

Zeit/t/räume

Bildungswoche für Frauen im Landkreis Limburg-Weilburg

Liebe Frauen der Sommerwerkstatt,

wie in jedem Jahr erscheint, im Anschluss an die Sommerwerkstatt, eine Dokumentation. Die Dokumentation zeigt die Vielfältigkeit der Sommerwerkstatt -Zeit(t)räume-, die Werkstätten mit Bildern, Skulpturen, Nanas, Schmuck sowie Tanz, Entspannung und Musik. Erinnerungen an die Gespräche im Café, an die neuen Kontakte, an Gefühle, an Gedanken, erwachen und sind beim Durchblättern der Dokumentation wieder da.



Insgesamt 35 Workshops, davon 17 neue, standen zur Wahl und wurden von 330 Teilnehmerinnen gebucht.

Während der Sommerwerkstatt wurden 20 Kinder von unseren Kinderbetreuerinnen, Jacqueline, Christina, Anke und Alissa betreut.

Die 25. Jubiläums-Sommerwerkstatt wurde von der Beigeordneten Doris Reifenberg, in Vertretung von Landrat Manfred Michel, in der Adolf-Reichwein-Schule in Limburg, eröffnet.

Die Erfolgsgeschichte: fast 500 Kurse, 4377 Teilnehmerinnen und 133 Kursleiterinnen.

„Die Sommerwerkstatt ist lebendig, deswegen ist sie so erfolgreich!“

Zur Eröffnung der Jubiläums-Sommerwerkstatt gab es eine besondere Auftaktfeier, es sang Dorothee Laux, in Klavierbegleitung von Doris Mill, Ina Hollerich, Gesang und Gitarre, es tanzte die Tanzgruppe der Sommerwerkstatt unter Leitung von Margareta Eichhorn, die Akkordeonspielerin Andrea Uden und der Trommelkurs der Sommerwerkstatt unter Leitung von Bettina Schweer.

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 2019“. 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: Ute Jungmann-Hauff, Barbara Höhler, Iris Kaiser und Anja Gehrig

...die

NEUEN

erzählen ...

DIE ZUCKERFALLE

Kursleitung: Jutta Dünnebacke

Zu dem Vortrag " Die Zuckerfalle " im Rahmen der Limburger Sommerwerkstatt waren 23 interessierte Teilnehmerinnen gekommen.

Die Veranstaltung gab Informationen über den Zuckergehalt verschiedener Lebensmittel und schaffte Klarheit über die bei der Lebensmittelproduktion verwendeten Zuckerarten und Ersatzstoffe wie z.B. Stevia.

Praktische Tipps und Hinweise wie man den vielen "Zuckerfallen" aus dem Weg gehen kann und so den täglichen Zuckerkonsum reduziert, wurden von den Teilnehmerinnen sehr begrüßt.



WILDKRÄUTER

Kursleitung: Arielle Jacobi

Im Rahmen der Sommerwerkstatt 2018 fand erstmalig mein Seminar „**Essbare Wildkräuter**“ statt. Zwanzig interessierte Frauen mit unterschiedlichem Wissensstand trafen sich mit mir, um mehr über die wichtigsten Wildkräuter aus unseren Gärten, aus Feld, Wald und Wiese zu erfahren. Im Mittelpunkt stand der Nutzen von Wildkräutern als Ergänzung zu gekauften und selbst angebauten Kräutern und Gemüsen. Pro Teilnehmerin hatte ich ein Tütchen mit je sechzehn verschiedenen Pflanzen vorbereitet. Dadurch konnte jede Seminarteilnehmerin jedes Kräutchen anschauen, rubbeln, riechen und kosten. Es wurde im einzelnen besprochen, wie man die Kräuter erkennt, sammelt und in der Küche verwendet. Auf Heilwirkungen wurde nur am Rande eingegangen. Durch interessierte Fragen und ein breites Gesamtwissen in der Gruppe entstand ein reger Austausch, der sicher für alle bereichernd war. In der Pause konnten die Teilnehmerinnen die vorbereiteten Kostproben versuchen und erkennen, dass der oft strenge Geschmack einer einzelnen Pflanze sich im Zusammenwirken mit anderen Zutaten harmonisiert.



KLIMASCHUTZ IM ALLTAG

Kursleitung: Verena Nijssen

Stationen voller Überraschungen

Mit Hilfe eines Wollknäuels wurde ein Netz gesponnen, das uns alle miteinander verbindet. Dabei stellte sich jede mit Namen und einer Obst- oder Gewürzsorte vor, die mit dem gleichen Buchstaben beginnt, wie der Vorname.

Auf die Vorstellungsrunde folgten die Erwartungen jeder einzelnen zu diesem Thema.



Schnell kam die Sprache auf Verpackung und umweltfreundliches Verhalten beim Einkaufen, der Ernährung und Fortbewegung. Klimaschutz ist aber noch viel mehr.

Alle lauschten gespannt, wie der Klimaschutz seit Paris 2015 weltweit, in Hessen und im Landkreis Limburg-Weilburg vorangetrieben wird. Wir begaben sich auf die Reise einer Jeans, die einmal um die Welt schippert, bevor sie bei uns im Laden zu kaufen ist.

Ähnliches spielten wir am Beispiel des Handys durch. Am nächsten Tisch thematisierten wir die Ernährung und stellten fest, dass vieles von dem Wissen früherer Generationen verloren gegangen ist und heute zu Problemen führt. Zum Beispiel wird heute vielfältiges Gemüse und Obst zu jeder Jahreszeit angeboten, obwohl dafür zum Beispiel Erdbeeren oder Tomaten tausende von Kilometern transportiert werden müssen. Das verbraucht viele Ressourcen und schmeckt nicht halb so gut, wie das eigene Gemüse oder Obst frisch aus dem Garten oder vom Bauern nebenan.

