

# Zeit/t/räume

## Bildungswoche für Frauen im Landkreis Limburg-Weilburg

**Hallo, liebe Frauen der Sommerwerkstatt,**

es freut uns, euch die Dokumentation der Sommerwerkstatt zu überreichen;  
5 Tage, 32 Kurse, 250 Frauen, 22 Kinder, 230 Eier in 50 Seiten.

Die Dokumentation zeigt die Vielfältigkeit der Sommerwerkstatt, die Werkstätten mit Bildern, Skulpturen, Nana's, Schmuck und und und ...

Erinnerungen an die Gespräche im Café, an die neuen Kontakte, an Gefühle, an Gedanken, erwachen und sind beim Durchblättern der Dokumentation wieder da.



Inzwischen ist es schon fast Tradition, dass Landrat Manfred Michel die Sommerwerkstatt in der Peter-Paul-Cahensly-Schule eröffnet.

In diesem Jahr wurden während der Sommerwerkstatt 22 Kinder von unseren Kinderbetreuerinnen, Christina, Alissa, Anke und Leoni betreut.

Die musikalische Gestaltung kam von Chiara Heynen, die mit wunderschöner Stimme und Klavierbegleitung von Dorothee Laux, die Frauen mit dem Song „Ironic“ begeisterte.



Ein großes Dankeschön an alle „Mitwirkenden“, insbesondere an unsere unentbehrliche Angelika, die so vorzüglich für unser leibliches Wohl sorgt. Waffeln....

Vielen Dank an die ebenso unentbehrlichen Kursleiterinnen, die der Sommerwerkstatt ihren Inhalt geben.

Danke allen Teilnehmerinnen für die Anregungen und neuen „Sommerwerkstattideen 2018“. Wir freuen uns darauf!



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

**Euer Frauenbüro-Team**

von links: Anja Gehrig, Ute Jungmann-Hauff, Iris Kaiser und Barbara Höhler,

# Dreiunddreißig



Ulrike Herz  
Beton- Schnitzen



Birgit Sahner  
Filzen



Gabriele Wagner  
Nanas



Gertrud Stemper  
Specksteinarbeiten



Renate Kuby  
Die Farben der Blumen



Simone Kegler  
Kreationen aus Jeans



Kathrin Mock  
Naturdruck



Daniela Schulte-Orf  
Goldschmieden



Carmen v. Fischke und Adelheid Düver  
Socken stricken



Petra Stickel  
Line Dance



Margareta Eichhorn  
Tanzzeit



Gabriele Töpfer  
Rückenschule

# Kursleiterinnen



Mel Rößler  
Selbstverteidigung



Martina Dehm  
Schöpferische Gehzeit



Dorothee Laux und Doris Mill  
Musik.-therapeut. Seminar



Carola Opitz  
Singen



Bettina Schweer mit Marion und Ute  
Trommeln



Manuela Schäfer  
ZENbo



Martina Hammerschmidt  
Ernährung



Elisabeth Meyer-Siemon  
Computerworkshop



Brigitte Wüscher  
Lebensbäume als Kraftsymbole



Petra Walter  
Glücksmanagement



Julia Radecke  
Lust auf Neues?

# Kursleiterinnen



Nadja Quirein  
Mein eigener Blog



Sandra Heep  
Geburtsdatenanalyse



Gabriele Schneider  
Mit Spagyrik das Leben  
begleiten



Gisela Geiger  
Seelenastrologie



Katja Hügel  
Hildegard von Bingen



Birgit Borowski  
Farb- und Stilberatung



Corinna Krämer  
Perfekte Hautpflege



Nicole Erwe  
Computerworkshop

...die

NEUEN

erzählen ...

# NATURDRUCK

Kursleitung: Kathrin Mock



Die Natur beschenkt uns großzügig mit Inspirationen für unser kreatives Gestalten. Der Naturdruck ist eine künstlerische Technik mit der sowohl weniger Geübte als auch Erfahrene wunderbare Ergebnisse erzielen können. Kleinste pflanzliche Details wie Adern, Härchen und Stacheln bilden sich durch den Druck fast zeichnerisch ab.

Unsere gemeinsamen vier Drucktage waren geprägt von einer ruhigen Arbeitsatmosphäre, viel Experimentierfreude und dem immerwährenden Staunen über die Strukturen der Natur und deren Wiedergabe in unseren Drucken.

Jede Teilnehmerin fand ihre individuelle Ausdrucksart, mal zart und mal kräftig, bunt und schwarz-weiß, wirklichkeitsnah und abstrakt. So entstand eine große Vielfalt an wunderschönen Pflanzendrucken.



# Socken stricken

Kursleitung: Carmen von Fischke und Adelheid Düver

Dieses Jahr fand als neues Angebot der Kurs „Socken stricken“ statt.

In gemütlicher, lustiger Runde wurde den Teilnehmerinnen erstmal der Umgang mit einem Nadelspiel erklärt, sowie das Anschlagen der Maschen.

Schon ging es los und mit viel Lachen, plaudern und auch konzentrierter Stille, nahmen die ersten Socken Gestalt an.

Das Hauptaugenmerk der Frauen lag vor allem beim Stricken der Ferse und der Sockenspitze.

Es wurde fleißig gestrickt und alle waren mit viel Spaß, Freude und Ehrgeiz bei der Sache, so dass nach nur 6 Stunden, ein schönes Ergebnis zu Stande kam.

Alle Kursteilnehmerinnen waren der fröhlichen Meinung diesen Kurs wiederholen zu wollen. Vielleicht mit etwas mehr Zeit, damit sich auch ein paar schöne Muster in den Socken wiederfinden lassen.

Es war eine schöne Zeit, in einer Runde netter und offener Frauen.



# SELBSTVERTEIDIGUNG

Kursleitung: Mel Rößler (Trainerin nach Sunny Graf)

Ein Selbstverteidigungskurs, als Tagesangebot, nach dem System „jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“ fand erstmalig statt.

Wir starteten das Training mit einer Stärkemeditation, denn nur wenn der Kopf bereit ist zu agieren und sich zu wehren, wird es der Körper auch tun.

Danach haben wir den Kampfschrei geübt und eine laute klare Aussprache bestimmter Sätze, sowie die stabile und selbstbewusste Körperhaltung. „Was sind –Weichmacher- und kann ich mich auch nonverbal wehren?“, waren weitere Fragestellungen. Die Körpersprache war dann auch ein wichtiger Bestandteil unserer Rollenspiele. Diese hatten verschiedene Inhalte, wie z.B. sexuelle Belästigung auf der Straße, an der Arbeit, von der PartnerIn, die weiche oder harte Anmache und auch Rassismus.

