



**Programm
Januar – April 2026**



aranat

Frauenkommunikationszentrum
seit 2017 mit Tara-Migrationsberatung
öffentlich geförderte Frauenfachberatungsstelle

Frauenfachberatungsstelle Aranat e.V. Beratung, Veranstaltungen, Treffpunkte für Frauen in Lübeck

Counseling, events and activities for women

تقديم المشورة فعاليات وأنشطة مركز لقاء للسيدات

مشاوره گردهمایی مکان هایی برای گردهمایی زنان

Danışma, Etkinlikler, Kadınlar için Buluşma Noktaları

„Du kannst keinen einzigen Tag erleben, ohne die Welt um dich herum zu beeinflussen. Was du tust, macht einen Unterschied, und du musst entscheiden, welche Art von Unterschied du machen willst.“
Dr. Jane Goodall, Verhaltensforscherin (1934-2025)

Liebe Leserin,

der Wechsel der Jahreszeiten erinnert uns daran, innezuhalten, zurückzublicken und zugleich Wünsche sowie Hoffnungen zu formulieren. Mit unseren Angeboten möchten wir Sie herzlich einladen, sich etwas Gutes zu tun – und vielleicht auch neue Wege zu gehen.

Aranat e.V. ist seit über 35 Jahren eine Frauenfachberatungsstelle. Wir unterstützen kostenfrei Frauen bei Krisen und schwierigen Lebenslagen – auf Wunsch auch mit Sprachmittlung. Zudem bieten wir regelmäßig selbststärkende Gruppenformate an, darunter unsere HOPE-Reihe mit der Hamburger Frauenärztin Sabine Anna Klüpfel. Hier stehen Selbstwert, Selbstmitgefühl und Selbstwirksamkeit im Mittelpunkt. Zudem laden wir z. B. ein zu unseren interkulturellen Frühstückstreffen, einem Frauen-Qigong-Kurs und gemeinsamen Singen von Ermutigungsliedern.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

Aranat Team und Vorstand

Beratung und Veranstaltungen für Frauen

Beratung für Frauen in schwierigen Lebenssituationen mit und ohne Gewalt- oder Migrationserfahrung ist zeitnah möglich. Sie beinhaltet in der Regel 1-10 Gespräche zu einem von Ihnen formulierten Anliegen oder Veränderungswunsch. Sie kann vor Ort, telefonisch, als Video-Gespräch oder per Mail über „text us“ auf www.aranat.de erfolgen.

Hier finden Sie kostenlose Beratung in Einzelgesprächen

- in einer schwierigen Lebenssituation
- bei Folgen von Gewalterfahrungen
- bei Fragen zu Migration und Fluchterfahrung
- bei Gesundheitsfragen
- zu gleichgeschlechtlicher Lebensweise

Kuruluşumuzda danışmanlık ücretsizdir

- zor hayat şartlarında
- şiddete maruz kalındığında
- göçmenlik ve mültecilikle ilgili sorularınızda
- sağlık sorunlarınızda
- eşcinsellik durumlarında

Bei Bedarf wird eine Sprachmittlung organisiert. Termine bitte vereinbaren.

Für alle Angebote ist eine **Anmeldung erforderlich**. Unsere Referentinnen haben Kenntnisse und Erfahrung in trauma-sensibler Arbeit. Weiteres zu den Veranstaltungen unter www.aranat.de oder rufen Sie uns an unter **0451 40828-50**.

Ausleih-Bücherei mit Treffpunkt findet immer donnerstags von 15 bis 17 Uhr mit einer Beraterin statt. Es gibt über 2000 Medien, zum Beispiel zu Selbstsicherheit, Frauengesundheit, Gewaltfreie Kommunikation, Umgang mit toxischen Beziehungen, Hochsensibilität, Trauma-Heilung, Essstörungen sowie Romane und Biografien, interkulturell zusammen gestellt.

Gruppen- und Veranstaltungsangebote sind auf der nächsten Seite zu finden.

text us

ist eine sichere Online-Beratung. Anmeldung über Button auf www.aranat.de

Information zu den Kurskosten – „Am Geld soll es nicht scheitern“

Die Kurskosten sind gestaffelt: Mehr als 1.400 € / weniger als 1.400 € / weniger als 1.000 € Einkommen – 1-Personen-Haushalt



Frauenfachberatungsstelle Aranat e.V. mit Tara-Migrationsberatung öffentlich gefördert

Steinrader Weg 1
23558 Lübeck
Telefon 0451 40828-50

www.aranat.de
E-Mail info@aranat.de

Tara-Migrationsberatung
Telefon 0451 705576
E-Mail Tara.Migrationsberatung@aranat.de

♿ Die Räume sind barrierearm.

Telefonische Sprechzeiten

Montag bis Freitag 09:00-13:00 Uhr
Donnerstag 09:00-13:00 und 15:00-17:00 Uhr

Öffnungszeiten

Montag und Dienstag 10:00-13:00 Uhr
Mittwoch 11:00-13:00 Uhr
Donnerstag 10:00-13:00 und 15:00-17:00 Uhr
Freitag 10:00-13:00 Uhr

Konto: IBAN DE71 2309 0142 0005 1797 18
Volksbank Lübeck

Spenden sind steuerlich absetzbar. Gern stellen wir Ihnen eine Spendenbescheinigung aus.



Impressum:

Herausgeberin: Frauenfachberatungsstelle Aranat e.V., Steinrader Weg 1 · 23558 Lübeck · Telefon 0451 40828-50 · info@aranat.de · www.aranat.de · Redaktion: Aranat e.V.
Gestaltung/Produktionsabwicklung: Birgit Knoth, www.bk-grafikdesign.de · Auflage: 1000 Exemplare, Recyclingpapier, klimaneutral durch finanziellen Klimabeitrag · Fotonachweis: © Aranat e.V.

www.aranat.de · Telefon 0451 40828-50

Veranstaltungsprogramm Januar – April 2026

Frauenfachberatungsstelle Aranat e.V.



Januar



März

Neu: Regenbogen-Lesbengruppe für Ältere

**Donnerstag 08.01. von 15:00-16:30 Uhr,
12.02./12.03./09.04.2026**

Kosten-
frei

Gemeinsam austauschen über das, was bewegt, gut tut und im Alter ab etwa 50 eben auch anders wird. Hier ist eine Gelegenheit mit den eigenen Kompetenzen und der eigenen Anteilnahme die monatlichen Treffen zu einem schönen Erlebnis zu machen. *Selbstorganisiert, das erste Treffen wird von Eva-Maria Knolle begleitet, Mitarbeiterin im Aranat*

Singen von Herzens- und Ermutigungsliedern

**Dienstag 13.01. von 17:30-19:00 Uhr
(weitere Termine 03.02./03.03.2026)**

Singen ist elementarer Selbstaussdruck und kann helfen, mit uns und anderen tiefer in Verbindung zu kommen. Jede Stimme ist einzigartig und willkommen.

Mit Alma Flohr, Stimmtherapeutin, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

Kosten: 14€ /7€ /3€, je nach Einkommen

Kosten-
frei

Sonnen-Raum-Treff mit Frühstück

Thema: Kreativ ins neue Jahr

Dienstag 20.01. von 10:00-12:00 Uhr

Gemütlich zusammen ins Gespräch kommen, dabei Sprachbarrieren abbauen und gemeinsam frühstücken. Bitte für das gemeinsame Frühstück etwas mitbringen.

Mit Jale İşözen und Anne Elbers, Mitarbeiterinnen im Aranat

Selbstmitgefühl

(heart – aus der HOPE-Reihe)

Freitag 23.01. von 17:00-20:00 Uhr

Das Yin und Yang des Selbstmitgefühls – beginne ganz nah bei Dir selbst.

Mit Sabine Anna Klüpfel, Frauenärztin und Beraterin für Salutogenese

Kosten: 30€ /15€ /7,50€, je nach Einkommen



Februar

Klang Meditation

Donnerstag 05.02. von 18:00-19:30 Uhr

Die Klänge der Schalen ermöglichen es, sich wieder ganz auf sich selbst zu besinnen, den eigenen Körper und Geist deutlicher zu spüren und Wertungen und Erwartungen loszulassen.

Mit Corinna Franz, Klangmeditationslehrerin

Kosten: 14€ /7€ /3€, je nach Einkommen

Beckenboden – unsere wundervolle Mitte stärken

Mittwochs ab 11.02. von 17:00-19:00 Uhr, 4 Termine wöchentlich

An vier Abenden gibt es Informationen und Zeit für Fragen rund um den Beckenboden. Wir können das Wunderwerk in der Mitte spüren und durch gezielte Übungen die Kraft genießen, die in jeder Frau steckt.

Mit Ines Schillmöller, Physiotherapeutin

Kosten: 80€ /40€ /20€, je nach Einkommen

Kosten-
frei

Feiern tut gut

Donnerstag 12.02. von 10:00-11:30 Uhr

Wir lernen das Aranat kennen, sprechen über das Feiern und feiern gemeinsam mit Musik und Bewegung.

In Kooperation mit der VHS

Mit Jale İşözen und Anne Elbers, Mitarbeiterinnen im Aranat

Selbstfreundlichkeit

(openness – aus der HOPE-Reihe)

Freitag 20.02. von 17:00-20:00 Uhr

Für sich selbst sorgen und die innere Weite wahrnehmen.

Mit Sabine Anna Klüpfel, Frauenärztin und Beraterin für Salutogenese

Kosten: 30€ /15€ /7,50€, je nach Einkommen

Zum internationalen Frauentag:

Selbstwert

(presence – aus der HOPE-Reihe)

Freitag 06.03. von 17:00-20:00 Uhr

Du bist richtig, so wie Du bist.

Mit Sabine Anna Klüpfel, Frauenärztin und Beraterin für Salutogenese

Kosten: 30€ /15€ /7,50€, je nach Einkommen

Sonnen-Raum-Treff mit Frühstück

Thema: Weltfrauentag

Kosten-
frei

Dienstag 10.03. von 10:00-12:00 Uhr

Gemütlich zusammen ins Gespräch kommen, dabei Sprachbarrieren abbauen und gemeinsam frühstücken. Bitte für das gemeinsame Frühstück etwas mitbringen.

Mit Jale İşözen und Anne Elbers, Mitarbeiterinnen im Aranat

Frauen-Qigong

Mittwochs ab 18.03. von 10:00-11:15 Uhr

(weitere Termine 25.03./01.04.2026)

Sich Gutes tun mit einfach zu lernenden Übungen aus dem Nüzi-Qigong und Selbstmassagen (am bekleideten Körper). Wir üben im Sitzen und im Stehen. Frauen mit körperlichen Einschränkungen sind herzlich willkommen!

Mit Silke Wonneberger, Qigong-Lehrerin, Fortbildung beim gesamtchinesischen Ausbildungsinstitut für Medizinisches Qigong unter der Leitung von Liu Ya Fei in Beidahe, China.

Kosten: 40€ /20€ /10€, je nach Einkommen



April

Gartentag

Kosten-
frei

Dienstag 14.04. von 10:30-12:30 Uhr

Gemeinsam pflegen wir den Aranat-Garten und lassen den Vormittag anschließend bei einer gemütlichen Stärkung ausklingen.

Mit Romana Jakobs und Sandra Ziemann, Mitarbeiterinnen im Aranat

Gong Meditation

Donnerstag 16.04. von 18:00-19:30 Uhr

Die Klänge und Schwingungen des Gongs dienen der Stressreduzierung, können emotionale und körperliche Blockaden lösen und machen es möglich, sich ganz auf sich selbst zu besinnen.

Mit Corinna Franz, Klangmeditationslehrerin

Kosten: 14€ /7€ /3€, je nach Einkommen

Selbstwirksamkeit

(empowerment – aus der HOPE-Reihe)

Freitag 24.04. von 17:00-20:00 Uhr

Die eigenen Fähigkeiten mit Leidenschaft verbinden.

Mit Sabine Anna Klüpfel, Frauenärztin und Beraterin für Salutogenese

Kosten: 30€ /15€ /7,50€, je nach Einkommen

Anmeldung
hier:

