

Zeit/t/räume

Bildungswoche für Frauen im Landkreis Limburg-Weilburg

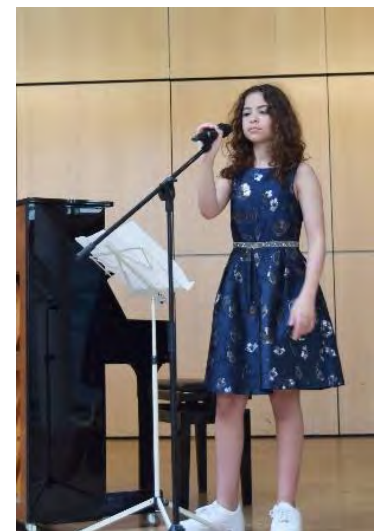
Liebe Frauen der Sommerwerkstatt,

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, Schmuck sowie Tanz, Gesang und Musik. Zudem gab es Entspannungsangebote für den Körper, die Seele und den Geist. Erinnerungen an die Gespräche im Café, an die neuen Kontakte, an Gefühle, an Gedanken, erwachen und sind beim Durchblättern der Dokumentation wieder da.

Insgesamt 28 Workshops, davon 14 mit neuen Themen, standen zur Wahl und wurden von 310 Teilnehmerinnen gebucht.



Die Sommerwerkstatt wurde von Landrat Michael Köberle, in der Peter-Paul-Cahensly Schule in Limburg, eröffnet.



Die musikalische Umrahmung gestalteten die Gesangspädagogin Dorothee Laux mit ihrer Musikschülerin, der 13-jährigen Meggi Kanke, die mit ihrer zauberhaften Stimme faszinierte.

Ein großes Dankeschön an die Kursleiterinnen, ohne die keine Kurse, an die Kinderbetreuerinnen Anke und Alissa, ohne die keine Kinderbetreuung, an die Küche, an die unentbehrliche Angelika, ohne die keine Brötchen und Waffeln, ... und an alle Teilnehmerinnen, ohne deren Teilnahme keine Sommerwerkstatt stattfinden könnte.



Danke allen Teilnehmerinnen für die Anregungen und neuen „Sommerwerkstattideen 2020“. Wir freuen uns darauf!

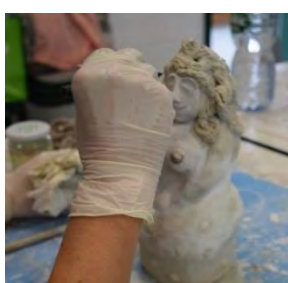
von links: Ute Jungmann-Hauff, Barbara Höhler, Iris Kaiser und Anja Gehrig

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

Euer Frauenbüro-Team

Werkstätten

Vielfältigkeit der Sommerwerkstatt -Zeit(r)äume







...die

NEUEN

erzählen ...

KUNST UND KITSCH AUS KNÖPFEN

Kursleitung: Gila Obré

Kunst und Kitsch aus Knöpfen war die Herausforderung. Dabei entstanden sehr schöne Bilder, Rahmen, Wandobjekte und auch Schmuck, sowohl Anhänger als auch Ringe.

Zunächst war die Überlegung der Teilnehmerinnen, was möchte ich gestalten?

Zwei junge Frauen hatten sich entschieden, auf Leinwänden ihr Bild zu gestalten.

Wir nahmen die Rückseite und färbten den Hintergrund mit Acrylfarben. Es entstand ein wunderbarer Elefant auf blauem Hintergrund und ein interessanter Kreis auf rotem Hintergrund, alles aus Knöpfen.

Im Landhausstil klebten wir ein Trachtentuch auf die Rückseite einer kleinen Leinwand, um dann ein Herz mit weißen Knöpfen aufzukleben, was ein süßes Objekt z.B. für eine Landhausküche ergab.

Ein südliches Erinnerungsbild wurde mit einem Rahmen aus Knöpfen veredelt, indem der Rahmen dreidimensional mit Knöpfen beklebt wurde und dadurch rund erschien.

Ein Wandbild wurde in schwarz-weiß gearbeitet und wirkte durch die gegensätzlichen Farben.

Darüber hinaus wurden sehr schöne einzigartige Ringe und Anhänger hergestellt, sogar teilweise mit einer Unterlage aus Strick.

Alles in allem ein kreatives und spannendes Projekt. Die Sommerwerkstatt hat wie immer großen Spaß gemacht.

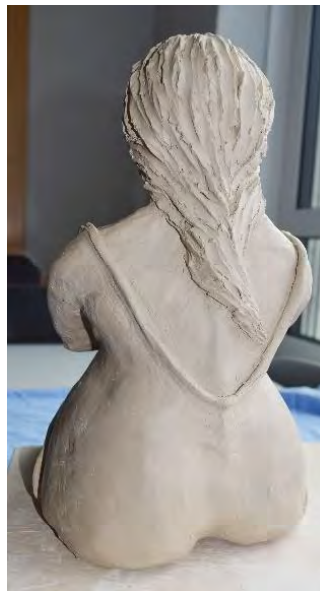
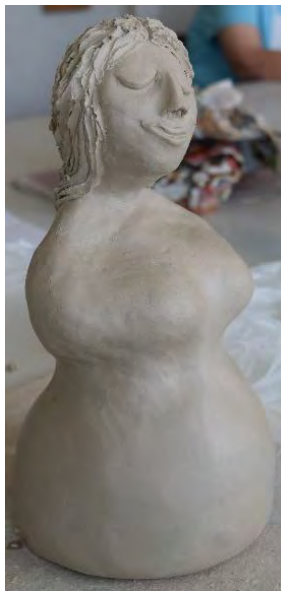


ENGEL UND TEUFEL

Kursleitung: Gabriele Wagner



Was will ich sein, war zu Beginn des Kurses die Frage. Schneller als gedacht fand jede Kursteilnehmerin zu ihren Ideen. Diese nahmen im Laufe der Woche im Ton ihre Formen an. Es entstanden eine Meerjungfrau, Teufel und Engel in unterschiedlichster Größe und Form, Badeschönheiten und vieles mehr.



Flamenco - Tanz

Kursleitung: Tanja Faulhaber-Budau,
Dozentin an der Flamencoschule
JALEO

Nach der offiziellen Begrüßung im Foyer startete der Flamencoworkshop mit 18 Teilnehmerinnen in der Turnhalle. Der Workshop fand an 5 Tagen für 3 Stunden in der Woche statt.

Zuerst gab es eine kleine Einführung in die Entstehungsgeschichte des Flamencos, danach machten wir ein leichtes Aufwärmtraining.

