

VERANSTALTUNGS- KALENDER



Januar bis Juni 2017

Laufende Angebote

MONTAGS

Deutschkurs für Frauen (Fortgeschrittene)

9.00 – 11.00 Uhr

Erweiterung der Deutschkenntnisse durch Unterhaltung, Austausch und Übungen

(Hinterhaus Frauenzentrum, Nebenstelle Soziale Dienste, Stille Str. 8A)

Mutter-Kind-Gruppe

9.30 – 11.00 Uhr

Treffen für Mütter mit Kindern im Alter von bis zu 2 Jahren

(Das Angebot wird von der Stiftung Eine Chance für Kinder gefördert.)

kostenfrei, Rückfragen unter Tel. 0511 / 431531

Offener Spieleabend

19.00 – 21.30 Uhr (14-tägig)

Vergnügliches Beisammensein mit Frauen und selbst mitgebrachten Gesellschaftsspielen.

kostenfrei, Rückfragen unter Tel. 0511 / 431531

Termine	16.01.17	30.01.17	13.02.17
	27.02.17	13.03.17	27.03.17

DIENSTAGS

Nähcafé International

9.30 – 11.30 Uhr (14-tägig)

Offene Gruppe für Frauen zum Nähen und interkulturellen Austausch

Termine

10.01.17	24.01.17	07.02.17	21.02.17
07.03.17	21.03.17	04.04.17	25.04.17
09.05.17	23.05.17	06.06.17	20.06.17

Offene Sprechstunde der Frauenberatungsstelle

11.00 – 12.00 Uhr

MITTWOCHS

Deutschkurs für Frauen (Anfängerinnen)

9.00 – 12.00 Uhr

Erweiterung der Deutschkenntnisse durch Unterhaltung, Austausch und Übungen

DONNERSTAGS

Treffen für Tagesmütter mit Kindern

9.00 – 11.00 Uhr

Offene Sprechstunde der Frauenberatungsstelle

16.00 – 17.00 Uhr

Allgemeine Rechtsberatung (monatlich)

17.00 – 18.00 Uhr

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

Termine	19.01.17	16.02.17	16.03.17
	27.04.17	18.05.17	15.06.17

Anmeldung: Tel. 0511 / 431531

Gruppe für Frauen in Trennungssituationen

18.30 – 20.30 Uhr

Zur Bewältigung der vielfältigen 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 zehn Treffen, die 14-tägig stattfinden.

Start einer neuen Gruppe siehe Monatsübersicht.

Info und Anmeldung: Marion Weber, Tel. 0511 / 431531

FREITAGS

Gruppe für Frauen mit Suchtproblemen

10.45 – 12.30 Uhr

Ansprechperson: Sigrid Zander, Tel. 05109 / 515049

Informationen: Gruppe 77, Tel. 05105 / 72500

Monatsübersicht	Seite 4
Aktuelle Angebote	Seite 22
Besondere Beratungsangebote	Seite 23

Monatsübersicht Januar bis Juni 2017

JANUAR

ab 09.01.2017	Kurs: Yoga I
ab 10.01.2017	PC-Kurs in Kleingruppen am Nachmittag
ab 11.01.2017	PC-Kurs in Kleingruppen am Vormittag
11.01.2017	Kreativangebot: Herzenswünsche realisieren
ab 13.01.2017	Kurs: Pilates I
ab 13.01.2017	Kurs: Wirbelsäulengymnastik I
14.01.2017	Mit Farbe das neue Jahr begrüßen
17.01.2017	Kreativer Schnupperabend: Kunsttherapeutische Selbsterfahrung
18.01.2017	Resilienz – Fitnessstudio für die Seele?!
21.01.2017	Meditationsseminar am Samstag
ab 24.01.2017	Kreatives Gruppenangebot: Kunsttherapeutische Selbsterfahrung
25.01.2017	Schnupperabend: Was ist Reiki?

FEBRUAR

ab 01.02.2017	Kurs: Qigong zum Kennenlernen
01.02.2017	Themenabend Erziehung: Konflikte und Streit mit Pubertierenden
09.02.2017	Informationsabend: Neue Gruppe für Frauen in Trennungssituationen
ab 09.02.2017	VHS: Hatha-Yoga
16.02.2017	Treffpunkt Trennung
ab 28.02.2017	Kurs: Selbstverteidigung für Frauen – Anfängerkurs

MÄRZ

01.03.2017	VHS: Schüßler Salze und Heilpflanzen für Frauen
02.03.2017	Workshop: Kreativer Tanz „Frühlingskraft“
04.03.2017	Kurz-Workshop: Zeitmanagement – Prioritäten und Zeitplanung
04.03.2017	Kurz-Workshop: Persönlichkeit zeigen – ein Einstieg in die Rhetorik
08.03.2017	Feier zum Internationalen Frauentag mit Kinoabend
ab 14.03.2017	PC-Kurs in Kleingruppen am Nachmittag
ab 15.03.2017	PC-Kurs in Kleingruppen am Vormittag
ab 20.03.2017	Kurs: Yoga II
ab 21.03.2017	Abendkurs: Selbstverteidigung für Frauen – Aufbaukurs
25.03.2017	Selbsteilungskräfte entdecken und nutzen
30.03.2017	Treffpunkt Trennung

