

Veranstaltungs- kalender



August bis Dezember 2026

Laufende Angebote

MONTAGS

10:00 – 12:00 Uhr

Deutschkurs für Frauen

Erweiterung der Deutschkenntnisse durch Unterhaltung, Austausch und Übungen. Dieser Kurs erfüllt nicht die Voraussetzungen zur Prüfungsvorbereitung „Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)“ und ist unabhängig von unterschiedlichen Sprachniveaus.

Anmeldung: 0511 431531

DIENTAGS

9:30 – 12:00 Uhr (14-tägig)

Nähcafé International

Gruppe für geflüchtete Frauen zum Nähen und interkulturellen Austausch.

Termine	18.08.26	01.09.26	15.09.26
	29.09.26	27.10.26	10.11.26
	24.11.26	08.12.26	

MITTWOCHS

10:00 – 12:00 Uhr

Deutschkurs für Frauen

Siehe Montags · Anmeldung: 0511 431531

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. Das Angebot ist kostenfrei.



© Keenan / Shutterstock

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).

Termine	27.08.26	17.09.26	22.10.26
	19.11.26	17.12.26	

Anmeldung: 0511 431531

.....
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. **Am 27.08.26 startet eine neue Gruppe.**

Anmeldung und Vorgespräch: 0511 431531

FREITAGS

.....
10:00 – 11:30 Uhr

Gruppentreff: Plauderzeit

Manchmal tut es einfach gut, sich bewusst Zeit zu nehmen für Gespräche, fürs Lachen und fürs Zuhören. Bei der „Plauderzeit“ treffen sich Frauen jeden Alters, um sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

In lockerer und entspannter Atmosphäre sprechen wir über das, was uns bewegt, teilen persönliche Erfahrungen, kleine Alltagsfreuden oder Gedanken zu verschiedenen Themen. Eigene Ideen für die gemeinsame Zeit können gerne eingebracht werden. Das Angebot ist kostenfrei und alle Frauen sind herzlich willkommen.

Anmeldung: 0511 431531



© Galry Art / adobestock

Monatsübersicht

August bis Dezember 2026

AUGUST

08.08.26	Nähen „Ü60“
ab 17.08.26	Kurs: Yoga I
ab 17.08.26	Kurs: Feldenkrais – Mit sanften Bewegungen und bewusster Körperwahrnehmung die Beweglichkeit verbessern
ab 19.08.26	Kurs: Malen als Lebensspur I
21.08.26	Essbare Wildpflanzen
ab 27.08.26	Neue Gruppe für Frauen in Trennungssituationen

SEPTEMBER

ab 01.09.26	Kurs: Selbstverteidigung
03.09.26	Vortrag: Ayurvedische Impulse für einen erholsamen Schlaf in der Übergangszeit
12.09.26	Workshop: Samstag ist Nähtag!
13.09.26	Essbare Wildpflanzen
ab 15.09.26	Kurs: Beckenboden & Rückenfit I
15.09.26	Workshop: Umgang mit Trauma & Traumafolgen
16.09.26	Workshop: Das „Immunsystem“ für die Seele – Was ist Resilienz, wie können wir sie stärken und optimal für uns nutzen
17.09.26	Kostenloser Infoabend: Fasten im Alltag oder vitalstoffreiche Gemüseküche
ab 22.09.26	Kurs: Selbstverteidigung in Gehrden
22.09.26	Workshop: Gesunder Schlaf
26.09.26	Workshop: Systemische Aufstellung
28.09.26	Workshop und Meditation: Nervensystem regulieren und innere Stärke entwickeln
29.09.26	Vortrag: Abnehmen mit Hypnose zum Kennenlernen

OKTOBER

01.10.26	Workshop: Gedankenstopp-Übungen
ab 06.10.26	Kurs: Abnehmen mit Hypnose
ab 07.10.26	Kurs: Fitness-Boxen für Frauen I
10.10.26	Nähen „Ü60“
ab 24.10.26	Fastenwoche: Fasten im Alltag oder vitalstoffreiche Gemüseküche
ab 26.10.26	Kurs: Yoga II

ab 28.10.26	Kurs: Malen als Lebensspur II
29.10.26	Workshop in Wennigsen: Vertraue dir selbst

