

Veranstaltungs- kalender

ZEIT FÜR
MICH

Januar bis Juni 2026

Laufende Angebote

MONTAGS

10:00 – 12:00 Uhr

Deutschkurs für Frauen

Erweiterung der Deutschkenntnisse durch Unterhaltung, Austausch und Übungen

Anmeldung: Tel. 0511 431531

DIENSTAGS

9:30 – 12:00 Uhr (14-tägig)

Nähcafé International

Gruppe für geflüchtete Frauen zum Nähen und interkulturellen Austausch

Termine	06.01.26	20.01.26	10.02.26
	24.02.26	10.03.26	14.04.26
	28.04.26	12.05.26	09.06.26
	23.06.26		

MITTWOCHS

10:00 – 12:00 Uhr

Deutschkurs für Frauen

Erweiterung der Deutschkenntnisse durch Unterhaltung, Austausch und Übungen



© Gabby Art / Adobe Stock

DONNERSTAGS

9:30 – 11:00 Uhr

Mutter-Kind-Gruppe

Treffen für Mütter mit Kindern bis zu 2 Jahren, die Lust haben sich in ungezwungener Atmosphäre auszutauschen und zu klönen. Für die Kinder gibt es Zeit zum Spielen mit altersgerechten Spielanregungen. Fragen zu verschiedenen Themen wie Schlaf, Autonomiephase, Krippeneingewöhnung etc. können dabei besprochen werden.



© Highwaystarz / adbestock

Das Angebot ist kostenfrei.

Information und Anmeldung bei der Kursleiterin
Michaela Danetzky unter michaela.danetzky@gmx.de
oder im Frauenzentrum unter 0511 431531

17:00 – 18:00 Uhr

Allgemeine Rechtsberatung (monatlich)

für Frauen in Krisensituationen (bei Scheidung, zum Sorge- und Unterhaltsrecht sowie bei Gewalterfahrungen und Stalking)

Anmeldung: 0511 431531

Termine	22.01.26	19.02.26	19.03.26
	23.04.26	21.05.26	25.06.26

18:30 – 20:30 Uhr

Gruppe für Frauen in Trennungssituationen

Zur Bewältigung der vielfältigen Herausforderungen und Probleme, die vor, während und nach einer Trennung entstehen, soll im Austausch mit anderen Frauen und unter fachlicher Leitung nach Lösungen und neuen Perspektiven gesucht werden. Die Gruppe umfasst acht Donnerstagabende und findet 14-tägig statt.



© Andrii Yalanskyi / shutterstock

Start der nächsten Gruppe nach Absprache.

Interessierte Frauen melden sich im Frauenzentrum unter 0511 431531

Monatsübersicht Januar bis Juni 2026

JANUAR

ab 05.01.26	Kurs: Yoga I
ab 05.01.26	Kurs: Feldenkrais 1 – Sich leichter und schmerzfreier bewegen für mehr Lebensqualität
ab 07.01.26	Kurs: Malen als Lebensspur I
ab 10.01.26	Fastenwoche: Fasten im Alltag oder vitalstoffreiche Gemüseküche
17.01.26	Workshop: Persönliche Stärken erkennen und nutzen
24.01.26	Nähen „Ü60“
ab 28.01.26	Kurs: Fitness-Boxen für Frauen I

FEBRUAR

ab 06.02.26	Kurs: Qi Gong – 8 Brokate
ab 10.02.26	Kurs Abendbalance 1
12.02.26	Vortrag: Mit Ayurveda das Immunsystem stärken für mehr Frühjahrs-Energie
14.02.26	Workshop: Samstag ist Nähtag!
16.02.26	Workshop: Havening Techniques©
21.02.26	Nähen „Ü60“
ab 23.02.26	Kurs: Feldenkrais 2 – Bewegungen mehr Aufmerksamkeit schenken und dadurch die Bewegungsqualität verbessern
ab 25.02.26	Kurs: Fitness-Boxen für Frauen II
26.02.26	Workshop: So bringst du das Urlaubsfeeling in deinen Alltag!

MÄRZ

ab 04.03.26	Kurs: Malen als Lebensspur II
08.03.26	Spaziergang: Essbare Wildpflanzen
08.03.26	Feier des Internationalen Frauentages
12.03.26	Vortrag: Abnehmen mit Hypnose zum Kennenlernen
14.03.26	Workshop: Samstag ist Nähtag!
17.03.26	Kurzworkshop: Was Ärger und Co uns sagen wollen! „Unbeliebte Gefühle?“ gibt es die wirklich?
20.03.26	Ein Abend mit Klangschalen
21.03.26	Workshop: Systemische Aufstellung
28.03.26	Wohlfühltag für Frauen

APRIL

ab 09.04.26	Kurs: Abnehmen mit Hypnose
ab 13.04.26	Kurs: Yoga II
ab 13.04.26	Kurs: Feldenkrais 3 – Mit leichten Bewegungen wieder ein besseres Gespür für den eigenen Körper bekommen
ab 14.04.26	Kurs: Selbstverteidigung für Frauen in Wennigsen
16.04.26	Vortrag: Alltag meistern mit Ayurveda – Selbsthilfe für mehr Balance und Klarheit
ab 21.04.26	Kurs Abendbalance 2
24.04.26	Gedankenstopp-Übungen

MAI

ab 06.05.26	Kurs: Malen als Lebensspur III
10.05.26	Spaziergang: Essbare Wildpflanzen

JUNI

01.06.26	Workshop: People Pleasing Ade! Havening Techniques® und Meditation
ab 02.06.26	Kurs Abendbalance 3
06.06.26	Workshop: Samstag ist Nähtag!
18.06.26	Vortrag: Ayurveda-Tipps für heiße Tage
20.06.26	Nähen „Ü60“
ab 22.06.26	Kurs: Feldenkrais-Sommer: Mit leichten Bewegungen lernen, mit dem Körper bewusst umzugehen

FRAUENZENTRUM

RONNENBERG
auf instagram
und facebook



INHALT

Veranstaltungen	Seite	6 – 24
Besondere Beratungsangebote	Seite	25 – 26
Sprechstunden & Adressen	Seite	27 – 28

Kurs: Yoga I

Die einfachen altbewährten Körperübungen sind darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit zu fördern und wiederherzustellen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung wird die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen erlernt. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt.

