

Frauennotruf Idar-Oberstein e.V.

Mainzer Straße 60

55743 Idar-Oberstein

Tel. 06781 45599

info@frauennotruf-idar-oberstein.de

www.frauennotruf-idar-oberstein.de

PhotoVoice-Projekt

Für Frauen mit (sexueller) Gewalterfahrung

für Frauen zwischen 16 Jahren und 99 Jahren

Sa 29.04. und Sa 27.05.2017

Jeweils 10.00-18.00 Uhr

Referentinnen: Katharina Reimann, Schmuckgestalterin (B.A.) & Master-Studium
Schmuck & Edelstein (angefragt)

Susanne Findler und/oder Bahara B. Zschernack – beide Mitarbeiterin im
Frauennotruf Idar-Oberstein

Kosten: 20,- € pro Workshop-Tag inklusive Materialverbrauch

Wir wollen erfahren, was Ihnen aus
Ihrer Perspektive geholfen hat, die
erlebte Gewalt zu verarbeiten!

Was braucht es aus Ihrer Erfahrung an
Unterstützung nach

Gewalterlebnissen? Was sollte sich
ändern, um Gewalt und deren Folgen
besser verarbeiten zu können? Teilen
Sie Ihre Meinung mit uns!

PhotoVoice heisst Foto plus Stimme.

Machen Sie unter fachkundiger
Anleitung Fotos von Motiven, die Ihre
Sicht auf Ihre Bearbeitung der

Gewalterfahrung ausdrücken. Fassen
Sie Ihre Gedanken zu dem Motiv oder
der gestalteten Collage in Worte –
teilen Sie sich mit über das Erlebte und
das Hilfreiche.

Die zwei Tages-Workshops vermitteln
schwerpunktmäßig die Grundelemente
der Ausdrucksfotografie mit deren Hilfe
die Teilnehmerinnen befähigt werden,

sich ihrer eigenen Seins-Art bewusst
zu werden und gleichzeitig eine
adäquate Ausdrucksform zu finden.

Es geht auch darum, für sich selbst
Zusammenhänge zwischen der
früheren Gewalterfahrung und dem
heutigen (Über-)Leben tiefer zu
verstehen und dadurch die Möglichkeit
nach Verwandlung zu haben. Alte
unbefriedigende (Überlebens-)
Strategien können dadurch vielleicht in
einem neuen Licht betrachtet werden,
es lassen sich neue Ausdrucks- und
Verhaltensformen entwickeln.

Methoden:

Interaktiver Vortrag und Einführung in
die Fotografie als Mittel zum
künstlerischen (Selbst-) Ausdruck,
Gestaltungs- und
Wahrnehmungsübungen sowie Einzel-
und Kleingruppenarbeit.

Selbstverteidigung für Frauen

Ein Samstag im Oktober 2017 (Genauer Termin wird noch bekanntgegeben)

Von 10.00 – 17.00 Uhr

Kosten: 30,- €

Ort: Gymnastikhalle der Realschule (Vollmersbachstr., Idar-Oberstein)
oder Turnhalle der Marktschule (Idar) – wird noch bekannt gegeben!

Leitung: Kirsten Ritter Dipl. Psychologin, Selbstverteidigungstrainerin nach Sunny Graff

„Treten und Schlagen allein ist keine effektive Selbstverteidigungsstrategie“ das ist die Erkenntnis von Sunny Graff, Juristin, Psychologin und Trägerin des fünften Dan in der asiatischen Kampfkunst Taekwondo aus Frankfurt, die sich bereits seit 30 Jahren mit Gewalt gegen Frauen und einer wirkungsvollen Selbstverteidigung beschäftigt.

Deshalb bietet dieser Kurs neben wichtigen Verteidigungs- und Befreiungstechniken, auch Übungen, Rollenspiele, Gespräche und Informationen an:

- zur Schulung der Wahrnehmung
- zur Stärkung des Selbstvertrauens
- zu verbalen Selbstbehauptungsstrategien
- zum Thema (sexualisierte) Gewalt

Fair Streiten

Ein Grundlagenseminar für Frauen und Männer in „Gewaltfreier Kommunikation“ nach Dr. M. Rosenberg

10./11. Juni 2017, jeweils von 10 – 18 Uhr

Referentinnen: Susanne Findler, Dipl.-Sozialarbeiterin, Erzieherin, Trainerin in „Gewaltfreier Kommunikation“, Bahara B. Zschernack, Dipl.-Sozialarbeiterin, Trainerin in „Gewaltfreier Kommunikation“