NOVEMBER

ab 02.11.26	Kurs: Feldenkrais – Mit sanften Bewegungen Bewegungsabläufe verbessern und festgefahrene, gewohnte Bewegungsmuster verändern
ab 03.11.26	Kurs: Beckenboden & Rückenfit II
ab 04.11.26	Kurs: Fitness-Boxen für Frauen II
06.11.26	Ein Abend mit Klangschalen
07.11.26	Workshop: Samstag ist Nähtag!
10.11.26	Vortrag: Entspannte Vorweihnachtszeit dank einfach umsetzbarer Tipps aus dem Ayurveda
12.11.26	Vortrag: Nein sagen ist doch ganz einfach, oder?
ab 13.11.26	Kurs: Qi Gong – 8 Brokate
ab 14.11.26	Workshop: Spiel dich frei – Theaterspiele für Mut und Leichtigkeit
21.11.26	Nähen „Ü60“
25.11.26	Kurs: Klassisches Pilates Matwork
26.11.26	Workshop + Meditation: Gelassen durch die Vorweihnachtszeit
28.11.26	Ein Wohlfühltag für Frauen

DEZEMBER

04.12.26	Meditation „Selfcare“
05.12.26	Workshop: Samstag ist Nähtag!
10.12.26	Vortrag: Unterstützende Behandlungsansätze bei Depressionen

FRAUENZENTRUM

RONNENBERG
auf instagram
und facebook



INHALT

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

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, 8. August 2026

11.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 20 €

Anmeldung: bis zum 01.08.26 bei Roswitha Waschek
unter 0162 9443897

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

Termine: Montag, 17.08. – 05.10.26 (8 Termine)

17.00 – 18.15 Uhr

Gebühr: 72 €

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

Kurs: Feldenkrais – Mit sanften Bewegungen und bewusster Körperwahrnehmung die Beweglichkeit verbessern

Bei der Feldenkrais-Methode handelt es sich um eine ganzheitliche Lernmethode, mit der durch sanfte Bewegungen und bewusste Körperwahrnehmung die Beweglichkeit verbessert wird. Schmerzen können reduziert werden. Das Nervensystem wird angesprochen. Bei all diesen Bewegungen stehen immer die Art und Weise der Bewegung im Vordergrund, also das „Wie“ der Bewegung. Die Kursteilnehmer bewegen



sich unter Anleitung und probieren anhand gestellter Fragen, selbst auf Forschungsreise zu gehen:

- Mache ich diese Bewegung leicht, einfach, bequem?
Wie viel Kraft wende ich auf? Wie groß führe ich die Bewegung aus?
- Aus welchem Impuls heraus, fange ich diese Bewegung an?
Wie fühlt sich diese Bewegung für mich an? Gut, angenehm, nicht so gut, ...?
Wie führe ich diese Bewegung aus, und geht sie vielleicht auch anders?
- Kann mir ein bestimmter Körperbereich helfen, die Bewegung leichter zu machen?

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

Leitung: Martina Pierdziwol, Feldenkrais-Lehrerin

Termine: Montag, 17.08. – 21.09.26 (6 Termine)

Gruppe 1: 18.50 – 19.50 Uhr

Gruppe 2: 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 60 €

Anmeldung: bis zum 10.08.26 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 Vergangenen 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.



© Gornjeckert / AdobeStock

Leitung: Evelyn Busch, Kunsttherapeutin

Termine: Mittwoch, 19.08. – 30.09.26 (6 Termine, außer 16.09.)
17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: 60 € plus 10 € Materialkosten
(1 Platz mit Sozialtarif möglich)

Anmeldung: bis 12.08.26 bei Evelyn Busch unter
evelynbusch@gmx.de

Essbare Wildpflanzen

Jeden Tag stecken neue Wildpflanzen ihre Köpfchen aus der Erde. Wir spazieren durch Ronnenberg und schauen was uns die Natur anbietet.

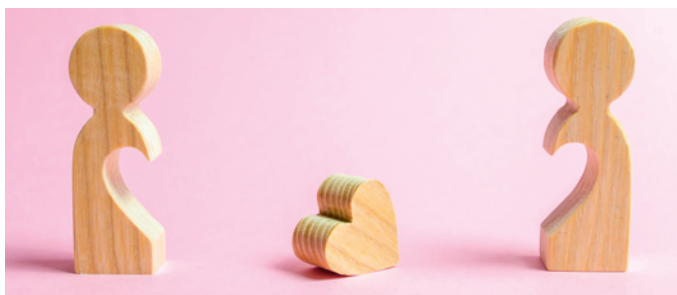
Sie bekommen praktische Tipps, wie sie die Pflanzen in Ihrer Küche verwenden können.

