

Zeit(t)räume

die phantasievolle
SOMMERWERKSTATT
für Frauen und Mädchen

eine DOKUMENTATION

2023

Kreisfrauenbüro Limburg-Weilburg



ZEIT/T/RÄUME

BILDUNGSWOCHE FÜR FRAUEN IM LANDKREIS LIMBURG-WEILBURG

Liebe Frauen der Sommerwerkstatt,

wir haben für euch wieder eine sehr umfangreiche Dokumentation der Sommerwerkstatt erstellt. Die Dokumentation zeigt die Vielfältigkeit der Sommerwerkstatt -Zeit(t)räume-, die Werkstätten mit Bildern, Skulpturen, Schmuck sowie Tanz, Gesang und Musik und die Entspannungsangebote für den Körper, die Seele und den Geist. Jeder Tag mit seinen Eindrücken ist in Schrift und Bild festgehalten und lässt euch viele Erinnerungen an die wunderbare Woche der Sommerwerkstatt wachrufen.

Die Sommerwerkstatt wurde von Landrat Michael Köberle, in der Adolf-Reichwein Schule in Limburg, eröffnet, der sich herzlich bei dem Frauenbüro für das interessante und anspruchsvolle Programm, eines herausragenden Bildungsangebotes für Frauen, bedankte. Die stellvertretende Schulleiterin, Miriam Sehr, begrüßte die anwesenden Frauen herzlichst und wünschte der „kreativen Frauenwoche“ einen guten Verlauf.



Zum Auftakt präsentierte die „Clownin“ Margit Hübinger einen schwungvollen Tanz und für die passenden Töne während der Eröffnung sorgten die Musikerinnen Bettina Schweer und Marion Rössler, mit dem Song „Wenn du jemals vergisst“.



Insgesamt standen 27 Kurse zur Wahl, (davon 10 Kurse mit neuen Kursleiterinnen), zu denen sich 282 Teilnehmerinnen anmeldeten. Es wurden 15 Kinder in der Kinderbetreuung versorgt.

Ein großes Dankeschön an die Kursleiterinnen für die tollen Kursangebote, an unsere neuen Küchenfeen Nadja Jörger und Ramona Sehr für die tägliche Verpflegung, an die Kinderbetreuerinnen Louisa, Mathilda und Emma. Danke allen Teilnehmerinnen für die Anregungen und neuen „Sommerwerkstattideen 2024“.

Viel Freude beim Lesen, Anschauen, und beim Rückblick auf diese spezielle, nicht alltägliche Woche wünscht euch

Euer Frauenbüro-Team

Ute Jungmann-Hauff, Barbara Höhler, Iris Kaiser, Anja Gehrig



Begrüßung weiterer Kursleiterinnen im Laufe der Woche



Begrüßung der ukrainischen Frauen und Kursleiterinnen des WIR-Vielfalt-Zentrums

die Kurse

stellen sich

vor...

KERAMIKKURS „WEIBSBILDER“

Kursleitung: Gabriele Wagner

Der Kurs startete am Montag. Nach kurzer Besprechung fanden alle Kursteilnehmerinnen schnell zu ihren eigenen Ideen und Motiven.

Dann ging es auch schon los und es wurde mit viel Begeisterung geknetet, modelliert und den Vorstellungen angepasst.

An zwei Tagen entstanden die unterschiedlichsten Frauenfiguren, Meerjungfrau und verschiedene Frauen mit Hut, kleine Püppi und vieles mehr.

Am letzten Tag wurden diese noch farblich gestaltet und die fertigen Modelle anschließend zum Brennen ins Atelier im Hof gebracht.



Ungebrannte Figuren:



Kolorierte und gebrannte Ergebnisse:



GOLDSCHMIEDEN

Kursleitung: Daniela Schulte-Orf

FÜR ANFÄNGERINNEN

Mit viel Neugierde und kreativen Ideen versammelten wir uns zu diesem Kurs.

Zu Beginn des Kurses wurden die Grundtechniken des Goldschmiedens anhand von Messingblech geübt. Es wurde gesägt, gefeilt und gebogen. Dadurch erhielten die Frauen schnell ein Gefühl für das Material und damit auch eine Einschätzung, welche Möglichkeiten sich hier für jede Teilnehmerin persönlich eröffnen.

Die Anfängerinnen im Bereich des Goldschmiedens, erschufen wunderbar individuelle Schmuckstücke, die mit Anleitung, die Grundtechniken des Goldschmiedens näherbrachten.



Es entstanden Armbänder, Schlüsselanhänger, Anhänger und Ringe ganz nach eigenen Entwürfen.

FÜR FORTGESCHRITTENE

Im Rahmen der Sommerwerkstatt 2023 versammelten sich auch erneut Frauen, die bereits über Grundkenntnisse des Goldschmiedens verfügten.

Die Frauen im Fortgeschrittenen Kurs begannen mit einer Selbstverständlichkeit mit dem Sägen, Feilen, Biegen und nicht zu vergessen, dem Schmieden. Die Lötungen der einzelnen Projekte wurden mit meiner Begleitung erneut geprobt und später selbstständig ausgeführt.

Das Auffrischen der Grundkenntnisse sowie neue Techniken, wie z.B. das Erbauen einer geschlossenen Zargenfassung, erweiterte die Möglichkeiten der Schmuckgestaltung.



Die Schmuckstücke wurden in den Kreationen immer komplexer und aufwändiger.

Das angesammelte Wissen und die Fertigkeit zeigten sich in den wunderbaren Schmuckstücken, die entstanden sowie die, die noch im Prozess stehen.

Es war mir eine Freude zu sehen mit welcher Begeisterung die Frauen ans Werkeln gingen.

Dankeschön an alle.



SPECKSTEINARBEITEN

DEN STEIN ENTDECKEN

Kursleitung: Gertrud Stemper

„Ich habe noch nie mit Stein gearbeitet. Ich weiß nicht, was ich machen soll. Ob das etwas wird?“ Das waren Aussagen von Kursteilnehmerinnen, die das erste Mal mit Steinarbeiten in Berührung kamen. Ich habe dann nur geantwortet: „Sucht euch einen Stein aus. Lasst euch dabei viel Zeit. Betrachtet den Rohling so lange, seine Furchen, seine Wölbungen, bis ihr etwas darin seht.....und wartet ab - der Stein wird euch etwas zuflüstern!“



Und die Steine haben allen Teilnehmerinnen etwas zugeflüstert. Jede hat sich ihren Stein ausgesucht und sofort ging es mit Feilen, Hämmern und Klopfen los. Es wurde viel gefragt, beraten, beratschlagt.

Am ersten Tag mussten wir draußen arbeiten. Denn diese Arbeit verursacht viel Staub. Da aber das Wetter immer schlechter wurde, konnten wir wieder den Raum benutzen, was die Arbeit und das Zusammensein erleichtert hat.

Einige konnten schon mit dem Nassschleifen beginnen. Das Staunen über die Maserung - das Innenleben des Steins, das vorher nicht zu erahnen ist - war bei allen riesig. Man bewunderte gegenseitig seine Werke, denn fast alle Kursteilnehmerinnen konnten 2 bis 3 Skulpturen in den 3 Kurstagen erschaffen.

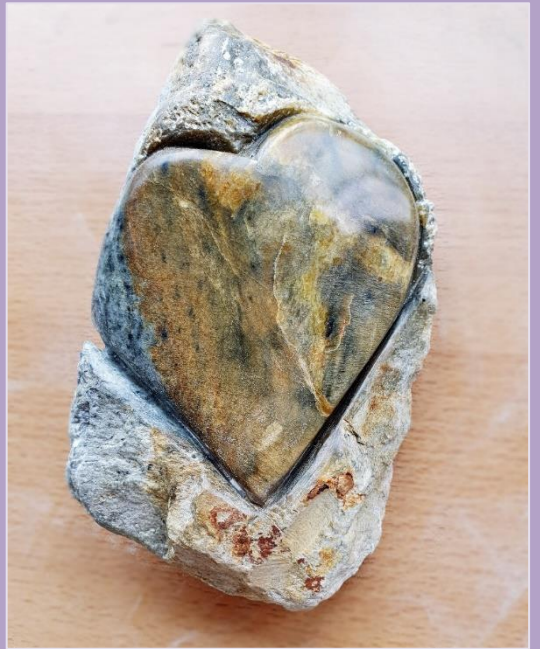
In der Gruppe herrschte ein fröhliches, harmonisches, verständnisvolles Miteinander. Es wurde erzählt, gelacht, zugehört und natürlich viel gearbeitet.

Es sind wunderschöne Skulpturen entstanden. Jede einzelne ein Unikat. Stolz und zufrieden zeigten die Frauen ihre Werke bei der Abschlusspräsentation.

Leider konnten nicht alle anwesend sein, da einige schon in den Urlaub aufgebrochen sind und natürlich ihre Skulpturen mitgenommen haben.

Ein wenig traurig hat man sich verabschiedet, desto größer ist aber jetzt schon die Vorfreude, sich nächstes Jahr wieder zu treffen und gemeinsam mit dem Stein Neues zu schaffen.





