frauenberatung
neustadt a. rbge.

Jahres programm 2025

Liebe Frauen,

wir freuen uns, Ihnen in diesem Jahr ein inspirierendes und vielfältiges Programm aus Workshops und Vorträgen anbieten zu können. Mit Themen, die Körper, Geist und Seele berühren, möchten wir Sie auf Ihrem persönlichen Weg begleiten und stärken. Unsere Veranstaltungen laden einerseits dazu ein, das Miteinander zu gestalten und zu genießen, und andererseits, die eigene Selbstbestimmung und Handlungskompetenz zu fördern. Wir schaffen auch Raum für wertvolle Begegnungen, gemeinsame Gespräche und unvergessliche Erlebnisse.

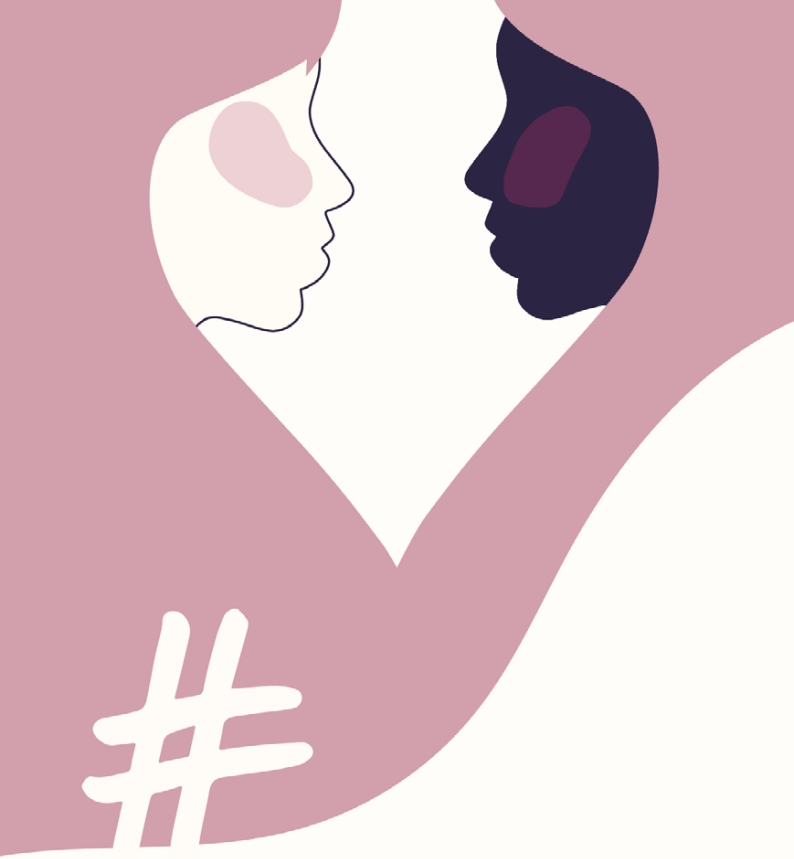
Besonders möchten wir auf unsere fortlaufenden Gruppenangebote hinweisen:

Für Mütter: eine monatliche Gruppe, die Raum für Austausch und Unterstützung bietet.

Für Frauen in Trennung: Diese Gruppe trifft sich zweimal im Monat und startet in diesem Jahr mit einer neuen, engagierten Referentin.

Für alle Frauen: unser Spielenachmittag. Hier treffen sich Frauen, um miteinander ins Gespräch zu kommen, gemeinsam zu spielen und einfach eine schöne Zeit miteinander zu verbringen.

