

VERANSTALTUNGS- KALENDER



Januar bis Juni 2018

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, Anmeldung unter Tel. 0511 / 431531

DIENSTAGS

Nähcafé International

9.30 – 11.30 Uhr (14-tägig)

Offene Gruppe für Frauen zum Nähen und interkulturellen Austausch

Termine	09.01.18	23.01.18	06.02.18
20.02.18	06.03.18	03.04.18	17.04.18
08.05.18	29.05.18	12.06.18	26.06.18

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

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	18.01.18	22.02.18	22.03.18
	19.04.18	17.05.18	21.06.18

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 2018

JANUAR

ab 08.01.18	Kurs: Yoga I
ab 09.01.18	PC-Kurs in Kleingruppen am Nachmittag
ab 10.01.18	PC-Kurs in Kleingruppen am Vormittag
ab 12.01.18	Kurs: Mix-Workout am Morgen I
ab 12.01.18	Kurs: Wirbelsäulengymnastik I
21.01.18	Lachen wagen: Gut gelaunt ins Neue Jahr starten!
24.01.18	Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben zum Thema Wünsche
27.01.18	Meditationsseminar am Samstag

FEBRUAR

01.02.18	Treffpunkt Trennung
ab 06.02.18	Abendkurs: Selbstverteidigung für Frauen
07.02.18	Filmabend
ab 15.02.18	Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben zum Thema Winter
21.02.18	Workshop: Das innere Kind in uns
ab 27.02.18	Kreatives Gruppenangebot: Malen und Selbsterfahrung
28.02.18	Vortrag: Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht

MÄRZ

ab 05.03.18	Heilfasten – Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele
08.03.18	Feier des Internationalen Frauentages mit Table-Quiz
11.03.18	Kreativangebot: Raum für meine innere Farben- und Bilderwelten
12.03.18	Brustgesundheit – Brustselbstuntersuchung
ab 13.03.18	PC-Kurs in Kleingruppen am Nachmittag
ab 14.03.18	PC-Kurs in Kleingruppen am Vormittag
14.03.18	Was ist Rainbow-Reiki®?

APRIL

ab 03.04.18	Fitte Frauen – Ganzheitliches Gedächtnistraining für geforderte Frauen in Beruf, Familie und anderen Lebenssituationen
ab 04.04.18	Kurs: Yoga beim Kaffeekochen. Für wache Momente!
ab 06.04.18	Kurs: Mix-Workout am Morgen II
ab 06.04.18	Kurs: Wirbelsäulengymnastik II
ab 09.04.18	Kurs: Yoga II
ab 09.04.18	Kurs: Stressminderung durch Achtsamkeit / MBSR
14.04.18	Interkultureller Frauensporttag
21.04.18	Chakra Seminar am Samstag
25.04.18	Geführte Meditation – Einen sicheren Ort im Alltag finden
26.04.18	Treffpunkt Trennung

MAI

ab 03.05.18	Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben zum Thema Frühling
ab 15.05.18	Kreatives Gruppenangebot: Malen und Selbsterfahrung
ab 29.05.18	PC-Kurs in Kleingruppen am Nachmittag
ab 30.05.18	PC-Kurs in Kleingruppen am Vormittag

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, 08.01. – 12.03.2018 (9x)
17.00 – 18.15 Uhr (12.02.18 entfällt)

Gebühr: 63 Euro

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

PC-Kurs in Kleingruppen am Vormittag

Am eigenen Laptop – besonders für Seniorinnen geeignet

Ein PC-Kurs für Anfängerinnen oder leicht Fortgeschrittene in Kleingruppen von 6 bis 8 Teilnehmerinnen. Sie erlernen in entspannter Atmosphäre und Ihrem eigenen Tempo die Grundlagen der Bedienung Ihres Windows-Laptops, den Sie zum Kurs mitbringen. Je nach Interesse der Kursteilnehmer kümmern wir uns außerdem um das sichere Surfen im Internet, E-Mails schreiben oder um das Erstellen von Text-Dokumenten. Auch die alltäglichen Probleme, die



© Marco Greitschus / pixelio

Ihr Laptop Ihnen bereitet, werden wir regelmäßig besprechen. Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl ist der Kurs besonders für Seniorinnen geeignet. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit an einem Folgekurs teilzunehmen.

