



FRAUENNETZWERK
STÄDTEREGION AACHEN

20



18



Frauen Bildungs Woche

PROGRAMM
vom 16. bis 20. April 2018

Veranstalterinnen der Frauenbildungswoche:
Frauennetzwerk Städteregion Aachen e.V.
Andrea Hilger – Agentur für Arbeit, Aachen-Düren
Dr. Johanna Jantsch – Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen
Sibylle Keupen – Bleiberger Fabrik, Aachen
Stefanie Sauer-Bloch – FrauenKomm.Gleis1, Herzogenrath
Silke Tamm-Kanj – Gleichstellungsstelle, Würselen
Maja v. Westerman – Volkshochschule Aachen

Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Referentinnen und den Institutionen, die kostenlos Räume zur Verfügung stellen.



Frauenbildungswoche des Frauennetzwerks Städteregion Aachen e.V.

Ein kleines Jubiläum ist zu feiern: Das Frauennetzwerk veranstaltet nun zum zehnten Mal eine Frauenbildungswoche mit rund 50 Workshops. Viele davon widmen sich der beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung. Daneben gibt es Angebote aus den Bereichen Life-Work-Balance, Kreativität, Gesundheit, Lebensgestaltung, berufliche Förderung sowie den neuen Medien.

Im Frauennetzwerk Städteregion Aachen e.V. sind seit 2002 über 50 Frauenorganisationen und Vertreterinnen verschiedener Institutionen zusammengeschlossen. Eines unserer wichtigsten Ziele ist die Förderung von Frauen in den Bereichen Bildung, Kultur und beruflicher Weiterbildung, weil ohne Information und Bildung Unabhängigkeit und Gleichberechtigung für Frauen nicht möglich sind.

Wie das Frauennetzwerk Frauen der Städteregion verbindet, so fördert die Frauenbildungswoche mit Veranstaltungsorten in Herzogenrath und Würselen eine Vernetzung der Region.

Das Frauennetzwerk möchte möglichst allen interessierten Frauen die Teilnahme an den Workshops ermöglichen. Deshalb erhalten Studierende, Auszubildende (bis 27 Jahre), arbeitslose Frauen und Rentnerinnen mit einem Einkommen unterhalb der Grundsicherung bei Nachfrage und Vorlage eines Beleges eine Ermäßigung von 50%.

Die Veranstalterinnen der Frauenbildungswoche engagieren sich im Frauennetzwerk und organisieren die Frauenbildungswoche zusätzlich zu ihrer sonstigen Tätigkeit.

Die Referentinnen erhalten für ihren Einsatz lediglich eine Aufwandsentschädigung. Die Frauenbildungswoche arbeitet kostendeckend. Die Räumlichkeiten stellen die beteiligten Institutionen kostenlos zur Verfügung.

Das vorliegende Programm will Sie neugierig machen und anregen, sich unterschiedliche Angebote anzuschauen, sich zu informieren und weiterzubilden, sich zu entspannen, sich mit anderen Frauen auszutauschen und etwas für Körper, Seele und Geist zu tun.

Sichern Sie sich Ihre Teilnahme und melden Sie sich an, denn die Plätze sind begrenzt.

Ihr Frauennetzwerk

WS 1	Frauen in Aachen – ein Stadtrundgang	6
WS 2	Mit Selbstkompetenz Wünsche zur Erfüllung bringen	6
WS 3	Smartphone - Android & Apple für Neulinge	6
WS 4	Berufliche Neuorientierung – warum nicht mal anders	7
WS 5	Taiji-Qi Gong	7
WS 6	Bring Farbe in deinen Kleiderschrank	8
WS 7	Singen kann Jede	8
WS 8	Optimale Nutzung von iPad & iPhone – Apple für Fortgeschrittene	8
WS 9	Die Magie des Aufräumens	9
WS 10	Die Kraft der Gedanken – die Methode „The Work“ von Byron Katie	9
WS 11	Fahrradreparatur – selbst ist die Frau!	9
WS 12	Und jetzt mache ich etwas ganz anderes!	10
WS 13	Vorstellungsgespräche souverän und erfolgreich meistern	10
WS 14	Tanzen macht glücklich	10
WS 15	Einführung in die heilsame Kraft der Klänge – ein Workshop zum Ausprobieren	11
WS 16	Mein Lebensweg als Bild: Der rote Faden in meinem Leben	11
WS 17	Bewerber-Knigge – Selbstpräsentation beim Vorstellungsgespräch	12
WS 18	Malwerkstatt	12
WS 19	Umwelt- und Klimaschutz im Alltag? Easy going!	12
WS 20	Ruhig und gelassen in Prüfung oder Vorstellungsgespräch	13
WS 21	Spiritualität im Alltag – Östliche Traditionen für mehr Lebensfreude und Gelassenheit	13
WS 22	Upcycling „Aus alt macht neu“	14
WS 23	Easy Cooking, einfach clever kochen	14
WS 24	Mit Life/Work-Planning beruflich neue Wege entdecken	14
WS 25	Schluss mit diesen „Spielchen“	15
WS 26	Fahrradreparatur – selbst ist die Frau!	15
WS 27	Getragen vom Klang in das innere Erleben eintauchen	15

WS 28	Klarheit in Ihren Gedanken und Entscheidungen	16
WS 29	Grenzen setzen – es gibt Dinge, die Du niemals hinnehmen darfst	16
WS 30	Mein Leben in tausend Worten – Biographisches Schreiben	16
WS 31	Individuelle Stresslösung mit dem Resilienzkompass	17
WS 32	Zeichen-Meditation ... auch für Anfängerinnen	17
WS 33	Pilates	18
WS 34	Wie Abschied gelingt	18
WS 35	Wertschätzende Kommunikation	18
WS 36	Meine inneren Antreiber	19
WS 37	Autoreparaturwerkstatt	19
WS 38	Konflikte? Warum eigentlich nicht?	19
WS 39	Fahrradreparatur – selbst ist die Frau!	20
WS 40	Veränderung braucht Richtung und Balance – Wiedereinstieg von Frauen in den Beruf	20
WS 41	Nie mehr unter Wert! Selbstbewusstsein kann man lernen	21
WS 42	Bodystyling	21
WS 43	Meine inneren Antreiber	22
WS 44	Topfgärtnern – Gemüseanbau auf kleinstem Raum	22
WS 45	Erfolgreiche Projektpräsentation – von der Idee zur Realisierung	23
WS 46	Achtsamkeit und Wertschätzung in einer schnellen Welt	23
WS 47	Grau auf dem Kopf, aber bunt im Herzen ...	24
WS 48	Fahrradreparatur – für Fortgeschrittene	24
WS 49	Stresskompetenz – die Zukunft stressfrei, optimistisch und gesund gestalten	25
WS 50	Rhythm is it!	25
WS 51	Mein Haus: Fit für die nächsten 20 Jahre	25
WS 52	Orientalischer Tanz	26
WS 53	Souverän sprechen trotz Bammel	26
WS 54	Pflanzenfarben selber herstellen	27
● 55	Kinoabend: EMBRACE – DU BIST SCHÖN	27

WORKSHOP 1

Montag, 16. April 2018 / 9:00 - 11:30 Uhr

FRAUEN IN AACHEN – EIN STADTRUNDGANG

Wer sich mit der Geschichte Aachens beschäftigt, trifft immer wieder auf Frauen, die zu ihren Lebzeiten neue Wege gegangen sind und damit bis heute Spuren im städtischen Leben hinterlassen haben, wie z.B. Franziska Schervier oder Clara Fey. Unser Weg führt uns vorbei an Schulen, Klöstern, der Hochschule und vielleicht längst vergessenen Orten, die durch Frauen entscheidend geprägt wurden.

Referentin: Yvonne Hugot-Zgodda, Historikerin/Dozentin, Aachen
Ort: Treffpunkt ist am Hotmannspieß / Ecke Sandkaulstraße

WORKSHOP 2

Montag, 16. April 2018 / 9:00 - 12:00 Uhr

MIT SELBSTKOMPETENZ WÜNSCHE ZUR ERFÜLLUNG BRINGEN

Stellen Sie auch immer wieder fest, dass Sie sich Dinge vornehmen, die Sie dann doch nicht umsetzen? Dass Sie an die Umsetzung fast selbst nicht mehr glauben? Oder deren Umsetzung Sie „ewig“ hinaus zögern? Dieser Workshop ermöglicht Ihnen eine intensivere Auseinandersetzung mit Ihren privaten und beruflichen Zielen und Wünschen, unterstützt mit Übungen aus der Achtsamkeitspraxis und „Self-Empowerment“-Techniken.