APRIL

05.04.2017	Schnupperabend: Was ist Reiki?
ab 25.04.2017	Kreatives Gruppenangebot: Kunsttherapeutische Selbsterfahrung
26.04.2017	Fortbildung: Noch Doktorspiel oder schon Übergriff?
ab 28.04.2017	Kurs: Pilates II
ab 28.04.2017	Kurs: Wirbelsäulengymnastik II
29.04.2017	Chakra Seminar am Samstag
30.04.+ 07.05.2017	Nähtreff

MAI

ab 03.05.2017	Kurs. Qigong zum Entgiften und Reinigen
11.05.2017	Treffpunkt Trennung
ab 23.05.2017	PC-Kurs in Kleingruppen am Nachmittag
ab 24.05.2017	PC-Kurs in Kleingruppen am Vormittag

JUNI

13.06.2017	Workshop: Kreativer Tanz „Sommerfülle“
------------	--

Kurs: Yoga I

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



© Jürgen Reiböck / pixelio

Leitung: Nadja Papendorf

Termine: Montag, 09.01. – 13.03.2016 (9x)
17.00 – 18.15 Uhr Gebühr: 63 Euro

Anmeldung: direkt bei Fr. Papendorf, Tel. 0511/4609761

PC-Kurs in Kleingruppen am Nachmittag

Am eigenen Laptop – besonders für Seniorinnen geeignet

Ein PC-Kurs für Anfängerinnen oder leicht Fortgeschrittene in Kleingruppen von 6 – 8 Teilnehmerinnen. Es werden die Grundlagen der Bedienung von Windows, E-Mails schreiben, im Internet surfen sowie das Erstellen von

Text-Dokumenten erlernt. Dies alles an Ihrem eigenen Laptop, den Sie zum Kurs mitbringen. Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl ist der Kurs besonders für Seniorinnen geeignet. Die Kursinhalte werden zudem individuell nach Wünschen und Vorerfahrungen zusammengestellt.



© Marko Greitschus / pixelio

Leitung: Uschi Breidenstein

Termin: Dienstag, 10.01. – 28.02.2017 (8x 2 U-Stunden)
Kurs 1: 15.00 – 16.30 Uhr
Kurs 2: 16.45 – 18.15 Uhr

Gebühr: 90 Euro pro Kurs

Anmeldung: direkt bei Fr. Breidenstein, Tel. 0511/ 70038388

PC-Kurs in Kleingruppen am Vormittag

Am eigenen Laptop – besonders für Seniorinnen geeignet

Inhalt, Leitung und Gebühren siehe Beschreibung vom 10. Januar 2017.

Ort:	Frauenzentrum Hinterhaus, Nebenstelle Soziale Dienste, Stille Str. 8A
Termin:	Mittwoch, 11.01. – 29.02.2017 (8x 2 U-Stunden) 9.30 – 11.00 Uhr
Anmeldung:	direkt bei Fr. Breidenstein, Tel. 0511/ 70038388

Kreativangebot: Herzenswünsche realisieren

Unser Unterbewusstsein versteht die Sprache von Gefühlen und Bildern am besten!



Gestalten Sie das neue Jahr zielgerichtet, motiviert und selbstbewusst. Liebe, Glück und Reichtum oder was immer Sie sich wünschen. Im Kurs gestaltet jede mit Papier, Kleber, Schere und einer Fülle von Vorlagen eine eigene, aussagekräftige und zielgerichtete Wunsch-Collage für das Jahr 2017 unter fachkundiger Anleitung.

Leitung:	Juliane Scharf, Diplom-Designerin, Inhaberin der 1. Hannoverschen Porzellanmanufaktur
Termin:	Mittwoch, 11. Januar 2017, 18.30 – 20.30 Uhr
Gebühr:	35 Euro inkl. Material
Anmeldung:	bis zum 04.01.2017 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Kurs: Pilates I

Pilates ist ein stärkendes Beckenbodentraining. Das ausgewogene Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen verbessert die Körperhaltung und das Körperbewusstsein. Die Aufmerksamkeit auf die Körpermitte, das „Powerhouse“, stärkt sie von innen heraus und führt zu einem neuen Körpergefühl. Der ganzheitliche Ansatz von Joseph Pilates fördert Körper und Geist gleichermaßen.

Leitung: Silvia Bünger, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin,
Fitness- u. Yogatrainerin

Termine: Freitag, 13.01. – 07.04.2017 (12x) (24.02. entfällt)
8.20 – 9.20 Uhr

Gebühr: 108 Euro

Anmeldung: direkt bei Fr. Bünger, Tel. 0511/ 67956384

Kurs: Wirbelsäulengymnastik I

Sanfte Gymnastik für eine gesunde Wirbelsäule!

Leitung: Silvia Bünger, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin,
Fitness- u. Yogatrainerin

Termine: Freitag, 13.01. – 07.04.2017 (12x) (24.2. entfällt)
9.30 – 10.20 Uhr

Gebühr: 96 Euro

Anmeldung: direkt bei Fr. Bünger, Tel. 0511/ 67956384

Kreativangebot: Mit Farbe das neue Jahr begrüßen

In den dunklen Tagen eintauchen in die Welt der Farben ...