- Leitung:** Anita Zechel
Termine: Freitag, 21. August 2026
15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: vor dem Frauenzentrum
Gebühr: 8 €
Anmeldung: bis 14.08.26 bei Anita Zechel unter
anitazechel@htp-tel.de

Neue 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 trifft sich vierzehntägig an acht Abenden.

- Leitung:** Gabriele Schneider, Heilpraktikerin
und zertifizierte Transaktionsanalytikerin
Termin: Donnerstag, 27.08.26 – 17.12.26 (8x)
18.30 – 20.30 Uhr
Gebühr: keine
Anmeldung: bis zum 20.08.26 im Frauenzentrum,
0511 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de



© Andrii Yalanskyi / shutterstock

Kurs: Selbstverteidigung für Frauen in Ronnenberg

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.



© Luis Molinero / shutterstock

- Leitung:** Caroline Milligan
(2. Dan), Birgit Sommerfeld (1. Kup)
- Termin:** Dienstag, 01.09. und 08.09.26 (2x)
18.00 – 19.30 Uhr
- Gebühr:** 15 €
- Anmeldung:** bis zum 25.08.26 im Frauenzentrum,
0511 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Vortrag: Ayurvedische Impulse für einen erholsamen Schlaf in der Übergangszeit

Der Übergang der Jahreszeiten besonders vom Sommer in den Herbst kann für unser Immunsystem, unseren Körper und unseren Schlaf eine Herausforderung darstellen. Ayurveda hat dafür eine verständliche Erklärung.

Entdecken Sie in diesem Vortrag, wie Sie mit einfach umsetzbaren Tipps aus dem Ayurveda Ihr Schlafbefinden positiv beeinflussen können. Sie erfahren, welche Gewohnheiten Ihnen helfen können, Ihr Wohlbefinden zu stärken, leichter zur Ruhe zu kommen und Ihren Schlaf zu verbessern. Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in die ayurvedischen Grundlagen rund um Ernährung, Tagesrhythmus und Selbstfürsorge in der Übergangszeit.

Nach dem Vortrag haben Sie praktische Impulse, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können, um Ihr Schlafverhalten zu unterstützen und Ihr Wohlbefinden zu fördern. Vorkenntnisse im Ayurveda sind nicht erforderlich. Im Anschluss an den Vortrag gibt es eine Fragerunde und Sie können kleine Kostproben kennenlernen.

- Leitung:** Anja Horak Ayurveda-Beraterin
- Termin:** Donnerstag, 3. September 2026
17.30 – 19.15 Uhr
- Gebühr:** 23 € plus 2 € Umlage für Kostproben und Material
- Anmeldung:** bis zum 27.08.26 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, 12. September 2026
11.00 – 15.00 Uhr
Gebühr: 35 €
Anmeldung: bis zum 05.09.26 bei Roswitha Waschek unter
0162 9443897

Essbare Wildpflanzen

*Inhalt und Leitung siehe Beschreibung
vom 21. August 2026*

- Termine:** Sonntag, 13. September 2026
10.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt: vor dem Frauenzentrum
Gebühr: 8 €
Anmeldung: bis 06.09.26 bei
Anita Zechel unter
anitazechel@htp-tel.de



© privat

Kurs: Beckenboden & Rückenfit I

Sanftes Training für Beckenboden & Rücken – speziell für Frauen. In ruhiger Atmosphäre, mit Fokus auf Körpergefühl und Wohlbefinden.

- Leitung:** Alice Merger, Fitnesstrainerin
Termine: Dienstag, 15.09. – 06.10.26 (4x)
17.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 36 €
Anmeldung: bis zum 08.09.2026 bei Alice Merger unter
alicemerger@yahoo.de

Workshop: Umgang mit Trauma & Traumafolgen

In einem geschützten Rahmen biete ich Frauen, die unter den Folgen eines Traumas leiden, einen sicheren Ort zur Stabilisierung. Gemeinsam erarbeiten wir alltagsnahe Tipps und sogenannte Skills, die dabei unterstützen, mit traumabezogenen Symptomen (z.B. Albträumen, Flashbacks, Anspannung, ...) besser umzugehen. Die Teilnehmerinnen erhalten praktische Werkzeuge zur Selbstregulation und haben den Raum, offene Fragen zu klären. Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten und/oder betroffenen Frauen jeden Alters, die sich in einer

wertschätzenden Atmosphäre Orientierung, Entlastung und Stabilität wünschen.

