

veranstaltungen
seminare

2012/13

im fluss des lebens



Gleichstellungsstelle
Landkreis
MERZIG-WADERN

- seminare & workshops ●
- themenabende ●
- kreatives | gestaltung | kultTour ●
- arbeitskreise & beratung ●
- vorschau ●
- weitere themen ●

veranstaltungen **seminare**
2012/13

vorwort



Mit dem Veranstaltungsprogramm „Im Fluss des Lebens“ 2012/2013 heißen wir Sie herzlich zu unseren Angeboten mit Kursen, Workshops und Seminaren willkommen.

Wie gewohnt möchten wir Ihnen mit unserem Programm und den unterschiedlichen Angeboten neue Impulse für Ihre persönliche Lebensgestaltung, sowie Handwerkszeug für das Erreichen Ihrer beruflichen Ziele an die Hand geben. Ebenfalls erwarten Sie fortlaufende Gruppen und Arbeitskreise, aber auch kreative und kulturelle Angebote runden unsere Themenangebote ab.

Die Beschreibungen der einzelnen Kursangebote finden Sie auf den folgenden Seiten.

Allen, die an der Gestaltung des Programms mitgewirkt haben, sei an dieser Stelle für das hohe Engagement gedankt.

Wir hoffen, mit den Themen Ihre Neugier geweckt zu haben und freuen uns, Sie bei den Kursangeboten begrüßen zu dürfen. Sollten Sie noch Fragen, Anregungen oder Wünsche haben, so teilen Sie uns diese gerne mit. Ich freue mich auf viele interessante Begegnungen!

Ihre

Bernadette Schroeteler

Bernadette Schroeteler

Gleichstellungsstelle des Landkreises Merzig-Wadern

Was ist die Aufgabe einer Frauenbeauftragten?

Die Frauenbeauftragte arbeitet als Interessenvertretung für die BürgerInnen des Landkreises und für die Kolleginnen und Kollegen der Verwaltung, um Benachteiligungen abzubauen und frauenfördernde Maßnahmen zu entwickeln und durchzusetzen.

Sie ermutigt Frauen, sich gegen Missstände zu wehren und sich an eigenen statt an männlichen Vorstellungen zu orientieren.

Sie informiert in Veranstaltungen über frauenrelevante Themen, organisiert Fortbildungen und Seminare und bietet Kulturveranstaltungen zu frauenspezifischen Themen an.

Sie entwickelt Konzepte und Projekte, die die Lebenssituation von Mädchen und Frauen in den Mittelpunkt rücken und die Chancengleichheit voranbringen.

Sie berät und zeigt Wege auf, um privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Benachteiligungen von Frauen und Mädchen entgegenzutreten und wirkt auf Veränderungen hin. Sie vermittelt Kontakte zu anderen spezialisierten Beratungsstellen und Behörden.

Sie vernetzt die Interessen von Frauen gemeinsam mit Frauengruppen und Frauenverbänden.

Sie kooperiert mit regionalen und überregionalen Ämtern und Organisationen sowie mit anderen Frauenbeauftragten.

Sie begreift kommunale Frauenpolitik nicht als Sozialarbeit, sondern als Auftrag, diskriminierenden Strukturen für Frauen durch geeignete Maßnahmen zu begegnen.

Sie nimmt Stellung zu Frauenfragen, prüft Verwaltungs- und sonstige Vorlagen auf ihre Auswirkungen für Frauen und bringt Änderungsvorschläge oder eigene Vorlagen ein.

Sie schaltet sich ein, damit alle Personalentscheidungen in der Kreisverwaltung im Sinne des Landesgleichstellungsgesetzes getroffen werden.

adressverzeichnis

der Veranstaltungsorte

Landratsamt Merzig-Wadern

Großer Sitzungssaal, Erdgeschoss
Bahnhofstraße 44
66663 Merzig

Landratsamt Merzig-Wadern

Kleiner Sitzungssaal, 3. OG
Bahnhofstraße 44
66663 Merzig

Landratsamt Merzig-Wadern

Fraktionsraum 4, Erdgeschoss
Bahnhofstraße 44
66663 Merzig

Villa Fuchs

Seminarraum Erdgeschoss
Bahnhofstraße 25
66663 Merzig

Villa Fuchs

Seminarraum 1. Obergeschoss
Bahnhofstraße 25
66663 Merzig

inhalt

Was ist die Aufgabe einer Frauenbeauftragten?	04
Adressverzeichnis der Veranstaltungsorte	05

seminare & workshops

Intensivseminar Selbsthypnose	09
Experimenteller Tanz	10
Besprechungen und Sitzungen moderieren *)	11
Typisch Du! *)	12
Lachyoga	13
Wirkungsvoll kommunizieren **)	14
Das Glück hat einen geheimnisvollen Namen	15
Sachgerecht verhandeln - wie erreiche ich meine Ziele? *)	16
Frauen, die sich selbst vertrauen	17
Abenteuer Leben *)	18
Ihr Auftritt	19
Systemische Konzepte	20
Büroorganisation für alle! *) **)	21
Warum ist die richtige Kommunikation heute so wichtig? *)	22
Ich bin genug!	23
Geführt vom Zu-fall des Lebens *)	24

themenabende

Frauen gehen ihren eigenen Weg	26
Erwachsene Kinder und ihre Eltern	27
Facebook für Frauen!	28
Trennung - was nun?	29
Ohne Schule lernen - gibt es so was?	30
Das Geheimnis des Sichverliebens	31
Wie sorgen wir dafür, dass es uns gut geht?	32

kreatives I gestaltung I kultTour

Frauen-Outdoor-Tag	34
Frauen-KultTour - Frauen entdecken die Region *)	35/36
„saart“-Künstlerinnen - Ausstellung, Vernissage und 5-Jahres-Feier	37
Im Spiegel des Anderen - Gestaltpädagogisches Wochenende	38
Verschenke-Tausch-Markt	39
Ein Rückzug in die Stille - Kloster Springiersbach	40

arbeitskreise & beratung

Beratungsteam	42
Arbeitskreis - Die Macht des Unbewusstseins	43
Beratung - Familie I Beruf I Wiedereinstieg	44
„Kompass“	45
IdeenNetz für Frauen	46
„saart“- Künstlerinnen-Treff	47

vorschau

Internationaler Frauentag 8. März 2013 - Gestaltpädagogisches Wochenende	48
--	----

weitere themen

Flyer & Broschüren I Hilfe bei häuslicher Gewalt	49
Anmeldeformular	50

*) In Zusammenarbeit mit der
Frauenbeauftragten der Stadt
Dillingen Eva Mittermüller



**) In Zusammenarbeit mit der
Frauenbeauftragten der Stadt
Merzig Elisabeth Mohm



The background is a solid blue color. There are several large, overlapping circles drawn with white dotted lines. One circle is centered in the upper left, another is on the right side, and a third is at the bottom left. They overlap in the center of the page.

>> *seminare &
workshops*

Einladung zum Intensiv-Seminar

„Selbsthypnose“

Lernen Sie in kleinen Gruppen den Weg zur erfolgreichen Selbsthypnose!