Kosten: 60,- €

Überall wo Menschen aufeinander treffen - sei es zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Schule, im Verein oder in der Freizeit - wird kommuniziert. Wie wir das tun, im „Guten wie im Schlechten“ haben wir als Kinder von unseren Eltern bzw. unserem nahen Umfeld gelernt. Mit einigen Verhaltensweisen sind wir vielleicht heute noch froh, andere würden wir gerne verändern und wissen nicht wie. Das Seminar gibt die Gelegenheit sich über die gelernten Kommunikationsmuster bewusst zu werden, sich selbst und andere besser zu verstehen und bietet Wege, sich eine neue Kommunikationskultur anzueignen.

Dabei werden wir uns auch mit dem Thema „Fair Streiten“ beschäftigen, denn faires Streiten ist eine wichtige Grundlage für langfristige und zufriedene Beziehungen. Das zweitägige Seminar vermittelt schwerpunktmäßig die Grundelemente der „Gewaltfreien Kommunikation“, mit deren Hilfe die Teilnehmenden lernen sich für ihre eigenen Wünsche einzusetzen und gleichzeitig noch zu hören, was das Gegenüber gerne hätte. Es geht darum, Zusammenhänge tiefer zu verstehen und nicht im Affekt „an die Decke zu gehen“. Alte unbefriedigende (Familien-) Strategien können gelöst, neue Sprach- und Denkmuster gelernt und eine neue Streitkultur entwickelt werden.

Methoden:
Interaktiver Vortrag, verschiedene
Übungen, Einzel- und

Kleingruppenarbeit zu eigenen
Konfliktbeispielen aus dem (Berufs-)
Alltag, GFK-Tanzparkett.

Kreml Kulturhaus e.V.
Burgschwalbacherstraße 8
65623 Zollhaus/Hahnstätten
Tel. 06430 929724
info@kreml-kulturhaus.de
www.kreml-kulturhaus.de

**Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg -
Regionaler GFK-Tag im Kreml Kulturhaus (für die Region Taunus/ Rheintal/
Westerwald)**

Samstag, 10.6

10.00-21.30 Uhr

Kursgebühr: 30,00 EUR je Person | für Gruppen von 3 - 5 Personen: 80,00 EUR

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Konzept, das von dem amerikanischen Psychologen Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Sie kann bei jeglicher zwischenmenschlichen Kommunikation und zur Bearbeitung von Konflikten eingesetzt werden. Eine ihrer Grundannahmen besteht darin, dass sich zwischenmenschliche Probleme und Konflikte deutlich leichter lösen lassen, sobald die Verbindung zwischen den Beteiligten eine bestimmte Qualität erreicht hat. Mittels vier konkreter Schritte liefert sie eine Menge an Handwerkszeug, um positiv zur Verbindung zwischen Menschen beitragen zu können. So können ihre Anwendenden unter anderem lernen

- ihren Ärger anderen gegenüber aufrichtig mitzuteilen – ohne dass es verletzend klingt,
- Kritik und Vorwürfe anderer zu hören – ohne sie persönlich zu nehmen,
- sich für eigene Anliegen kraftvoll einzusetzen – ohne auf Dominanzgebaren oder weniger

offensichtliche Formen der Manipulation zurückzugreifen,

- die Chancen zu erhöhen, dass andere bereit sind, ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen
- in Konflikten und auch sonst, wenn starker Stress auf sie einwirkt, den eigenen Werten treu zu bleiben, in der Art und Weise, wie sie mit anderen umgehen.

Vor allem Frauen mit traditioneller Rollenerziehung fühlen sich für Missverständnisse in der zwischenmenschlichen Kommunikation und entstandene Konflikte häufig verantwortlich und suchen die Ursache im eigenen Verhalten. Sie führen die Verärgerung über einen Vorfall auf sich selbst zurück. In der gewaltfreien Kommunikation lernen die Teilnehmerinnen, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu analysieren und den Konflikt auf die Bedürfnisse und Gefühle des Gegenüber zu verlagern. Sie geben die Rolle der „Verursacherin“ ab und wandeln den Konflikt in einen

neutralen Vorfall um. Auf der Basis des Erkennens von Gefühlen können betroffene Frauen sich selbst und ihre Bedürfnisse deutlicher wahrnehmen und dadurch ihr Selbstwertgefühl steigern.

