besitzerin.

Es ist möglich, Dinge nur abzugeben, weil frau evtl. genug zu Hause hat. Es ist möglich, nur mitzunehmen, was frau gebrauchen kann. Es ist möglich, etwas mitzubringen und etwas mitzunehmen. Dabei ist die Anzahl völlig egal. Wir vertrauen darauf, dass sich jede nur mitnimmt, was sie gebrauchen kann. Am Ende des Tages wäre es klasse, wenn alles die Besitzerin gewechselt hat und jede zufrieden nach Hause geht.

Evtl. Übriggebliebenes werden wir dann spenden. Mögliche Abgabe der Kleidung, etc.: direkt am 15. Juni oder vorweg am 11. Juni von 10 bis 13 Uhr oder am 12. Juni von 15 bis 18 Uhr



## Weihnachtsbasteln

Dienstag, 19. November, 18 bis 20 Uhr

*Referentinnen: Uta Suhr, Erzieherin, Sozialpädagogin und Silke Rabe-Fritsch, Sozialpädagogin*

In gemütlicher Atmosphäre wollen wir gemeinsam weihnachtliche Kleinigkeiten herstellen. Entweder für uns selbst oder zum Verschenken. Es gibt die Möglichkeit, Windlichter/Kerzengläser mit Salz und Dekoration zu gestalten, kleine Engel aus Märchenwolle und Perlen herzustellen oder Fröbelsterne zu falten. Sie können alles ausprobieren oder sich für eine Sache entscheiden... wir sorgen für das Bastelmaterial und stehen mit Rat und Tat zur Seite. Egal, ob erfahrene Bastlerin oder Neuling zwischen Kleber und Glitzer.

**Materialkosten 5,- €**



## Gruppenangebote

### **Mutter sein – Frau bleiben**

**Einmal im Monat, mittwochs, 10.01./14.02./  
13.03./10.04./15.05./19.06./7.08./11.09./  
2.10./6.11./4.12.2024, 18:30 bis 20 Uhr**

*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)

**Zweimal im Monat, mittwochs, 18:30 bis 20 Uhr,  
Das erste Treffen findet am 24. Januar statt. Die  
folgenden Termine werden jeweils bei den Tref-  
fen bekannt gegeben. (Termine folgen)**

*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 nach einer Trennung können Frauen 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, Erfahrungswerte an andere weiterzugeben und über ihre Ängste, Wut aber auch Zukunftswünsche, Hoffnungen und Sehnsüchte sprechen.

Bitte vereinbaren Sie ein Vorgespräch mit der Gruppenleiterin.

**Teilnahme kostenlos**

## **Spielemittwoch**

**Zweimal im Monat dienstags ab 9. Januar,  
15 bis 17:30 Uhr**

In entspannter Atmosphäre können von Gesellschaftsspiele, wie zum Beispiel Rommee, Kniffel o. ä. gespielt werden. Einige Spiele sind vorhanden, eigene Spiele können gerne mitgebracht werden.

Anmeldung ist nicht erforderlich

**Teilnahme kostenlos**

## **Vorschau Gruppenangebot 2025**

### **Wen Do — Selbstbehauptung für Frauen**

**8 Termine wöchentlich montags, 18 bis 20 Uhr.**

**13.01./ 20.01./ 27.01./ 03.02./ 10.02./ 17.02./  
24.02./03.03.2025**

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

WEN-DO ist ein ganzheitliches, speziell für Frauen und Mädchen zugeschnittenes Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsprogramm. Gleichmaßen 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. Januar 2024 überweisen)