- Leitung:** Nadja Papendorf
Termin: Montag, 05.01. – 16.03.26 (10x, nicht am 02.02.)
17.00 – 18.15 Uhr
Gebühr: 100 €
Anmeldung: bei Nadja Papendorf unter
papendorf.nadja@web.de

Kurs: Feldenkrais 1 – Sich leichter und schmerzfreier bewegen für mehr Lebensqualität

Meist sind uns unsere Bewegungen so vertraut, dass sie uns wie angeboren vorkommen. „Wie immer schon“.

Aber das sind sie nicht. Wir lernen lebenslang, uns zu bewegen und gewöhnen uns Bewegungen an. Wie nutzen unsere Bewegungen fast unser ganzes Leben lang, ohne dass wir darüber nachdenken müssten – so gut haben wir sie gelernt! Aber, ohne es zu merken, schleichen sich oft Fehler und Ungereimtheiten ein, die hinderlich sind und oft zu Beschwerden führen. Um diesem Umstand zuvorzukommen und ihn zu verbessern, wollen wir im Kurs lernen, uns unserer Bewegungen wieder bewusst zu werden. Wir werden einfache Bewegungen machen, bei denen es um ihre Art, Weise und Qualität – nicht unbedingt um ihr Ziel – geht. Damit erneuern wir unsere Bewegungs- und unsere Lebensqualität.

Bitte eigene Matte oder Decke, ein Handtuch oder ein festes Kissen als Kopfunterlage, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

- Leitung:** Martina Pierdziwol, Feldenkrais-Lehrerin
Termin: Montag, 05.01. – 09.02.26 (5 Termine, 12.01.26 entfällt)
Gruppe 1: 18.50 – 19.50 Uhr
Gruppe 2: 20.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 50 €
Anmeldung: bis zum 29.12.25 bei Martina Pierdziwol unter
martina.pierdziwol@gmx.net oder 0160 1158357

Kurs: Malen als Lebensspur I

Manchmal fehlen die Worte für Erlebtes, Inneres, Gefühle, Situationen. Wenn Sie jetzt denken „schade ich kann gar nicht malen“ - Kunsttherapie hat nichts mit Kunst und Können zu tun. Hier geht es um den Prozess des Gestaltens, den spontanen Ausdruck. Sie können sich auf kreative Weise mit Vergangenenem oder Gegenwärtigem auseinandersetzen. Lassen Sie sich von der Farbe leiten – Pinsel, Stift, Spachtel, Finger, drucken, stempeln oder Collagen erstellen. Es ist Ausdruck dessen, was Sie bewegt und worüber wir dann ins Gespräch kommen können.



© LW team / shutterstock

- Leitung:** Evelyn Busch, Kunsttherapeutin
Termin: Mittwoch, 07.01. – 25.02.26 (6x, nicht am 14.01. u. 04.02.)
 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr: 75 € plus 10 € Materialkosten
 (1 Platz mit Sozialtarif möglich)
Anmeldung: bis 04.01.26 bei Evelyn Busch unter
evelynbusch@gmx.de

Fastenwoche: Fasten im Alltag oder vitalstoffreiche Gemüseküche

Fasten Sie im normalen Alltag! So sieht eine Fastenwoche unter täglicher Anleitung in 1-2 stündigen Treffen aus:

- Samstag:** Einführung ins Fasten
und Fasten einleiten
Sonntag: gemeinsame Wanderung
Montag: Entspannungsübungen, Yoga
Dienstag: Wellnessabend
Mittwoch: Vortrag: Aufbaukost
Donnerstag: frei
Freitag: Fastenende mit gemeinsamen Apfelessen



© Heike Rau / adbestock

- Leitung:** Doris Frantzheld, Fastenberaterin (UGB*),
 Fachberaterin für Kinder- und Säuglingsernährung (UGB*)
www.frantzheld.de
Termin: Samstag, 10. Januar 2026, 10.00 – 11.00 Uhr
 Sonntag, 11. Januar 2026, 15.00 – 16.30 Uhr
 Montag, 12.01.26 – Freitag, 16.01.26 je 19.00 – 20.30 Uhr
 (Donnerstag frei)
Gebühr: 150 €
 (inkl. Informationsmappe und 6 Tage Fastenbegleitung)
Anmeldung: bis zum 03.01.26 bei Doris Frantzheld unter
 05033-939633 oder info@frantzheld.de

Workshop: Persönliche Stärken erkennen und nutzen

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die versuchen, Ihre Schwächen auszugleichen. Aufgespürt werden Glaubenssätze und Gedanken, die uns ausbremsen. Hilfreich ist es, den Fokus auf die persönlichen Begabungen, Fähigkeiten und Stärken zu lenken. So erreichen wir unsere Ziele schneller, bekommen Kraft und Energie! Wir machen uns in diesem Workshop auf den Weg, die persönliche Selbstachtung zu stärken.



© CastOfThousands / shutterstock

- Leitung:** Gabriele Schneider, Heilpraktikerin und zertifizierte Transaktionsanalytikerin
Termin: Samstag, 17. Januar 2026, 9.30 – 16.15 Uhr
Gebühr: 45 €
Anmeldung: bis zum 10.01.2026 bei Gabriele Schneider unter gabrieleschneiderhp@t-online.de oder 05041 7791945

Nähen „Ü60“

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen über 60 Jahre (Anfängerinnen und Fortgeschrittene), die gerne nähen. Dekoration, kleine Geschenke oder einfache Bekleidung (Hose oder Rock) können in lockerer Atmosphäre an den Vormittagen angefertigt werden. Nähmaschinen sind vorhanden. Stoffe müssen mitgebracht werden. (max. 5 Teilnehmerinnen)

- Leitung:** Roswitha Waschek, Bekleidungsschneiderin
Termin: Samstag, 24. Januar 2026, 11.00 – 15.00 Uhr
Gebühr: 20 €
Anmeldung: bis zum 17.01.26 bei Roswitha Waschek unter roswithaw.weekenders@web.de

Kurs: Fitness-Boxen für Frauen I

Fitness-Boxen ist ein Aktivsport ohne Boxpartnerin im Sparring und Wettkampf. Der Fokus liegt auf dem eigenen Körper, den eigenen Fähigkeiten und im mentalen Bereich. Fitness-Boxen macht Spaß. Der Sport trainiert durch die verschiedenen Übungen den gesamten Körper. Muskeln werden aufgebaut, die Ausdauer wird verbessert.