Leitung: Uschi Breidenstein

Termin: Dienstag, 09.01. – 27.02.2018 (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 9. Januar 2018

Ort:	Frauzentrum Hinterhaus, Nebenstelle Soziale Dienste, Stille Str. 8A
Termin:	Mittwoch, 10.01. – 28.02.2018 (8x 2 U-Stunden) 9.30 – 11.00 Uhr
Anmeldung:	direkt bei Fr. Breidenstein, Tel. 0511 / 70038388

Kurs: Mix-Workout am Morgen I

Ein bunter Mix aus Yoga, Pilates, Bauch-Beine-Po Gymnastik, sowie Beckenboden und Rückentraining. Alles für einen gesunden Körper.

Leitung:	Silvia Bünger, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Fitness- u. Yogatrainerin
Termin:	Freitag, 12.01. – 16.03.2018 (9x) (23.02. entfällt) 8.20 – 9.20 Uhr
Gebühr:	81 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, 12.01. – 16.03.2018 (9x) (23.02. entfällt) 9.30 – 10.20 Uhr
Gebühr:	72 Euro
Anmeldung:	direkt bei Fr. Bünger, Tel. 0511 / 67956384

Lachen wagen: Gut gelaunt ins Neue Jahr starten!

Lernen Sie Lachyoga kennen, eine einzigartige, leicht erlernbare Methode, für die Sie keine besonderen Vorkenntnisse oder spezielle Fähigkeiten benötigen. Lachen ist so gesund, das weiß der Volksmund schon lange. Auch wenn es uns manchmal verloren geht: es ist nie zu spät, es wieder zu lernen.



Lachen macht fit und fröhlich, befreit von Schmerzen, hat keine unangenehmen Nebenwirkungen, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und hebt das Selbstwertempfinden. Lachyoga nach dem indischen Arzt Dr. Kataria bietet viele neue positive und kostenfreie Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Stress und Alltagsproblemen an. Die einfachen Übungen erfrischen den Geist und beleben den Körper. Heitere Gelassenheit und Motivation für anstehende Aufgaben entfalten sich wie von selbst. Mit viel Herz, Humor und Hintergrundwissen führt Sie die Gruppe durch einen beschwingten und heiteren Sonntag.

Leitung: Renate Lena Hannemann, Ergotherapeutin und Lachyogalehrerin der Dr. Kataria Laughter Yoga University (www.lachkurse.com)

Termin: Sonntag, 21. Januar 2018
11.00 – 14.00 Uhr

Gebühr: 33 Euro

Anmeldung: bis zum 12.01.18 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben zum Thema Wünsche

Begegnen Sie schreibend Ihren Wünschen und Ihrem persönlichen Umgang mit ihnen. In Ihrer Phantasie ist alles möglich. Lassen Sie Ihren Worten freien Lauf und finden Sie Ihren persönlichen Ausdruck. Sie lernen Elemente des kreativen Schreibens kennen. Dabei sind keine literarischen Kenntnisse oder besonderen Sprachfertigkeiten erforderlich. Bringen Sie einfach Ihre Neugierde sowie verschiedene Stifte und Papier mit.



Leitung: Gabriele Kuhnert, Zertifikat: Heilkraft der Sprache

Termine: Mittwoch, 24. Januar 2018
19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 13 Euro

Anmeldung: bis zum 17.01.18 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

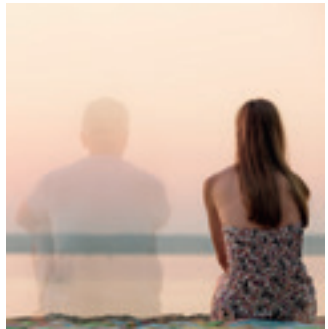
Termin: Samstag, 27. Januar 2018
10.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 25 Euro

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

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, 01. Februar 2018
18.30 – 20.30 Uhr

Gebühr: keine

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

Abendkurs: Selbstverteidigung für Frauen



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, 06.02. – 20.02.2018 (3x 2 U-Stunden) 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr:	15 Euro
Anmeldung:	bis zum 30.01.18 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Filmabend

Eine bewegende Dokumentation über den Schönheitswahn unserer Gesellschaft und Gegenbewegung für ein positives Körperbild