Dann erfolgten die ersten Grundübungen im Flamencotanz.

Wir probierten verschiedene Handkreise und Armbewegungen aus, lernten bei der Fußtechnik den Schlag auf dem ganzen Fuß, den sogenannten "Golpe" und begannen dann einzelne Elemente für unsere kleine Tanzchoreographie, den "Tango Mariquilla", zu üben und einzustudieren.

Zuerst auf eine rhythmische Flamencoübungsmusik und anschließend auf das Lied des Tanzes.

Wir wiederholten täglich die

Grundübungen und das Neuerlernte am Anfang und konnten entspannt neue Teile der Choreographie gegen Ende hinzufügen, so dass das Ganze zu einer schönen Einheit miteinander verschmolz.

Am Ende des Workshops war der Tanz gelernt und die Teilnehmerinnen konnten ihn voller Stolz und Freude an der Abschlussfeier präsentieren, was ihnen allen auch hervorragend gelungen ist!

Darauf von mir ein ganz großes Bravo-Ole....es war wirklich schee!!!



JIN SHIN JYUTSU

Kursleitung: Ilona Wagenknecht

Voller Freude begann mein erster Kurs mit JIN SHIN JYUTSU in der Sommerwerkstatt 2019. Mit ausgebuchtem Kurs und wundervollen und liebenswerten Menschen erzählte ich erst etwas über die große Harmonisierungskunst und über den Körper, die Seele und den Geist. Wie wir wieder in die Einheit mit uns selbst kommen und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren können. Dann begannen wir mit den 8 Mudra Griffen und die ersten Reaktionen kamen, dass man sich entspannter fühlte.

Nach dem Waffeleessen begaben wir uns auf den Boden und strömten uns den Hauptzentralstrom und ich erklärte worum es bei den einzelnen Griffen geht. Auch hier kamen positive Rückmeldungen des Wohlbefindens. Am nächsten Tag lernten die Kursteilnehmerinnen die Verbindungen mit dem Finger zu ihren Organen und den Einstellungen und wie man sie harmonisiert. Auch hier wieder das Staunen, was man mit den eigenen Händen bewirken kann.

Später strömten wir einen Organstrom auf dem Boden. Am letzten Tag durften die Kursteilnehmerinnen spüren und erfahren, wie es sich anfühlt eine Andere zu strömen. In dreier Gruppen machten sie Doppelströmen und jede machte ihre Erfahrungen. Liebenswerte Energien wurden freigesetzt und Blockaden konnten sich lösen und durften gehen... Jede machte ihre ganz persönlichen Erfahrungen... Ich sage nochmals LIEBEN DANK für Euer Vertrauen und das MITEINANDER in der Gruppe... IHR SEID KLASSE. Und ich wünsche Euch viel Spaß beim Anwenden im Alltag... JIN SHIN JYUTSU hält euch in Balance.



ROSEN MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN

Kursleitung: Michaela Schlickwei



Im Rahmen der Sommerwerkstatt 2019 fand erstmalig mein Workshop „Rosen mit allen Sinnen erleben“ statt.

Eingebettet in den Klängen meiner Klangschalen konnten 10 Teilnehmerinnen an diesem Nachmittag die Rosen mit allen Sinnen erleben und den angenehmen Duft, die Schönheit und auch die wirksamen Inhaltsstoffe der Rosen mit Achtsamkeit wahrnehmen.

Der Nachmittag begann mit einer Rosen-Meditation, kombiniert mit Klangschalen. Weiter ging es mit 5 verschiedenen Stationen, an denen die Teilnehmerinnen die Vielseitigkeit der Rosen kennenlernen konnten.

In der Küche, in der Kosmetik und für unser Wohlbefinden ist die Rose wertvoll. Jede Teilnehmerin hatte die Gelegenheit, unterschiedliche Rezepte selbst auszuprobieren:

- 1) Rosen-Chili-Essig
- 2) Rosen-Salz
- 3) Rosengarten-Tee
- 4) Badesalz mit Rosenblüten
- 5) Rosengesteck



Die fertigen Produkte konnten von den Teilnehmerinnen mitgenommen werden. Für zu Hause gab es zusätzlich ein auf den Workshop abgestimmtes Rosen-Rezepte-Buch.

Mit viel Freude und Interesse haben wir diesen Nachmittag miteinander gestaltet.

Es gab währenddessen einen Rosengarten-Tee und leckere Rosenplätzchen.

YI JIN JING

Kursleitung: Heike Neugebauer



Die Teilnehmerinnen und auch ich als Kursleiterin des Vereins Harmonie, Bewegung, Gesundheit e. V. des „Yi Jin Jing-Workshops – Heilkunde der Shaolin-Mönche“ und Faszien Transformation hatten viel Freude und Spaß.

Wir übten den Bewegungsentwurf, kombinierten die einzelnen Übungen, die alle neu zu erlernen waren, mit der Atmung und übten Achtsamkeit.

An fünf aufeinanderfolgenden Tagen konnten alle Teilnehmerinnen viel Positives mit nach Hause nehmen und waren alle entschlossen, täglich die zwölf Übungen ohne Faszien Rolle in ihren Arbeitsalltag einzubauen.

Diese Übungen lockern das Bindegewebe, die Schlacken werden abtransportiert und der Körper gewinnt an Energie. Diese Energie wirkt auf Körper, Geist und Seele und erweitert das Bewusstsein.

KOMME IN DEINE KRAFT

Kursleitung: Evelin Walter

In diesem Workshop haben wir den Fokus auf den Kontakt mit unserer Seele, unserer ureigenen Kraftquelle, gelegt.

Das bedeutet, wir haben uns, mit Hilfe einfach zu lernender Übungen auf eine neue Art spüren, wahrnehmen und zentrieren können. Dies führte zu einigen überraschenden Erkenntnissen und Aha-Effekten. Begleitet von einem regen Austausch verging die Zeit wie im Flug!

Ein Dankeschön an alle Teilnehmerinnen für ihre Offenheit, sich auf etwas Neues einzulassen und das schöne Miteinander!



Die Übungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren, sodass wir jederzeit neue Kraft schöpfen bzw. in unsere Kraft kommen können.

LEBENSMITTELZUSATZSTOFFE

Kursleitung: Christiane Askari-Badouee

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde hat sich herausgestellt, dass die Teilnehmerinnen großes Interesse an gesunder und natürlicher Ernährung haben und der Gefahr von Allergien auf Lebensmittelinhaltsstoffe vorbeugen möchten.