Einige in der Runde stellten fest, dass sie schon viel für den Klimaschutz tun und der nächsten Generation sicher noch den ein oder anderen Tipp geben können, um es besser zu machen. Alle Frauen waren sich einig, sie sind auf einem guten Weg und wollen sich auch in Zukunft für den Klimaschutz im Alltag stark machen.



Die Reise einer Jeans um die Welt, über zehn Länder besucht eine Jeans, bevor sie bei uns im Laden verkauft wird.

STARK WIE EIN BAUM

Kursleitung: Evelin Walter

Zu zwölf saßen wir am Rande des Schulhofs im Schatten der 3 Sommerlinden.

Unser Ziel war es, in Anlehnung an die klassische Homöopathie, eine ganz persönliche „Baummedizin“ herzustellen.

Nach einer kurzen Einführung ging es los: jede Teilnehmerin suchte sich „ihre“ Linde aus und hat die von ihr ausgewählten Blätter, Blüten und Rinden im Mörser von Hand in mehreren Schritten verrieben.



So entstanden in fröhlicher und entspannter Atmosphäre eine C1- Essenz, die uns auf körperlicher Ebene, sowie eine C2-Essenz, die uns auf emotionaler Ebene unterstützen kann.

Begleitet von einem regen Austausch verging die Zeit wie im Flug!

Ein Dankeschön an alle Teilnehmerinnen für ihre Offenheit, den Spaß und das schöne Miteinander!



DIE FELDENKRAIS-METHODE

Kursleitung: Christiane Fachinger

Ich startete mit 11 Frauen das Projekt Feldenkrais. Im Vorfeld wusste ich nicht, wieviel Frauen es sein werden, ob sie Erfahrung mit Feldenkrais haben, welche Altersgruppen vertreten sein werden.

Wir starteten zur Einstimmung mit einer 30 minütigen Lektion im Sitzen auf einem Stuhl. In der anschließenden Vorstellungsrunde kam heraus, dass nur eine Frau Feldenkraiserfahrung hatte, alle anderen gespannt und neugierig auf etwas Neues waren. Diese Neugier und Lust auf Neues war dann auch in der anschließenden 90 minütigen Lektion zu spüren. Jede fand ihren Weg, die nicht immer einfachen Bewegungsanleitungen auszuprobieren, die eigene Beweglichkeit zu erforschen. Am Mittwoch starteten wir mit einem kurzen Überblick über die Entstehung der Feldenkraismethode, am besten lernt man sie jedoch durch ausprobieren kennen.

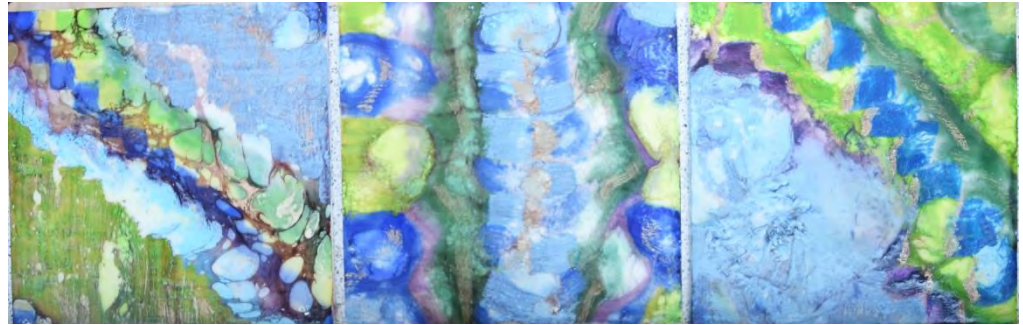
Für mich als Kursleiterin war es wieder eine Freude zu sehen mit welcher Konzentration auf sich selbst und welcher Neugier am Erforschen die Frauen sich eingelassen haben. Zum Schluss sind einige über den Boden gerollt, wie sie es wohl das letzte Mal als Kind getan haben. Zum Abschluss haben wir nochmal die Anfangslektion auf dem Hocker gemacht und jede konnte für sich eine Weichheit und Leichtigkeit in den Bewegungen spüren, die am Montag so nicht da war.



ENKAUSTIK

Kursleitung:
Sybille Roth

Was ist
Enkaustik?



Das wollten 8 Kursteilnehmerinnen bei diesem neuen Kurs in der Sommerwerkstatt kennenlernen und ausprobieren.

Die teilnehmenden Frauen richteten zunächst gemeinsam die verschiedenen Werkstationen ein.

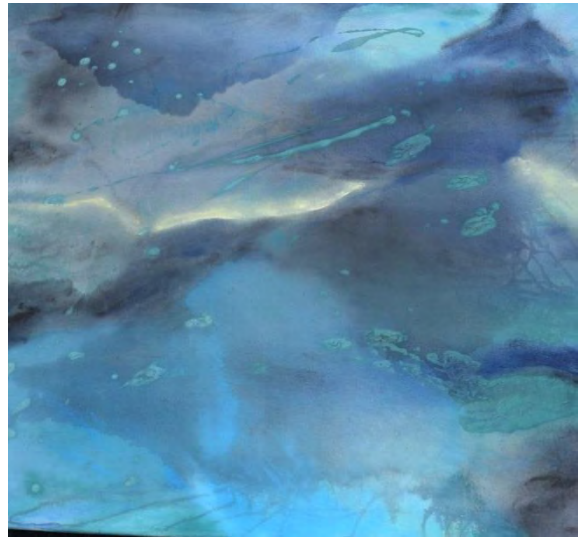
Dann wurde der Malgrund, in diesem Fall eine Holzfaserplatte, vorbereitet. Mit dem Pinsel wurde das flüssige Wachs Schicht für Schicht aufgetragen und die verschiedenen Lagen miteinander verschmolzen. Da Wachs eine erstaunliche Eigendynamik beim Verschmelzen hat, war hier ein gewisses Maß an Fingerspitzengefühl gefragt. Es entstand ein rhythmischer Prozess, bei dem schon erste Ideen zur weiteren Gestaltung des Werkstücks entstanden.