Referentin: Christine von der Stein, Dipl. Psychologin/Therapeutin, Aachen
Ort: Volkshochschule Aachen, Peterstraße 21-25, 52062 Aachen

WORKSHOP 3

Montag, 16. April 2018 / 9:00 - 12:00 Uhr

SMARTPHONE - ANDROID & APPLE FÜR NEULINGE

Alle haben es, jede nutzt es. Und der Nutzungsbedarf ist individuell. Frau möchte nicht immer die Kinder oder den Partner fragen, wie etwas funktioniert, sondern frei nach dem Motto „Selbst ist die Frau“ agieren. Wie ruft frau ihre E-Mails ab, wie organisiert sie ihren Kalender und vielleicht die ihrer Familie auf einen Blick? Wie sichert sie ihre Kontakte und ihre Daten? Und wie lädt frau ihre Apps? Dieser Workshop richtet sich an Nutzerinnen, die sich gerade ein Smartphone zugelegt haben oder endlich mehr als nur telefonieren möchten. Spezielle Fragen bitte bis 2 Wochen vor Kursbeginn an die Referentin per E-Mail unter a.k.p@web.de stellen. Bitte bei der Anmeldung angeben, welches Betriebssystem genutzt wird.

Referentin: Anja Pferdmeiges, Dipl.-Betriebswirtin, Würselen
Ort: FrauenKomm.Gleis 1, Bahnhof Herzogenrath Mitte, Eingang am Gleis 1

WORKSHOP 4

Montag, 16. April 2018 / 13:00 - 16:00 Uhr

BERUFLICHE NEUORIENTIERUNG – WARUM NICHT MAL ANDERS

Sie wollen in den Beruf zurück, sind arbeitslos oder suchen aus anderen Gründen eine neue berufliche Perspektive. Und: Sie wissen nicht, in welchem Bereich ein solcher Neuanfang für Sie sinnvoll ist oder in welche Richtung es gehen kann. Dann kommen Sie einfach in diesen Workshop. Hier können Sie das Überlegen und Nachdenken hinter sich lassen und eine andere Methode ausprobieren, damit auch einmal Ihr Unterbewusstes zum Zuge kommt. Denn das kann über innere Konflikte hinaus und zu den richtigen und tragfähigen Entscheidungen führen. Ganz anders als Daten, Fakten, Argumente und kopfgesteuerte Entscheidungshilfen das vermögen.

Referentin: Magdalena Vogel, Lerntherapeutin, systemischer Coach, Bonn
Ort: Agentur für Arbeit, Aachen, Roermonder Str. 51, BiZ Raum 16

WORKSHOP 5

Montag, 16. April 2018 / 13:30 - 16:00 Uhr

TAIJI-QI GONG

Taiji-Qi Gong fördert die Beweglichkeit des Körpers, stärkt seine Dynamik und Stabilität und verbessert Koordination, Gleichgewicht und Atmung. Das ist gerade heute wichtig, wo Belastungen und Stress zu Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Verspannungen, Reizbarkeit und Antriebslosigkeit führen können. Taiji-Qi Gong ist ein bedeutender Zweig der chinesischen Heilkunde. Taiji-Qi Gong arbeitet mit Bewegungen, die aus dem Taijiquan stammen und dem Qi Gong angepasst wurden. Durch geführte Bewegungen wird die Beweglichkeit des Körpers sanft gefördert und den Auswirkungen von Belastungen entgegengearbeitet. So dient Taiji-Qi Gong besonders zur Gesundheitsvorsorge und Konstitutionsstärkung.

Referentin: Biggi Hüßelmann, Alsdorf
Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

WORKSHOP 6

Montag, 16. April 2018 / 13:30 - 16:30 Uhr

BRING FARBE IN DEINEN KLEIDERSCHRANK

Keine Lust mehr auf nur schwarz, weiß und grau? In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen etwas über ihre persönlichen Kontraste und Farbgebungen in Haut, Haaren und Augen, aus denen sich schon viele Ideen für Farben und Nuancen ergeben.

Außerdem sprechen wir über Farbkombinationen von neutralen Farben (wie schwarz) mit intensiveren Farben. Die Teilnehmerinnen probieren vor dem Spiegel verschiedene Kombinationen aus und können sofort die Wirkung sehen. Bitte bringen Sie zu diesem Seminar circa 10 Kleidungsstücke in verschiedenen Farben mit.

Referentin: Stefanie Sauer-Bloch, Dipl. Psychologin, Farb/Stilberaterin, Würselen
Ort: Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, 52146 Würselen, Raum 4, 1.Etage

WORKSHOP 7

Montag, 16. April 2018 / 13:30 - 16:30 Uhr

SINGEN KANN JEDE

Sie singen zwar gerne, sind aber nur in der Badewanne mutig? Geben Sie sich einen Ruck. Singen heißt aktiv sein. Sie können dabei viel erleben und mit in den Alltag nehmen!

Der Workshop richtet sich an alle, die Freude am Singen haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es geht darum, im gemeinsamen Klingeln und Tönen Zutrauen in die Kraft der eigenen Stimme zu gewinnen und diese weiterzuentwickeln.

Referentin: Adelheid Scherer, ausgebildete Sängerin, Aachen
Ort: Volkshochschule Aachen, Peterstraße 21-25, 52062 Aachen, Forum

WORKSHOP 8

Montag, 16. April 2018 / 14:00 - 17:00 Uhr

OPTIMALE NUTZUNG VON IPAD & IPHONE – APPLE FÜR FORTGESCHRITTENE

Alle haben es, jede nutzt es. Aber was braucht frau wirklich und wie findet sie hier für sich den richtigen Durchblick? Der Nutzungsbedarf ist individuell. Nach dem Motto „Ich entscheide, was ich will, nicht die Technik“ werden Möglichkeiten vorgestellt, sich Berufliches und Alltägliches zu erleichtern. Kalenderverwaltung, E-Mail-Korrespondenz, Foto-Cloud und Dropbox - wie setzt frau ihre Geräte optimal für sich ein? Spezielle Fragen bitte bis 2 Wochen vor Kursbeginn an die Referentin per E-Mail unter a.k.p@web.de stellen.

Referentin: Anja Pferdmeiges, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Würselen
Ort: FrauenKomm.Gleis1, Bahnhof Herzogenrath Mitte, Eingang am Gleis1

WORKSHOP 9

Montag, 16. April 2018 / 18:00 - 21:00 Uhr

DIE MAGIE DES AUFRÄUMENS

Haben Sie Lust auf einen Neuanfang, mehr Klarheit und ein geordneteres Leben? Dann beginnen Sie einfach mit Aufräumen. Die Magie des Aufräumens entfaltet sich beim Tun: Beim In-Sich-Hineinspüren, Entscheiden, Danken und Loslassen. Was kann verschenkt, verkauft oder weggeworfen werden? Dieser äußere Prozess unterstützt uns auch bei der Klärung vieler Themen in unserem Leben. Bitte mitbringen: etwas zum Aussortieren, am besten 10 Kleidungsstücke und 10 Bücher.

Referentin: Meaza Coßmann, Tanz- und Bewegungstherapeutin, Feng Shui-Beraterin, Aachen
Ort: Volkshochschule Aachen, Peterstraße 21-25, 52062 Aachen, Raum 214

WORKSHOP 10

Montag, 16. April 2018 / 18:00 - 21:00 Uhr

DIE KRAFT DER GEDANKEN – DIE METHODE „THE WORK“ VON BYRON KATIE

Wir kennen alle stresserzeugende Gedanken wie „Mein Partner hört mir nicht zu.“, „Ich bin zu dick.“, „Die Kollegin nervt.“ Dabei wollen wir doch lieber in Harmonie mit unserer Umwelt und in Frieden mit uns selbst leben. Mit Hilfe der einfach anzuwendenden Methode „The Work“ lernen Sie, Ihre stressauslösenden Gedanken und Überzeugungen zu hinterfragen. Die Methode läßt sich bei Problemen in vielen privaten Beziehungen genauso anwenden wie bei Unzufriedenheit am Arbeitsplatz oder mit dem eigenen Körper. Lernen Sie eine einfache Methode kennen. Bitte bringen Sie Papier und Stift mit.

Referentin: Nicola Uthmann, Lehrcoach für The Work of Byron Katie, Köln
Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18-20, Aachen

WORKSHOP 11

Montag, 16. April 2018 / 19:00 - 21:00 Uhr

FAHRRADREPARATUR – SELBST IST DIE FRAU!

In diesem Workshop bekommen radbegeisterte Teilnehmerinnen Tipps und Anleitungen über Fahrradpflege und Wartung:

- Reifenwechsel – wie geht das?
- Ventil defekt – wie tausche ich es aus?
- Bremsbeläge wechseln – wie geht das?
- Wie stelle ich die Bremse richtig ein?
- Verkehrssicherheit – was muss ich beachten?
- Welches Werkzeug ist geeignet?

Bitte denken Sie an Kleidung, die schmutzig werden kann. Das eigene Fahrrad kann für eine kleinere Reparatur mitgebracht werden.

