

Violett A

FÜR FRAUEN in Lübeck

Veranstaltungen • Beratung • Informationen
aus dem Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V.



Februar - Juni 2012



aranat
Frauenkommunikationszentrum

Herausgeberin:

Aranat e.V.
Frauenkommunikationszentrum
Steinrader Weg 1
23558 Lübeck
Tel.: 04 51 / 40 828 50
Fax: 04 51 / 40 828 70

info@aranat.de
www.aranat.de

Redaktion: Eva-Maria Knolle

Satz/Gestaltung: Tanja
Schmidt Werbegestaltung
Tel.: 04503-779630

**Anzeigen-u. Redak-
tionsschluss** der nächsten
Violetta (09.2012 - 02.2013):
23.07.2012

Fotohinweis:

- S. 4 u. 5 li. ©: aranat
- S. 15 ob./li.: Rettungsring ©
AndreasD200/pixelio
- Rest Fotos / Heft ©:
Karin Ebert,
foto-KarinEbert@piximail.de

Sinn

Oft

suche ich
nach dem Sinn
meines qualvollen Weges.

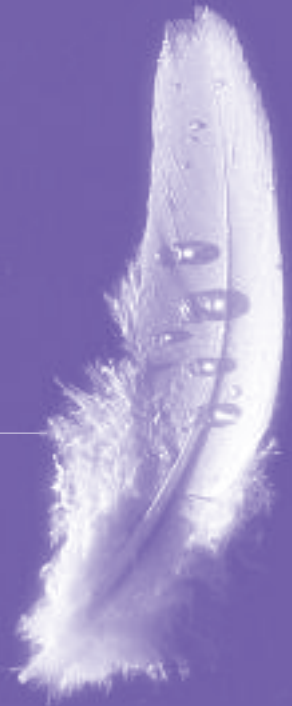
Heute habe ich ihn gefunden.

Es ist:

lernen,
verstehen,
dalassen,
weitergeben.

Sinnvoll und wunderbar ist aber auch:

genießen,
lachen
und
lieben.



(Pauline Frei)

Liebe Leserin,

Die Tage werden wieder spürbar länger. Sie halten die Frühlingsausgabe des Programmheftes des Frauenkommunikationszentrums Aranat in der Hand. Wieder mit vielen bewährten und einigen neuen Angeboten.

Manchmal fragen wir uns, welchen Sinn unser Leben hat und ob es so verläuft, wie wir es wünschen, erwarten und geplant haben. Und stellen fest, es ist oft ganz anders. Das Gedicht erzählt davon trotz aller Widrigkeiten das Gefühl für das Wunderbare und Wertvolle in unserem Leben zu finden.

Lernen und verstehen über das eigene Leben und seine Möglichkeiten, etwas selbst Erkanntes weitergeben im Austausch mit anderen Frauen aber auch genießen und lachen, dazu laden auch die Seminare, Treffpunkte und Gruppen hier ein.

Am 8. März können wir uns fragen, was haben Frauen erreicht – wofür lohnt es zu kämpfen: Beim Frühstück im Aranat (s. S. 6) und auf anderen Veranstaltungen in der Stadt (s. S. 13) gibt es dazu Gelegenheit.

Die Kürzungen der Landeszuschüsse haben dazu geführt, dass eins der beiden Frauenhäuser (AWO-Frauenhaus) in Lübeck schließen musste – das ist ein Skandal! Auch Aranat und andere Beratungsstellen wurden Mittel gekürzt. Die gute Nachricht: durch die Neuwahlen am 5. Mai können wir den zukünftigen Kurs im Land mitbestimmen – fragen Sie z.B. ‚ihren‘ Abgeordneten was er oder sie für Frauenrechte und z.B. gegen Frauenarmut und soziale Ausgrenzung tut. Im Aranat führen die Mittelkürzungen jetzt zur Streichung der offenen Gesundheitsberatungszeit am Mittwoch. Außerdem wird die Violetta nur noch zweimal im Jahr erscheinen. D.h. im Sommer gibt es keine neue Violetta. Wenn Sie über Seminare und Gruppen die im Juli – August stattfinden, informiert werden möchten, schicken Sie uns eine Nachricht per Mail oder schauen Sie im Juni auf www.aranat.de.

Eva-Maria Knolle

- 2 • **Sinn**
 - Impressum
- 3 • **Begrüßung**
- 4 • **Das Frauenkommunikationszentrum Aranat**
- 5 • **Treffpunkt Bücherei**
 - **Thementee**
 - Frühlings-Programm
 - neue Bücher
- 6 • **Frühstücks-Buffer**
 - **Frauengesundheitsgespräche**
 - Gesunde Ernährung
 - die heilsame Kraft des Tanzes
 - Menstruation
- 7 • **Selbstsicherheit**
 - in allen Lebenslagen
 - mit Methode
 - **Meditativer Gesprächskreis**
- 8 • **WenDo für Mädchen**
- 9 • **Seminare**
- 10 • **Seminare**
- 11 • **freie Gruppen & Selbsthilfegruppen**
- 12 • **Vorträge außer Haus**
- 13 • **Veranstaltung** zum internationalen Frauentag „8 März 2012“
- 14 • **Suchen & Finden in den**
- 15 • **Kleinanzeigen**
 - **Helfende Hände** in Lübeck

Unsere Öffnungszeiten

- **Information**Do 11.00-13.00 u. 17.00-19.00 Uhr
- **Bibliothek**Do 11.00-13.00 u. 17.00-19.00 Uhr

Unsere Beratungszeiten

- **persönliche Beratung**nach telefonischer Absprache
- **telefonische Beratung**Mo-Fr 11.00-13.00 Uhr;
Do 17.00-19.00 Uhr
- **Gesundheitsberatung**nach telefonischer Vereinbarung

In unserem Beratungsangebot
finden Sie Hilfe und Unterstützung

- in belastenden Lebenssituationen oder auch Notlagen
- wenn Gewalt in der Familie, Partnerschaft oder am Arbeitsplatz auftritt
- zum Thema Gesundheit und Umgang mit Erkrankungen
- bei Essstörungen
- zu lesbischen Lebensthemen

Für die Beratung zahlen Sie nicht, aber wir freuen uns über eine Spende, die zwischen 1 und 20 Euro für jede Stunde liegen kann.

Mit unseren Treffpunkten bieten wir eine Möglichkeit an, schnell ... und unkompliziert (ohne Kosten und Anmeldung) mit anderen in Kontakt zu kommen, z.B. im Treffpunkt Bücherei und im Thementee im Treffpunkt (s. S. 5), beim selbstorganisierten Frühstück (s. S. 6) oder bei den Frauengesundheitsgesprächen (s. S. 6).

Das **Beratungsteam** im Frauenkommunikationszentrum

Mara Mette, Dipl. Sozialwirtin, Körperpsychotherapeutin, Traumafachberaterin, seit 15 Jahren in der Beratung und Gruppenarbeit tätig, Gründungsfrau im Aranat. **Martha Deegen**, Systemische Beraterin und Therapeutin DGSF, Heilpraktikerin für Psychotherapie HPG, Aranat-Mitarbeiterin seit 2001. **Eva-Maria Knolle**, Heilpraktikerin, Sozial- und Gesundheitsmanagerin, seit 2003 als Mitarbeiterin im Frauenkommunikationszentrum Aranat für den Gesundheitsbereich zuständig. **Angelika Ruba**, Sozialpädagogin, achtsamkeitsbasierte Beratung, Gründungsfrau des Vereins und langjährige Mitarbeiterin.

Treffpunkt Bücherei

jeden Donnerstag zwischen 17.00 - 19.00 Uhr

in der **Bibliothek** stöbern, frauenspezifische Zeitschriften lesen, Tee trinken, mit anderen Besucherinnen und/oder einer Mitarbeiterin aus dem Beratungsteam klönen.



Donnerstag | 16. Februar
17.30 - 18.30 Uhr

Thementee im Treffpunkt (Treffpunkt mit besonderen Themen)

Do. 2. Februar 2012 | 17.30 - 18.30 Uhr

Was is'n hier los? Vorstellung des Frühlings-Programm.

Informationen über Kurse, Veranstaltungen und Gruppen im Frauenkommunikationszentrum und die Möglichkeit direkt nachzufragen oder sich anzumelden. **Mit Eva-Maria Knolle**

Neue Bücher für die Buchausleihe

Es ist so weit: die Neuanschaffungen sind da! Viele Bücher locken mögliche Leserinnen mit ihren Themen, ihrem Humor und ihren ernsthaften oder spannenden Seiten. Gemeinsam stellen wir uns die neuen Bücher vor – darunter auch das Buch, aus dem das Gedicht auf S. 2 kommt.

Mit Mara Mette



- **2012/2013 – Jahrestraining Gestalt- und Bewusstseinstherapie** Curriculum anfordern
- **Abhängigkeiten erkennen und auflösen** Montagsgruppe (14-tägig) Gestalt- und Bewusstseins-Therapie sowie System-Familien-Aufstellen
- **Wahrnehmen – Fühlen – Bewusstsein** (Wochenende)

- **Frei und unabhängig sein von Co-Strukturen – Mein erster Schritt** (Wochenende)
- **Willkommen in meinem Leben**
- **Arbeit mit dem Inneren Kind** (Wochenende)
- **Geistiges Familien- und System-Aufstellen** (Wochenende)
- **Einzeltherapie und Paartherapie in eigener Praxis**

Freiraum für Gestalt und Bewusstsein – Rena Born
Tel. 04 51 – 8 83 22 40, Mail: renaborn@psychotherapie-renaborn.de, www.psychotherapie-renaborn.de

Frühstücks-Buffer

am 8. März | Start um
11.00 Uhr (Ankunft um 10.45 Uhr)

Wir gestalten das Frühstück gemeinsam, jede die kommt bringt etwas mit – z.B. Käse, Obst, Brot oder etwas anderes leckeres. (Getränke sind im Haus vorhanden). Thema: 8. März Internationaler Frauentag - Was bedeutet das für mich? Wer möchte kann einen Text oder eine Idee oder ein Lied oder ... dazu mitbringen.

Frühstücks-Buffer

am 11. Mai | Start um
11.00 Uhr (Ankunft um 10.45 Uhr)

Wir gestalten das Frühstück gemeinsam, (siehe oben).
Thema: Entscheiden wir im März.

Gesunde Ernährung – wie geht das?

22. März 2012 | 17.00 - 18.30 Uhr

Was und wie wir täglich essen hat einen großen Einfluss auf Gesundheit, Körpergefühl und Wohlbefinden. Rula Grau macht uns Lust auf gesunde Ernährung auf der Basis von (überwiegend) vegetarischer Vollwertkost und aufs selber kochen. Sie geht dabei auf Fragen zum Säure-Basen-Haushalt und Nahrungsunverträglichkeiten ein. Durch regionale und biologisch angebaute Produkte kommen wir in engeren Kontakt zu unserer Umgebung und den Jahreszeiten.
Referentin: Rula A. Grau, Ernährungsberaterin, Kräuterkundige, Reiki Meisterin



Frauengesundheitsgespräche

Neu: jetzt Donnerstags 17.00 - 18.30 Uhr
Sind kostenlos - In kleiner Runde

zu verschiedenen Gesundheitsfragen etwas erfahren und ins Gespräch kommen. Moderation: Eva-Maria Knolle.

Die heilsame Kraft des Tanzes

26. April 2012 | 17.00 - 18.30 Uhr

An diesem Abend stellt Pinu´u die beiden Tanzrichtungen Orientalischer Tanz & Tribal Fusion Bellydance („the other way of bellydancing“- eine Fusion aller Tanzrichtungen) vor.

An diesem Abend kann jede ausprobieren und erspüren ob das etwas für sie ist. Aber natürlich ist auch Gelegenheit für Nachfragen und Austausch. Im Tanz bist Du eingeladen deinem Körper deinem Geist und deiner Seele auf eine wundervolle und bereichernde Weise zu begegnen. Diese Tänze fördern Würde, Kraft, innere Aufrichtung und Selbstbewußtsein und kräftigen die Muskulatur ganz nebenbei. Sie helfen loszulassen auch bei Rücken- und Nackenschmerzen.

Es ist völlig unwichtig, wie alt man ist, ob groß, klein, schlank oder füllig, jeder kann diese Tänze erlernen.

Referentin: Birte Brandes alias Pinu´u ist professionell ausgebildete Tänzerin beider Tanzstilrichtungen und gibt diese in ihrem humorvollen Unterricht gerne weiter.

Bitte bequeme Kleidung ein einfaches Tuch für die Hüfte mitbringen.

Rund um die Menstruation

31. Mai 2012 | 17.00 - 18.00 Uhr

Menstruation - ihre kulturelle Bedeutung und Möglichkeiten der Beeinflussung von Störungen. Referentin: Eva-Maria Knolle.

Mehr Selbstsicherheit in allen Lebenslagen

4 Treffen | jeweils donnerstags | 18.00 - 19.45 Uhr

01.03. / 15.03. / 29.03. / 12.04.2012 | **Kostenloser Informationsabend 16. Februar | 18.00 Uhr**

Möchten Sie mehr Selbstsicherheit in Ihrem Leben entwickeln? Ob im Berufsleben, bei Ämtern, in der Nachbarschaft oder im Freundeskreis, in der Familie, bei Krankheit oder auch auf Reisen – Selbstsicherheit kann helfen, schwierige Situationen gut zu bewältigen. In diesem Kurs findet Austausch statt und werden neue Erfahrungen ermöglicht. Dieses Angebot richtet sich an Frauen ohne Vorerfahrungen, an Frauen mit und ohne Gewalterfahrung. **Kosten: 40,- / 20,- / 10,- €**

Referentin: Martha Deegen, Mitarbeiterin im Frauenkommunikationszentrum Aranat, Systemische Beraterin und Therapeutin DGSF, Heilpraktikerin Psychotherapie HPG, Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Volkshochschule Lübeck statt.

Selbstsicherheit mit Methode

Mittwoch: 11.00 - 12.45 Uhr | 29. Februar, 30. Mai & 8. August

Mittwoch/Donnerstag: 17.30 - 19.15 Uhr | 7. März, 13. Juni & 16. August

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Frauen, die bereits an einem Kurs zum Thema „Mehr Selbstsicherheit in allen Lebenslagen“ teilgenommen haben. Es besteht die Möglichkeit, mit eigenen, aktuellen Themen zu arbeiten. Methoden aus der systemischen Arbeit laden zu neuen Erfahrungen ein. Anmeldung pro Termin erforderlich. **Kostenbeitrag 5,- €.**

Anleitung: Martha Deegen, Systemische Beraterin und Therapeutin DGSF, Heilpraktikerin für Psychotherapie HPG, Aranat-Mitarbeiterin seit 2001, Weiterbildung in der Beratung von Frauen mit Gewalterfahrung und Trauma

Meditativer Gesprächskreis Den inneren Frieden finden – in diesem Moment !

jeden ersten Freitag im Monat 18.15 -

19.45 Uhr 3. Februar / 2. März /

5. April Achtung Donnerstag! / 4. Mai und 1. Juni

Ständig eilen wir einer Zukunft entgegen, die es noch gar nicht gibt. Oder unsere Gedanken basteln an vergangenen Ereignissen herum, die wir ohnehin nicht mehr ändern können. Unser Gedanken-Karussell dreht sich immer schneller und lässt uns nicht

mehr schlafen. Da uns die nötige Ruhe fehlt, führt dieses zu starker Belastung für unseren Geist und unseren Körper. In einfachen Übungen in Stille erfahren wir, dass der innere Frieden ein natürlicher Zustand von uns ist und dass ein neues Bewusstsein über uns selbst uns helfen kann, eine andere Sicht auf unsere Probleme zu finden. Hierüber wollen wir ins Gespräch kommen.

Kosten: 12,- / 7,50 / 3,50 € pro Abend, eine Anmeldung ist erwünscht. **Silke AMBA Geberbauer** - Sierksdorf, Meditationslehrerin und Wanderführerin, ausgebildet in Gewaltfreier Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg



WenDo inklusiv: Selbstverteidigung für ALLE im Alter von 10-14 J.

Frühjahrsferien: Sa./So., 31. März/1. April 2012, 10.00 - 15.00 Uhr

Sommerferien: Do./Frei., 28./29. Juni 2012, 10.00 - 15.00 Uhr

WenDo ist: Kämpfen und Spaß haben - sich mit Worten wehren - sich körperlich verteidigen - Hilfe holen - toben, lachen quatschen - andere Mädchen kennen lernen und dabei wirklich nützliche Sachen lernen: z.B. wie man am besten seine Meinung sagen oder sich im Notfall verteidigen kann. Alles ist freiwillig und Ihr könnt alles fragen, was Ihr über "Sich-Wehren" wissen wollt,

z.B.: - Ist Weglaufen feige? - Wann darf ich zuschlagen oder treten? - Was mache ich, wenn jemand viel größer und stärker ist als ich?

Mit den Trainerinnen Tatjana Beer und Barbara Scholand. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Verpflegung. **Kosten: 30,- € / ermäßigt 15,- €.** Auskunft: Anmeldung: Aranat e.V., Steinrader Weg 1, 23558

Lübeck, Tel. 0451-4082850, info@aranat.de, www.aranat.de, Treffpunkt: Kinder- und Jugendkulturhaus "Röhre", Fitness Raum, Alter: von 10 bis 14 Jahre, Sonstiges: Info- und Fragezeit für Eltern nach Bedarf. Die Veranstaltung ist für Mädchen mit Behinderung geeignet. Weitere Infos u. www.wendo-hamburg.de und www.wendo-schleswig-holstein.de.

Selbstwertschätzung

Für einen liebevollen Umgang mit sich selbst

Termine: 8 Abende, donnerstags, 19.15 - 20.45 Uhr, 23.02., 08.03., 22.03., 19.04., 03.05., 24.05., 07.06., 14.06.

Geht es dir manchmal auch so: Du bist mit dir selbst unzufrieden und bewertest dich z.B. als zu dick, zu dünn, nicht schlau oder gut genug; oder als Rabenmutter, zu egoistisch, karrieresüchtig, zu laut, zu still...?

Häufig sind Frauen sich selbst gegenüber die strengsten Kritikerinnen! Ihr Selbstwert und ihre Selbstachtung scheinen verloren gegangen; vielmehr spüren sie Gefühle von Minderwertigkeit und Mangel.

Doch wir können unsere geringe Selbstwertschätzung überwinden lernen und anfangen, uns mit uns selbst zu befreunden und einen liebevolleren Um-

gang mit uns selbst zu entwickeln!

In diesem Kurs werden unsere Themen sein: • Selbstbild: innere Saboteure und eigene Abwertungen aufspüren • Selbstbewusstsein: Schwächen in Stärken umwandeln • Selbstachtung: persönliche Grenzen und Schutzräume finden • Selbstwert: innere Reichtümer aufdecken • Selbstakzeptanz: eine selbstwertschätzende Haltung und einen liebevollen Umgang mit sich selbst in den Lebensalltag integrieren lernen.

Ich arbeite mit Achtsamkeits- und Selbsterkundungsübungen, theoretischen Inputs, kreativen Medien und wohlwollender Akzeptanz.

Kosten: 128,- € / ermäßigt 80,- € / Sozialplätze 40,- €

Referentin: Cordula Ziebell,



Jg.1957, Gestalttherapeutin (DVG), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Praxis für Gestalttherapie, www.gestalttherapie-ziebell.de





Qigong – aktive Gesundheitspflege

Donnerstags 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 1.März (10 Kurstermine): 1.3./8.3./
15.3./22.3./29.3./5.4./12.4./19.4./26.4./3.5.

Qigong bedeutet "Pflege der Lebensenergie". Langsame fließende Bewegungen wechseln sich ab mit Selbstmassagen und Übungen in Ruhe. Qigong fördert den natürlichen Fluß der Lebensenergie, wirkt ausgleichend und erfrischend. Die Körperhaltung und Beweglichkeit werden gestärkt, Verspannungen können sich lösen, die inneren Organe werden aktiviert. Geübt wird im Stehen und Sitzen und mit heiterer Gelassenheit! Die Übungen sind leicht zu lernen und auch für Bewegungsungeübte gut geeignet.

Kosten: 100,- € (Die meisten Krankenkassen erstatten 80% der Kursgebühren. Sonst: Ermäßigung auf Nachfrage)

Kursleiterin: Silke Wonneberger, Soz.päd., Heilpraktikerin, Qigong-Lehrerin (DQGG)

DER WEG ENTSTEHT BEIM GEHEN !

Jeden 3. Sonntag im Monat
11.00 Uhr ca. 2-3 Std.
19. Februar / 18. März
15. April / 20. Mai
und 17. Juni

Selbst, wenn ich einen Weg schon 1.000 mal gegangen bin, kann er zum Abenteuer werden, wenn ich in jedem Moment aufmerksam bin, wirklich offen und unvoreingenommen einen Schritt vor den anderen setze.

Ich nehme das wahr, was grad da ist:
die Umgebung am Wegesrand
die Frauen, die mich begleiten
mich selbst u.v.a.m.
Spielerisch und auch in Stille.

In Lübeck und Umgebung.
Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Bei jedem Wetter.
Auch für Frauen mit Handicap.

Kosten 16,-/10,-/5,- €

Silke AMBA Geberbauer - Sierksdorf,
Tel. 0160-98589368
(bei kurzfristiger An- und Abmeldung)

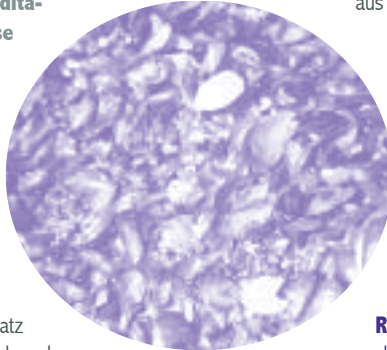
Meditationslehrerin und Wanderführerin,
ausgebildet in Gewaltfreier Kommunikation
(GfK) nach Marshall Rosenberg

Anmeldung ist für jeden Termin
einzeln erforderlich

Meditation und Heilung Samstag, 31. März 14.00 - 18.00 Uhr

"Meditation und Heilung - Vergangenes würdigen - Neues begrüßen" An diesem Nachmittag wollen wir mit Hilfe der Meditation innere Reifungsprozesse für das Neue im Leben unterstützen.

Wir werden unser uns innewohnendes Potential entdecken und die Kraft und den Mut finden, den Herausforderungen des Alltags mit Gelassenheit, Zuversicht und neuer Kraft begegnen. Indem wir Altes würdigen, die eigene Lebensgeschichte besser verstehen und akzeptieren entsteht Platz für das Neue und wir können den Blick nach vorne in eine zu gestaltende Zukunft richten. Mithilfe



der Meditationen besinnen wir uns auf unser ureigenstes Sein, klären unsere wahren Bedürfnisse und lösen uns aus einengenden Strukturen.

Die Meditationsübungen finden auf Stühlen statt. Bitte bequeme Kleidung und Schreibunterlagen für die eigenen Notizen mitbringen. Das Seminar findet von 14-18 Uhr statt, mit einer kurzen Kaffeepause dazwischen.

Kosten: 32,-/20,-/ Sozialplätze 10,- €. Referentin: **Gerda Maria Roth**, Heilpraktikerin, Aura- und Chakrenarbeit, klassische Homöopathie, Körper- und Craniosacralarbeit. www.beyondlimitations.de



Die Wechseljahre genussvoll erleben

Sonntag 22. April
11.00 - 17.00 Uhr

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Übergangs. Sie können eine Zeit der Fülle und des Bilanzierens sein.

Sie können auch Veränderungen wie Gewichtszunahme, Schlafstörungen und andere Probleme mit sich bringen. Schwerpunkt des Seminars ist die optimierte Ernährung in den Wechseljahren. **Wir werden gemeinsam gesunde, vegetarische Speisen herstellen.** Zudem gebe ich Informationen aus dem naturheilkundlichen Bereich zu Heiltees und anderen Anwendungen, die bei verschiedenen Problemen in den Wechseljahren helfen.

Kosten: 55,-/37,-€ (Sozialplätze 15,- €) incl. Speisen, Getränke und Script.

Referentin: Rula Grau, 54 Jahre, mitten im Wechsel und damit sehr im Frieden, frauenbewegt, Ernährungsberaterin, Reiki Behandlerin/Lehrerin, Heilkräuterkundige mit großem naturbelassenem Garten.

SLAA – Anonyme Sex- und Liebessüchtige, Frauenmeeting Lübeck

Wir sind eine Selbsthilfegruppe

für Frauen, die süchtig sind nach Beziehungen, nach Sexualität, nach Liebe/oder nach Romanzen.

Anzeichen dieser Sucht können sein:

- ein Leben in emotionaler Abhängigkeit von Anderen
- das Verheimlichen oder Vermeiden von Beziehungen
- sexuelle oder romantische Phantasien
- ein zwanghaftes Bedürfnis nach Intimität oder Sexualität - das Festhalten an unbekömmlichen Beziehungen ...

Wir arbeiten im Programm der 12 Schritte und der 12 Traditionen nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker/innen und sind offen für alle Frauen die sich angesprochen fühlen (unabhängig von der geschlechtlichen Ausrichtung).

Wir treffen uns jeden 2. Dienstag von 19.00 - 21.00 Uhr im Frauenkommunikationszentrum Aranat, Steinrader Weg 1. Kontakt über Aranat Tel. 0451-40 828 50 (oder einfach vorbei kommen)

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Frauen mit Essstörungen

14-tägig montags von 18.30 - 20.00 Uhr | neuer Beginn: 23.04.2012

Wir sprechen von Essstörungen, aber worum geht es eigentlich genau? Wir wissen, dass Essstörungen gesehen werden können als Bewältigungsstrategie, als Lösungsversuch für komplexe und schwierige Lebenssituationen oder als Kontrollversuch ... und was genau soll bewältigt, gelöst oder kontrolliert werden?

Das Erkennen der eigenen Haltung zu den bestehenden Strukturen und dem eigenen Essverhalten kann dabei unterstützen das Geschehen besser zu ver-

stehen. Was wird im Alltag als hilfreich erlebt, wo gibt es die kleinen Momente des Aufatmens, welche unterstützenden Wesen (Mensch, Tier, Pflanze oder andere) gibt es in dem bestehenden Umfeld? Was soll so bleiben wie es ist und was darf sich verändern? Der Weg führt immer hin zu uns selber, zu den Schätzen unserer Erfahrungen, unseres Wissens, unserer Träume und unserer inneren Kräfte.

In der Gruppe werden wir im geschützten Rahmen Raum für Austausch und Auseinandersetzung haben. Es wird

Platz für Gefühle geben und wir werden miteinander lachen und vielleicht Neues experimentieren. Die Selbsthilfegruppe ist keine Therapiegruppe und ersetzt keine Psychotherapie. Sie richtet sich an Frauen, die bereits Psychotherapie – Erfahrung gemacht haben und eine weitere Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe suchen.

Kostenbeitrag 5,- € pro Abend (Ermäßigung nach Absprache)

Anleitung: Mara Mette
Eine Anmeldung ist erforderlich!

Frauengruppe

Wir treffen uns 14tägig
(in den ungeraden Wochen)

Montags abends zu Gespräch & ‚Kreativem‘ und sind offen für Neue.

Info u. Kontakt: Tel. 0451-34802.

„Frauen um 50“

Wir treffen uns 14tägig

zu Gesprächen und verschiedenen Themenschwerpunkten. Wir freuen uns auf neue Frauen und ihre Ideen. - Aufbruch - Kreativität - neue Wege in die neue Lebensphase. Die Treffen sind Dienstag (14tägig ungerade Woche) jeweils 19.30 Uhr.

Musik für die Frauensee

18. Februar, 24. März, 28. April, 26. Mai
(Pfingstamstag) | 15.00 - 16.30 Uhr

Mit dem Singen von zur Zeitqualität passenden Frauenheil- und kraftliedern und dem Erleben von Klangreisen, wollen wir uns auf die harmonische Energie Mutter Erde bei ihrer Reise durch den Jahreskreis einschwingen, und diese so für die Stärkung unseres eigenen Körper- und Alltagsbewusstseins und der Heilung unserer Seele nutzen.

Das offene Singen lädt jede Frau ein, ihre Impulse, Lieder, Instrumente und ihre Liebe mit einzubringen.



Wollschwestern und Lehrschwestern Lübecker Beginenhäuser

Zeit: 18.04.2012, 19.00 Uhr | Ort: Institut für Medizingeschichte und Wissenschaftsforschung, Königstr. 22, Lübeck

Viele Frauen, die im Mittelalter eigenständig wirtschaften, lehren und arbeiten wollten, schlossen sich dem Beginenorden an. Diese relativ unabhängige Lebensweise fand eine weite Verbreitung in Europa, besonders entlang des Rheins.

Für Lübeck gibt es fünf Konvente, die mit ihren Häusern urkundlich bereits ab dem 13. Jahrhundert nachgewiesen sind. Die Beginen sind ein fast ausschließlich von Frauen geprägter, relativ weltlicher Orden, der auch als mittelalterliche Frauenbewegung bezeichnet wird.

Im 15. und 16. Jahrhundert gab es wirtschaftliche, klimatische und gesundheitliche Krisen, die, zusammen mit konfessionellen Auseinandersetzungen und einhergehendem veränderten Frauenbild (Kinder Küche, Kirche ...) zu einer Frauenverfolgung beitrugen. Diese kennzeichnete auch das Ende der Beginenorden.

Heutzutage gibt es diverse Lebens- und Arbeitszusammenhänge, wo sich Frauen wieder an Traditionen und Visionen der Beginen anschließen. Es gibt einen Dachverband der Beginen e.V., der im Internet unter www.dachverband-der-beginen.de zu finden ist. Im Rahmen „Lübeck, Stadt der Wissenschaft“

bietet das Evangelische Frauenwerk in Kooperation mit dem Frauenbüro und dem Frauenkommunikationszentrum Aranat einen Vortrag mit Diskussion zu „Beginen in Lübeck“ an.

Referentin: Martha Deegen, Pädagogin, Sozialmanagerin, Systemische Beraterin und Therapeutin DGSF, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mitarbeiterin im Frauenkommunikationszentrum Aranat.

Leitung: Brigitte Hasselmann, **Eintritt: Spende erbeten**



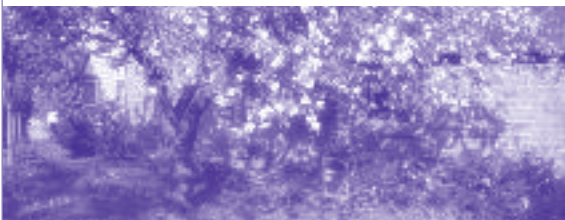
Holzchnitt entnommen: *Kleines Weiberlexikon: von Abenteurerin bis Zyklus; 1. Auflage - Dortmund: Weltkreis-Verlag, 1985. S. 57*

Angelika Dobs

Information zu Gruppen- und Einzelstunden www.feldenkrais-dobs.de

Feldenkrais | Gesunder Schlaf | Entspannung nach Jacobson | Physiotherapie

Ort der Kurse: Gärtnergasse 106, 23562 Lübeck, Tel. 0451/79 22 96, Fax 0451/3977348



Dem Wechsel begegnen

Montag 19. März 2012 | 18.00 Uhr
im Evangelischen Frauenwerk Lübeck

Die Wechseljahre sind eine natürliche körperliche Veränderung im Leben von Frauen. Bei einem Teil von uns treten unangenehme Begleiterscheinungen auf, aber nicht jedes Symptom im Alter zwischen 45 und 60 hat mit den Wechseljahren zu tun. Was verändert sich in den Wechseljahren? Welche Begleiterscheinungen kann die Umstellung haben? Welche Selbsthilfe- und Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Referentin Eva-Maria Knolle (Heilpraktikerin, Sozial- und Gesundheitsmanagerin, Frauengesundheitsberaterin im Frauenkommunikationszentrum Aranat). Kooperation zwischen dem E.v. Frauenwerk und dem Frauenkommunikationszentrum Aranat.

Internationaler Frauentag 2012: Frauen, natürlich!

Frauennacht im Museum für Natur und Umwelt bietet Musik, Kunst und Kultur plus Wissenschaft

Mit Filmen, Lesungen, Opernduetten, Gesprächen, Kunst, Vorträgen, Führungen und der Möglichkeit zu Tanzen lockt in diesem Jahr die Veranstaltung zum Internationalen Frauentages 2012 zum Thema „Frauen und Wissenschaft“. Der Clou dabei: Welche Frau welches Angebot wahrnimmt, bestimmt sie selbst!

Der Vorverkauf der Karten (10 /erm. 8,- Euro) beginnt am 8. Februar 2012. Karten gibt es in der Buchhandlung maKU-LaTUR, Huxstrasse 87, Tel. 0451-7079971 und im Museum für Natur und Umwelt, Musterbahn 8.

Veranstalterinnen sind das Frauenbüro der Hansestadt Lübeck, der Deutsche Akademikerinnenbund, der Deutsche Verband Frau und Kultur e. V., Lübeck, GEDOK Schleswig-Holstein sowie das Museum für Natur und Umwelt.



**Montag,
8. März 2012
18:00 Uhr
Volkstheater Geisler Lübeck**

Filmnachmittag mit Empfang
für aktive Frauen und Freundinnen

**„We want Sex“
Made in Dagenham**

Musikalische Begleitung
„Die Hornissen“

**Telefonische Anmeldung
bis zum 01.03.2011
unter 0451/79905-11**

Veranstalterin
ver.di Bezirk Lübeck / Ostholstein
Holstentorplatz 1 – 5
23552 Lübeck
Susanne Stoll, Bezirksfrauenrat HL/OH
Silvia Reichert, Gewerkschaftssekretärin

Neues Bewegungsangebot im Aranat: **Cantienica®-Das Powerprogramm**

Die **Cantienica®-Methode** für Körperform und Haltung ist eine Fitness-Methode, die die **Tiefenmuskulatur** trainiert durch optimale Ausrichtung des Skelettes. Schon die Basis-haltung streckt und dehnt den Körper und schenkt ihm **Ausstrahlung** und **Geschmeidigkeit**. Außerdem wird die **Körperwahrnehmung** intensiviert, dadurch können Fehlhaltungen aller Art verändert werden.

Gute Haltung, Kraft und Beweglichkeit halten einerseits gesund, sie machen andererseits auch schön: Die vernetzte Tiefenmuskulatur strafft die Formen, bringt den ganzen Körper in seine individuelle **Bestform**, unabhängig von Größe, Alter oder Gewicht. Ein „Nebeneffekt“ ist die erwiesene **positive Wirkung auf die Psyche**.

Am 21.2.2012 beginnt ein **neuer Kurs** (6x -27.3.12 = 60,-€) **Dienstags, 18-19 Uhr. Neueinsteiger** können die erste Stunde probeweise teilnehmen und kommen bitte für eine kurze Einführung eine halbe Stunde früher (also 17:30 Uhr) Kosten: 15,-€ (für Einführung + Std..) **Anmeldung** erbeten bei: Sybille Stutz (Cantienica-Instruktorin und Eurythmistin) **Tel.: 0451-98960383**

YOGA für Frauen im Aranat immer Mittwochs von 17.00 – 18.30 Uhr für Einsteigerinnen und von 18.45 – 20.15 für Fortgeschrittene, sowie Freitags entspannt ins Wochenende von 11.00 – 12.30 in der Wahnstr 43/45. Yoga weil es einfach gut tut, Dir Energie, Beweglichkeit und Ruhe schenkt! **Anmeldung & Information:** Ute Landwehr **Tel: 0451-793095.**

Tanzel Die innere und äußere Aufrichtung. **Tribal Fusion Bellydance** ("the other way of bellydancing" - eine Fusion aller Tanzrichtungen mit dem Orientalischen Tanz – Videos auf der Homepage) & **Orientalischer Tanz**. Regelmäßige Vormittags-Abend- und Wochenendkurse in Lübeck. Ich

lade dich ein, deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele auf einer wundervollen Art und Weise zu begegnen. Infos für Auftritte und Kurse: www.pinu-u.de, pinu-u@hotmail.de, **Tel. 0451-1401488**

Frauenbildungshaus Altenbücken BILDUNGSURLAUB + tolle inspirierende Seminare, wohlthuendes Ambiente, herzliche Atmosphäre, erstklassige Verpflegung und Versorgung, großer geschützter Garten mit Labyrinth und Feuerstelle:

- Spurensuche (BU) - Familienaufstellung für Fachfrauen
- Willst du frei sein oder Recht haben? - The Work of Byron Katie
- Selbstheilende Kräfte in der Hospizarbeit (BU)
- Die Innere Kritikerin - Vom liebevollen Umgang mit sich selbst (BU)
- Mitten im Lärm des Alltags gelassen bleiben
- Dein Kristall in Deiner Tasche
- Burn Out Prophylaxe - mit der KBT® Methode (BU)
- Aufbruch und Wachstum - Berufliche Potentiale entfalten (BU)
- Chan Mi Qi Gong - Meditation in Bewegung
- Abschied und Neubeginn
- Schamanische Heilweisen-JG ab 11.04.
- Walzer, Samba, Foxtrott, Chacha usw. zu Ostern
- Persönlichkeitstraining mit Pferden
- Die TRIMB®Methode in der Traumatherapie (BU)
- Zeit und Raum für mich (BU)- seelische Widerstandskraft stärken
- CHAKRA - Diagnose & Harmonisierung
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit (BU) nach Kabat-Zinn (MBSR)
- Herzenswege – Herzensenergie
- Die Sehnsucht nach Sonne - Tara Tantra |
- Mosaik - Finde deinen eigenen Stil (Pfungsten)
- Gesunde Grenzen - Gesunde Beziehungen **Info: 04251-7899, www.altenbuecken.de**

In der **Beratungsstelle FRAU & BERUF Lübeck** finden im 1. Halbjahr 2012 Seminare zu den Themen Existenzgründung, Buchführung für Gründerinnen und verschiedene Kommunikationsseminare für den beruflichen Alltag, statt. Ausführliche Informationen finden Sie unter www.frauennetzwerk-sh.de

<<http://www.frauennetzwerk-sh.de>> und unter **Tel. 0451-70 79 793.**

Abhängigkeiten erkennen und auflösen Montagsgruppe (14-tägig) ab Febr. 2012 Gestalt- und Bewusstseins-Therapie sowie System-Familien-Aufstellen. **Freiraum für Gestalt und Bewusstsein Rena Born, Tel. 0451-8832240, renaborn@psychotherapie-renaborn.de, www.psychotherapie-renaborn.de**

Ein Herz und eine Seele?! Ein Seminar von Schwestern für Schwestern Vom 27.- 29. April bietet dieses besondere Angebot Frauen die Möglichkeit, sich mit ihren Schwesternbeziehungen zu beschäftigen. Mit verschiedenen Aufstellungsarbeiten und kreativen Methoden können sie gemeinsam erunden, was das Schöne, Schwierige und das Besondere an ihrer Schwesterndynamik ist. Eingeladen sind alle Frauen gemeinsam mit ihren Schwestern! Info u. Anmeldung: Cordula Ziebell, Praxis für Gestalttherapie, www.gestalttherapie-ziebell.de, **Tel. 04508-7524**

Praxis für Gestalttherapie, Cordula Ziebell, Gestalttherapeutin (DVG), Heilpraktikerin (Psychotherapie). Therapie, Supervision, Coaching und Seminare. HL-Krummesse (Buslinie 16), **Tel. 04508-7524, kontakt@gestalttherapie-ziebell.de, www.gestalttherapie-ziebell.de**

Praxis für Supervision Hildegard Holling, Supervision (DGSv), Einzel-, Gruppen-, Teamsupervision, Coaching. Alte Feuerwache, Hansestr. 24, HL, **Tel. 0451-8997 620, www.supervision-schleswig-holstein.de**

THE WORK von BYRON KATIE Eine wirkungsvolle Methode der Selbstbefragung, durch die Sie mit unserer Hilfe Ihre negativen Gedanken über das Leben, andere Menschen und sich selbst und die daraus entstehenden unangenehmen Gefühle liebevoll



überprüfen und sofort verändern können. Regelmäßige Workshops und Infos: Britta Brandt-Jacobs **Tel. 0451-8714750** und Annette Sewing **Tel. 0176-49047285** o. praxis-sewing@web.de

Die ALEXANDER-TECHNIK vermittelt praktisches Wissen über Haltung, Bewegung und Koordination. Wir lernen, wie wir Anspannung in Aufmerksamkeit und Erschöpfung in kinästhetische Leichtigkeit verwandeln. Indem wir die unterstützende Struktur unseres Körpers voll nutzen, können wir wieder das pure Ver-

gnügen an Bewegung erfahren. Gruppen und Einzelsitzungen, Physiotherapeutin Britta Brandt-Jacobs **Tel. 0451-8714750**.

ViolettA

Ich gestalte ...so EINIGES nach Euren/Ihren Wünschen: z.B. Briefbögen, Logo's (kompl. Geschäftsunterlagen), Stempel, Flyer, Fotos, Plakate, Anzeigen, Broschüren, Kataloge, Visitenkarten, Beratung f. d. Gestal-

tung v. Internetseiten, alle Arten v. (z.B.) Bau-/Leucht-/Geschäft's-/Tür-/Haus-Schildern, Aufkleber, CD-Cover, Buchtitel, Autobe-schriftung, Bildbearbeitung/scannen u.v.m. Ruft/rufen Sie gern an. Ich freu mich auf Euch/Sie! **Tel. 04503-779630 od. mob. 0172-2150660**, t.schmidt-werbegestaltung@t-online.de

ViolettA

AIDS-HILFE Lübeck e.V.
Engelsgrube 16, **Tel. 0451-72551**

ASTA der FHL Frauenreferat, Stephen-sonstr. 1, **Tel. 0451-501181**

AUTONOMES FRAUENHAUS Lübeck
Tel. 0451-66033

BERATUNGSSTELLE für alleinstehende Frauen, Hartengrube 1, **Tel. 0451-74663**

BERATUNGSSTELLE
für Familien- und Erziehungsfragen
Hüxterdamm 18, **Tel. 0451-792015**

BERATUNGSSTELLE
für Ehe- Familien- und Lebensfragen
Greveradenstraße 1, **Tel. 0451-8205**

BIFF - Beratung
und Information für Frauen und Mädchen, Mühlenbrücke 17, **Tel. 0451-7060202, Fax 0451-7060203**

COURAGE Frauengruppe
Tel. 0451-41680

EVANGELISCHES **Frauenwerk**, Steinrader

Weg 11, **Tel. 0451-3008687-12**

FRAUENNOTRUF Lübeck, Beratung und Hilfe bei sexueller Gewalt und Belästigung
Musterbahn 3, **Tel. 0451-704640**

FRAUENBÜRO
der Hansestadt Lübeck, Sophienstr. 2 - 8 (3. OG), **Tel. 0451-122-1615**

Frauenkommunikationszentrum **ARANAT e.V.**, Steinrader Weg 1, **Tel. 0451-408 2850**

FRAU UND BERUF
Fleischhauerstr. 37, **Tel. 0451-7079793, Fax 0451-7079967**

FRAUEN- UND FAMILIENBERATUNGS-STELLE der Humanistischen Union,
Hansestr. 24-26, **Tel. 0451-819333**,

KÄNGURUH e.V.
für das frühgeborene Kind, Ratzeburger Allee 170, **Tel. 0451-794161**

KISS - KONTAKT- und Informationsstelle im Gesundheitsamt,
Sophienstr. 2-8, für Selbsthilfegruppen,

Tel. 0451-122-5377

KÖPRÜ-DIE BRÜCKE
Psychosoziale Beratungs- und Begegnungsstätte für Frauen mit türkisch familiären Hintergrund Engelsgrube 47,
Tel. 0451-4008-10

MIXED PICKLES e.V.
Schwartauer Allee 7, **Tel. 0451-7021640, Fax 0451-7021642**

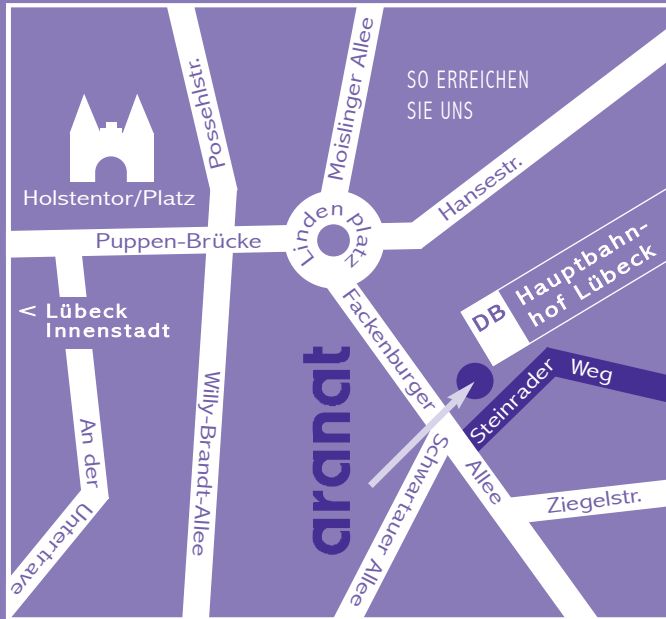
NaSowas - Jugendnetzwerk Lambda,
Mengstr. 43, **Tel. 0451-7075588**

neue Wege... aus häuslicher Gewalt,
Große Burgstraße 51, **Tel. 0451-71628, Fax 0451-7982936**

PRO FAMILIA, Aegidienstr. 77,
Tel. 0451-623309

TARA Internationales Mädchen- und Frauenprojekt e.V., Hüxstr. 83-85,
Tel. & Fax 0451-705576

PSYCHOSOZIALE BERATUNGS-STELLE zur Krebsnachsorge,
Fegefeuer 2, **Tel. 0451-79946-01**



Aranat e.V.
Frauenkommunikationszentrum

Steinrader Weg 1 | 23558 Lübeck
Tel.: 04 51 / 40 828 50 | Fax: 04 51 / 40 828 70
info@aranat.de | www.aranat.de

Volksbank Lübeck | BLZ: 23 09 01 42 | Konto: 5 17 97 18

- im PARITÄTISCHEN S-H
- im Bundes- und Landesverband der Frauenfachberatungsstellen u. Notrufe
- im Bundesverband der Frauengesundheitszentren
- vom Land Schleswig-Holstein und von der Hansestadt Lübeck geförderte Frauenfacheinrichtung



Die Räume sind barrierefrei