FEDERZEICHNUNG

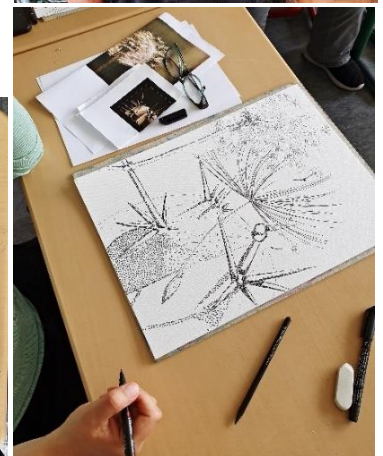
VER-RÜCKTE DINGE

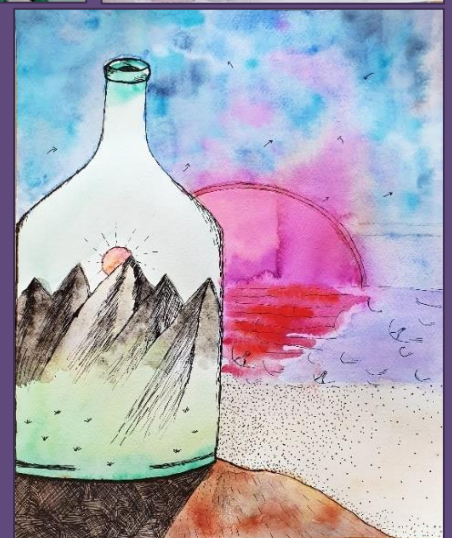
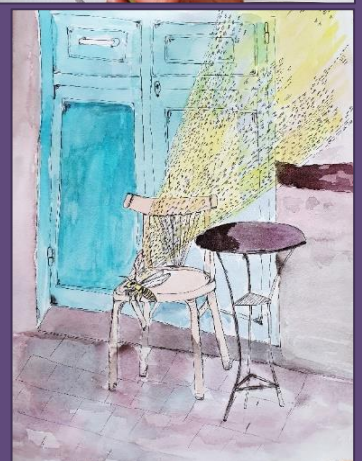
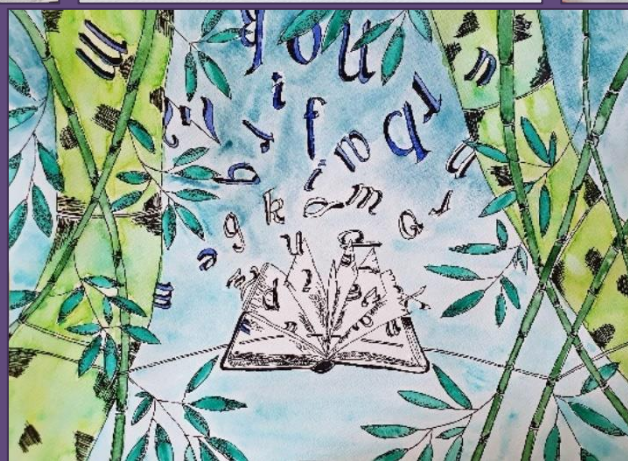
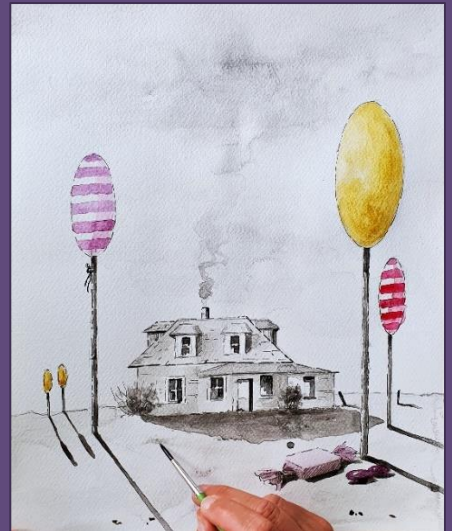
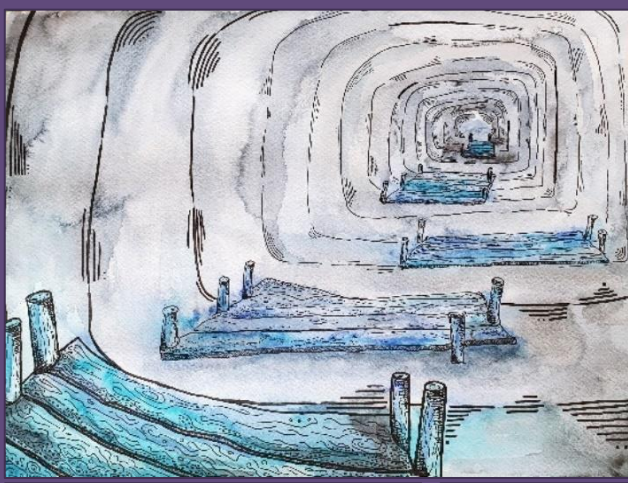
Kursleitung: Dr. Kyra Naudascher-Jankowski

Sich von der alltäglichen Wahrnehmung lösen und die Dinge mal ganz anders sehen: Die Teilnehmerinnen des Kurses Ver-rücktes Stillleben/Federzeichnen mussten sich erst darauf einlassen, Dinge wirklich zu „verrücken“.

Angriffswillige Kakteen, bambussüchtige Bücher oder Bananen, die von Ballettschuhen träumen – entstanden sind eigenwillige und individuelle Stillleben, die alle etwas anders sind. Dabei wurden verschiedene technische Zeichenelemente geübt und aufgefrischt, ebenso Aquarelltechniken.

Wesentlich war der Austausch unter den Teilnehmerinnen und die Erfahrung, dass solche Zeichnungen, die an konkreten Gegenständen angesetzt haben, bei jeder ganz unterschiedliche Assoziationen auslösten und zu sehr unterschiedlichen Interpretationen führten.





PORTRAIT MAL(EN) ANDERS

Kursleitung: Martina Winz

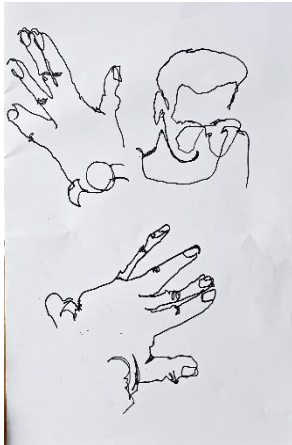
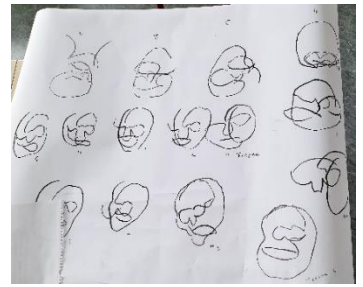
Am Mittwochmorgen waren alle Teilnehmerinnen ganz gespannt auf die Erfahrung des Blindzeichnens; und dann auch noch ein Portrait!

Doch nach der Vorstellungsrunde sahen wir uns erst zur Lockerung und Abbau der Bewertungshaltung eine aufheiternde Reportage über "The Really Terrible Orchestra" an.

Und los ging es: Mit dem dicken Stift in der zeichnenden Hand führen die Künstlerinnen mit ihren Augen die Konturen ihres Gegenübers ab, und übertrugen diese, ohne den Blick abzuwenden aufs seitlich liegende Papier. Möglichst ohne den Stift abzusetzen, sozusagen in einer Linie, wurde blind gezeichnet. Aber nicht schummeln!

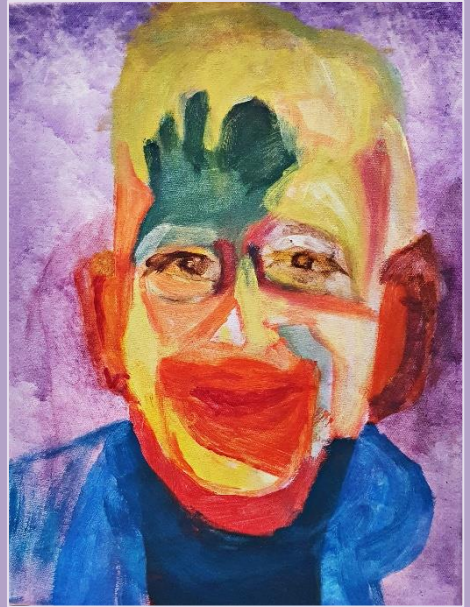
Bereits nach einigen Versuchen kamen die skurrilsten und lockersten Portraitszeichnungen heraus. Es ging hier nicht um die realistische Abbildung des Gesehenen, sondern um den suchenden Blick zu schulen und sich der herrlichen Ergebnisse zu erfreuen. So freche Zeichnungen würden niemals mit Hinschauen erreicht. Sicher? Die Antwort ließ nach dem Ausprobieren nicht lange auf sich warten: Sicher!

Die Lieblingszeichnungen wurden auf Leinwand transferiert oder direkt auf dem dicken Papier mit Acryl-, Aquarell- oder Pastellfarben nach Lust und Laune vollendet. Diese Herangehensweise lud zum Spielen ein und die Frauen wurden immer mutiger und kreativer. Vor allem sooo fleißig. Nach zweieinhalb Tagen hätten wir sämtliche Pinnwände bestücken können.



Eine kleine Werkeauswahl von sechs Künstlerinnen wurde auf der Abschlussfeier am Freitagnachmittag präsentiert:





PFLANZENFARBEN

GESCHENKE DER NATUR

Kursleitung: Kathrin Mock

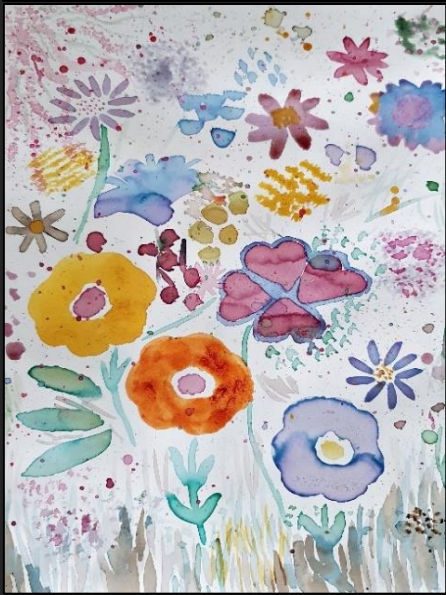
Farben wachsen überall!

Was wäre die Welt ohne die zauberhaften, lebendigen Pflanzenfarben.

Über mehrere Tage haben wir dem sinnlichen Reiz der Pflanzenfarben nachgespürt, wir haben sie selbst hergestellt, dokumentiert und mit ihnen gemalt. Ein neuer Eindruck von Farbe wurde in uns geweckt. Pflanzenfarben haben eine ruhige und entschleunigende Ausstrahlung. Genau diese Kraft konnten wir während des Workshops erspüren.