Leitung: M.Sc. Mara Blöcker, Psychologische Psychotherapeutin

Termine: Dienstag, 15. September 2026

19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 10 € (wer nicht so viel hat, zahlt 5 €)

Anmeldung: bis zum 08.09.2026 bei M.Sc. Mara Blöcker unter
psychotherapie-gehrden@posteo.de oder
01522 1348063

Vortrag: Das „Immunsystem“ für die Seele – Was ist Resilienz, wie können wir sie stärken und optimal für uns nutzen

Souverän Umgehen mit Herausforderungen und Belastungen

In diesem Impulsvortrag gibt es Antworten auf folgende Fragen:

- Was ist Resilienz? Welche Säulen tragen die Resilienz?
- Was sind meine persönlichen Resilienz-Ressourcen?
- Was macht Stress mit uns?
- Welche Möglichkeit gibt es, die persönliche Resilienz zu stärken?

Wer resilienter ist, hat die Kraft und den Mut seine Komfortzone zu verlassen – seine persönliche Grenzen zu erweitern.

Leitung: Gabriele Schneider, Heilpraktikerin und zertifizierte Transaktionsanalytikerin

Termin: Mittwoch, 16. September 2026

18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 19,50 €

Anmeldung: bis zum 09.09.2026 bei Gabriele Schneider unter
gabrieleschneiderhp@t-online.de oder 05041 7791945

Kostenloser Infoabend: Fasten im Alltag oder vitalstoffreiche Gemüseküche

Nutzen Sie eine Gesundheitswoche, um sich von überflüssigen Pfunden und ungeliebten Gewohnheiten zu verabschieden! An diesem kostenfreien Infoabend erfahren Sie Grundlegendes über das Thema Fasten und eine vitalstoffreiche Gemüseküche. Fasten regt unsere Selbstheilungskräfte an, schenkt uns ein Gefühl von Wohlbefinden und lässt überflüssige Pfunde purzeln. Es kann klassisch gefastet werden



mit feinen Tees und frischen Säften oder alternativ mit viel Gemüse und frischen Früchten. An diesem Abend können Sie sich für eine Fasten- oder vitalstoffreiche Gemüseküchewoche ab 24.10.26 direkt anmelden.

- Leitung:** Doris Frantzheld, Fastenberaterin (UGB*), Fachberaterin für Kinder- und Säuglingsernährung (UGB*)
www.frantzheld.de
- Termin:** Donnerstag, 17. September 2026
19.00 – 20.00 Uhr
- Gebühr:** keine
- Anmeldung:** bis zum 10.09.26 bei Doris Frantzheld, Tel. 05033 939633 oder info@frantzheld.de

Kurs: Selbstverteidigung für Frauen in Gehrden

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, 22.09. + 29.09.26 (2 Termine)
18.00 – 19.30 Uhr
- Gebühr:** 15 €
- Ort:** Sporthalle Am Castrum, Am Castrum 10, 30989 Gehrden
- Anmeldung:** bis zum 15.09.26 im Frauenzentrum, Tel. 0511 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Workshop: Gesunder Schlaf

Die Veranstaltung bietet einen Einblick in die psychologischen Grundlagen von gesundem Schlaf und typischen Schlafstörungen. Ich zeige, wie Gedanken, Stress und Gewohnheiten unseren Schlaf beeinflussen und welche Rolle Schlafhygiene im Alltag spielt. Dabei werden praktische Tipps vermittelt und offene Fragen geklärt.

- Leitung:** M.Sc. Mara Blöcker, Psychologische Psychotherapeutin
- Termine:** Dienstag, 22. September 2026
19.00 – 20.30 Uhr
- Gebühr:** 10 € Solidarprinzip
- Anmeldung:** bis zum 15.09.2026 bei M.Sc. Mara Blöcker unter psychotherapie-gehrden@posteo.de oder 01522 1348063

Workshop: Systemische Aufstellung

Warum passiert das immer mir? Warum verhält sich mein Kind, mein Partner, mein(e) Kolleg*innen 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 Kollegensituation.

Ebenso bieten sich Fragen zu chronischen Krankheiten oder Persönlichkeitsstörungen zur Klärung an.

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 Beobachterinnenrolle gibt uns die Chance, auf diese Aspekte zu schauen.

Die Stellvertreterin gibt später die Lösung des Systems an den Aufsteller ab, der dann seinen 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, 26. September 2026
10.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 95 €

Anmeldung: bis zum 19.09.26 bei Silvia Richter unter
info@alpha-omega-heilpraxis.de

Workshop und Meditation: Nervensystem regulieren und innere Stärke entwickeln

Fühlst du dich in bestimmten Situationen schnell unter Druck gesetzt oder reagierst häufig überangepasst? Möchtest du lernen, klarer für dich einzustehen und emotional stabiler zu bleiben?