Boxen hilft beim Abbau von Stress und Wut und steigert das Selbstbewusstsein. Beim Training kannst du an deine physischen und psychischen Grenzen gehen, dich richtig auspowern. Durch die Übungen steigerst du das Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten.

- Leitung:** Birgit Sommerfeld (Boxtherapeutin)
Termin: Mittwoch, 28.01. – 11.02.26 (3x), 17.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 30 €
Anmeldung: bis zum 21.01.26 im Frauenzentrum, 0511 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Kurs: Qi Gong – 8 Brokate

Qi Gong ist eine Form der Bewegungsmeditation, die in der Ruhe oder in Bewegung durchgeführt werden kann. Qi bedeutet Lebensenergie, Gong steht für Technik oder Kunst.

Während der Ausführung der 8 Brokate sind wir über unsere Atmung bewusst mit unserem Körper verbunden. Wir lauschen nach innen, nehmen Verspannungen oder Anspannung in uns wahr.

Die 8 Brokate des Qi Gong sind weiche, fließende Bewegungen, die Verspannungen und Blockaden auflösen. Der Körper wird auf sanfte Weise gedehnt und energetisiert. Die Körperanteile von Yin und Yang kommen in einen Ausgleich. Durch diesen Ausgleich erfahren wir innere Ruhe, Stress wird reduziert und unsere Chakren (Energiezentren) werden aufgefüllt.

Eine regelmäßige Qi Gong Praxis schult die Wahrnehmung für unseren Körper und unsere Bedürfnisse. An vier Abenden werden die 8 Brokate und eine Kurzmeditation angeleitet.

- Leitung:** Silvia Richter, Heilpraktikerin Psychotherapie, Achtsamkeitstrainerin
Termin: Freitag, 06.02. – 27.02.26 (4x), 17.30 – 19.00 Uhr
Gebühr: 65 € (inkl. Übungsskript und mp3-Dateien)
Anmeldung: bis zum 30.01.26 bei Silvia Richter unter willkommen@ihrachtsamkeitscoach.de



Kurs: Abendbalance 1 – Sanft zur Ruhe kommen, neue Energie finden

Gönn dir am Abend eine Stunde nur für dich. Mit achtsamen Bewegungen, sanften Dehnungen und bewusster Atmung lösen wir Spannungen und bringen Körper und Geist in Balance. Keine Vorkenntnisse nötig – einfach kommen, atmen und loslassen. Perfekt, um den Tag ruhig und entspannt ausklingen zu lassen. Komm so, wie du bist – und geh leichter, ruhiger, freier.

- Leitung:** Alice Merger, Fitnesstrainerin
Termin: Dienstag, 10.02. - 10.03.26 (5x), 20.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 45 €
Anmeldung: bis zum 03.02.2026 bei Alice Merger unter alicemerger@yahoo.de

Vortrag: Mit Ayurveda das Immunsystem stärken für mehr Frühjahrs-Energie

Der Frühling bringt Energie oder Müdigkeit? Wie geht es Ihnen damit? Im Ayurveda wird diese Jahreszeit dem Kapha zugeordnet. Wir fühlen uns oft schwer, träge und anfälliger für Erkältungen. Doch Sie können viel tun, um Ihr Immunsystem zu stärken! Entdecken Sie einfache Routinen und Gewürze, die Verdauung und Wohlbefinden ankurbeln. Erfahren Sie, wie Ingwer & Kurkuma neue Leichtigkeit schenken, und starten Sie mit frischer Energie in den Tag. Alltagstauglich, undogmatisch und sofort umsetzbar – Ayurveda macht Sie fit für den Frühling!

Ich zeige Ihnen praktische, leicht umsetzbare und undogmatische Tipps, wie Sie Ayurveda in Ihren Alltag integrieren, um sich fit und vital zu fühlen – passend zur Jahreszeit und der Ayurveda Typenlehre!

- Leitung:** Anja Horak, Ayurveda-Beraterin
Termin: Donnerstag, 12. Februar 2026, 17.30 – 19.30 Uhr
Gebühr: 23 € + 2 € für kleine Kostproben und Unterlagen (wird bei Anmeldung oder vor Ort bei der Kursleiterin gezahlt)
Anmeldung: bis zum 05.02.26 bei Anja Horak unter ayurvedamitanja@gmail.com

Workshop: Samstag ist Nähtag!

In kleiner Runde nähen wir in wenigen Stunden einen einfachen Rock, ein T-Shirt oder eine Hose. Moderne Nähmaschinen und Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Auch Nähanfängerinnen sind willkommen. Material bitte mitbringen: für einen Rock circa 100/140 cm + Reißverschluss und für ein T-Shirt 80/140 cm.

- Leitung:** Roswitha Waschek, Bekleidungsschneiderin
Termin: Samstag, 14. Februar 2026, 11.00 – 15.00 Uhr
Gebühr: 35 €
Anmeldung: bis zum 07.02.26 bei Roswitha Waschek unter roswithaw.weekenders@web.de

Workshop: Havening Techniques©

In diesem Workshop erfährst du, wie du mit der Havening-Technik stressige Erlebnisse bewusst „entladen“ und durch eine neue, stärkende innere Erfahrung ersetzen kannst. Insbesondere, wenn du dich in bestimmten Situationen immer wieder überangepasst verhältst oder dich von äußeren Erwartungen unter Druck gesetzt fühlst, kann Havening dir helfen, klarere Grenzen zu setzen und dich emotional freier zu fühlen. Diese leicht erlernbare Methode kannst du anschließend direkt im Alltag nutzen – je häufiger du sie anwendest, desto stabiler wird dein Nervensystem, und desto mehr innere Widerstandskraft entwickelst du. Habe ich dein Interesse geweckt? Dann freue ich mich auf einen schönen Abend mit dir.