Referentin: Uta Lützner, Zweiradmechanikermeisterin
Ort: Sausewind, Südstr. 60, Aachen

WORKSHOP 12

Donnerstag, 19. April 2018 / 09:00 - 12:00 Uhr

UND JETZT MACHE ICH ETWAS GANZ ANDERES!

Viele Jahre haben Sie in Ihrem erlernten Beruf gearbeitet. Das hat Ihnen Spaß gemacht. Aber: Sie können noch ganz andere Dinge, Dinge, die in Ihrem Job nicht abgerufen werden. Und das wollen Sie jetzt ändern. Nun, dann fangen Sie an und überzeugen Ihren zukünftigen Arbeitgeber von den Fähigkeiten, die noch in Ihnen schlummern. In diesem Workshop geht es darum, schriftlich zu argumentieren, dass Motivation und Kompetenz für (ganz) neue Aufgabenbereiche vorhanden sind. Was kann ich? Was will ich? Wie sage ich das? In einem spannenden und kreativen Workshop werden die Grundlagen für eine logische Argumentation und ihre überzeugende Darstellung erarbeitet und individuell umgesetzt.

Referentin: Ulrike Floßdorf, Germanistin, Fachwirtin Direktmarketing und ehemalige Texterin in einer Werbeagentur, Arbeitsvermittlerin Arbeitberservice, Agentur für Arbeit Aachen

Ort: Agentur für Arbeit, Aachen, Roermonder Str. 51, BiZ Raum 16

WORKSHOP 13

Dienstag, 17. April 2018 / 9:00 - 12:00 Uhr

VORSTELLUNGSGESPRÄCHE SOUVERÄN UND ERFOLGREICH MEISTERN

Erfahren und erarbeiten Sie in diesem Workshop, wie Sie selbst auf die schwierigsten Fragen im Vorstellungsgespräch perfekt vorbereitet sind, immer die passende Antwort parat haben und dabei locker, authentisch und sympathisch wirken. Bei Interesse kann ein Videotraining angeboten werden.

Referentin: Ulrike Koch, egoimpulse! beratung.coaching.training. Würselen
Ort: Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, 52146 Würselen, Saal, 1.Etage

WORKSHOP 14

Dienstag, 17. April 2018 / 9:00 - 12:00 Uhr

TANZEN MACHT GLÜCKLICH

Den Boden unter den Füßen spüren und entspannt atmen: der Gedankenfluss wird ruhiger, wenn wir uns ganz der Musik und der Bewegung hingeben. Leichte Elemente aus der Tanztechnik des Zeitgenössischen Tanzes beschwingen Körper und Seele. In einfachen Tanzsequenzen erleben wir uns selbst in einem anderen Kontext. Es geht um Spaß an der Bewegung, sich neu auszuprobieren und neue Impulse zu spüren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Referentin: Maria Schneiders, Trainerin & Beraterin für Tanz, Choreographie und Selbsterfahrung, Aachen
Ort: Volkshochschule Aachen, Peterstraße 21-25, 52062 Aachen, Raum 233

WORKSHOP 15

Dienstag, 17. April 2018 / 9:00 - 12:00 Uhr

EINFÜHRUNG IN DIE HEILSAME KRAFT DER KLÄNGE – EIN WORKSHOP ZUM AUSPROBIEREN

Lerne eine Vielzahl außergewöhnlicher Instrumente kennen: Metall- und Kristallklingschalen, das Monochord, die Körpertambura, die finnische Kantele, die Kalimba Sansula, das Koshi-Klangspiel, das Glasklangröhrenspiel, das Metallklangröhrenspiel, die Rahmentrommel und die Ocean Drum, sowie die intuitive Nutzung dieser Instrumente in Kombination mit der Stimme... Alle diese Instrumente lassen sich ohne Vorkenntnisse bespielen und führen in tiefe Entspannungszustände oder laden zu einem sanften Klangkonzert in der Gruppe ein, das wir zum Abschluss gemeinsam erleben werden. Sie lassen sich ebenfalls in pflegerischen und therapeutischen Berufen einsetzen. Alle Menschen, die Freude an Klängen haben und insbesondere diejenigen, welche von sich glauben unmusikalisch zu sein, sind herzlich willkommen!

Referentin: Yvonne Duchemin, Klang- und Musiktherapeutin, Leiterin des Zentrum für Begegnung und Heilung, Aachen

Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

WORKSHOP 16

Dienstag, 17. April 2018 / 10:00 - 13:00 Uhr

MEIN LEBENSWEG ALS BILD: DER ROTE FADEN IN MEINEM LEBEN

Den eigenen Lebensweg im Bild gestalten: ob raue Kordel, zarte Wolle oder der berühmte seidene Faden, an dem das Leben manchmal hängt: ausgehend von den verschiedenen Phasen im Leben verankern wir zunächst den symbolischen Lebensweg im Bild. Dann arbeiten die Teilnehmerinnen individuell mit Unterstützung weiter an der Umsetzung des Bildes. Der Workshop bietet die Möglichkeit, einmal aus anderer Perspektive das eigene Leben zu betrachten und künstlerisch umzusetzen. Es entsteht ein persönliches Kunstwerk, das zeigt: das ist mein Weg, mein roter Faden. Das bin ich. Es stehen Fäden, Kordeln, Acrylfarben, Öl- und Pastellkreiden, Faser- und Buntstifte zur Verfügung. Die Materialkosten werden verbrauchsabhängig umgelegt. Gerne können auch eigene Erinnerungsstücke, Fäden, Wolle etc. mitgebracht und in das Bild integriert werden.

Referentin: Petra Scheuer, Künstlerin, Pädagogin, Gemmenich (B)
Ort: FrauenKomm.Gleis1, Bahnhof Herzogenrath Mitte, Eingang am Gleis1

WORKSHOP 17

Dienstag, 17. April 2018 / 13:00 - 16:00 Uhr

BEWERBER-KNIGGE – SELBSTPRÄSENTATION BEIM VORSTELLUNGSGESPRÄCH

Ob eine Bewerberin zum Unternehmen passt, entscheiden Personalchefs anhand der Bewerbungsunterlagen, des Bewerbungsfotos und beim Bewerbungsgespräch. Hier können Sie auch aufgrund Ihres Erscheinungsbildes und mit guten Umgangsformen zusätzlich punkten. Doch welche Kleidung sollen Sie für das Vorstellungsgespräch tragen? Und was sind „gute Umgangsformen“?

Bei diesem Workshop werden Sie zum Thema „Dresscodes“ informiert und darüber, welche Umgangsformen im Businessbereich wichtig sind. So erfahren Sie, wie Sie sich optimal auf das Vorstellungsgespräch vorbereiten, um authentisch und überzeugend aufzutreten.

*Referentin: Sabine Syrig, Farb-, Stil- und Imageberaterin, Aachen
Ort: Agentur für Arbeit, Aachen, Roermonder Str. 51, BiZ Raum 16*

WORKSHOP 18

Dienstag, 17. April 2018 / 13:00 - 16:00 Uhr

MALWERKSTATT

In diesem Workshop für Frauen laden wir herzlich dazu ein, mit unterschiedlichen Materialien wie Gips, Pigmente, Sand, Bindemittel und Schellack zu experimentieren. Auf Leinwänden, Holztafeln und Papieren werden mit Spachtel, Pinsel oder Händen Materialien auf- und vielleicht auch wieder abgetragen. Unter fachkundiger Anleitung soll so Ihr individueller künstlerischer Ausdruck entdeckt und gefördert werden. Das Miteinander-kreativ-sein, der Austausch von gestalterischen Erfahrungen und das „Erschaffen“ eines persönlichen Kunstwerkes sollen weitere Ziele dieses Workshops sein. Die Kosten für Material werden anteilig auf die Teilnehmenden umgelegt.

*Referentin: Vera Sous, lebt und arbeitet als freie Künstlerin in Aachen
Ort: Bleiberger Fabrik, Raum 3, Bleiberger Straße 2, 52074 Aachen*

WORKSHOP 19

Dienstag, 17. April 2018 / 13:30 - 16:00 Uhr

UMWELT- UND KLIMASCHUTZ IM ALLTAG? EASY GOING!

Umwelt- und Klimaschutz? – Das klingt anstrengend, nach Verzicht und wenig Spaß. Das muss aber gar nicht sein – beherrigt man kleine Tipps, ist es sogar ganz einfach! Nachgedacht und selbstgemacht: alte Tricks aus Großmutter's Zeit kombiniert mit neuen Erkenntnissen – das spart Geld und Ressourcen, macht Spaß, lässt staunen und schützt ganz nebenbei Umwelt, Natur und Klima.

*Referentin: Ilona Chrobak, Umweltpädagogin, M.A. Umwelt & Bildung,
Fachbereich Umwelt der Stadt Aachen
Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen*

WORKSHOP 20

Dienstag, 17. April 2018 / 17:00 - 20:00 Uhr

RUHIG UND GELASSEN IN PRÜFUNG ODER VORSTELLUNGSGESPRÄCH

Sie haben geübt, sich auf das, was kommen kann, gut vorbereitet und trotzdem haben Sie Angst, dass im entscheidenden Moment „plötzlich alles weg“ ist?

Übelkeit, Stress und Schweißausbrüche – das Lampenfieber hat Sie im Griff. Ihr Wohlbefinden, Ihre mentale Orientierung und Ihr Verhalten während der Prüfung oder des Gesprächs sind von großer Wichtigkeit. Gleiches gilt für die Körperhaltung oder scheinbare Kleinigkeiten wie z.B. die Kleiderordnung.

In diesem Workshop geht es um die Frage: Wie gehe ich mit meiner Prüfungsangst um, damit ich im entscheidenden Moment „liefern kann“? Durch umfassende Informationen zu Ursachen und Lösungsmöglichkeiten bietet er die Grundlage für weiterführende persönliche Maßnahmen.

Praktisch und theoretisch erfahren Sie mehr über die beruhigende Wirkung von Entspannung und von einem guten Körpergefühl. Bitte eine bequeme Unterlage, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

*Referentin: Ursula Maschke, Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin,
Referentin in der Erwachsenenbildung im Bereich Gesundheit, Aachen
Ort: Bleiberger Fabrik, Raum 5, Bleiberger Straße 2, 52074 Aachen*

WORKSHOP 21

Dienstag, 17. April 2018 / 17:00 - 20:00 Uhr

SPIRITUALITÄT IM ALLTAG – ÖSTLICHE TRADITIONEN FÜR MEHR LEBENSFREUDE UND GELASSENHEIT

Meditation, Mantras, Mudras und Reiki

Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Spiritualität.

Diese teils mystische, teils medizinisch erforschte Welt wird uns näher gebracht, um unseren Alltag zu bereichern.

Miteinander praktizieren wir Meditation, lernen Mantras (heilige Silben) kennen und probieren aus, wie beruhigend Mudras (Handgesten) sind. Sie erhalten praktische Alltags-Tipps, wie östliche Traditionen in das Leben eingebunden werden können und erlernen verschiedene spirituell-meditativen Techniken zur Stressreduktion und Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Bitte ein Kissen und Decke mitbringen. Lockere und weite Freizeit-Wohlfühlkleidung ist empfehlenswert. Jede darf sich willkommen fühlen; es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Referentin: Manuela Hackstedt, Meditations- und Mentaltrainerin,
Reiki-Lehrerin, Würselen
Ort: Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, 52146 Würselen, Saal, 1. Etage*

WORKSHOP 22

Dienstag, 17. April 2018 / 17:00 - 20:00 Uhr

UPCYCLING „AUS ALT MACHT NEU“

Bei diesem Angebot können die Teilnehmerinnen aus alten Fahrradschläuchen Armbänder, Schlüsselanhänger und kleine Täschchen fertigen. Oder aus Holz Memoboards und Schlüsselbretter herstellen. Vielleicht fällt der Einen oder Anderen eine Kombinationsmöglichkeit beider Materialien ein!? Dieser Kurs ist für alle etwas, die Spaß an kleinen handwerklichen Tätigkeiten haben und in einer Gruppe arbeiten und kreativ wirken möchten. Die vorhandenen Materialien können gerne durch Mitgebrachtes ergänzt werden.

Referentin: Katharina Fünfstück, Kunst- und Kulturpädagogin, Gestalterin, Eschweiler

Ort: Bleiberger Fabrik, Raum 1, Bleiberger Straße 2, 52074 Aachen

WORKSHOP 23

Dienstag, 17. April 2018 / 17:00 Uhr - 20:00 Uhr

EASY COOKING, EINFACH CLEVER KOCHEN

Easy Cooking heißt in diesem Kurs: einfach und clever kochen ohne Rezeptzwang und Zutatenstress. Die richtige Vorratsplanung und Kreativität im Umgang mit Lebensmitteln sind erlernbar, damit Basics zum Nachkochen und Abwandeln gelingen. Schnelle Gerichte für Singlehaushalte, Gäste und Familien werden so zum Kinderspiel – keine Ausreden mehr, heute wird gekocht! Materialkosten werden umgelegt.

Referentin: Andrea Derichs, selbständig tätig als Produktdesignerin und Ernährungserzieherin

Ort: Helene-Weber-Haus, Oststraße 66, 52222 Stolberg

WORKSHOP 24

Dienstag, 17. April 2018 / 18:00 - 21:00 Uhr

MIT LIFE/WORK-PLANNING BERUFLICH NEUE WEGE ENTDECKEN

Die Suche nach den ganz eigenen beruflichen Herzenswünschen steht im Mittelpunkt von LWP. Wir betrachten weniger das „Außen“ (Arbeitsmarkt, Stellenanzeigen), sondern beschäftigen uns intensiv mit unserem „Innen“ und dem, was uns „packt“ und wo unsere beruflichen Leidenschaften aufblühen. Denn wer diese Leidenschaft ausstrahlt, der hat dann auch Erfolg im „Außen“. LWP ist eine strukturierte, kreative Methode, diesen Herzenswünschen auf die Spur zu kommen. Sie motiviert und stärkt durch Entdecken von Fähigkeiten, Werten und Wünschen und neuen Formen der Kontaktaufnahme.

Referentin: Eva Linke, Bildungsberaterin/Trainerin/Projektmanagerin, Aachen
Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

WORKSHOP 25

Dienstag, 17. April 2018 / 18:00 - 21:00 Uhr

SCHLUSS MIT DIESEN „SPIELCHEN“

Jede kennt Begegnungen, wo frau schon nach den ersten Worten denkt „Fängt das schon wieder an“. Der Ablauf erfolgt nach eingefahrenem Muster und führt zu einem unbefriedigenden Ende. Dabei entsteht das Gefühl, in etwas hineingezogen zu werden, was frau nicht möchte. Aus der Sicht der Transaktionsanalyse laufen hier oft „psychologische Spiele“ ab, die unbewussten Regeln folgen. Wenn frau diese als Gesprächspartnerin kennt und erkennt, kann sie das unerfreuliche Spiel verändern und ein anderes und besseres Ergebnis erzielen. Gemeinsam entdecken wir hier individuelle Ausstiegsmöglichkeiten und erproben sie praxisnah.

Referentin: Kirsten Jetzkus, Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin, Coach und lehrende Transaktionsanalytikerin, Aachen

Ort: FrauenKomm.Gleis 1, Bahnhof Herzogenrath Mitte, Eingang am Gleis 1

WORKSHOP 26

Dienstag, 17. April 2018 / 19:00 - 21:00 Uhr

FAHRRADREPARATUR – SELBST IST DIE FRAU!

In diesem Workshop bekommen radbegeisterte Teilnehmerinnen Tipps und Anleitungen über Fahrradpflege und Wartung:

- Reifenwechsel – wie geht das?
- Ventil defekt – wie tausche ich es aus?
- Bremsbeläge wechseln – wie geht das?
- Wie stelle ich die Bremse richtig ein?
- Verkehrssicherheit – was muss ich beachten?
- Welches Werkzeug ist geeignet?

Bitte denken Sie an Kleidung, die schmutzig werden kann. Das eigene Fahrrad kann für eine kleinere Reparatur mitgebracht werden.

Referentin: Uta Lütznier, Zweiradmechanikermeisterin

Ort: Sausewind, Südstr. 60, Aachen

WORKSHOP 27

Mittwoch, 18. April 2018 / 9:00 - 12:00 Uhr

GETRAGEN VOM KLANG IN DAS INNERE ERLEBEN EINTAUCHEN

In diesem Workshop erleben Sie eine Klangreise. Mit Hilfe der Klänge tauchen Sie in Ihre inneren Bilder ein, kommen zur Ruhe, können Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren oder auch Antworten auf Ihre Fragen finden. Der Workshop richtet sich an Menschen, die auf der Suche nach innerem Wachstum und Selbstwahrnehmung sind. Sie können erlernen, auf Ihre inneren Bilder zu vertrauen.

Referentin: Anke Lemmermann, Heilpraktikerin Psychotherapie, Musiktherapeutin, Logopädin, Aachen

Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

WORKSHOP 28

Mittwoch, 18. April 2018 / 9:00 - 12:00 Uhr

KLARHEIT IN IHREN GEDANKEN UND ENTSCHEIDUNGEN

Oft kreisen wir um anstehende Entscheidungen. Sogar, wenn alle Argumente neben den Pro- und Kontralisten auf dem Tisch liegen. Trotz guter Vorarbeit fühlen sich die nächsten Schritte häufig so schwer an. Warum: Weil Klarheit fehlt, weil uns der Zugang zu unserer Intuition, der „inneren Weisheit“ fehlt. Wie gut würde es sich dagegen anfühlen, die Dinge einfach und mit Leichtigkeit zu entscheiden! Mit etwas Mut, Selbstbestimmtheit und Training können wir mit unserer inneren Stimme wieder in Einklang kommen, um diese eindrucksvolle menschliche Fähigkeit wieder zu spüren, ihr zu vertrauen! Um ihre Antworten auf die vielen Anfragen des Alltags wahr- und anzunehmen ... Und auf einmal fließt es! In diesem Workshop geht es um den Zugang zu Ihrer eigenen persönlichen Intuition. Wir freuen uns auf Sie – und Ihre „innere Stimme“.