Die meisten Angebote sind kostenfrei. Bitte denken Sie daran, sich vorab telefonisch oder per E-Mail anzumelden.
Blättern Sie durch unser Programm, lassen Sie sich inspirieren und melden Sie sich gerne an – wir freuen uns darauf, Sie willkommen zu heißen!
Herzliche Grüße,
Ihr Team der Frauenberatungsstelle Neustadt



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 Umgebung finden Sie hier:

Runder Tisch gegen häusliche Gewalt

http://www.neustadt-a-rbge.de/rathaus/gleichstellungsbeauftragte/runder-tisch-gegen-haeusliche-gewalt/

Übersicht

8. Jan. bis 3. Dez.	Mutter sein – Frau bleiben GRUPPENANGEBOT
15. Jan. bis 17. Dez.	Trennungsgruppe für Frauen GRUPPENANGEBOT
7. Jan. bis 9. Dez.	Spielenachmittag OFFENES ANGEBOT
12. März	Yoga und Achtsamkeit WORKSHOP
12. März	Frühlingsbasteln
13. März, 3. April, 24. April, 15. Mai	Aquarell-Malworkshop „Metamorphose – vom Samenkorn zur Blüte“ WORKSHOP
10. Mai	Achtsamkeitsspaziergang „Durchatmen“
21. Mai	Nein! - Bedürfnisse erkennen und Grenzen setzen. Wie geht das? WORKSHOP
24. Mai	Kleidertauschbörse
18. Juni	Frauen und Finanzen VORTRAG
25. Juni	Mein Leben in eigener Regie gestalten - geht das? - will ich das? VORTRAG
20. August	Gefühle richtig verstehen und zum Unterstützer machen WORKSHOP

24. Sept.	Qi Gong WORKSHOP
11. Nov.	Einsamkeit - wie komme ich da raus? WORKSHOP
19. Nov.	Weihnachtsbasteln
2. Dez.	Entspannung WORKSHOP

Workshops und Vorträge

Yoga und Achtsamkeit

Mittwoch, 12. 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

Aquarell-Malworkshop „Metamorphose – vom Samenkorn zur Blüte“

(Wohlfühlort – Samenkorn – Verwurzelung – Keimung – Blüte)

4 Termine: Donnerstag, 13. März, 3. April, 24. April,15. Mai, 19 Uhr bis 20:30 Uhr

Leitung: Tanja Repenning, Fachbegleiterin für Kunsttherapie und Ausdrucksmalen

An vier Abenden widmen wir uns dem inneren und äußerem Wachstum. Wir starten mit einer kleinen Achtsamkeits-Meditation, um uns im Hier und Jetzt zu verankern und unser Unterbewusstsein zu aktivieren. Anschließend lassen wir unseren Wohlfühlort entstehen und verinnerlichen den Wandel vom Samenkorn zur Blüte/Pflanze in all seinen Phasen. Das Samenkorn steht hier sinnbildlich für etwas, was wir wachsen lassen wollen – in unserem Leben und in uns selbst.
Im Malprozess können so unsere Bedürfnisse und Ressourcen zum Ausdruck kommen. Die gemalten Bilder dieses Wandels dienen uns als Resonanzkörper. Im anschließenden Gespräch und Austausch in der Gruppe können die Bildreihen und Malprozesse noch einmal reflektiert werden.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig!
Es fällt eine Materialpauschale von 20 € an

Nein! - Bedürfnisse erkennen und Grenzen setzen. Wie geht das?

Mittwoch, 21. Mai, 18 bis 19:30 Uhr

Referentin: Sarah Gina Warneke, Psychologin, M. Sc.

Grenzen erkennen und setzen, fällt vielen Frauen schwer. Was sind Grenzen, wie erkenne ich sie, was macht es uns manchmal schwer, sie zu setzen und was hat das alles mit Gefühlen und Bedürfnissen zu tun? In diesem Workshop werden wir uns genau damit beschäftigen und Tipps und Tricks zum Grenzen setzen austauschen und aktiv ausprobieren.
Teilnahme kostenlos