- Leitung:** Alexandra Bruns, Heilpraktikerinnen Psychotherapie
Termin: Montag, 16. Februar 2026, 19.30 – 20.15 Uhr
Gebühr: keine
Anmeldung: bis zum 09.02.26 bei Alexandra Bruns unter 0152 54118500 oder info@alexandra-bruns.de

Nähen „Ü60“

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 24. Januar 2026

- Leitung:** Roswitha Waschek, Bekleidungsschneiderin
Termin: Samstag, 21. Februar 2026, 11.00 – 15.00 Uhr
Gebühr: 20 €
Anmeldung: bis zum 14.02.26 bei Roswitha Waschek unter roswithaw.weekenders@web.de



Kurs: Feldenkrais 2 – Bewegungen mehr Aufmerksamkeit schenken und dadurch die Bewegungsqualität verbessern

In diesem Kurs werden wir mit verschiedenen Bewegungen experimentieren. Wir werden die Bewegungen angenehm und leicht ausführen, ohne in den Schmerz zu gehen oder Sport zu machen.



Eine bestimmte Bewegung setzt sich in einem Bewegungsmuster fest, weil man sich das so angewöhnt hat. Aber es gibt so viele Möglichkeiten, diese eine Bewegung zu machen. Und das ist es, was wir machen. Wir lernen eine Bewegung auf verschiedenste Weisen durchzuführen und dabei eventuell vorhandene Schmerzen zu umgehen oder Schmerzen oder Einschränkungen vorzubeugen. Dabei werden wir uns unseren Bewegungen bewusst und lenken dabei die Aufmerksamkeit auf unseren ganzen Körper.

Wir werden beweglicher, entspannter, körperlich und geistig fitter, und auch unser Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Bitte eigene Matte oder Decke, ein Handtuch oder ein festes Kissen als Kopfunterlage, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Leitung: Martina Pierdziwol, Feldenkrais-Lehrerin

Termin: Montag, 23.02. – 30.03.26 (6x)

Gruppe 1: 18.50 – 19.50 Uhr

Gruppe 2: 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 60 €

Anmeldung: bis zum 16.02.26 bei Martina Pierdziwol unter martina.pierdziwol@gmx.net oder 0160 1158357

Kurs: Fitness-Boxen für Frauen II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 28. Januar 2026

Termin: Mittwoch, 25.02.-11.03.26 (3x), 17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 30 €

Anmeldung: bis zum 19.02.26 im Frauenzentrum, 0511 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Workshop: So bringst du das Urlaubsfeeling in deinen Alltag!

Kennst du das auch, dass der Urlaub einfach immer viel zu schnell vorbei ist und dich der stressige Alltagswahnsinn am Wickel hat? Dann komm vorbei und lerne an diesem Abend mit viel Spaß und Freude ganz alltagstaugliche Tipps und Tools. Wie du von ausgelaugt und müde immer wieder ganz leicht in deine Freude und Kraft kommst. Und deine alltäglichen Herausforderungen mit positiver Energie und einem vollen Akku meisterst

- ohne Umwege direkt in die Verbundenheit mit dir und deinem Herzen kommst. Und damit ganz bei dir selbst und in deiner Mitte landest und Gelassenheit erlebst.
- blitzschnell aus dem stressigen Alltagswahnsinn, den Ängsten und dem Sorgenkarusell aussteigst und wieder Sicherheit und Vertrauen als Basis in dir erlebst.

Leitung: Britta Malika Bengen, Emotions- und Körpercoach/
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termin: Donnerstag, 26. Februar 2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 20 €

Anmeldung: bis zum 19.02.2026 bei Britta Malika Bengen unter
info@brittamalikabengen.com

Kurs: Malen als Lebensspur II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 7. Januar 2026

Termin: Mittwoch, 04.03. – 29.04.26 (6x, nicht am 25.03., 01.04.
und 08.04.), 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 75 € plus 10 € Materialkosten
(1 Platz mit Sozialtarif möglich)

Anmeldung: bis 25.02.26 bei Evelyn Busch unter
evelynbusch@gmx.de

Spaziergang: Essbare Wildpflanzen

Wir spazieren durch die Natur in Ronnenberg, schauen und bestimmen die Wildpflanzen die uns das Frühjahr anbietet. Sie bekommen praktische Tipps, wie sie die Pflanzen in ihrer Küche verarbeiten können.

Leitung: Anita Zechel

Termin: Sonntag, 8. März 2026,
10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Frauenzentrum

Gebühr: 8 €

Anmeldung: bis 28.02.26 bei Anita Zechel unter
anitazechel@htp-tel.de oder 0178 7711599





Feier zum Internationalen Frauentag

Ein Spielfilm: Frauen – stark, schön und einzigartig

Eine Ausstellung: Gemeinsam gegen Sexismus

Zum Internationalen Frauentag laden die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Ronnenberg gemeinsam mit dem Frauenzentrum alle Frauen herzlich zu einem Abend voller Emotionen, Inspirationen und Informationen zu den Facetten des Frau-Seins ein.

In einem Spielfilm zeigt **Caroline Herfurth** mit Witz und Tiefgang, welchen unterschiedlichen Themen sich Frauen in jedem Alter in der Gesellschaft stellen müssen. Sie erinnert uns daran, dass es nicht um Selbstoptimierung und Perfektion geht – sondern darum, das Leben, unseren Körper und uns selbst mit allen Stärken und Schwächen zu lieben.

Ergänzt wird der Abend durch eine Ausstellung gegen Sexismus. Sie verdeutlicht, welche Formen von Sexismus sich in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen zeigen und was wir alle dagegen unternehmen können.

Für Getränke und Popcorn ist gesorgt. Die Feier ist wie immer kostenfrei und alle Frauen sind herzlich eingeladen!

Termin: Sonntag, 8. März 2026

Zeit: Einlass 17.00 Uhr/ Beginn 17.30 Uhr

Ort: Aula der Marie-Curie-Schule,
Am Sportpark 1, 30952 Ronnenberg/Empelde

Anmeldung: bis zum 02.03.25 bei der
Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Ronnenberg,
Kirsten Böddeker unter 0511 4600-1006 oder
kirsten.boeddeker@ronnenberg.de

Vortrag:

Abnehmen mit Hypnose zum Kennenlernen

Erfolgreiche Hypnose als Unterstützung auf dem Weg zum Wunschgewicht, der Ernährungsumstellung, der Motivation für mehr Bewegung und als Hilfe beim Durchhalten.