Durch das Einritzen von Linien in die ersten Schichten strukturgebenden klaren Wachses, die mit Ölpastellpaste überarbeitet und mit farbigem Wachs akzentuiert wurden, entstanden Keramik ähnliche Werke.

Die mit farbigem Wachs vorbereiteten Malgründe wurden mit Schellack überzogen und wieder verschmolzen. Geplante Muster verwandelten sich in völlig neue phantasievolle, abstrakte oder streng gegliederte Flächen mit plastischen Bereichen und sich überlagernden transparenten und gleichzeitig intensiven Farben.

Mit dem Maleisen wurde das Wachs auf eine Malkarte oder Leinwand aufgetragen. Dies erforderte eine ruhige Hand. Hier entstanden Landschaften, Städte, Blumen oder eine Sommerwiese.





GOOD VIBRATIONS

Kursleitung: Heike Kegel

Vier Tage gute Schwingungen spüren begann mit Smovey-Walking in der freien Natur. Mit den Smoveys (Schwungringe) tanzen und mit diesen Vibrationsgeräten den Körper abrollen, zeigte die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Täglich durften sich die Teilnehmerinnen mit einem individuellen Kristallspray beduften und energetisieren. Ein Fußbad in einer Riesenklangschale sowie die Klangschalen- und Stimmgabelmassage an Bauch, Rücken, Händen und Kopf empfanden alle als sehr angenehm. Ein Klangeis ließen wir zur Gehirnhälftenintegration auf einer Trommel wandern. Beim Einsatz des Klangeis direkt am Kopf und im Wirbelsäulenbereich, spürten und hörten wir die wunderbaren Klangwelten und der ganze Körper wurde zum Resonanzraum. Abgerundet wurde unser Workshop durch klangbegleitete Fantasiereisen, einer Vokalatmung, die erfrischende Wirkung der Meeretrommel und die Koshi-Klangspiele, mit denen der Raum in zauberhafte Töne getaucht wurde. Wir hatten wirklich eine tolle gemeinsame schwingende und klingende Zeit.



KOSMETIK AUS DER KÜCHE

Kursleitung: Corinna Krämer



SING DICH GLÜCKLICH

Kursleitung: Ute Schäfer



... die

kennen wir

schon ...

PFLANZENFARBEN

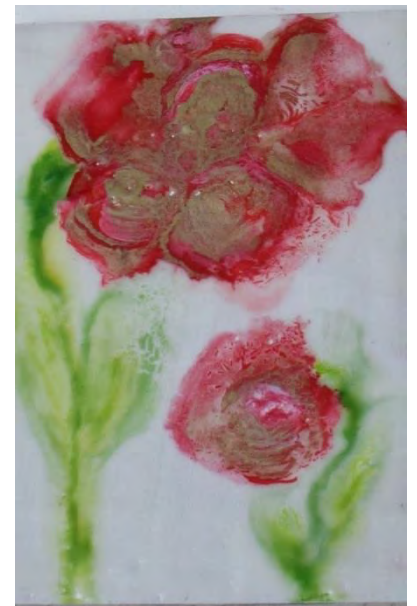
Kursleitung: Kathrin Mock

Zu Beginn des Workshops fand jede Teilnehmerin an ihrem Arbeitsplatz ihr eigenes kleines Färberlabor vor.

Auf den Nebentischen warteten viele verschiedene frische und getrocknete Pflanzen wie Geranien, Malven, Tagetes und Färberdistel auf ihre Verarbeitung. Und schon begann das große Mörsern, Pressen und Mischen.

Mit großem Staunen und mit viel Begeisterung entdeckten die Teilnehmerinnen, welche Farben sie aus den zum Teil unscheinbaren Pflanzen und Pflanzenteilen entlocken konnten. Rot, Gelb, Orange, Grün, Blau, Violett und Braun in all ihren Facetten. Im Lauf der Tage entstanden wunderschöne Farbpaletten mit denen die Teilnehmerinnen in ihrer eigenen Ausdrucksweise zauberhafte Pflanzenfarbenbilder malten.

Die „Pflanzenfärbertage“ waren geprägt von einer entspannten und harmonischen Arbeitsatmosphäre. Die emotionale Kraft der Pflanzenfarben öffnete uns allen einmal mehr die Augen für den Reichtum und die Lebendigkeit der Natur.



1001 SCHÖNES AUS KNETBETON

Kursleitung: Ulrike Herz

Beton kneten geht das? Mit diesem speziellen Material kann man fast wie mit Ton arbeiten, benötigt jedoch Träger wie Styropor oder Bälle.

So entstanden kleine Skulpturen, Deko oder kleine und große Gefäße, die mit viel Spaß und Kreativität hergestellt wurden. Langeweile kam da in den 3 Tagen nicht auf und machte Lust auf mehr.



NANA 'S – LUST AUF RUND UND BUNT

Kursleitung: Gabriele Wagner



STULPEN, LOOP´S, SOCKEN & Co.

Kursleitung: Adelheid Düver und Carmen von Fischke

Zum 2. Mal fand dieses Jahr ein Strickkurs statt.

Dieses Mal war das Angebot breiter gefächert und es wurden in gemütlicher Runde, mit viel Ehrgeiz und Freude, schöne Loop´s hergestellt, Muster ausprobiert, Socken gestrickt und viel gelacht und geplaudert.



Unter fachkundiger Anleitung der Kursleiterinnen konnte jede Teilnehmerin ihr individuelles Tempo finden und ihre persönliche Handarbeit „maßgeschneidert“ erarbeiten und fertig stellen.