Frauen und Finanzen

Mittwoch, 18. Juni, 18 bis 20 Uhr

Referentin: Uta Suhr, Erzieherin, Sozialpädagogin

Viele Menschen vermeiden das Thema Geld – besonders Frauen sollten dem jedoch mehr Aufmerksamkeit schenken.
Die Zahlen sind alarmierend: Ein Drittel der berufstätigen Frauen wird später weniger als 1000 € Rente erhalten. Gründe dafür sind häufig Teilzeitbeschäftigung zur Betreuung von Familie, ungleiche Bezahlung und die Übernahme von Haushaltspflichten. Die Frage ist nicht, ob private Vorsorge nötig ist, sondern wie viel.
Oft befinden sich Frauen in finanzieller Abhängigkeit von Partner*innen, ohne es zu merken. Finanzielle Verantwortung abzugeben, birgt Risiken und macht handlungsunfähig.
Auch ohne Partnerschaft scheuen viele Frauen das Thema Geld – sei es aus Unwissenheit oder wegen negativer Erfahrungen.
An diesem Abend nähern wir uns dem Thema Geld auf emotionaler Ebene: Warum habe ich das Thema bisher nicht gewürdigt? Wie ist meine Einstellung zu Geld? Habe ich Ersparnisse und die Kontrolle über meine Ein- und Ausgaben? Wie mache ich das mit Rücklagen?
Ich möchte Ihnen die Angst nehmen, sich mit dem Thema zu beschäftigen und gemeinsam schauen wir uns die eine oder andere Stolperstelle bei diesem Thema an.
Dieser Vortrag kann Ihnen wertvolle Impulse geben, ist aber keine Finanzberatung.
Teilnahme kostenlos

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

Mittwoch, 25. Juni, 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

Foto: Kelly Sikkema

Gefühle richtig verstehen und zum Unterstützer machen

Mittwoch, 20. August, 18 bis 20:30 Uhr

Referentin: Birgid Hinke, zertifizierte Lifecoachin

Wie oft erleben wir Gefühle, die wir nicht einordnen können? Haben das Gefühl, nichts ändern zu können? Wie oft treffen wir Entscheidungen gegen unseren Bauch - und warum eigentlich?
Dieser Workshop hilft Dir Deine Gefühle besser zu verstehen, mit Ihnen zu arbeiten und sie als wertvolle Helfer in Deinem Leben zu nutzen. Du lernst, was Dir Deine Gefühle sagen wollen, wie Du Sie regulierst und wie Du Dein inneres Navigationssystem bewusst aktivieren und steuern kannst. Der Workshop ist praxisnah, achtsamkeitsorientiert und bietet Dir konkrete Werkzeuge für den Alltag.
Teilnahme kostenlos

Qi Gong

Mittwoch, 24. September, 18:30 bis 19:30 Uhr

Referentin: Jutta Wienand, Qi-Gong-Kursleiterin

Qi Gong ist, einfach ausgedrückt, eine alte chinesische Form der Gesundheits- und Meditationsübungen und Bestandteil der TCM / Traditionellen chinesischen Medizin.
Körperbewegungen, Atem und Vorstellungskraft werden auf wirkungsvolle Weise in den Übungen miteinander verbunden. Das Qi wird dabei als fördernde Kraft, Energie gesehen für alle Funktionen und Prozesse im Körper, und die Übungen werden praktiziert, um diese Lebensenergie zu unterstützen und zu stärken.

Qi Gong wirkt positiv beispielsweise auf das Immunsystem, den Atem und die körperliche Aufrichtung, und fördert die Selbstheilungskräfte unseres Körpers. Wir begegnen den Anforderungen des Lebens mit mehr Kraft und Gelassenheit.
In meiner „Schnupperstunde" möchte ich diese vielfältige Übungsform vorstellen und zum Ausprobieren biete ich einfache Bewegungs- und Meditationsübungen an.
Teilnahme kostenlos

Einsamkeit - wie komme ich da raus?

Dienstag, 11. November, 18 bis 19:30 Uhr

Referentin: Sarah Gina Warneke, Psychologin, M. Sc.