Möchten Sie in einem professionellen Fachseminar unter Anleitung einer approbierten Ärztin die Selbsthypnose erlernen, zur eigenständigen Lösung Ihrer Probleme und Konflikte? Möchten Sie Ihre vielleicht bislang unentdeckten Leistungsfähigkeiten erkennen und Ihr volles geistiges Potential entfalten lernen?

Dann ist dieses fundierte Seminar zum Erlernen der Grundlagen der Selbsthypnose genau das Richtige für Sie.

Referentin:	Sabine Bacher Ärztin, medizinische und psychotherapeutische Hypnose, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training
Termin:	Sa, 18.08. und 25.08.2012 jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr
Ort:	Seminarraum 1. OG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	60,- Euro
Anmeldung:	bis 10. August 2012

Experimenteller Tanz und Improvisation

In diesem Kurs geht es darum, durch Experimentieren mit dem Körper, dem Raum, der Stimme und der Gestik neue Ausdrucksmöglichkeiten zu finden, sein Bewegungsrepertoire zu erweitern und seine Präsenz zu verbessern. Das gefundene Material lassen wir in eine Gruppenimprovisation einfließen.

Nach aufwärmender Körperarbeit werden verschiedene Übungen angeleitet, um die Improvisation zu strukturieren und zu erlernen. Dabei werden Techniken des New Dances, Butohtanzes und der Kontaktimprovisation, als auch Schauspiel und Stimmimprovisationen vermittelt und künstlerisch umgesetzt. Ein Kurs für jeden, der Spaß an Bewegung und Ausdruck in einer Gruppe hat. Der Kurs ist offen für alle Levels.

Referentin:	Gudrun Paulsen Dipl. Psych. und Tanztherapeutin
Termin:	Sa, 15.09.2012, 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort:	Seminarraum 1.OG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	40,- Euro
Anmeldung:	bis 07. September 2012

Besprechungen und Sitzungen lebendig und kurzweilig moderieren



Sitzungen, Besprechungen, Meetings, Konferenzen ... haben nicht den besten Ruf: oft wird ihnen schlechte Vorbereitung nachgesagt, dass sie folgenlos bleiben, dass auf unwichtige Fragen viel Zeit ver(sch)wendet würde, dass sowieso immer dieselben reden... Warum wird dieser Form der Verständigung so oft ein schlechtes Zeugnis ausgestellt?

Wie bereite ich eine Sitzung vor, was muss ich bei der Durchführung beachten und wie wichtig ist die Nachbereitung? Von Ihnen als Sitzungsleitung wird erwartet, dass Sie das ‚Heft in der Hand halten‘, gleichzeitig wollen alle mitreden, Sie sollen die Beteiligten zuerst in Bewegung bringen und dann in Schwung halten. Vielredner mäßigen, Zögerliche und Schweigende ermutigen, Phrasendreschern die Luft aus den Segeln nehmen, beleidigende Äußerungen und wildes Durcheinanderreden unterbinden. Auf jeden Fall wird von Ihnen erwartet, Zwischenbilanz zu ziehen, Ergebnisse festzuhalten und zu visualisieren. Gefordert sind hohe Aufmerksamkeit, Sachverstand, Organisations- und Kommunikationsgeschick.

Inhalte:

- > Aufgaben und Rollen einer Sitzungsmoderation und -leitung
- > Vorbereitung: planen und organisieren, einladend sein
- > Durchführung: eröffnen, sich auf Spielregeln verständigen, zusammenfassen, visualisieren, Redeliste führen, umgehen mit „schwierigen“ Teilnehmerinnen und Teilnehmern, einen Maßnahmenplan vereinbaren
- > Nachbereitung: Protokoll und Arbeitskontrolle

Referentin: Claudia Winter, Coach & Mediatorin
Termin: Sa, 06.10.2012, 09.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Seminarraum 1. OG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr: 50,- Euro
Anmeldung: bis 27. September 2012



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Dillingen Eva Mittermüller

"Typisch Du!"

Kennen Sie Ihren Temperamentstyp?

Bestimmt haben Sie schon von den vier Temperamentstypen – Sanguiniker, Melancholiker, Phlegmatiker und Choleriker gehört.

Die Erkennung Ihres Persönlichkeitsprofils und des Profils Anderer wird Ihnen eine Vorstellung von Ihren angeborenen Veranlagungen, Fähigkeiten und Talenten vermitteln und lässt Sie gleichzeitig Ihre Mitmenschen besser verstehen. Sie kann Ihnen helfen, zu analysieren, warum Sie in manchen Lebenssituationen so und nicht anders reagieren, und Sie können dabei das Ihrem Temperament innewohnende Potential entdecken! Um die Grundzüge unseres Wesens zu erkennen, befassen wir uns mit der vor 2400 Jahren von Hippokrates aufgestellten und bis heute gültigen Lehre von den vier Temperamenten: Wir lernen den *lustigen Sanguiniker* kennen, den *ernsthaften Melancholiker*, den *vorwärtsstürmenden Choleriker* und den *entspannten Phlegmatiker*.

Die Temperamentenlehre ist eine Hilfestellung

- > Die eigenen Stärken und Schwächen zu sehen, die positiven Eigenschaften zu verstärken und die negativen abzumildern,
- > Verständnis für das Wesen der Anderen zu entwickeln und zu erkennen, das anders sein nicht mit *falsch sein* oder *falsch machen* gleich zu setzen ist,
- > Kurz: das Leben für sich selbst und Ihre Mitmenschen leichter zu machen!

Referentin:	Sabine Bacher Ärztin, medizinische und psychotherapeutische Hypnose, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training
Termin:	Sa, 13.10.2012, 10.00 bis 16.00 Uhr
Ort:	Seminarraum 1. OG Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	35,- Euro
Anmeldung:	bis 05. Oktober 2012

Lachyoga



Das Lachen gesund ist, weiß der Volksmund schon ganz lange. Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt und wird in über 80 Ländern erfolgreich angewendet. Es ist eine Kombination von Atemübungen, positiver Motivation und spielerischen Lachübungen.

Es gelingt ganz leicht, von einem zuerst gespielten künstlichen Lachen in ein echtes und tiefes herzliches Lachen zu kommen. Dabei spielen die Ansteckung durch die Anderen und der Augenkontakt eine wichtige Rolle. Das alles geschieht ohne Witze und aus diesem Grunde wird es auch „das Lachen ohne Grund“ genannt. Lachen bringt uns in die Gegenwart, entfernt uns von unseren Problemen und verbindet uns mit anderen Menschen. (Kinder lachen 300 mal am Tag, Erwachsene bis zu 20 mal.) Regelmäßiges Lachen stärkt das Immunsystem, macht gesünder und hat das Potential, uns glücklicher zu machen.

Referentin: Jutta Bretz, NLP Master, Augenoptikermeisterin
Termin: Sa, 10.11.2012, 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Seminarraum 1. OG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr: 40,- Euro
Anmeldung: bis 02. November 2012



Wirkungsvoll kommunizieren

Ziel des Kommunikationsseminars ist es, durch den Aufbau tragfähiger und effektiver Kommunikationsstrukturen die Weiterentwicklung in Einzel- und Teamprozessen zu fördern.