Durch das Verarbeiten verschiedener Wollen, Materialien, Muster und Techniken wurde jedes Stück ein wunderschönes Unikat, so dass alle Teilnehmerinnen stolz auf ihre Werke waren.



Es war auch in diesem Jahr eine schöne Zeit, in einer Runde netter und fröhlicher Frauen.

SPECKSTEINARBEITEN

DEN STEIN ENTDECKEN

Kursleitung: Getrud Stemper

Dieses Mal fand der Kurs in einem etwas anderen Ambiente statt. Das hing wohl mit dem neuen Schulgebäude zusammen. Das hat aber meine Kursteilnehmerinnen und mich wenig gestört, denn wir selbst haben für Kreativität und Stimmung gesorgt.

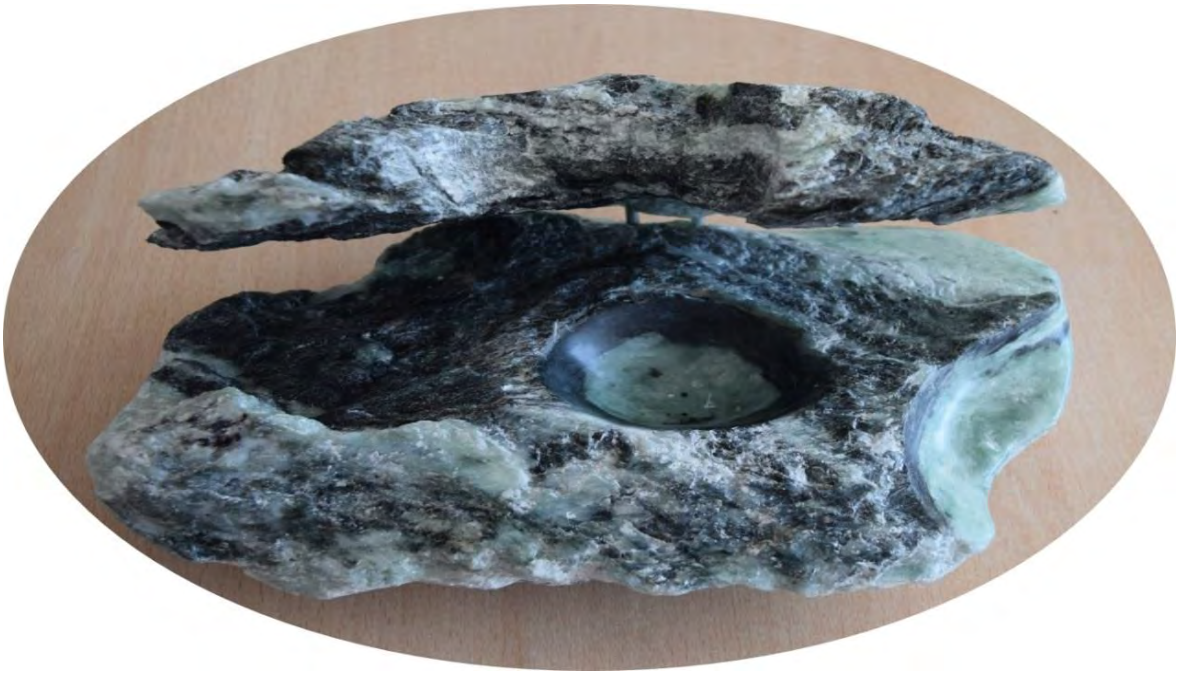
Wie immer war am Anfang meines Kurses die Steinwahl für viele recht schwierig. Immer wieder versuche ich meinen Teilnehmerinnen zu erklären, dass sie sich Zeit lassen können, dass sie abwarten müssen bis ein kleiner Steinfunke sie berührt, dass das etwas mit dem Betrachter macht, so dass einem dann das Arbeiten am Stein leichter fällt.

Mit Eifer ging man an die Arbeit. Es wurde gefeilt, gehämmert, geschabt und gekratzt. Sehr schnell kam die Grundform in den Stein und schon bald konnten die ersten mit dem Polieren beginnen. Wie immer war dann das „Oh“ und das „Ah“ beim Anblick der Maserung riesengroß. Jede freute sich mit der anderen beim Fertigstellen der Skulptur. Alle suchten bald einen zweiten Stein aus und arbeiteten schon fast ohne Hilfe an einem nächsten Objekt.

Meine Kursteilnehmerinnen waren so intensiv und begeistert an der Arbeit, dass auch ich nicht mitbekommen habe wie schnell die Zeit verging.

Am Ende unserer Arbeitszeit waren alle sehr zufrieden, glücklich und stolz auf das was man geleistet hat. Mein Dank geht an alle Frauen, die nicht nur tolle Ergebnisse erzielt haben, sondern auch ein fröhliches Füreinander und Miteinander in diese Arbeitsgruppe eingebracht haben.





LINE DANCE

Kursleitung: Petra Stichel

Zum 3. Mal trafen sich 10 Frauen, um ihre Kenntnisse im Line dance zu vertiefen.

Hochmotiviert starteten wir mit dem, bereits bekannten, „Super simple“. Schnell war die Erinnerung wieder da und wir konnten uns dem zweiten Tanz, „Bitty Boppy Betty“ zuwenden. Nach fleißigem Üben konnten wir diesen Tanz als „Gekonnt“ abspeichern und uns dem nächsten widmen.

Das war dann „An absolute dream“. Dieser erforderte unsere komplette Aufmerksamkeit. Doch am Ende lief dieser wie am Schnürchen.

In diesem Jahr verteilte sich das Tanzen auf drei Vormittage. Somit hatten wir die nächsten Tage die Gelegenheit, unser Spektrum an Tänzen großzügig zu erweitern. Wir lernten noch „Locomotion“, „Pretty Belinda“, „I love a rainy night“ und „Cut a Rug“ und hatten alle jede Menge Spaß und wir waren uns einig:

„Im nächsten Jahr sehen wir uns bestimmt wieder“.