Anhand von vielen Beispielen wurden Kenntnisse über die verschiedenen Arten von Lebensmittelzusatzstoffen und deren Bewertung durch Verbraucherschutzorganisationen, Kennzeichnungsvorschriften und die wichtigsten Allergene in Lebensmitteln vermittelt.

Die Vorteile von frisch zubereiteten Lebensmitteln gegenüber Fertigprodukten, auch im Hinblick auf eine umwelt- und klimafreundliche Ernährung wurden dargestellt.

Die Teilnehmerinnen haben Memo-Kärtchen mit den wichtigsten Zusatzstoffen, die man bei Allergien oder in der Ernährung von Kleinkindern vermeiden sollte, erhalten. Nach insgesamt zwei Stunden Vortrag mit anschließender Diskussion haben sich alle eine Pause verdient. Vielen Dank für Euer Interesse.



BEAUTY & FASHION

MIX AUS PFLEGE UND ACCESSOIRES

Kursleitung: Angelique Gabb

Der Workshop wurde sehr gut angenommen und hat sehr viel Spaß gemacht.

Die Frauen hatten ausreichend Gelegenheit ein leichtes Tages-Make-Up auszuprobieren.

Im Vordergrund ging es um die richtige Pflege der Haut, mit den zum jeweiligen Hauttyp passenden Pflegeprodukten. Von jeder Teilnehmerin wurde eine kleine Hautanalyse gemacht, um festzustellen welche Gesichtsmaske benötigt wird.

Die Teilnehmerinnen erhielten viele Infos zu Inhaltsstoffen der Produkte und bekamen hilfreiche Tipps, wie sie ihren individuellen Typ positiv in Szene setzen können. Außerdem bekamen sie einen individuellen Beautypass ausgestellt.



KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

Kursleitung: Verena Nijssen

Die Umwelt isst mit...

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

Eine kurze Einführung über die Aufgaben als Klimaschutzmanagerin führt die Teilnehmerinnen zum Thema, was unsere Ernährung mit Klimaschutz und Nachhaltigkeit zu tun hat. Im Klimaschutz kommt es 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 allzu oft der Fall. Deshalb hat der Umweltladen in Wiesbaden sich dem Thema angenommen und eine umfassende Ausstellung zu allen Aspekten einer nachhaltigen Ernährung zusammengefasst. Dazu gehört die Wahl der Ernährungsweise, ob fleischlich, vegetarisch oder vegan.

Der Wasserverbrauch von Fleisch und Gemüse schlägt zu Buche:

1kg Rindfleisch benötigt zum Beispiel 16.400l Wasser während 1kg Kartoffeln lediglich 160l Wasser verbraucht.

Tierische 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. Nach dem Rundgang durch die Ausstellung greifen die Teilnehmerinnen diese Aspekte auf und geben sie angereichert mit alltäglichen Erlebnissen und Erfahrungen an die Gruppe zurück.

Dank der interaktiven Runde stellen wir fest, es tut uns gut, uns mit anderen Frauen zu diesen Themen auszutauschen und sich unter Gleichgesinnten zu überlegen, wo jede Einzelne von uns noch etwas anders und besser machen kann. Und das ganz ohne fragende Blicke oder Vorurteile.



Die Umwelt isst mit...-

Die Umwelt isst mit... -
eine Ausstellung zum Thema
gesunde, schmackhafte und
nachhaltige Ernährung
1. bis 5. Juli 2019



Die Ausstellung „Die Umwelt isst mit...“ zeigt, wie sich unsere Ernährungsgewohnheiten auf die Umwelt, das Klima und die eigene Gesundheit auswirken.

Die Sommerwerkstatt ist ein geschützter Raum, der uns stärkt, um sich weiter für eine nachhaltige und klimafreundliche Lebensweise einzusetzen. Die Mehrheit wünscht sich einen regelmäßigen Austausch oder eine Gruppe, die sich gegenseitig unterstützt, Klimaschutz zu leben.

Zusätzlich ist die Ausstellung so gut angekommen, dass es sich lohnt über eine Wiederholung nachzudenken, eventuell als Wanderausstellung in Schulen, öffentlichen Einrichtungen usw.

Mit vielen wertvollen Tipps und Ideen und voller Überzeugung für mehr Nachhaltigkeit im Alltag machen sich die Teilnehmerinnen auf den Heimweg. Jede einzelne hat zum Gelingen des Workshops beigetragen.

Vielen Dank!



GEDÄCHTNISTRaining – ALLES IM KOPF

- EIN BESSERES GEDÄCHTNIS

Kursleitung: Dr. Kyra Naudascher-Jankowski

Wer weiß noch alle Namen?

Ideen, wie man sich besonders Namen besser merken kann, waren für die Teilnehmerinnen des Workshops zum Gedächtnistraining ein wichtiger Punkt. Hier wurde gelernt, dass die alten Eselsbrücken von Wortbedeutungen in Namen einerseits und kreative Assoziationen andererseits systematisch verbunden weiterhelfen.

Also wenn der Herr Horst Weinberger heißt, lässt sich die Vorstellung entwickeln, dass er betrunken in einem Adlerhorst auf einem hohen Berg liegt ... desto besser, wenn er noch eine scharfe Nase hat! Eine wichtige Erkenntnis war, dass jede Teilnehmerin selbst Verbindungen und „Widerhaken“ in der Wahrnehmung schaffen muss, und das bedeutet, die eigene Phantasie einzusetzen.

Auch beim Nutzen der Loci-Methode, die Inhalte an bekannte Orte bindet, oder dem Einsatz von Akronymen, die Anfangsbuchstaben nutzen, ist Phantasie gefragt.

Bei diesen kreativen Höhenflügen wurde viel gelacht, und es wurde genau hingeschaut. Für Lachen und Lächerliches offen sein, exakt Wahrnehmen und eigene Bilder im Kopf entwickeln – das sind Grundbausteine für ein gutes Gedächtnis.

Dazu der Vorsatz eines regelmäßigen Übens: Damit gingen die Teilnehmerinnen weg aus Dingenskirchen.



KREATIVE LEBENSREISE

Kursleitung: Margit Geiger

Mit 10 Frauen machten wir uns auf den Weg eine individuelle Lebensreise zu verfolgen und daraus wichtige Erkenntnisse zu erzielen. Zuerst haben wir uns auf die Reise unserer Lebensquelle begeben. Mit Ton haben wir meditativ unsere energiereiche Lebensquelle geformt und auch besprochen. Danach begaben wir uns auf eine Reise mit 3 Fragen:



- Woher komme ich?
- Wo stehe ich jetzt? und
- Wo will ich hin?