Die Vermittlung bestimmter Schlüsselqualifikationen dient der Bewältigung von Belastungssituationen im alltäglichen Umgang mit Kunden und Klienten. Sie erweitern unsere Kompetenzen bei Konfliktlösungen mit Mitarbeitern und Kollegen. Die Erweiterung unserer Wahrnehmungsfähigkeit, insbesondere die Fähigkeit nonverbale Signale äußeren Zuständen zuzuordnen, fördert den Aufbau respektierender und vertrauensvoller Beziehungen und beeinflusst entscheidend, wie wirkungsvoll wir sind.

Referent: Reiner Janzik
Dipl. Soz. Päd., Lehrtrainer DVNLP, Businesscoach ECA

Termine: 17. und 18.11.2012
Sa, 10.00 bis 17.00 Uhr und So, 10.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig 3. OG, Bahnhofstr. 44

Gebühr: 60,- Euro

Anmeldung: bis 09. November 2012



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Merzig Eliabeth Mohm

Das Glück hat einen geheimnisvollen Namen



Von Geburt an sind wir gerufen, glücklich zu sein. Auch wenn wir uns unerwünscht fühlen - ... sobald wir diese Welt betreten, berühren wir das Herz der Mitmenschen.

Gehören Sie zu den Menschen, die lebenslang kämpfen, sich anstrengen um etwas zu erreichen und dennoch haben Sie das Gefühl, nicht voranzukommen? Denken Sie manchmal, dass es Leute gibt, die viel weniger wissen als Sie und dennoch besser im Leben abschneiden? Fragen Sie sich manchmal, warum und wieso Sie sich so viel Mühe geben und trotzdem das erwünschte Ziel ausbleibt? Schmeckt Ihnen das Leben nicht mehr oder sind Sie erschöpft? Haben Sie das Gefühl, dass andere glücklicher sind als Sie?

Wenn Sie sich danach sehnen, Ihr Geburtsrecht auf Glück wieder herzustellen, dann melden Sie sich zu diesem Tagesworkshop an. Ich unterstütze Sie gerne dabei, das zu sein was Sie sind und zu erreichen, was Sie sich von Herzen wünschen. Es darf und kann wirklich leichter gehen.

Referentin: Emilie Valentin-Amedekanya
Kinesiologin, Heilpraktikerin

Termin: Sa, 24.11.2012, 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig 3. OG, Bahnhofstr. 44

Gebühr: 40,- Euro

Anmeldung: bis 16. November 2012

Sachgerecht verhandeln -

wie erreiche ich meine Ziele?

Heute schon verhandelt? Zum Beispiel mit dem Partner, wer den Einkauf diese Woche tätigt, mit der Tochter über die Höhe des Taschengeldes, mit den Kollegen, die zur gleichen Zeit in Urlaub gehen möchten wie Sie? Diese Beispiele zeigen: Verhandeln ist tägliches Geschäft, in der Regel gehen wir auch in diese besondere Gesprächssituation intuitiv und ohne größere Vorbereitung.

"Verhandeln ist eine Grundform, Gewünschtes von anderen Leuten zu bekommen." Mit diesem Satz stellten Roger Fisher und William Ury zu Beginn der 80er Jahre das später so benannte Harvard-Konzept des sachgerechten Verhandelns vor. Danach ist Verhandeln nicht feilschen, manipulieren, nett sein, Kampf um Sieg der einen und Niederlage der anderen Seite und möchte sich weder der 'harten' noch der 'weichen' Verhandlungsart zurechnen lassen, sondern beides sein:

- > entschieden und klar in der Sache
- > 'weich' und freundlich für die beteiligten Menschen

Verhandeln ist eine Kompetenz, die nicht nur im beruflich-geschäftlichen Bereich von Nutzen ist. Auch in der Familie, unter Freunden sind die Personen geschätzt, die ihre Wünsche und Interessen sachlich und ruhig benennen können, trotzdem ganz Ohr für die Äußerungen des Gegenübers und rücksichtsvoll auf der Ebene der persönlichen Beziehungen sind.

Im Workshop wird die Methode des sachgerechten Verhandelns vorgestellt und an Beispielen, die die Teilnehmenden einbringen können, für die Übernahme in den beruflichen und privaten Alltag ausprobiert.

Referentin: Claudia Winter
Coach & Mediatorin

Termin: Sa, 01.12.2012, 09.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44

Gebühr: 50,- Euro

Anmeldung: bis 23. November 2012



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Dillingen Eva Mittermüller

Frauen, die sich selbst vertrauen



Frauen, die sich selbst vertrauen, gibt es überall. Ob sie im Stillen wirken, in ihrem unmittelbaren Umfeld oder in der Öffentlichkeit – sie alle verbindet ein klares Ja zum Leben. Einige von Ihnen möchte ich Ihnen vorstellen. Aus welchen Quellen schöpfen sie ihr Vertrauen, wie äußert es sich und wie gelingt es ihnen, sich selbst in einer lauten, von Konkurrenz und Zeitdruck geprägten Welt nicht zu verlieren? Lassen wir uns inspirieren und ermutigen von ihrer inneren Fülle – und gestalten wir von dort aus unseren gemeinsamen Tag.

Referentin:	Anette Kappes Gestaltpädagogin, Dozentin in der Lehrerbildung an der Universität Trier, kreative Impulsgeberin für Potential-, Lern- und Lebensentfaltung
Termin:	Sa, 08.12.2012, 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	40,- Euro (incl. Getränk)
Anmeldung:	bis 30. November 2012

Abenteuer Leben

Wir Menschen leben nach unbewussten Regeln, die wir bereits im Kindesalter erlernt haben. Diese Richtlinien können uns in unserem Verhalten auch als Erwachsene beeinflussen und einschränken.

Wollen Sie Neues entdecken und lernen?

Wollen Sie mehr über sich erfahren und Ihre Lebensqualität steigern?
Wollen Sie den Schlüssel zu einem glücklicheren und erfolgreicherem Leben erhalten?

Dann sind Sie in dieser Veranstaltung genau richtig!

Referentin:	Doris Haupenthal Dipl. Individualpsychol. Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Termin:	Sa, 19.01.2013, 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	40,- Euro
Anmeldung:	bis 11. Januar 2013



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Dillingen Eva Mittermüller

Ihr Auftritt!

Training für kommunikative, soziale und kreative Kompetenz



Professionelle Körpersprache, Schlagfertigkeit, Talent zum Improvisieren ... – es gibt eine Menge, was man von Schauspielern lernen kann.

Improvisation ist sicherlich die effektivste und auch spaßvollste Methode, gelungene Kommunikation und präzises Auftreten zu trainieren, das Selbstbewusstsein zu stärken, neue Perspektiven zu entdecken, andere Möglichkeiten zu erkennen und zu nutzen, Flexibilität und Spontanität zu fördern.

Ein Seminar für alle, die zum Vorstellungsgespräch, zum Chefgespräch ... eingeladen werden.

Referentin:	Barbara Ullmann Schauspielerin
Termin:	Sa, 02.02.2013, 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort:	Seminarraum 1. OG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	40,- Euro
Anmeldung:	bis 25. Januar 2013



Systemische Konzepte

System ist die Bezeichnung für eine Anzahl von Elementen, die verbunden sind. Durch ordnende Regeln und auf sie einwirkende Rückmeldungen beeinflussen sie sich gegenseitig.