In diesem Workshop erfährst du, wie du mit verschiedenen einfachen Übungen dein Nervensystem in die gewünschte Richtung regulieren kannst. Außerdem besteht die Möglichkeit ein stressiges Erlebnis bewusst zu „entladen“.

Die vorgestellten Werkzeuge kannst du direkt in deinen Alltag integrieren. Mit regelmäßiger Anwendung stärkst du deine Selbstwahrnehmung,



© Anamyan / adobestock

setzt klarere Grenzen und entwickelst nachhaltige emotionale Widerstandskraft.

Bring bitte eine Yogamatte, bequeme Kleidung und dicke Socken mit, damit du dich während der anschließenden Meditation wohlfühlst.

Bonus: Zum Abschluss erhältst du eine kleine Überraschung.

Leitung: Alexandra Bruns, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termin: Montag, 28. September 2026
19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 20 €

Anmeldung: bis zum 21.09.26 bei Alexandra Bruns unter
info@alexandra-bruns.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 vielleicht bei Ihnen 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 und Selbsthypnose beim Abnehmen kennenzulernen.

An diesem Abend können Sie sich für einen Kurs „Abnehmen mit Hypnose“ ab 06.10.26 direkt anmelden.

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

Termin: Dienstag, 29. September 2026
18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 23 € (ermäßigt 18 €)

Anmeldung: bis zum 22.09.26 bei Rita Bahrenburg unter
r.bahrenburg@gmx.de

Workshop: Gedankenstopp-Übungen

Wenn wir ständig ergebnislos die gleichen Gedanken wiederkäuen, 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: Donnerstag, 1. Oktober 2026
18.00 – 20.45 Uhr
Gebühr: 27 € (ermäßigt 20 €)
Anmeldung: bis zum 24.09.26 bei Rita Bahrenburg unter r.bahrenburg@gmx.de

Kurs: Abnehmen mit Hypnose

Anschlusskurs an den Vortrag vom 29.09.2026.

Wer beim Vortrag nicht dabei war, bekommt in diesem Kurs noch eine kurze theoretische Einführung in Hypnose. Wir werden einen genauen Zielvertrag erarbeiten und mit Hilfe verschiedener Hypnosetechniken 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 hier für nicht, wichtig ist die Selbstmotivation. Wissenschaftliche Studien weisen auf Erfolge durch Hypnose hin.

- Leitung:** Rita Bahrenburg, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kursleiterin für Entspannung
Termin: Dienstag, 06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.26
18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr: 99 € (ermäßigt 89 €)
Anmeldung: bis zum 29.09.26 bei Rita Bahrenburg unter r.bahrenburg@gmx.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 DGTB)

Termine: Mittwoch, 07.10. – 21.10.26 (3x)
17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 30 €

Anmeldung: bis zum 30.09.26 im Frauenzentrum, Tel. 0511 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Nähen „Ü60“

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 8. August 2026

Leitung: Roswitha Waschek,
Bekleidungsschneiderin

Termin: Samstag, 10. Oktober 2026,
11.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 20 €

Anmeldung: bis zum 03.10.26 bei
Roswitha Waschek unter
0162 9443897



© shintarany / adobestock

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: frei

Donnerstag: Vortrag: Aufbaukost

Freitag: Fastenende mit gemeinsamen Apfelessen

Leitung: Doris Frantzheld, Fastenberaterin (UGB*), Fachberaterin
für Kinder- und Säuglingsernährung (UGB*)
www.frantzheld.de

Termine: Samstag, 24. Oktober 2026, 10.00 – 12.00 Uhr
Sonntag, 25. Oktober 2026, 15.00 – 16.30 Uhr
Montag, 26. Oktober 2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Dienstag, 27. Oktober 2026, 19.00 – 20.30 Uhr
(Mittwoch frei)

Donnerstag, 29. Oktober 2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Freitag, 30. Oktober 2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 170 € (inkl. Informationsmappe und
6 Tage Fastenbegleitung)

Anmeldung: bis zum 17.10.26 bei Doris Frantzheld unter
05033 939633 oder info@frantzheld.de

Kurs: Yoga II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 17. August 2026

Termine: Montag, 26.10. – 14.12.26 (8 Termine)
17.00 – 18.15 Uhr

Gebühr: 72 €

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

Kurs: Malen als Lebensspur II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 19. August 2026