„Nachdem sie drei Kinder bekommen hatte, hasste die australische Fotografin Taryn Brumfitt ihren Körper. „Ich habe eine vierjährige Tochter und war noch nie mit ihr schwimmen, weil ich keinen Badeanzug anziehen will. Ich hatte mit meinem Partner seit drei Jahren keinen Sex, weil ich mich widerwärtig finde.“ Sie begann zu trainieren wie eine Besessene, hatte schließlich „Traummaße“ – und war trotzdem unglücklich. Zu viel Zeit, zu viel Energie, zu viele Einschränkungen hatte die Arbeit an diesem Körper gekostet. Ich hatte die perfekte Bikini-Figur. Aber ich dachte nur: Hier zu stehen hat mich zu viele Opfer gekostet: zu viel Zeit, zu viel Energie und zu viel Besessenheit. Und das war es nicht wert.“ Außerdem fühlt sie sich gegenüber ihrer Tochter verantwortlich. „Ich möchte, dass sie ihren Körper so liebt, wie er ist. Ich hatte totale Angst, dass sie sich verändern will, weil eben ich mit meinem Körper unzufrieden war. Das hätte mir als Mutter das Herz gebrochen“, sagt Brumfitt. Also hörte sie wieder auf mit Training, mit Diäten. Sie postete auf Facebook ein Vorher-Nachher-Foto. Vorher Größe 36, nachher Größe 40. Damit löste sie einen weltweiten Begeisterungssturm aus. In der Folge reiste die Filmemacherin um die Welt mit der Frage im Gepäck: Warum hassen

eigentlich so viele Frauen ihren Körper? Denn die Zahlen sind erschreckend: 91 Prozent der deutschen Frauen sind unzufrieden mit ihrem Körper. 45 Prozent der Frauen mit als gesund eingeordnetem Gewicht denken, sie sind übergewichtig. Der Film ist ein leidenschaftliches Plädoyer, seinen Körper zu lieben - egal, wie er aussieht. Ein Plädoyer gegen Schlankeitswahn und Schönheitsideale.“ (vgl. www.ndr.de)

Termin: Donnerstag, 07. Februar 2018
19.00 – 20.45 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: bis zum 01.02.18 im Frauenzentrum,
Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben zum Thema Winter

Lassen Sie sich von den verschiedenen Jahreszeiten inspirieren. An drei Abenden beschäftigen wir uns mit dem Thema Winter und spüren schreibend die Besonderheiten der kalten Jahreszeit auf. Vielleicht finden Sie dabei auch Parallelen zu Ihrem persönlichen Leben. Nebenbei erfahren wir wie wohltuend es ist, Worte frei fließen zu lassen. Es sind keinerlei literarische Kenntnisse oder besondere Sprachfertigkeiten erforderlich. Bringen Sie einfach Ihre Freude Neues auszuprobieren zusammen mit verschiedenen Stiften und Papier mit.



Leitung: Gabriele Kuhnert, Zertifikat: Heilkraft der Sprache

Termin: Donnerstag, 15.02. / 01.03. / 15.03.2018 (3x)
18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 38 Euro

Anmeldung: bis zum 07.02.18 im Frauenzentrum,
Tel. 0511/ 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Workshop: Das innere Kind in uns

Was sehen wir, wenn wir Kinder beobachten? Sie können einfach so im Spielen versinken, ganz im Hier und Jetzt sein, unbändige Freude, Neugier, Begeisterung und Lebendigkeit empfinden. Wir alle waren Kinder und besaßen diese außerordentlichen Fähigkeiten. Im Erwachsenen-Alltag kann es jedoch passieren, dass diese Fähigkeiten unter oder sogar verloren gehen. Wir spüren es an Gefühlen wie Stress, sich wie im Hamsterrad fühlen oder energielos sein.

In der dreistündigen Abendveranstaltung sind Sie herzlich eingeladen, sich mit auf eine spannende Reise zu begeben: machen Sie einen Besuch bei Ihrem inneren Kind. In gemeinsamen Übungen erfahren Sie, wie Sie Ihre Ressourcen, die im inneren Kind schlummern, für mehr Lebensfreude, Kreativität und Selbstbewusstsein wieder erwecken und im Alltag nutzen können.

Leitung: Anja Laudwein, systemischer Coach,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termin: Mittwoch, 21. Februar 2018
18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 25 Euro

Anmeldung: bis zum 14.02.18 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Kreatives Gruppenangebot: Malen und Selbsterfahrung

An diesem Abend wollen wir in einer kleinen Gruppe auf spielerische Art und Weise Farben und Formen dazu nutzen, kreative Kräfte und verborgenes Potential neu zu entdecken. Verschiedene Materialien werden dafür bereit gestellt und erläutert (z.B. deckend-leuchtende Gouache-Farben, Öl- und Pastellkreide oder Collage-Material). In entspannter und geschützter Atmosphäre wollen wir uns auf die Farbe und unsere eigene Bildwelt einlassen.