Wir suchten 3 Postkarten für jede Frage und klebten sie auf ein großes Blatt. Danach gestalteten wir dies malerisch mit verschiedenen Farben, sodass wir unsere Antworten auf die diversen Fragen erhielten. Anschließend haben wir mit Ton und Filzwolle unseren eigenen Lebensbaum kreiert.

Rundherum war es eine gelungene Sache und die Frauen hatten viel Freude bei ihrer Gestaltung ihrer individuellen Lebensreise und ihren Antworten.



SCHREIBEN, ENTSPANNEN, GLÜCKLICH SEIN

Kursleitung: Nadja Quirein

Was Schreiben mit Glücklich sein zu tun hat und ob man mit Stift und Zettel tatsächlich entspannen kann, konnten die Teilnehmerinnen beim Workshop „Schreiben, entspannen, glücklich sein“ mit Nadja Quirein herausfinden.

Der größte Teil des Workshops fand draußen an der frischen Luft statt. Dort nahm sich die Frauengruppe Zeit, sich mit unterschiedlichsten Texten und Schreibenlässen zu befassen, lernten verschiedene Methoden wie beispielsweise das Journaling kennen und kamen auch ihrer eigenen Schreibpersönlichkeit ein Stück näher.

Sich selbst Raum geben, ohne Zeitdruck und Ziel einen Text zu verfassen gehörte ebenso zu den Aufgaben wie am Ende des Tages aufzuschreiben, wofür man eigentlich dankbar ist. Gemeinsam probierten sie aus, was es bewirkt, morgens einfach mal aufzuschreiben, was einem gerade im Moment im Kopf herumschwirrt– bis auf eine zeitliche Einschränkung ganz ohne Vorgaben oder auf Anspruch auf Vollständigkeit oder grammatikalische Richtigkeit.

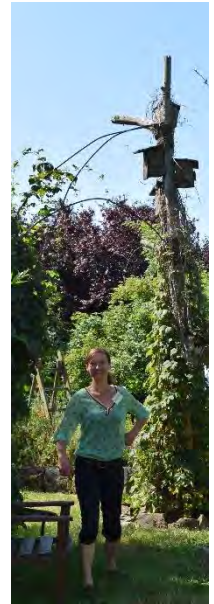
Bildkarten gepaart mit Achtsamkeitsübungen dienten ebenso wie Satzanfänge als Schreibimpuls.

Die Eindrücke und Erfahrungen wurden in der Gruppe besprochen und führten zu einem regen Austausch.



RUNDGANG IM HEILKRÄUTERGARTEN

Kursleitung: Christiane Henrich



... die

kennen wir

schon ...

PFLANZENFARBEN

Kursleitung: Kathrin Mock



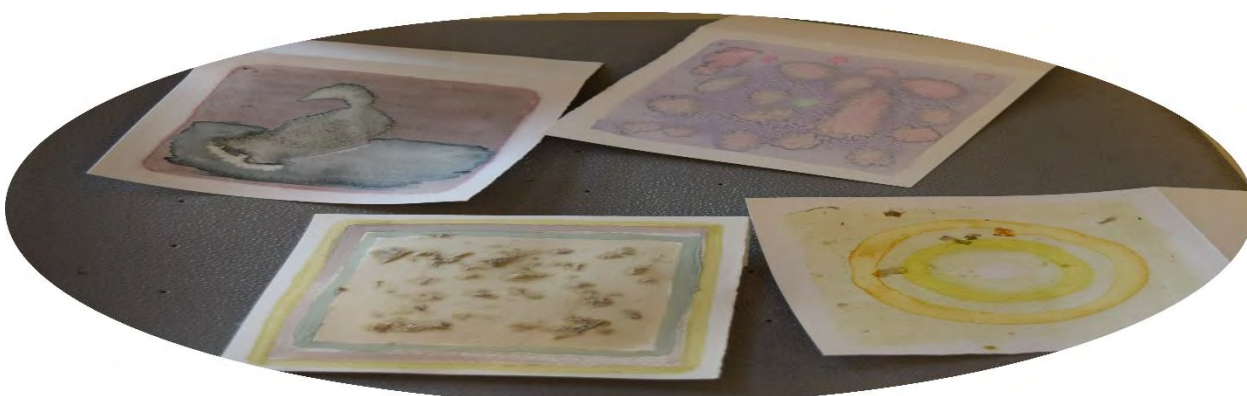
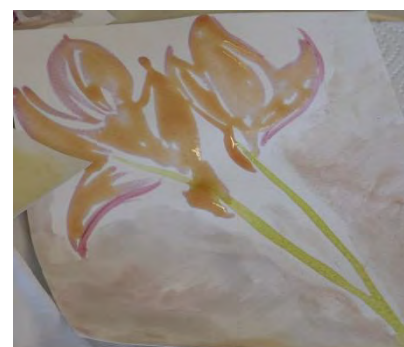
DIE SINNLICHE SCHÖNHEIT DER PFLANZENFARBEN BEGEISTERTE AUCH IN DIESEM JAHR DIE TEILNEHMERINNEN DES WORKSHOPS.



Zu Beginn des Workshops fand jede Teilnehmerin an ihrem Arbeitsplatz ihr eigenes kleines Färberlabor vor. An den ersten Tagen wurden nun aus vielen verschiedenen frischen und getrockneten Pflanzen wie Geranien, Malven, Tagetes und Färberdisteln mit Mörsern und Pressen Pflanzensäfte gewonnen. Die Teilnehmerinnen entlockten mit Hilfe von ein wenig Natron, Essig, Zitrone und Kreide den zum Teil unscheinbaren Pflanzen und Pflanzenteilen ein großes Farbenspektrum, mit denen sie an den beiden letzten Tagen in ihrer eigenen Ausdrucksweise zauberhafte Pflanzenfarbenbilder malten.



Zudem erstellte jede Teilnehmerin eine Dokumentation in Form eines eigenen kleinen Pflanzenfärberbuchs zusammen. Die „Pflanzenfärbertage“ waren geprägt von einer entspannten und ruhigen Arbeitsatmosphäre. Die emotionale Kraft der Pflanzenfarben öffnete uns allen einmal mehr die Augen für den Reichtum und die Lebendigkeit der Natur.



FARBE UND LICHT IN DEN WÄLDERN

Kursleitung: Renate Kuby

Die gemeinsame Zeit war der eigenen Kreativität gewidmet, den inneren Bildern, die aufsteigen, wenn wir an unsere Verbindung zur Natur, unser Erleben bei einem Spaziergang durch den Wald denken und an das Licht und die Farben, die wir lieben.