Leitung: Evelyn Busch, Kunsttherapeutin

Termine: Mittwoch, 28.10. – 02.12.26 (6 Termine)
18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 60 € plus 10 € Materialkosten
(1 Platz mit Sozialtarif möglich)

Anmeldung: bis 21.10.26 bei Evelyn Busch unter
evelynbusch@gmx.de

Workshop in Wennigsen: Vertraue dir selbst

Jeder Mensch ist bei seiner Geburt mit einem gesunden Selbstbewusstsein ausgestattet. Leider wird dies im Laufe des Lebens bei manchen Personen durch äußere Einflüsse merklich weniger. Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit den eigenen Unsicherheiten und wie wir es schaffen können, hier eine Umkehr zu bewirken.

- Woher beziehen wir unser Selbstwertgefühl?
- Die eigenen Stärken und Schwächen kennen
- Kennen Sie Ihre Glaubenssätze?
- Umgang mit Lob und Kritik

Leitung: Susanne Kolze

Termine: Donnerstag, 29. Oktober 2026
18.00 – 20.30 Uhr

Ort: Familienzentrum Wennigsen,
Neustadtstr. 19a, 30974 Wennigsen

Gebühr: keine

Anmeldung: bis zum 22.10.26 bei Susanne Kolze unter
susanne-kolze@t-online.de



© Khorrok / adobestock

Kurs: Feldenkrais – Mit sanften Bewegungen Bewegungsabläufe verbessern und festgefahrene, gewohnte Bewegungsmuster verändern

Bei der Feldenkrais-Methode handelt es sich um ein körperorientiertes Lernverfahren. Durch sanfte Bewegungen lernen die Teilnehmer sich ihren Bewegungen bewusst zu werden. Sie lernen dadurch, ihre Bewegungsabläufe zu verbessern, gewohnte Muster zu verändern und leichtere Bewegungsmöglichkeiten für sich zu entdecken.

Während der Bewegungen richtet sich die Aufmerksamkeit immer auf das „Wie“ einer Bewegung, nicht auf ein zu erreichendes Ziel.

- Wie mache ich diese Bewegung?
- Wie kann ich die Bewegung leichter machen?
- Wie fühlt sich diese Bewegung an?

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

Leitung: Martina Pierdziwol, Feldenkrais-Lehrerin

Termine: Montag, 02.11. – 07.12.26 (6 Termine)

Gruppe 1: 18.50 – 19.50 Uhr

Gruppe 2: 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 60 €

Anmeldung: bis zum 26.10.26 bei Martina Pierdziwol unter
martina.pierdziwol@gmx.net oder 0160 1158357

Kurs: Beckenboden & Rückenfit II

*Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom
15. September 2026*

Termine: Dienstag, 03.11. – 15.12.26
(7x), 17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 63 €

Anmeldung: bis zum 27.10.2026 bei
Alice Merger unter
alicemerger@yahoo.de



© Bongkam / adobestock

Kurs: Fitness-Boxen für Frauen II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 07. Oktober 2026

Termin: Mittwoch, 04.11. – 18.11.26 (3x)
17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 30 €

Anmeldung: bis zum 28.10.26 im Frauenzentrum, Tel. 0511 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Ein Abend mit Klangschalen



© Wjanna13 / adobestock

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 Klangschalen kennenzulernen. Freuen Sie sich auf das Hören und das Fühlen der Klangschalen:

- Vorstellung der Klangschalen
- 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, 6. November 2026
19.30 – 20.45 Uhr

Gebühr: 20 €

Anmeldung: bis zum 30.10.2026 bei Christin Hähling unter
05109 63719 oder info@christinhaehling.de

Workshop: Samstag ist Nähtag!

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 12. September 2026

Termin: Samstag, 7. November 2026
11.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 35 €

Anmeldung: bis zum 01.11.26 bei Roswitha Waschek unter
0162 9443897

Vortrag: Entspannte Vorweihnachtszeit dank einfach umsetzbarer Tipps aus dem Ayurveda

Entdecken Sie in diesem Vortrag den wohltuenden und ganzheitlichen Ansatz des Ayurveda, um entspannt und gelassen die Weihnachtszeit zu genießen!

