



Die Angebote von Evas Arche sind von Frauen\* für Frauen\*. Ausnahmen sind besonders gekennzeichnet.

Eine Anmeldung ist für alle Veranstaltungen erforderlich.

**Newsletter**  
„EinBlick in Evas Arche“ informiert über Neuerungen in Evas Arche, Rückblicke auf besondere Ereignisse und einiges mehr. Interessierte Menschen bitten wir, uns zu kontaktieren.

**Kontoverbindung**  
Evangelische Bank IBAN DE25 5206 0410 0003 9024 47  
BIC GENODEF1EK1

**Bürozeiten**

Montag 13 – 16 Uhr	Dienstag 9 – 18 Uhr	Mittwoch & Donnerstag 9 – 16 Uhr
-----------------------	------------------------	-------------------------------------

Ökumenisches Frauenzentrum Evas Arche e. V.  
Große Hamburger Straße 28 | 10115 Berlin

Tel. 030 - 282 74 35

info@evas-arche.de  
www.evas-arche.de

Evas Arche



## EINZELBERATUNGEN

Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenfrei. Spenden sind willkommen. Die Beratungen finden in der Regel in unseren Räumen statt.

**Psychosoziale Beratung / Lebensberatung**  
Gesprächsangebot für Frauen, die den Wunsch haben, mit einer einfühlsamen Fachfrau über sich, ihre individuelle Situation und ihre Fragen zu sprechen, neue Sichtweisen zu erfahren sowie nach persönlichen Wegen und helfenden Impulsen zu suchen.

Montagnachmittags  
Terminvereinbarung bitte unter Tel. 030 282 74 35 oder [beratung@evas-arche.de](mailto:beratung@evas-arche.de).

**Sozialberatung**  
Für Frauen, die Unterstützung und Hilfe bei der Klärung von Ansprüchen suchen und Fragen haben, die ihre Existenzsicherung betreffen. Themen können sein: Arbeitslosengeld, Bürgergeld, Grundsicherung bei Erwerbsminderung und im Alter oder Wohngeld, Kindergeld und Elterngeld, Schwangerschaftsbeihilfen, Umgang mit Schulden oder Behördenprobleme und behördliche Zuständigkeiten.

Dienstagnachmittags  
Terminvereinbarung bitte unter Tel. 030 282 74 35 oder [beratung@evas-arche.de](mailto:beratung@evas-arche.de).

**Familienrechtsberatung**  
Für Frauen, die Informationen durch eine Rechtsanwältin suchen. Themen können sein: Trennung/Scheidung, Unterhaltszahlungen, Kindschaftsfragen, Sorgerecht für Kind(er), Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung/gesetzliche Betreuung, Zugewinnausgleich (Vermögensteilung).

Bei RA Elisabeth Ast oder RA Cornelia Hain (mittwochnachmittags, bitte erfragen, ob die Beratung telefonisch oder in unseren Räumen stattfindet.)  
Terminvereinbarung bitte unter Tel. 030 282 74 35 oder [beratung@evas-arche.de](mailto:beratung@evas-arche.de).

**Starke Mädchen - Starke Mütter**  
Gesprächsangebot für Mädchen\*, junge Frauen\* und Mütter. Themen können sein: ein Umbruch im Leben, Zweifel und Fragen zum Umgang mit Ihrem Baby/ Kind, Streit- und Konfliktthemen innerhalb der Familie oder einfach das Bedürfnis nach einem vertraulichen Gespräch mit einem einfühlsamen Gegenüber.

Bei Juliane Schütz, Sozialarbeiterin, B.A. (Termine nach individueller Vereinbarung)  
Terminvereinbarung bitte unter Tel. 0151 728 66 897 oder [juliane.schuetz@evas-arche.de](mailto:juliane.schuetz@evas-arche.de)

Aufgrund der unsicheren Finanzsituation steht zur Drucklegung dieses Programms noch nicht fest, in welchem Umfang wir unser Beratungsangebot im 1. Quartal 2025 aufrecht erhalten können.