Sie haben immer wieder erfolglos versucht, Ihr Gewicht zu reduzieren oder nehmen nach einer Diät doch wieder zu? Dann liegt bei Ihnen vielleicht eine Blockade im Unterbewusstsein vor, die all Ihre noch so gut gemeinten Vorsätze scheitern lässt. Hier kann Hypnose helfen, diese Hindernisse zu erkennen und mittels positiver Suggestionen zu beseitigen.

Wie Abnehm-Hypnose funktioniert erklärt die Heilpraktikerin für Psychotherapie Rita Bahrenburg auch mit Hilfe einer kurzen Übung zum Kennenlernen. Viele haben bei ihr bereits nach wenigen Wochen mehrere Kilos ohne Druck abgenommen. Warum sich also mit Diäten quälen, wenn es so leichter geht?!

Dieser Abend ist gedacht, um die Möglichkeiten der Hypnose beim Abnehmen kennenzulernen. Bei Interesse beginnt am 09.04.26 ein Gruppenkurs. (siehe Ausschreibung im April)

- Leitung:** Rita Bahrenburg, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kursleiterin für Entspannung
- Termin:** Donnerstag, 12. März 2026
18.00 – 20.00 Uhr
- Gebühr:** 23 € (ermäßigt: 18 €)
- Anmeldung:** bis zum 05.03.26 bei Rita Bahrenburg unter r.bahrenburg@gmx.de

Workshop:

Samstag ist Nähtag!

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 14. Februar 2026

- Termin:** Samstag, 14. März 2026, 11.00 – 15.00 Uhr
- Gebühr:** 35 €
- Anmeldung:** bis zum 07.03.26 bei Roswitha Waschek unter roswithaw.weekenders@web.de





Kurzworkshop: Was Ärger und Co uns sagen wollen! „Ungeliebte Gefühle“ – gibt es die wirklich?

Wie gehen Sie mit Ihrem Ärger oder Ihrer Wut um? Nehmen Sie dieses Gefühl an – oder ist es für Sie ein eher unangenehmes, ungeliebtes oder sogar verbotenes Gefühl? Vielleicht schlucken Sie Ihren Ärger häufiger herunter oder er zeigt sich versteckt. Z.B. als Schmerz, Enttäuschung oder Traurigkeit. Das ist schade. Steckt doch so viel Potenzial in Ärger und Wut! Ärger und Wut weisen uns hin auf vorhandene Bedürfnisse und Werte, denen wir folgen. Ärger kann für die eigene Persönlichkeitsentwicklung genutzt werden. Destruktive Ärgermuster werden aufgespürt und es werden Lösungsansätze gesucht.

- Leitung:** Gabriele Schneider, Heilpraktikerin und zertifizierte Transaktionsanalytikerin
Termin: Dienstag, 17. März 2026, 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: keine
Anmeldung: bis zum 10.03.2026 bei Gabriele Schneider unter gabrieleschneiderhp@t-online.de oder 05041 7791945

Ein Abend mit Klangschaalen

Die Peter Hess – Klangmassage ist eine sehr sanfte und wirkungsvolle Entspannungsmethode. Ich lade Sie ein, an diesem Abend die Klänge und die wohltuenden Schwingungen der Klangschaalen kennenzulernen. Freuen Sie sich auf das Hören und das Fühlen der Klangschaalen:

- Vorstellung der Klangschaalen
- Anwendungsbereiche der Klangmassage
- Geführte Klangmeditation

Bitte bringen Sie (wenn vorhanden) eine Yogamatte, sowie ein Kissen und eine Decke mit.

- Leitung:** Christin Hähling, Klangentspannungscoach nach Peter Hess
Termin: Freitag, 20. März 2026, 19.30 – 20.45 Uhr
Gebühr: 25 €
Anmeldung: bis zum 13.03.2026 bei Christin Hähling unter 05109 63719 oder info@christinhaehling.de

Workshop: Systemische Aufstellung

Warum passiert das immer mir? Warum verhält sich mein Kind, mein Partner, mein(e) Kollege*in mir gegenüber so? Wieso halten meine Beziehungen nicht? Warum habe ich diese Erkrankung? Kommt dir das bekannt vor?

Eine systemische Aufstellung kann auf alle Fragen angewandt werden, z.B. bei Fragen aus der Ursprungsfamilie, der jetzigen Familie, dem Berufsleben sowie zur Team- oder Kolleg*innen Situation. Ebenso bieten sich Fragen zu chronischen Krankheiten oder Persönlichkeitsstörungen zur Klärung an.



© Alex Pios / adobeStock

In einer Aufstellung werden Gefühle und Dynamiken bewusst, die zuvor im Verborgenen gehalten wurden. Sie zeigt auf, wie es um die Beziehung zwischen zwei Personen, einem Team oder der Familie steht. In einer Aufstellung erhalten wir die Möglichkeit, verborgene Aspekte zu erfassen. Der erste Blick aus der Beobachterrolle gibt uns die Chance, auf diese Aspekte zu schauen. Die Stellvertreterin gibt später die Lösung des Systems an die Aufstellerin ab, die dann ihren Platz im System einnimmt.

Nach der Einführung in die systemische Arbeit besteht die Möglichkeit, dass du deine persönliche Frage über eine Aufstellung klärst.

Mitzubringen: Dicke Socken, einen Mittagsimbiss, dein Lieblingsgetränk.

Leitung: Silvia Richter – Heilpraktikerin Psychotherapie, Achtsamkeitstrainerin

Termin: Samstag, 21. März 2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 95 €

Anmeldung: bis zum 14.03.26 bei Silvia Richter unter willkommen@ihrachtsamkeitscoach.de

Wohlfühltag für Frauen

Dieser Wohlfühltag soll rein der Entspannung dienen. Wir werden mit Hilfe verschiedener Entspannungseinheiten gemeinsam einen Tag für unser Wohlbefinden beginnen. Begleiten werden uns dabei verschiedene Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation, Gesichts-Selbstmassage, Fantasie- und Körperreisen sowie Entspannen mit Düften und Klangschale! Bei schönem Wetter ist eine Outdoor-Achtsamkeitsübung geplant!

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

Leitung: Rita Bahrenburg, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kursleiterin für Entspannung

Termin: Samstag, 28. März 2026, 10.30 – 15.30 Uhr

Gebühr: 49 € (ermäßigt: 35 €)

Anmeldung: bis zum 21.03.26 bei Rita Bahrenburg unter r.bahrenburg@gmx.de

Kurs: Abnehmen mit Hypnose

Anschlusskurs an den Vortrag vom 12.03.2026.