- Wohltuende Tipps aus der ayurvedischen Gewürzkiste
- Einfache Rezepte gegen das Nachmittagstief und den Winterblues
- Kleine Entspannungsübungen für mehr Gelassenheit

Sie lernen erste Grundlagen aus dem Ayurveda kennen und wie sie Ayurveda typgerecht und undogmatisch in Ihren Alltag einbinden können – ohne indisch kochen zu müssen oder stundenlange Routinen durchzuführen. Ayurveda darf einfach und unkompliziert sein. Es gibt kleine Kostproben und Zeit für Ihre Fragen.



© danielw / adobestock

Leitung: Anja Horak Ayurveda-Beraterin
Termin: Dienstag, 10. November 2026
18.30 – 20:00 Uhr
Gebühr: 23 € plus 2 € Umlage für Kostproben und Material
Anmeldung: bis zum 03.11.26 bei Anja Horak unter
ayurvedamitanja@gmail.com

Vortrag: Nein sagen ist doch ganz einfach, oder?

Fällt es Ihnen auch manchmal schwer, Nein zu sagen? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Hintergründen, warum wir manchmal das Wort Nein nicht über die Lippen bekommen. Und es gibt Tipps, damit man bei der nächsten Bitte etwas gefestigter in der Entscheidungsfindung ist.

- Warum ist Neinsagen so schwer?
- Ist ein Ja wirklich einfacher?
- Was denken dann die anderen über mich?
- Ein schlechtes Gewissen
- Welche Möglichkeiten des Neinsagens habe ich?
- Ein paar praktische Übungen

Leitung: Susanne Kolze
Termine: Donnerstag, 12. November 2026
18.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 10 €
Anmeldung: bis zum 05.11.26 bei Susanne Kolze unter
susanne-kolze@t-online.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, 13.11. – 04.12.26 (4x)
17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: 70 €

Anmeldung: bis zum 06.11.26 bei Silvia Richter unter
info@alpha-omega-heilpraxis.de

Workshop: Spiel dich frei – Theaterspiele für Mut und Leichtigkeit

In diesem Workshop laden einfache Theaterspiele dazu ein, den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen und sich in einem geschützten Raum auszuprobieren. Spielerisch entstehen Begegnung, Vertrauen und ein Gefühl von Gemeinschaft.



© lufi / adobestock

Durch kleine Szenen, Improvisationen und kreative Übungen können die Teilnehmerinnen neue Seiten an sich entdecken, ihre Intuition stärken und mutig eigene Ideen einbringen. Es geht nicht ums „Können“,

sondern ums Mitmachen: lachen, ausprobieren, scheitern dürfen – und dabei Selbstvertrauen gewinnen.

Im gemeinsamen Spiel werden Perspektivwechsel möglich, festgefahrene Muster können sich lösen und neue Handlungsspielräume entstehen. Alles geschieht auf freiwilliger Basis, in wertschätzender Atmosphäre und auf Augenhöhe.

Komm vorbei, spiel mit und erlebe, wie gut es tut, sich selbst neu zu begegnen!

Leitung: Sarah Hope

Termin: Samstag und Sonntag, 14. und 15.11.26 (2x)
10.00 – 12.45 Uhr

Gebühr: 55 €

Anmeldung: bis zum 07.11.26 bei Sarah Hope unter
hope.sarah@outlook.com / www.sarahhope.de

Nähen „Ü60“

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 8. August 2026

Leitung: Roswitha Waschek, Bekleidungsschneiderin

Termin: Samstag, 21. November 2026
11.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 20 €

Anmeldung: bis zum 14.11.26 bei Roswitha Waschek unter
0162 9443897

Kurs: Klassisches Pilates Matwork

Joseph Pilates lehrte sein einzigartiges Konzept vor 80 Jahren als ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, basierend auf 6 klassische Prinzipien: Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Atmung, Präzision und fließende Bewegungen.

Pilates ist eine schonende, aber wirkungsvolle Trainingsmethode, die sich für Frauen jeden Alters und unabhängig vom Fitnesslevel eignet. Klassisches Pilates umfasst eine feste Abfolge von Übungen mit sanften Übergängen, die gezielt die Körpermitte stärken. Mit Pilates verbessern wir unsere Körperhaltung und stärken Kraft, Ausdauer sowie Flexibilität. Durch ein neues Körperbewusstsein wächst unser Selbstvertrauen, wir fühlen uns wohler und entwickeln ein neues, positives Lebensgefühl.