Unsere inneren Bilder und Vorstellungen, basierend auf unserer Familienstruktur, sorgen für die Orientierung innerhalb unserer sozialen Beziehungen und definieren unser soziales Umfeld. Die hieraus resultierenden, häufig einschränkenden Machtkonflikte und Autoritätsbeziehungen sind veränderbar.

Kompetenz- und lösungsorientierte Konzepte nach Gunther Schmidt und Steve de Shazer sowie die „systemischen Strukturaufstellungen“ nach Mathias Varga von Kibèt stehen hierbei im Mittelpunkt.

Referent:	Reiner Janzik Dipl.Soz.Päd., Lehrtrainer DVNLP, Businesscoach ECA
Termine:	16. und 17.02.2013 Sa, 10.00 bis 17.00 Uhr und So, 10.00 bis 15.00 Uhr
Ort:	Seminarraum 1. OG Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	60,- Euro
Anmeldung:	bis 08. Februar 2013

Büroorganisation für alle!

Neue Impulse für gutes Arbeiten mit Informationen,
Aufgaben, Terminen und Projekten



Gut strukturierte Arbeitsplätze sind übersichtlich und sparen Zeit. Nutzen Sie die Möglichkeiten, Ihren Büroalltag zu optimieren, lernen Sie dabei auch neue Ablagetechniken kennen und beherrschen Sie die Papier- und Informationsflut mit geschicktem Papiermanagement.

Dazu gehören nicht nur eine strukturierte Ablage und Checklisten für Routinen, sondern auch das Erkennen und Setzen von Prioritäten und viele Tipps zur effizienten Aufgaben- und Projektplanung. Es gibt nicht nur die klassischen To-do-Listen und strikte Zeitpläne, sondern auch viele Möglichkeiten der kreativen und intuitiven Herangehensweise, damit Sie im Alltag flexibel bleiben.

Leitung: Heike Hagenau
Ordnungstrainerin

Termin: Sa, 09.03.2013, 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44

Gebühr: 40,- Euro

Anmeldung: bis 01. März 2013



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Dillingen Eva Mittermüller



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Merzig Eliabeth Mohm

Warum ist die richtige Kommunikation heute so wichtig?

Suggestive Kommunikation - eine Technik aus der Hypnosetherapie

Möchten Sie gerne mehr erfahren über die Wirkungsweise der suggestiven Kommunikation? Möchten Sie gerne praktikable Methoden kennenlernen, mit denen Sie das Unterbewusstsein, d.h. die Gefühlsebene Ihrer Kunden, Klienten, Mitarbeiter, Vorgesetzten und Familie wirkungsvoll erreichen können?

Möchten Sie lernen, mit starker Persönlichkeit erfolgreich Gespräche und Verhandlungen zu führen? Hier ist eine Technik, die wirklich funktioniert!

Mit der Anwendung der hypnotischen Sprachtechnik können Sie die Kraft der Suggestion hautnah erleben.

Bald müssen Sie nicht mehr überreden, sondern können mühelos überzeugen, indem Sie das Unterbewusste Ihres Gesprächspartners ansprechen.

Referentin:	Sabine Bacher Ärztin, medizinische und psychotherapeutische Hypnose, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training
Termine:	Sa, 20.04. und 27.04.2013 jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	60,- Euro
Anmeldung:	bis 12. April 2013



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Dillingen Eva Mittermüller

Ich bin genug!

Lass los, was Du glaubst sein zu müssen



„Ich bin genug!“ Sind Sie bereit, dies von sich zu sagen, zu glauben oder zumindest für möglich zu halten?

Der Tagesworkshop möchte Sie dabei unterstützen, sich genauso anzunehmen, wie Sie jetzt sind. Gemeinsam nehmen wir liebevoll in den Blick, was uns Menschen oft daran hindert, JA zu uns selbst zu sagen. Wir sind nicht allein in unserem Zweifeln und genau das kann uns ermutigen und inspirieren, verständnisvoll, vielleicht sogar mit einem Lachen unser Herz für uns selbst zu öffnen. Wir sind das Geschenk, auf das wir schon immer gewartet haben. Daraus ergibt sich alles Weitere – auch für die Gemeinschaft.

Referentin:	Anette Kappes Gestaltpädagogin, Dozentin in der Lehrerbildung an der Universität Trier, kreative Impulsgeberin für Potential-, Lern- und Lebensentfaltung
Termin:	Sa, 25.05.2013, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	40,- Euro
Anmeldung:	bis 17. Mai 2013