Der Malort mit seinen besonderen Gegebenheiten ermöglicht einen anregenden Raum für den ganz eigenen Ausdruck. In wertfreier Atmosphäre können innere Bildwelten auf das Papier fließen. Reine Naturhaarpinsel und hoch-

wertige, ungiftige Gouachefarben (pastöse Temperafarben) laden ein zum Spiel mit Farbe und Form. Tun und Erleben sind wichtiger als das Produkt. Einfach Eintauchen... Für das Malen sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Leitung:	Regine Schulze, Atelier + Malort
Termin:	Samstag, 14. Januar 2017 14.00 – 16.15 Uhr
Gebühr:	44 Euro (inkl. Material)
Veranstaltungsort:	Atelier + Malort Regine Schulze, Geveker Kamp 40, 30455 Hannover (Davenstedt)
Anmeldung:	bis zum 07.01.17 bei Regine Schulze, www.malort.de oder Tel. 0511/ 4818668

Kreativer Schnupperabend: Kunsttherapeutische Selbsterfahrung

Der Schnupperabend richtet sich an Frauen, die Interesse am Gruppenangebot der kunsttherapeutischen Selbsterfahrung haben (Start am 24.01. oder am 25.04.). Wenn Sie Freude am Umgang mit Farben und Formen haben, können Sie beim Schnupperabend zudem verschiedene Materialien und ihr kreatives Potential entdecken. Weitere Infos finden Sie unter „kreatives Gruppenangebot: Kunsttherapeutische Selbsterfahrung“ am 24.1.2017.

Leitung:	Anette Hoffmann, Dipl. Designerin, Kunsttherapeutin
Termine:	Dienstag, 17. Januar 2017 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr:	keine
Anmeldung:	bis zum 10.01.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Resilienz – Fitnessstudio für die Seele?!

Ursprünglich stammt der Begriff aus der Physik, es geht darum, Stärke und Zähigkeit zu entwickeln. Übertragen auf die Seele wäre dies eine Art Fitnessstudio, in dem die Seele trainiert wird, mehr Muskeln aufzubauen, um mit belastenden und einschneidenden Lebensereignissen flexibler umgehen zu können und diese gut zu bewältigen. Die Psychologin Frau Baller gibt an diesem Abend einen Einblick in die Resilienzforschung. Ferner wird es darum gehen, vorhandene persönliche Resilienzfaktoren aufzuspüren und zu erweitern. Denn jeder Mensch besitzt bereits entsprechende Strategien, zudem ist Resilienz in jedem Alter lern- bzw. steigerbar.

Leitung:	Frauke Baller, Psychologin/ Psychotherapeutin
Termine:	Mittwoch, 18. Januar 2017 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr:	keine
Anmeldung:	bis zum 11.01.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Meditationsseminar am Samstag

Meditation erhöht unsere geistigen Kräfte wie Konzentration, Intuition und Kreativität.

Meditation führt uns zur inneren Ruhe, erweckt unser schlafendes Bewusstsein und führt uns zum Kontakt mit unserem wahren Selbst. In diesem Wochenendseminar lernen Sie verschiedene Meditationsarten kennen und Sie können sich entspannen, Stress abbauen und sich eine Auszeit vom Alltag gönnen. Praktiziert werden auch Atemübungen und Mantrasingen. Neueinsteigerinnen sind

herzlich willkommen. In der Mittagspause wird eine Ess-Meditation praktiziert. Bringen Sie bitte eine Kleinigkeit zum Essen mit. Salat und Getränke sind vorhanden.

Leitung: Farideh Rezvanpour-Falkenberg

Termin: Samstag, 21. Januar 2017
10.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 25 Euro

Anmeldung: direkt bei Fr. Rezvanpour-Falkenberg,
Tel. 0511/ 431167 oder farideh_rf@yahoo.de

Kreatives Gruppenangebot: Kunsttherapeutische Selbsterfahrung

Die Gruppe richtet sich an Frauen, die Freude am Umgang mit Farben und Formen haben. Unterschiedlichste Materialien warten darauf, entdeckt zu werden. Die Teilnehmerinnen können Farben und Werkstoffe frei wählen und erhalten Erläuterungen zum Umgang mit dem Material (z.B. Pastell, Gouache, Collagen). In inspirierender und lockerer Atmosphäre findet sich schnell ein Zugang zu individuellem Ausdruck. Der künstlerische Prozess und die Begegnung mit dem Werk werden begleitet. Das gemeinsame Gestalten und der Austausch in der Gruppe liefern Anregungen für Perspektivwechsel. So können neue Lösungswege gefunden werden. In einem Raum von angenommen sein und Experimentierfreude darf sich das eigene schöpferische Potenzial entfalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Anette Hoffmann, Dipl. Designerin, Kunsttherapeutin

Termine: Dienstag, 24.01.-21.02.17 (5x)
19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 60 Euro zzgl. 10 Euro Material

Anmeldung: bis zum 18.01.17 im Frauenzentrum,
Tel. 0511/ 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Schnupperabend: Was ist Reiki?