Leitung: Anette Hoffmann, Dipl. Designerin, Kunsttherapeutin

Termine: Dienstag, 27.02.-13.03. und 10.04.-24.04.2018 (6x)
19.15 – 21.15 Uhr

Gebühr: 72 Euro zzgl. 12 Euro Material

Anmeldung: bis zum 20.02.18 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Vortrag: Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht

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

Die Entwicklung der Medizintechnik und das Bestreben nach Regulierung des Lebens als Streben nach Sicherheit haben in der jüngsten Zeit zur umfassenden Festlegung des Umgangs mit der medizinischen und pflegerischen Versorgung über den Tod hinaus geführt. Anbieter von Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten bieten sowohl vorgefertigte wie auch individuell erstellte Dokumente mit anwaltlicher Beratung an.



Wie Frau sich für den Fall der eigenen Entscheidungs- und Handlungsunfähigkeit sinnvoll absichern kann soll exemplarisch an Beispielen erarbeitet werden.

Leitung:	Dr. Angelika Voß, Mitarbeiterin des FMGZ e.V.
Termine:	Mittwoch, 28. Februar 2018 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr:	keine
Anmeldung:	bis zum 21.02.18 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Heilfasten – Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele

Die Heilpraktikerin Christel Smaluhn bietet vom 8. bis 14. März eine Fastenwoche für Frauen an. Fasten hat eine heilsame, tiefgreifende und regenerative Wirkung auf unseren Körper und mobilisiert unsere Selbstheilungskräfte. Es erleichtert, alte Gewohnheiten und Muster loszulassen und seinen inneren Rhythmus wiederzufinden. Während der Fastenwoche treffen wir uns mehrmals zum gemeinsamen Austausch, zur Unterstützung, zu meditativen Übungen und zu einem Spaziergang. Eine ausführliche Fastenanleitung und Impulse für die Zeit danach runden die Fastenwoche ab.

Leitung:	Christel Smaluhn, Heilpraktikerin
Termine:	Vorbereitungstreffen, Montag, 5. März 2018 18.45 - 20.15 Uhr
	Treffen am 1. Fastentag, Freitag, 9. März 2018 18.30 – 20.00 Uhr
	Treffen am 3. Fastentag, Sonntag, 11. März 2018 11.00 – 14.00 Uhr
	Abschlusstreffen, Dienstag, 13. März 2018 17.30 – 19.00 Uhr
Gebühr:	80 Euro
Anmeldung:	bis zum 26.02.18 bei Christel Smaluhn, Tel. 05131/ 55024 oder info@heilende-seminare.de

Wir möchten
Sie einladen,
mit uns den
**INTERNATIONALEN
FRAUENTAG**
zu feiern!



Table-Quiz zum Thema Frauen

Mitspielen – Wissen testen – Spaß haben – gewinnen!

Wer sich gerne in Rateteams abwechslungsreichen und nicht immer ganz erstgemeinten Fragen stellt, ist heute genau richtig. Wir laden ein, in Teams von bis zu 6 Frauen gemeinsam zu raten und zu rätseln und in drei Runden mit jeweils zehn Fragen Ihr Wissen zu testen. Charmante Quizmasterinnen werden durch einen frag(en)würdigen Abend begleiten und aus allen möglichen und auch unmöglichen Gebieten Fragen stellen, die in Gemeinschaft an den Ratetischen bei einem kleinen Imbiss und Getränken gelöst werden müssen.

Es geht um berühmte Frauen, allerlei Kurioses und Wissenswertes rund um Frauen! Sie können Ihr Team gerne schon im Vorfeld zusammenstellen oder sich spontan am Abend an einem Tisch mit anderen Frauen zusammentun!

Der fröhliche Abend wird mit einer feierlichen Siegerinnenehrung abgeschlossen, bei der es natürlich auch etwas zu gewinnen gibt! Die Feier ist wie immer kostenfrei und alle Frauen sind herzlich eingeladen!

Ort: Restaurant Sportpark Empelde, Am Sportpark 3

Termin: Donnerstag, 08. März 2018
18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: Ohne Anmeldung – kommen Sie einfach vorbei!