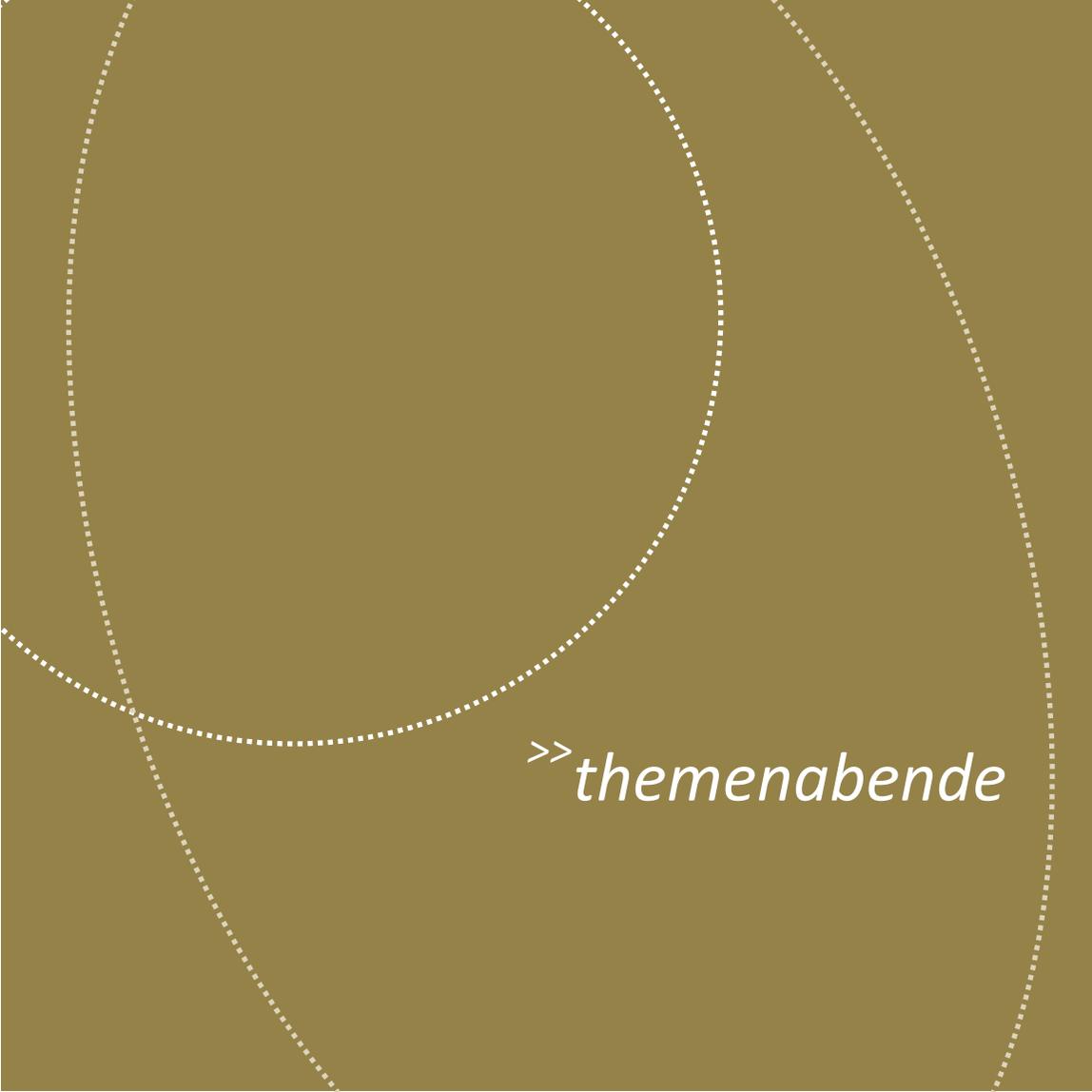
Geführt vom Zu-fall des Lebens

In diesem Tagesworkshop geht es um den Zufall, von dem wir genau spüren, dass er keiner ist. Lassen Sie sich inspirieren und ermutigen, sich zu öffnen für die faszinierende Sprache des Lebens mitten in Ihrem Alltag. Auch können wir jene Momente, die uns das Leben zu-fallen lässt, um uns zu führen und etwas mitzuteilen, bewusst einladen. Es braucht dafür nichts weiter als eine ehrliche Frage, die uns bewegt, ein bereites Herz und staunende Achtsamkeit. Jeder wahre Zu-fall ruft auf zum Vertrauen in eine größere Ordnung, von der wir ein Teil sind und wo alles miteinander verbunden ist.

Referentin:	Anette Kappes Gestaltpädagogin, Dozentin in der Lehrerbildung an der Universität Trier, kreative Impulsgeberin für Potential-, Lern- und Lebensentfaltung
Termin:	Sa, 15.06.2013, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	40,- Euro
Anmeldung:	bis 07. Juni 2013



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Dillingen Eva Mittermüller



>> *themenabende*



Frauen gehen ihren eigenen Weg...

Gemeinsam fädeln wir in dieser Jahresgruppe die Perlen der Wandlung auf den roten Faden des Lebens, erkennen Zusammenhänge und Sinnhaftigkeit.

Wir arbeiten in der Gesprächsrunde mit Tarotkarten von A. E. Waite, die uns einen Spiegel innerer und äußerer Entwicklungs-Prozesse zeigen und mit den E. V. A. – Projekt Karten von Marliese und Klaus Holitzka, die in 36 Bildern verschiedene Facetten der Weiblichkeit darstellen. Alle diese Bildkarten dienen als Gleichnisse der Selbsterkenntnis, helfen beim Aufspüren un- oder vorbewusster Gefühle, Gedanken und Handlungsweisen. Längst hat deshalb die Arbeit mit Bildkarten Einzug in den therapeutischen Alltag genommen. Eingebunden in einen ansprechenden äußeren Rahmen und eine Einstiegs- und Ausstiegsmeditation, finden Frauen in diesem Kurs einen Platz, um an einem Abend unter Gleichgesinnten zu sein. Sie können die Seele baumeln lassen und bei sich ankommen, um wieder gestärkt und klar in den Alltag zu gehen.

2012

Referentin: Michaela Margareta Dax
NLP-Lehrtrainerin, DVNLP

Termine Gruppe A: 24.08., 21.09., 19.10., 16.11., 14.12.2012
jeweils freitags von 20.00 bis 22.00 Uhr

Termine Gruppe B: 31.08., 28.09., 26.10., 09.11., 21.12.2012
jeweils freitags von 20.00 bis 22.00 Uhr

Ort: Seminarraum EG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25

2013

Termine Gruppe A: 15.02., 15.03., 12.04., 17.05., 14.06., 23.08., 20.09., 18.10., 15.11., 13.12.2013, jeweils freitags von 20.00 bis 22.00 Uhr

Termine Gruppe B: 22.02., 22.03., 19.04., 24.05., 21.06., 30.08., 27.09., 25.10., 22.11., 20.12.2013, jeweils freitags von 20.00 bis 22.00 Uhr

Ort: Seminarraum EG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25

Gebühr: 100,- Euro

Anmeldung: bis 08. Februar 2013

Erwachsene Kinder und ihre Eltern

Die Beziehungen zu unseren Eltern im Erwachsenenalter sind sehr wichtig, denn wir haben unsere Erwartungen und Überzeugungen über uns und das Leben im Zusammenspiel mit ihnen geprägt. Unsere Eltern spielen eine große Rolle und haben Einfluss auf unsere Lebensgestaltung, sei es bewusst oder unbewusst.

In diesem Seminar lernen wir Strategien, neue Wege zu gehen, um uns von den Bindungen an die Eltern zu lösen. Dadurch verbessert sich auch die Qualität des Verhältnisses zu ihnen, das Miteinander wird respektvoller und wir selbst werden freier für neue Entwicklungen.

Referentin:	Doris Haupenthal Dipl. Individualpsychol. Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Termin:	Fr, 14.09.2012, 18.00 bis 22.00 Uhr
Ort:	Seminarraum EG, Villa Fuchs, Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	20,- Euro
Anmeldung:	bis 07. September 2012

Facebook für Frauen!

Wie vernetzt sind Sie? Welche sozialen Netzwerke in der virtuellen Welt gehören zu Ihrem Alltag? Wollen Sie dabei sein und wissen nicht wo und wie und welche Sicherheitsfragen sich stellen?

Wir sind Online-Unternehmerinnen und tummeln uns täglich in den Weiten des Netzes und der Netzwerke. Gerne zeigen wir Ihnen, was es gibt, wozu es gut sein kann und welche eigenen Wege Sie mit Ihren Interessen und Wünschen im Web 2.0 gehen können.

Referentin:	Heike Prangenberg, Dipl.-Pädagogin und Online-Unternehmerin Silvie Rauch, Journalistin und Online-Unternehmerin
Termin:	Mi, 10. und 17.10.2012, jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr
Ort:	EDV-Schulungsraum, 1. Etage Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44,
Gebühr:	20,- Euro
Anmeldung:	bis 02. Oktober 2012

Trennung - was nun?

Vortrag für Mütter und Väter in der Trennungphase



Partnerschaftliche Probleme können nicht immer gelöst werden und oft endet die Beziehung mit einer Trennung und Scheidung. Unterschiedliche Entscheidungen sind sowohl in juristischer wie auch emotionaler Weise zu treffen und ein Neuanfang scheint kaum möglich. Die Rechtsanwältin Renate Bertelt und die Frauenbeauftragte Bernadette Schroeteler stehen an diesem Abend für Ihre Fragen bereit.

Referentin: Renate Bertelt, Rechtsanwältin
Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte

Termin: Mi, 21.11.2012, 18.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44

Gebühr: 10,- Euro

Anmeldung: bis 14.11.2012



Ein Impuls- und Inspirationsvortrag

Ohne Schule lernen - gibt es so was?