Es ging um Ruhe und Entspannung beim Malen und das Vertrauen, dass es schon werden wird, wenn wir in dieser Ruhe aktiv bleiben und kreativ werden.

Das experimentelle Malen hat sich in diesem Jahr wieder bewährt, es hat zu außerordentlichen Ergebnissen der 10 Teilnehmerinnen geführt, die stolz und zufrieden mit ihren Bildern nach Hause gehen konnten.





ENKAUSTIK

Kursleitung: Sybille Roth

Die Enkaustik Malerei kann man als Ursprungsmalerei bezeichnen, da sie lange vor der Ölmalerei bekannt war.



Schon vor etwa 3000 Jahren trugen die Enkaustik Künstler das farbige Wachs mit einem heißen Spachtel auf Marmor, Holz und Elfenbein auf und schmückten damit ihre Gräber und Sarkophage. Enkaustik ist Griechisch und bedeutet so viel wie einbrennen – mit Feuer erwärmen.

Sieben Frauen wollten in diesem Jahr das MalmEDIUM Enkaustik Wachs kennenlernen. Unterschiedliche Techniken wie die Pinseltechnik, Schellack und das Maleisen wurden ausprobiert.

Zeitweise gingen die Frauen so in Ihrer Arbeit auf, dass eine konzentrierte Stille entstand. Eine Teilnehmerin hatte sich die schwierige Aufgabe des Porträt Malens gestellt. Mit einem Pinsel wurde das flüssige Wachs Schicht für Schicht aufgetragen. Angespornt von dieser Idee entstanden auch bei einigen anderen Frauen wunderschöne Frauenporträts.



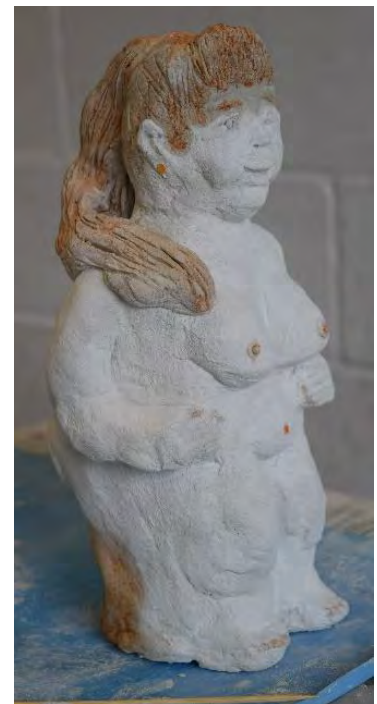
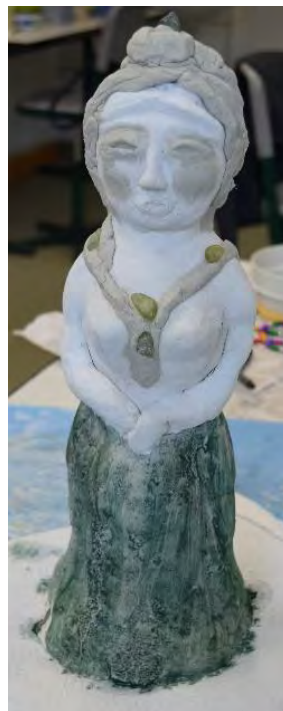
WEIBSBILDER AUS KNETBETON

Kursleitung: Ulrike Herz-Schmitt



Weibsbilder war dieses Jahr unser Thema und dies wurde auch in unterschiedlichster Weise mit Knetbeton umgesetzt. Auf einem Unterbau aus Hasendraht oder mit Heißschneider bearbeitetem Styropor wurde der Knetbeton schichtweise aufgetragen.

Mit der Modellerschicht entstanden Körper in allen Formen. Nackte Frauen, solche mit Kleidchen und Hütchen oder Kränzchen auf dem Kopf, kräftige Weibsbilder und schlankere, teils auch bunt bemalt. So unterschiedlich wie wir selbst wurde das Kursthema bei allen sehr schön umgesetzt.



GOLDSCHMIEDEN

Kursleitung: Daniela Schulte-Orf

FÜR ANFÄNGERINNEN

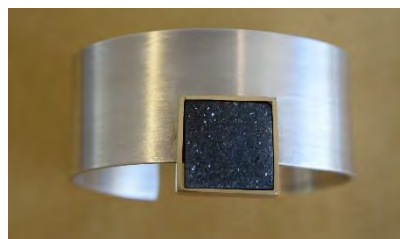
Das ursprüngliche Gestalten mit edlem Metall reizte die Frauen im Rahmen der Sommerwerkstatt. Von Montag bis Dienstag übten sich Anfängerinnen im Sägen, Feilen sowie Biegen und kamen so den Grundtechniken näher.

Es entstanden unter Anleitung Schmuckstücke aus den persönlichen Entwürfen der Frauen.

FÜR FORTGESCHRITTENE

Der Kurs der Fortgeschrittenen Frauen von Mittwoch bis Freitag, beinhaltete verschiedenste Techniken des Goldschmiedens. Das Löten wurde in diesem Kurs verfeinert, der Aufbau einer Steinfassung besprochen und umgesetzt.

Den eigenen Ideen eine Gestalt zu geben stand in diesem Kurs weit vorne, so das gan individuelle Schmuckstücke entstanden.



LINE DANCE

Kursleitung: Petra Stickel

Zu einem Schnupperkurs trafen sich 15 Frauen, um erste Erfahrungen im Line Dance zu machen. Hochmotiviert starteten wir mit dem schwungvollen Tanz „Ah Si“. Schnell waren die Schritte in den Füßen (was bei dieser schwungvollen Musik nicht schwerfiel) und wir konnten uns dem zweiten Tanz, „Country Walkin“ zuwenden. Nach fleißigem Üben speicherten wir diesen Tanz als „Gekonnt“ ab und tanzten ihn sogar in einer anderen Aufstellung – nämlich im Kreis.

Zum Schluss lernten wir noch „Cut a Rug“. Dieser Tanz wird in Gassenaufstellung getanzt. Hierbei hatten alle viel Spaß, forderte dieser Tanz doch unsere ganze Konzentration.

Viel zu schnell war der Nachmittag vorbei und wir waren uns einig: „Im nächsten Jahr sehen wir uns bestimmt wieder“.