Es waren vier wunderbare Vormittage mit großartigen Teilnehmerinnen, die sich mit viel Freude und Begeisterung von der Welt der Pflanzenfarben verzaubern ließen.





L. Walker 2023

BILDHAUEREI MIT YTONG

“WEIBSBILDER“

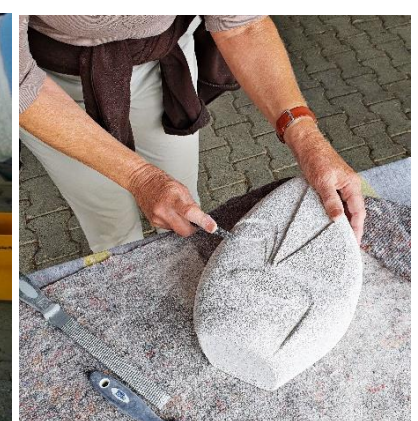
Kursleitung: Sybille Roth

Der Kurs startete mit einer kurzen Kennenlernrunde und einem regen Austausch der mitgebrachten Ideen, Vorstellungen und Erfahrungen der Teilnehmerinnen und dem Auswählen des Motivs anhand einer Bildvorlage. Daneben wurden weitere Bearbeitungsschritte erläutert, auch um den Porenbetonstein gegebenenfalls wetterfest zu machen. Nach der Einführung zur Handhabung der Werkzeuge konnten die Teilnehmerinnen am Probierstein ein erstes Abtragen des Materials mit Säge, Feile und Beitel erfahren.

Danach wurden mehrere Vorskizzen erstellt. Die Herausforderung und Denksportaufgabe für die Frauen lag hier darin, auch die Seiten und Rückansicht des Objekts zu skizzieren, da diese auf den gewählten Bildvorlagen nicht sichtbar waren. Mit Hilfe dieser Vorskizzen war es möglich, erste Hilfslinien auf den Stein zu übertragen, um sich dann mit der Säge in groben Umrissen der Form zu nähern.

Anders als bei Material aufbauenden Techniken, wie bei einer Plastik, wird bei der Herstellung einer Skulptur Material abgetragen und dieses ist, wenn es einmal weggeschnitten oder geschliffen wurde, unwiederbringlich verloren. Und so mussten auch die Hilfslinien während der Arbeit am Stein immer wieder neu gesetzt werden, da sie naturgemäß durch das Abtragen des Materials verschwanden.

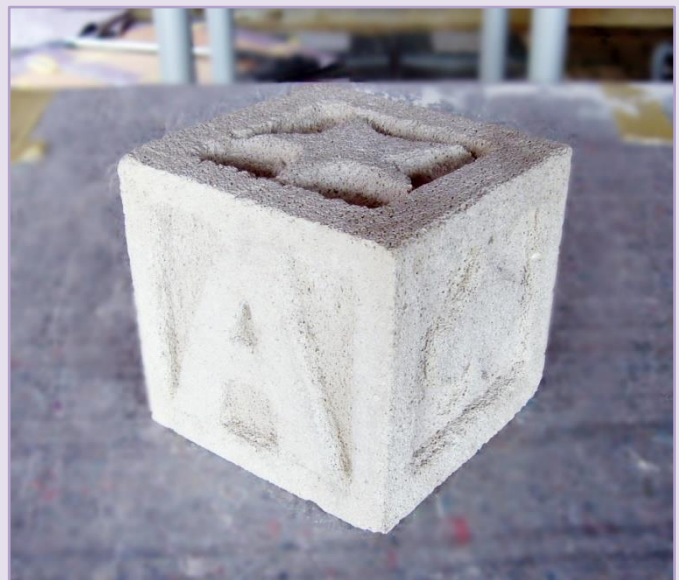
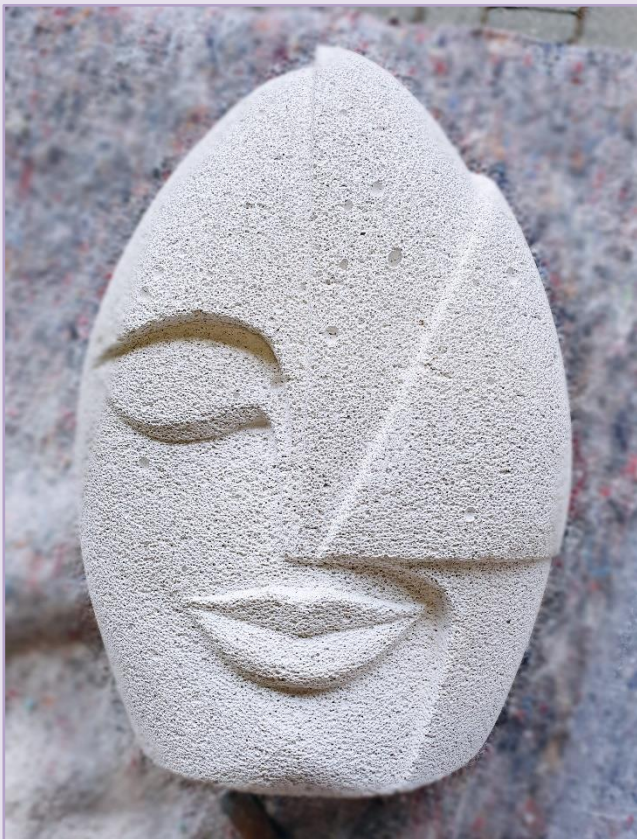
Im Laufe des Kurses erhielten die teilnehmenden Frauen immer wieder Tipps und Tricks zu den verschiedenen Herangehensweisen. Diese konnten sie zunächst am Probstein ausprobieren und anschließend am eigenen Werkstück umsetzen.



Es war schön zu sehen, mit welcher Hingabe die Steine bearbeitet wurden. Da unsere Werkstatt im Außenbereich unter dem Vordach eingerichtet war, konnte man zeitweise neben dem leisen Rauschen des Regens

nur das gleichmäßig feine Geräusch der Feilen auf dem Stein hören. Wie wundervoll meditativ handwerkliche Arbeit doch sein kann!

Das Gefühl für die dreidimensionalen Proportionen und die Kraft, die Werkzeuge zu führen, entwickelte sich bei den Teilnehmerinnen immer weiter und wurde von Tag zu Tag differenzierter. Jede Frau hatte ihren eigenen Stil und ihre persönliche Art der Herangehensweise: zögernd, gefühlvoll, energisch, intuitiv, aber immer entschlossen, nach den drei intensiven Kurstagen ein wundervolles, handgefertigtes Werkstück mit nach Hause zu nehmen.



MAMA CACAO

Kursleitung: Evelin Walter

Was ist das für ein Kakao, woher stammt er, wie wurde er verarbeitet. Diese und andere Fragen konnten vor und nach der heiligen Kakao Zeremonie beantwortet werden.

Wir genossen unseren „Trank der Götter“, wie er häufig beschrieben wird, unter einer Zeder und Kiefer im weitläufigen Schulgelände.



Die Kakao Zeremonie ist eine Jahrhunderte alte Tradition, die nach wie vor in einigen Teilen unserer Erde zelebriert wird. Stets in Wertschätzung und Dankbarkeit für die Kakaopflanze.

Und so konnten auch wir den so ganz besonderen Geschmack dieses ursprünglichen Kakaos und auch die herzöffnende und uns ganz persönlich berührende Wirkung von Mama Cacao, wie dieses besondere Pflanzenwesen liebevoll genannt wird, spüren und erleben.

Jede Teilnehmerin auf ihre individuelle Art und Weise.

Ein Regenschauer unterbrach unsere Feedbackrunde und so beendeten wir unsere Begegnung mit Mama Cacao erfüllt mit neuen Erfahrungen, dankbar und in gelöster Stimmung im nahen Schulgebäude.

Geh-Zeit – „ACHTSAM SEIN“

Kursleitung: Martina Dehm

Bei einer Rundwanderung auf abwechslungsreichen Wegen mit Gesprächsimpulsen und Stillezeiten waren wir zusammen unterwegs.

Eine Geschichte zur Achtsamkeit und zum Schenken regte zum Schmunzeln und Nachdenken an. In recht kurzer Zeit sind wir zu dichten persönlichen Begegnungen miteinander und mit der Natur gekommen und empfanden das gemeinsame Unterwegssein als einen runden Einstieg in die Woche der Zeit(t)räume der Sommerwerkstatt des Kreisfrauenbüros.

Sehr entspannt und beschenkt vom äußeren und inneren Weg in anregender Gesellschaft kehrten wir vom Vormittag zurück.

Die Fotos mögen für sich sprechen:



FARBENRAUSCH

Kursleitung: Marion Schmidt

Ein erster Einblick wie unterschiedlich Farben auf uns wirken und wie sich die Stimmung, in Farben gehüllt zu sein, ändern können, konnte bei der ersten Übung schon erspürt werden.

Im Laufe des Vormittags wurden einige Zusammenhänge von Farben und Reaktionen erkannt.

Mit der entsprechenden Musik zu den Farben und Chakren wurden alle Energiezentren des Körpers einmal mit entsprechenden Übungen durchlaufen.

Es war ein "Farbintensiver" Kurs und ich hoffe das die eine oder andere Inspiration dabei war und im Alltag umgesetzt werden kann.



BEGEGNUNG MIT BÄUMEN

Kursleitung: Evelin Walter

Diesmal bereits im Vorfeld eine besondere Begegnung, waren doch 100% Regenwahrscheinlichkeit angesagt. 3 Stunden im Regen im Wald?

Sechs Frauen haben für sich diese Herausforderung angenommen und konnten, zur Freude aller, trocken und immer wieder von der Sonne begleitet im Linterer Wald den Bäumen ganz aktiv begegnen.

Nach einer Vorstellungsrunde und Einführung der verschiedenen Möglichkeiten und Zugängen zu den Bäumen, gingen die Teilnehmerinnen, jede für sich, tiefer in den Wald hinein, um mit dem oder den Bäumen, die sie besonders ansprachen und berührten in persönlichen Kontakt zu treten. Fühlten, stellten Fragen, lauschten und genossen Ruhe, Frieden und spürbar fließende Energien der Bäume.