TANZZZEIT

JETZT AUCH FÜR DICH

Kursleitung: Margareta Eichhorn

Mit den Gedanken aus einem Gedicht von Mascha Kaleiko: "Ich freu mich, daß ich mich freu" -erweitert auf "Ich freu mich, daß ich tanzen kann", haben wir unser gemeinsames Tanzen für drei Vormittage eröffnet.

Mit einer Bewegung gestalteten Vorstellungsrunde haben wir uns kennen- gelernt. Es waren viele vertraute Gesichter dabei.

Dorothee Laux hatte bei der Eröffnung gesungen: "I am what I am", und wir haben unter anderem getanzt "Ich bin, wie ich bin" - ein Kreistanz unter vielen anderen in ruhigem und lebhaften Rhythmus.

Auch die freie Tanzgestaltung hatte ihren Raum.

Da gab es Tanzkarten, die die Teilnehmerinnen sich aussuchen und das Dargestellte zum tänzerischen Ausdruck bringen konnten: "Bilder einer Ausstellung".

Es wurde auch ein Tücherbild gestaltet. Jede Teilnehmerin tanzte mit Tüchern und legte sie dann in die Mitte. So entstand nach und nach ein "Tuchgemälde".
Es war wieder eine tolle Gruppe.



FARBE UND LICHT

Kursleitung: Renate Kuby

Mit dem freien Farbspiel haben wir uns eingestimmt in eine kreative und sehr harmonische, gemeinsame Woche. Das Licht im Universum hat uns dabei inspiriert mit seinen farbig leuchtenden Nebeln und seinen funkelnden Sternen.

Wir waren auch dem Sonnenlicht auf der Spur, wie es sich in den Wolken fängt oder sich in das Abendrot verwandelt. Oder wie es sich auf einem Gegenstand manifestiert oder einem Gesicht.

Auch das Mondlicht hat auf einem Bild gezeigt wie seine Strahlen den Wald verzaubern. Farbe und Licht sind Schwestern, die sehr innig verbunden sind. Das haben die Teilnehmerinnen intensiv erfahren können.





GOLDSCHMIEDEN FÜR ANFÄNGERINNEN

Kursleitung: Daniela Schulte-Orf

Zu Beginn des Kurses wurden die Grundtechniken des Goldschmiedens anhand von Messingblech geübt. Es wurde gesägt, gefeilt und gebogen, wodurch schnell ein Gefühl für das Material entstand und auch die Ideen für den eigenen Entwurf reiften.

Die folgenden Arbeiten wurden nach persönlichen Entwürfen gestaltet und aus Silber oder Messing gearbeitet. Der Entstehungsprozess läuft ganz individuell ab, je nach dem, strikt nach Plan oder während des Arbeitens schlichen sich immer neue Varianten ein.

Bei der Umsetzung zum Schmuck gab es eine individuelle Betreuung, um die einzelnen Arbeitsschritte so zu erläutern, dass die Frauen sie alleine umsetzen konnten.

Es entstanden wieder viele tolle Unikate und der Spaß an der Gestaltung hatte in diesem Kurs auch seinen Platz.



GEH-ZEIT

Kursleitung: Martina Dehm

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 eine bewusste Zeit im Gehen und achtsam sein und tauschten unsere Wahrnehmungen aus.

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



MUSIKALISCH-THERAPEUTISCHES SEMINAR

Kursleitung: Doris Mill und Dorothee Laux

Jede Frau hat ihre eigenen Wurzeln und das Gefühl für die eigene Heimat und im weiteren Sinn das eigene Vertrauen in sich selbst.

In einem großen Bogen wurde diese Thematik im Rahmen der Sommerwerkstatt erlebt, besprochen, gefühlt und besungen.

Die Frauen sind in dieser Woche eng zusammen gewachsen, welches einen offenen und ehrlichen Austausch untereinander möglich machte. In diesem schützenden Kreis haben sich alle sehr wohl gefühlt und dadurch die Möglichkeit erhalten eigene Themen zu bearbeiten.

Ein herzliches Dankeschön an alle Frauen! Wir freuen uns auf ein neues intensives Arbeiten im nächsten Jahr!



TROMMELN

„Eins-zwei-drei – das geht ganz einfach“

Trommelrhythmen werden durchs Sprechen schnell verinnerlicht

Kursleitung: Bettina Schweer

Wer trommeln lernen will, kommt am besten erst einmal in Bewegung – und dann wird rhythmisch allerlei Nonsense gesprochen ... dabei entsteht schon mal ein kleiner Rap, der aufgegriffen und variiert werden kann. Und schon ist es passiert: eine Ansteckung durch den „Trommelvirus“.

Mehr als die Hälfte der insgesamt 11 Teilnehmerinnen waren schon in den Vorjahren beim Trommel-Workshop gewesen und freuten sich auf eine Auffrischung. Und die bekamen sie auch umgehend.

Das Wetter war wunderbar, morgens sehr angenehm im Halbschatten am bekannten „Trommelbaum“. Das bewährte Co-Leitungs-Team (Marion und Ute) holten schnell ausreichend viel Stühle, dann konnte es nach der Body Percussion und diversen Warm Up's direkt auf den Instrumenten losgehen. Neu in diesem Jahr war, dass sehr viel verschiedene Trommelarten (Cajon, Djembe, Darabuka, Basstrommel, Kleinpercussion) zur Verfügung standen. Das erforderte eine flexiblere Didaktik. Das gut eingespielte Team ermöglichte den Teilnehmerinnen unterschiedlichste Lernerfahrungen. Und auch etwas Trommel-Philosophie gehörte dazu. Ein wichtiger Punkt war, die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen und sich in Geduld gegenüber den eigenen Lernschritten zu üben, dabei die eigenen Ansprüche zu überprüfen. Letztlich war das Motto, beim Ausprobieren von Neuem Spaß zu haben, eine kleine Auszeit zu gönnen, den Kopf auch mal freizukriegen.