TROMMELN

„Fetzige Sommer-Rhythmen mit Gute-Laune-Garantie:“ Trommeln leichtgemacht

Kursleitung: Bettina Schweer

Drei Vormittage im Halbschatten unter dem schon bewährten „Trommel-Baum“, dabei in Ruhe alle möglichen Percussion-Instrumente, Trommeln und einfache Rhythmen ausprobieren – das war ganz nach dem Geschmack der neun Kursteilnehmerinnen. Bis auf eine waren es durchgehend „Ersttäterinnen“. Es dauerte eine Weile, bis jede Schatten-technisch ihren Platz gefunden hatte. Das Wetter spielte mit, wenn auch mit einer gewissen Launenhaftigkeit. Ein Windstoß führte zu lauten Knallgeräuschen: einige Eicheln fielen unerwartet auf die Trommelfelle und sorgten für Heiterkeit.



Marion, als Co-Leiterin, hatte alle Hände voll zu tun, den interessierten Frauen die Handhabung der Instrumente zu zeigen. Zusätzlich übernahm sie zweite Stimmen, so dass es sich schon nach kurzer Zeit nach „viel“ anhörte.

Zu Beginn starteten wir wie immer mit Body Percussion und diversen Warming Up's. Die Teilnehmerinnen erfuhren so direkt am eigenen Körper, wie grundsätzlich Rhythmus entsteht und die einzelnen Stimmen miteinander verzahnt sind. Unterschiedlichste Lernerfahrungen sind auf jedem Level möglich, so konnte sich jede Frau ihrem individuellen Lerntempo entsprechend mit der Materie vertraut machen. Thema war auch der persönliche Umgang mit Stress und sich in Geduld zu üben, dabei die eigenen Ansprüche kritisch unter die Lupe zu nehmen. Beim Erlernen der 6/8-Grundrhythmen kam bei einigen eine heitere Gelassenheit auf, während andere mehr Input wünschten.

Da die Gitarre eine stete Begleiterin des Trommelkurses ist, ging es los mit dem Lied „Hallo, ciao ciao“, das später auch beim Abschiedsfest präsentiert wurde, ebenso das westafrikanische Stück „Kothbiro“ von Ayub Ogada. Und dann wurde einfach nur getrommelt - ohne Schnickschnack, ohne merken müssen eines Arrangements. Und dieses „Einfach tun“, dabei mal den Kopf auszuschalten, das haben die Teilnehmerinnen durchgängig als sehr wohltuend erlebt.



SWINGING SUMMER

Kursleitung: Dorothee Laux

An zwei Nachmittagen erklangen fetzige Klänge durch die Gänge der PPC Schule: Swinging Summer.

Rund 30 Frauen hatten sich für das etwas andere Chorsingen angemeldet und wurden durch kleine Geschichten, Aufwärmübungen und Stimmbildung „eingegroovt“. Lieder wie „Jetzt ist Sommer“ (Wise Guys), „Kein schöner Land“ in neuem Gewand sowie internationale Songs rund um das Thema Sommer wurden erarbeitet.

Wichtig war dabei auch der Punkt: wie biete ich so etwas dar? Wie kann eine Performance aussehen und sich anfühlen?

Nach nur zwei Tagen des Übens konnte der Chor drei Lieder am Abschluss Nachmittag mit viel Freude und Engagement darbieten.

Zu Hause hatte bestimmt jede Teilnehmerin einen Ohrwurm.....



Neue Wege gehen

Kursleitung: Doris Mill und Dorothee Laux



„Ohne Schlamm keine Lotusblüte“, diese Erkenntnis haben wir nach 5 Tagen intensivem Arbeiten an uns selbst gewonnen. Dies ist auch vergleichbar mit einem Samenkorn, welches tief in die dunkle Erde gelegt wird und nach seinem Reifeprozess erst später im Licht zur Blüte kommt.

Alle Teilnehmerinnen hatten den Mut sich auf ihr Innerstes einzulassen und sich ehrlich und ohne Vorbehalte mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen.

Alle Erfahrungen waren eingebettet in Tanzen, Singen und Tönen. Wir durften Stille in Form von Meditation und Körperübungen erfahren, so dass ein stets geschützter Raum zu spüren war.

Insgesamt eine wertvolle Zeit!

Ein großer Dank an alle Teilnehmerinnen, für die auch uns bereichernden Begegnungen.



DIE FELDENKRAIS-METHODE

Kursleitung: Christiane Fachinger

In der diesjährigen Sommerwerkstatt durfte ich 2 Kurse Feldenkrais anbieten, weil der erste Kurs umgehend ausgebucht war.

Jeweils 11 Frauen kamen an 2 Tagen um die Feldenkrais-Methode kennenzulernen.

Jeder Kurs begann mit einer Einstiegslektion und schon da war zu meiner Freude zu erkennen, dass die Frauen offen und voller Neugier bei der Sache waren. Den theoretischen Teil des Kurses habe ich dann auch sehr kurz gehalten, das Interesse Feldenkrais aktiv auszuprobieren und zu erleben war größer als einem theoretischen Vortrag zu lauschen. Die Lektion am zweiten Tag war etwas fordernder in Bezug auf Beweglichkeit, Achtsamkeit mit sich selber und Aufmerksamkeit.

Es war in beiden Kursen wunderbar zu erleben, wie nach nur zwei Tagen Bewegungen beginnen weicher zu werden, spielerischer werden, die aufrechte Haltung mit Leichtigkeit gelingt.

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



GEH-ZEIT

Kursleitung: Martina Dehm



Nach der Eröffnung der Sommerwerkstatt waren wir am luftigen Morgen in einer kleinen -aber- feinen Gruppe unterwegs zu einer Rundwanderung mit Impulsen, sich selbst in den Mittelpunkt zu nehmen, die eigenen Sinne zu sensibilisieren und Kraft zu schöpfen.

Mit Beobachtungsaufgaben in der Natur, einer Körperübung, Partneraufgabe und Gesprächen, die bewegten und berührten, war das gemeinsame Unterwegssein ein runder Einstieg in die Woche der Zeit(t)räume der Sommerwerkstatt des Kreisfrauenbüros.

Der Spaziergang durch Wiesen, Feld und Wald entschleunigte den sonst üblichen Lebenslauf und lud mit dem Gedicht „Atemhaus“ zu einer Vielfalt an Lebensperspektiven ein: verwurzelt sein und im Wind stehend Weite spüren.

Sehr zufrieden und beschenkt von dem äußeren und inneren Weg in anregender Gesellschaft kehrten wir von dem Vormittag zurück.



ZENBO BALANCE

Kursleitung: Manuela Schäfer

Auch in diesem Jahr haben wir mit einer Achtsamkeitsmeditation begonnen, die uns geholfen hat 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 verholten.

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.