Dann wurden die Techniken der Selbstverteidigung und die Befreiungstechniken in verschiedenen Angriffssituationen eingeübt mit Klärung, wo die Schwachpunkte eines Menschen (Augen, Nase, Ohren, Hals, Unterleib, Knie, Fuß....) sind. In kurzen Gesprächsrunden zwischen den Übungen wurden Definitionen zu Gewalt, Gewaltformen, Achtung und Respekt besprochen und auf Hilfeangebote und Beratungsstellen hingewiesen.



# SINGEN

Kursleitung: Carola Opitz

In diesem Jahr trafen sich 15 Frauen um gut gelaunt miteinander zu singen. Gestartet wurde mit einem vierstimmigen Kanon „Singen macht Spaß“. Weiter ging es mit „Lobe den Herren, meine Seele“ als dreistimmiger Kanon und „Si ma ma kaa“ einem Volkslied aus Ghana (mit Cajon und Bewegung).

Die Frauen stellten sich gesanglich schon nach kurzer Zeit gut aufeinander ein und hatten viel Spaß zusammen.

Zum Schluss kam das Lieblingsstück der Truppe: „Epo i Tai Tai“ – ein traditionelles Lied aus Neuseeland mit Bongo, Cajon und viel Bewegung.

So gingen die drei Nachmittage wie im Flug vorbei und alle Teilnehmerinnen traten „beschwingt“ den Heimweg an.

Im nächsten Jahr sehen wir uns wieder!



# ERNÄHRUNG

Kursleitung: Martina Hammerschmidt

Wenn Stress, Ärger oder Kummer unser Leben belasten, legen wir ein anderes Essverhalten an den Tag. Nach dem Vortrag über Stress, wurde klar wieviel Stressoren unbewusst sind und unser Leben täglich begleiten. Mit einem Stresstest konnte jede Teilnehmerin ihre Stresssituation erkennen und feststellen in welchen Situationen sie isst.

In weiteren Vorträgen über Kalorien, Stoffwechsel und Darmbakterien wurde hinter die Kulisse geschaut und im Anschluss mit kreativ, darstellenden Methoden das Essverhalten sichtbar gemacht. Jede machte ihre eigenen Erkenntnisse und konnte mit Erstaunen feststellen, was sich hinter der Esskultur verbirgt.

Mit der Erstellung eines Genogramms gingen die Teilnehmerinnen dem Ursprung ihrer Essgewohnheiten auf den Grund, was zu einigen „Aha-Erlebnissen“ führte.

Die Teilnehmerinnen lernten Alternativen zu ihrer Ernährung kennen und wurden u.a. durch Entspannungsübungen und Tai Chi, auf der Matte oder im Wald, zur vitalstoffreichen Vollwertkost geleitet.

Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten müssen nicht sein. Durch eine vitalstoffreiche Vollwertkost können diese aufgehoben, verringert oder manchmal sogar geheilt werden.



# YOGA

„ZEIT FÜR MICH HABEN“ – „ZUR RUHE KOMMEN“ – „KRAFT SCHÖPFEN“  
... das wollten die 10 Teilnehmerinnen des diesjährigen Yoga-Kurses.

Kursleitung: Elisabeth Meyer-Siemon

Eine bunte Gruppe aus bereits Yogaerfahrenen Frauen und solchen, die noch keinerlei yogische Praxis mitbrachten, verbrachten wir drei gemeinsame Nachmittage mit einer ausgewogenen Mischung aus Kräftigung, Dehnung und Entspannung dem eigenen Wohlbefinden.

Am Beginn jeder Kurseinheit stand die Anfangsentspannung, um Abstand zum Alltag zu gewinnen und im „Hier und Jetzt“ anzukommen. Die folgenden Atemübungen bereiteten uns darauf vor, die Körperhaltungen (Asanas) im Hauptteil der Yogastunde sowohl konzentriert als auch achtsam ausführen zu können. Außerdem lud das Üben gesundheitsfördernder Atemmuster dazu ein, auch im Alltag durch bewusstes Atmen, Stress abzubauen.

Schnell und mit großem Einsatz lernten alle Teilnehmerinnen den „Sonnengruß“, eine dynamische Übungsabfolge zum Aufwärmen und zur allgemeinen Visualisierung des Körpers. Alle weiteren Asanas wurden den Wünschen der Frauen angepasst. Mal waren sie fordernd und anstrengend, mal wohltuend harmonisierend. Mal lag der Schwerpunkt auf den Fazien (Yin-Yoga), mal auf einem dynamischen Fluss verschiedener Figuren. (Vinyasa-Yoga).

Jede Yogastunde endete mit einer Tiefenentspannung. Hierbei durften wir den wohltuenden Wirkungen des Yoga nachspüren und ein Wohlbehagen in Körper, Geist und Seele genießen.  
Schön war`s!



# GEBURTSDATENANALYSE

Kursleitung: Sandra Heep

Am Mittwoch starteten wir mit sehr vielen Fragen zum Thema Geburtsdatenanalyse. Gespannt haben wir die Bedeutung der einzelnen Zahlenqualitäten durch gesprochen. Es entstanden viele, weitere Fragen in den Köpfen, da jede Teilnehmerin mit dem eigenen Geburtsdatum sehr beschäftigt war und Vergleiche wurden angestellt.

An den beiden nächsten Tagen wurde auch über die Bedeutung der Geburtszeit und auch des Rufnamens gesprochen. Mein Vorschlag, dass jede Teilnehmer für ca. 15 Min. die Möglichkeit bekommt in einem Einzelgespräch einige Fragen zum eigenen Geburtsdatum zu stellen, wurde gerne angenommen, sodass doch einige Fragezeichen aus den Köpfen verschwanden und auch erste, wichtige Erkenntnisse zur eigenen Person gezogen werden konnten.

Er war sehr schön zu sehen, dass die Teilnehmerinnen in sehr kurzer Zeit bereit waren auch sehr persönliche Erfahrungen und Erlebnisse miteinander zu teilen.

Dafür DANKE!



# HILDEGARD VON BINGEN

Kursleitung: Katja Hügel

Hildegard von Bingen war eine bedeutende Frau im 11. Jahrhundert und ist es bis heute geblieben. Ihr Wissen um Heilkunst und Lebensführung hat kein bisschen an Aktualität verloren, sie ist vielmehr ein Pendant zur ayurvedischen Tradition aus dem Osten- die Westliche Naturheilkunde.