Kreativangebot: Raum für meine innere

Farben- und Bilderwelten!

Der Malort mit seinen besonderen Gegebenheiten ermöglicht Raum für den ganz eigenen Ausdruck. In wertfreier und entspannter Atmosphäre können innere Bildwelten auf das Papier fließen. Reine Naturhaarpinsel und hochwertige, ungiftige Farben laden ein zum Spiel. Tun und Erleben sind wichtiger als das Produkt. Ansprüche loslassen, eintauchen und genussvoll mit Pinsel und Farbe spielen! Ausklang im gemeinsamen Gespräch bei Tee. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Nur Mut! Max. 5 Teilnehmerinnen.



Leitung: Regine Schulze, Atelier + Malort

Termin: Sonntag, 11. März 2018
11.00 – 13.30 Uhr

Gebühr: 44 Euro (inkl. Material)

Veranstaltungsort: Atelier + Malort Regine Schulze,
Geveker Kamp 40, 30455 Hannover (Davenstedt)

Anmeldung: bis zum 04.03.18 bei Regine Schulze,
www.malort.de oder Tel. 0511/ 4818668

Brustgesundheit – Brustselbstuntersuchung

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

Bei diesem Informationsabend erfahren Sie mehr über Aufbau und Funktion der weiblichen Brust, ihre Veränderung im monatlichen



Zyklus und im Lebenslauf. Ferner sprechen wir über Brustgesundheit und mögliche Erkrankungen der Brust. Hierbei erhalten Sie viele Hinweise zur Früherkennung von gut und bösartigen Veränderungen sowie praktische Tipps zur Brust-Selbstuntersuchung.



Leitung: Inka Rack, MammaCare Trainerin und Pflegeexpertin für Brusterkrankungen im Brustzentrum des KRH Klinikum Siloah-Oststadt-Heidehaus und freie Mitarbeiterin des FMGZ e.V.

Termin: Montag, 12. März 2018
19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: bis zum 05.03.18 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 9. Januar 2018

Termine: Dienstag, 13.03. – 15.05.2018 (8x 2 U-Stunden)
Kurs 1: 15.00 – 16.30 Uhr
(27.03. und 01.05.18 entfallen)
Kurs 2: 16.45 – 18.15 Uhr
(27.03. und 01.05.18 entfallen)

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 9. Januar 2018

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

Termin: Mittwoch, 14.03. – 09.05.2018 (8x 2 U-Stunden)
9.30 – 11.00 Uhr (28.03. entfällt)

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

Was ist Rainbow-Reiki®?

Einführung in die Kraft der Wunderheilung mit Rainbow-Reiki®

An diesem Infoabend erfahren Sie mehr über die wundervolle Kraft, die zu mehr Entspannung, Verbesserung des Lernvermögens, der Belastbarkeit und der Konzentration führen kann.

Rainbow-Reiki® ist eine wundervolle bioenergetische Kraft, die den Menschen hilft, wieder zu der natürlichen Verfassung zurück zu kehren - und das ist völlig unabhängig davon, ob daran geglaubt wird, dass es funktioniert oder nicht. Rainbow-Reiki® hat nichts mit Glauben zu tun, nur mit Erfahrung!

Und: Rainbow-Reiki® hilft auch bei Tieren und Pflanzen ! Die Methode basiert auf über 25 Jahren internationaler Erfahrung und wird inzwischen in über 20 Ländern praktiziert.

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

Termin: Mittwoch, 14. März 2018
18.30 – 20.30 Uhr

Gebühr: 10 Euro

Anmeldung: bis zum 07.03.18 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Fitte Frauen – Ganzheitliches Gedächtnstraining für geforderte

Frauen in Beruf, Familie und anderen Lebenssituationen

„Was darf ich auf keinen Fall vergessen? Was muss ich heute noch unbedingt erledigen?“ Wir alle kennen solche Situationen. Gerade wenn beruflicher oder privater Stress unser Gehirn beansprucht, vergessen wir viel. Dieser Kurs vermittelt praktische Arbeitstechniken und Trainingsmethoden, um vorhandenes Wissen wach zu halten und die Denkfähigkeit und Konzentration zu steigern. Denn es ist nach heutigen Erkenntnissen unstrittig, dass ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zu einer Steigerung der Gehirnleistung beiträgt.