Zum zweiten GfK-Tag im KREML Kulturhaus soll es nach der Begrüßung und einführenden Informationen drei zeitlich strukturierte Workshopeinheiten (10.45 - 12.15; 14.15 - 15.45, 16.15 - 17.45 Uhr), ein Ergebnisplenum sowie abschließend eine konzertante Einheit mit der Musikformation 'Soluna' geben. U.a

sind folgende Workshops geplant: Einführung in die GfK, Emphatisches Zuhören, GfK und Yoga, GfK in langfristigen Liebesbeziehungen, GfK in der Organisationsentwicklung, Bedürfnisse als Ausdruck unserer Lebenskraft, Systemisches Konsensieren, Dem Körper zuhören - Achtsamkeit und Stress, Wie kann ich Nein sagen ohne zu verletzen?, GfK für Eltern. In den Workshops soll jeweils, neben den theoretischen Grundlagen und Inputs, mit Beispielen aus dem alltäglichen Berufs- und Privatleben gearbeitet werden.

FilmSpecial: 24 Wochen - Pränataldiagnostik: Segen oder Fluch?

Die Besucher und Besucherinnen erwarten eine außergewöhnliche Filmabend mit Einführung, Dokumentar Spielfilm und Filmgespräch.

Januar 2017

19.00 Uhr

Eintritt: 6,50 EUR

In einem FilmSpecial mit einf. Vortrag, dem Dokumentar Spielfilm „24 Wochen“ (Deutschland 2015, 102 Min, Regie: Anne Zora Berrached) und anschl. Filmgespräch mit Filmschaffenden, ExpertInnen und Publikum wollen wir uns dem ethisch sehr umstrittenen Themenkomplex 'Pränataldiagnostik' widmen.

Zum Filminhalt, der den Rahmen treffend umschreibt: Die Bühne, das Scheinwerferlicht - Astrid lebt und liebt ihren Beruf als Kabarettistin mit Hingabe, während ihr Mann und Manager Markus sie gelassen und gekonnt unterstützt. Doch als die beiden ihr zweites Kind erwarten, wird ihr sonst so durchgetaktetes Leben unerwartet aus der Bahn geworfen: Bei einer Routineuntersuchung wird Trisomie 21 festgestellt. Zunächst wissen beide nicht, wie sie damit umgehen sollen, doch sie entscheiden sich gemeinsam für ein Leben mit Down Syndrom. Mit der gleichen Stärke, mit der sie bisher ihren Alltag in

der Öffentlichkeit gemeistert haben, bereiten sich die zukünftigen Eltern auf ein Leben mit einem behinderten Kind vor. Unverdrossen stellen sie sich dem Unverständnis und den hilflosen Reaktionen im Freundes- und Verwandtenkreis.

Die Kernproblematik: Der Film zeigt eine junge Frau, die vor der Entscheidung steht, ob sie aufgrund einer prognostizierten Schwerstbehinderung ihres ungeborenen Kindes die Schwangerschaft in der 24. Woche abbrechen lassen soll.

Gesellschaftspolitische Überzeugungen, medizinische Beratung, familiärer Beistand - all das befreit die Frau nicht davon, allein mit sich über Leben und Tod zu entscheiden. Das ethisch-moralische Dilemma an der Sache: Das Recht auf Selbstbestimmung über den eigenen Körper haben die Frauen vor uns hart erkämpft - ein zugegebenermaßen hohes Gut. Aber zusammen mit den

neuen medizinischen Errungenschaften kann dieser Fortschritt uns auch vor unwägbar erscheinende Entscheidungen stellen. Wir müssen darauf achten, dass nicht nur geschieht, was technisch möglich ist, sondern das, was wir auch wirklich wollen. Und das Folgedilemma: Die meisten schwangeren Frauen entscheiden sich für die Feindiagnostik, aber sie fragen sich zuvor nicht, was eigentlich die Konsequenzen sind, wenn sie bestimmte diagnostische Ergebnisse bekommen. Wir wollen alles wissen, aber was ist, wenn wir wissen? Was ist

dann? Dies sind die zentralen Fragen, die im Film gestellt werden. Zur Rechtslage: Im Rahmen geltender gesetzlicher Regelungen hat allein die Frau das Recht, über die Schwangerschaft zu entscheiden. Juristisch gesehen hat der männliche Partner kein Recht, über Fortführung oder Abbrechen einer Schwangerschaft mitzuentcheiden. Im anschließenden Filmgespräch mit Filmschaffenden, Hebammen, ÄrztInnen und ExpertInnen von ProFamilia soll vor dem filmischen Hintergrund die Kernfrage erläutert werden: 'Pränataldiagnostik - Fluch oder Segen??'.