Mit dem Erkunden um dieses Wissen waren wir in der dieser Sommerwerkstatt unterwegs. Es gab die 100% Lebensmittel, die für Hildegard in keiner Küche fehlen dürfen und auch die Küchengifte, die selbst für gesunde Menschen Probleme bereiten können.

Das eigene recht Maß zu finden in der Lebensführung, ist für Hildegard ein großes Anliegen gewesen und kann mit Hilfe der Säftetypen leichter in Balance gebracht werden.

Welche Lebensmittel passen zu meinem Typ und was für ein Typ bin ich eigentlich. All das waren Themen denen wir uns angenähert haben im bunten Austausch miteinander und im Einbringen des eigenen Wissens.



# FARB- UND STILBERATUNG

Kursleitung: Birgit Borowski

Da wir das ganze Leben von Farben begleitet werden und man mit ihnen das Lebensgefühl und das allgemeine Wohlbefinden positiv beeinflussen kann, sind sie es wert, sich einmal intensiver mit ihnen zu beschäftigen. Das haben wir bei der Gelegenheit getan.

Es war eine Besetzung von netten Frauen, u.a. Kolleginnen, 1 x Mutter und Tochter, 2 Frauen, die es geschafft hatten, in relativ kurzer Zeit extrem viel abzunehmen und wohl auch aufgrund der Figurveränderung in die Beratung gekommen sind. Sie waren alle sehr interessiert, haben gut mitgearbeitet und sich auch gegenseitig viele Anregungen mit auf den Weg gegeben.

Im ersten Teil haben wir den Farbttest durchgeführt. Der war auch ein gutes Training für die Teilnehmerinnen, um ihr Auge für die wesentlichen Kriterien, auf die es bei der Farbwahl ankommt, zu schulen. Zwischendrin haben wir nach längerem Sitzen eine bewegte Pause gemacht.

Im zweiten Teil wurden diverse Stilrichtungen vorgestellt und anhand einer praktischen Übung versucht, die herauszufiltern, die am besten zur jeweiligen Person passen.



# PERFEKTE HAUTPFLEGE

Kursleitung: Corinna Krämer

Wenn sich die Haut durch Stress, Ernährung, Hormone und äußere Einflüsse verändert, stehen wir vor einer ganzen Masse an Produkten die uns Linderung verschaffen sollen.

Doch was braucht unsere Haut wirklich? Die passende Pflege zu finden beginnt schon mit dem Verständnis die Zeichen der Haut richtig zu deuten zum Beispiel wenn sie spannt braucht die Haut nicht nur ausreichend Feuchtigkeit, sondern auch ein Fettanteil um die Feuchtigkeit in der Haut zu halten.

In meinem Vortrag habe ich aber auch die Anwendung von Pflegeprodukten erläutert, die Wirkweise und Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Konservierungsmittel in den Produkten. Ein weiteres wichtiges Thema ist die Hauthalterung ( Anti-Age und Pre-Age) Prävention von Hautkrebs und Werbeversprechen und ihre Wahrheit.



... die

kennen wir

schon ...

# BETON - SCHNITZEN

Kursleitung: Ulrike Herz

In diesem Kurs am Donnerstag und Freitagvormittag saßen 10 neugierige Frauen, die gespannt waren, was es mit Betonschnitzen auf sich hat. Ein paar Frauen hatten schon mit dem Material Beton Erfahrung gemacht.

Das Schnitzen ist daher möglich, dass es ein spezieller Zementmörtel ist, der in Gefäße wie Milchtüten als Pulpe eingefüllt wird und nach ca. 30 Min. erstarrt ist. Nach dem ausschälen konnten die Roh-Objekte den ganzen Tag bearbeitet werden. Mit Schnitzwerkzeugen und Messer ging es zur Sache.

Einige der Teilnehmerinnen hatten schon feste Vorstellungen, einige andere saßen erstmal ratlos davor bevor sie sich langsam herangetraut haben. Letztendlich haben alle 10 wundervolle Objekte, wie kleine Tiere, Phantasieobjekte, Lichtobjekte u.ä. gezaubert.

Die Zeit reichte auch um mehrere Kunstwerke zu erstellen. Am nächsten Tag konnte weitergearbeitet, farblich gestaltet oder nochmal neu gegossen werden. Da es eine eher meditative ruhige Arbeit ist, ging es auch in diesem Kurs entsprechend entspannt zu und die Tatsache, dass Beton glücklich macht, hat sich wieder bestätigt.



# FILZEN

## Filz-Raum für Kreativität

Kursleitung: Birgit Sahner

Ja die Sommerwerkstatt....es ist immer wieder schön in einer freudigen und kreativen Runde wirken zu dürfen.

Es haben sich wieder einige Frauen zusammengefunden, die gerne das alte Handwerk "das Filzen " ausprobieren möchten. So vielfältig wie die Wolle, so waren es auch die Frauen mit ihren Ideen und Umsetzungen. Von Bauchtänzerin und Elfe über Wandbilder zu Hausschuhen, Blüten, fliegende Elfen, Taschen, Marionette aus vielen kleine Kugeln für das Kinderzimmer. Auch Gefäße und Schnüre und nochmals Blüten.....die Kreativität war grenzenlos. Es hatte wieder große Freude bereitet, dies alles zu begleiten.



# NANA´S – LUST AUF RUND UND BUNT

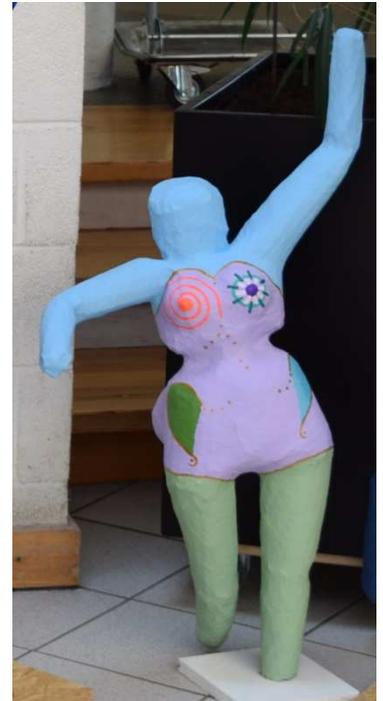
Kursleitung: Gabriele Wagner

Auch in diesem war der Nana-Kurs ausgebucht. Am ersten Tag war wie immer Kampf mit dem Hasengitter angesagt, dieses Mal waren es 7 üppige Frauen und ein Nilpferd.

Am zweiten Tag wurde wie wild gekleistert. Da die Zeit nicht für alle reichte, kamen einige auch am Mittwoch (Tag zum Trocknen) zum kleistern. Das Wetter hat zum Glück mitgespielt, so dass am Donnerstag alle Nana´s und das Nilpferd bereit waren für die Grundierung.