Es gibt sie – die Kinder, die nicht nur ohne Schule, sondern auch ohne jegliche Vorgaben, Lenkung und Kontrolle von Erwachsenen lernen, ...begeistert lernen! Manche von ihnen sind längst groß. Wie stehen sie heute im Leben? Der Vortrag möchte einige von ihnen konkret vorstellen. Von ihnen zu erfahren, hilft uns Erwachsenen, unsere Kinder heute gelassener und achtsamer in der Erziehung, durch Kindergarten und Schulzeit zu begleiten. Außerdem bringen sie uns behutsam in Kontakt mit dem Kind in uns selbst, das damals seine eigene Lernspur dem Kontrollbedürfnis der Großen unterordnen musste. So kommen wir alle unseren Potentialen wieder näher.

Referentin: Anette Kappes
Gestaltpädagogin, Dozentin in der Lehrerbildung an der
Universität Trier, kreative Impulsgeberin für Potential-,
Lern- und Lebensentfaltung

Termin: Fr, 25.01.2013, 19.00 Uhr

Ort: Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44

Gebühr: 10,- Euro

Anmeldung: bis 18. Januar 2013

Das Geheimnis des Sichverliebens



Die meisten Paare in unserer westlichen Welt kommen zusammen, indem sie sich verlieben. Verliebtheit ist ein ganz starkes Gefühl. Warum verliebe ich mich nun gerade in diesen Menschen und nicht in irgendjemand anderen, zum Beispiel meinen Nachbarn oder vielleicht den Kollegen oder...? Und was hat das mit mir zu tun?

Die Individualpsychologie gibt verständliche Antworten darauf.

Wenn ich weiß, warum ich mich gerade in diesen Menschen verliebt habe, kann ich darin Ansätze finden, um meine heutige Beziehungsqualität zu verbessern.

Steht eine neue Partnerschaft bevor, kann bewusster auf diese Inhalte geachtet werden und das Paar-Leben in Zukunft erfolgreicher gestaltet werden.

Referentin: Doris Hauptenthal
Dipl. Individualpsychol. Beraterin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termin: Do, 14.02.2013, 18.00 bis 22.00 Uhr

Ort: Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44

Gebühr: 20,- Euro

Anmeldung: bis 07. Februar 2013



Wie sorgen wir dafür, dass es uns gut geht?

Körperliche und seelische Gesundheit wird von vielen Menschen als das höchste Gut betrachtet. Aber wie wirken Körper und Seele aufeinander und welche Möglichkeiten haben wir, unser körperliches und seelisches Wohlbefinden zu beeinflussen? Freuen Sie sich auf einen informativen Abend und lernen Sie sich besser kennen. Folgende Aspekte stehen im Vordergrund:

- > Fürsorge für unseren Körper
- > Körperliche und gedankliche Entspannung
- > Veränderung psychologischer Verhaltensmuster

Referentin: Lucia Miroid, Ärztin
Termin: Fr, 01.03.2013, 19.30 bis 21.30 Uhr
Ort: Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44
Gebühr: 10,- Euro
Anmeldung: bis 22. Februar 2013



>> *kreatives
gestaltung
kultTour*



Frauen-Outdoor-Tag

Am 1. September 2012 veranstaltet die Gleichstellungsstelle mit der Erlebniswerkstatt Saar e.V. in Taben Rodt einen Outdoorstag speziell für Frauen. Mit viel Spaß und einer Prise Adrenalin gewürzt, können die Teilnehmerinnen sich auf dieses Erlebnis einlassen.

An diesem Tag wird es möglich sein - angeleitet und gesichert von ausgebildeten Trainerinnen

- > Erfahrungen auf dem Hochseilparcours anzunehmen
- > bekannte Wege zu verlassen und an der Kletterwand neue Wege in die Höhe zu beschreiten
- > die innere Mitte beim intuitiven Bogenschießen zu finden
- > neue Erfahrungen zu machen und sich selbst in einem anderen Kontext zu erleben
- > mit anderen Frauen gemeinsam die Erfahrungen in der Gruppe auszutauschen, mit viel Kommunikation und gegenseitiger Hilfe das Vertrauen fördern, um mit Mut und neuen Perspektiven die Herausforderungen des Lebens zu meistern. In der Teilnahmegebühr sind Getränke, Kuchen und Obst mit enthalten.

Leitung:	Elisa Roth-Walraf Erlebnis-Pädagogin und Hochseilgarten-Trainerin Astrid Pößiger, Dipl.-Psychologin Hochseilgarten-Trainerin, Erlebnis-Werkstatt Saar e.V.
Termin:	Sa, 01.09.2012, 09.00 bis 17.00 Uhr
Treffpunkt:	Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44,
Abfahrt in Merzig:	9.07 Uhr, Abfahrt in Taben Rodt: 16.50 Uhr
Gebühr:	50,- Euro (incl. Fahrt und Erfrischung)
Anmeldung:	bis 16. August 2012

Frauen-Kult Tour

Frauen entdecken die Region



Spurensuche in Metz

Entdeckungsreise nach Metz, in die „grüne Stadt“ mit großartigen historischen und sakralen Kulturerben. Metz wird auch Stadt der Kirchenfenster genannt, deren Besichtigung sich ebenso funkelnd wie angenehm erweist. Ganz bekannt hier die Kathedrale Saint-Etienne und die Werke Chagalls. Aber auch großartige Museen warten auf einen Besuch und nicht zu vergessen: das Centre Pompidou.

Referentin:	Bernadette Schroeteler Frauenbeauftragte Landkreis Merzig-Wadern
Termin:	Do, 27.09.2012
Ort:	Abfahrt: Losheim Sparkasse 8.30 Uhr, Merzig Neues Rathaus 8.50 Uhr, Rückfahrt in Metz: Place d'Armes 16.30 Uhr
Gebühr:	25,- Euro incl. Fahrt und Stadtführung oder Besichtigung Centre Pompidou
Anmeldung:	bis 17. September 2012



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Dillingen Eva Mittermüller

Berühmte Frauen in Trier

Auch in der Stadt Trier haben bedeutende Frauen ihre Spuren hinterlassen, die bis heute im Stadtbild sichtbar sind. In einem geführten Stadtrundgang von 2 Stunden werden Ihnen viele „Frauenpersönlichkeiten“ vorgestellt. Hierzu zählen Adelheit von Besslich, die den Turm der Trierer Gangolfkirche erhöhen ließ, die Schriftstellerin Kläre Premm, Jenny von Westphalen, die Frau von Karl Marx oder die Heilige Helena, die Mutter des Kaisers Konstantins, auf deren Initiative der „Trierer Dom“ im 4. Jahrhundert erbaut wurde. Im Anschluss besteht die Möglichkeit einer individuellen Stadteroberung.

Referentin:	Hannelore Wolter-Muff, Stadtführerin Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte Landkreis Merzig-Wadern
Termin:	Sa, 23.03.2013,
Ort:	Abfahrt mit dem Zug ab Merzig-Hauptbahnhof: 9.00 Uhr Abfahrt in Trier Hauptbahnhof: 17.00 Uhr
Gebühr:	18,- Euro (incl. Begrüßungsgetränk, Stadtführung und Zugfahrt)
Anmeldung:	bis 15. März 2013



Frauen-KultTour

Frauen entdecken die Region

Frauenleben - Frauenlegenden in Luxemburg

Der lebendige und anschauliche Rundgang in Luxemburg erzählt die fesselnde Geschichte von herausragenden Frauen aus Luxemburg vom Mittelalter bis in die Gegenwart. Dargestellt wird ihre Lebensgeschichte und eine Vielfalt von Themen über ihren Alltag und die Gebiete, auf denen sie besonders gewirkt haben: Ihren Kampf für bürgerliche Rechte und politische Freiheiten, ihr Engagement in der Arbeitswelt und in der Erziehung, im kulturellen Leben und im sportlichen Wettbewerb. Die Stadt Luxemburg bietet darüber hinaus interessante Plätze und historische Sehenswürdigkeiten und lädt zu einem Stadtbummel ein.