Persönlichkeitsbildung und berufliche Entwicklung Kurskorrektur im Beruf II– So findest Du den Job, der Dich glücklich macht

Fr/Sa 2. Quartal 2017,

18.00-21.00 Uhr (Fr), 10.00-17.00 Uhr (Sa)

Leitung: Susanne Pillokat-Tangen, M.A., Karrierecoach & Business-Trainerin

Kursgebühr: 149,00 EUR

Spürst Du den Wunsch nach einer beruflichen Veränderung, die wirklich zu Dir passt? Willst Du Deine Potenziale, Stärken und Talente klar herausarbeiten und zielorientiert leben? Möchtest Du den Beruf und die Lebensumstände finden, die Dich glücklich(er) und zufrieden machen? Der Beruf coaching-Workshop ist so strukturiert, dass Du Klarheit darüber gewinnst, welcher Beruf und welche Lebensumstände wirklich zu Dir passen und Dich glücklich machen. Auf der Basis des Programm „Karriere-Navigator“ werfen insbesondere Teilnehmerinnen durch gezielte Fragestellungen einen Blick auf ihr bisher geführtes Leben sowie gelebte und nicht gelebte Ziele - im beruflichen wie im persönlichen Bereich. Als Folge traditioneller Rollenzuteilung erleben viele Frauen den Spagat zwischen familiären und beruflichen Anforderungen als höchst belastend.

Ihnen stellt sich gar nicht die Frage eines sinnerfüllten Berufslebens. Häufig gehen im Laufe der Zeit einstige Ziele und Perspektiven verloren. Im Vertiefungsworkshop findest Du Klarheit über Deine Talente, Deine Stärken, Deine Wünsche und – Deine Berufung. Insbesondere Frauen werden als Person in den Mittelpunkt gestellt und erhalten Raum und Zeit, sich selber zu hinterfragen und „neue“ berufliche Ziele zu entwickeln. Am Ende gehst Du mit einem klaren und überprüfbar Bild Deiner persönlichen Berufung nach Hause. Wir nutzen die Methode Karriere-Navigator, die seit über 10 Jahren als Standard in den Bereichen Berufswahl und Berufseinstieg gilt. Selbständige und solche, die es werden wollen, können den Workshop dazu nutzen, ihre unternehmerische Positionierung zu

überprüfen und anzupassen an ihr

wahres persönliches Profil.

Neuwagenmühle e. V.,
56370 Kördorf
Tel. 06486 6686
info@neuwagenmuehle.de
www.neuwagenmuehle.de

Matriarchat

Vortrag mit anschließendem Workshop; Musik und Gruppenarbeit, in der die Teilnehmer/innen eingeladen sind Heilungswege zu entwickeln, die danach in der Gruppe ausprobiert werden.

25.11.2017 – 14.00 – 18.30 Uhr

Kosten: 10/15/18 Euro nach Selbsteinschätzung

Ort: Kreml Kulturhaus, Zollhaus

ReferentInnen: Birgit Weidmann, Autorin, Künstlerin , Isabell Orrillo-Hartl, Musikerin

Unsere Kultur ist patriarchal geprägt. Daraus folgt, dass die männlichen Leitbilder immer noch eine viel stärkere Durchsetzungskraft besitzen als die weiblichen.

Noch immer kennen wir alle einen obersten, ersten Gott, der eindeutig männlich gedacht und gefühlt wird. Noch immer gilt in vielen Familien der Vater als das Oberhaupt der Familie, noch immer ist unser Denken und unsere Organisationsstruktur in Kommunikation und Institution/Wirtschaft/Politik stark linear-hierarchisch oder pyramidal-hierarchisch und autoritär geprägt. Eine andere Form ist für uns noch immer nicht denkbar oder vorstellbar. Ein weit verbreitetes Missverständnis besteht in der Annahme und Behauptung - das Matriarchat sei das Gegenteil vom Patriarchat. Daraus wird gefolgert: "Wer will denn von Frauen beherrscht werden? Die sind ja noch schlimmer als die Männer, oder mindestens nicht besser!" Heute setzen sich zwar immer mehr Frauen in Positionen mit leitenden Aufgaben durch, allerdings nutzen diese Frauen

meist die Methoden des Patriarchats um aufzusteigen, Anerkennung zu erlangen und um zu leiten oder herrschen. Sie besinnen sich noch nicht auf ihre femininen, matriarchalen Wurzeln, die die wenigsten überhaupt kennen.