PC – KURS

FLYER GESTALTEN

Kursleitung: Nicole Erwe

Zum wiederholten Mal konnten Teilnehmerinnen der Sommerwerkstatt aus verschiedenen Modulen Workshops aus dem Bereich EDV wählen.

Zunächst galt es an drei Vormittagen Flyer mit dem Office-programm Word zu erstellen.

Im ersten Schritt wurden die Kenntnisse im Textverarbeitungsprogramm wiederholt, erneuert und vertieft.

Die inhaltlichen Schwerpunkte umfassten dabei, Seiten- und Papierformate, den Einsatz von Tabellen und Spalten, die Texteditierung, -formatierung und -gestaltung sowie das Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Formen und Textfeldern. Vor allem die Layout Optionen und die Fülle an Möglichkeiten, die das Programm bietet, überraschten viele Teilnehmerinnen.

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. Das Internet mit kostenfreien Bilddatenbanken wurde genutzt, um ansprechendes Grafikmaterial zu nutzen.

Um die Grenzen des textbasierten Programms zu erläutern und einen Ausblick in noch professionellere Gestaltungsmöglichkeiten zu geben, schnupperten die Teilnehmerinnen in die DTP-Software Publisher hinein.

Schlussendlich konnten alle Teilnehmerinnen mit ihrem mitgebrachten Datenmaterial eigene Flyer erstellen, dabei waren dem Format und der Form keine Grenzen gesetzt. Der Zweck war dabei ganz unterschiedlich, es wurden für den Beruf, für Veranstaltungen von Vereinen oder einfach nur zum Spaß Produkte erstellt.



DIGITALE BILDBEARBEITUNG

An zwei weiteren Vormittagen widmeten wir uns der digitalen Bildbearbeitung. 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 im Workshop auch den Umgang mit kostenlosen Onlineeditoren (wie pixlr.com). Zunächst wurden die grundlegenden Werkzeuge mit der windowseigenen Foto-App angewendet: Skalieren, Zuschneiden, Drehen, Spiegeln. Im Anschluss erweiterten wir unter Nutzung der Onlineeditoren die Möglichkeiten der Bildoptimierung durch Helligkeits- bzw. Kontrastkorrekturen, Retusche, Belichtungswerkzeuge und dem Entfernen von roten Augen.

Kreativ austoben konnten sich alle Teilnehmerinnen bei eigenen Malkreationen, bei der Veränderung von Farbsättigung und der Anwendung der zahlreichen programmeigenen Filter und Effekte.

Anschließend mussten einige Aufgaben mit Kopierstempel und dem Zauberstab erledigt werden, um Bilder zu retuschieren, die Flecken, unerwünschte Bildelemente oder falsche Farben aufwies. Zu guter Letzt bot der Workshop einen Einblick in die Arbeit mit Ebenen, indem Bilder ausgeschnitten und ineinander kopiert bzw. mit Text versehen wurden.

Natürlich blieb immer Zeit für Gespräche und Antworten auf vielfältige Fragen.



... das

noch zum

Schluss...

Palaver - Platz



DIE KINDERBETREUUNG



Anke und Alissa



ABSCHLUSSEST





Rosen mit allen Sinnen



Jin Shin Jyutsu



Pflanzenfarben



Goldschmieden



Trommeln



Flamenco



Enkaustik



Singen



Geh-Zeit



PC



Yi Jin Jing

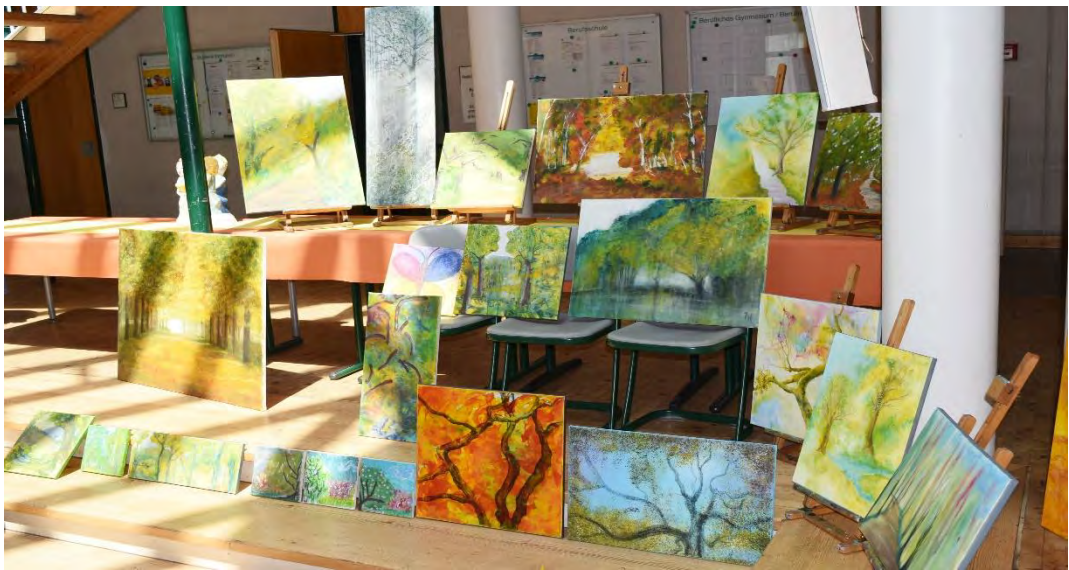


Kunst und Kitsch aus Knöpfen

Malen



Die Kursleiterinnen präsentierten beim Abschlussfest ihren Kurs und stellten Ihre Kunstwerke vor.



Sommerwerkstatt für Frauen eröffnet

Limburg-Weilburg. Landrat Michael Köberle hat die Sommerwerkstatt 2019 für Frauen des Landkreises Limburg-Weilburg in der Peter-Paul-Cahensly-Schule in Limburg eröffnet

„Das Team des Frauenbüros mit der Kreisfrauenbeauftragten Ute Jungmann-Hauff an der Spitze lädt bereits zum 26. Mal zu einer kreativen und fantasievollen Woche ein, die auch in diesem Jahr unter dem Motto »Zeit(t)räume« steht.

Zeit und Raum zu träumen und leben

»Die Mischung aus Werkstattatmosphäre und Gesprächen prägt die Sommerwerkstatt. Zugleich bietet sie aber auch Zeit und Raum und gibt allen Teilnehmerinnen Gelegenheit, ihre Träume zu leben. Unsere Sommerwerkstatt verspricht Ihnen fünf Tage kreative Kurse, rhythmische Aktivitäten, Entspannung, Gesprächsrunden und Bildung«, so Landrat Köberle während der Eröffnung.