*Referentin: Dipl. Ing. Jutta Seiler, Mind Pervading Leadership Coach, Aachen
Ort: Agentur für Arbeit, Aachen, Roermonder Str. 51, BiZ Raum 16*

WORKSHOP 29

Mittwoch, 18. April 2018 / 9:00 - 12:00 Uhr

GRENZEN SETZEN – ES GIBT DINGE, DIE DU NIEMALS HINNEHMEN DARFST

Was treibt uns dazu, ein JA vorzeitig auszusprechen? Was hindert uns daran, früher Grenzen zu setzen? Und: Sind Grenzen überhaupt notwendig? In diesem Workshop üben Sie, neu auf Situationen zu schauen, Grenzen zu erkennen und zu stärken und vor allem, sich selbst zu erlauben, überhaupt Grenzen zu haben, die es zu schützen gilt. Mit praktischen Übungen können Sie Ihre neuen Erkenntnisse auch umsetzen.

*Referentin: Annick Wolfs, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Aachen
Ort: Volkshochschule Aachen, Peterstraße 21-25, 52062 Aachen, Raum 214*

WORKSHOP 30

Mittwoch, 18. April 2018 / 9:00 - 12:00 Uhr

MEIN LEBEN IN TAUSEND WORTEN – BIOGRAPHISCHES SCHREIBEN

Welcher Schatz an Geschichten verbirgt sich in Ihrem Leben? Zusammen wollen wir uns erinnern und Erlebtes zu Papier bringen. Wie wird aus einer Anekdote eine Kurzgeschichte oder ein Kapitel? Wie lasse ich meinen Text lebendig wirken? Wie kann ich Vergessenes recherchieren? Darüber hinaus werden wir neue Arten der Strukturierung einer Biographie kennen lernen und diskutieren. Es werden sowohl kurze Prosastücke als auch biographische Gedichte entstehen. Bitte bringen Sie Stift und Papier mit.

*Referentin: Renate Engel, freiberufliche Dozentin für Kreatives Schreiben, Aachen
Ort: Bleiberger Fabrik, Raum 5, Bleiberger Straße 2, 52074 Aachen*

WORKSHOP 31

Mittwoch, 18. April 2018 / 9:00 - 12:00 Uhr

INDIVIDUELLE STRESSLÖSUNG MIT DEM RESILIENZKOMPASS

Kennen Sie es? Als Frau stehen Sie unter der Mehrfachbelastung des Berufs-Hausfrau-Mutter-Partnerin-Seins und jonglieren täglich zwischen diesen Rollen hin und her. Am Ende des Tages fragen Sie sich dann: „Wo bin ich heute eigentlich geblieben?“

Dieser Workshop ist eine Einladung an Frauen, die sich immer wieder in diesem Hamsterrad befinden und einen sicheren Rahmen gemeinsam mit Gleichgesinnten suchen. Mit dem Ziel, in einen Austausch zu gehen, neue Impulse im Umgang mit stressigen Situationen zu erhalten und gleichzeitig mit Hilfe eines Modells neue individuelle Handlungs- und Denkmöglichkeiten für sich zu entwickeln. Lust, dabei zu sein? In diesem Workshop finden Sie theoretisches Hintergrundwissen zum Thema Stress, gemeinsamen Austausch, Gruppenarbeit und Selbstreflexion!

*Referentin: Marina Kuckertz, systemischer Coach und begleitende Kinesiologin, Würselen
Ort: Kulturzentrum Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal, 1. Etage, 52146 Würselen*

WORKSHOP 32

Mittwoch, 18. April 2018 / 9:00 - 12:00 Uhr

ZEICHEN-MEDITATION... AUCH FÜR ANFÄNGERINNEN

Selten ist eine Beobachtung konzentrierter als beim Zeichnen. Sich zeichnend auf eine Naturform wie eine Blüte oder eine Muschel mit ganzer Aufmerksamkeit einzulassen, kann eine meditative Übung sein. Sie lernen zunächst einfache Übungen kennen, mit denen Sie Auge und Hand auf das Zeichnen einstimmen. In folgenden Zeichensequenzen richten Sie den Blick auf kleine Objekte, Fundstücke aus der Natur. Im Zeichnen erfahren Sie Ruhe und trainieren Achtsamkeit. Es sind keine Vorkenntnisse im Zeichnen oder Malen erforderlich.

*Referentin: Odine Lang, freischaffende Künstlerin/ Designerin, Magister im Bereich Kunst und Design (Kulturarbeit und Erwachsenenbildung)
Ort: Bleiberger Fabrik, Raum 1, Bleiberger Straße 2, 52074 Aachen*

WORKSHOP 33

Mittwoch, 18. April 2018 / 13:00 - 16:00 Uhr

PILATES

Pilates ist eine sanfte und zugleich kraftvolle, vor allem aber ganzheitliche Trainingsmethode. Hier steht das harmonische Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt. Der Pilates-Workshop richtet sich an alle Pilates-Interessierten (Einsteigerinnen und Fortgeschrittene), die sich eine intensiv stärkende und zugleich gelenkschonende Praxis wünschen. Der Workshop beinhaltet Übungen zur Stärkung der Muskulatur, der Verbesserung der Bewegungskoordination und der Körperhaltung. Angestrebt wird eine verbesserte Körperwahrnehmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend durchgeführt. Die Atmung wird bewusster wahrgenommen. Die einzelnen Übungen wechseln sich zwischen Kräftigung und Dehnung ab.

*Referentin: Jutta Kiewitt, Übungsleiterin für Pilates, Bodystyling & Langhanteltraining und Übungsleiterin B Rehabilitationssport Orthopädie
Ort: Shedhalle I, Reichsweg 30 (Nadelfabrik), 52068 Aachen*

WORKSHOP 34

Mittwoch, 18. April 2018 / 13:30 - 16:00

WIE ABSCHIED GELINGT

Die liebevolle und einfühlsame Begleitung von Verstorbenen und ihren Angehörigen ist das tragende Fundament der Arbeit als Bestatterin. Begleiten heißt unaufdringlich nahe sein, beistehen und gemeinsame Schritte gehen. Bewusstes Abschiednehmen kann als begreifend, Halt gebend, tröstend und heilsam erlebt werden. In dieser kostbaren und unwiederbringlichen Zeit werden Weichen gestellt für den bevorstehenden Trauerweg. Darüber möchte die Referentin anhand ihres Erfahrungsschatzes und mit zahlreichen Beispielen mit Ihnen ins Gespräch kommen. Dieser Workshop kann eine gute Gelegenheit sein, sich den Themen Tod und Bestattung behutsam zu nähern und sie in das eigene Leben einzubeziehen.

*Referentin: Regina Borgmann, Bestatterin, Trauerbegleiterin, Erzieherin, Aachen
Ort: InMemoriam, Eifelstr. 1b, Aachen*

WORKSHOP 35

Mittwoch, 18. April 2018 / 13:30 - 16:30 Uhr

WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION

Im Workshop erleben Sie, wie Sie mit der Wertschätzenden Kommunikation authentisch auftreten können und Kritik und Angriffe nicht mehr persönlich nehmen. Auch wenn Ihr Gesprächspartner im vertrauten Kommunikationsstil bleibt, werden Sie durch Anwendung der Wertschätzenden Kommunikation eine Veränderung im Kontakt bewirken.

*Referentin: Ingeborg Töpfer, Mediatorin und Trainerin, Aachen
Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen*

WORKSHOP 36

Mittwoch, 18. April 2018 / 13:30 - 16:30 Uhr

MEINE INNEREN ANTREIBER

Termine, Termine, Termine,... versuchen Sie es allen irgendwie recht zu machen? Nimmt Ihr Beruf, Ihre Familie Sie zeitlich immer mehr in Anspruch und erzeugt Ihr Privatleben zusätzlichen Druck? Haben Sie das Gefühl mehr gelebt zu werden, als wirklich selbst zu leben? Es sind nicht immer nur die äußeren Faktoren, die Ihnen Druck machen. Auch Ihre „inneren Antreiber“ spielen eine entscheidende Rolle. Identifizieren Sie Ihre inneren Antreiber und erkennen Sie, wie Sie mit mehr Gelassenheit durch Ihren Alltag gehen können. Der Workshop bietet eine Mischung aus theoretischer Wissensvermittlung und kreativen Übungen.

*Referentin: Silke Krause, Integraler Coach, Düren
Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen*

WORKSHOP 37

Mittwoch, 18. April 2018 / 17:00 - 20:00 Uhr

AUTOREPARATURWERKSTATT

Wie prüft man den Ölstand? Wo wird das Kühlmittel eingefüllt? Was tun bei einem Platten und woran erkennt man, dass die Bremsen abgefahren sind? Mit diesen und anderen spannenden Fragen rund ums Auto beschäftigen wir uns in diesem Workshop. An Theorie und Praxis in frauenfreundlicher Atmosphäre interessiert? Bitte festes Schuhwerk und robuste Kleidung mitbringen.

*Referentin: Katharina Mertens, gelernte Kfz-Meisterin, studiert zur Zeit Wirtschaftswissenschaften an der FH Aachen.
Ort: Unicar, Liebigstr. 24, 52070 Aachen*

WORKSHOP 38

Mittwoch, 18. April 2018 / 18:00 - 21:00 Uhr

KONFLIKTE? WARUM EIGENTLICH NICHT?

Konflikte haben einen schlechten Ruf - zu Recht? Ein anderer Blick und Umgang kann helfen, Konflikte nicht als unangenehm, sondern als Chance zu erkennen. Die Teilnehmerinnen lernen, die richtigen Themen in den Vordergrund zu stellen, bedürfnisorientiert und damit konstruktiv zu verhandeln. Ein Mix aus Theorie, Gruppenarbeit und Rollenspiel.

*Referentin: Désirée Fitz, Rechtsanwältin und Mediatorin, Aachen
Ort: FrauenKomm.Gleis1, Bahnhof Herzogenrath Mitte, Eingang am Gleis1*

WORKSHOP 39

Mittwoch, 18. April 2018 / 19:00 - 21:00 Uhr

FAHRRADREPARATUR – SELBST IST DIE FRAU!

In diesem Workshop bekommen radbegeisterte Teilnehmerinnen Tipps und Anleitungen über Fahrradpflege und Wartung:

- Reifenwechsel – wie geht das?
- Ventil defekt – wie tausche ich es aus?
- Bremsbeläge wechseln – wie geht das?
- Wie stelle ich die Bremse richtig ein?
- Verkehrssicherheit – was muss ich beachten?
- Welches Werkzeug ist geeignet?

Bitte denken Sie an geeignete Kleidung, die schmutzig werden kann. Das eigene Fahrrad kann zum Reparieren (bei einer kleineren Reparatur) mitgebracht werden.

Referentin: Uta Lützner, Zweiradmechanikermeisterin
Ort: Sausewind, Südstr. 60, Aachen

WORKSHOP 40

Dienstag, 17. April 2018 / 9:00 - 12:00 Uhr

VERÄNDERUNG BRAUCHT RICHTUNG UND BALANCE – WIEDEREINSTIEG VON FRAUEN IN DEN BERUF

Steht für Sie ein beruflicher Wiedereinstieg oder eine Veränderung an? Suchen Sie für diese Veränderung Orientierung und Halt? Damit Veränderung gelingen kann, hilft es, die Richtung zu klären, in die es gehen soll. Durch Veränderung entsteht Bewegung. Damit diese nicht alles ins Wanken oder gar zum Sturz bringt, sind innere und äußere Balance wichtig. Mit Impulsen und Raum für Reflexion und Austausch werden Sie unterstützt, Ihr Ziel in den Blick zu nehmen, Ideen für den Umgang mit Blockaden und Hindernissen zu entwickeln und die nächsten konkreten Schritte auf Ihrem Weg zu planen.

Referentin: Anne Storcks, ac.consult Aachen, Aachen
Ort: Agentur für Arbeit, Aachen, Roermonder Str. 51, BiZ Raum 16

WORKSHOP 41

Donnerstag, 19. April 2018 / 13:00 - 16:00 Uhr

NIE MEHR UNTER WERT! SELBSTBEWUSSTSEIN KANN MAN LERNEN

Wer selbstbewusst ist, hat es in vielen Lebenslagen einfacher, ist erfolgreicher und geht mit einem besseren Lebensgefühl durch die Welt. Vieles lässt sich verbergen, ein mangelndes Selbstbewusstsein jedoch nicht: es prägt unsere Haltung, unsere Gesten, unsere Mimik, unsere Sprache und unsere Reaktionen auf die Umwelt. Selbstbewusst sein heißt, sich seiner selbst, der eigenen Stärken und Erfolge, aber auch der eigenen Schwächen bewusst zu sein und dazu zu stehen. Was aber tun, wenn es an einem gesunden Selbstbewusstsein mangelt? Kann man dieses fördern und entwickeln? Ja, man kann! Der Workshop zeigt Ursachen und Möglichkeiten auf und lädt zu praktischen Übungen ein, das eigene Selbstbewusstsein spielerisch und mit viel Spaß zu stärken.

Referentin: Ulrike Koch, egoimpulse! beratung. coaching. training. Würselen
Ort: Agentur für Arbeit, Aachen, Roermonder Str. 51, BiZ Raum 16

WORKSHOP 42

Donnerstag, 19. April 2018 / 13:00 - 16:00 Uhr

BODYSTYLING

Der Workshop bietet Einsteigerinnen und auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, Kraft, Ausdauer, Kondition und Koordination zu verbessern und ist ein abwechslungsreicher und powervoller Ausklang nach einem anstrengenden Arbeitstag. Beim Bodystyling werden alle wichtigen Körperpartien und großen Muskelgruppen (natürlich auch Problemzonen) effektiv trainiert, ohne viel Muskelmasse aufzubauen. Und wie sieht das Training beim Bodystyling aus? Geringes Gewicht, viele Wiederholungen! Diese vier Worte bringen das Prinzip, das hinter diesem Fitnessstraining steckt, auf den Punkt. Durch die geringe Intensität und die vielen Wiederholungen wird die Muskulatur gut trainiert und auch definiert. Entsprechend unterstützt Bodystyling sowohl das Abnehmen als auch die Straffung des Bindegewebes. Zusätzliche Stretchingübungen am Ende des Trainings sind fest im Workout verankert.

Referentin: Jutta Kiewitt, Übungsleiterin für Pilates, Bodystyling & Langhanteltraining und Übungsleiterin B Rehabilitationssport Orthopädie
Ort: Shedhalle I, Reichsweg 30 (Nadelfabrik), 52068 Aachen

WORKSHOP 43

Donnerstag, 19. April 2018 / 13:30 - 16:00 Uhr

MEINE INNEREN ANTREIBER

Termine, Termine, Termine,... versuchen Sie es allen irgendwie recht zu machen? Nimmt Ihr Beruf, Ihre Familie Sie zeitlich immer mehr in Anspruch und erzeugt Ihr Privatleben zusätzlichen Druck? Haben Sie das Gefühl mehr gelebt zu werden, als wirklich selbst zu leben? Es sind nicht immer nur die äußeren Faktoren, die Ihnen Druck machen. Auch Ihre „inneren Antreiber“ spielen eine entscheidende Rolle. Identifizieren Sie Ihre inneren Antreiber und erkennen Sie, wie Sie mit mehr Gelassenheit durch Ihren Alltag gehen können. Der Workshop bietet eine Mischung aus theoretischer Wissensvermittlung und kreativen Übungen.

*Referentin: Silke Krause, Integraler Coach, Düren
Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen*

WORKSHOP 44

Donnerstag, 19. April 2018 / 15:00 - 18:00 Uhr

TOPFGÄRTNERN – GEMÜSEANBAU AUF KLEINSTEM RAUM

Gärtnern im Topf kann jede, überall. Wer einmal angefangen hat, auf kleinem Raum zu gärtnern, der macht ganz erstaunliche Erfahrungen. Gärtnern im Topf entspannt, das Tun und Kümmern bringt Frau mit Erde, Pflanzen und Wurzeln in Kontakt, lässt sie kreativ werden und Ruhe finden. Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie vieles über den Anbau von Kartoffeln, Erdbeeren, Salat und Gemüse im Topf. Sie lernen, welche Sorten sich zur Topfkultur eignen und wann Sie besser einen Pflanzsack oder einen Kübel verwenden. Auf Wunsch können vor Ort Töpfe oder Pflanzsäcke bepflanzt werden. Materialkosten werden umgelegt.

*Referentin: Marianne Kaufmann, Hauswirtschaftsmeisterin, zusätzliches Fachgebiet Gartenbau
Ort: Gut Lufterhof, Lufter Weg 11b, 52076 Aachen*

WORKSHOP 45

Donnerstag, 19. April 2018 / 17:00 - 20:00 Uhr

ERFOLGREICHE PROJEKTPRÄSENTATION – VON DER IDEE ZUR REALISIERUNG

Sie haben eine gute Projektidee und fragen sich: Wie und wo präsentiere ich mein Projekt oder das meines Vereins/meiner Initiative/meiner Institution wirkungsvoll? Sie überlegen, wie Sie die Presse und/oder Projektpartner ansprechen sollen? Sie möchten im Zuge Ihrer Projektplanung die Unterschiede zwischen Sponsoring, Spenden oder Stiftungsmitteln kennen lernen? In diesem Workshop geht es um kommunikative Grundlagen für eine erfolgreiche Projektpräsentation, aber auch um die passende Kontaktaufnahme mit Partnern und um die Begriffsklärung unterschiedlicher Fördermittel.

*Referentin: Tanja Wansel, Referentin Öffentlichkeitsarbeit, langjährige Erfahrung im Bereich Kommunikation und Sponsoring
Ort: Bleiberger Fabrik, Raum 5, Aachen, Bleiberger Straße 2*

WORKSHOP 46

Donnerstag, 19. April 2018 / 17:00 - 20:00 Uhr

ACHTSAMKEIT UND WERTSCHÄTZUNG IN EINER SCHNELLEN WELT

Dieser Workshop ist die perfekte Auszeit und das Training Ihrer geistigen Stärke (Resilienz). Die Teilnehmerinnen lernen, achtsam und wertschätzend mit sich und anderen umzugehen. Sie erlernen Selbstfürsorge und meditative Techniken zur Stressreduktion, erkennen Gedankenkonstruktionen und erlernen das Auflösen von Negativ-Mustern. Die Kombination von Mentalem Training, positiver Psychologie und meditativen Techniken stärkt Ihre Work-Life-Balance, Ihre Energie und Lebensfreude.

*Referentin: Manuela Hackstedt, Meditations- und Mentaltrainerin, Reki-Lehrerin, Würselen
Ort: Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, 52146 Würselen, Raum 4, 1.Etage*

WORKSHOP 47

Donnerstag, 19. April 2018 / 18:00 - 21:00 Uhr

GRAU AUF DEM KOPF, ABER BUNT IM HERZEN ...

So gerne redet frau nicht über das Älterwerden. Passiert ja sowieso. Tun wir's trotzdem in diesem Workshop! Es lohnt sich, genauer hinzuschauen, denn über das Älterwerden gibt es einige Glaubenssätze, die genauer überprüft werden sollten. Wir fragen uns also: Was habe ich für Vorstellungen über das Altern, sind sie glaubhaft oder Mythen? Wie ist der Blick unserer Gesellschaft auf ältere Frauen? Was muss ich am Alter akzeptieren, was kann ich aktiv beeinflussen? Wie möchte ich gerne älter werden und wie sieht meine weitere Lebensplanung als Frau, Partnerin, Mutter, Berufstätige aus? Dieser Workshop soll zum Austausch anregen, die Referentin bringt Informationen und Übungen mit ein.

*Referentin: Stefanie Sauer-Bloch, Dipl.-Psychologin, Würselen
Ort: FrauenKomm.Gleis1, Bahnhof Herzogenrath Mitte, Eingang am Gleis1*

WORKSHOP 48

Donnerstag, 19. April 2018 / 19:00 - 21:00 Uhr

FAHRRADREPARATUR – FÜR FORTGESCHRITTENE

In diesem Workshop bekommen radbegeisterte Teilnehmerinnen, die schon etwas Erfahrung mit der Reparatur ihres Fahrrads haben, Tipps und Anleitungen zu kleineren Reparaturen:

- Beleuchtung defekt – und jetzt?
- Wie stelle ich die Bremse richtig ein?
- Wie wechsele ich Bremszug oder Schaltung?
- Schaltung – wie stelle ich sie ein?
- Schaltauge verbogen oder abgerissen – Notfallreparaturen, was ist zu tun, um trotzdem anzukommen.

Bitte denken Sie an Kleidung, die schmutzig werden kann. Das eigene Fahrrad kann für eine kleinere Reparatur mitgebracht werden.

*Referentin: Uta Lützner, Zweiradmechanikermeisterin
Ort: Sausewind, Südstr. 60, Aachen*

WORKSHOP 49

Freitag, 20. April 2018 / 9:00 - 12:00 Uhr

STRESSKOMPETENZ – DIE ZUKUNFT STRESSFREI, OPTIMISTISCH UND GESUND GESTALTEN

Veränderte Lebens- und Arbeitsverhältnisse führen heute häufig zu einem Anstieg des chronischen Stresslevels mit ersten Folgen für die allgemeine Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Umso wichtiger ist es, Handlungsmöglichkeiten kennen zu lernen, die zu einem gelasseneren und gesünderen Umgang mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag führen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre eigenen Stressverstärker und belastenden Denkmuster entlarven und durch positive Strategien sowie förderliche Verhaltensweisen ersetzen.

*Referentinnen: Tanja Fischer-Böhnke, Seminare & Coaching und Katja Mankiewicz, Stressmanagement-Trainerin, Eupen und Stolberg
Ort: Agentur für Arbeit, Aachen, Roermonder Str. 51, BiZ Raum 16*

WORKSHOP 50

Freitag, 20. April 2018 / 9:00 - 12:00 Uhr

RHYTHM IS IT!

Wer sich vom Film „Rhythm is it!“ hat begeistern lassen, gerne tanzt, singt, aber auch schon mal aus dem Takt fällt oder die „Eins“ verpasst: Mit Rhythmus- und Becherspielen, Bodypercussion und kleinen Perkussionsinstrumenten pendeln wir lustvoll nach dem Taketina-Konzept zwischen Ordnung und spielerischem Chaos. Vorhandene Trommeln können gerne mitgebracht werden.

*Referentin: Ingrid Oster-Ostlender, Dipl.-Pädagogin mit 30-jähriger Unterrichtserfahrung sowie einer Rhythmusausbildung, Aachen
Ort: Volkshochschule Aachen, Peterstraße 21-25, 52062 Aachen, Raum 214*

WORKSHOP 51

Freitag, 20. April 2018 / 13:30 - 16:30 Uhr

MEIN HAUS: FIT FÜR DIE NÄCHSTEN 20 JAHRE

Frauen stecken oft voller Ideen, was die Modernisierung und Aufwertung ihres Eigenheims angeht. Angesichts der Fülle an Wünschen, Möglichkeiten und Angeboten fragen sich allerdings viele, womit sie anfangen sollen. Hier gibt es professionellen Rat, um den ersten Stein ins Rollen zu bringen. Basierend auf der individuellen Situation des Eigenheims können erste Maßnahmen geplant werden. Auch gibt es Infos, worauf jetzt bei einer Sanierung geachtet werden sollte, damit Sie auch im Alter noch bequem zu Hause leben können.

*Referentinnen: Maria Feldhaus und Sabine Breil, beide Architektin und Energieberaterin, Aachen
Ort: Volkshochschule Aachen, Peterstraße 21-25, 52062 Aachen, Raum 215
Der WS wird in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW angeboten.*

WORKSHOP 52

Freitag, 20. April 2018 / 13:30 - 16:30 Uhr

ORIENTALISCHER TANZ

Kein anderer Tanz verbindet Technik, Gefühl und Ausdruck auf so weibliche Art und Weise wie der Orientalische Tanz. Und: Bauchtanz macht einfach Spaß, hält fit und fördert Kondition und Koordination. Nach einer kurzen theoretischen Einführung widmen wir uns den Füßen, der Haltung, der Balance und der ebenso einfachen wie genialen Methode der sechs Basisbewegungen des Orientalischen Tanzes. Und: Wohin mit den Armen? Den Abschluss bildet das Thema Rhythmus und Zimbeln.

Bitte mitbringen: Enganliegende Gymnastikbekleidung, Schläppchen oder dicke Socken, ein Tuch oder Schal für die Hüfte und Zimbeln (können auch zur Verfügung gestellt werden).

Referentin: Rachida El Majdoub, Dipl. Architektin, Übungsleiterin und Tanzdozentin

Ort: Volkshochschule Aachen, Peterstraße 21-25, 52062 Aachen, Raum 233

WORKSHOP 53

Freitag, 20. April 2018 / 14:00 - 17:00 Uhr

SOUVERÄN SPRECHEN TROTZ BÄMMEL

Wer hat hier wen im Griff: Das Lampenfieber Sie – oder Sie das Lampenfieber? Dieser Workshop stellt vor, wie Sprechsicherheit wirksam trainiert werden kann. Von A (Atemtechnik) bis Z (Zutrauen zu den eigenen Potenzialen) spannt sich der Bogen. Eine ganzheitliche Kombination effektiver Ansätze lädt Sie dazu ein, kommunikative Souveränität neu zu verstehen und weiterzuentwickeln.