Schnell erklangen schon recht komplexe Grooves mit einfachen Gesängen. In der abschließenden Feedbackrunde äußerten sich alle Teilnehmerinnen sehr positiv bezüglich der Workshopinhalte und der Art der Durchführung. Nur etwas Ratlosigkeit herrschte bei einigen, wie man denn jetzt die Ohrwürmer wieder los würde ...



ZENBO BALANCE

Kursleitung: Manuela Schäfer

Eine Achtsamkeitsmeditation hat uns geholfen den Alltag hinter uns zu lassen und im Hier und Jetzt anzukommen. So fiel uns die Konzentration auf uns und unseren Körper leichter.

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 verholffen.

Das Hamsterrad anzuhalten und in Ruhepausen an NICHTS zu denken ist wohl eine der größten Herausforderungen in unserem vollgepackten Alltag. Aber das haben wir in den 3 Stunden immer wieder geübt und auch genossen.

Die Gedanken wahrzunehmen, sie loszulassen und die Konzentration bewusst auf den Atem lenken. Aus diesen Momenten schöpfen wir neue Energie – es ist wie eine Akkuladestation für ein Handy.



EIGENE KRAFTQUELLEN ERSCHLIEßEN

-IM SPIEGEL DER NATUR

Kursleitung: Brigitte Wüscher

Zuerst: Zeit für sich selbst haben, entschleunigen, bei sich ankommen, achtsam sein, für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse und die kleinen freundlichen Dinge des Lebens: darum ging es an diesem Tag.

Und dann: der Kreativität freien Lauf lassen, mit Stiften, Farben, Stempeln und weiteren Materialien kleine Bücher entstehen lassen, mit Wunschblumen die sich entfalten und Herzenswünschen, die sichtbar werden. Die uns, im Trubel des Alltags, an die Dinge erinnern können, die uns wirklich wichtig sind.

Im Nu war der Tag vorbei - und wieder hat es Spaß gemacht.



KREATIVE SCHREIBWERKSTATT

Kursleitung: Nadja Quirein

Leere Blätter und keine Ideen? Das gab es bei der kreativen Schreibwerkstatt nicht. Stattdessen probierten die Teilnehmerinnen verschiedene Möglichkeiten aus, um sich von Routinen, Blockaden und anderen Schreibschwierigkeiten zu lösen und kamen ins Schreiben. Impulse für Textanfänge, Teaser oder knackige Textenden kamen unter anderem durch Freewriting, Wortkärtchen, Bildassoziationen, ungewöhnlichen Fragestellungen und anderen Methoden.

Beispiele aus der Praxis halfen zu verdeutlichen was genau einen guten Text ausmacht. Besonders im Vordergrund stand neben dem Schreiben und dem Kennenlernen der Techniken vor allem aber die Freude am Schreiben.



SCHATZKISTE ACHTSAMKEIT

Kursleitung: Petra Walter

Mit begeisterten Frauen und der "Schatzkiste Achtsamkeit" zwei spannende Tage verbracht.

Neben praktischen Übungen zur Entspannung und Entschleunigung befassten wir uns mit den alltäglichen Herausforderungen, die uns oft fest in der Hand haben und wir denken, wir hätten keine Möglichkeiten dies zu verändern.

Den Alltag entschleunigen, bewusst wahrnehmen was wirklich wichtig für uns ist und erkennen - es ist viel einfacher als wir denken!



LUST AUF NEUES

Kursleitung: Julia Radecke

In offener und angenehmer Atmosphäre konnten wir durch aufschlussreiche Übungen neue Erfahrungen machen. Dadurch war es möglich, unsere Sichtweise auf bestimmte Situationen zu verändern. Es war lebendig, erkenntnis- und informationsreich. Durch wohlwollendes aufeinander Eingehen haben wir Stück für Stück zu uns selbst gefunden.



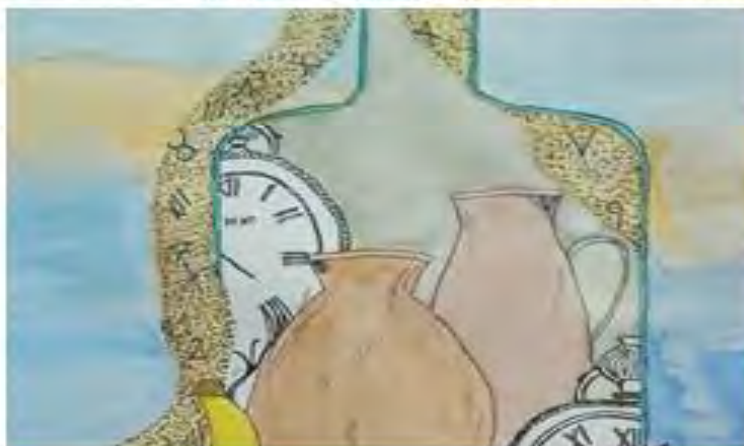
FEDERZEICHNUNG

„Ver-rückte Dinge“

Kursleitung: Dr. Kyra Naudascher-Jankowski

Wenn Dinge ver-rückt werden, müssen sie anders gedacht werden! Die Teilnehmerinnen erfuhren, wie mit kreativen Denk- und Problemlösungsmethoden Sachverhalte und Gegenstände hinterfragt und neu positioniert werden können.