Ein Infoabend mit Praxis zum „Reinschnuppern“

Die Reiki-Entstehungsgeschichte und Weiterentwicklung mit Anwendungsmöglichkeiten geben an diesem informativen und dennoch entspannenden Abend den Rahmen.

Leitung : Jiva Krause, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Rainbow Reiki®-Meisterin (1 Dan), EMDR-Therapeutin

Termin: Mittwoch, 25. Januar 2017
18.30 – 20.30 Uhr

Gebühr: 12 Euro

Anmeldung: bis zum 19.01.17 im Frauenzentrum,
Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Kurs: Qigong zum Kennenlernen

Den Körper kräftigen, den Geist beruhigen, die Seele nähren und die Gesundheit stärken mit Übungen aus dem Qigong. Einführung in die Grundlagen des Qigong. Mit Wahrnehmungsübungen und der Anleitung zu tiefer Entspannung lernen wir in meditativer Stille durch sanfte Bewegungen unsere Lebenskraft zu pflegen. Die Übungen finden im Sitzen und Stehen statt. Geeignet für Frauen jeden Alters.

Leitung: Sabine Jakob

Termine: Mittwoch, 01.02. – 22.03.2017 (8x)
16.30 – 17.45 Uhr

Anmeldung: direkt bei Fr. Jakob Tel. 05108/ 8769457 oder
sabine@qigong-stille.de

Themenabend Erziehung: Konflikte und Streit mit Pubertierenden

... und wie Sie damit umgehen können

Pubertät ist, wenn Eltern schwierig werden! Wodurch entstehen Konflikte zwischen Eltern und Kindern, besonders in der Pubertät? Wie können Sie damit umgehen? Lernen Sie ein paar einfache Kommunikationsmethoden kennen, die viel bewirken können.



Ein Themenabend für Mütter von pubertierenden Kindern.

Leitung: Eva-Maria Katiofsky, Dipl. Sozialpädagogin

Termin: Mittwoch, 01. Februar 2017
18.30 – 20.00 Uhr

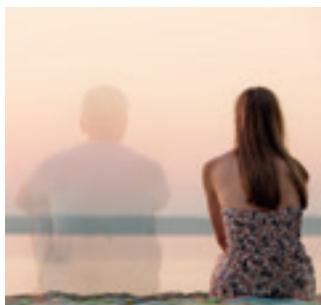
Gebühr: keine

Anmeldung: bis zum 25.01.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Informationsabend:

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. Beim heutigen Informationsabend haben Sie die Möglichkeit, sich über das Angebot zu informieren und die anderen Teilnehmerinnen kennenzulernen.



Im Anschluss besteht die Möglichkeit, an zehn Donnerstagabenden an der 14-tägig stattfindenden Gruppe teilzunehmen.

Leitung:	Marion Weber, Dipl. Sozialpädagogin, Mitarbeiterin im Frauenzentrum
Termine:	Donnerstag, 9. Februar 2017 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr:	kostenlos
Anmeldung:	bis zum 02.02.2017 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

VHS: Hatha-Yoga

Hatha-Yoga mit frauenspezifischen Themen, z.B. zyklusentsprechendes Üben. Frauenkreise haben eine lange Tradition. Frauenspezifische Themen lassen sich im Kreis von Frauen auf eine vertraute und einander ergänzende Art und Weise in den Blick nehmen. Yoga und Ayurveda haben eine zum Teil ungewohnte, bereichernde Sicht. Es bietet wertvolles (Erfahrungs-)Wissen. Wir werden beide Sichtweisen in den Blick nehmen, Erfahrungen teilen und Yoga für Frauen praktizieren. Buchempfehlung: Frauen Körper Weisheit von Christina Northrup; Frauen-Yoga von Reinhard Bögle

Ggf. kann der Kurs fortgesetzt werden.

Ort:	Raum der VHS, Stille Str. 8A
Leitung:	Ulrike Beer
Termin:	Donnerstag, ab dem 09.02.2017 (12x) 9.30 – 11.00 Uhr
Gebühr:	76,80 Euro
Anmeldung:	VHS Calenberger Land, Tel.:0511/ 92027580 oder ronnenberg@vhs-calenberger-land.de, Kurs-Nr.: 95363R

Treffpunkt Trennung



Treffpunkt Trennung bietet Frauen in Trennungssituationen die Möglichkeit, mit Frauen in ähnlichen Lebenssituationen ins Gespräch zu kommen. Dabei können sie Anteilnahme und Unterstützung bekommen, von der Vielfalt der Erfahrungen profitieren und sich unterschiedliche Anregungen und Meinungen einholen. Dieses Angebot

richtet sich an Frauen, die bereits an der Gruppe für Frauen in Trennungssituationen teilgenommen haben.