© Jack F. / adobestock

Leitung: Gülcin Türeyen

Termine: Mittwoch, 25.11. – 16.12.26 (4 Termine)
17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 40 €

Anmeldung: bis zum 18.11.26 bei Gülcin Türeyen unter
gulcin.tureyen@outlook.de

Workshop und Meditation: Gelassen durch die Vorweihnachtszeit

Gelassen statt erschöpft – Dein Abend für eine stressfreiere Vorweihnachtszeit

Geschenke besorgen, Feiern planen, funktionieren – und am Ende selbst auf der Strecke bleiben? Das muss nicht so sein.

In diesem Workshop erfährst du, wie du mit verschiedenen Übungen dein Nervensystem gezielt beruhigen, Druck reduzieren und dich innerlich stabilisieren kannst. So dass du mehr Ruhe, Klarheit und Selbstbestimmung erlangst – auch wenn es im Außen turbulent wird.

Für Frauen, die die Adventszeit nicht nur organisieren, sondern auch bewusst erleben möchten. Damit du dich während der anschließenden Meditation wohlfühlst, bring bitte eine Yogamatte, bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

Bonus: Zum Abschluss bekommst du eine kleine Überraschung.

Leitung: Alexandra Bruns, Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

Gebühr: 20 €

Anmeldung: bis zum 19.11.26 bei Alexandra Bruns unter
info@alexandra-bruns.de

Ein 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, Gesichtselbstmassage, Fantasie- und Körperreisen und Entspannen mit Düften und Klangschale! Bei schönem Wetter ist einmal eine Outdoor-Achtsamkeitsübung geplant!

Bitte beachten: bequeme Kleidung tragen, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

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

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

Gebühr: 49 € (ermäßigt 35 €)

Anmeldung: bis zum 21.11.26 bei Rita Bahrenburg unter
r.bahrenburg@gmx.de

Meditation „Selfcare“

Gemeinsam wollen wir ankommen, loslassen und einfach sein. Diese Meditations-Session ist ein bunter Mix moderner Tools aus Achtsamkeit, Breathwork, Körper- und Energiearbeit. Die geführte Meditationsreise zum Thema „Selfcare – Selbstliebe – Selbstannahme“ unterstützt dich noch tiefer mit dir selbst in Verbindung zu sein. Genieße das Gefühl einfach du zu sein!



© iStockphoto / adobe stock

- Leitung:** Silvia Büniger, Entspannungspädagogin für Meditation
Mediale Heilerin (Mitglied im Dachverband für Geistiges Heilen) www.soulclearing.de
- Termin:** Freitag, 4. Dezember 2026
15.30 – 17.00 Uhr
- Gebühr:** 25 €
- Anmeldung:** bis zum 27.11.26 bei Silvia Büniger unter 0163 4751783
oder silvia.gesundheit@gmail.com

Workshop: Samstag ist Nähtag!

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 12. September 2026

- Termin:** Samstag, 5. Dezember 2026
11.00 – 15.00 Uhr
- Gebühr:** 35 €
- Anmeldung:** bis zum 28.11.26 bei Roswitha Waschek unter
0162 9443897

Vortrag: Unterstützende Behandlungsansätze bei Depressionen

Frauen werden anders krank als Männer. Bestimmte Erkrankungen treffen Frauen viel häufiger. Dazu gehört auch die Depression. In diesem Vortrag geht es unter anderem um das: „Wieso Frauen häufiger depressiv werden“. Mit dem Wissen, was Frauen häufiger erkranken lässt, ergeben sich Chancen auf zusätzliche ganzheitliche Behandlungs- und Präventionsansätze. Sie lernen an diesem Abend diese Möglichkeiten kennen.

- Leitung:** Gabriele Schneider, Heilpraktikerin und zertifizierte Transaktionsanalytikerin
- Termin:** Donnerstag, 10. Dezember 2026
18.30 – 21.00 Uhr
- Gebühr:** 17,50 €
- Anmeldung:** bis zum 03.12.2026 bei Gabriele Schneider unter
gabrieleschneiderhp@t-online.de oder 05041 7791945

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 Yalanskyi / adobestock

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

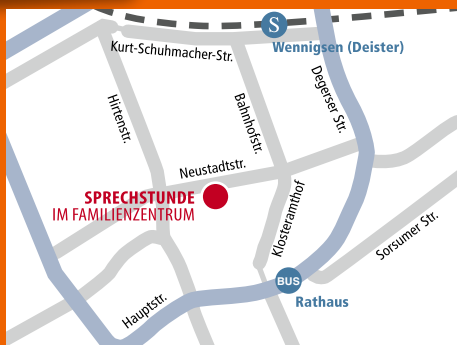
FAMILIENZENTRUM

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



Gefördert durch die
Region Hannover



Gefördert durch:



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