Doch der Gedankengang ist in sich komplett falsch, denn das Matriarchat ist nicht das Gegenteil vom Patriarchat, sondern seine Vorläuferkultur. Das Patriarchat hat sich aus dem Matriarchat entwickelt, und es schaut so aus, als ob das Patriarchat eine Verwahrlosung des Matriarchats ist, da den Frauen überall ihre traditionellen Aufgaben entzogen wurden. Traditionell im Matriarchat sind die Frauen die Hüterinnen des Landes und des Altars und damit der Sorge für das leibliche Wohl sowohl der Natur, der Umwelt als auch der Körper aller Lebewesen inklusive der menschlichen Sexualität - und für die Sorge des spirituellen Wohl ebenfalls für alle(s). Die Umweltzerstörung ist also genau genommen eine Verwahrlosungserscheinung, ebenso

alle Religionskriege und alle entwürdigenden sexuell-perversen Praktiken. Das alles entstand aus der Demontage der Frauen, insbesondere der unterweisenden Mütter und Großmütter! Die Einigkeit unter den Frauen wurde in Europa systematisch gestört, ganz besonders durch die erfolgter Denunziationspraktiken während der Frauen-als-

Hexen-Verbrennungen, deren Hochphase noch keine 400 Jahre her ist. Damit Frauen sich gestärkt fühlen ist es wichtig, dass sie in Geschichte und Kultur wieder ihre Wertigkeit und ihre Bedeutung erkennen und sich diese dann auch nehmen! Sie ist verschüttet aber nicht verloren. Dahin wollen wir schauen.

Quell des Lebens

Das Gehörte in Gruppenarbeit erlebbar und erfahrbar machen durch Übungen mit Körper, Stimme, Begegnungen, Trommeln und Trancetanz, alles unter freiem Himmel mitten in der Natur. Dadurch können auch Menschen mit schlechteren Deutschkenntnissen teilnehmen.

26. August 2017 – 14.00 – 20.00 Uhr

Kosten: 10/15/18 Euro nach Selbsteinschätzung

Ort: Neuwagenmühle, 56370 Kördorf

ReferentInnen: Veronika Wolf, systemische Beraterin, Percussionistin, Übersetzerin, Benjamin Mayr, Heilpädagoge, Percussionist und Percussionlehrer, Birgit Weidmann, Autorin, Künstlerin, 3 weitere Musiker/innen

In Großreligionen und indigenen Sakralkulturen wird die jeweils verehrte spirituelle Kraft als Quell des Lebens bezeichnet, da sie Leben hervorbringt. In den sogenannten animistischen indigenen Kulturen Afrikas, so auch in der Yoruba-Kultur aus Westafrika gibt es die Urgöttin und Urmutter Yemanja, Göttin des Meeres und den Urgott des Himmels und der Ordnung Oxalá. Beide existieren gleichwertig nebeneinander. Nur gemeinsam können sie Schöpfung vollbringen. Während Yemanja alle erdenklichen Prinzipien und möglichen Ordnungen verkörpert und dadurch als Hüterin des Chaos verstanden wird, gehört es zu den Aufgaben von Oxalá dieses Chaos zu strukturieren bzw. Ordnung hineinzubringen, um so eine sichtbare Schöpfung entstehen zu lassen. Wegen dieser Aufgabenverteilung und archetypischer Betrachtungsweisen setzen manche westlich geprägten Forscher/innen die Göttin mit dem

