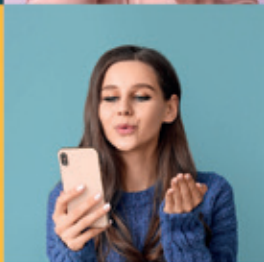


# Veranstaltungs- kalender



Januar bis Juni 2024

# Laufende Angebote

## MONTAGS

10.00 – 12.00 Uhr

### Deutschkurs für Frauen

Erweiterung der Deutschkenntnisse durch Unterhaltung, Austausch und Übungen

(Hinterhaus Frauenzentrum, Nebenstelle Soziale Dienste, Stille Str. 8A)

9.30 – 11.00 Uhr

### Mutter-Kind-Gruppe

Treffen für Mütter mit Kindern bis zu 2 Jahren, die Lust haben sich in ungezwungener Atmosphäre auszutauschen und zu klönen.



Für die Kinder gibt es Zeit zum Spielen mit altersgerechten Spielanregungen. Fragen zu verschiedenen Themen wie Schlaf, Autonomiephase, Krippeneingewöhnung etc. können dabei besprochen werden.

Das Angebot ist kostenfrei.

Information und Anmeldung bei der Gruppenleiterin Michelle Fricke unter 0176 22235271 oder [info@michelle-fricke.de](mailto:info@michelle-fricke.de)

## DIENSTAGS

9.30 – 12.00 Uhr (14-tägig)

### Nähcafé International

Gruppe für geflüchtete Frauen zum Nähen und interkulturellen Austausch

Termine	09.01.24	23.01.24	06.02.24
	20.02.24	05.03.24	02.04.24
	30.04.24	14.05.24	28.05.24
			11.06.24

## MITTWOCHS

10.00 – 12.00 Uhr

### Deutschkurs für Frauen

Erweiterung der Deutschkenntnisse durch Unterhaltung, Austausch und Übungen

## DONNERSTAGS

17.00 – 18.00 Uhr

### Allgemeine Rechtsberatung (monatlich)

für Frauen in Krisensituationen (bei Scheidung, zum Sorge- und Unterhaltsrecht sowie bei Gewalterfahrungen und Stalking)

Anmeldung: Tel. 0511 431531

Termine	18.01.24	15.02.24	21.03.24
	18.04.24	16.05.24	20.06.24

18.30 – 20.30 Uhr

### Gruppe für Frauen in Trennungssituationen

Zur Bewältigung der vielfältigen Herausforderungen und Probleme, die vor, während und nach einer Trennung entstehen, soll im Austausch mit anderen Frauen und unter fachlicher Leitung nach Lösungen und neuen Perspektiven gesucht werden. Die Gruppe umfasst acht Donnerstagabende und findet 14-tägig statt.

Am 18. Januar beginnt eine neue Gruppe.

Interessierte Frauen melden sich zu einem kurzen Vorgespräch bei Marion Weber im Frauenzentrum, Tel. 0511 431531

## FREITAGS

10.30 – 12.30 Uhr

### Gruppe für Frauen mit Suchtproblemen

Ansprechperson: Sigrid Zander, Tel. 05109 515049

Informationen: Gruppe 77, Tel. 05105 72500

# Monatsübersicht Januar bis Juni 2024

## JANUAR

ab 06.01.24	Fastenwoche: Fasten im Alltag oder vitalstoffreiche Gemüseküche
ab 08.01.24	Kurs: Yoga I
ab 11.01.24	Kurs: Selbstverteidigung I
ab 17.01.24	Kurs: Malen als Lebensspur
ab 18.01.24	Gruppe für Frauen in Trennungssituationen
25.01.24	Vortrag: Abenteuer Wechseljahre oder: Die Frau im besten Alter
26.01.24 + 27.01.24	Ein Wochenende in Achtsamkeit
30.01.24	Die Kraft unserer Gedanken – nutze sie und nimm ihnen die Macht

## FEBRUAR

12.02.24	Workshop: Ich setze mich für mich ein: Bedürfnisse formulieren – Grenzen setzen
ab 13.02.24	Kurs: Mentale Stärke durch Boxen
ab 15.02.24	Kurs: Selbstverteidigung II
17.02.24	Bioenergetik-Lebensenergie wecken und Stress lösen
23.02.24	Ein Abend mit Klangschalen
24.02.24	Nähen „Ü60“
ab 27.02.24	Kurs: Frauen Fit I

## MÄRZ

02.03.24	Workshop: Faszienstretch & Relax
ab 06.03.24	Kurs: Fitness-Boxen für Frauen I
08.03.24	Feier zum Internationalen Frauentag – Table Quiz
09.03.24	Ein Wohlfühltag für Frauen
14.03.24	Vortrag: Abnehmen mit Hypnose zum Kennenlernen
16.03.24	Nähen „Ü60“
ab 21.03.24	Kurs: Spanisch für die Reise

## APRIL

ab 03.04.24	Kurs: Fitness-Boxen für Frauen II
06.04.24	Workshop: Meridian Streching
ab 08.04.24	Kurs: Yoga II
ab 09.04.24	Kurs: Frauen Fit II
13.04.24	Blitzentspannung
ab 16.04.24	Kurs: Selbstverteidigung in Gehrden
20.04.24	Nähen „Ü60“
24.04.24	Vortrag in Gehrden: Power und Energie durch unsere Gefühle
ab 25.04.24	Kurs: Qi Gong – 8 Brokate
27.04.24	Workshop: Samstag ist Nähtag!

## MAI

04.05.24	Workshop: Atemgymnastik
07.05.24 + 14.05.24	Workshop: Entdecke Deine natürlichen Ressourcen! Mach Dich auf den Weg zu mehr Lebensglück!

## JUNI

01.06.24	Workshop: Faszienstretch & Relax
08.06.24	Workshop: Samstag ist Nähtag!

### FRAUENZENTRUM

RONNENBERG  
auf instagram  
und facebook



### INHALT

<b>Veranstaltungen</b>	ab Seite	6
<b>Besondere Beratungsangebote</b>	Seite	25 – 26
<b>Sprechstunden &amp; Adressen</b>	Seite	27 – 28

## Fastenwoche:

### Fasten im Alltag oder vitalstoffreiche Gemüseküche

Fasten Sie im normalen Alltag! So sieht eine Fastenwoche unter täglicher Anleitung in 1-2 stündigen Treffen aus:

*Samstag: Einführung ins Fasten und Fasten einleiten*  
*Sonntag: gemeinsame Wanderung*  
*Montag: Entspannungsübungen, Yoga*  
*Dienstag: Wellnessabend*  
*Mittwoch: Vortrag: Aufbaukost*  
*Donnerstag: frei*  
*Freitag: Fastenende mit gemeinsamen Apfelessen*



**Leitung:** Doris Frantzheld, Fastenberaterin (UGB\*),  
Fachberaterin für Kinder- und  
Säuglingsernährung (UGB\*), [www.frantzheld.de](http://www.frantzheld.de)

**Termine:** Samstag, 6. Januar 2024  
10.00 – 11.00 Uhr  
Sonntag, 7. Januar 2024  
15.00 – 16.30 Uhr  
Montag, 08.01.24 – Freitag, 12.01.24  
je 19.00 – 20.30 Uhr  
(Donnerstag frei)

**Gebühr:** 150 € (inkl. Informationsmappe und  
6 Tage Fastenbegleitung)

**Anmeldung:** bis zum 29.12.23 bei Doris Frantzheld  
unter 05033 939633 oder [info@frantzheld.de](mailto:info@frantzheld.de)

## Kurs: Yoga I

Die einfachen altbewährten Körperübungen sind darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit zu fördern und wiederherzustellen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung wird die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen erlernt. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt.

**Leitung:** Nadja Papendorf

**Termine:** Montag, 8.01. – 11.03.24 (8x, 29.1.+12.2. entfallen)  
17.00 – 18.15 Uhr

**Gebühr:** 64 €

**Anmeldung:** bei Nadja Papendorf unter [papendorf.nadja@web.de](mailto:papendorf.nadja@web.de)



## Kurs: Selbstverteidigung für Frauen in Ronnenberg I

Bei diesem Kurs haben Frauen die Gelegenheit, einen Einblick in Selbstverteidigungstechniken zu erhalten. In Anlehnung an die Kampfsportart Taekwondo werden einfache und effektive Techniken der Selbstverteidigung ausprobiert und geübt. Ziel ist es, Hemmschwellen abzubauen und Selbstsicherheit zu gewinnen. Bitte bequeme Kleidung, sowie ausreichende Getränke mitbringen.

Leitung: Caroline Milligan (2. Dan), Birgit Sommerfeld (1. Kup)

Termin: Donnerstag, 11.01. und 18.01.24 (2x)  
18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: 15 €

Anmeldung: bis zum 04.01.24 im Frauenzentrum, Tel. 0511 431531  
oder [frauenzentrum@ronnenberg.de](mailto:frauenzentrum@ronnenberg.de)

## Kurs: Malen als Lebensspur

Manchmal fehlen die Worte für Erlebtes, Inneres, Gefühle, Situationen. Wenn Sie jetzt denken „schade ich kann gar nicht malen“ - Kunsttherapie hat nichts mit Kunst und Können zu tun. Hier geht es um den Prozess des Gestaltens, den spontanen Ausdruck. Sie können sich auf kreative Weise mit Vergangenen oder Gegenwärtigen auseinandersetzen. Lassen Sie sich von der Farbe leiten – Pinsel, Stift, Spachtel, Finger, drücken, stem-peln oder Collagen erstellen. Es ist Ausdruck dessen, was Sie bewegt und worüber wir dann ins Gespräch kommen können.

Leitung: Evelyn Busch, Kunsttherapeutin

Termine: Mittwoch, 17.01. – 21.02.24 (6x)  
18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 60 € plus 10 € Materialkosten  
(1 Platz mit Sozialtarif möglich)

Anmeldung: bis 10.01.24 bei Evelyn Busch unter  
[evelynbusch@gmx.de](mailto:evelynbusch@gmx.de)

## Neue Gruppe für Frauen in Trennungssituationen

Zur Bewältigung der vielfältigen Herausforderungen und Probleme, die vor, während und nach einer Trennung entstehen, soll im Austausch mit anderen Frauen und unter fachlicher Leitung nach Lösungen und neuen Perspektiven gesucht werden. Die Gruppe trifft sich vierzehntägig an acht Abenden.



Leitung:	Marion Weber, Dipl. Sozialpädagogin (Mitarbeiterin im Frauenzentrum)
Termin:	Donnerstag, 18.01. – 18.04.2024 18.30 – 20.30 Uhr
Gebühr:	keine
Anmeldung:	bis zum 11.01.24 im Frauenzentrum, Tel. 0511 431531 oder <a href="mailto:frauenzentrum@ronnenberg.de">frauenzentrum@ronnenberg.de</a>

## Abenteuer Wechseljahre oder: Die Frau im besten Alter

Die Zeit der Wechseljahre wird häufig als Abschied empfunden, vom FrauSein, vom JungSein, von der aktiven und produktiven Lebensphase, vom AttraktivSein. Aber die Wechseljahre beinhalten ein immenses Potential für Wachstum, Bewusstheit, Neuorientierung, Lebenslust und vieles mehr. Viele Frauen haben Angst vor den Wechseljahren, weil diese mit diversen Symptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden, Müdigkeit, trockenen Schleimhäute einhergehen können, müssen sie aber nicht.

Wir werden uns an diesem Abend mit den hormonellen und körperlichen Vorgängen dieser besonderen Zeit beschäftigen, mit verschiedenen Möglichkeiten im Umgang mit Beschwerden und Herausforderungen und mit der Idee, diese Zeit im Leben positiv zu bewerten.

Leitung:	Edith Ahmann, Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V.
Termin:	Donnerstag, 25. Januar 2024 17.00 – 18.30 Uhr
Gebühr:	keine
Anmeldung:	bis zum 18.01.24 im Frauenzentrum unter 0511 431531 oder <a href="mailto:frauenzentrum@ronnenberg.de">frauenzentrum@ronnenberg.de</a>



## Ein Wochenende in Achtsamkeit

Achtsamkeit ist mehr als ein Modewort. Achtsamkeit ist eine Reise zu uns selbst, auf der wir lernen, uns selbst zu ergründen und besser kennenzulernen. Regelmäßig angewandte Achtsamkeit ermöglicht uns, unsere Stressfaktoren schneller identifizieren und dadurch unsere Bedürfnisse erkennen zu können. Durch das Wahrnehmen unserer Bedürfnisse erfahren wir eine bessere Selbstversorgung.

Achtsamkeit hilft uns im Hier und Jetzt zu bleiben, unsere Aufmerksamkeit und Präsenz wird verstärkt.

Neben dem Thema Achtsamkeit werden verschiedene Meditationsformen wie die Seh- oder Gehmeditation, Yoga und Qi Gong angeleitet. Die verschiedenen Meditationsformen stehen in stressigen Situationen zur Verfügung, sie unterstützen dabei, mit der Situation konstruktiv umzugehen und bei sich zu bleiben.

Leitung: Silvia Richter – Heilpraktikerin Psychotherapie, Achtsamkeitstrainerin

Termin: Freitag, 26. Januar 2024  
18.00 – 21.00 Uhr  
Samstag, 27. Januar 2024  
10.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 70 €

Anmeldung: bis zum 19.01.24 bei Silvia Richter unter [willkommen@ihrachtsamkeitscoach.de](mailto:willkommen@ihrachtsamkeitscoach.de)



## Die Kraft unserer Gedanken – nutze sie und nimm ihnen die Macht

Wir beschäftigen uns in diesem Kursworkshop mit dem Nutzen und der Kraft unserer Gedanken. Sicherlich ist es nicht hilfreich nur an seinen Erfolg zu glauben ohne z.B. auch für eine Klausur zu lernen. Wichtig ist die Erkenntnis: Unsere Gedanken haben Einfluss auf den Beginn und den Ausgang unseres Handelns. Wir gehen auf die Suche – welche Gedanken und Annahmen leiten mich, was bringt mir das – wie kann ich daraus Nutzen für mich und meinen Erfolg zu ziehen!?

Leitung: Gabriele Schneider, Heilpraktikerin und zertifizierte Transaktionsanalytikerin

Termin: Dienstag, 30. Januar 2024  
17.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 20 Euro

Anmeldung: bis zum 23.01.24 bei Gabriele Schneider unter [gabrieleschneiderhp@t-online.de](mailto:gabrieleschneiderhp@t-online.de) oder 05041 7791945

## Ich setze mich für mich ein: Bedürfnisse formulieren-Grenzen setzen

Frauen müssen häufig rund um die Uhr funktionieren und für andere da sein: in der Familie, im Job, im Freundeskreis. Dadurch fällt es uns häufig schwer, Bedürfnisse klar zu formulieren und Grenzen deutlich zu machen. In der Flut von Anforderungen, die tagtäglich an uns gestellt werden, ist es manchmal sogar schwierig, eigene Bedürfnisse und Wünsche überhaupt zu erkennen. Oft merken wir auch erst im Nachhinein, dass unsere Grenzen viel zu weit überschritten wurden. In diesem Workshop wollen wir uns unter anderem mit folgenden Fragen beschäftigen: Was sind meine Bedürfnisse? Was hindert mich, sie zu formulieren? Wo liegen meine Grenzen und wie mache ich sie deutlich?

Im Workshop werden Anregungen, Übungen und Methoden vorgestellt, die dabei helfen, diese Fragen zu beantworten und uns für uns selbst einzusetzen, indem wir unsere Bedürfnisse und Grenzen erkennen und formulieren.

Leitung: Anna Muus, Medienlinguistin

Termin: Montag, 12. Februar 2024  
18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: bis zum 05.02.2024 bei Anna Muus unter [annamuus@web.de](mailto:annamuus@web.de)

## Kurs: Mentale Stärke durch Boxen

Therapeutisches Boxen ist ein Angebot für Frauen, die sich mit dem Thema Körper, Selbstbewusstsein und den Umgang mit der eigenen Wut auseinandersetzen möchten. Hierfür stehen verschiedene Pratzten und Punchingbälle zur Verfügung, an denen vielfältige Boxübungen ausprobiert werden. Bei den Übungen geht es in erster Linie um das Wahrnehmen, Erleben und Verhalten in der jeweiligen Boxsituation, aber auch um Körperbewusstsein. Therapeutisches Boxen ist kein Fitness-Boxen oder sportliches Boxtraining, aktiviert den Körper aber ebenso und verbessert



die Kondition, Koordination, reduziert Ängste und innere Anspannung und verbessert das seelische Wohlbefinden. Bei den Boxübungen an den Punchingbällen und Pratzten einzeln und in einer kleinen Gruppe finden immer wieder Reflektionen von Körperwahrnehmung, Gefühlen und Verhalten statt. Mitzubringen sind sportliche Kleidung und Getränke.

Leitung: Birgit Sommerfeld, Box-Therapeutin

Termine: Dienstag, 13.02. + 20.02.24 (2x)  
18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: 15 €

Anmeldung: bis zum 06.02.24 im Frauenzentrum unter  
0511-431531 oder [frauenzentrum@ronnenberg.de](mailto:frauenzentrum@ronnenberg.de)

## Kurs: Selbstverteidigung für Frauen in Ronnenberg II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 11. Januar 2024

Termin: Donnerstag, 15.02. und 22.02.24 (2x)  
18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: 15 €

Anmeldung: bis zum 08.02.24 im Frauenzentrum, Tel. 0511 431531  
oder [frauenzentrum@ronnenberg.de](mailto:frauenzentrum@ronnenberg.de)

## Bioenergetik – Lebensenergie wecken und Stress lösen

Stress (Alltagsstress ebenso wie tiefe psychische Verletzungen) bewirkt höhere Muskelspannung im Körper. Normalerweise gibt dieser höhere Tonus nach, sobald der Stress nachlässt. Bestehen jedoch Spannungen auch nach einer Belastungssituation weiter und verfestigen sich, wird Lebensenergie reduziert und damit zugleich der Selbstausdruck eingeschränkt und Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigt. In diesem Workshop lösen wir die Muskelspannungen, fördern die Atmung und mobilisieren bislang unterdrückte Energien. Wir werden sowohl mit dynamisierenden Körperübungen die die Vitalkräfte stärken als auch mit erholsamen-entspannenden Übungen das Sein neu erspüren. Ist die Seele im Körper ganz zuhause fallen Entscheidungen leicht, faule Kompromisse werden überflüssig, der aufrechte Gang bleibt nicht Metapher, sondern findet seinen Platz im täglichen Leben und in diesem Gewahrsein lässt es sich leichter auf dem Lebensweg voranschreiten. Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.

Leitung: Birgit Voß, HP Psychotherapie, GSD-Shiatsu  
Lehrtherapeutin, TRE®-Übungsleiterin

Termin: Samstag, 17. Februar 2024  
11.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 50 € (Sozialtarif 20 €)

Anmeldung: bis zum 11.02.2024 bei Birgit Voß unter  
0511 8489605 oder [hp-voss@web.de](mailto:hp-voss@web.de)

## Ein Abend mit Klangschalen

Die Peter Hess-Klangmassage ist eine sehr sanfte und wirkungsvolle Entspannungsmethode. Ich lade Sie ein, an diesem Abend die Klänge und die wohltuenden Schwingungen der Klangschalen kennenzulernen, freuen Sie sich auf das Hören und das Fühlen der Klangschalen:



- Vorstellung der Klangschalen
- Anwendungsbereiche der Klangmassage
- Geführte Klangmeditation

Bitte bringen Sie (wenn vorhanden) eine Yogamatte sowie ein Kissen und eine Decke mit.

Leitung: Christin Hähling, Klangentspannungskoach  
nach Peter Hess

## FEBRUAR

Termin:	Freitag, 23. Februar 2024 19.30 – 20.45 Uhr
Gebühr:	20 €
Anmeldung:	bis zum 16.02.2024 bei Christin Hähling unter 05109 63719 oder <a href="mailto:info@christinhaehling.de">info@christinhaehling.de</a>

### Nähen „Ü60“

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen über 60 Jahre (Anfängerinnen und Fortgeschrittene), die gerne nähen. Dekoration, kleine Geschenke oder einfache Bekleidung (Hose oder Rock) können in lockerer Atmosphäre an den Vormittagen angefertigt werden. Nähmaschinen sind vorhanden. Stoffe müssen mitgebracht werden. (max. 5 Teilnehmerinnen)

Leitung:	Roswitha Waschek, Bekleidungsschneiderin
Termin:	Samstag, 24. Februar 2024 11.00 – 15.00 Uhr
Gebühr:	20 €
Anmeldung:	bis zum 17.02.24 bei Roswitha Waschek unter 0162 9443897

### Kurs: Frauen Fit I

Im Frauenfitness Kurs werden Bauch-, Rücken-, Arm-, Bein- und besonderes Beckenbodenmuskulatur trainiert. Ein starker Beckenbogen schützt vor Inkontinent, sorgt für eine starke Körpermitte und einen aufrechten Gang. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters.

Leitung:	Alice Merger, Fitnesstrainerin
Termin:	Dienstag, 27.02. – 12.03.24 (3x) 17.00 – 18.00 Uhr
Gebühr:	25 €
Anmeldung:	bis zum 20.02.2024 bei Alice Merger unter <a href="mailto:alicemerger@yahoo.de">alicemerger@yahoo.de</a>



## Faszienstretch & Relax

Der Workshop ist eine ruhige und sanfte Kombination aus Meditation und Yin Yoga. Eine Zeit nur für dich, um innere und körperliche Anspannung bewusst zu erfahren und loszulassen. In liebevoller Achtsamkeit kehrst du dich mit Unterstützung einer geführten Meditation deiner Innenwelt zu. Beim Yin Yoga wird ohne muskuläre Anspannung praktiziert und die Positionen werden 3-5 Minuten gehalten, um in die Tiefe der Faszien und des Gewebes zu dringen und zu lösen.

Leitung:	Silvia Büniger, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Fitness- u. Yogatrainerin
Termin:	Samstag, 2. März 2024 9.00 – 11.00 Uhr
Gebühr	25 €
Anmeldung:	bei Silvia Büniger unter 0511 67956384

## Kurs: Fitness-Boxen für Frauen I

Fitness-Boxen ist ein Aktivsport ohne Boxpartnerin im Sparring und Wettkampf.

Der Fokus liegt auf dem eigenen Körper, den eigenen Fähigkeiten und im mentalen Bereich.

Fitness-Boxen macht Spaß. Der Sport trainiert durch die verschiedenen Übungen den gesamten Körper. Muskeln werden aufgebaut, die Ausdauer wird verbessert.

Boxen hilft beim Abbau von Stress und Wut und steigert das Selbstbewusstsein. Beim Training kannst du an deine physischen und psychischen Grenzen gehen, dich richtig auspowern. Durch die Übungen steigerst du das Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten.

Leitung:	Caroline Milligan (2. Dan), Birgit Sommerfeld (1. Kup)
Termin:	Mittwoch, 06.03.-20.03.24 (3x) 18.00 – 19.00 Uhr
Gebühr:	30 €
Anmeldung:	bis zum 28.02.24 im Frauenzentrum, Tel. 0511 431531 oder <a href="mailto:frauenzentrum@ronnenberg.de">frauenzentrum@ronnenberg.de</a>

# Feier zum Internationalen Frauentag

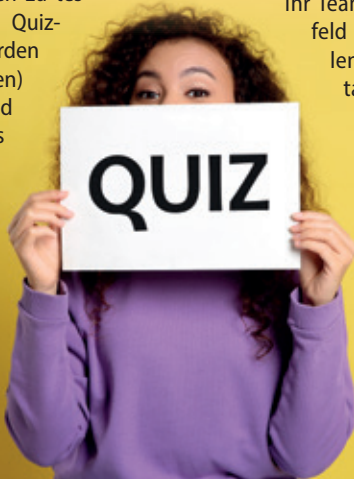
## Table-Quiz zum Thema Frauen

Seit Jahrzehnten feiert die Gleichstellungsbeauftragte gemeinsam mit dem Frauenzentrum den **Internationalen Frauentag**. In diesem Jahr laden wir alle Frauen herzlich ein, beim Table-Quiz mitzuspielen, Ihr Wissen zu testen und zu gewinnen!

Wer sich gerne in Rateteams abwechslungsreichen und nicht immer ganz ernst gemeinten Fragen stellen möchte, ist heute genau richtig. Wir laden ein, in Teams von bis zu sechs Frauen gemeinsam zu raten und zu rätseln und in drei Runden ihr Wissen zu testen. Charmante Quizmasterinnen werden durch den frag(en)würdigen Abend begleiten und aus allen möglichen und auch un-

möglichen Gebieten Fragen stellen, die in Gemeinschaft an den Ratetischen bei einem Imbiss und Getränken gelöst werden können.

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



Der fröhliche Abend wird mit einer feierlichen Siegerinnenehrung und kleinen Gewinnen abgeschlossen. Die Feier ist wie immer kostenfrei und alle Frauen sind herzlich eingeladen!

Termin:	Freitag, 8. März 2024
Zeit:	Einlass 18.00 Uhr/ Beginn 18.30 Uhr
Ort:	Aula der Grundschule Auf dem Hagen, Auf dem Hagen 10, 30952 Ronnenberg/Empelde
Anmeldung:	bis zum 01.03.24 bei Lara Carolin Sindt, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Ronnenberg unter <a href="mailto:lara.sindt@ronnenberg.de">lara.sindt@ronnenberg.de</a> oder 0511 260938676

## Ein Wohlfühltag für Frauen

Dieser Wohlfühltag soll rein der Entspannung dienen. Wir werden mit Hilfe verschiedener Entspannungseinheiten gemeinsam einen Tag für unser Wohlbefinden beginnen. Begleiten werden uns dabei verschiedene Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation, Gesichtselbstmassage, Fantasie- und Körperreisen und Entspannen mit Düften und Klangschale! Bei schönem Wetter ist einmal eine Outdoor-Achtsamkeitsübung geplant!

Bitte beachten: bequeme Kleidung tragen, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

Leitung: Rita Bahrenburg, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Kursleiterin für Entspannung

Termin: Samstag, 9. März 2024  
10.30 – 15.30 Uhr

Gebühr: 49,90 € (ermäßigt: 35,90 €)

Anmeldung: bis zum 02.03.24 bei Rita Bahrenburg unter  
[r.bahrenburg@gmx.de](mailto:r.bahrenburg@gmx.de)

## Vortrag: Abnehmen mit Hypnose zum Kennenlernen

Erfolgreiche Hypnose als Unterstützung auf dem Weg zum Wunschgewicht, der Ernährungsumstellung, der Motivation für mehr Bewegung und als Hilfe beim Durchhalten. Sie haben immer wieder erfolglos versucht, Ihr Gewicht zu reduzieren oder nehmen nach einer Diät doch wieder zu? Dann liegt vielleicht bei Ihnen eine Blockade im Unterbewusstsein vor, die all Ihre noch so gut gemeinten Vorsätze scheitern lässt. Hier kann Hypnose helfen, diese Hindernisse zu erkennen und mittels positiver Suggestionen zu beseitigen. Wie Abnehm-Hypnose funktioniert erklärt Heilpraktikerin für Psychotherapie Rita Bahrenburg auch mit Hilfe einer kurzen Übung zum Kennenlernen. Viele haben bei ihr bereits nach wenigen Wochen mehrere Kilos ohne Druck somit abgenommen. Warum sich also mit Diäten quälen, wenn es so leichter geht?! Dieser Abend ist gedacht, um die Möglichkeiten der Hypnose und Selbsthypnose beim Abnehmen kennenzulernen.

Leitung: Rita Bahrenburg, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Kursleiterin für Entspannung

Termin: Donnerstag, 14. März 2024  
18.00 – 19.45 Uhr

Gebühr: 15,90 € (ermäßigt: 10,90 €)

Anmeldung: bis zum 07.03.24 bei Rita Bahrenburg unter  
[r.bahrenburg@gmx.de](mailto:r.bahrenburg@gmx.de)



## Nähen „Ü60“

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 24. Februar 2024

Leitung: Roswitha Waschek, Bekleidungsschneiderin

Termin: Samstag, 16. März 2024  
11.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 20 €

Anmeldung: bis zum 09.03.24 bei Roswitha Waschek unter  
0162 9443897



## Kurs: Spanisch für die Reise

Dieser Kurs ist praxisorientiert und basiert auf mündlicher Kommunikation und Spaß an der Sprache. Durch diesen Kurs können im Urlaub Alltagssituationen sprachlich bewältigt werden.

Leitung: Silvia Adalid Martínez

Termin: Donnerstag, 21.03. – 25.04.24 (6x)  
18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 35 € (plus Materialkosten)

Anmeldung: bis zum 14.03.24 bei Silvia Martinez unter  
[motita@gmx.de](mailto:motita@gmx.de)

## Kurs: Fitness-Boxen für Frauen II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 6. März 2024

Termin: Mittwoch, 03.04.-17.04.24 (3x)  
18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 30 €

Anmeldung: bis zum 27.03.24 im Frauenzentrum, Tel. 0511 431531  
oder [frauenzentrum@ronnenberg.de](mailto:frauenzentrum@ronnenberg.de)

**Workshop: Meridian Stretching**



Die Übungen zur Dehnung und Streckung der Meridiane sind eine effektive Form, der Energie in den Meridianen einen freieren Fluss zu verschaffen (das "Chi" fließt besser) und somit ein feinstoffliches Gleichgewicht herzustellen. Die Übungen tragen dazu bei, Spannungen und Blockaden im Körper zu lösen, den Energiefluss anzuregen und zu harmonisieren. Zudem wird der ganze Körper gekräftigt und die Blutzirkulation verbessert. Die Übungen können unabhängig von Alter und Beweglichkeit geübt und individuell angeglichen werden. Es geht nicht darum, wie weit Du dehnen kannst, sondern „dass“ Du und Dein Körper eine Dehnung erfährt. Meridian-Stretching bringt neue Energie, Du fühlst Dich frisch und kräftig und ausgeglichen.

Leitung:	Silvia Bünger, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Fitness- u. Yogatrainerin
Termin:	Samstag, 6. April 2024 9.00 – 11.00 Uhr
Gebühr	25 €
Anmeldung:	bei Silvia Bünger unter 0511 67956384

**Kurs: Yoga II**

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 8. Januar 2024

Termine:	Montag, 08.04. – 10.06.2024 (8x, 13.5. entfällt) 17.00 – 18.15 Uhr
Gebühr:	64 €
Anmeldung:	bei Nadja Papendorf unter <a href="mailto:papendorf.nadja@web.de">papendorf.nadja@web.de</a>

## Kurs: Frauen Fit II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 27. Februar 2024

Termin: Dienstag, 09.04. – 30.04.2024 (4x)  
17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 30 €

Anmeldung: bis zum 02.04.2024 bei Alice Merger unter  
[alicemerger@yahoo.de](mailto:alicemerger@yahoo.de)

## Blitzentspannung

Entspannung für zwischendurch und in akuten Stresssituationen. Erfahren Sie, wie Sie sich mit einfachen, aber wirksamen Atem- und Entspannungsübungen blitzschnell beruhigen, entspannen und in die Balance kommen können. Kleine, effektive Übungen, die Sie bei Bedarf in Ihren Alltag einbauen können, wenn es mal wieder hektisch und stressig wird. Anhang vieler kleiner Entspannungsübungen (Atemung, Bewegung, Ge-



danken, Vorstellungen) können Sie herausfinden, welche Methode für Sie am besten ist. Sie erfahren etwas über Auf- und Abbau von Stress und erhalten einen Einblick in die klassischen Entspannungsmethoden (PME nach Jacobson und Autogenes Training). Durch viele kleine Übungen zum Ausprobieren und Erfahren ist der Kurs abwechslungsreich und entspannend.

Leitung: Rita Bahrenburg, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Kursleiterin für Entspannung

Termin: Samstag, 13. April 2024  
10.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: 49,90 € (ermäßigt: 39,90 €)

Anmeldung: bis zum 06.04.24 bei Rita Bahrenburg unter  
[r.bahrenburg@gmx.de](mailto:r.bahrenburg@gmx.de)



## Kurs: Selbstverteidigung für Frauen in Gehrden

Bei diesem Kurs haben Frauen die Gelegenheit, einen Einblick in Selbstverteidigungstechniken zu erhalten. In Anlehnung an die Kampfsportart Taekwondo werden einfache und effektive Techniken der Selbstverteidigung ausprobiert und geübt. Ziel ist es, Hemmschwellen abzubauen und Selbstsicherheit zu gewinnen. Bitte bequeme Kleidung, sowie ausreichende Getränke mitbringen.

Leitung: Caroline Milligan (2. Dan), Birgit Sommerfeld (1. Kup)

Termin: Dienstag 16.04. + 23.04.24 (2x)  
18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Sporthalle Am Castrum  
Am Castrum 10, 30989 Gehrden

Anmeldung: bis zum 09.04.24 im Frauenzentrum, Tel. 0511 431531  
oder [frauenzentrum@ronnenberg.de](mailto:frauenzentrum@ronnenberg.de)

## Nähen „Ü60“

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 24. Februar 2024

Leitung: Roswitha Waschek, Bekleidungsschneiderin

Termin: Samstag, 20. April 2024  
11.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 20 €

Anmeldung: bis zum 13.04.24 bei Roswitha Waschek unter  
0162 9443897

## Vortrag in Gehrden: Power und Energie durch unsere Gefühle

### Oder wie können wir die Botschaften unserer Gefühle nutzen!

Achten Sie auf Ihre Gefühle? Oder „müssen Sie im Alltag funktionieren“ und ihre Gefühle haben kaum oder keinen Platz? Gerade unter Stress sind wir sehr auf das Außen fixiert und nehmen nicht wahr, wie es in uns aussieht. Vielleicht kategorisieren Sie Gefühle auch in gut oder schlecht bzw. hilfreich oder unpassend? In der Folge unterdrücken wir vermeintlich schlechte Gefühle z.B. Ärger oder Angst? Das hat Einfluss auf unsere Energie. Was sind die verborgenen Botschaften unserer Gefühle? Welche Energie verbirgt sich in ihnen? Wie können wir diese nutzen? Wie können wir in anstrengenden Situationen gut für uns sorgen? Wie können wir unsere Mitmenschen gut begleiten? Antworten auf diese Fragen gibt es in dem Vortrag.

Leitung: Gabriele Schneider, Heilpraktikerin und  
zertifizierte Transaktionsanalytikerin

---

Termin: Mittwoch, 24. April 2024  
17.30 – 21.00 Uhr

---

Gebühr: keine

---

Ort: Mehrgenerationen-Haus Gehrden e.V.,  
Steinweg 17/19, 30989 Gehrden

---

Anmeldung: bis zum 17.04.24 bei Gabriele Schneider unter  
[gabrieleschneiderhp@t-online.de](mailto:gabrieleschneiderhp@t-online.de) oder  
05041 7791945

---

**Kurs: Qi Gong – 8 Brokate**

Qi Gong ist eine Form der Bewegungsmeditation, die in der Ruhe oder in Bewegung durchgeführt werden kann. Qi bedeutet Lebensenergie, Gong steht für Technik oder Kunst. Während der Ausführung der 8 Brokate sind wir über unsere Atmung bewusst mit unserem Körper verbunden. Wir lauschen nach innen, nehmen Verspannungen oder Anspannung in uns wahr. Die 8 Brokate des Qi Gong sind weiche, fließende Bewegungen, die Verspannungen und Blockaden auflösen. Der Körper wird auf sanfte Weise gedehnt und energetisiert. Die Körperanteile von Yin und Yang kommen in einen Ausgleich. Durch diesen Ausgleich erfahren wir innere Ruhe, Stress wird reduziert und unsere Chakren (Energiezentren) werden aufgefüllt. Jeder Abend wird mit einer Kurzmeditation abgeschlossen.

Eine regelmäßige Qi Gong Praxis schult die Wahrnehmung für unseren Körper und unsere Bedürfnisse.

Leitung: Silvia Richter – Heilpraktikerin Psychotherapie, Achtsamkeitstrainerin

Termin: Donnerstag, 25.04. – 23.05.24 (4x)  
18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: 60 € (inkl. Übungsskript und mp3-Dateien, mit den aufgesprochenen Anleitungen)

Anmeldung: bis zum 18.04.24 bei Silvia Richter unter [willkommen@ihrachtsamkeitscoach.de](mailto:willkommen@ihrachtsamkeitscoach.de)



**Workshop: Samstag ist Nähtag!**

In kleiner Runde nähen wir in wenigen Stunden einen einfachen Rock, ein T-Shirt, oder eine Hose für den kommenden Sommer. Moderne Nähmaschinen und Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Auch Nähanfängerinnen sind willkommen. Material bitte mitbringen: für einen Rock circa 100/140 cm + Reißverschluss und für ein T-Shirt 80/140 cm.

Leitung: Roswitha Waschek, Bekleidungsschneiderin

Termin: Samstag, 27. April 2024  
11.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 35 €

Anmeldung: bis zum 20.04.24 bei Roswitha Waschek unter  
01062 9443897

**Workshop: Atemgymnastik**

Atmen ist das Spiegelbild der Seele. Die Art und Weise, wie wir atmen, hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Eine natürliche, tiefe Atmung verbessert die Sauerstoffaufnahme und sorgt für innere Ruhe, Gelassenheit und kraftvolles Handeln. Bei der Atemgymnastik werden verschiedenste Atemübungen und Körperübungen angeleitet, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit verhelfen können. Durch die verbesserte Sauerstoffaufnahme wird dem Körper geholfen sich optimaler von Infektionen der Atemwegsorgane zu regenerieren.

Leitung: Silvia Bünger, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin,  
Fitness- u. Yogatrainerin

Termin: Samstag, 4. Mai 2024  
9.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: 25 €

Anmeldung: bei Silvia Bünger unter 0511 67956384

## Workshop: Entdecke Deine natürlichen Ressourcen!

### Mach Dich auf den Weg zu mehr Lebensglück!

Wir alle wünschen uns ein gesundes, erfolgreiches und erfülltes Leben. Doch was braucht es wirklich dazu? Welche Bedürfnisse und Interessen haben Sie? Was leitet Sie? Hält Sie etwas davon ab, Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Ideen auszusprechen und sich für diese einzusetzen? Wie wollen Sie Ihr Lebensglück in die Hand nehmen?

Dieses Seminar lädt ein zu einer Bestandsaufnahme. Wer sind Sie? Welche Werte leiten Sie? Was zeichnet Sie aus? Gibt es Fähigkeiten in Ihnen, zu den Sie wenig Kontakt haben, die Sie sogar Ausblenden? Was hält Sie davon ab, neue Wege zu gehen?

Wir bringen Licht in das Dunkel – spüren Glaubenssätze auf und überprüfen diese auf ihre Gültigkeit im hier und jetzt.

Leitung: Gabriele Schneider, Heilpraktikerin und zertifizierte Transaktionsanalytikerin

Termin: Dienstag, 07.05. + 14.05.24  
17.30 – 21.00 Uhr

Gebühr keine

Anmeldung: bis zum 30.04.24 bei Gabriele Schneider unter  
05041 7791945 oder  
[gabrieleschneiderhp@t-online.de](mailto:gabrieleschneiderhp@t-online.de)

## Faszienstretch & Relax

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 2. März 2024

Termin: Samstag, 1. Juni 2024  
9.00 – 11.00 Uhr

Gebühr 25 €

Anmeldung: bis zum 25.05.24 bei Silvia Bünger unter  
0511 67956384

## Workshop: Samstag ist Nähtag!

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 27. April 2024

Termin: Samstag, 8. Juni 2024  
11.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 35 €

Anmeldung: bis zum 01.06.24 bei Roswitha Waschek unter  
0162 9443897



# Besondere Beratungsangebote

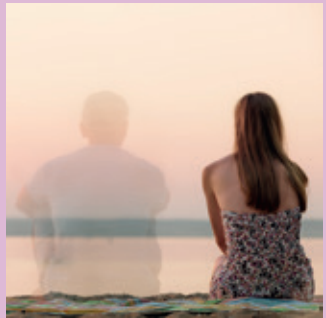
## Telefonische, persönliche und Onlineberatung

- in Lebenskrisen
- bei familiären Problemen
- bei Beziehungsschwierigkeiten
- bei Trennung / Scheidung
- in Erziehungsfragen
- bei Konflikten mit sich und anderen
- bei seelischer, körperlicher und sexualisierter Gewalterfahrung
- bei Stalking

## Beratung bei Trennung und Scheidung

Die Entscheidung, sich aus einer Partnerschaft zu lösen, fällt meistens nicht leicht. Gerade wenn auch Kinder von der Trennung der Eltern betroffen sind, gibt es viel zu bedenken. Wenn die Entscheidung getroffen ist, ändert sich das Leben häufig grundlegend und es gibt neben der emotionalen Situation, die es zu bewältigen gilt, Vieles, was zu regeln ist.

Je nach Bedarf haben die Frauen die Möglichkeit sich bei der Trennungsberatung, mit Ihren ambivalenten Gefühlen und Gedanken auseinander zu setzen, alltagspraktische Begleitung im Trennungsprozess zu erhalten und neue, stärkende Perspektiven für sich zu entwickeln.



## Traumazentrierte Fachberatung

Dieses Angebot richtet sich an Frauen nach aktuellen traumatischen Ereignissen sowie länger zurückliegenden traumatischen Erlebnissen in ihrer Lebensgeschichte.

Die Fachberatung zielt darauf ab:

- durch eine umfassende Wissenvermittlung über Traumaverarbeitung eigene traumabedingte Symptome besser verstehen zu können
- körperliche und psychische Stabilisierungstechniken kennen zu lernen und sich ein persönliches Spektrum an Selbstfürsorge- und Hilfe zu erarbeiten
- auf eine traumabearbeitende Psychotherapie vorzubereiten
- Beschwerden abzubauen, zu reduzieren oder zumindest besser kontrollieren zu können.

# Besondere Beratungsangebote

## Konfliktvermittlung / Mediation

Unterschiedliche Interessen und unerfüllte Bedürfnisse im Kontakt mit anderen Menschen können zu Konflikten führen. Manchmal entsteht das belastende Gefühl, keine Auswege aus dem Konflikt zu finden. Eine Mediation ist ein konstruktives Konfliktlösungsverfahren, bei dem die allparteiliche Mediatorin die Betroffenen dabei unterstützt, ihre Interessen und die dahinterliegenden Gefühle auszudrücken und der anderen Seite verständlich zu machen. Im geschützten Rahmen dieser Gespräche können somit Verständnis, neues Vertrauen und damit Lösungen für den Konflikt entwickelt werden. Diese Konfliktvermittlung ist wie alle Beratungsangebote nur an Frauen gerichtet, ob Mütter/Töchter, Freundinnen oder Kolleginnen. Die Gespräche werden von einer ausgebildeten Mediatorin begleitet.

Die Beratungsangebote sind kostenfrei und nach Terminabsprache.

---

## Psychosoziale Prozessbegleitung

Dieses Angebot richtet sich an Opfer von Gewalt- und Sexualstraftaten, die eine Strafanzeige stellen möchten oder diese bereits gestellt haben. Es ist eine besonders intensive Unterstützung vor, während und nach einem Strafverfahren mit dem Ziel, die besonderen Belastungen, die durch das Verfahren entstehen zu reduzieren und die Aussagefähigkeit der Betroffenen zu stärken. Es umfasst die Betreuung, Begleitung, Informationsvermittlung und Unterstützung in allen Phasen des Strafverfahrens, sodass Opfer von Gewalt- und Sexualstraftaten diese belastende Zeit nicht alleine bewältigen müssen.



## SPRECHSTUNDE IN GEHRDEN

Steinweg 17-19 · 30989 Gehrden · 1. OG

mit Termin!

Mi 14.30 – 17.00 Uhr

Do 10.30 – 13.00 Uhr



## SPRECHSTUNDE IN WENNIGSEN

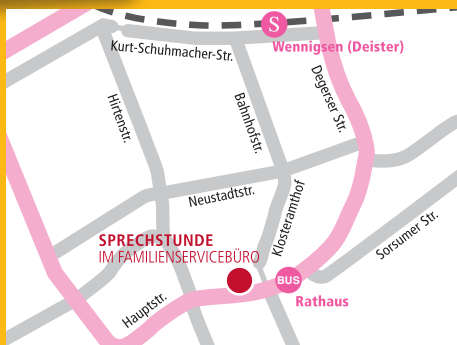
Familienservicebüro

Hauptstr. 1-2 · 30974 Wennigsen (Deister)

mit Termin!

Mo 14.30 – 17.00 Uhr

Di 10.00 – 12.30 Uhr



GEHRDEN



WENNIGSEN  
(DEISTER)

## **FRAUENZENTRUM RONNENBERG**

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen

Stille Straße 8 · 30952 Ronnenberg / Empelde

Tel. 0511 431531

frauenzentrum@ronnenberg.de

www.ronnenberg.de/frauenzentrum

*Termine nach  
Vereinbarung*

### **TELEFONISCHE SPRECHZEITEN**

Mo 10.00 – 12.00 Uhr

Mi 17.00 – 18.00 Uhr

Fr 11.00 – 12.00 Uhr

*ohne Termin!*

### **OFFENE SPRECHSTUNDE**

Di 11.00 – 12.00 Uhr

Do 16.00 – 17.00 Uhr



**FRAUENZENTRUM  
RONNENBERG**  
auf instagram  
und facebook