## PROJEKTE



**Mobilé – Mobilsein mit unserer Hilfe**  
Den Mobilé-Besuchsdienst können berlinweit Frauen mit Pflegegrad wahrnehmen. Das anfallende Entgelt übernimmt in der Regel die zuständige Pflegekasse. Engagierte ehrenamtliche Mitarbeiterinnen besuchen und begleiten wöchentlich die betroffenen Frauen zu Hause und entlasten damit ihre pflegenden Angehörigen. Die Ehrenamtlichen erhalten Coaching, Fortbildungen, eine Aufwandsentschädigung und nehmen an monatlichen Teamtreffen teil.

Jana Vögtlin, Leiterin von Mobilé, informiert und berät Ehrenamtliche oder Angehörige/Betroffene unter Tel. 030 284 84 824 oder [mobile@evas-arche.de](mailto:mobile@evas-arche.de)



**Welcome-Baby-Bags**  
Ziel ist es, schwangere Frauen bzw. Mütter und deren Neugeborene in einer akuten Notsituation mit einer ersten Grundausstattung zu versorgen. Evas Arche möchte den Frauen das Gefühl geben, dass sie und ihr Nachwuchs willkommen sind. Sie können das Projekt unterstützen mit Sachspenden (stetig aktualisierte Liste unter [www.welcomebabybags.de](http://www.welcomebabybags.de)), mit Geldspenden zur Ergänzung der Sachspenden (z.B. Kauf der Taschen); per PayPal an: [welcomebabybags@evas-arche.de](mailto:welcomebabybags@evas-arche.de) oder: Evangelische Bank, IBAN: DE86 5206 0410 0803 9024 47, BIC: GENODEF1EK1 und mit Zeitspenden (z.B. Transportieren der Spenden oder Packen der Taschen).  
Kontakt: Tel. 030 28 33 853 oder  
E-Mail: [welcomebabybags@evas-arche.de](mailto:welcomebabybags@evas-arche.de)



**Krankenhausbesuchsdienst**  
Ehrenamtlich engagierte Frauen besuchen Kranke im St. Hedwig-Krankenhaus, um ihnen den Klinikkaufenthalt zu erleichtern. Sie verschenken ihre Zeit für stärkende Gespräche und herzliche Begegnungen.  
Interessierte melden sich bitte unter Tel. 030 282 74 35 oder [info@evas-arche.de](mailto:info@evas-arche.de).

Evas Arche ist Mitglied im Diakonischen Werk Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz e.V.

Evas Arche wird gefördert und unterstützt von der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung; der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege; dem Landesamt für Gesundheit und Soziales (LAGeSo); vom Bezirksamt Mitte von Berlin; vom JobCenter Berlin-Mitte; der Koepjohann'schen Stiftung; der Servicegesellschaft zgs consult GmbH; den Landesverbänden der Pflegekassen; der Landeskollegiate der Evangelischen Landeskirche Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz (EKBO) und dem Erzbistum Berlin. Außerdem finanzieren wir uns durch Spenden und Vereinsbeiträge. Sie können uns ideell unterstützen durch aktive Mitarbeit und finanziell als Vereinsmitglied oder Förderin/Patin.



**Starke Mädchen - Starke Mütter**  
„Starke Mädchen stärken den Verbund, in dem sie leben“  
Das Projekt richtet sich an Mädchen\*, junge Frauen\* und Mütter und bietet vielfältige Möglichkeiten der Unterstützung, Vernetzung und Empowerment.

Workshops, die in Kooperation mit sozialen Einrichtungen oder Schulen stattfinden, unterstützen die Auseinandersetzung von Mädchen\* mit der eigenen (Herkunfts-) Familie, den Beziehungsstrukturen, Rollenbildern und Problemlagen, Kinderrechten, sowie den eigenen Wünschen und Werten der Mädchen\*.