Referentin: Ruth Konter, Sprache, Führung, Motivation – Coaching und Beratung, Aachen

Ort: FrauenKomm.Gleis1, Bahnhof Herzogenrath Mitte, Eingang am Gleis 1

WORKSHOP 54

Freitag, 20. April 2018 / 15:00 - 18:00 Uhr

PFLANZENFARBEN SELBER HERSTELLEN

Dieser Workshop gibt einen ersten Einblick in die wundervolle Welt der Pflanzenfarben, ihre Lebendigkeit und Leuchtkraft, vermittelt Tipps und Tricks zum Eigenanbau von Färbepflanzen im Garten oder auf dem Balkon, inspiriert zur Praxis der Farb-Herstellung und eigenem Natur-Pflanzen-Werken auf Papier und Stoff. Die Kosten für Material werden anteilig auf die Teilnehmenden umgelegt.

Referentin: Mallo Wünschmann, Künstlerin, Kunst- und Gestalttherapeutin, künstlerische Tätigkeit seit über 30 Jahren, kreative Begleitung in pädagogischen und psychosozialen Bereichen, besonders gerne mit und aus der Natur heraus

Ort: Bleiberger Fabrik, Raum 3, Bleiberger Straße 2, 52074 Aachen

KINOABEND 55

Freitag, 20. April 2018 / 19:00 - 20:30 Uhr

EMBRACE – DU BIST SCHÖN

Als Taryn Brumfitt 2013 ein ungewöhnliches Vorher-Nachher-Foto von sich postet, wird ihre Aktion zu einem weltweiten Medienereignis. Über 100 Millionen Menschen sehen das Bild in sozialen Netzwerken. Mit dem Foto, das Brumfitt vor und nach einer Schwangerschaft zeigt, wollte sie Frauen dazu bewegen, ihre Körper so zu lieben, wie sie sind. Sie sollen sich nicht von einem Ideal unter Druck setzen lassen, wie es täglich in Medien und der Werbung transportiert wird – einem Ideal, das Schlankheit und bestimmte Proportionen vorgibt. Für ihre Dokumentation reiste Brumfitt um die Welt. Sie sprach mit Frauen, um herauszufinden, was sie über ihre Körper denken und ob sie Erfahrungen mit Body Shaming haben, mit der öffentlichen Diskreditierung wegen körperlicher Merkmale. Taryn Brumfitts Botschaft: „Liebe deinen Körper wie er ist, er ist der einzige, den Du hast!“

Eintritt an der Abendkasse: 6,00 €

Kartenreservierungen: nur über Metropolis Kino Würselen, telefonisch auf dem Anrufbeantworter 02405 - 2055.

Reservierung ist nur bis zu einem Tag vor der Veranstaltung möglich. Vorbestellte Karten können 45 Minuten vor (Öffnung der Kasse) und bis spätestens 20 Minuten vor der Vorstellung abgeholt werden, danach gehen diese wieder in den Verkauf!

Veranstalterin: Gleichstellungsstelle Stadt Würselen, Rathaus, Morlaixplatz 1, 52146 Würselen

Ort: Metropolis e.V. Filmtheater, Alter Bahnhof Würselen, Bahnhofstr. 165, 52146 Würselen



1
**Agentur für Arbeit
 Aachen – Düren**
Roermonder Straße 51
52072 Aachen

DB bis Bahnhof Aachen West,
 AVV Linien 17, 27, 37, 47, 77,
 147 bis Haltestelle
 Arbeitsagentur

2
Altes Rathaus Würselen
Kaiserstraße 36
52146 Würselen

AVV Linie 21 und
 Schnellbus WÜ1
 bis Haltestelle Markt
 in Würselen

3
Bischöfliche Akademie
August-Pieper-Haus
Leonhardstraße 18–20
52064 Aachen

DB bis Aachen Hbf,
 AVV Linien 2, 16, 46, 51, SB63
 bis Haltestelle Misereor

4
Bleiberger Fabrik
Bleiberger Straße 2
52074 Aachen

DB bis AC-Schanz
 (+ ca. 5 Min. Fußweg),
 AVV Linien 12, 13A, 13B, 22, 23 bis
 Haltestelle Maastrichter / Königstraße
 oder Turmstraße sowie Linien
 3B, 4, 13B, 24, 50, 3A, 5, 13A,
 25, 35, 45, 50, 55 bis
 Haltestelle Schanz

5
FrauenKomm.Gleis1
FrauenKommunikations-
Zentrum e.V.
Bahnhofstraße 15
52134 Herzogenrath

DB bis Bhf. Herzogenrath,
 AVV Linien 45, 47, 57, RB33.
 Direkt auf Gleis1 des Bahnhofs
 Herzogenrath unter der
 Bahnhofsuhr liegt der Eingang
 zum FrauenKomm.Gleis1.

6
Gut Lufterhof
Lufterhof 11b
52076 Aachen

AVV Linien 55, 55 Alt, 65,
 N5, V bis Haltestelle
 Kornelimünster Auf der Gallich

7
Helene-Weber-Haus und
Truppenübungsplatz,
Münsterbusch
Oststraße 66
52222 Stolberg

AW Linien 12, 42, 48
 bis Haltestelle Birkengang

8
Hofmannsspief
**Alexanderstraße 15/
 Ecke Sandkaulstraße**
52062 Aachen

AVV Linien 4, 7, 7E, 17, 24, 27,
 27V, 33, 37, 43, 47, 47E, 47V,
 73, 73 E bis Haltestelle
 Minoritenstraße

9
InMemoriam
Eifelstraße 1b
52070 Aachen

AVV Linien 23, 23V, 41, 43,
 70, E, N8, V, bis Haltestelle
 Hohenzollernplatz

10
Metropolis Filmtheater
Alter Bahnhof Würselen
Bahnhofstraße 165
52146 Würselen

AVV Linie 21 bis
 Haltestelle Bahnhofstraße
 in Würselen

11
Sausewind
Südstraße 60
52064 Aachen

AVV Linie 2 bis
 Haltestelle Reumontstraße

12
Shed Hallen – Nadelfabrik
Reichsweg 30
52068 Aachen

Parkmöglichkeiten durch
 Zufahrt über Tor 3,
 DB und Linien 5, 15, 25, 35,
 45, 55, 65 bis Haltestelle
 Bahnhof Rote Erde
 oder Linien 2, 12, 22 bis
 Haltestelle Kennedyplatz
 (jede Möglichkeit + ca. 5 Min.
 Fußweg)

13
Volkshochschule Aachen
Peterstraße 21–25
52062 Aachen

AVV, alle Linien zum Bushof

14
Unicar
Liebigstraße 24
52070 Aachen

AVV Linien 34, N6
 bis Haltestelle Lukasstraße

Sie können sich ab dem 15. Januar 2018 zu den Workshops anmelden:

- mit der Antwortkarte **per Post**:
FBW c/o Bleiberger Fabrik
Bleiberger Str. 2, 52074 Aachen
- über das **Online-Buchungsformular** der Workshops unter:
www.frauennetzwerk-aachen.de
- oder **per E-Mail**:
FBW@frauennetzwerk-aachen.de
- Zusätzlich besteht ab dem 15.01.2018 die Möglichkeit der **telefonischen Anmeldung**:
Di von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr,
Fr 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr unter: **0241- 89 41 106**

Anmeldeschluss ist der 16. März 2018

Für die Workshops wird ein Kostenbeitrag von je 20,00 € erhoben. Der Beitrag wird per Lastschrift am 19.03.2018 eingezogen oder Sie überweisen innerhalb von 5 Tagen nach der Anmeldung. Die weiteren Modalitäten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Erst nach der Überweisung oder nach erhaltener Einzugsermächtigung für den Kursbeitrag, erhalten Sie eine verbindliche Anmeldebestätigung.

Studierende, Auszubildende (bis 27 Jahre), arbeitslose Frauen und Rentnerinnen mit einem Einkommen unterhalb der Grundsicherung erhalten bei Nachfrage und Vorlage eines Belegs eine Ermäßigung von 50 %. Mit der Anmeldung kommt ein Vertrag zustande. Erst nach der Überweisung oder nach dem Lastschritfeinzug des Geldes erhalten Sie eine verbindliche Anmeldebestätigung. Bitte bringen Sie die Anmeldebestätigung zu den Workshops mit. Ein Rücktritt von der Anmeldung und eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr können leider nicht erfolgen. Bei Ausfall von Workshops wird der Kostenbeitrag erstattet.



ANMELDUNG



Ich möchte mich zu folgenden Workshops anmelden (bitte ankreuzen):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55

Anmeldeschluss ist der 16. März 2018
Je Workshop wird ein Kostenbeitrag von 20 Euro erhoben. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Benachrichtigung per E-Mail oder Post mit den Zahlungsmodalitäten.

Ich ermächtige Sie, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Jugendwerk für Internationale Zusammenarbeit e.V. (Gläubiger ID: DE87 2300000047776) auf mein Konto bezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

DE _____

IBAN des Zahlungspflichtigen (max.22 Stellen) _____

BIC _____

BIC (8 oder 11 Stellen) _____

€

gesamter Betrag _____

Vor- + Nachname _____

Straße + Hausnummer _____

PLZ + Wohnort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Datum + Unterschrift _____