Im Anschluss tauschten wir uns sehr freudig und offen aus und konnten diesen Nachmittag in fröhlicher Stimmung mit Kaffee und Kuchen in der Schule ausklingen lassen.



TROMMELN – RHYTHMUS PUR

„Scheiter heiter ... nur so kommt man im Trommeln weiter“

Ganz einfach Trommeln lernen mit Sprechrhythmen in Bewegung

Sieben Teilnehmerinnen hatten den Weg zum diesjährigen Trommelkurs gefunden und es nicht bereut. Zwar war nicht allen bewusst, dass der erfolgreiche Weg zum Trommel-Groove über Bewegung und rhythmisches Sprechen führt. Und auch, dass so manches, was so leicht daher zu kommen scheint, es rhythmisch ganz schön in sich hat. Aber das gemeinsame Lachen und der unbefangene Umgang miteinander aufgrund einer gesunden Gelassenheit der eigenen Unvollkommenheit gegenüber (inclusive Kursleitung) führte in kurzer Zeit zu passablen Ergebnissen.



Das diesjährige unberechenbare Wetter machte es erstmalig in über 15 Jahren Frauensommerwerkstatt unmöglich, draußen zu spielen. Der Musikraum bot eine gute Alternative. Praktischerweise konnten die Instrumente auch dort gelagert werden.

Am Freitag stießen spontan noch drei „Wiederholungstäterinnen“ dazu, um die Gruppe beim Abschlussfest zu unterstützen. Mit einem traditionellen kenianischen Lied mit atmosphärischen Sounds, einem fröhlichen hawaiianischen Song mit Ukulelenbegleitung zum Mitsingen und einem powervollen Trommelfinale machte die Gruppe Lust auf mehr. Möglicherweise eine kleine Entscheidungshilfe für das kommende Jahr ...



SEI DU DIE VERÄNDERUNG!

KLIMAWANDEL-BEWUSSTSEINSWANDEL

Kursleitung: Doris Mill und Dorothee Laux

Ein Thema, welches uns wahrscheinlich in den nächsten Jahrzehnten immer begleiten und eine der größten Herausforderungen für die Menschheit sein wird.

An drei Tagen Workshop haben wir intensiv über die eigenen konsequenten Veränderungsmöglichkeiten sowie über den grundsätzlichen und umfassenden Bewusstseinswandel in allen gesellschaftlichen Bereichen diskutiert.

Durch Übungen, Anregungen, Musik und gemeinsames Singen konnten wir unsere innere Resonanzfähigkeit für das Lebendige stärken. Das Wunder des Lebens, die Schönheit und die Fülle der Erde haben uns in der Meditation tief berührt. Mit der Leichtigkeit der Musik haben wir es geschafft, Vertrauen, Dankbarkeit und Verbundenheit in uns wahrzunehmen.

Ich danke allen Teilnehmerinnen, dass sie den Mut hatten sich diesem Thema zu öffnen.

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. (Laotse)



Kursleitung: Wiebke Rohweder-Härle

Die Sommerwerkstatt war ein voller Erfolg. Mit vielen interessierten Frauen widmeten wir uns der Feldenkrais Arbeit. Angeleitet wurden mündliche Bewegungsabläufe. Am Boden auf Matten wurde erspürt und geforscht welche Bewegungen und Körperwahrnehmungen bemerkt werden, wie Gelenke spürbar und gut nutzbar werden, wie liegt man überhaupt am Boden?

Die gewonnenen Erkenntnisse haben wir im Aufstehen und Gehen integriert, um Unmögliches möglich,
Mögliches einfach und
Einfaches elegant zu machen.

Voller Fröhlichkeit, Freude und Eifer wurde so manche Frage in der großen Gruppe beantwortet. Einige Frauen haben dadurch zum Feldenkrais gefunden, und nehmen nun regelmäßig teil.

Die Feldenkrais-Methode ist nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais (1904-1984) benannt. Im Vordergrund stehen dabei die bewusste Wahrnehmung von Bewegungsabläufen und die Mobilisierung des Körpers.



GELASSEN MIT MEINEN INNEREN KRITIKERINNEN UMGEHEN

Kursleitung: Helga Martin

Eine innere Stimme kritisiert uns maßlos oder macht aus Kleinigkeiten Katastrophen, treibt uns an und gönnt uns keine Ruhe.

Ein Tag voller Möglichkeiten dieser inneren Stimme nachzugehen, zu hinterfragen und einen konstruktiven Umgang zu finden.



12 Frauen hatten am zweiten Tag der Sommerwerkstatt die Gelegenheit genutzt, um sich durch Input, vielfältige Impulse und Selbsterfahrung, sich in der Klein- und Großgruppe auszutauschen. Sicherlich zu wenig Zeit für ein sehr komplexes Thema oder aber ein ganzer Tag, der geeignet war, um die eigenen Kritiker*innen besser kennenzulernen und konstruktive Möglichkeiten zu finden, um somit gelassener mit ihnen umzugehen.

Denn das ist Ansichtssache oder eine Frage der Wahrnehmung, wie wir gelernt haben. „Das Glas ist halb voll oder halb leer“.



WOHLWOLLENDE KOMMUNIKATION

Kursleitung: Li Shalima

An drei Nachmittagen, jeweils zu drei Stunden, waren insgesamt zehn interessierte Frauen bei dem Kurs „wohlwollende Kommunikation“ dabei. Nach einer Schweigezeit und einer Körperübung haben wir zuerst einmal zusammen die Bedürfnisplatte aufgebaut. Dabei werden alle Begriffe für echte authentische Bedürfnisse, das sind ca. 80 Karten, auf die neun Farbfelder ausgelegt und laut vorgelesen.



Dann haben wir das „Aktive Zuhören“ geübt. Dabei wird das, was eine Frau einer anderen erzählt hat, genau in den Worten wiederholt, wie es diese gesagt hat. Es wird nicht interpretiert, nicht kommentiert, nicht bewertet. Das war für die meisten Teilnehmerinnen am Anfang etwas ungewohnt, aber schon am zweiten und dann am dritten Tag wurde es mit durchweg positiven Erfahrungen verbunden. Denn gewohnter Weise „Hören wir zu, um zu antworten, nicht um zu verstehen.“ Zitat aus einem Buch über das Zuhören. Es tut gut, von einer Anderen die ungeteilte Aufmerksamkeit zu bekommen. Zuhören ist ein Geschenk. So und ähnlich wurden die ersten Erfahrungen damit beschrieben.

Nach einer kurzen Pause haben wir dann mit der „Zehn-Steine-Methode“ einen Begriff für die Mitte ausgesucht. Diese Methode ist auch für andere kleinere und größere Konsensfindungsprozesse in unserem Alltag hilfreich.

Dann ging mehrfach der Redestab herum. Jede, die etwas sagen wollte, nahm ihn und teilte mit den anderen ihre Gedanken zu den Fragen: „Was steckt überhaupt drin in diesem Wort?“ „Was bedeutet der Begriff für mich persönlich?“, „Welche Strategien habe ich, mir dieses Bedürfnis zu erfüllen.“ und zuletzt die wichtigste Frage: „Sind diese hilfreich?“

Zum Schluss haben wir noch „Schmetterlinge fliegen lassen“. Jede Teilnehmerin zog eine Karte der 193 Worte, mit denen wir die Freude über ein erfülltes Bedürfnis ausdrücken können. Beendet haben wir die Runden jeweils mit dem Ulmentanz.

Die gesamte Übungsmethode „Gesprächskreis um die Bedürfnisplatte“ dient dazu, echte authentische Bedürfnisse von den Wünschen, Werten und Strategien, die ihrer Erfüllung dienen, zu unterscheiden zu lernen. Denn die Bedürfnisse verbinden uns alle miteinander. Um Werte und Strategien wird gestritten. Bedürfnisse miteinander zu verhandeln bringt mehr Entspannung, sehr viel Trost und eine größere Fülle in unser Leben.

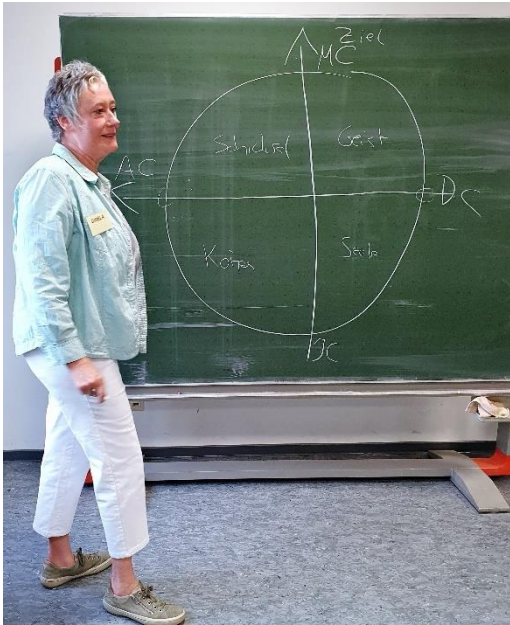


DER ASTRO-CRASHKURS

ZEIT FÜR SELBSTERKENNTNIS

Kursleitung: Gisela Geiger

Die Möglichkeiten der Seelenastrologie entdecken: Der Astro- Crashkurs



Nach drei Jahren Pause war die Seelenastrologie wieder mal Bestandteil des Kursangebotes der Sommerwerkstatt. Erneut waren es 10 Teilnehmerinnen, die vorwiegend Neugierde gezeigt, aber auch den Mut für diese Entdeckungsreise durch das Labyrinth der eigenen Seele aufgebracht haben.

In den zur Verfügung stehenden 6 Stunden versuchten sie dann zu erfahren, was sich in ihrem persönlichen Geburtsbild sowie dem aktuellen Transite- Horoskop so alles entdecken lässt, wobei die meisten von ihnen über keinerlei astrologische Kenntnisse verfügten. Für jede Teilnehmerin wurden als Zugabe noch ergänzende schriftliche Kursunterlagen ausgearbeitet, die schon zu Beginn beim Lesen einige AHA- Effekte auslösten.