Leitung: Marion Weber, Dipl. Sozialpädagogin,
Mitarbeiterin im Frauenzentrum

Termin: Donnerstag, 16. Februar 2017
18.30 – 20.30 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531 oder
frauenzentrum@ronnenberg.de

Abendkurs: Selbstverteidigung für Frauen

Anfängerinnenkurs

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, 28.02. – 14.03.2017 (3x 2 U-Stunden)
19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Anmeldung: bis zum 21.02.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

VHS: Schüßler Salze und Heilpflanzen für Frauen

Erste Hilfe aus der Natur. Schüßler Salze und Heilpflanzen haben eine lange Tradition. Besonders bei den typischen Frauen- und Alltagsbeschwerden lassen sie sich kombiniert einsetzen. Themen des Vortrags mit Vorführung sind u.a. Gewichtsreduzierung, Entschlacken, „Frühjahrsputz“ für Körper und Seele, äußere Anwendung von Schüßler-Salben/ Cremes.

Ort:	VHS, Hansastr. 30
Leitung:	Hannelore Funk
Termin:	Mittwoch, 1. März 2017 18.00 – 20.15 Uhr
Gebühr:	12 Euro
Anmeldung:	VHS Calenberger Land, Tel.:0511/ 92027580 oder ronnenberg@vhs-calenberger-land.de, Kurs-Nr.: 94513R

Workshop: Kreativer Tanz „Frühlingskraft“

Ein Abend mit kreativem Tanz zur Stärkung der Lebensfreude und Lebendigkeit! Rund um das Thema „Frühlingskraft“ wird es Hinführung zu eigenen und freien tänzerischen Bewegungsimpulsen sowie spielerische Improvisationseinladungen geben. Der Spaß an den eigenen Bewegungs- und Tanzmöglichkeiten, mal alleine, mal im Kontakt mit anderen, steht dabei im Vordergrund. Es wird einen entspannenden Ausklang mit achtsamen Körperwahrnehmungsübungen geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.



© Rainer Sturm / pixelio.de

Leitung:	Britta Malika Bengen, Tanz- und Bewegungstherapeutin BTB
Termin:	Donnerstag, 2. März 2017 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr:	12,50 Euro
Anmeldung:	bis zum 23.02.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531

Kurz-Workshop: Zeitmanagement – Prioritäten und Zeitplanung

„Ich habe keine Zeit“: In diesem Kurzworkshop prüfen wir, was Zeitmangel und Prioritäten miteinander zu tun haben. Vor allem aber, welche Prioritäten Sie setzen. Denn erst wenn die Prioritäten deutlich sind, können Sie Ihre Zeit sinnvoll planen. Dazu gibt es Tipps aus der Flut der Zeitmanagementliteratur.

- Prioritäten setzen
- Pareto-Prinzip, Biorhythmus und Sägeblatteffekt
- die eigene Zeitplanung



Leitung: Christiane Bauer, Personalentwicklerin, Trainerin, Coach

Termin: Samstag, 04. März .2017
9.30 - 12.45 Uhr

Gebühr: 20 Euro (inkl. Unterlagen)

Anmeldung: bis zum 25.02.17 direkt bei Christiane Bauer unter
Tel. 05103/ 7066053 oder info@christiane-bauer.com

Kurz-Workshop: Persönlichkeit zeigen – ein Einstieg in die Rhetorik

Wenn ich Persönlichkeit zeige, erreiche ich andere. Dazu gehört, selbstsicher und selbstbewusst auftreten, seine Stärken leben – lebendig reden. In diesem Workshop geht es darum, dass Sie Ihre Stärken ausprobieren: Sie treten souverän auf und vermitteln Ihr Anliegen klar und deutlich.



- Selbstsicher auftreten und reden, sich selbst vertrauen
- Als freundlich und offen erlebt werden
- Körpersprache bewusst nutzen
- Stimme und Tonfall wirkungsvoll einsetzen
- Blackouts und wie ich gut damit umgehen kann

Leitung: Christiane Bauer, Personalentwicklerin, Trainerin, Coach

Termin: Samstag, 04. März 2017
13.45 Uhr – 17.00 Uhr

Gebühr: 20 Euro (inkl. Unterlagen)

Anmeldung: bis zum 25.02.17 direkt bei Christiane Bauer unter
Tel. 05103 / 7066053 oder info@christiane-bauer.com

Einladung an alle Frauen zur Feier zum Internationalen Frauentag am 8. März

Das Frauenzentrum feiert den Internationalen Frauentag am 8. März gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Ronnenberg sowie der Jugendwerkstatt Roten Faden. In diesem Jahr laden wir alle Frauen herzlich zu unserem kostenfreien Filmabend zum Thema Starke Frauen ein! Wir zeigen Ihnen den Film Suffragetten.

Ein spannendes Drama über die Anfänge der Frauenbewegung in Großbritannien, in dem die Frauen für Wahlrecht und Gleichberechtigung kämpfen. „London 1912: Maud schuftet in einer Wäscherei, um ihren jungen Sohn durchzubringen und ihrem Mann eine gute Ehefrau zu sein. Als sie sich von einer Kollegin überreden lässt und den Suffragetten anschließt, riskiert sie damit alles: ihren Job, ihre Ehe und ihre Zukunft.“
(www.filmstarts.de)



www.filmstarts.de

Wir freuen uns neben dem Film auf einen geselligen Austausch bei Snacks und Getränken.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Wann: Mittwoch, 8. März 2017
18.00 – 21.00 Uhr

Wo: Hotel/Restaurant Sportpark Empelde, Am Sportpark 3,
30952 Ronnenberg-Empelde

PC-Kurs in Kleingruppen am Nachmittag

Am eigenen Laptop – besonders für Seniorinnen geeignet

Inhalt, Leitung und Gebühren siehe Beschreibung vom 10. Januar 2017.