Leitung: Birgit Sommerfeld

Termine: Dienstag, 03.04. – 08.05.2018 (5x)
17.00 – 18.30 Uhr

Gebühr: 25 Euro

Anmeldung: bis zum 27.03.18 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Kurs: Yoga beim Kaffeekochen. Für wache Momente!

Dank 60 Sekunden-Übungen mehr Energie,
mehr Gelassenheit, mehr Lebensfreude!

Leitung:
Sindy Schwarz, Yogalehrerin /
Dipl.-Psychologin,
www.loewenstark-hannover.de

Termin:
Mittwoch, 04.04. – 18.04.2018 (3x)
16.30 – 18.00 Uhr

Gebühr: 45 Euro

Anmeldung:
bis zum 28.03.18 im Frauenzentrum,
Tel. 0511 / 431531 oder
frauenzentrum@ronnenberg.de



Kurs: Mix-Workout am Morgen II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 12. Januar 2018

Termine: Freitag, 06.04. – 22.06.2018 (10x)
8.20 – 9.20 Uhr (11.5 u. 25.5. entfallen)

Gebühr: 90 Euro

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

Kurs: Wirbelsäulengymnastik II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 12. Januar 2018

Termine: Freitag, 06.04. – 22.06.2018 (10x) (11.5 u. 25.5. entfallen)
9.30 – 10.20 Uhr

Gebühr: 80 Euro

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

Kurs: Yoga II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 08. Januar 2018

Termine: Montag, 09.04. – 11.06.2018 (8x)
17.00 – 18.15 Uhr

Gebühr: 56 Euro

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

Kurs: Stressminderung durch Achtsamkeit / MBSR

Die an den Einzelnen gestellten Anforderungen im Berufs- und Privatleben werden immer größer. Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen gleicht immer mehr einem Spagat, so dass die eigenen Bedürfnisse oftmals ins Hintertreffen geraten. In immer kürzerer Zeit wird uns mehr abverlangt, oft gelingt es uns nicht mehr abzuschalten. Die Folgen sind Stress, Burnout oder Krankheitssymptome.



Mit einem Achtsamkeitstraining / MBSR nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn zur Stressminderung erlernen Sie in sechs Wochen durch Achtsamkeit den Stress hinter sich zu lassen und neue Kraft zu schöpfen.

Anschließend werden Sie Familienangehörige, Freunde und Arbeitskollegen mit Ihrem neuen Bewusstsein und einer neuen Aufmerksamkeit bereichern. Genießen Sie es, Raum für eigene Ideen und Aufgaben zu gewinnen! Kursinhalte: Achtsamkeit, Ernährung, Antreiber, Stress, Kommunikation.

Entspannungstechniken: Bodyscan, Yoga, Qi Gong, Ruhe- und Bewegungsmeditation.

Leitung: Silvia Richter Heilpraktikerin Psychotherapie / Systemische Familientherapeutin, www.ihrachtsamkeitscoach.de

Termine: Montag, 09.04.18 – 28.05.18 (6x)
19.00 – 21.30 Uhr (30.04.18 entfällt da Ferien)

Gebühr: 95 Euro

Anmeldung: bis zum 02.04.18 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Interkultureller FrauenSPORTtag

Ausprobieren – kennenlernen – mitmachen

Ein Sporttag, bei dem Frauen von neuen Sportarten bis hin zu klassischen Disziplinen, alles kennenlernen und ausprobieren können. In den vielfältigen Workshops ist für Frauen jeden Alters und jedes Sporttyps etwas dabei. Frauen mit Migrationshintergrund können im geschützten Rahmen ausprobieren, wie sie sich auspowern oder entspannen können. Mitmachen kann jede Frau, eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.



Für eine Kinderbetreuung mit Hüpfburg, Kinderschminken sowie einer Popcornmaschine ist gesorgt.

Termin: Samstag, 14. April 2018
9.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung: beim Regionssportbund: Zobel@rsbhannover.de

Gebühr: 15 Euro

Veranstalter: TUS Empelde, Frauenzentrum Ronnenberg,
Regionssportbund Hannover

Kooperationspartner:

REWE Markt Empelde

Regionssportbund Hannover



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, 21. April 2018 10.00 – 15.00 Uhr
Gebühr:	35 Euro
Anmeldung:	direkt bei Fr. Rezvanpour-Falkenberg, Tel. 0511 / 431167 oder farideh_rf@yahoo.de

Geführte Meditation – Einen sicheren Ort im Alltag finden

Was halten Sie von einem Kurzurlaub für die Seele? Und das für wenig Geld? Und das vielleicht jeden Tag? Einmal am Tag die Seele baumeln lassen. Durch eine kurze Traumreise wieder Energie tanken oder sich mitten am Tag an einen sicheren Ort begeben, um sich wieder sammeln zu können. An diesem Abend lernen Sie diese Möglichkeiten kennen, um sie dann bei Bedarf anwenden zu können. Sind Sie dabei?