Jetzt mussten Ideen her zum farblichen gestalten, die waren dann so unterschiedlich wie die Kursteilnehmerinnen. Mit sehr viel Spaß wurden die Kunstwerke am Freitag beendet und bei der Abschlussfeier präsentiert.

Es war wie jedes Jahr ein rundum toller Kurs mit viel Erfahrungen und sehr motivierten Teilnehmerinnen!



# SPECKSTEINARBEITEN

## DEN STEIN ENTDECKEN

Kursleitung: Getrud Stemper

Mit großem Hallo fand schon im Foyer die Begrüßung statt, denn einige der angemeldeten Kursteilnehmerinnen waren schon das 2. oder 3. Mal dabei. Sofort wurden Steine ausgesucht, so dass die neuen Teilnehmerinnen gleich mitten im Geschehen waren. Für viele war es gar nicht so einfach, für sich den richtigen Stein zu finden. Dazu braucht man Zeit und Ruhe. Aber alle haben den Stein genommen, der sie angesprochen hat. Für die Neuen wurden sowohl Werkzeuge als auch die Bearbeitungstechnik erklärt, so dass man nur noch den Stein betrachten musste, um darin eine Skulptur zu sehen. Bei einigen dauerte es ein wenig, andere feilten und hämmerten sofort los. Bei den Erfahrenen klappte das wunderbar und viele haben schon am ersten Tag die Grundform der Skulptur aus dem Stein herausgemeißelt.

Am 2.Tag begann bei vielen schon die Feinarbeit, so dass man mit dem Nasspolieren beginnen konnte. Da waren Begeisterung und Freude riesig, denn nun kamen Maserung und Farbe des Steines zum Vorschein. Ein zweiter Rohling wurde ausgesucht und bearbeitet. Der Eifer und das Engagement waren so stark, dass kaum Arbeitsunterbrechungen stattgefunden haben.

Am 3.Tag konnten viele Teilnehmerinnen eine zweite oder sogar dritte Skulptur beenden. Und alle Werke sind richtig gut gelungen. Neben der Arbeit hat sich aber noch etwas ganz Besonderes entwickelt. Das war das Miteinander und Füreinander der verschiedenen Frauen, das war die Freude und Begeisterung, das war die Verbindung zwischen den Menschen und ihren Schöpfungen, das war eine Symbiose zwischen Stein, Mensch, Natur und Kreativität. Ich war sehr stolz auf meine Kursteilnehmerinnen als ihre Skulpturen bei der Präsentation bewundert wurde. Ich finde es einfach toll, was sie da geleistet haben.



# DIE FARBEN DER BLUMEN

Kursleitung: Renate Kuby

## Die Farben der Blumen

Ist es nur ein Klischee oder stimmt es, dass Frauen Blumen besonders lieben? Diese Frage stand am Anfang einer farbenfrohen und intensiven Woche mit 2 Malgruppen, die sehr unterschiedlich mit dem Thema umgegangen sind.

Klar wurde, dass Blumen wesentlich mehr sind als „Deco“, sie haben uns in den Zyklus von Werden und Vergehen geführt, in die Schönheit des Alterns und letztendlich in unser eigenes Innere, mit seinen Stimmungen, Vorlieben, Stärken und Schwächen. Blumen sind Farben und Farben blühen, sie sprechen uns direkt an und zeigen uns den Weg zu unserem individuellen Bild.

Nicht alle Frauen haben einen starken Bezug zu Blumen, am Ende aber war klar: durch die Blume lässt sich sehr viel sagen!





# KREATIONEN AUS JEANS

Kursleitung: Simone Kegler

Der neue Nähkurs 'Kreationen aus Jeans' fand regen Anklang und er war voll belegt. Liebevoll wandelten die Teilnehmerinnen Jeans, blau oder weiß, hell oder dunkel, zu wahren Schätzen um.

Besonders die schöne Atmosphäre unter den Frauen förderte das Entwickeln von neuen Ideen.

So wurden von vielen erstmals eigene Entwürfe ohne Vorlagen umgesetzt.

Einer außergewöhnlichen Kreativität entsprangen sehr viele hübsche individuelle Designs.

Unter fleißigen Händen entstanden Röcke, Handtaschen, Laptoptaschen und Deko mit tollen Details wie Applikationen oder bunte Futterstoffe.

Nicht zuletzt der warmherzige persönliche Austausch der Gruppe machte diese gemeinsame Zeit wertvoll und besonders.



# LINE DANCE

Kursleitung: Petra Stickel

In diesem Jahr hatten sich 14 Frauen angemeldet, um Line dance kennenzulernen oder einfach – wie schon im letzten Jahr – wieder mitzutanzten. Unser erster Tanz hieß „an absolute dream“ und er lud, wie der Name schon sagt, zum Träumen ein. Die Schritte gingen recht schnell vom Kopf in die Füße und so konnten wir uns an den zweiten Tanz „Pretty Belinda“ heranwagen. Hier war schon etwas mehr tänzerisches Können erforderlich, doch nach etlichen Übungseinheiten klappte auch dieser Tanz recht gut.

Unser dritter Tanz – und auch der Abschluss dieses Workshops – war der „Electric slide“. Einfache Schritte, gepaart mit schöner Musik, ließen die Teilnehmerinnen noch einmal über sich hinauswachsen. Es war wieder ein gelungener Workshop mit viel Spaß beim Erlernen der Tänze.



# TANZZZEIT

JETZT AUCH FÜR DICH

Kursleitung: Margareta Eichhorn

"Man muss das Leben tanzen" - diesen Spruch des Philosophen Friedrich Nietzsche haben wir auch in diesem Jahr wieder umgesetzt.

Im Kreistanz miteinander verbunden sein, in ruhigen und lebhaften Rhythmen, im freien Tanzen die eigene Dynamik, den eigenen Ausdruck finden - das war ein Teil unserer Tanzzeit.

Auch wenn in diesem Jahr die Gruppe nicht groß war, die Teilnehmerinnen haben mit ihrer Präsenz im darstellenden Tanz - wie z.B. "Skulpturen" den ganzen Raum "gefüllt".



# GOLDSCHMIEDEN FÜR FORTGESCHNITTENE

Kursleitung: Daniela Schulte-Orf

Für diesen Aufbaukurs waren Grundkenntnisse erforderlich, die es den Teilnehmerinnen ermöglichten die Technik des Lötens zu üben, wodurch sich ihnen eine enorme Erweiterung der Gestaltungsmöglichkeiten eröffnete.