Wer beim Vortrag nicht dabei war, bekommt in diesem Kurs noch eine kurze theoretische Einführung in das Thema Hypnose. Wir werden einen genauen Zielvertrag erarbeiten und mit Hilfe verschiedener Hypnose-techniken und durch das Lernen der Selbsthypnose haben Sie die Möglichkeit, entspannt ohne Druck und ohne Diät langsam an Gewicht zu verlieren. Eine Garantie gibt es hierfür nicht, wichtig ist die Selbstmotivation. Wissenschaftliche Studien weisen auf Erfolge durch Hypnose hin.

Leitung: Rita Bahrenburg, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kursleiterin für Entspannung

Termin: Donnerstag, 09.04., 23.04., 07.05., 28.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 95 € (ermäßigt: 85 €)

Anmeldung: bis zum 02.04.26 bei Rita Bahrenburg unter r.bahrenburg@gmx.de

Kurs: Yoga II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 5. Januar 2026

Termin: Montag, 13.04. – 15.06.26 (8x, nicht 18.05. und 25.05.), 17.00 – 18.15 Uhr

Gebühr: 80 €

Anmeldung: bei Nadja Papendorf unter papendorf.nadja@web.de

Kurs: Feldenkrais 3 – Mit leichten Bewegungen wieder ein besseres Gespür für den eigenen Körper bekommen

Ob durch das lange Sitzen am Arbeitsplatz, durch schweres Heben oder durch die allgemeinen Turbulenzen des Lebens: Der Alltag stellt unseren

Körper immer wieder vor Herausforderungen. Die Reaktion: Schmerzen, Anspannung und Stress.

Die Feldenkrais-Methode hilft dabei,

- wieder ein besseres Gespür für den eigenen Körper zu bekommen
- alternative Varianten, Möglichkeiten für Bewegung und Haltung kennenzulernen
- Schmerzen und Blockaden im Bewegungsapparat zu reduzieren
- und die Kommunikation zwischen Gehirn und Körper zu verbessern

Bitte eigene Matte oder Decke, ein Handtuch oder ein festes Kissen als Kopfunterlage, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Leitung: Martina Pierdziwol, Feldenkrais-Lehrerin

Termin: Montag, 13.04. – 18.05.26 (6x)

Gruppe 1: 18.50 – 19.50 Uhr

Gruppe 2: 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 60 €

Anmeldung: bis zum 06.04.26 bei Martina Pierdziwol unter martina.pierdziwol@gmx.net oder 0160 1158357

Kurs: Selbstverteidigung für Frauen in Wennigsen



© Luis Molinero / shutterstock

Bei diesem Kurs haben Frauen die Gelegenheit, einen Einblick in Selbstverteidigungstechniken zu erhalten. In Anlehnung an die Kampfsportart Taekwondo werden einfache und effektive Techniken der Selbstverteidigung ausprobiert und geübt. Ziel ist es, Hemmschwellen abzubauen und Selbstsicherheit zu gewinnen. Bitte bequeme Kleidung, sowie ausreichende Getränke mitbringen.

Leitung: Caroline Milligan (2. Dan), Birgit Sommerfeld (1. Kup)

Termin: Dienstag, 14.04. und 21.04.26 (2x), 18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: 20 €

Ort: Gemeinschaftshaus der Öko-Siedlung,
Unterm Hollerbusch 1, 30974 Wennigsen (Deister)

Anmeldung: bis zum 07.04.26 im Frauenzentrum unter 0511 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Vortrag: Alltag meistern mit Ayurveda – Selbsthilfe für mehr Balance und Klarheit

Fühlen Sie sich manchmal von Gedanken und Gefühlen überwältigt? Erleben Sie Stimmungsschwankungen oder wünschen sich mehr innere Ruhe?

Im Ayurveda gibt es dafür einen eigenen Bereich: die Trigunas, die geistig-seelischen Eigenschaften. Sie helfen, innere Zustände und Stimmungen besser einzuordnen, ihnen nicht ausgeliefert zu sein und bewusster damit umzugehen. Ayurveda bietet dazu viele praktische Werkzeuge, die uns im Alltag unterstützen.

Die Trigunas sind eine wertvolle Orientierungshilfe dafür und dieses Wissen möchte ich gerne weitergeben, um Sie zu inspirieren, mehr Balance, Klarheit und Leichtigkeit in Ihren Alltag zu bringen.

Sie lernen die verschiedenen Merkmale der Trigunas kennen, wie Sie Ihre Stimmungen damit besser einordnen können und erhalten erste Tipps, um sich im Alltag selbst unterstützen zu können.

Dieser Vortrag versteht sich als Inspiration und Impuls zur Selbsthilfe und ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie.

Leitung: Anja Horak, Ayurveda-Beraterin
Termin: Donnerstag, 16. April 2026, 17.30 – 19.30 Uhr
Gebühr: 23 € + 2 € für kleine Kostproben und Unterlagen
(wird bei Anmeldung oder vor Ort bei der Kursleiterin gezahlt)

Anmeldung: bis zum 09.04.26 bei Anja Horak unter
ayurvedamitanja@gmail.com

Kurs: Abendbalance 2

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 10. Februar 2026

Termin: Dienstag, 21.04.-19.05.26 (5x), 20.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 45 €
Anmeldung: bis zum 14.04.2026 bei Alice Merger unter
alicemerger@yahoo.de

Gedankenstopp-Übungen

Wenn wir ständig ergebnislos die gleichen Gedanken wiederkauen, grübeln wir. Das kennen alle Menschen und meist kreisen die Gedanken im Kopf dabei um vergangene Dinge. Das kann auf's Gemüt schlagen. Deshalb ist es wichtig, Grübeleien als solche zu erkennen und das Karussell zu stoppen. Grübeln bedeutet u. a. gedankliche Flucht. Wenn wir etwas nicht lösen können, verunsichert uns das. Wir flüchten uns in die „sichere Gedankenwelt“ und schützen uns so. Zugleich bringt es uns leider nichts, denn das Grübeln führt nur zu noch mehr Grübeleien. Deshalb ist es wichtig, dem Karussell ein Ende zu setzen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Der Kurs beinhaltet verschiedene Gedanken-Stopp-Techniken und Entspannungsübungen.