Leitung :	Jiva Krause, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Rainbow Reiki®-Meisterin (1 Dan), EMDR-Therapeutin
Termin:	Mittwoch, 25. April 2018 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr:	10 Euro
Anmeldung:	bis zum 18.04.18 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Treffpunkt Trennung

Inhalt, Leitung und Gebühren siehe Beschreibung vom 1. Februar 2018.

Termin:	Donnerstag, 26. April 2018 18.30 – 20.30 Uhr
Anmeldung:	im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben zum Thema Frühling

Lassen Sie sich vom Frühling inspirieren. Kommen Sie an drei Abenden schreibend ihrem eigenen Erleben dieser Jahreszeit auf die Spur. Wie erleben Sie das Aufblühen der Natur und die zunehmende Wärme? Erkennen Sie Parallelen zu Ihrem persönlichen Leben? Nebenbei finden wir immer mehr zu unserem persönlichen Ausdruck und erfahren wie wohltuend es ist, Worte frei fließen zu lassen. Es sind keinerlei literarische Kenntnisse oder besondere Sprachfertigkeiten erforderlich. Bringen Sie einfach Ihre Freude Neues auszuprobieren zusammen mit verschiedenen Stiften und Papier mit.

Leitung:	Gabriele Kuhnert, Zertifikat: Heilkraft der Sprache
Termin:	Donnerstag, 03.5./17.05./31.05.2018 (3x) 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr:	38 Euro
Anmeldung:	bis zum 28.04.18 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Kreatives Gruppenangebot: Malen und Selbsterfahrung

Inhalt, Leitung und Gebühren siehe Beschreibung vom 27.02.2018

Termine:	Dienstag, 15.05.-26.06.2018 (6x) (22.5.18 entfällt) 19.15 – 21.15 Uhr
Anmeldung:	bis zum 08.05.18 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 9. Januar 2018

Termine:	Dienstag, 29.05. – 17.07.2018 (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 9. Januar 2018

Ort:	Frauenzentrum Hinterhaus, Nebenstelle Soziale Dienste, Stille Str. 8A
Termin:	Mittwoch, 30.05. – 18.07.2018 (8x 2 U-Stunden) 9.30 – 11.00 Uhr
Anmeldung:	direkt bei Fr. Breidenstein, Tel. 0511 / 70038388

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 auf Seite 2, Beate Janisch, 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

- 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.



© Saith Ucar / pixelio

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.

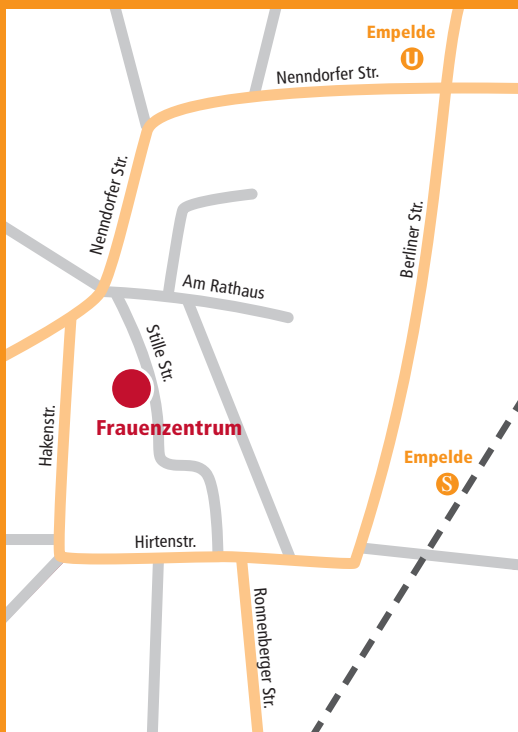
Eine Fachberaterin für Psychotraumatologie bietet nach Terminabsprache die Möglichkeit zu kostenfreien Beratungsgesprächen:

Frauzentrum, 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.

Frauzentrum, 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