Das Frauenbüro mit Ute Jungmann-Hauff, Anja Gehrig und Iris Kaiser hat auch diesmal wieder ein sehr interessantes, ausgewogenes und anspruchsvolles Programm zusammengestellt. Dieses Programm bietet bekannte Kurse, die alljährlich nachgefragt wer-



Landrat Michael Köberle (rechts) und die Frauenbeauftragte des Landkreises Limburg-Weilburg, Ute Jungmann-Hauff, eröffneten in der Peter-Paul-Cahensly-Schule die Sommerwerkstatt 2019.

Foto: Kreis Limburg-Weilburg

den, bereichert durch neue Angebote von acht neuen Kursleiterinnen.

Premiere für ein Drittel der Teilnehmerinnen

Insgesamt gibt es 310 Anmeldungen von 230 teilnehmenden Frauen. Für rund ein Drittel ist die Teilnahme an der

Sommerwerkstatt in diesem Jahr eine Premiere. Die Sommerwerkstatt ist überregional bekannt, immerhin 15 Prozent der Teilnehmerinnen kommen nicht aus dem Landkreis Limburg-Weilburg. 20 Kinder sind in der kostenlosen Kinderbetreuung angemeldet, sodass alle teilnehmenden Mütter die

Sommerwerkstatt genießen und die gebuchten Kurse in Ruhe besuchen können. Bei der feierlichen Eröffnung in der Peter-Paul-Cahensly-Schule, an der auch Schulleiter Detlef Winkler teilnahm, begeisterte zudem die 13-jährige Meggi Kanke mit ihrem wunderschönen Gesang.

Zeit(t)räume für Frauen

Limburg Landrat Köberle eröffnet Sommerwerkstatt

Limburg. Landrat Michael Köberle (CDU) hat die Sommerwerkstatt 2019 für Frauen des Landkreises Limburg-Weilburg in der Peter-Paul-Cahensly-Schule in Limburg eröffnet. Das Team des Frauenbüros lädt bereits zum 26. Mal zu einer kreativen und fantasievollen Woche ein, die auch in diesem Jahr unter dem Motto „Zeit(t)räume“ steht.

„Die Mischung aus Werkstattatmosphäre und Gesprächen prägt dies Aktion. Zugleich bietet sie aber auch Zeit und Raum und gibt allen Teilnehmerinnen Gelegenheit, ihre Träume zu leben. Unsere

Sommerwerkstatt verspricht kreative Kurse, rhythmische Aktivitäten, Entspannung, Gesprächsrunden und Bildung“, sagte Köberle.

Das Frauenbüro mit der Kreisfrauenbeauftragten Ute Jungmann-Hauff, Anja Gehrig und Iris Kaiser hat auch diesmal wieder ein sehr interessantes, ausgewogenes und anspruchsvolles Programm zusammengestellt. Dazu gehören Kurse, die alljährlich nachgefragt werden, bereichert durch neue Angebote von acht neuen Kursleiterinnen.

Insgesamt gibt es 310 Anmeldungen von 230 Frauen. Für rund ein

Drittel ist es eine Premiere, 15 Prozent der Teilnehmerinnen kommen nicht aus dem Landkreis Limburg-Weilburg.

20 Kinder sind in der kostenlosen Kinderbetreuung angemeldet, so dass alle teilnehmenden Mütter die Sommerwerkstatt genießen und die gebuchten Kurse in Ruhe besuchen können.

Bei der feierlichen Eröffnung in der Peter-Paul-Cahensly-Schule, an der auch Schulleiter Detlef Winkler teilnahm, begeisterte zudem die 13-jährige Meggi Kanke mit ihrem wunderschönen Gesang.

oh

MVP
8.7.20

Zeitplan 2019

Zeit	Montag, 01.07.2019	Dienstag, 02.07.2019	Mittwoch, 03.07.2019	Donnerstag, 04.07.2019	Freitag, 05.07.2019
9:00 Uhr	ERÖFFNUNG				
9:30 - 12:30 Uhr	Enkaustik Trommeln Yi Jin Jing (bis 11:00 Uhr) Neue Wege gehen PC-Kurs Flamenco Kunst und Kitsch aus Knöpfen Engel oder Teufel Geh-Zeit Gedächtnstraining (ab 11:00 Uhr)	Enkaustik Yi Jin Jing (bis 11:00 Uhr) Neue Wege gehen PC-Kurs Flamenco Kunst und Kitsch aus Knöpfen Engel oder Teufel Gedächtnstraining (ab 11:00 Uhr)	Enkaustik Trommeln Yi Jin Jing (bis 11:00 Uhr) Neue Wege gehen PC-Kurs Flamenco Engel oder Teufel ZENbo Balance Heilkräutergarten	Schreiben, entspannen, glücklich sein Yi Jin Jing (bis 11:00) Neue Wege gehen PC-Kurs Flamenco Kunst und Kitsch aus Knöpfen Engel oder Teufel	Schreiben, entspannen, glücklich sein Trommeln Yi Jin Jing (bis 11:00) Neue Wege gehen PC-Kurs Flamenco Farbe und Licht (10:00-13:00 Uhr) Engel oder Teufel Goldschmied Fortgeschrittene Weibsbilder aus Knetbeton Jin Shin Jyutsu (10:00-12:30 Uhr)
13:00 – 16:00 Uhr	Lebensmittelzusatzstoffe (bis 15:00 Uhr) Farbe und Licht (ab 12:30 Uhr) Pflanzenfarben Gedächtnstraining (bis 15:30 Uhr)	Farbe und Licht (ab 12:30 Uhr) Pflanzenfarben Line Dance (13:00-14:30 Uhr) Singen (ab 14:00 Uhr)	Jin Shin Jyutsu (bis 15:30 Uhr) Farbe und Licht (ab 12:30 Uhr) Pflanzenfarben Feldenkrais (13:00-14:30 Uhr) Klimafreundliche Ernährung	Jin Shin Jyutsu (bis 15:30) Farbe und Licht (ab 12:30) Pflanzenfarben Rosen mit allen Sinnen Feldenkrais (13:00-14:30) Singen (ab 14:00)	ab 13:30 Uhr ABSCHLUSSFEST
9:30 – 15:30 Uhr ganztags	Goldschmied Anfängerinnen Kreative Lebensreise	Goldschmied Anfängerinnen Komme in deine Kraft	Goldschmied Fortgeschrittene Beauty & Fashion	Goldschmied Fortgeschrittene Weibsbilder aus Knetbeton	

Geschafft!!!



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