Der Weg vom Entwurf zum Schmuckstück wurde individuell betreut und die einzelnen Arbeitsschritte so erläutert, dass die Frauen sie alleine durchführen konnten. Das Thema des Kurses „Schmuck als Ausdruck der eigenen Persönlichkeit“ wurde auf unterschiedlichste und vielfältigste Art und Weise umgesetzt.

In einer sehr kreativen Atmosphäre entstanden so, innerhalb von nur drei Tagen, wunderbare Schmuckstücke wie Ohrhänger, Halsschmuck, Armreifen und Ringe. Einige Kursteilnehmerinnen fertigten mehrere Stücke an, andere blieben bei einem und vollendeten dieses bis zur Perfektion.

Alle beendeten den Kurs höchst zufrieden und trugen ihre Schätze glücklich nach Hause.





# RÜCKENSCHULE

Kursleitung: Gabriele Töpfer

Entspannungspädagogin, Trainerin für Sport in der Prävention, Rückenschulleiterin

Haben Sie „Rücken“... das kennen wir alle!

Rückenbeschwerden verschiedenster Art. Ausgelöst durch z. B. stundenlanges sitzen, Übergewicht, Bewegungsmangel, zu viel körperliche wie auch seelische Belastungen und...und...und

Der Workshop Rückenschule zeigte den Teilnehmerinnen wie wir mit mehr Bewusstsein und Achtsamkeit **für uns selbst** und mit Bewegung und Entspannung unseren Alltag besser und leichter bewältigen können.

Theoretische Einblicke in den Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, Körperwahrnehmungsübungen, Übungen zum kräftigen, dehnen und mobilisieren der Muskulatur, bewusstes anschauen und verändern von Alltagsverhalten und Entspannung zeigte den Teilnehmerinnen wie mit wenig Aufwand sie selbst täglich gesund und mit weniger Stress durchs Leben gehen können.

**Fangen auch Sie „jetzt“ damit an!**



# SCHÖPFERISCHE GEHZEIT

Kursleitung: Martina Dehm

## Rundwanderung: Lebenslauf - Jahreslauf

Zum Auftakt der Woche waren gehfreudige Frauen zu einer Rundwanderung durch Wald und Feld eingeladen, mit Impulsen sich selbst in den Mittelpunkt zu nehmen, die eigenen Sinne zu sensibilisieren und Kraft zu schöpfen.

Mit Beobachtungsaufgaben in der Natur, Körperübungen, stillen Wegzeiten und Gesprächen erlebten wir einen bewussten Gang in den Wald und tauschten uns aus zu Märchen und Geschichten, in denen der Wald eine besondere Rolle spielt.

Bei einer Rast beschäftigten wir uns mit einer Geschichte, in der Bewohner des Waldes, die Tiere, aus ihrer je eigenen Lebensperspektive vielfältige Antworten anboten auf die Frage "was ist das Leben...".

Beglückt und beschenkt und ein wenig nachdenklich vom äußeren und inneren Weg in anregender Gesellschaft kehrten wir vom Vormittag zurück.



# MUSIKALISCH-THERAPEUTISCHES SEMINAR

EINLASSEN – ERFAHREN – GLÜCKLICH SEIN

Kursleitung: Doris Mill und Dorothee Laux

Auch in diesem Jahr durften wir wieder eine inspirierende Zeit in der Sommerwerkstatt erleben.

Nach dem ersten Tag des Ankommens, gab es tiefe Momente bei der Selbstwahrnehmung und der Bewusstheit für das Geschehen in unserem „Inneren“.

Die Themen der Woche waren: Selbstwertgefühl und „Inneres Kind“!  
Durch Musik in Form von Singen, Tanzen und einer großen Portion Humor, erlebten wir die Stunden mit einer großen Leichtigkeit und innerlichen Freude.

Jede Teilnehmerin hatte Raum sich mitzuteilen, es gab einen intensiven Kontakt unter den Frauen.

Eine Auszeit die besonders tief wirken kann.



# TROMMELN

## „DING-DING-DONG--DING-DING-DODONG-DONG“

Kursleitung: Bettina Schweer

Der Rhythmuskurs war schon von weitem hörbar.

Auch in diesem Jahr konnte der Trommelkurs wieder komplett im Freien stattfinden. Bei beinahe durchgehendem Sonnenschein kam schnell Ferienlaune auf. Der bereits im letzten Jahr erprobte „Trommelbaum“, etwas entfernt vom Haupteingang der Schule, bot immer genug Schatten – vorausgesetzt, die Teilnehmerinnen wanderten mit (was sie taten). Zunächst wurden afrikanische Basisrhythmen stimmlich und gestisch im Kreis eingeübt und dann auf entsprechendes Instrumentarium übertragen.

Einige Teilnehmerinnen hatten schon häufiger an Trommelkursen teilgenommen - und somit erklangen schon recht schnell komplexe Grooves. An den drei Vormittagen nahmen durchgehend neun Frauen teil (plus Marion und Ute, das Dream Team aus zwei erfahrenen Co-Leiterinnen und Ex-Teilnehmerinnen). Vor allem die Tatsache, dass alle Trommlerinnen stets pünktlich und durchgängig anwesend waren, schaffte ein besonders intensives und wertschätzendes Lernumfeld.

Der Rhythmuskurs wuchs auf diese Art schnell zusammen, und zwei Teilnehmerinnen erwarben spontan sogar eine Trommel. Der größere Teil der Gruppe erklärte sich sofort bereit, beim Abschlussfest zwei Grooves mit zum Teil zweistimmigen Gesängen zu präsentieren. Ein bisschen Lampenfieber und dessen Überwindung gehörten übrigens zu den erwünschten Lernerfahrungen. Und das Atmen nicht vergessen! Für nächstes Jahr ist zu den gleichen Uhrzeiten wieder ein Trommelkurs geplant – Wiederholerinnen sind besonders herzlich willkommen.



# ZENBO BALANCE

Kursleitung: Manuela Schäfer

Beginnend mit einer sitzenden Atemmeditation haben wir unseren Gedanken und Gefühlen die Möglichkeit geschaffen, sich setzen zu können um im „Hier und Jetzt“ anzukommen. So fiel es uns leichter uns auf unseren Körper und für die Übungen zu konzentrieren.

Wir haben die Achtsamkeit auf den Nacken-, Rückenbereich gelenkt und mit Hilfe sanfter Bewegungsabfolgen Verspannungen und leichte Blockaden gelöst. Im Stand und auf dem Boden haben uns verschiedene Übungen aus dem asiatischen Raum zur Lockerung der Muskulatur verholten.