Termin: Dienstag, 14.03. – 09.05.2017 (8x 2 U-Stunden)
Kurs 1: 15.00 – 16.30 Uhr
Kurs 2: 16.45 – 18.15 Uhr

Anmeldung: direkt bei Fr. Breidenstein, Tel. 0511/ 70038388

PC-Kurs in Kleingruppen am Vormittag

Am eigenen Laptop – besonders für Seniorinnen geeignet

Inhalt, Leitung und Gebühren siehe Beschreibung vom 10. Januar 2017.

Termin: Mittwoch, 15.03. – 10.05.2017 (8x 2 U-Stunden)
9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Frauenzentrum Hinterhaus, Nebenstelle Soziale Dienste,
Stille Str. 8A

Anmeldung: direkt bei Fr. Breidenstein, Tel. 0511 / 70038388

Kurs: Yoga II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 9. Januar 2017

Termine: Montag, 20.3. – 12.06.2016 (8x, der 15.5. entfällt)
17.00 – 18.15 Uhr

Gebühr: 56 Euro

Anmeldung: direkt bei Fr. Papendorf, Tel. 0511 / 4609761

Abendkurs: Selbstverteidigung für Frauen – Aufbaukurs

Bei diesem Kurs haben die Teilnehmerinnen der Anfängerkurse die Gelegenheit, die erlernten Techniken zu wiederholen, zu festigen und zu erweitern. Bitte bequeme Kleidung, sowie ausreichende Getränke mitbringen.

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

Termin: Dienstag, 21.03. – 04.04.2017 (3x 2 U-Stunden)
19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Anmeldung: bis zum 14.03.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Selbsteilungskräfte entdecken und nutzen

in Kooperation mit dem Frauen- und Mädchen Gesundheitszentrum e.V.

Die meisten von uns sind sich ihrer Selbsteilungskräfte nicht bewusst. Wie wirken diese regulativen Kräfte und wie können wir sie im Alltag besser nutzen und fördern? Wichtig ist das Zusammenspiel von körperlichem, emotionalen und psychologischem Erleben. Imaginationsübungen, Sprechen mit dem Körper, Erforschen der eigenen Gefühle und inneren Bilder sind Beispiele, um mit der „inneren Heilerin“ in Kontakt zu kommen.

Leitung: Edith Amann, Frauen- und
MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V.

Termin: Samstag, 25. März 2017, 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Anmeldung: bis zum 17.03.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Treffpunkt Trennung

Inhalt, Leitung und Gebühren siehe Beschreibung vom 16. Februar 2017.

Termin: Donnerstag, 30. März 2017
18.30 – 20.30 Uhr

Anmeldung: im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531 oder
frauenzentrum@ronnenberg.de

Schnupperabend: Was ist Reiki?

Inhalt, Leitung und Gebühren siehe Beschreibung vom 25. Januar 2017.

Termin: Mittwoch, 05. April 2017
18.30 – 20.30 Uhr

Anmeldung: bis zum 29.03.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Kreatives Gruppenangebot: Kunsttherapeutische Selbsterfahrung

Inhalt, Leitung und Gebühren siehe Beschreibung vom 24. Januar 2017.

Termine: Dienstag, 25.04.-23.05.17 (5x)
19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldung: bis zum 18.04.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Fortbildung: Noch Doktorspiel oder schon Übergriff?

(in Kooperation mit Violetta e.V.)

MitarbeiterInnen aus Kindertagesstätten werden immer wieder mit sexualisierten Verhaltensweisen von Kindern konfrontiert. Kinder entdecken ihren Körper für sich allein oder auch mit anderen in sogenannten Doktor- oder sexuellen Rollenspielen. In ihrer kindlichen Neugier probieren sie sich spielerisch aus. Sexualisierte Schimpfworte werden, oft ohne den Sinn zu

verstehen, zur Provokation von Erwachsenen oder anderer Kinder benutzt. Die Beobachtung von kindlicher Sexualität ist oft sehr verunsichernd. Was ist noch normal und gehört zur altersgemäßen Entwicklung? Wo beginnt ein sexueller Übergriff? Wann müssen wir eingreifen? Welche Regeln brauchen wir? Ziel der Fortbildung

ist, Sicherheit im pädagogischen Umgang mit sexualisierten Verhaltensweisen von Kindern zu erlangen.

Leitung: Violetta e.V. Kerstin Kremer



Termin: Mittwoch, 26. April 2017
14.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: bis zum 19.04.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Kurs: Pilates II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 13. Januar 2017.

Termine: Freitag, 28.04. – 16.06.2017 (7x)
8.20 – 9.20 Uhr

Gebühr: 63 Euro

Anmeldung: direkt bei Fr. Bünger, Tel. 0511/ 67956384

Kurs: Wirbelsäulengymnastik II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 13. Januar 2017.