Eine Uhr symbolisiert Zeit, die Zeit verfliegt, Löwenzahn-Pustebblumen fliegen – also löst sich eine Uhr in die fliegenden Samen einer Pustebblume auf... solche Gedankenketten und Assoziationen finden sich in den Zeichnungen, die mit Tusche-Fineline und Aquarellfarben im Workshop Federzeichnen entstanden. Vergängliche Fische, eigenwillige Eiswürfel, erhängte Gläser, spinnenbenetzte Stege, geschnürte Bananen und Traum-flaschen entstanden. Dabei lernten die Teilnehmerinnen noch einige technische Kniffe, sodass alles professionell aussieht! Es galt wieder: Ver-rückt, verfremdet, kreativ!



FARB- UND STILBERATUNG

Kursleitung: Birgit Borowski

Der Workshop wurde auch zur Jubiläumsausgabe der SOWE wieder sehr gut angenommen.

Alle Teilnehmerinnen bekamen beim Test mit Farbtüchern die Möglichkeit die Farben herauszufiltern, die ihren jeweiligen Typ am vorteilhaftesten unterstrichen.

Im 2. Teil der Stilberatung, ging es darum, in einem Übungsteil die Stilrichtungen zu finden, die am besten zur Persönlichkeit passen.

Die Frauen hatten im Kurs ausreichend Gelegenheit, ihr Auge bezüglich der wesentlichen Kriterien an den anderen Teilnehmerinnen zu schulen und sich gegenseitig auszutauschen.

Das Fazit des Kurses: es macht Spaß, sich einmal intensiver mit Farben auseinanderzusetzen, denn schließlich werden wir ein Leben lang von ihnen begleitet. Mehr Stilsicherheit zu erlangen und dadurch Fehlkäufe zu vermeiden, schont nicht nur das eigene Portemonnaie sondern letztendlich auch die Umwelt.

Somit war es ein positiver Beitrag zu diesem Sommertag.



FLYER GESTALTEN

Kursleitung: Nicole Erwe

Zur Jubiläumssommerwerkstatt gab es in diesem Jahr ein ganz neues Angebot: Flyer gestalten mit Word.

An drei Vormittagen konnten die Teilnehmerinnen ihre Kenntnisse in diesem Programm erweitern und auffrischen, um schließlich ansprechende Flyer, Plakate oder Broschüren erstellen und gestalten zu können. Zunächst tauchten alle in die (Un-)tiefen von Word ein: Neben Layout- und Designoptionen mussten sich alle dem Einsatz von Tabellen, Spalten, Textfeldern und Grafiken widmen. Sie konnten mit Vorlagen arbeiten, aber auch nach bestimmten Vorgaben Dokumente erstellen. Dabei zeigte sich schnell, dass auch Kenntnisse in anderen Anwendungen nötig sind, um vorführbare Drucksachen zu produzieren. So machten wir Ausflüge ins Internet, um in Bilddatenbanken Material zu finden oder Bilder online zu bearbeiten, zudem schnupperten wir ein wenig in MS Publisher hinein.

Schlussendlich konnten alle Teilnehmerinnen mit ihrem mitgebrachten Datenmaterial eigene Flyer erstellen, dabei waren dem Format, ob A4 oder A6, mit Spalten, zum Falten keine Grenzen gesetzt. Der Zweck war dabei ganz unterschiedlich, es wurden für berufliche Zwecke, für die private Jubiläumsfeier, für den Verein oder einfach nur zum Spaß Produkte erstellt.

Eine rundum gelungene Veranstaltung!



... das

noch zum

Schluss...

Werkstatt ATMOSPHERE





Eröffnungsfeier



Palaver - Platz





Eine Erfolgsgeschichte für Frauen

Eröffnung der 25. Sommerwerkstatt des Landkreises Limburg-Weilburg

Juli 2018

LIMBURG. Die Kreisbeigeordnete Doris Reifenberg hat in der Limburger Adolf-Reichwein-Schule die 25. Sommerwerkstatt für Frauen eröffnet. Dieses Bildungsangebot wird vom Frauenbüro des Landkreises organisiert und durchgeführt.



Doris Reifenberg (rechts) eröffnete die 25. Sommerwerkstatt für Frauen.

„Zum Jubiläum sind 35 Kurse im Programm, die der Attraktivität und Anziehungskraft der Sommerwerkstatt entsprechen“, erläuterte Doris Reifenberg. Und diese Attraktivität wurde auch durch den Besuch von Lokal- und

Landespolitikern deutlich. Reifenberg dankte der Frauenbeauftragten des Landkreises, Ute Jungmann-Hauff, und deren Team für deren Engagement. Fast 500 Kurse wurden in

den letzten 25 Jahren von 4377 Teilnehmerinnen belegt. Die Sommerwerkstatt sei „aufgrund ihres Werkstattcharakters, wegen der interessanten Künstlerinnen, den spannenden Themen, der tollen Atmosphäre, den tollen Frauen, der Kinderbetreuung und der guten Verpflegung so beliebt“. Hier könnten Frauen ihre eigenen Kräfte mobilisieren und sich ausprobieren“, so Doris Reifenberg.

⇒ Infos: www.landkreis-limburg-weilburg.de.

4377 Frauen erleben Zeit(t)räume

Limburg-Weilburg Jubiläums-Sommerwerkstatt sorgt für Bildung

Erfolgsprojekt ist in die 25. gegangen: Bei der Sommerwerkstatt des Landkreises Limburg-Weilburg gab es Räume für Frauen und ihnen.“

Kreisbeigeordnete Doris Reifenberg eröffnete als Vertreterin des Rates Manfred Michel in der Limburger Adolf-Reichwein-Schule die Jubiläums-Bildungswoche, die als wichtigen Beitrag zur Frauenerziehung im Landkreis bezeichnet. Dieses Bildungsangebot der besonderen Art wird vom Frauenbüro des Landkreises organisiert und durchgeführt. Zum Jubiläum waren 35 Kurse im Programm.