Wir sind dem Geheimnis der Zufriedenheit auf die Schliche gekommen, denn wir mussten wieder einmal feststellen, dass Geist und Körper oftmals nicht zur selben Zeit am selben Ort sind. Es ist eine Herausforderung, den Moment bewusst wahrzunehmen, denn wenn wir stehen, denken wir meist schon daran uns zu setzen und wenn wir was essen, denken wir bereits ans Trinken usw.

Nach einer Fantasiereise an den Strand fühlten wir uns tiefenentspannt und mit Ruhe erfüllt.

Wir haben uns in Erinnerung gerufen wie wichtig es ist sich selbst viel mehr Beachtung zu schenken und seinen eigenen Energievorrat aufzufüllen.

Es waren sehr schöne, intensive 3 gemeinsame Stunden für die ich sehr dankbar bin. Ich freue mich auf nächstes Jahr!



# LEBENSÄÄUME ALS KRAFTSYMBOLE

Kursleitung: Brigitte Wüscher

In diesen drei Stunden konnten die Frauen die Natur, vor allem ÄÄume als Sinnbilder erforschen und schauen, wo sie sich hierbei wiederfinden.

Kleine Texte und Collagenmaterial inspirierten dazu, der Kreativität freien Lauf zu lassen und ein „kleines Buch“ zu gestalten. Es wurde gezeichnet, geschrieben, geklebt und gedruckt. Und so entstanden individuelle Werke auf Papier, mit sinnhaftem, teilweise überraschendem, schönem und immer auch persönlichem Inhalt – frei nach dem Motto v. B. v. Clairvaux: „ÄÄume und Steine können uns Dinge erzählen, die uns kein Mensch sagen kann“....

Geföhlt verstrich die Zeit wieder einmal wie ein Wimpernschlag.



# GLÜCKSMANAGEMENT

## DIE DREI G'S DES GLÜCKS

Kursleitung: Petra Walter

### **Achtsamkeit – Freude - Dankbarkeit**

Was brauche ich wirklich um glücklich zu sein?

Was kann ich selbst dafür tun um mich glücklich zu fühlen, ohne auf Andere oder den Zufall angewiesen zu sein?

Mit welchen Glücksstrategien kann ich Glücksgefühle erzeugen?

Antworten auf alle diese Fragen gibt die Glücksmanagerin. Die Kursteilnehmerinnen begeben sich mit geschlossenen Augen auf eine Fantasiereise zu ihrem ganz persönlichen, mentalen Rückzugsraum. Jede Frau richtet sich ihren Raum individuell, mit allem was sie glücklich macht ein. Diese mentale Wohlfühloase kann jederzeit besucht oder auch nach Bedarf und Stimmungslage verändert werden. Eine kurze Auszeit von vielleicht 15 Minuten an diesem Platz verleiht Ruhe und Kraft.

Frisch erholt erhalten die Frauen nun eine Aufgabe getreu dem Motto „Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt“. Glückssteine (bunte Glassteine, die mit Smileys bemalt sind) sollen an Fremde verschenkt werden. Da Glück immer gegenwärtig ist, wie Petra Walter sagt, soll bei dieser Aufgabe entdeckt werden was glücklich macht. Der Selbsttest zeigt – es funktioniert!



# LUST AUF NEUES

Kursleitung: Julia Radecke



Im Kurs ermöglichten verschiedene Übungen, auf vielfältige Weise etwas über sich zu erfahren.

Mit Achtsamkeit für sich selbst und die anderen gingen wir behutsam miteinander um, entwickelten neue Sichtweisen und Denkansätze. Durch abwechslungsreiche, zum Teil spielerische Angebote und viel Zeit, um sich intensiv miteinander auszutauschen, konnte jede etwas für sich mitnehmen.

Innerhalb kürzester Zeit entwickelte sich Vertrauen in der Gruppe, so dass tolle Erfahrungen möglich wurden. Die Zeit verging sehr schnell, und wir gingen gestärkt nach Hause.



# MEIN EIGENER BLOG

Kursleitung: Nadja Quirein

Lust auf´s Bloggen gemacht

Bloggen soll Spaß machen. Und das war auch das Ziel des Workshops. Bloggen heißt aber vor allem auch: Lust auf Schreiben und Lust auf Austausch. Deshalb standen nach dem Theorieteil, der unter anderem die Möglichkeiten von Blogs aufzeigte, Gruppenübungen, sowie Schreibimpulse auf dem Programm.

Welche Fragen fallen Dir spontan zu dem Blog-Thema deiner Nachbarin ein, lautete eine Frage, die die Teilnehmerinnen dazu animieren sollte, auch Texte zu verfassen deren Inhalt Ihnen selbst als Experten vielleicht viel zu banal erscheinen. Denn für andere Leserinnen kann dies den Einstieg ins Thema darstellen. So kamen die Teilnehmerinnen miteinander ins Gespräch, tauschten sich aus und "netzwerkten".

Auch schauten wir uns Blog-Beispiele im Netz an und diskutierten in der Gruppe darüber. Gute Texte, aussagekräftige Fotos und ganz viel Herzblut für das eigene Thema sollten Basis für einen guten Blog sein.



# SPAGYRIK

## MIT SPAGYRIK DAS LEBEN BEGLEITEN

Kursleitung: Gabriele Schneider

Vierzehn interessierte Frauen mit ihren Fragen konnten sich hier einen Einblick in die ganzheitliche und alternative Heilweise der Spagyrik verschaffen.

In dem 3 stündigen Vortrag ging es darum, die Herkunft, Herstellung und Wirkweise dieser speziell hergestellten Pflanzenessenzen auf Körper, Seele und Geist anschaulich darzustellen.

Fragen zu individuellen Themen wurden ausführlich beantwortet. Eine numerologische Bestimmung des Namens mit Zuordnung zu einer Pflanzenessenz brachte tiefe persönliche Informationen und Aha- Effekte.

Wie auch im letzten Jahr wurde eine Pflanzenessenz getestet, diesmal Coffea arabica. Ein Dankeschön an alle Kursteilnehmerinnen für ihr Interesse, ihre zahlreichen Fragen die alle beantwortet werden konnten.