Ein individuelles Beratungsangebot kann sowohl einmalig, als auch über einen längeren Zeitraum genutzt werden, um Entlastung zu bieten und Prozesse zu begleiten.

Ansprechpartnerin: Juliane Schütz, Sozialarbeiterin  
Kontakt: [Juliane.Schuetz@evas-arche.de](mailto:Juliane.Schuetz@evas-arche.de) ; Tel.: Tel. 0151 728 66 897

## Podcast

### Evas Schwestern



Zusammen mit der Gleichstellungsbeauftragten des Bezirks Mitte veröffentlicht Evas Arche den Podcast „Evas Schwestern“. In „Evas Schwestern“ werden Frauen\* interviewt, die sich in Berlin für die Gleichstellung aller Geschlechter einsetzen, die Expertinnen zu Themen sind, die Frauen\* besonders bewegen, von der Gleichstellungsbeauftragten über die Kinobetreiberin bis zu Mitarbeiterinnen eines Mädchenprojekts.

Folgende Episoden sind verfügbar:  
- Interview mit Heike Gerstenberger, einer der dienstältesten Gleichstellungsbeauftragten in Berlin  
- Interview mit Anne Lakeberg, Kinobetreiberin des City-Kino Wedding  
- Gespräch von Kerstin Drobick und Anne Borucki-Voß zu Wahlrecht und Wahlverhalten von Frauen  
- Interview mit Ursula Bachor, Mitarbeiterin von Mädea, einem interkulturellen Zentrum für Mädchen und junge Frauen  
- Interview mit Carola von Braun, Vorsitzende der Überparteilichen Fraueninitiative  
- Interview mit Dr. Christine Rabe, Vorsitzende des Landesfrauenrates Berlin  
- Interview mit Natalie Rosenke, Gesellschaft gegen Gewaltsdiskriminierung  
- Interview mit Dr. Janina Zittel, Frauenbeirat Stadtplanung

Der Podcast ist abrufbar unter [www.evas-schwestern.podigee.io/](http://www.evas-schwestern.podigee.io/)

## ENGAGEMENT

Manche Frau möchte sich in ihrer Freizeit für andere einsetzen. In Evas Arche bieten sich verschiedene Möglichkeiten. Frauen, die bei den folgenden Aufgaben mitarbeiten wollen, melden sich bitte unter Tel. 282 74 35 oder [info@evas-arche.de](mailto:info@evas-arche.de).

**Unterstützung in der offenen Sozialarbeit**  
Bei der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von offenen Angeboten, wie dem Mittwochsfrühstück, wird Evas Arche von Ehrenamtlichen unterstützt.

**Befristetes oder partielles Engagement**  
Durch unregelmäßige Unterstützung, wie z.B. bei Fahrdiensten oder Postversand kann das Team von Evas Arche entlastet werden.

**Mobilé – Mobilsein mit unserer Hilfe**  
Ehrenamtliche besuchen Frauen mit Pflegegrad. Die Gruppe der Ehrenamtlichen trifft sich monatlich. Interessierte melden sich bitte bei Jana Vögtlin unter Tel. 284 84 824 oder [mobile@evas-arche.de](mailto:mobile@evas-arche.de).

**Krankenhausbesuchsdienst von Evas Arche**  
Frauen besuchen ehrenamtlich Patient:innen im St. Hedwig-Krankenhaus, die sich kleine Handreichungen, Vorlesen und tröstliches Zuhören wünschen. Die Ehrenamtlichen nehmen an regelmäßigen Treffen in Evas Arche teil und erhalten eine Aufwandspauschale.

## Podcast

### „Frauen machen Geschichte“



Spannende Frauen, die Geschichte gestaltet haben, werden in diesem Podcast vorgestellt und damit wahrnehmbar. In jeder Episode berichtet eine Expertin über eine Frau, die Geschichte „gemacht“ hat – in ganz unterschiedlichen Bereichen, auf verschiedene Weise. Frauen, die in der Politik aktiv waren, Frauen aus der Bibel oder Frauen in der Kirchengeschichte, das Spektrum der präsentierten Frauen ist weit.

Folgende Episoden sind abrufbar:  
- Katharina von Kardorff-Oheimb  
- Maria Magdalena  
- Magdalena von Staupitz  
- Khadija  
- Luise Zietz  
- Elisabeth Selbert  
- Marlen Haushofer

[www.frauen-machen-geschichte.podigee.io](http://www.frauen-machen-geschichte.podigee.io)

Wir freuen uns auf Euer Feedback zum Podcast!



## PROGRAMM 2025

JANUAR  
FEBRUAR  
MÄRZ



## VERANSTALTUNGEN

### JANUAR

**MONTAG**  
**06**  
15-17 Uhr

#### Krippenandacht in St. Sebastian

Wie es sich wirklich zugetragen hat bei Jesu Geburt, wissen wir nicht und können es nicht wissen. Aber wir können danach fragen, welche Bedeutung die Akteure an der Krippe für den Glauben von Menschen vor uns hatten und welche Bedeutung sie für uns haben können. Anschließend Beisammensein mit Kaffee und Weihnachtsgebäck. Mit Angelika Plümpe, Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands

**Ort:** kath. Kirche St. Sebastian, Feldstr. 4, 13355 Berlin

Kooperation mit der katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands

**DIENSTAG**  
**14**  
11-13 Uhr

#### Spaziergang durch die Europacity

Der Weg führt uns am Spandauer Schifffahrtskanal entlang über den Invalidenfriedhof, am Hamburger Bahnhof vorbei und durch das Neubaugebiet der Europacity. Ca. 1,5 - 2 Stunden, Einkehr vorgesehen. Teilnahme auf eigene Gefahr. Mit Barbara Klasen und Gisela Kroll

### FEBRUAR

**DIENSTAG**  
**04**  
16-17.30 Uhr

#### Führung in der Blindenwerkstatt Otto Weidt

Der blinde Bürstenfabrikant Otto Weidt beschäftigte während des Zweiten Weltkrieges hauptsächlich blinde, seh- oder hörbehinderte Jüd:innen. Er versuchte sie vor Verfolgung und Deportation zu schützen. Alice Licht, Inge Deutschkron und Hedwig Porschütz sind drei Frauen, deren Geschichte im Widerstand gegen den Nationalsozialismus eng mit der Blindenwerkstatt verbunden ist und die bei dieser Führung vorgestellt werden. Anmeldung bitte bis 30.1.

Mit Franziska Schliephake, Museologin in der Blindenwerkstatt Otto Weidt

**MITTWOCH**  
**05**  
12.30 Uhr

#### Spaziergang zum Bratapfelessen im Café Rosa Parks

Diesmal probieren wir etwas Neues aus: Bratapfel mit Vanillesauce. Natürlich gibt es auch Kuchen oder etwas Herzhaftes. Bei Anmeldung bitte angeben, ob Bratapfel gewünscht wird. Auch der Weg zum Café ist ein anderer, nämlich durch den Humboldthain und ein Stück an der Panke entlang. Mit Barbara Klasen und Gisela Kroll

**MITTWOCH**  
**12**  
16-17.30 Uhr

#### Autorinnenlesung: „AHAWAH. Das vergessene Haus“ von Regina Scheer

AHAWAH bedeutet Liebe und war der Name eines reformpädagogischen Kinderheims in der Auguststraße, später wurde es Sammelstelle vor dem Abtransport Berliner Juden in die Konzentrationslager. Regina Scheer suchte jahrzehntelang die Spuren der Menschen, die durch dieses Haus gingen, rekonstruierte seine vergessene Geschichte, die mit anderen Häusern der Umgebung, der Stadt, der Welt verwoben ist. Ihr Buch erschien 1992 und ist selbst schon ein Zeitdokument über Vergessen und Erinnern. Anmeldung bitte bis 6. 2. Für alle interessierten Menschen

**MONTAG**  
**24**  
19-20.30 Uhr

#### Vortrag und Gespräch: Elisabeth Abegg – Pädagogin und Widerstandskämpferin

In Berlin erinnert eine Straße an Elisabeth Abegg (1882 – 1974). Sie war Lehrerin und wurde in der NS-Zeit zwangsweise in den Ruhestand versetzt. Ihre Schülerinnen schwärmten noch Jahrzehnte später von ihrer Lehrerin. Während der Zeit des Nationalsozialismus unterstützte sie mit Freund:innen und Familienmitgliedern vom Regime Verfolgte und half zum Beispiel beim Untertauchen. Sie gehörte zur Religionsgemeinschaft der Freunde (Quäker). Anmeldung bitte bis 17.02. Mit Sabine Krusen, Frauengeschichtsforscherin Kooperation mit der vhs Berlin Mitte

### MÄRZ

**FREITAG**  
**07**

#### Weltgebetstag von den Cookinseln: wunderbar geschaffen!

Die Gottesdienstordnung für den ökumenischen Weltgebetstag kommt diesmal von den Cook-Inseln, einem kleinen Inselstaat im Südpazifik. Unter dem Motto „wunderbar geschaffen!“ laden die Frauen\* uns ein, die Schönheit ihrer Inseln kennenzulernen, die Schattenseiten werden nicht ausgeklammert. Im Beten und Handeln sind Frauen\* weltweit verbunden. Bitte erkundigen Sie sich, wo in Ihrer Nähe ein Weltgebetstagsgottesdienst stattfindet.

**SAMSTAG**  
**08**  
11 Uhr

#### Ökumenischer Frauengottesdienst zum Internationalen Frauen\*tag

Zum Internationalen Frauentag laden Frauen\* aus verschiedenen christlichen Einrichtungen und Verbänden zu einem Gottesdienst ein. Wir feiern, was Frauen erreicht haben, und fordern ein, was zur Gleichberechtigung der Geschlechter noch aussteht.

**Ort:** Sophienkirche, Große Hamburger Str. 30, 10115 Berlin

**SONNTAG**  
**09**  
15-17 Uhr

#### Was Sie Clara Zetkin schon immer einmal fragen wollten.

Zum Internationalen Frauentag gibt es seit vielen Jahren in der Clara-Zetkin-Gedenkstätte in Birkenwerder Veranstaltungen mit Claudia von Gélieu zu wechselnden Themen. Dadurch ist sie zur Clara-Zetkin-Expertin geworden. Dieses Mal bestimmen die Gäste, was von Clara Zetkin erzählt wird. Anmeldung bitte bis 03.03. Antworten von Claudia von Gélieu, Frauentouren Kooperation mit dem Förderverein der Clara-Zetkin-Gedenkstätte und Frauentouren

**MONTAG**  
**10**  
11-13 Uhr

#### Spaziergang: Von der Pankemündung in den Wedding

Wir beginnen an der Pankemündung und begeben uns dann auf die „Suche“, da die Panke im Zentrum unterirdisch fließt. Auf dem Gelände der Humboldt-Universität entdecken wir sie wieder und folgen ihr auf alten und neuen Wegen in den Wedding. Einkehr vorgesehen. Ca. 2 Stunden, Teilnahme auf eigene Gefahr. Mit Barbara Klasen und Gisela Kroll

**SAMSTAG**  
**15**  
15-17 Uhr

#### Frauen lesen für Frauen

Frauen, die gerne lesen, sowie Frauen, die selbst Gedichte oder Geschichten schreiben, sind eingeladen, Texte einem kleinen wohlwollenden Frauenpublikum vorzustellen. Jede kann auch neue Leseentdeckungen oder Lieblingsbücher präsentieren. Zuhörerinnen sind ebenso herzlich eingeladen, gerne kommen wir alle miteinander ins Gespräch. Außerdem gibt die Referentin Tipps zu Frauen aus der Geschichte, die uns inspirieren können. Mit Büchertisch. Anmeldung bis 10.03. erforderlich. Mit Sabine Krusen, Frauengeschichtsforscherin

Kooperation mit der vhs Berlin Mitte

**DIENSTAG**  
**18**  
19 Uhr

#### Kinobesuch: Maria Montessori (Regie: Léa Todorov)

1898 entscheidet sich die unverheiratete Maria Montessori, ihren Sohn auf unbestimmte Zeit zu verlassen, um als moderne und freie Frau und Ärztin eine neue Vision von Bildung zu entwickeln. Ein Film über eine starke und kluge Frau, die viel erreichen will und in ihrer Zeit schmerzhaft Kompromisse eingehen muss. Ihre pädagogischen Methoden waren Anfang des 20. Jahrhunderts revolutionär. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Austausch. Kooperation mit der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands

**Ort:** City Kino Wedding, Müllerstraße 74, 13349 Berlin

**SAMSTAG**  
**29**  
15-17 Uhr

#### Kleidertauschparty für Mütter

Die Babysachen passen nicht mehr und die Kinder brauchen schon wieder die nächste Größe? Dann komm zu unserer Tauschparty. Kinderkleidung von Größe 50 bis 128 (0 bis ca. 6 Jahre), sowie Schwangerschafts- und Stillkleidung kann mitgebracht und getauscht werden. Bitte nur Kleidung (inklusive Schuhe), gewaschen und in gutem Zustand. Bei Getränken und kleinen Snacks (gegen Auslagenersatz) gibt es Gelegenheit, mit anderen Müttern ins Gespräch zu kommen, für die Kleinen gibt es eine Mini- Spielecke.



## GRUPPEN

Auch zu einzelnen Gruppentreffen sind Frauen willkommen. Ein Auslagenersatz für die Lebensmittel ist erforderlich.

#### Frauenfrühstück

**MITTWOCH** | 8.1. | 22.1. | 12.2. | 26.2. | 12.3. | 26.3. | **10-12 Uhr**

Mit netten Frauen zusammen sein, reden, sich austauschen und Pläne schmieden, mit besinnlichem oder informativem Impuls und Möglichkeit zum Gespräch mit einer Mitarbeiterin von Evas Arche. Getränke und ein leckeres Frühstück stehen bereit. Auslagenersatz erforderlich. Anmeldung bitte bis Montag vor der Veranstaltung.

#### Lesekreis Feministische Theologie

**MITTWOCH** | 8. Januar | 12. Februar | 12. März | **19-21 Uhr**

Gemeinsam werden ein oder zwei kurze Artikel zu einem bestimmten Thema gelesen und diskutiert. Die Artikel stammen aus der Schweizer feministisch-theologischen Zeitschrift FAMA oder anderen Veröffentlichungen. Feministisch-theologisches Vorwissen ist nicht erforderlich. Liturgischer Abschluss  
Anmeldung bis Montag vor der Veranstaltung erforderlich. Mit Anne Borucki-Voß und Gundula Lembke  
**08.01.** Brot  
**12.02.** Verletzte Körper  
**12.03.** Widerstehen

#### Nachmittagscafé

**MITTWOCH** | 15. Januar | 19. Februar | 19. März | **15-17 Uhr**

Ein Nachmittag mit netten Gesprächen, Kaffee und (selbstgebackenem) Kuchen in gemütlicher Frauenrunde. Jeden Monat gibt es außerdem ein wechselndes Angebot. Anmeldung bitte bis Montag vor der Veranstaltung. Je nach Angebot können Materialkosten anfallen. Mit dem Team von Evas Arche  
**15.01.** „Wer bin ich?“ und andere Quizspiele  
**19.02.** Mandala malen  
**19.03.** Info- und Fragerunde mit einem Mitarbeiter des Pflegestützpunkts