Am Vormittag erläuterte die Kursleiterin die zahlreichen Themen und Interpretationsmöglichkeiten eines Horoskopes und erklärte den gespannten Zuhörerinnen anhand ihrer eigenen Seelenprofile, wie komplex und umfangreich eine astrologische Einsichtnahme in die seit der Geburt festgelegten Veranlagungen der Persönlichkeit sein kann. Es lassen sich bspw. Aussagen machen über das tief verankerte Sein, das Handeln, die Gefühlswelt, Schattenthemen, die Eltern und eigenen Kinder, die Partner und Freunde, Talente und Beruf, Gesundheit u.v.m.

Hatten alle am Vormittag erfahren, wie verblüffend aussagekräftig diese Methode der Persönlichkeitsanalyse sein kann, so ging es nach der Mittagspause mit persönlichen Fragen unter Verwendung der zugehörigen Symbol-Karten weiter, die so manchen Konflikt in den aktuellen Lebenssituationen der Teilnehmerinnen anzeigten. Während die Kursleiterin mit ihren Interpretationen der Karten in Bezug auf die Horoskope rege Diskussionen anfannte, verging wie immer die Zeit wie im Flug, sodass die Uhr viel zu schnell das Ende des Workshops ankündigte und leider nicht mehr alle Fragen ausführlich geklärt werden konnten. Die meisten waren aber auch dankbar dafür, weil ihre Köpfe gewaltig "rauchten" und sie ohnehin nichts mehr aufnehmen konnten. Nach dem Schlusswort gab es sogar Applaus und alle bestätigten, dass der Astro- Crashkurs sehr interessant war und ihnen viel Spaß gemacht hat.



INSTA-TIKTOK-MANIA

SO NUTZEN SIE DIE SOZIALEN MEDIEN

Kursleitung: Nicole Erwe

In der heutigen digitalisierten Welt sind soziale Netzwerke zu einem integralen Bestandteil unseres Lebens geworden. In der Sommerwerkstatt 2023 wurde der Kurs „Insta-TikTok-Mania: So nutzen Sie die sozialen Medien!“ angeboten, um interessierten Frauen einen umfassenden Einblick in die faszinierende Welt der sozialen Medien zu bieten. Der Kurs zielte darauf ab, den Teilnehmerinnen nicht nur die grundlegenden Funktionen und Tools verschiedener Social-Media-Apps näherzubringen, sondern auch ihre Netzkompetenz zu stärken und mögliche Bedenken im Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Netzwerke zu adressieren. Der Schwerpunkt des Kurses lag auf Wunsch der teilnehmenden Frauen auf Instagram, einer der führenden Plattformen für das Teilen von Fotos und Videos. Die Teilnehmerinnen erhielten eine praktische Einführung in die Nutzung von Instagram, angefangen von der Erstellung eines Kontos bis hin zur Erkundung verschiedener Funktionen, wie Beiträge erstellen, Hashtags verwenden, Stories teilen und mit anderen Nutzern interagieren. Dabei wurden auch wichtige Aspekte wie Privatsphäre-Einstellungen und Online-Sicherheit besprochen.

Darüber erhielten die Teilnehmerinnen Einblicke in Facebook, Twitter, welches im Laufe des Kurses zu „X“ umbenannt wurde, und in die aufstrebende Plattform TikTok, die für ihre kreativen und unterhaltsamen Kurzvideos bekannt ist.

Die Diskussion über die Grenzen und kritischen Aspekte der sozialen Medien war ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Die Teilnehmerinnen erkannten die Bedeutung von Datenschutz und Online-Etikette und erhielten praktische Tipps, wie sie sich in der digitalen Welt sicher bewegen können.

Der Kurs bot einen bereichernden Einblick in die Welt der sozialen Netzwerke. Sie verließen den Kurs mit gestärkter Netzkompetenz und einem besseren Verständnis für die Chancen und Herausforderungen, die die Nutzung sozialer Medien mit sich bringt. Dieser Kurs trägt dazu bei, das Gefühl des „Abgehängtseins“ in Bezug auf digitale Trends zu überwinden und Frauen zu ermächtigen, aktiv an der digitalen Kommunikation teilzunehmen.



DEN VAGUS NERV AKTIVIEREN FÜR MEHR INNEREN AUSGLEICH

Kursleitung: Nadja Jörger

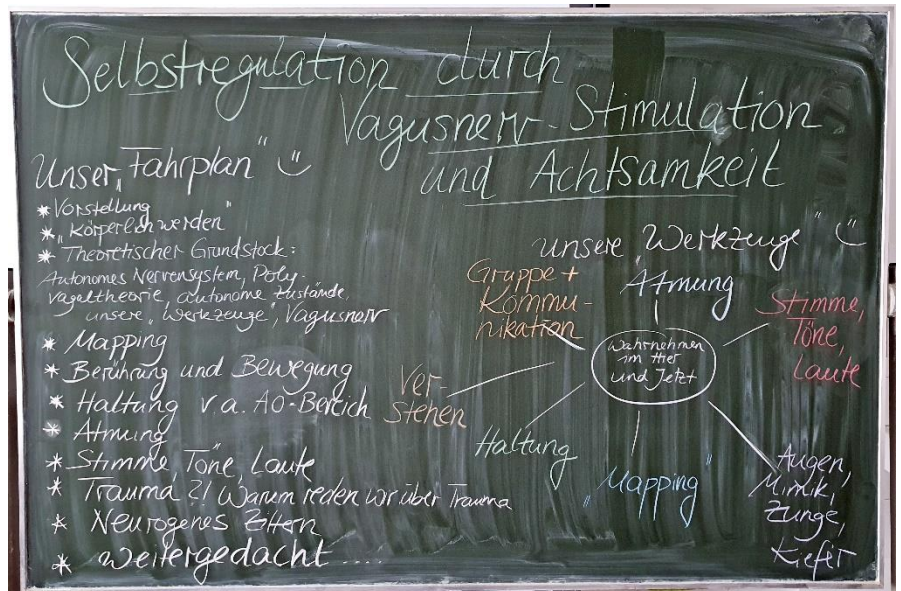
Innerhalb unserer gemeinsamen Zeit haben wir uns unseren Nervensystemen zugewandt. Insbesondere dem Vagusnerv, der eine Schlüsselrolle spielt in puncto Selbstregulation.

Es gibt mannigfaltige Möglichkeiten den Vagusnerv zu stimulieren. So haben wir gesummt, gebrummt, Kiefer und Zunge wild bewegen lassen, haben uns geschüttelt, uns selbst massiert, an unserer Kopfhaltung "gefeilt" und mit unserer Atmung gearbeitet.

Ganz nebenbei floss ein weiterer zentraler Aspekt mit ein: die Gemeinschaft, das Teilen in der Gruppe. Aus Sicht des Nervensystems sind wir zutiefst soziale Wesen, Selbstregulation funktioniert wunderbar über das WIR. So wurden Geschichten, Erwartungen und Erfahrungen geteilt.

Für mich als Kursleiterin war der Blick in das ein oder andere Gesicht nach dem Workshop sehr berührend. Rosiger, freudvoller, entspannter. Für mich das schönste Feedback.

Herzlichen Dank an die Teilnehmerinnen!



ZUR RUHE KOMMEN MIT LAMAS UND ALPAKAS



Kursleitung: Nadja Quirein

Lamas sind ganz besondere Tiere und machen glücklich - so stand es in der Kursbeschreibung. Dass das tatsächlich so ist, haben die teilnehmenden Frauen nun hautnah erfahren. Nach manch anfänglicher Skepsis und Zurückhaltung, sowohl von Mensch als auch von Tier, wurden auf der Weide von Alpaka Momo und seinen Freunden viele neue Erfahrungen gemacht und Freundschaften zwischen Mensch und Tier geknüpft.



Ganz vorsichtig, wie Lamas und Alpakas eben so sind, war der erste Kontakt am Zaun. Neugierig standen Alpaka Momo und seine Freunde dort und erwarten die Frauen bereits. Frische Haselnusszweige; ein besonderer Lamaleckerbissen, erleichtern das Kennenlernen enorm. Die Langhalse begleiten die Frauen anschließend über die Weide während diese mit Kursleitung Nadja Quirein diese erkundeten und vieles über die Tiere und ihre Besonderheiten erfuhren. Zum Beispiel dass der Hügel auf der Weide kein einfacher Hügel ist, sondern der Chefhügel auf dem Herdenchef Pedro über seine Weide wacht und warum die alte Schubkarre immer direkt vor dem Weidetor stehen muss.



Mit viel Lamawissen und Vorfreude ging es dann los zu einem Spaziergang, natürlich in langsamen und entspannten Lamatempo. Und zwischendurch gab's immer Mal wieder ein vorsichtiges Lamaküsschen von den Lamas für ihre neuen Freundinnen. Zwei von drei Frauengruppen hatten Glück mit dem Wetter, eine Gruppe konnte nicht zum Spaziergang aufbrechen und führte die Tiere stattdessen durch einen Parcours auf der Weide.

Im Bauwagen wurde es dann gemütlich: Beim Basteln von Alpakawolle-Herzen kamen die Frauen miteinander ins Gespräch.



INTUITIVER TANZ

KÖNIGIN UND WILDE FRAU

Kursleitung: Janina Mill

Tanze so, als würde niemand zuschauen. Singe so, als würde niemand zuhören. Liebe so, als wärest du nie verletzt worden und lebe so, als sei es der Himmel auf Erden (Marc Twain).

Bevor es Worte gab, haben wir im Laufe unserer Geschichte darauf vertraut, uns durch Singen und Tanzen auszudrücken, unsere Geschichten und Gefühle mitzuteilen, um zu feiern, zu trauern und Gemeinschaft zu kultivieren. Leider vergessen wir in unserem Alltag viel zu oft, diese Bestandteile unseres Seins zu pflegen und vergessen damit die Freiheit, die wir empfinden, wenn wir so tanzen, als würde niemand zuschauen oder die Lieder, die uns dazu bringen, bei offenem Fenster aus vollem Herzen mitzusingen.

Entsprechend war der Workshop zu intuitivem Tanz „Königin und Wilde Frau“ bewegt, voller Gefühl und neuer Erkenntnisse.

Zunächst haben wir uns nach einer kurzen Vorstellungsrunde und Aufwärm-Tanz die Qualitäten und inneren Aspekte der beiden Archetypen gemeinsam erarbeitet. Archetypen werden universell verstanden, sind symbolkräftige Figuren, oft aus Märchen, Sagen und Mythen bekannt. Wir begegnen hier Urbildern, die im kollektiven Unbewussten der Menschen gespeichert und abrufbar sind. Eine Königin ist z.B. in ihren positiven Aspekten eine würdige, weise, gütige Frau und kann bedacht und mit Mitgefühl ihr Königreich regieren. Sie hat die vorgenannten Aspekte einer Frau realisiert und lässt diese sich und anderen Menschen zugutekommen. Sie kennt ihren Wert, und kann auch Grenzen setzen, wenn es für sie und ihr Volk gesund ist.

Sodann konnten die 13 Teilnehmerinnen in geführten Meditationen die unterschiedlichen charakterlichen Qualitäten, Energien und Rollen der beiden Archetypen in ihrem eigenen Leben erfahren und erspüren und schließlich ihrer eigenen inneren wilden Frau und Königin begegnen. Direkt nach der jeweiligen Meditation haben wir uns sodann auf eine Tanzreise gemacht und das vorher Erlebte durch Bewegung ausgedrückt.

Im Anschluss gab es jeweils Zeit und Raum, um die eigenen Erfahrungen auf einem Arbeitsblatt zu notieren – was habe ich erlebt, wie ging es mir vor dem Tanz, wie geht es mir jetzt, was hat mich vielleicht überrascht?

Es war besonders bewegend für mich als Kursleiterin zu sehen, wie die Teilnehmerinnen mehr und mehr aufgeblüht sind, immer ausgelassener wurden und wichtige Erkenntnisse für sich und ihren Weg erlangt haben. Und auch während des Austauschs in der Gruppe gab es eine wunderbare Energie und Dynamik des gegenseitigen Raum-Gebens, des Zuspruchs, des Verständnisses und Unterstützung.

Am Ende des 3-stündigen Workshops verließen nicht 13 Teilnehmerinnen den Raum, sondern 13 „Wilde“, ausgelassene, Frauen und Königinnen.



HENNA BASIC WORKSHOP

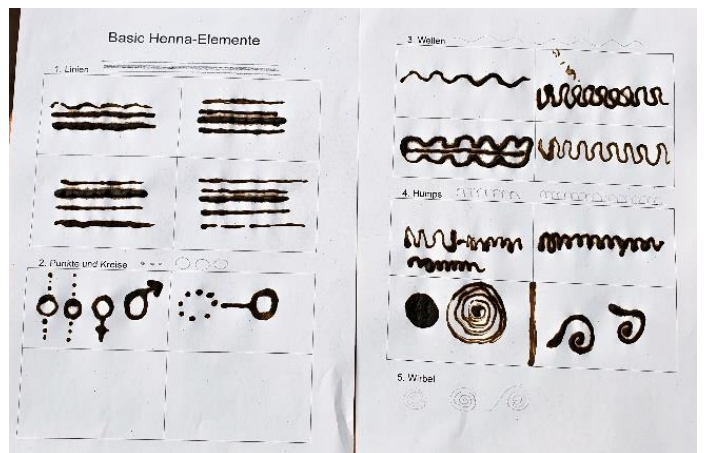
Kursleitung: Kiin Muse Mohamed und Eslam Salih Younis Abdalla

Die fehlenden Deutschkenntnisse lösten am Anfang bei Frau MOHAMED und Frau SALIH YOUNIS ABDALLA eine gewisse Unsicherheit im Umgang mit den Kursteilnehmerinnen aus. Dies hat sich jedoch nach einer Zeit gelegt.

Das Wertvolle an dem Kurs war – natürlich neben dem Hennakurs -, der soziokulturelle Austausch zwischen den Frauen – die vom Alter, Herkunft, Glauben und Background sehr divers waren – das herzliche Miteinander auch die interessanten Dialoge. Es war schön und bereichernd zugleich an einem Wissens- und Kulturtransfer teilnehmen zu können.

Beide Kursleiterinnen haben an diesem Tag so etwas wie „Sisterhood“ gespürt, die ihnen aus ihrer Heimat so bekannt und so vertraut ist. Denn ein Teil ihres kulturellen Erbes besagt, wenn Frauen sich treffen, dann nicht nur, um ihr geistiges Eigentum, sondern auch um ihr Wissen und wichtige Informationen miteinander zu teilen und sich gegenseitig zu stärken.

Aufbauend auf diesem Gedanken und Lebensweise wissen sie auch, sobald sich Frauen treffen – ob es zu einem Henna-Abend, einer Hochzeit, Trauerfall, Geburt oder zu einer Kaffee-Zeremonie – kann etwas Produktives und Großartiges entstehen und alle Teilnehmenden gehen mit einer besonderen Erfahrung, Weisheit oder Bereicherung aus diesem Treffen heraus.





TANZWORKSHOP

Kursleitung: Margit Hübinger

Tanzen ist Lebensfreude.

So haben wir mit 13 Frauen den Spaß und die Freude am gemeinsamen Tanzen erleben können. Besonders die einfachen indianischen Kreistänze haben uns in den 3 Tagen ein starkes Gemeinschaftsgefühl gegeben.

Auch die mittelalterlichen Tänze, die nicht so einfach zu erlernen sind, brachten uns in die Welt des Mittelalters und somit in ein geerdetes Einzel- und Gruppengefühl.

Zur Entspannung gab es auch schöne Meditationen und das einfache Zuhören von Musik.



AKTIVER YOGA FLOW

Kursleitung: Sandra Tippmann

Yoga ist eine wunderschöne Möglichkeit, den Körper und Geist & Seele in Einklang zu bringen.

Die Teilnehmerinnen erlebten eine ausgewogene Sequenz aus fließendem aktiven Vinyasa Yoga und Entspannung. Sie konnten an zwei Vormittagen auftanken, regenerieren und ihren inneren Frieden finden.

Gemeinsam erreichten wir ein körperliches und seelisches Gleichgewicht.



ERNÄHRUNG - NACHHALTIG UND LECKER!

Kursleitung: Verena Njissen

Die Umwelt isst mit...

Was hat unsere Ernährung mit Klimaschutz und Nachhaltigkeit zu tun? Und was können wir anders und besser machen? Was erwarte ich von dem heutigen Vortrag? Diesen Fragen geht die Klimaschutzmanagerin Verena Njissen mit den Teilnehmerinnen auf den Grund. Der interaktive Vortrag zur Ausstellung „Die Umwelt isst mit...“ stellte sich zunächst jede mit Namen und einer Gemüsesorte vor, die mit dem gleichen Buchstaben beginnt, wie der Vorname. Dann ging es in lockerer Atmosphäre entlang der Banner durch die Ausstellung.

Sommerwerkstatt Klimafreundliche Ernährung - „Die Umwelt isst mit!“



Wie so oft, kommt es im Klimaschutz besonders darauf an, Bewusstsein zu schaffen und daraus eine Verhaltensänderung zu erwirken, falls die Gewohnheiten zu Lasten der Umwelt und des Klimas gehen. Bei der Ernährung ist das leider häufig der Fall. Deshalb hat der Landkreis Limburg-Weilburg vom Umweltladen in Wiesbaden eine umfassende Ausstellung zu allen Aspekten einer nachhaltigen Ernährung erworben. Auf 12 Bannern werden unterschiedliche Aspekte thematisiert. Die Wahl der Ernährungsweise, ob fleischlich, vegetarisch oder vegan. Der Wasserverbrauch von Fleisch und Gemüse: 1kg Rindfleisch benötigt zum Beispiel 16.400l Wasser während 1kg Kartoffeln lediglich 160l Wasser verbraucht. Tierischen Produkte wie Fleisch, Käse und Butter haben aufgrund des Methanausstoßes von Kühen und der Futtermittelproduktion, mit bis zu 25.000g CO₂ pro kg, eine erheblich höhere Klimawirkung, als Gemüse, mit 150g CO₂. Doch auch die Frage nach der Gesundheit, dem Erhalt der Lebensgrundlagen, das Wissen über Siegel, Lebensmittelverschwendung, regionale und saisonale Produkte sowie Zubereitung und Verpackung stehen zur Diskussion. Während des Rundgangs durch die Ausstellung greifen die Teilnehmerinnen diese Aspekte auf und geben sie angereichert mit alltäglichen Erlebnissen und Erfahrungen an die Gruppe zurück.

Mit vielen wertvollen Tipps und Ideen und voller Überzeugung für mehr Nachhaltigkeit im Alltag machen sich die Teilnehmerinnen auf den Heimweg. Jede einzelne hat den Vortrag mit eigenen Aspekten bereichert. Vielen Dank!



UKRAINISCHE STICKEREI

WYSCHYWANKA



Kursleitung: WIR-Vielfaltszentrum Limburg-Weilburg und ukrainische Frauen

Am Donnerstag, den 27.07.2023, fand der erste, sehr gut besuchte, Wyschywanka-Stickerei Workshop in der Sommerwerkstatt des Frauenbüros statt.

Das WIR-Vielfaltszentrum in Kooperation mit der ukrainischen Helferinitiative „ABC-Schule“ aus Bad Camberg und 8 ukrainischen Frauen vermittelte nicht nur den theoretischen Background zur Wyschywanka-Tradition in der Ukraine, sondern auch praktische Anleitung und viele Inspirationen zum Thema Sticken.

Als es dann an die Stick-Arbeit ging, freuten sich die Teilnehmerinnen sehr über die Unterstützung durch die Ukrainerinnen, die wiederum mit Freude und Geschick anleiteten.