Termine: Freitag, 28.04. – 16.06.2017 (7x)
9.30 – 10.20 Uhr

Gebühr: 56 Euro

Anmeldung: direkt bei Fr. Bünger, Tel. 0511/ 67956384

Chakra Seminar am Samstag

Neues Bewusstsein – Neue Energie – Erfolgreiches Leben

Die Chakren sind Bewusstseinszentren im menschlichen Körper und sie beeinflussen die Zellen, die Organe und das gesamte Hormonsystem und wirken sich auf die Gefühle und Gedanken aus. In diesem Seminar sprechen wir über die sieben Hauptchakren in unserem Körper, über die Aufgabe, Zuordnung der einzelnen Farben, Elemente und Mantras. Die sieben Hauptchakren sind von großer Bedeutung, denn ihr Energiezustand ist mitverantwortlich für unsere körperliche und seelische Verfassung. Nach dem

theoretischen Teil werden einige praktische Übungen wie Chakra-Meditation, Chakra-Reinigung, Chakra-Tanzen und Mantrasingen durchgeführt. In der Pause wird eine Ess-Meditation geübt. Bringen Sie bitte eine Kleinigkeit zum Essen mit. Salat und Getränke sind vorhanden.

Leitung: Farideh Rezvanpour-Falkenberg

Termin: Samstag, 29. April 2017
10.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 35 Euro

Anmeldung: direkt bei Fr. Rezvanpour-Falkenberg, Tel. 0511 / 431167
oder farideh_rf@yahoo.de

Nähtreff

Für alle Nähbegeisterten, die unter Anleitung an ihren Projekten weiterarbeiten oder neue Dinge beginnen möchten. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen. Garne und Werkzeuge sowie Nähmaschinen sind vorhanden. Gerne können Sie auch Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

Leitung: Karin Willmann

Termine: Sonntag, 30.04.17 und Sonntag, 07.05.17
jeweils 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 50 Euro

Anmeldung: bis zum 23.04.2017 im Frauenzentrum,
Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de



Kurs: Qigong zum Entgiften und Reinigen

Die Entgiftungsübung »Himmlische Schwalbe« hilft dem Körper durch teils kräftige Bewegungen, intensiv zu entgiften, das Gewicht zu regulieren und sich fit zu halten. Zusätzlich reinigen und harmonisieren sich auch die Emotionen: Eine Übung für ein neues Rundum-Wohlsein.

Diese Übung wirkt sich förderlich auf die Beweglichkeit und Kondition sowie auf viele andere gesundheitliche Faktoren aus.

Leitung: Sabine Jakob

Termine: Mittwoch, 03.05. – 21.06.2017 (8x)
16.30 – 17.45 Uhr

Anmeldung: direkt bei Fr. Jakob Tel. 05108/ 8769457 oder
sabine@qigong-stille.de

Treffpunkt Trennung

Inhalt, Leitung und Gebühren siehe Beschreibung vom 16. Februar 2017.

Termin: Donnerstag, 11. Mai 2017
18.30 – 20.30 Uhr

Anmeldung: im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531 oder
frauenzentrum@ronnenberg.de

PC-Kurs in Kleingruppen am Nachmittag

Am eigenen Laptop – besonders für Seniorinnen geeignet

Inhalt, Leitung und Gebühren siehe Beschreibung vom 10. Januar 2017.

Termin: Dienstag, 23.05. – 11.07.2017 (8x 2 U-Stunden)
Kurs 1: 15.00 – 16.30 Uhr
Kurs 2: 16.45 – 18.15 Uhr

Anmeldung: direkt bei Fr. Breidenstein, Tel. 0511/ 70038388

PC-Kurs in Kleingruppen am Vormittag

Am eigenen Laptop – besonders für Seniorinnen geeignet

Inhalt, Leitung und Gebühren siehe Beschreibung vom 10. Januar 2017.

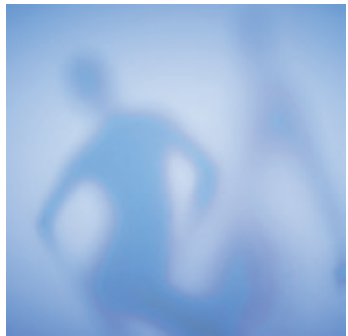
Termin: Mittwoch, 24.05. – 12.07.2017 (8x 2 U-Stunden)
9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Frauenzentrum Hinterhaus, Nebenstelle Soziale Dienste,
Stille Str. 8A

Anmeldung: direkt bei Fr. Breidenstein, Tel. 0511/ 70038388

Workshop: Kreativer Tanz „Sommerfülle“

Ein Abend mit kreativem Tanz zur Stärkung der Lebensfreude und Lebendigkeit! Rund um das Thema „Sommerfülle“ wird es Hinführung zu eigenen und freien tänzerischen Bewegungsimpulsen sowie spielerische Improvisationseinladungen geben. Der Spaß an den eigenen Bewegungs- und Tanzmöglichkeiten, mal alleine, mal im Kontakt mit anderen, steht dabei im Vordergrund. Es wird einen entspannenden Ausklang mit achtsamen Körperwahrnehmungsübungen geben.