- Leitung:** Rita Bahrenburg, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kursleiterin für Entspannung
Termin: Freitag, 24. April 2026, 18.00 – 20.45 Uhr
Gebühr: 27 € (ermäßigt: 22 €)
Anmeldung: bis zum 17.04.26 bei Rita Bahrenburg unter r.bahrenburg@gmx.de

Kurs: Malen als Lebensspur III

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 7. Januar 2026

- Termin:** Mittwoch, 06.05. – 24.06.26 (6x, nicht am 13.05. und 27.05), 17.30 – 19.00 Uhr
Gebühr: 75 € plus 10 € Materialkosten (1 Platz mit Sozialtarif möglich)
Anmeldung: bis 29.04.26 bei Evelyn Busch unter evelynbusch@gmx.de

Spaziergang: Essbare Wildpflanzen

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 8. März 2026

- Termin:** Sonntag, 10. Mai 2026, 10.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt: vor dem Frauenzentrum
Gebühr: 8 €
Anmeldung: bis 30.04.26 bei Anita Zechel unter anitazechel@htp-tel.de oder 0178 7711599



Workshop: People Pleasing Ade! Havening Techniques© und Meditation

Lerne, deine eigenen Bedürfnisse wieder in den Mittelpunkt zu stellen!

In diesem Workshop erfährst du, wie du mit der Havening-Technik stressige Erlebnisse bewusst „entladen“ und durch eine neue, stärkende innere Erfahrung ersetzen kannst. Insbesondere, wenn du dich in bestimmten Situationen immer wieder überangepasst verhältst oder dich von äußeren Erwartungen unter Druck gesetzt fühlst, kann Havening dir helfen, klarere Grenzen zu setzen und dich emotional freier zu fühlen.

Diese leicht erlernbare Methode kannst du anschließend direkt im Alltag nutzen – je häufiger du sie anwendest, desto stabiler wird dein Nervensystem und desto mehr innere Widerstandskraft entwickelst du. Nach der Praxis leite ich dich durch eine tiefgehende Entspannungsübung, die dich mit deinen eigenen Bedürfnissen und deiner inneren Stimme verbindet – damit du nicht länger die Erwartungen anderer über deine eigenen stellst.

Bonus: Jede Teilnehmerin erhält nach dem Workshop einen Link zu einem „Selbst-Havening Video“, sodass du die erlernte Technik jederzeit ganz leicht zu Hause wiederholen kannst.

Was du mitbringst: Bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Yogamatte, damit du dich während der Übung wohlfühlst.

Gönn dir diesen Abend der Selbstfürsorge und entdecke, wie du deine innere Balance stärkst!

- Leitung:** Alexandra Bruns, Heilpraktikerinnen Psychotherapie
Termin: Montag, 01. Juni 2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Gebühr: 15 € (Sozialtarif 12 €)
Anmeldung: bis zum 25.05.26 bei Alexandra Bruns unter
 0152 54118500 oder info@alexandra-bruns.de

Kurs: Abendbalance 3

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 10. Februar 2026

- Termin:** Dienstag, 02.06.-30.06.26 (5x), 20.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 45 €
Anmeldung: bis zum 26.05.2026 bei Alice Merger unter
alicemerger@yahoo.de



Workshop: Samstag ist Nähtag!

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 14. Februar 2026

Termin: Samstag, 6. Juni 2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 35 €

Anmeldung: bis zum 30.05.26 bei Roswitha Waschek unter
roswithaw.weekenders@web.de

Vortrag: Ayurveda-Tipps für heiße Tage

Fällt es Ihnen schwer, mit der Sommerhitze umzugehen? Im Ayurveda gibt es einfache und wirksame Tipps, um die warmen Tage entspannt und leicht zu meistern!

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie:

- Mit leichten, erfrischenden Getränken und Gerichten Ihren Körper abkühlen können, ohne die Verdauung zu belasten.
- Mit ayurvedischen Empfehlungen in Balance bleiben und sich trotz Hitze fit und wohl fühlen.



© chamillew / adobestock

Entdecken Sie, wie Ayurveda Ihnen hilft, den Sommer stressfrei und erfrischt zu genießen – mit einfachen, alltagstauglichen Lösungen!

Ich zeige Ihnen praktische, leicht umsetzbare und undogmatische Tipps, wie Sie Ayurveda in Ihren Alltag integrieren, um sich fit und vital zu fühlen – passend zur Jahreszeit und entsprechend der Ayurveda Typenlehre!

Leitung: Anja Horak, Ayurveda-Beraterin

Termin: Donnerstag, 18. Juni 2026, 17.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: 23 € + 2 € für kleine Kostproben und Unterlagen
(wird bei Anmeldung oder vor Ort bei der Kursleiterin gezahlt)

Anmeldung: bis zum 11.06.26 bei Anja Horak unter
ayurvedamitanja@gmail.com

Nähen „Ü60“

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 21. Januar 2026

Termin: Samstag, 20. Juni 2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 20 €

Anmeldung: bis zum 13.06.26 bei Roswitha Waschek unter
roswithaw.weekenders@web.de



© drommy / adbestock

Kurs: Feldenkrais-Sommer: Mit leichten Bewegungen lernen, mit dem Körper bewusst umzugehen

In diesem Sommerkurs lernen wir, mit leichten Bewegungen unseren Körper bewusster wahrzunehmen und mit ihm auch achtsamer umzugehen.

Die sanften Bewegungen verändern unsere Haltungs- und Bewegungsmuster, sodass z.B. Rückenschmerzen, Verspannungen und andere Bewegungseinschränkungen gemildert werden können.

Wir werden lernen, dass eine Bewegung auf verschiedene Art und Weise ausgeführt werden kann, sodass Einschränkungen und Schmerzen umgangen werden können.

Dies führt zu mehr Beweglichkeit, was wiederum mehr Lebendigkeit und Lebensfreude im Alltag mit sich bringt.