Unbewussten und den Gott mit dem Bewussten gleich. Die Yoruba-Stämme wurden als Sklav/innen in die Neue Welt verschifft. Außerhalb von Afrika leben sie heute vor allem in Brasilien und Kuba. Ihre Sakralkultur haben sie mitgenommen. Sie vermischte sich mit dem Katholizismus. Die gesellschaftliche Gleichwertigkeit von Frauen und Männern hängt mit der gelebten Volksphilosophie zusammen. Diese ist immer durch spirituelle Grundeinstellungen untermauert. Aufgaben der gesellschafts-formenden Kulturarbeiten werden gleichermaßen von Frauen wie Männern geleitet und durchgeführt. Das Leitbild der Geschlechter in der hier thematisierten metaphysischen Kultur der Afrikaner war ausgewogen. Eine Kultur der Frauendiskriminierung und Männer- bzw. männliche Elitenerhöhung war ihnen unbekannt. Das Gefälle zwischen den Geschlechtern - das wir

aus den monotheistischen Ein-Manngott-Religionen und den darauf aufbauenden Kulturen kennen mit ihren rein am männlichen Leitbild orientierten Lebens- und Arbeitsfeldern - kannten sie so nicht.

Die Beschäftigung mit der Yoruba-Kultur stärkt die Selbstbestimmung und Selbstbehauptung von Frauen - und von Männern - in allen Bereichen des privaten und gesellschaftlichen Lebens, da sie für die Geschlechterrollen sensibilisiert - aus dem interkulturellen Vergleich heraus. Nach wie vor ist es für uns noch immer schwer eine Gleichstellung unter den Geschlechtern wirklich zu fühlen und zu leben. Die spirituelle Kultur der Yoruba lehrt: es braucht beide Pole - den weiblichen, vertreten durch Yemanjá und den männlichen, vertreten durch Oxalá - um etwas entstehen zu lassen. Durch die Verschmelzung beider Pole entsteht z.B. Schöpfung, Leben, eine lebendige und wirkende Kultur, Musik, Rhythmus usw..

Die Sakralkultur der Yoruba ist von Rhythmen, Trancetänzen und Ritualen geprägt. Jede Gottheit hat ihren eigenen Rhythmus und ihre eigene Bewegung. So begegnen sie sich. Im Kurs nehmen wir uns ihre Rhythmen zu Hilfe um uns der usgewogenheit der Pole zu nähern. Das nennen wir: dem Quell des Lebens begegnen. Um die Gleichstellung von Frau und Mann am Beispiel dieser afrikanisch-brasilianisch-kubanischen Kultur für sich selbst erfahren zu können, wird in diesem Kursangebot der Bildungsvortrag mit den Rhythmen und Bewegungen der jeweiligen Gottheit verbunden. Dabei geht es darum die Balance unter den Geschlechtern und zwischen den Polen sowie zwischen Erde und Umwelt erfahrbar zu machen. Die Teilnehmer/innen sind eingeladen selbst zu tanzen und zu trommeln sowie an anderen naturnahen Übungen teilzunehmen. Der Veranstaltungsort liegt sehr abgelegen in der Natur und bietet für diese Arbeit das passende Ambiente.

Frauenlandhaus Charlottenberg e.V.

Holzappeler Straße 3
56379 Charlottenberg
Tel. 06439 7531
mail@frauenlandhaus.de
www.frauenlandhaus.de

Seminar: Lesbenfacetten – Räume entdecken

14. April 2017 - 17. April 2017

Politisch-vergnügte Oster-Tage im FLH für jüngere lesbische Frauen
Ein Wochenende für alle Frauen, die Frauen lieben: lesbisch, quer, frauenliebend und die, die sich begrifflich nicht gern in Schubladen stecken lassen. Das Frauenlandhaus Charlottenberg wird über Ostern – frei nach Virginia Woolf – zu eurem eigenen Zimmer und bietet euch Raum zum Sein, zum Entspannen und Austauschen eurer Erfahrungen und Sichtweisen auf lesbische Un_Sichtbarkeit in der Gesellschaft und der Politik. In den gemütlichen Räumen des Frauenlandhauses könnt ihr nicht nur alleine oder gemeinsam für drei Tage die Seele baumeln lassen, sondern an einem vielfältigen Workshopangebot teilnehmen. Inhaltlich geht es in den Workshops um eine empowernde/selbstermächtigende Auseinandersetzung mit dem eigenen Begehren, lesbischen Beziehungen, einengenden Geschlechterrollen oder auch möglichen erlebten Sexismus- und Diskriminierungserfahrungen im Alltag und im Beruf. Es werden Wege zum eigenmächtigen Erfahren und erleben aufgezeigt.