# SEELENASTROLOGIE

## – VERÄNDERUNGEN IM 7 JAHRE- RYTHMUS BEWUSST ERLEBEN

Kursleitung: Gisela Geiger

Seelenastrologie – Veränderungen im 7-Jahre-Rhythmus bewusst erleben

Zum wiederholten Mal war die Seelenastrologie Bestandteil des Kursangebotes der Sommerwerkstatt, diesmal ganztags. 12 neugierige Frauen konnten sich vormittags über Grundlagen der Horoskop- Deutung informieren und am Nachmittag dann in ihre aktuellen Themen einsteigen. Die Erwartungshaltung war natürlich groß, denn Besucherinnen früherer Kurse erzählen immer wieder, wie verblüffend aussagekräftig diese Methode der Persönlichkeitsanalyse ist.

Für jede Teilnehmerin wurde wie immer ein Geburtsbild mit einigen schriftlichen Zusätzen angefertigt, und natürlich ließen AHA-Effekte, erstaunte Gesichter und emotionale Reaktionen nicht lange auf sich warten.

Wie schon in den Jahren zuvor verging die Zeit viel zu schnell und reichte auch dieses Mal nicht aus, um alle aufkommenden Fragen restlos zu klären. Die die eine oder andere Teilnehmerin fand durch kurzes intensives Eintauchen in ihr Persönlichkeitsprofil bereits wichtige Antworten bezüglich ihrer aktuellen Zeitqualität.

Die Zuhörerinnen waren dann auch gegen Ende des Workshops recht müde, aber um einige Erfahrungen reicher. Manche gingen in dem guten Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein, andere waren verwirrt und mussten erst einmal Unerwartetes verdauen. Die meisten von ihnen aber waren begeistert und positiv überrascht von der Aussagekraft der Seelenastrologie.

Allen Besucherinnen des Workshops gebührt wieder ein herzliches „Dankeschön“ für ihr lebhaftes Interesse!



# COMPUTER

Kursleitung: Nicole Erwe

Diesmal konnten alle Teilnehmerinnen fünf Vormittage am Computer genießen und neue Erfahrungen sammeln.

In diesem Jahr gab es ein ganz neues Angebot, zwei gegensätzliche thematische Schwerpunkte standen auf dem Programm: Outlook und Bildbearbeitung.

An den ersten beiden Vormittagen widmeten wir uns dem E-Mail-Dienst von Outlook.com. Nachdem grundlegende Aspekte der elektronischen Post und sicherheitsrelevante Fragen geklärt wurden, richteten sich alle Teilnehmerinnen eine eigene E-Mail-Adresse ein und schon konnte das wilde Versenden von E-Mails, das Beantworten und Weiterleiten seinen Anfang nehmen. Besonders wurde das Senden von Dateianhängen geübt, aber auch Neues wie CC, BCC oder Signaturen kamen nicht zu kurz. Um Ordnung ins System zu bringen, mussten sich alle mit dem Löschen, mit SPAM, Kennzeichen oder der Ordnerstruktur beschäftigen. Zudem erlernten sie den Umgang mit Adressbuch und Kalender. Neue Kontakte wurden hinzugefügt und bearbeitet, im Rahmen der Kalenderfunktion mussten Termine angelegt, geändert oder als wiederkehrende Termine eingerichtet werden.

An den folgenden drei Tagen nahm unsere Arbeit eine ganz andere Richtung: Bildbearbeitung stand auf dem Programm. Die Digitale Bildbearbeitung ist ein weites Feld, das zunächst an die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen angepasst werden musste. Nachdem grundlegende Kenntnisse über Grafiksoftware, Dateiformate, Bildgröße, -auflösung und -komprimierung vermittelt worden waren, konnten wir in die Bildbearbeitung einsteigen. Damit jede Frau zuhause ohne weitere Einrichtung von teurer Bildbearbeitungssoftware eine trotzdem professionelle und einfach zu handhabende Möglichkeit der Bildbearbeitung nutzen kann, erlernten wir auch im Workshop den Umgang mit kostenlosen Onlineeditoren (wie pixlr.com).

Als die Frauen außerdem noch das Lasso und vor allem den Zauberstab kennengelernt hatten, konnten sie eine Idee von den recht unerschöpflichen Möglichkeiten gewinnen. Im Ansatz wurde die Technik der Ebenen vermittelt, so dass Bilder ineinander kopiert und mit Text versehen wurden.

Daneben kam natürlich die Zeit für Gespräche, in den Pausen bei Kaffee, Tee und Brötchen, nicht zu kurz.

Schnell war die Woche im Computerworkshop vergangen – mit vielen neuen Erfahrungen und Einblicken, die alle Teilnehmerinnen (hoffentlich 😊) zu Hause nutzen und erweitern können.



# Werkstatt ATMOSPHERE





... das

noch zum

Schluss...

# Pressespiegel

NRP 5.7.17

## Kampfschrei und Glückssteine

LIMBURG Landrat Zitiert, testete drei neue Kursangebote der Sommerwerkstatt „Zeitstrüme“ des Kreisfrauenbüros

3 Tage, 32 Kurse, 120 Frauen. Das ist die durchschnittliche Sommerwerkstatt „Zeitstrüme“ in Limburg. Doch was steht an und die Teilnehmerinnen können das noch häufiger wissen und wissen lassen, was ihre noch alle besser kann.

**Wie werden die Kurse gemacht?**

Ein Workshop führt eine von vier Kursleiterinnen durch. Die Sommerwerkstatt ist eine Mischung aus Theorie und Praxis. So werden die Teilnehmerinnen nicht nur über die eigene Situation aufgeklärt, sondern auch über die Möglichkeiten der eigenen Handlungsoptionen. Die Kursleiterinnen sind dabei sehr offen für Fragen und Anliegen der Teilnehmerinnen. Die Sommerwerkstatt ist eine Mischung aus Theorie und Praxis. So werden die Teilnehmerinnen nicht nur über die eigene Situation aufgeklärt, sondern auch über die Möglichkeiten der eigenen Handlungsoptionen. Die Kursleiterinnen sind dabei sehr offen für Fragen und Anliegen der Teilnehmerinnen.



Eine Tai Chi Übung mit Partnerin. Eine Übung ist Tai Chi. Foto: Frank

**Freizeit gegen Stress**

Die Freizeit gegen Stress ist ein Workshop, der sich mit der Freizeitgestaltung beschäftigt. Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie ihre Freizeit besser nutzen können und wie sie Stress durch Freizeitaktivitäten abbauen können.

**Kreative Frauenförderung**

Die Sommerwerkstatt bietet auch Kurse zur kreativen Frauenförderung. Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie ihre Kreativität entfalten können und wie sie ihre eigenen Projekte umsetzen können.