Referentin:	Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte Landkreis Merzig-Wadern
Termin:	Sa, 08.06.2013
Ort:	Abfahrt: 7.30 Uhr ab Merzig Stadthalle Rückfahrt: 18.00 Uhr ab Kannerklinik Luxemburg
Gebühr:	18,- Euro (incl. Begrüßungsgetränk, Stadtführung und Busfahrt)
Anmeldung:	bis 29. Mai 2013

„saart“ Künstlerinnen

Vernissage, Ausstellung und 5-Jahres-Feier



künstlerinnen aus der region
merzig-wadern

Am 12. Oktober 2012 findet um 19 Uhr die Vernissage der Ausstellung der Künstlerinnen-Gruppe „saart“ im Landratsamt in Merzig statt.

Grundlage der Ausstellung ist eine vorangegangene Lesung aus Werken 5 unterschiedlicher Schriftstellerinnen. Gemeinsam haben sich die Künstlerinnen für das Buch von Lily Bret „Chuzpe“ entschieden. Dieses Buch wird bis zur Vernissage bildnerisch von den Künstlerinnen interpretiert und umgesetzt. Die Ergebnisse werden am 12. Oktober 2012 in einer großen Ausstellung präsentiert.

Mit dieser Vernissage feiert die Künstlerinnengruppe „saart“ ihr 5-jähriges Bestehen und nimmt die Vernissage zum Anlass, mit Ihnen gemeinsam zu feiern. Eine herzliche Einladung an alle Kunst- & Kulturinteressierten!

- Leitung:** Christa Laug, Trainerin für Kunsttherapeutisches Gestalten
Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte
- Termine:** Vernissage: Fr, 12.10.2012, 19.00 Uhr
Ausstellung: Fr, 12.10.2012 bis Do, 20.12.2012
- Ort:** Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44
Vernissage: Großer Sitzungssaal und Foyer im EG
Ausstellung: EG und 1. OG im Landratsamt in Merzig



Im Spiegel des Anderen -

Gestaltpädagogisches Wochenende

Wo Menschen aufeinander treffen, entsteht Reibung. Manche Eigenschaften bei Anderen machen uns das Leben schwer, ob es die unserer Kinder, unserer Partner, Verwandten, Nachbarn, Kollegen oder Chefs sind. Stellen Sie sich vor, Sie könnten auf einmal mit der Situation, die Sie bisher so viel Kraft gekostet hat, klar und gelassen umgehen – ja Sie würden bei sich selbst sogar ganz ungeahnte Potentiale entdecken.

Das gestaltpädagogische Wochenendseminar zum Thema „Im Spiegel des Anderen“ möchte Sie genau dabei unterstützen. Es geht um eine ganz andere, stärkende Sichtweise auf die Konflikte, die wir mit unseren Mitmenschen haben. Jede Begegnung ist eine Einladung an uns, zu wachsen und uns selbst immer mehr so anzunehmen, wie wir sind. Der Friede im Außen, den wir uns alle im Grunde unseres Herzens wünschen, beginnt immer bei uns selbst.

Referentin:	Anette Kappes langjährige Lehrerin, Gestaltpädagogin, Dozentin in der Lehrerbildung der Universität Trier und freiberufliche Beraterin
Termin:	01.03. Nachmittag – 03.03. 2013 nach dem Mittagessen
Ort:	Kloster Medernach, 33, rue de la Rochette, L-7661 Medernach
Gebühr:	220,- Euro (Kursgebühr und Vollpension)
Anmeldung:	bis 10. Januar 2013

Verschenke-Tausch-Markt

Ein Ort des Schenkens und Tauschens von Dingen

Jede bringt etwas mit, was sie gerne verschenken möchte und nimmt mit, was ihr gut tut und Freude macht.

Am 13. April 2013 in der Zeit von 9 bis 11.30 Uhr können pro Person 3 bis 10 gut erhaltene Kleidungsstücke (bzw. Schuhe, Accessoires, Tücher etc.) oder schöne Dinge, die eine neue Besitzerin finden sollen, abgegeben werden. Für die abgegebenen persönlichen Schätze erhalten Sie Tauschmarken, die dann auf dem Tausch-Markt am Nachmittag in der Zeit von 13 Uhr bis 16 Uhr eingelöst werden können.

Zwischendurch bleibt Zeit für gute Gespräche, Getränke und einen kleinen Imbiss.

Nicht eingelöste Tauschmarken können weiterverschenkt werden oder sie verfallen. Was an Kleidungsstücken übrig bleibt, wird gespendet.

Den Teilnahmebeitrag von 3 Euro schenken wir dem Fonds „Kinderhilfe Saar e.V.“ für das wertvolle Engagement.

Organisation: Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte
Ort: großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Teilnahmebeitrag: 3,- Euro
Abgabe: Sa, 13.04.2013 zwischen 9.00 und 11.30 Uhr
Tauschmarkt: Sa, 13.04.2013 zwischen 13.00 und 16.00 Uhr

Ein Rückzug in die Stille



Die Gleichstellungsstelle bietet im Frühjahr 2013 ein Wochenende im Kloster Springiersbach an.

Stress im Beruf, Schicksalsfälle in der Familie, die Suche nach neuen Wegen oder einfach nur Neugier bewegen zunehmend Menschen, sich für ein paar Tage in das Klosterleben einzufügen. Das Kloster Springiersbach bietet einen geeigneten Rahmen für Gespräche, Ruhe und einem intensiven Erfahrungsaustausch. Zudem besteht die Möglichkeit, die klösterliche Atmosphäre kennenzulernen, an entsprechenden Gottesdiensten teilzunehmen und Spaziergänge in der Umgebung zu unternehmen.

Weitere Unternehmungen in der näheren Umgebung sind vorgesehen und werden zeitnah bekannt gegeben.

Interessierte Frauen können sich bei der Gleichstellungsstelle melden. Weitere Informationen erhalten Sie über die Presse.

Leitung: Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte
Termin: Fr, 28.06. bis So, 30.06.2013
Treffpunkt: Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44, Abfahrt Merzig, Fr, 12.00 Uhr, Rückfahrt im Kloster So, 14.00 Uhr
Gebühr: 125,- Euro (Seminar mit Übernachtung und Vollpension)
Anmeldung: bis 30. April 2013



>> *arbeitskreise
& beratung*

Beratungsteam

Die Gleichstellungsstelle des Landkreises Merzig-Wadern bietet in der Regel jeden letzten Mittwoch im Monat von 13 bis 17 Uhr eine erweiterte Beratungsmöglichkeit an. Die Erfahrungen aus den Beratungen der Gleichstellungsstelle haben gezeigt, dass lösungsorientierte Gespräche unter Mitmenschen mehr und mehr fehlen.