Drag King

Workshop

16.04.2017

Referentin: Tania Witte (Autorin, Journalistin, Medienpädagogin, Texterin) Zeitraum

Der Workshop richtet sich an lesbische und bisexuelle Frauen, die sich auf kreative Weise mit Geschlechterrollen und Geschlechternormen auseinandersetzen wollen. Denn Lesben werden oft als „zu“ maskulin betitelt und ihnen wird so der Eindruck vermittelt, dass sie nicht „weiblich“ genug seien.

Drag King ist eine Performance-Art, in der die Teilnehmerinnen sich das andere – in diesem Fall das männliche – Geschlecht aneignen: durch Kleidung, Bartkleben, aber vor allem auch durch Imitation typisch männlicher Mimik und Gestik. Dadurch

kann deutlich gemacht werden, dass scheinbar natürliche Unterschiede zwischen Männlichkeit und Weiblichkeit oft angelernt sind.

Drag King verdeutlicht auf kreative, humorvolle Art, dass Geschlechterrollen (auch) konstruiert sind (Doing Gender).

In verschiedenen Übungen zu Stimme, Gestik, Mimik, Bewegung, Verhaltensmustern und Rollenspielen durchbrechen die Teilnehmerinnen Vorstellungen von geschlechtlicher Identität und können das scheinbar feststehende Geschlechterverhältnis in Frage stellen und sich so finden.

Kreatives Schreiben

Workshop

15.04.2017

Referentin: Tania Witte (Autorin, Journalistin, Medienpädagogin, Texterin) Zeitraum

Der Workshop richtet sich an lesbische und bisexuelle Frauen, die sich auf kreative Weise selbst begegnen möchten. Aufgrund ihrer sexuellen Orientierung bewegen sich lesbische und bisexuelle Frauen oft in einem Spannungsfeld zwischen ihrer sexuellen Orientierung und beispielsweise Sexismus oder Homofeindlichkeit. Nicht selten sind sie konfrontiert mit klischeebeladenen Vorstellungen von „der Lesbe“, mit der sie sich nicht identifizieren können oder die der eigenen Selbstwahrnehmung diametral entgegenstehen. Es können innere und äußere Konflikte entstehen, die Räume brauchen, in denen sie wertfrei ausgetauscht werden können.

Kreatives Schreiben bietet ein selbstermächtigendes Potential, das in diesem Workshop genutzt werden soll, um in Texten eigene Bilder von sich zu entwerfen, die mit den anderen Teilnehmerinnen geteilt und besprochen werden können. Mit Methoden des kreativen Schreibens, mit Assoziation und Improvisation, mit Schreib- und Wahrnehmungsübungen sollen die Teilnehmerinnen der eigenen (inneren) Stimme auf die Spur kommen. Ziel des Workshops ist es, gemeinsam Hürden abzubauen und Wege zu finden, biografische Erlebnisse rund um Themen wie Coming-Out, sexuelle Orientierung, erlebte Diskriminierungen kreativ zu er- und bearbeiten.

PC, Tablet, Smartphone ...wie kann Frau sie effektiv und sinnvoll für sich nutzen?

Ein Einblick in die Möglichkeiten der modernen Kommunikationsmittel

12.03., 02.04., 23.04., 23.05.2017

Referentin: : Bettina Böhm, EDV-Fachfrau mit eigener Firma: PC-Fit; hauptberuflich Programmiererin mit Herz und Verstand.

Bei Teilnahme an allen 4 Terminen: 60,00

Einzeltermin Teilnahmegebühr: 15,00 Euro

Wir alle verwenden im persönlichen und beruflichen Alltag PCs, Tablets, Smartphones und eignen uns die Möglichkeiten, die wir damit hätten, oft nur nach und nach durch die Praxis an. Das kann unzufrieden und auch unsicher machen. Deshalb möchten wir Frauen die Gelegenheit geben, die Kenntnisse zur Nutzung zu vertiefen und zu komplettieren. In diesen vier Workshops bieten wir die Chance dazu. Dabei wird auf die individuellen Fragen der Teilnehmerinnen eingegangen.