Bitte eigene Matte oder Decke, ein Handtuch oder ein festes Kissen als Kopfunterlage, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Leitung: Martina Pierdziwol, Feldenkrais-Lehrerin

Termin: Montag, 22.06. – 27.07.26 (6x)

Gruppe 1: 18.50 – 19.50 Uhr

Gruppe 2: 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 60 €

Anmeldung: bis zum 15.06.26 bei Martina Pierdziwol unter
martina.pierdziwol@gmx.net oder 0160 1158357

Besondere Beratungsangebote

Telefonische und persönliche Beratung oder per Videocall

- in Lebenskrisen
- bei familiären Problemen
- bei Beziehungsschwierigkeiten
- bei Trennung / Scheidung
- bei Konflikten mit sich und anderen
- bei seelischer, körperlicher und sexualisierter Gewalterfahrung
- bei Stalking

Beratung bei Trennung und Scheidung

Die Entscheidung, sich aus einer Partnerschaft zu lösen, fällt meistens nicht leicht. Gerade wenn auch Kinder von der Trennung der Eltern betroffen sind, gibt es viel zu bedenken. Wenn die Entscheidung getroffen ist, ändert sich das Leben häufig grundlegend und es gibt neben der emotionalen Situation, die es zu bewältigen gilt, Vieles, was zu regeln ist.

Je nach Bedarf haben die Frauen die Möglichkeit, sich bei der Trennungsberatung mit Ihren ambivalenten Gefühlen und Gedanken auseinander zu setzen, alltagspraktische Begleitung im Trennungsprozess zu erhalten und neue, stärkende Perspektiven für sich zu entwickeln.



© JWS / adobestock

Traumazentrierte Fachberatung

Dieses Angebot richtet sich an Frauen nach aktuellen traumatischen Ereignissen sowie länger zurückliegenden traumatischen Erlebnissen in ihrer Lebensgeschichte.

Die Fachberatung zielt darauf ab:

- durch eine umfassende Wissenvermittlung über Traumaverarbeitung eigene traumabedingte Symptome besser verstehen zu können
- körperliche und psychische Stabilisierungstechniken kennen zu lernen und sich ein persönliches Spektrum an Selbstfürsorge- und Hilfe zu erarbeiten
- auf eine traumabearbeitende Psychotherapie vorzubereiten
- Beschwerden abzubauen, zu reduzieren oder zumindest besser kontrollieren zu können.

Konfliktvermittlung / Mediation

Unterschiedliche Interessen und unerfüllte Bedürfnisse im Kontakt mit anderen Menschen können zu Konflikten führen. Manchmal entsteht das belastende Gefühl, keine Auswege aus dem Konflikt zu finden.

Eine Mediation ist ein konstruktives Konfliktlösungsverfahren, bei dem die allparteiliche Mediatorin die Betroffenen dabei unterstützt, ihre Interessen und die dahinterliegenden Gefühle auszudrücken und der anderen Seite verständlich zu machen. Im geschützten Rahmen dieser Gespräche können somit Verständnis, neues Vertrauen und damit Lösungen für den Konflikt entwickelt werden.

Diese Konfliktvermittlung ist wie alle Beratungsangebote nur an Frauen gerichtet, ob Mütter/Töchter, Freundinnen oder Kolleginnen. Die Gespräche werden von einer ausgebildeten Mediatorin begleitet.

Die Beratungsangebote sind kostenfrei und nach Terminabsprache.



© Andrii Yablanskyi / adobe stock

Psychosoziale Prozessbegleitung

Dieses Angebot richtet sich an Opfer von Gewalt- und Sexualstraftaten, die eine Strafanzeige stellen möchten oder diese bereits gestellt haben.

Es ist eine besonders intensive Unterstützung vor, während und nach einem Strafverfahren mit dem Ziel, die besonderen Belastungen, die durch das Verfahren entstehen zu reduzieren und die Aussagefähigkeit der Betroffenen zu stärken. Es umfasst die Betreuung, Begleitung, Informationsvermittlung und Unterstützung in allen Phasen des Strafverfahrens, sodass Opfer von Gewalt- und Sexualstraftaten diese belastende Zeit nicht alleine bewältigen müssen.

SPRECHSTUNDE IN GEHRDEN

Steinweg 17-19 · 30989 Gehrden · 1. OG

mit Termin!

Mi 14.30 – 17.00 Uhr

Do 10.30 – 13.00 Uhr



SPRECHSTUNDE IN WENNIGSEN

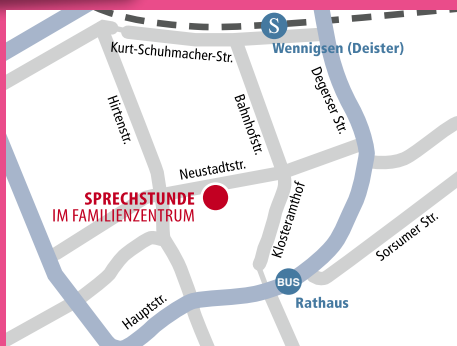
FAMILIENZENTRUM

Neustadtstraße 19 A · 30974 Wennigsen (Deister)

mit Termin!

Mo 14.30 – 17.00 Uhr

Di 10.00 – 13.00 Uhr



GEHRDEN



WENNIGSEN
(DEISTER)



FRAUENZENTRUM RONNENBERG

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen

Stille Straße 8 · 30952 Ronnenberg / Empelde

Tel. 0511 431531

frauenzentrum@ronnenberg.de

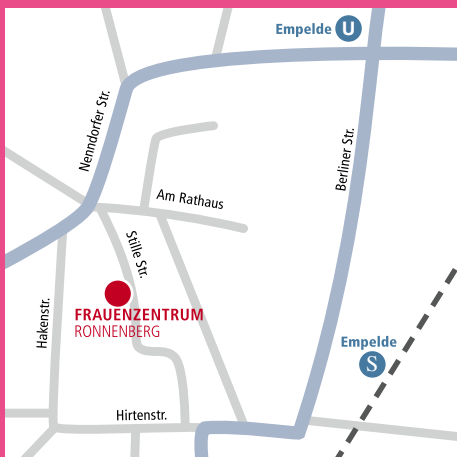
www.ronnenberg.de/frauenzentrum

TELEFONISCHE SPRECHZEITEN

Mo 10.00 – 12.00 Uhr

Mi 17.00 – 18.00 Uhr

Fr 11.00 – 12.00 Uhr



**FRAUENZENTRUM
RONNENBERG**
auf instagram
und facebook



STADT
RONNENBERG



Gefördert durch die
Region Hannover



Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung**