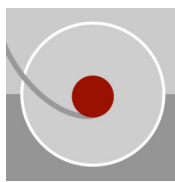


Frauenberatung Pinneberg

Pinneberger **Frauen**netzwerk e. V.



Veranstaltungsprogramm 2. Halbjahr 2017

Interkulturelles Café

Im Rahmen der interkulturellen Woche laden wir zum interkulturellen Café ein!

Eine Mitarbeiterin der Migrationsberatung für Erwachsene (vom Diakonieverein Migration) wird anwesend sein und Ihre Fragen beantworten.

Kostenfrei,

Anmeldung erforderlich

Dienstag, 26. September, 15.00 - 17.00 Uhr

Berufliche Beratung durch "Frau und Beruf"

„Was kann ich? Wo will ich hin? Wie erreiche ich dieses Ziel?“ Das sind immer wiederkehrende und ganz zentrale Fragen, mit denen sich Frauen auf ihrem Weg des beruflichen (Wieder-) Einstiegs oder Umstiegs beschäftigen.

Das Beratungsangebot richtet sich an Wiedereinsteigerinnen und an von Arbeitslosigkeit bedrohten Frauen. Mit **Beraterinnen von FRAU & BERUF** können Sie in den ca. ein- bis anderthalbstündigen Gesprächen Antworten auf Ihre Fragen finden.

Die Themenfelder reichen von der beruflichen Zielfindung, Ausbildung in Teilzeit, beruflichem Wiedereinstieg, Berufswegplanung, Konflikten am Arbeitsplatz, Vereinbarkeit von Familie und Beruf bis hin zu Themen der Weiterbildung und Existenzgründung (Vorfeldberatung).

Die Beratungen erfolgen individuell, kostenfrei und vertraulich in Form von Einzelgesprächen.

Kostenfrei,

Terminvereinbarung erforderlich

Mittwoch, 27. September, 9.00 - 15.30 Uhr

Eröffnungsfilm zur Gesundheitswoche

Embrace - DU BIST SCHÖN - Ein Film von TARYN BRUMFITT

Ein mutiger und engagierter Film – ein Plädoyer für mehr Selbstakzeptanz.

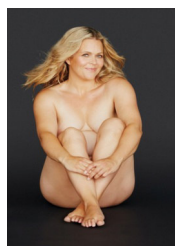
im Pinneberger Rathaus/Ratssitzungssaal

Bismarckstraße 8 (Eingang neben der Scheune)

Anmeldung bis 5.10.2017 erforderlich:

bei D. Azzab-Robinson 04101 - 211 231

azzab-robinson@stadtverwaltung.pinneberg.de



Bitte bringen Sie eine kleine Gabe fürs Buffet mit (Fingerfood) –wir wollen uns vorher gemeinsam an einer langen Tafel stärken.

Kurs: „Das Schönste an DIR bist DU“!

Selbstachtung und Selbstvertrauen hat einen großen Einfluss darauf, ob ich mich in der Welt eher glücklich und zufrieden erlebe oder ob der Selbstzweifel an mir nagt. Unser Selbstwertgefühl steht dabei auch in einem unmittelbaren Zusammenhang damit, wie ich mich in meinem Körper erlebe. Um dem eigenen Wert auf die Spur zu kommen und um uns liebevoller unserem Körperbild zu nähern, können folgende Fragen helfen. Wie sehe ich mich? Wie erlebe ich mich? Was erzähle ich über mich? Was bin ich mir wert?

Wiebke Köpke-Hauser, Trainerin für berufliche und persönliche Potenzialentfaltung, wird in diesem Kurs Wege aufzeigen, die Messlatte der eigenen Ansprüche nicht zu hoch zu hängen, um sich selbst wieder respektvoller und mit Würde zu begegnen. Denn bei allem Streben nach Verbesserung sollten wir niemals vergessen: **Das Schönste an Dir bist DU!**

Weitere Termine montags, 16. und 23.10. jeweils 18 - 19.30 Uhr

Kosten: 5 Euro pro Abend, **Ermäßigung möglich**,

Anmeldung erforderlich

ab Montag, 9. Oktober, 18.00 - 19.30 Uhr

Workshop: „Bewegung auf engstem Raum“

Dienstag, 10. Oktober, 19.00 - 21.00 Uhr

Angelika Günther, Trainerin für Entspannungstechniken, Rückenstärkung und „Haltung und Bewegung“ wird in diesem Workshop ein Potpourri von Übungen aus dem Yoga, aus dem Qigong und aus weiteren Entspannungstechniken vermitteln, die sich auch im kleinsten Raum ausführen lassen.

Alle Übungen werden im Sitzen durchgeführt und sind für Menschen geeignet, deren Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, die sich aber trotzdem nach Bewegung und Entspannung sehnen - denn Bewegung ist überall möglich!

Kosten: 5 Euro,

Anmeldung erforderlich

Workshop: Mein Körper - mein Zuhause

Samstag, 11. November, 11.00 - 15.30 Uhr

Nicola Struss, Heilpraktikerin für körperorientierte Psycho- und Traumatherapie geht es in diesem Workshop darum, die Teilnehmerinnen zu ermutigen, sich durch einen wohlwollenden Blick auf den eigenen Körper, wieder mit seiner ureigenen Weisheit zu verbinden. Über unseren Körper können wir viel über uns selbst erfahren. Wir erkunden, wie sich beispielsweise Gedanken und Bilder auf unser Erleben auswirken. Unseren eigenen Körper wiederzuentdecken, unterstützt uns einen besseren Zugang zu uns selbst zu finden – unsere wichtigste Ressource überhaupt.

Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Für diese Gruppe ist ein Vorgespräch nötig, bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Kosten: 5 Euro

Diese Gruppe finanziert sich aus Spendengeldern aus der Aktionswoche gegen Gewalt

Vortrag: „Seelische Gewalt und wie frau sich besser davor schützen kann“

Donnerstag, 23. November 19.00 Uhr

Seelische Gewalt ist nicht körperlich sichtbar, hinterlässt weder blaue Flecken noch Blut. Sie kommt hinterrücks daher, in Gesten und Worten. Aber es verletzt uns sehr, wenn wir z.B. verächtlich behandelt oder erniedrigt werden.

In diesem Vortrag beleuchtet Jutta Junghans, psychologische Beraterin, sowie Konflikt- und Kommunikationsberaterin, wie Menschen dazu neigen, durch die Verletzung anderer ihr eigenes Ego aufzuwerten und woran frau diese Mechanismen erkennen kann. Gleichzeitig zeigt sie auf, wie frau ihre Widerstandskraft stärken und eine Lebenseinstellung entwickeln kann, die aus der nötigen Portion Gelassenheit und Selbstsicherheit besteht, um mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken.

Kostenfrei,

Anmeldung erforderlich

Workshop: Wege zu mehr Wirkung

Samstag, 25. November, 15.00 - 17.30 Uhr

Mit einfachen Selbstbehauptungstechniken und vielseitigen Übungen für eine verbesserte Körperwahrnehmung stärken wir an diesem Tag unsere Ausdruckskraft und erlangen mehr Selbstwirksamkeit. Sozialpädagogin Ronja Plew verwendet in diesem Workshop Elemente aus verschiedenen Selbstverteidigungsmethoden, der Bioenergetik sowie der Theaterpädagogik. Es ist ein Training von Kopf bis Fuß, für Stimme, Reaktionsvermögen, Körperhaltungen und Standfestigkeit. Besonders die Stock-Kampfkunst mit ihren rhythmischen Schlagabfolgen lehrt uns Präsenz und gegenseitige Achtsamkeit – und das mehr spielerisch als kämpferisch! Gespräche und Entspannungsübungen vervollständigen den Workshop.

Bitte bequeme Kleidung sowie festes Schuhwerk mitbringen. Bei gutem Wetter können Übungen im Drosteipark stattfinden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten: 5 Euro,

Anmeldung erforderlich

Workshop: Vom Glück der federleichten Kontrolle über die eigenen "sieben Sachen"! Samstag, 2. Dezember, 11.00 - 13.30 Uhr

Wenn wir Chaos als den natürlichen Vorläufer von Ordnung betrachten, dann können wir mit Hilfe von Ordnungsmethoden mit Leichtigkeit die Kontrolle über das Chaos gewinnen. In diesem Workshop soll es um die ordnende Gestaltung der persönlichen Lebensräume gehen, die sich nützlichen Regeln anpasst und trotzdem flexibel bleibt, die Spielräume öffnet und Luft zum Atmen lässt. Eva Kuhn, Fachfrau für Logistik und Organisation, wird Sie dabei unterstützen wieder Struktur in ihr Durcheinander zu bringen. Gemeinsam werden sie sich dem Prinzip annähern, dass nicht die Fülle, sondern die Leere der wahre Luxus ist.

Kosten: 5 Euro, Anmeldung erforderlich

Gemütliches Beisammensein zum Jahresausklang

Donnerstag, 7. Dezember 15.00 - 17.00 Uhr

Rückblickend und vorausschauend futtern wir im Hier und Jetzt Leckereien und lassen es uns miteinander gut gehen. Freundinnen des Netzwerks sind herzlich willkommen!

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Frauenberatung Pinneberg

Pinneberger Frauennetzwerk e.V.



Rübekamp 5 • 25421 Pinneberg

Telefon: (04101) 51 31 47 • Fax: (04101) 83 59 24

info@frauennetzwerk-pinneberg.de • www.frauennetzwerk-pinneberg.de

Spendenkonto Förderverein • IBAN DE 08 2305 1030 000 398 4028

Sie finden die Frauenberatung im 2. OG, die Räume sind leider nicht barrierefrei.



Kooperation mit
Frauen helfen Frauen in Not e.V. /
Frauentreff Elmshorn

