

Vorschau

Mi. 07.02. 18:00 Uhr

Wechseljahre/Wechselzeit Vortrag von Inis Anderson

Sind die Wechseljahre eine Zeit, der Frauen ungern entgegensehen? Sie können auch zu jener Zeit werden, die den Wechsel in die zweite Hälfte unseres Lebens einleiten, die der Frau allein gehört. Eine Zeit, in der sie über die Möglichkeiten und die Erfahrung verfügt, das in die Tat umzusetzen, was sie schon immer wollte.

Do. 22.02. 17:00 Uhr

Familienbande oder, wie vielfältig kann Elternschaft sein?!

Frauenkampftagsbündnis Thüringen

Vater, Mutter, Kind? Regenbogen-, Patchworkfamilien oder Alleinerziehende verdeutlichen, dass Familien vielfältiger sind. Im gesellschaftspolitischen Diskurs scheint das noch nicht angekommen zu sein. Wie muss eine moderne gute Familienpolitik aussehen? Wir sprechen über soziale Elternschaft, Familismus sowie rechtliche Möglichkeiten und Grenzen.

Anmeldung über info.erfurt@fes.de

In Kooperation mit der Friedrich-Ebert-Stiftung Thüringen

Januar

Programm 2018

Brennnessel



Do. 11.01. 17:00 Uhr

FeminisTisch mit Inis

Wir nehmen uns die Zeit, zusammen feministische Bewegungen zu reflektieren, eine gemeinsame Sprache zu finden, uns über eigene Erfahrungen mit Antifeminismus auszutauschen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Wir lernen von und miteinander, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Do. 11.01. 19:00 Uhr

Qigong „Acht Brokate“ Start neuer Kurs

Die „Acht Brokate“ sind heilgymnastische Übungen, die Basiselemente von Taiji und Qigong enthalten. Die kraftvollen, aber einfachen Übungen sind leicht zu erlernen, da sie einer klaren Struktur folgen, indem sie die inneren Organe ansprechen. Sie eignen sich besonders gut zum Einstieg in die Qigong-Praxis.

Wir bitten um Anmeldung!

Fr. 12.01. 14:00 Uhr

Nähen – voneinander lernen und miteinander gestalten

Einmal im Monat setzen wir uns an die Nähmaschine, schneiden Stoffe und sprechen über Schnittmuster. Jede die Lust hat das Schneiden zu lernen, ist herzlich eingeladen.

Sa. 13.01. 09:00 Uhr

Frauen unterwegs

Einmal im Monat treffen sich Frauen mit oder ohne Wanderstock und Rucksack, um Thüringen zu erkunden. Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen.

Wir bitten um telefonische Absprache mit uns.

Mo. 15.01. 18:00 Uhr

Thema am Montag: Soziale Beziehungen – Verstrickung oder Haltenetz

Beziehungen in Herkunfts- oder sozialen Familien sind ein Konglomerat oft lebenslanger Verbindungen und Verflechtungen. Sie geben uns als Haltenetz emotionale und soziale Stabilität, aber sie sind auch Verstrickungen, die psychische Störungen verursachen. Eine Balanceakt, der Zeitlebens nie abgeschlossen sein wird.

Mi. 17.01. 18:00 Uhr

Wozu braucht man gewaltfreie Kommunikation?

Workshop

Gewaltfreie Kommunikation fängt immer bei der eigenen Person an, dem Umgang mit uns selbst, dem was wir denken, fühlen und brauchen. Dazu bietet dieser Workshop ein paar Hintergründe und erste Übungen.

Do. 18.01. 16:00 Uhr

Frauen fragen – Rechtsanwältin

antwortet: Offene Fragestunde - alles, was Sie wissen wollen rund um das Sozial- und Familienrecht.

Mi. 24.01. 18:00 Uhr

Bindungsqualität und Beziehungsgestaltung Vortrag mit Karin Wachter

Die Beziehungserfahrung unserer frühen Kindheit ist ausschlaggebend für die Fähigkeit als Erwachsene in Beziehung zu gehen. Ist die Basis Bedürfnisorientierung und Feinfühligkeit entwickeln wir leichter Empathie, Kooperationsfähigkeit, Loyalität und Selbstwirksamkeitserwartungen. Dies beeinflusst die spätere Beziehungsfähigkeit, die Teamfähigkeit, die Lernfähigkeit und die Erfolgserwartung. Dies sind unsere wichtigsten Kompetenzen für das Leben in der menschlichen Gemeinschaft.

Do. 25.01. 18:00 Uhr

Gelebtes Leben – Erzählcafé

Angeleitete Übungen aus der kreativen Biografiearbeit. Ein Angebot für Frauen, die Lust haben sich ihrer eigenen Familiengeschichte zu widmen und im Austausch mit anderen neue Perspektiven zu entwickeln.

Bitte anmelden.

Fr. 26.01. 14:00 Uhr

Selbstbehauptung

Mit einem „Nein“ fängt es an, doch wie geht es weiter? 111 Techniken der Selbstverteidigung, kombiniert mit Stimm- und Haltungsübungen, wecken den inneren Kampfgeist aus dem Dornröschenschlaf.

Mi. 31.01. 17:00 Uhr

Selbstfürsorge in sozialen Berufen

Kathrin Schröder, Dipl. Sozialpädagogin und Homöopathin, zeigt, wie wir Selbstfürsorge als wichtigen Bestandteil in unseren Arbeitsalltag einbauen können. Wir lernen, rechtzeitig Grenzen zu setzen mit innerem und äußerem Stress sowie Belastungen umzugehen.

Ständiges

Mo. 16:30 Montagsmalerinnen

Di. 10:00 Sprachkurs Deutsch (Anfängerinnen)

12:00 Rückengymnastik

16:00 Tea for you -

Englische

Konversation

17:00 Hatha-Yoga

17:00 Lesbenberatung

19:00 Yo-Pi

Mi. 14:30 Internationales Cafe für Frauen aller Nationen

Do. 09:00 Sprachkurs Deutsch (Anfängerinnen)

15:00 Qigong

19:00 Qigong „Acht Brokate“