Zur Teilnahme wird ein eigenes Notebook benötigt, WLAN ist im Frauenlandhaus vorhanden. Die Themen der einzelnen Workshops:

1. Sonntag, 12. März 2017: Allgemeine Bedienung des Internets, Arbeiten mit Emailprogrammen und Verwalten von Emails auf mehreren Geräten (Synchronisierung)
2. Sonntag, 2. April 2017: Die Nutzung von Clouds als Speichermedium für die elektronische Post unter besonderer Berücksichtigung der Datensicherheit
3. Sonntag, 23. April 2017:

Die Pflege von Fotos durch die Anwendung und Bearbeitung mit Graphikprogrammen
4. Sonntag, 23. Mai 2017:

Tricks und Kniffe bei der Verwendung von Schreibprogrammen z.B. dem Einfügen und Einbetten von Tabellen, Fotos und Vorlagen

**Auf der Suche nach der verlorenen Göttin
"Zur Stellung von Frauen in der Gesellschaft vom Altertum bis heute"**

Vortrag und offene

Workshop-Reihe: Teile 1-4

Leitung: Birgit Weidmann, Künstlerin und Autorin der Bücher „Die verlorene Göttin“ – Geschichte der Spiritualität in 2 Bänden.

Sie lebt seit 21 Jahren auf einer Wassermühle (56370 Kördorf), wo sie zwischen 2001 und 2015 Kunst- und Kulturveranstaltungen zu gesellschaftlich relevanten Themen ausgerichtet und umgesetzt hat – gemeinsam mit ihrem Mann.

Sie bietet Einzelgespräche an in den Formaten: – Lebenskunst-Beratung – Unterstützung zur Realisierung von eigenen Lebensträumen – Waldspaziergänge – innere Klärung mit Hilfe der Natur

www.spir-ird.de und www.neuwagenmuehle.de

Wir unterliegen einem gesellschaftlich-kollektiven Trauma. Dieses will verstanden und gelöst werden. Hierzu lade ich alle interessierten Frauen an den 4 offenen Nachmittagsworkshops ein: Die Erinnerung an das, was einst geschehen ist, lebendig werden zu lassen; die Gefühle wieder zu fühlen und den Ahnen zu vergeben – das ist eine grundlegende Voraussetzung um endlich Frieden zu finden – im globalen Außen sowie im individuellen Innen.

Unsere Wurzeln gründen im Frieden – dahin zurück führt uns der Weg. Das kollektive Trauma betrifft vor allem uns Frauen. Wir sind von unseren ureigensten Aufgaben abgeschnitten (worden): Hüterin des Herdes, des Landes, des Feuers und des Altars. Damit eng zusammen hängen die weiblichen Aufgaben: das Empfangen und das Verschmelzen lassen, das geduldige Austragen und Reifen lassen, das Leben Gebären sowie das Nähren, Lehren und Bergen.

Damit wir Frauen zurück finden zu unseren ureigensten Wurzeln und unsere Aufgaben wieder erkennen, benennen und dann ergreifen können,

ist es unerlässlich die Geschichte noch einmal neu zu belichten – die Frauengeschichte und damit im Zusammenhang stehend die Menschengeschichte.

In vier unabhängig voneinander ausgerichteten Erlebnis-Vorträgen gehen wir diese Themen an:

Sonntag, 26. Februar 2017 – Sophia – die Göttin der Weisheit Vortrag und Workshop Teil 1: Vortrag: Sophia - die Göttin der Weisheit - Heilung:

Urvertrauen und innere Weisheit- Frauenqualität: Hüterin des Kosmos, der Schöpfung: Werden und Vergehen

-

Sonntag, 9. April 2017 – Ishtar – die barmherzige Hure Vortrag und Workshop Teil 2: Ishtar - die barmherzige Hure - Heilung: Sexualität und Geschlechtlichkeit -

Frauenqualität: Hüterin des Feuers, der Emotionen –

Sonntag, 28. Mai 2017 – Die Völven und die Heidren – Seherinnen in Mittelwesteuropa Vortrag und Workshop Teil 3: Völven, Heidren und Idisen - Seherinnen in Germanien - Heilung: Umsetzungskraft und Fürsorge – Frauenqualität: Hüterin des

Landes: Schenken, Bergen und
Nähren.
Sonntag, 25. Juni 2017 - Die Kultur
des heiligen Hag – eine
Entschlüsselung von Hexe und Teufel
Vortrag und Workshop Teil 4: Die
Kultur des heiligen Hag - eine
Entschlüsselung von Hexe und Teufel -

Heilung: Polarität und
Selbstbestimmung - Frauenqualität:
Hüterin des Ortes: Quelle, Herd, Altar,
Kommunikation –

Konzept: Vortrag, Tönen,
Gesprächskreis, Meditation und
Vergebungsritual