Es war ein harmonischer Nachmittag, an dem alle viel Spaß hatten, sodass eine Fortführung des Workshops in der Interkulturellen Woche geplant ist.





ORGA-TEAM & BÜCHERTISCH



Ute Jungmann-Hauff, Leiterin des Frauenbüros



Iris Kaiser und Anja Gehrig, Mitarbeiterinnen des Frauenbüros



Barbara Höhler, interne Gleichstellungsbeauftragte, am Tisch der Buchhandlung Schaefer



Nadja Jörger, Küchenfee und Kursleiterin

DIE KINDERBETREUUNG



Betreuerinnen Mathilda, Louisa und Emma





WERKSTÄTTEN

VIELFÄLTIGKEIT DER SOMMERWERKSTATT – ZEIT(T)RÄUME







... das

noch zum

Schluss...

Palaver - Platz



Dieses Jahr konnte den Teilnehmerinnen vom Landkreis gesponsorter fair gehandelter Kaffee angeboten werden.

Ebenfalls neu war dieser Anblick. Doch der guten Laune der Teilnehmerinnen konnte auch der diesjährige Regen nichts anhaben.





Abschlussfest



Pressespiegel

NNP 15.06.2023

Kreativität, Musik und Entspannung

Kreisfrauenbüro veranstaltet Sommerwerkstatt „Zeit(t)räume“ / Das neue Programm ist ab sofort erhältlich

LIMBURG-WEILBURG (red). Die phantasievolle, kreative Sommerwerkstatt „Zeit(t)räume“ 2023 öffnet ihre Türen. In 27 verschiedenen Kursen können Frauen und Mädchen ab 14 Jahren eine ganze Woche Kreativität, Musik, Entspannung, Achtsamkeit und Gesprächsrunden erleben. Die Sommerwerkstatt wird vom Frauenbüro des Landkreises Limburg-Weilburg organisiert. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

In der ersten Woche der Sommerferien vom 24. bis 28. Juli finden im Berufsschulzentrum Adolf-Reichwein-Schule in Limburg, Heinrich-von-Kleist-Straße 14, die Kurse und Workshops statt. Die vom Kreisfrauenbüro organisierte Bildungswoche soll Frauen die Möglichkeit bieten, sich an Neues heranzuwagen, Außergewöhnliches auszuprobieren und sich kreativ dem Unbekannten zu stellen.

In unterschiedlichsten Themenbereichen werden Kurse sowie Vorträge und Workshops angeboten:

Kreativ: Die Künstlerin Gabriele Wagner lässt im Keramikkurs „Weibsbilder“ aus Ton entstehen. Die Bearbeitung von „Speckstein“ erklärt Gertrud Stemper und lässt eine Symbio-

se zwischen Stein, Mensch und Natur entstehen. Mit Kyra Naudascher-Jankowski werden kreative Methoden der Federzeichnung erlernt und die Malerin Martina Winz führt in das Portraitmalen einmal anders ein. Mit Kathrin Mock werden aus Blüten, Blättern, Früchten Pflanzenfarben hergestellt und Sybille Roth zeigt die Bildhauerei mit Ytong-Steinen. Im Workshop „Ukrainische Stickerei“ wird die Stickerei (Wyschywan-ka) als nationales Kulturgut vorgestellt und ein Austausch mit ukrainischen Frauen wird möglich. Daniela Schulte-Orf stellt selbstgefertigten Schmuck her und vervollständigt mit dem Angebot „Goldschmieden für Anfängerinnen und Fortgeschrittene“ den Kreativbereich.

Bewegung/Tanz und Musik: Der Kurs „Trommeln“ mit der Musiktherapeutin Bettina Schweer startet mit Rhythmus und lädt auch Einsteigerinnen ein. Ein Morgen gefüllt mit Musik, Singen und Gesprächen in einer entspannten Atmosphäre erhalten die Teilnehmerinnen bei Doris Mill und Dorothee Laux und sprechen über Klimawandel-Bewusstseinswandel. Die „Geh-Zeit“, eine Rundwanderung mit Martina Dehm, ver-

ändert Körper und Geist und auf der „Kreativen Lebensreise“ finden die Teilnehmerinnen zu inneren Quellen. Margit Hübinger übt in ihrem Tanzworkshop mittelalterliche und indianische Tänze ein.

Entspannung: „Die Begegnung mit Bäumen“ in einer geführten Baummeditation erleben die Teilnehmerinnen mit Evelin Walter. „Zur Ruhe kommen mit Lamas und Alpakas“ verspricht ein Ausflug mit Alpa-

ka Momo und seinen Freunden und der Kursleiterin Nadja Quirein. Eine Cacao-Zeremonie wird von Evelin Walter durchgeführt und mit Marion Schmidterleben die Teilnehmerinnen einen Farbenrausch. Wiebke Rohweder-Härle führt in die speziellen Bewegungsabläufe nach der Feldenkrais-Methode ein. Gelassen mit den inneren Kritikerinnen umzugehen zeigt Helga Martin in ihrem Workshop und Nadja Jörger

sorgt mit der Aktivierung des Vagus-Nervs für mehr inneren Ausgleich. Eine Reise durch den Körper übt Janina Mill den „Intuitiven Tanz“ mit den Teilnehmerinnen und den Abschluss des Entspannungsbereichs macht Sandra Tippmann mit dem aktiven Yoga Flow.

Wissen: Im IT-Kurs „Insta-TikTok-Mania“ mit Nicole Erwe lernen die Teilnehmerinnen die sozialen Medien kennen. Der Astro-Crashkurs „Zeit für Selbsterkenntnis“ vermittelt Gisela Geiger einen Einblick in die Seelenastrologie. Die Kursleiterin Li Shalima spricht in ihrem Workshop über wertschätzende Sprache. In dem Henna Basic-Workshop mit Kim Muse Mohamed und Eslam Salih Younis Abdalla lernen die Teilnehmerinnen die Tradition der Henna-Kultur und die Anwendung als Körperdekoration kennen. Einen Vortrag zum Thema „Ernährung - nachhaltig und lecker“ hält die Leiterin des Sonderdienstes des Landkreises, Verena Nijssen.

Programme mit den Anmeldeformularen sind erhältlich im Servicebüro der Kreisverwaltung Limburg und Weilburg, in allen Rathäusern der Städte und Gemeinden, Buchhandlung Schaefer in Limburg.



Das Team des Frauenbüros der Limburger Kreisverwaltung (von links): Ute Jungmann-Hauff, Barbara Höhler, Anja Gehrig, Iris Kaiser, Nadja Jörger und Ramona Sehr. Foto:Kreisverwaltung

Pressedienst Jan Kieserg 25.07.2023

Landrat Köberle eröffnet die Sommerwerkstatt für Frauen

LIMBURG-WEILBURG. Landrat Michael Köberle hat in der Aula der Adolf-Reichwein-Schule in Limburg gemeinsam mit der Leiterin des Frauenbüros, Ute Jungmann-Hauff, die diesjährige Sommerwerkstatt für Frauen eröffnet.

Das Team des Frauenbüros hat wieder ein interessantes und anspruchsvolles Programm zur kreativen und phantasievollen Woche „Zeit(t)räume“ zusammengestellt. „Zeit(t)räume“ verspricht Ihnen fünf Tage kreative Kurse, rhythmische Aktivitäten, Entspannung, Gesprächsrunden und Bildung. Die Mischung aus Werkstattatmosphäre und Gesprächen prägt die Sommerwerkstatt. Sie bietet Zeit und Raum und gibt Ihnen die Gelegenheit, sich auszuprobieren und Neues zu erfahren“, so Landrat Köberle während der Eröffnung.

Schon seit fast 30 Jahren wird die Bildungswoche für Frauen im Landkreis Limburg-Weilburg durchgeführt und mit großem Interesse nachgefragt. In diesem Jahr haben sich 200 Frauen angemeldet, von den 300 Teilnahmeplätzen sind 280 ausgebucht. Das Programm bietet wieder bekannte Kurse. Um die Attraktivität zu steigern, wurden auch neue Angebote von neuen Kursleiterinnen aufgenommen. In diesem Jahr bieten zehn neue Kursleiterinnen Projekte an. In den unterschiedlichsten Themenbereichen gibt es Tages- und Wochenkurse sowie Vorträge und Workshops:

Die Künstlerin Gabriele Wagner lässt im Keramikkurs „Weibsbilder“ aus Ton entstehen. Die Bearbeitung von „Speckstein“ erklärt Gertrud Stemper und lässt eine Symbiose zwischen Stein, Mensch und

Natur entstehen. Mit Kyra Naudascher-Jankowski werden kreative Methoden der Federzeichnung erlernt. Die Malerin Martina Winz führt einmal anders in das Portraitmalen ein. Mit Kathrin Mock werden aus Blüten, Blättern und Früchten Pflanzenfarben hergestellt. Sybille Roth zeigt die Bildhauerei mit Ytong-Steinen. Daniela Schulte-Orf stellt mit dem Angebot „Goldschmieden für Anfängerinnen und Fortgeschrittene“ selbstgefertigten Schmuck her. Im Workshop „Ukrainische Stickerei“ wird die Stickerei (Wyschywan-ka) als nationales Kulturgut vorgestellt.

Der Kurs „Trommeln“ mit der Musiktherapeutin Bettina Schweer startet mit Rhythmus und lädt auch Einsteigerinnen in die Welt der Trommelmusik ein, unterstützt wird sie von Marion Rössler. Einen

Morgen, gefüllt mit Musik und Singen in einer entspannten Atmosphäre, gibt es bei Doris Mill und Dorothee Laux mit Gesprächen über Klimawandel-Bewusstseinswandel. Die „Geh-Zeit“, eine Rundwanderung mit Martina Dehm, verändert Körper und Geist. Margit Hübinger übt in ihrem Tanzworkshop mittelalterliche und indianische Tänze ein.