#### Unternehmerinnen-Frühstück

**DONNERSTAG** | 9. Januar | 13. Februar | 20. März | **10-12 Uhr**

Unternehmerinnen und Gründerinnen sind eingeladen, sich mit ihren Angeboten und Ideen bei einem leckeren Frühstück zu präsentieren. Es ist Gelegenheit, sich über Erfahrungen und Herausforderungen mit der Selbständigkeit auszutauschen. Der Austausch zwischen Frauen, die sich gerade erst selbständig gemacht haben und Frauen, die schon lange selbständig arbeiten, bringt beiden Seiten immer wieder neue Impulse. Anmeldung bitte bis Montag vor der Veranstaltung per Mail: info@evas-arche.de Mit Sabine Witte, Unternehmenstraining.berlin



## KURSE & WORKSHOPS

#### Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben

**DONNERSTAG** | 9. Jan. | 20. Feb. | 13. März | **18-19.30 Uhr**

Eintauchen ins gemeinsame Schreibvergnügen und gestärkt daraus hervorkommen – das ist das Prinzip des Gesundheitsfördernden Kreativen Schreibens. Mit dem Stift halten wir bereits eine Ressource in der Hand. Weitere erschreiben wir uns auf dem Papier. Spielerisch-kreative Schreibimpulse führen in die eigene Kraft: schöpferisch tätig sein und die eigene Selbstwirksamkeit erleben. Wir teilen die Texte, wenn es gewünscht wird. Keine Schreibfahrung erforderlich, Anmeldung bis jeweils Montag vor dem Veranstaltungstag  
Mit Gika Demandt, M.A. Biografisches und Kreatives Schreiben

#### Wow, Theater! Das freie Spiel der inneren Stimmen

**FREITAG** | 21. Februar | **17-20 Uhr**

Ohne Skript und Aufgabenstellung, nur mit ein paar einfachen Spielregeln entdecken wir in diesem Workshop unsere inneren Stimmen und bringen sie zum Spielen. Das macht viel Spaß und sorgt für Überraschungen, denn im Alltag sind diese Stimmen und Masken zwar da, dürfen sich aber nicht zeigen. Für Frauen jeden Alters, die Freude daran haben, sich im geschützten Rahmen auszuprobieren. Wir arbeiten mit der Methode des Fooling. Keine Vorerfahrung erforderlich. Anmeldung bitte bis 12. Februar. Mit Katrin Heinau, Schauspielerin und Autorin

#### Verwöhntag unter Frauen: Alles bleibt in Bewegung

**SAMSTAG** | 1. März | **10-17 Uhr**

Die Wechseljahre sind genauso spannend wie die Pubertät. Ziel ist es, ein Verständnis für den eigenen Körper, den Zyklus und diese spannende Lebensphase zu bekommen. Die körperlichen Veränderungen in den Jahren des Wechsels werden mit anschaulichen Materialien, Texten und Musik verständlich dargestellt. Dann kann die Zeit des Wechsels selbstbewusst und aktiv gestaltet werden. Gönn dir einen Tag der Auszeit – nur für dich. Mit Elisabeth Sáenz und Annett Beger, NFP Sensiplan Beraterinnen Information und Anmeldung bis 20.2. unter lebenszyklus.saenz@gmx.de, Tel. 0173 5637951

#### Wir freuen uns, Sie bei unseren Veranstaltungen und Beratungen begrüßen zu können.

- Wir bitten um Anmeldung für alle Veranstaltungen, ausgenommen Gottesdienste.
- Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen geschieht auf eigene Verantwortung.