© Rainer Sturm / pixelio.de

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Britta Malika Bengen, Tanz- und
Bewegungstherapeutin BTB

Termin: Dienstag, 13. Juni 2017
19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 12,50 Euro

Anmeldung: bis zum 07.06.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531

Aktuelle Angebote

Nähcafé International

jeden 2. Dienstag 9.30 – 11.30 Uhr

Offene Nähgruppe für Frauen aller Nationalitäten, um sich beim gemeinsamen Nähen auszutauschen, Sprachbarrieren abzubauen und gemeinsam Spaß zu haben. Die Gruppe kann besonders geflüchteten Frauen einen Ort der Begegnung bieten.

Termine

10.01.17	24.01.17	07.02.17	21.02.17
07.03.17	21.03.17	04.04.17	25.04.17
09.05.17	23.05.17	06.06.17	20.06.17

Das Angebot ist kostenfrei.

Beate Janisch, Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531

Mutter-Kind-Gruppe

Montag, 9.30 – 11.00 Uhr

Welche Mutter mit Kind/ern im Alter von bis zu 2 Jahren hat Lust, sich in lockerer Atmosphäre und unter Anleitung einer Familienhebamme mit anderen Müttern und deren Kindern zu treffen, um



© Sahn Ucar / pixelio

- Kontakte zu knüpfen,
- sich auszutauschen,
- gemeinsam mit den Kindern zu spielen, zu singen, Spaß zu haben?

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf unter Tel. 0511 / 431531, Frauenzentrum Ronnenberg. Das Projekt wird gefördert von der Stiftung „Eine Chance für Kinder“.

Das Angebot ist kostenfrei.



Deutschkurs für Migrantinnen

Das Frauenzentrum Ronnenberg bietet zur Erweiterung der Deutschkenntnisse zwei Deutschkurse unter der Leitung von Fadime Erarslan an.

Mittwoch, 9.00 – 12.00 Uhr in Empelde, Stille Str. 8 (Anfängerinnen)

Montag, 9.00 – 11.00 Uhr in Empelde, Stille Str. 8A (Fortgeschrittene)

In den Kursen stehen Unterhaltungen und der Austausch in deutscher Sprache an erster Stelle. Jede Frau, auch mit keinen oder wenigen Deutschkenntnissen, ist herzlich eingeladen, an einem der Kurse teilzunehmen.

Ihre Kinder sind in einer eigenen Spielecke ebenfalls herzlich Willkommen. Schauen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Angebot ist kostenfrei.

Besondere Beratungsangebote

Telefonische und persönliche Beratung

in einem geschützten Rahmen

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

Tel. 0511 / 431531 zu unseren telefonischen Sprechzeiten
(Angabe siehe Rückseite) oder nach Terminabsprache

Traumazentrierte Fachberatung

Dieses Angebot richtet sich an Frauen nach aktuellen traumatischen Ereignissen sowie länger zurück liegenden 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.

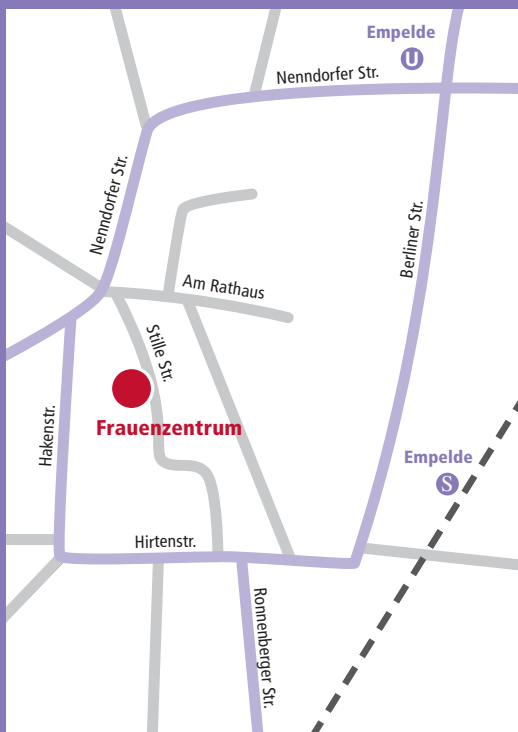
Eine Fachberaterin für Psychotraumatologie bietet nach Terminabsprache die Möglichkeit zu kostenfreien Beratungsgesprächen:

Frauenzentrum, Marion Weber & Beate Janisch, Tel. 0511 / 431531

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.

Frauenzentrum, Marion Weber & Beate Janisch, Tel. 0511 / 431531



Frauenzentrum und Beratungsstelle für Frauen und Mädchen der Stadt Ronnenberg

Stille Straße 8 · 30952 Ronnenberg / Empelde

Tel. 0511 / 43 15 31

www.ronnenberg.de/soziales/frauenzentrum/

E-Mail: frauenzentrum@ronnenberg.de



Niedersächsisches Landesamt für
Soziales, Jugend und Familie

Telefonische Sprechzeiten:

Mo 10.00 – 12.00 Uhr

Mi 16.00 – 18.00 Uhr

Fr 10.00 – 12.00 Uhr

Offene Sprechstunde

Di 11.00 – 12.00 Uhr

Do 16.00 – 17.00 Uhr



05 11 – 43 15 31