Mit Evelin Walter und dem Kurs „Die Begegnung mit Bäumen“ können die Teilnehmerinnen in einer geführten Baummeditation die besonderen Heilkräfte der Bäume kennenlernen. Zudem wird eine Cacao-Zeremonie durchgeführt. „Zur Ruhe kommen mit Lamas und Alpakas“ verspricht ein Ausflug mit Alpaka Momo und seinen Freunden sowie Kursleiterin Nadja Quirein. Mit Marion Schmidt kön-

nen die Frauen einen Farberausch erleben. Wiebke Rohweder-Härle führt in die speziellen Bewegungsabläufe nach der Feldenkrais-Methode ein. Wie man gelassen mit den inneren Kritikerinnen umgeht, zeigt Helga Martin in ihrem Workshop. Nadja Jörger sorgt mit der Aktivierung des Vagus-Nervs für mehr inneren Ausgleich. Eine Reise durch den

Körper übt Janina Mill mit dem „Intuitiven Tanz“. Den Abschluss des Entspannungsbereichs macht Sandra Tippmann mit dem aktiven Yoga Flow.

Im IT-Kurs „Insta-TikTok-Mania“ mit Nicole Erwe lernen Frauen die sozialen Medien kennen. Im Astro-Crashkurs „Zeit für Selbsterkenntnis“ vermittelt Gisela Geiger einen Einblick in die Seelenastrologie.

Kursleiterin Li Shalima spricht in ihrem Workshop über wohlwollende Kommunikation und wertschätzende Sprache. In dem Henna Basic Workshop mit Kiin Muse Mohamed und Eslam Salih Younis Abdalla wird die Tradition der Henna-Kultur vorgestellt und die Anwendung als Körperdekoration. Einen Vortrag zum Thema „Ernährung – nachhaltig und lecker“ hält die Klimaschutzbeauftragte des

Landkreises, Verena Njissen, die auch eine Ausstellung im Hinblick auf Klimaschutz und Nachhaltigkeit zeigt.

Für die passenden Töne während der Eröffnung sorgten Musiktherapeutin Bettina Schweer und Marion Rössler, „Clownin“ Margit Hübiner präsentierte einen Tanz.

Robin Klöppel (Social Media Kreisverwaltung) 01.08.2023

Sommerwerkstatt war voller Erfolg/ Frauen schätzen vielseitiges Angebot

LIMBURG. Die fünftägige Sommerwerkstatt des Frauenbüros der Kreisverwaltung Limburg-Weilburg in der Limburger Adolf-Reichwein-Schule war auch dieses Jahr wieder ein voller Erfolg.



Frauen genießen Sommerwerkstatt

Wie Organisatorin Ute Jungmann-Hauff berichtet, stieg die Zahl der angebotenen Kurse im Vergleich zum Vorjahr von 20 auf 27. Es meldeten sich 200 Frauen – einige gar von weit außerhalb der Landkreisgrenzen – an und belegten insgesamt 280 Plätze. „Wir hatten fast alle Kurse voll ausgebucht“, erklärt die Leiterin des Frauenbüros der Kreisverwaltung begeistert. Sie findet, dass die Sommerwerkstatt für Frauen mittlerweile genau die richtige Größe habe. In diesem Rahmen bleibe alles noch persönlich, denkt sie. Viele Frauen würden sich extra für die Sommerwerkstatt eine Woche Urlaub nehmen. Im Café in den Kurspausen kämen die Teilnehmerinnen ungezwungen ins Gespräch. Viele Frauen würden sich schon jeweils lange im Voraus darauf freuen, sich einmal pro Jahr in der Sommerwerkstatt zu treffen.

Natürlich sagen Ute Jungmann-Hauff und ihr Team ungerne Interessentinnen ab, „aber wir wollen Qualität bieten und keine Massenabfertigung“. Beispielsweise hätte das Frauenbüro der Kreisverwaltung die Lama-Wanderung mehr als die angebotenen drei Mal ausbuchen können. Auch sei, wie Jungmann-Hauff sagt, die Nachfrage nach Kreativkursen sehr groß gewesen, ob es jetzt Goldschmieden, Porträtmalerei, Federzeichnen oder der Keramikkurs gewesen sei. „Viele Frauen wollen einfach mal etwas Neues ausprobieren“, erklärt die Leiterin des Frauenbüros. Es seien auch internationale Kontakte entstanden, über die Künstlerinnen der Henna-Tattoos und die ukrainischen Stickereien.

Teilnehmerin Regine sagt: „Zum Glück hatte ich dieses Jahr diese Woche gerade Zeit“. Die Sommerwerkstatt biete ein vielfältiges, günstiges und kompaktes Angebot. Bei Kursen rein unter Frauen herrsche eine besondere Atmosphäre. Regine mag an der Sommerwerkstatt auch „die netten Gespräche“. Carmen berichtet: „Eine Freundin hat mir schon seit Jahren von der Sommerwerkstatt erzählt“. Nun sei sie endlich dabei, finde das Angebot „total schön und reichhaltig“. Schon seit Jahren habe sie mal Specksteinbearbeitung ausprobieren können, sei fasziniert und werde weitermachen. Mit den Händen etwas zu schaffen, sei der perfekte Ausgleich zur täglichen Arbeit. Carmen findet es auch gut, dass die Sommerwerkstatt ein

Rundumpaket biete, beispielsweise noch einen Büchertisch sowie Verpflegung. Claudia lobt die gute Vorbereitung der Veranstaltung durch das Frauenbüro und die Gemeinschaft zwischen den Stammteilnehmerinnen, die über die Jahre entstanden sei. „Wir treffen uns jedes Jahr hier im Kurs und helfen uns gegenseitig“, so die Steedenerin.

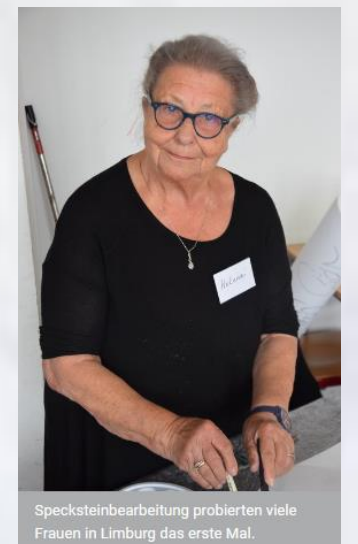
Stephi findet es schön, jedes Jahr bei der Sommerwerkstatt neue Frauen kennenzulernen. „Diese Woche gönne ich mir einmal im Jahr“, sagt Stephanie. Sie mache Zeichnen, Gesang oder Tanz, darauf worauf sie gerade Lust habe. Helene kommt schon zum zehnten Mal zur Sommerwerkstatt für Frauen. Es gebe immer wieder neue Ideen und Kurse, bei denen sie sich kreativ austoben könne. Margarete berichtet, eine Freundin habe ihr den Flyer gezeigt und sie finde das Angebot wirklich super und habe die Anmeldung nicht bereut. Uschi hat in der Presse von der Sommerwerkstatt gelesen und findet, dass hier wirklich ein vielfältiges Angebot zu einem vernünftigen Preis angeboten werde. Ute Jungmann-Hauff verspricht, dass das auch so bleiben werde. Jede Frau solle weiterhin die Möglichkeit zur Teilnahme haben. Das Programm bleibe eine Mischung zwischen beliebten altbewährten Angeboten und im Trend liegenden neuen Kursen.



Landkreis Limburg-Weilburg



Goldschmieden machte den Teilnehmerinnen viel Spaß.



Specksteinbearbeitung probierten viele Frauen in Limburg das erste Mal.

Weiter so, hört bitte
nicht auf

Ich sage herzlichen
Dank für das wirklich
tolle Angebot

Vielen lieben Dank für die
liebe Betreuung

Weiter so!
Alles Gute, eine
glückliche Frau

Ich komme wieder

Danke für alles

Feedback der Teilnehmerinnen

Ich komme immer
wieder gern

Ich freue mich auf
nächstes Jahr

Danke für eure wunder-
volle Arbeit

Ich bin gespannt auf
das neue Programm

Herzlichen Dank an alle tolle Frauen,
die zu dieser gelungenen Sommer-
werkstatt beigetragen haben

Geschafft !!!



Wir freuen uns auf nächstes Jahr!

Bis dann

FRAUENBÜRO

■ Beratung

■ Information

■ Frauenbildung

■ Frauenförderung



Landkreis Limburg-
Weilburg

DIE FRAUENBEAUFTRAGTE DES LANDKREISES LIMBURG- WEILBURG...

- IST ANSPRECHPARTNERIN FÜR ALLE FRAUEN IM KREISGEBIET
- BERÄT UND INFORMIERT FRAUEN BEI PROBLEMEN
- INFORMIERT ÜBER FRAUENPOLITISCHE THEMEN
- ORGANISIERT VERANSTALTUNGEN, SEMINARE, BILDUNGSWOCHEN
- KÄMPFT GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN

ZIELE DER ARBEIT DER FRAUENBEAUFTRAGTEN SIND ...

- VERBESSERUNG DER SOZIALEN SITUATION VON FRAUEN
- GEWALTPRÄVENTION
- HERSTELLUNG VON CHANCENGLEICHHEIT AUF DEM ARBEITSMARKT
- UNTERSTÜTZUNG/ABSICHERUNG VON PROJEKTEN UND EINRICHTUNGEN FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN
- VERWIRKLICHUNG DER CHANCENGLEICHHEIT VON MÄDCHEN

Dokumentation 2023

Herausgeberin:
Kreisausschuss des
Landkreises Limburg-Weilburg
Frauenbüro
Schieds 43, 65549 Limburg
Telefon 06431 296-131

Verantwortlich:
Ute Jungmann-Hauff
Leiterin Frauenbüro
Frauenbeauftragte

Fotos:
Frauenbüro

Gestaltung:
Ramona Sehr

E-Mail:
frauenbuero@limburg-weilburg.de

Internet:
[https://www.landkreis-limburg-
weilburg.de/lobon-im-
landkreis/soziales/frauenbuero](https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/lobon-im-landkreis/soziales/frauenbuero)