**Die Teilnehmerinnen berichten:**

**Silke Arnold (48)**: „Ich habe die Sommerwerkstatt sehr genossen. Die Kurse waren sehr abwechslungsreich und haben mir viele neue Ideen gegeben.“

**Berget Scheuher (48)**: „Die Sommerwerkstatt hat mir sehr geholfen, meine eigenen Fähigkeiten zu entdecken.“

**Andrea Liden (44)**: „Ich habe die Sommerwerkstatt sehr genossen. Die Kurse waren sehr abwechslungsreich und haben mir viele neue Ideen gegeben.“

**Ingrid Wächel (53)**: „Ich habe die Sommerwerkstatt sehr genossen. Die Kurse waren sehr abwechslungsreich und haben mir viele neue Ideen gegeben.“

**Karin Preßer (60)**: „Ich habe die Sommerwerkstatt sehr genossen. Die Kurse waren sehr abwechslungsreich und haben mir viele neue Ideen gegeben.“

**Katharina Lottmann (70)**: „Ich habe die Sommerwerkstatt sehr genossen. Die Kurse waren sehr abwechslungsreich und haben mir viele neue Ideen gegeben.“

WT 16.7.17

## 250 fröhliche Frauen erleben buntes Programm

SOMMERWERKSTÄTT Die Veranstalter ziehen eine positive Bilanz

LIMBURG-WEILBURG Begeistert haben die Teilnehmerinnen nach dem Abschluss der Sommerwerkstatt in der PPC Schule in Limburg verlassen. Eine Woche lang hatten dort mehr als 250 Frauen die 32 Kurse der „Zeitstrüme“ besucht.

Strahlende Mienen zeugten davon: Es war für die Teilnehmerinnen eine hohe Zeit. Unter das Armband tragen sie ihre selbstgebastelten Klappertücher, Naras, Geschenke, ihren Schmuck nach Hause. Innerlich gestärkt sind im „Miteinander“ sich selbst, konnten sie während der Woche neue Erfahrungen sammeln und nun im Leben neu durchsetzen.

Die Veranstaltungswoche war von Landrat Manfred Michel (CDU) und der Kreisfrauenbeauftragten Ute Jungmann-Hauff eröffnet worden. „Ich sehe hier nur gelächelte Frauen, die sich ein wohlverdientes „Aus“ aus ihrem anstrengenden Alltag verdienen und einmal etwas für sich selbst unternehmen können“, sagte Landrat Michel.

Die Sommerwerkstatt soll erhalten bleiben. Christa Heynen, Stabschefin der Schülerband in der Co-ethische in Limburg, überreichte mit ihrer aus musikalischen Klängen. Am Klavier begleitet von der Sopranistin Dorothea Laue, profitierte die Sommerwerkstatt musikalisch.

Die große Anzahl der Kursangebote deckte kreative, sportliche, musikalische, künstlerische und tänzerische Bereiche ab. Etwa 100 Teilnehmerinnen besuchten in diesem Jahr die Sommerwerkstatt. Das macht die Sommerwerkstatt auch zu einem Angebot für die Frauen. Wir bieten immer wieder neue, interessante und kreative Angebote“, sagte die Kreisfrauenbeauftragte Ute Jungmann-Hauff. Der Werkstattcharakter sollte dabei erhalten bleiben, die Teilnehmerinnen bekommen die Zeit und den Raum, sich auszuprobieren und ihren Träumen nachzugehen.

„Bis zum nächsten Mal“ wird die Sommerwerkstatt wieder stattfinden. Dann können wir uns über Anmerkungen nicht enttäuschen“, ergänzte die Kreisfrauenbeauftragte Ute Jungmann-Hauff.



In Programm der Sommerwerkstatt sind auch zahlreiche farbenfrohe Leinwände entstanden. Foto: Kreisfrauenbüro



Auf dem Abschlussfest ziehen sich viele Teilnehmerinnen ein „Freizeitband“. Foto: Kreisfrauenbüro

# DIE KINDERBETREUUNG



Kinderbetreuerinnen von links:  
Anke Schuster, Alissa Gehrig, Christina Stavrianakos und Leonie Gehrig



# Abschlussfest Sommerwerkstatt 17





# Palaver - Platz





*Geschafft!!!*



*BIS NÄCHSTES JAHR  
AN ANDERER STELLE*

## Zeitplan

Zeit	Montag, 3.7.2017	Dienstag, 4.7.2017	Mittwoch, 5.7.2017	Donnerstag, 6.7.2017	Freitag, 7.7.2017
9:00	<b>ERÖFFNUNG</b>				
9:30 - 12:30	Computer Die Farbe der Blumen Trommeln Perfekte Hautpflege Musik.therap.Seminar Gehzeit  Lust aus Neues	Computer Die Farbe der Blumen  Musik.therap.Seminar Line Dance (bis 11:30) Naturdruck Lust aus Neues	Computer Die Farbe der Blumen Trommeln Geburtsdatenanalyse Musik.therap.Seminar  Naturdruck Lust aus Neues	Computer Die Farbe der Blumen ZENbo Geburtsdatenanalyse Musik.therap.Seminar Spagyrik Naturdruck  Speckstein	Computer Die Farbe der Blumen Trommeln Geburtsdatenanalyse Musik.therap.Seminar Nana`s Naturdruck Lebensbäume Speckstein Beton-Schnitzen Ernährung
13:00 – 16:00	Die Farbe der Blumen	Die Farbe der Blumen	Speckstein Die Farbe der Blumen	Die Farbe der Blumen Bachblüten	
13:30 – 15:30	Yoga Singen  Socken stricken	Yoga Singen Rückenschule Tanzzeit Socken stricken	Yoga  Rückenschule Tanzzeit Socken stricken	Rückenschule Tanzzeit	<b>ABSCHLUSSFEST</b>
9:30 – 15:30 ganztags	Filzen Nana`s Selbstverteidigung Mein eigener Blog Kreationen aus Jeans Glücksmanagement Goldschmieden	Filzen Nana`s Seelenastrologie  Glücksmanagement Goldschmieden	Ernährung (bis 14:30) Hildegard von Bingen (bis 16:00)  Kreationen aus Jeans Goldschmieden	Ernährung (bis 14:30) Nana`s Farb- und Stilberatung (bis 16:00)  Beton-Schnitzen	

# Frauenbüro

## ▪ Beratung

## ▪ Information

## ▪ Frauenbildung

## ▪ Frauenförderung

### **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
- IST ANSPRECHPARTNERIN FÜR DIE WEIBLICHEN BEDIENSTETEN DER KREISVERWALTUNG

### **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
- VERBESSERUNG DER AUFSTIEGSCHANCEN UND ARBEITSSITUATION VON FRAUEN IM ÖFFENTLICHEN DIENST



Landkreis Limburg-Weilburg