Wer sich einsam fühlt, erlebt einen subjektiven Mangel in der Menge oder der Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen. Insbesondere bei Frauen und über alle Altersgruppen hinweg, gehäuft im höheren Lebensalter, kann Einsamkeit, verbunden mit einem großen Leidensdruck auftreten.
In diesem Workshop werden wir unsere Erfahrungen mit Einsamkeit austauschen und uns mit Risikofaktoren und Wegen aus der Einsamkeit beschäftigen. Insbesondere wirst du die Gelegenheit haben, dich mit deinen Werten und deinen Wünschen sowie Ideen für einen Weg aus der Einsamkeit auseinanderzusetzen.
Teilnahme kostenlos

Entspannung

Dienstag, 2. 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.
Teilnahme kostenlos

Sonstiges

Frühlingsbasten

Mittwoch, 12. 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 „Durchatmen“

Samstag, 10. Mai, 10 bis 11:30 Uhr

Referentin: Jacqueline Gehrts, Sozialarbeiterin

Die vielen äußeren Reize unserer Zeit fordern nicht nur ständig unsere Aufmerksamkeit, sondern lenken uns auch schnell vom Wesentlichen ab und bringen uns mit der Zeit aus dem Gleichgewicht.
Da kann es schonmal passieren, dass man sich ertappt, wie man gehetzt und kurzatmig von einem Geschehen zum anderen hetzt. Um mal wieder richtig zu entschleunigen und ins hier und jetzt zu kommen, möchte ich Sie auf einen achtsamen Spaziergang innerhalb Neustadts Natur einladen. So wollen wir aus dem stressigen Alltag ausbrechen und das eigene Wohlbefinden stärken, um zurück zu uns selbst zu finden. Während unseres Weges ist es das Ziel gegenwärtige Momente bewertungsfrei und bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen und uns zu Erden. Kleine Übungen werden uns dabei helfen.

Teilnahme kostenlos

Kleidertauschbörse

Samstag, 24. Mai, 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
24. Mai oder vorweg am 20. Mai von 10 bis 13 Uhr oder am 21. Mai von 15 bis 18 Uhr

Weihnachtsbasteln

Mittwoch, 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

Spielenachmittag

Zweimal im Monat dienstags ab 7. 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

Mutter sein – Frau bleiben

Einmal im Monat, mittwochs, 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

Trennungsgruppe für Frauen*

Alle zwei Wochen, mittwochs, 18 bis 19:30 Uhr

Erster Durchgang: 15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 26.03., 23.04., 14.05., 28.05., 11.06.

Referentin: Sarah Gina Warneke, Psychologin, M. Sc.

Eine Trennung von einem Partner kann aus vielen verschiedenen Gründen schwierig sein. Sei es die Ungewissheit auf das, was danach kommt, Ängste, finanzielle oder soziale Konsequenzen oder auch ggfs. Konsequenzen für Kinder.
In neun Sitzungen werden wir uns mit euren aktuellen Belastungen rund um das Thema anstehende oder durchgeführte Trennung vom Partner beschäftigen. Zudem werden wir neue Lebenspläne entwickeln und uns mit Ressourcen, Gefühlen, Bedürfnissen, Werten, Grenzen, Selbstwert sowie Achtsamkeit beschäftigen.
Teilnahme kostenlos

Foto: Jackson David

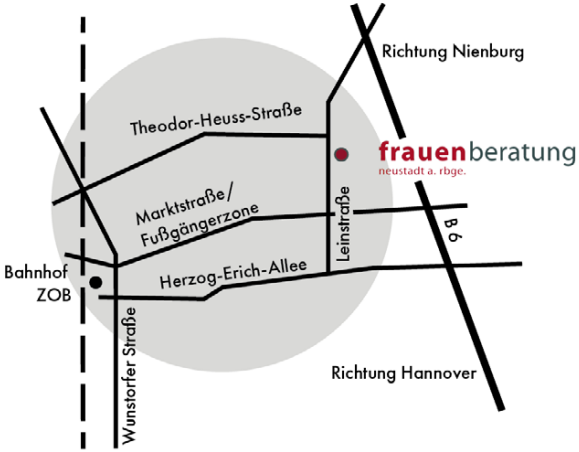
Die Frauenberatungsstelle Neustadt

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 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.



Stadt NEUSTADT am Rübenberge

Niedersachsen

Region Hannover

frauenberatung
neustadt a. rbge.

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

frauenberatungneustadt

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

Foto: Pricilla Du Preez