Doris Reifenberg bedankte sich bei ihrer Begrüßung aber in der Linie für das Engagement der Frauenbeauftragten des Landkreises Ute Jungmann-Hauff, die all-

jährlich diese gewaltige organisatorische Herausforderung gemeinsam mit ihren Mitarbeiterinnen aus dem Frauenbüro, Anja Gehrig und Iris Kaiser, meistere. Ein herzlicher Dank der Kreisbeigeordneten ging aber natürlich auch an die Kursleiterinnen, die sich jedes Jahr mit neuen Ideen einbringen und so ein anspruchsvolles Programm ermöglichen.

Doris Reifenberg machte die Erfolgsgeschichte aber auch an beeindruckenden Zahlen deutlich: Fast 500 Kurse wurden in den vergangenen 25 Jahren von 4377 Teilnehmerinnen belegt, die wiederum von 133 Kursleiterinnen betreut wurden. In mehr als der Hälfte aller Kurse wurden in diesem Jahr neue Themen angeboten. Zeit(t)räume lieferte eine ganze Woche kreative Kursangebote, rhythmische Aktivitäten, Entspannung, Gesprächsrunden und Bildung. „Kurz und knapp

gesagt, ist die Sommerwerkstatt aufgrund ihres Werkstattcharakters, wegen der interessanten Künstlerinnen, den spannenden Themen, der tollen Atmosphäre, den tollen Frauen, der Kinderbetreuung und der guten Verpflegung so beliebt. Hier können Frauen ihre eigenen Kräfte mobilisieren und sich ausprobieren“, so Doris Reifenberg abschließend.

Vom Zuspruch überrascht

Die Kreisfrauenbeauftragte Ute Jungmann-Hauff betonte, dass sie jedes Jahr aufs Neue von dem großen Zuspruch überrascht sei. „In diesem Jahr haben sich 230 Frauen angemeldet, 327 Plätze wurden in den Kursen vergeben. Zeit(t)räume, dieser Name ist Programm. Denn wir möchten Ihnen allen eine Woche lang Zeit und Räume geben, in denen Sie Ihren Träumen nachgehen und sie zum Teil auch schon

verwirklichen können“, so Ute Jungmann-Hauff, die zugleich auch auf die gerade laufende Ausstellung im Limburger Kreishaus aufmerksam machte, bei der Teilnehmerinnen aus den Malkursen der Sommerwerkstatt von Renate Kuby ihre eindrucksvollen Werke präsentieren.

Die Eröffnung der Sommerwerkstatt wurde von großartigen Künstlerinnen begleitet. Ob Andrea Uden mit dem Akkordeon und ihrem starken Gesang, Ina Hollricher mit dem Song „These boots are made for walking“, Dorothee Laux und Doris Mill mit Gesang und Klaviertönen zu „I am what I am“, die Trommelgruppe „Funky Females“ von Bettina Schweer oder die Tanzgruppe „Aufbruch“ von Margareta Eichhorn, sie alle begeisterten die zahlreichen Besucherinnen und Besucher in der Adolf-Reichwein-Schule.

red
NWP 06/10/20

DIE KINDERBETREUUNG




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



Geschaft!!!



Z e i t p l a n 2018

Zeit	Montag, 25.6. 2018	Dienstag, 26.6.2018	Mittwoch, 27.6.2018	Donnerstag, 28.6.2018	Freitag, 29.6.2018
9:00 -10:00	ERÖFFNUNG				
9:30 -12:30	Musik-thera. Seminar Pflanzenfarben Federzeichnung Trommeln	Musik-thera. Seminar Pflanzenfarben Federzeichnung Trommeln	Musik-thera. Seminar Pflanzenfarben Federzeichnung Trommeln	Musik-thera. Seminar Pflanzenfarben Nana's Trommeln Speckstein ZENbo KundaliniYoga(bis 11:30)	Musik-thera. Seminar Pflanzenfarben Nana's Trommeln Speckstein ZENbo KundaliniYoga(bis 11:30)
Kursbeginn am Montag 10:00-13:00	Klimaschutz im Alltag Gehzeit Lust auf Neues Flyer gestalten am PC	Line Dance (bis 11:30) Tanzzeit (bis 11:30) KundaliniYoga(bis 11:30) Lust auf Neues Flyer gestalten am PC	Line Dance (bis 11:30) Tanzzeit (bis 11:30) KundaliniYoga(bis 11:30) Lust auf Neues Kreative Schreibwerkstatt Geburtsdatenanalyse Good vibrations(ab 10:30) Farbe und Licht (bis 13:00)	Line Dance (bis 11:30) Tanzzeit (bis 11:30) Speckstein Flyer gestalten am PC Geburtsdatenanalyse Good vibrations(ab 10:30) Farbe und Licht (bis 13:00)	Farbe und Licht Geburtsdatenanalyse Good vibrations(ab 10:30) Farbe und Licht
13:00-16:00	Farbe und Licht Knetbeton Stulpen &Co Jeans ganz neu Singen Felkenkrais-Methode Wildkräuter	Good vibrations(ab 10:30) Farbe und Licht (bis 13:00) Knetbeton Stulpen &Co Singen Zuckerfalle	Good vibrations(ab 10:30) Farbe und Licht (bis 13:00) Knetbeton Stulpen &Co Jeans ganz neu Speckstein Felkenkrais- Methode Kosmetik. (bis 18:00) Kino (16:00 -18:00)	Spagyrik Stulpen &Co Stark wie ein Baum	ab 13:30 Abschlusspräsentation
9:30 - 15:30/16:00	Nana's Goldschmieden f. Anfäng. Schatzkiste Achtsamkeit	Nana's Goldschmieden f. Anfäng. Enkaustik Jeans ganz neu Schatzkiste Achtsamkeit	Eigene Kraftquellen Astro-Crashkurs Enkaustik Spinnen	Nana's Pflanzenfarben Enkaustik Spinnen Farb- und Stilberatung	Bitte wenden 

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