In einer immer komplizierteren und oft unüberschaubaren Alltagswelt wird der Beratungsbedarf immer größer. Treten Probleme auf, beispielsweise in der Familie, in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz, erscheinen Rat und Tat oft unvereinbar. Oft fällt es schwer, Krisen als Veränderungsprozesse zu sehen, die wir sowohl als Schwierigkeiten, aber vor allem auch als Chancen erleben können. Die Anwesenheit einer juristischen Fachkraft ergänzt das bisherige Beratungsangebot.

Für ein Beratungsgespräch wird ein Unkostenbeitrag von 20,- Euro erhoben. Wir bitten um eine vorherige Terminvereinbarung.

Termine:	29.08., 26.09., 28.11.2012 und 23.01., 27.02., 24.04., 29.05., 26.06.2013 jeweils mittwochs von 13.00 bis 17.00 Uhr
Treffpunkt:	Landratsamt Merzig, Zimmer 116, 1. OG, Bahnhofstr. 44, 66663 Merzig
Gebühr:	20,- Euro
Anmeldung:	bis einen Tag vorher

Arbeitskreis

„Die Macht des Unbewusstseins“



„Gesetz der Anziehung - mentales Training nach dem geistigen Resonanz-Prinzip“

Sie wünschen sich Gesundheit, Wohlstand, beruflichen Erfolg, gute Beziehungen?

Sie kennen bereits die Arbeitsweise mit dem Gesetz der Anziehung und möchten sich mit anderen Eingeweihten austauschen?

Sie möchten neuen Mut und Zuversicht schöpfen, benötigen vielleicht noch Motivation?

Dann sind Sie in diesem geselligen Arbeitskreis in angenehmer Atmosphäre genau richtig!

Referentin:	Sabine Bacher Ärztin, medizinische und psychotherapeutische Hypnose, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training
Termine:	04.09., 16.10., 27.11.2012 und 08.01., 19.02., 09.04., 21.05.2013 jeweils dienstags von 17.30 bis 19.00 Uhr
Ort:	Seminarraum EG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	7,- Euro

Beratung

Familie | Beruf | Wiedereinstieg ...

Den Spagat zwischen Familie und Beruf zu bewältigen, ist besonders für Berufsrückkehrerinnen eine große Herausforderung. Es bedarf zum einen der Unterstützung durch die Familie und zum anderen gute Arbeitszeitmodelle und eine verbindliche Kinderbetreuung. Die Gleichstellungsstelle bietet in Zusammenarbeit mit dem Jobcenter Merzig-Wadern ein Beratungsangebot für Frauen an, um die verschiedenen Aspekte und Vorgehensweisen für den Wiedereinstieg zu berücksichtigen.

- Referentinnen:** Petra Finkler-Schmitt, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte
- Termine:** 06.09., 18.10., 29.11.2012 und 10.01., 21.2., 11.4., 06.06.2013
- Ort:** Zimmer 116, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44 oder
Zimmer 106 im Jobcenter in Wadern, Unterstr. 11-15
- Gebühr:** die Beratung ist kostenlos, um eine vorherige Terminvereinbarung wird gebeten

„Kompass“

Ein Wegweiser bei Depressionen

Was sind Anzeichen und Beschwerden einer Depression? Wie finde ich im Spannungsverhältnis zwischen Anspruch und Realität die Balance? Wie erhalte ich eine tragfähige Struktur? Peter Brill hat Schritt für Schritt das Schlüsselwort **KOMPASS** entwickelt. An Hand der Erfahrungen seines Lebensweges wird am 02.10.2012 in einer Auftaktveranstaltung das Konzept von **KOMPASS** und die Ziele und Schwerpunkte des Arbeitskreises vorgestellt.

Die Anfangsbuchstaben von **KOMPASS** weiten sich von den vier Himmelsrichtungen, aus denen Wegen zusammenführen, zu den sieben Säulen der **K**raft, der **O**rdnung, der **M**enschen, des **P**ositiven, der **A**nker, des **S**inns und des **S**elbst tun. In der Ausgestaltung möchte der Leiter des Arbeitskreis mit dieser tragenden Struktur die seelischen, geistigen und körperlichen Erfahrungen, die aus einer Kraftquelle des Spirituellen ihren Ursprung nehmen, darlegen und für den Einzelnen die Wege mit und aus der Depression mit vielfältigen Lösungen aufzeigen und gemeinsam erarbeiten. Ziel ist es Hilfe anzubieten für Betroffene und Angehörige, mit einem einprägsamen Begriff, einem Schlüssel für neue Hauptrichtungen zum Guten. Es bietet eine andere Sicht, die in Ergänzung zu den wichtigen Aufgabengebieten der Ärzte, Psychologen und sonstigen Helfer steht. Mit dem **KOMPASS** kann die Richtung beibehalten und ein tragendes Gleichgewicht erreicht werden. Er dient der Gesundheitsförderung und Prävention.

Der Arbeitskreis bietet im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beim Landkreis Merzig-Wadern und darüber hinaus für Interessierte, in einem geschützten Raum, eine aktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit der Menschen mit Depression an.

Leitung:	Peter Brill
Termine:	Di, 02.10.2012, 19.00 bis 21.00 Uhr Auftaktveranstaltung im Großen Sitzungssaal Treffen Arbeitskreis: 06.11., 04.12.2012 und 08.01., 05.02., 05.03., 16.04., 07.05., 11.06. und 02.07.2013 jeweils dienstags von 16.00 bis 18.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal 3. OG, Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44
Anmeldung:	Eine Woche vor dem jeweiligen Gesprächstermin; die Teilnahme ist kostenlos.

IdeenNetz für Frauen

Das IdeenNetz für Frauen ist ein offener Kreis von engagierten Frauen, unterstützt von der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Merzig-Wadern, Bernadette Schroeteler. Wir fördern Kontakte, entwickeln kreative Ideen und unterstützen uns gegenseitig bei privaten oder beruflichen Vorhaben.

Nach einem kurzen Vortrag, Mini-Workshop o.ä. bietet sich beim anschließenden Stammtisch die Gelegenheit zum Netzwerken und Kontakte knüpfen. Interessierte Frauen sind herzlich willkommen.

Leitung: Andrea de Riz, Dipl.-Soziologin & Systemischer Coach
Termine: unter www.deriz.de/ideennetz
in der Regel jeden letzten Donnerstag des Monats
jeweils 20.00 Uhr
Ort: Wechselnde Veranstaltungsorte

Aktuelle Informationen erhalten Sie unter www.deriz.de/ideennetz
oder bei Andrea de Riz, Mail: andrea@deriz.de, Telefon 06872 – 50 50 005



künstlerinnen aus der region
merzig-wadern

„saart“ Künstlerinnen-Treff

Künstlerinnen aus der Region laden ein



Was ist das?

Eine offene Gruppe von Frauen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Kunstrichtungen, die sich seit mehr als vier Jahren regelmäßig trifft, um sich über Kunst und Kultur gegenseitig zu inspirieren und auseinander zu setzen.

In den Treffen arbeiten die Frauen in eigener Regie und kümmern sich selbst um die Projekt- und Ausstellungsziele. Im Forum besteht die Möglichkeit der kreativen Zusammenarbeit und Neues kann ausprobiert werden.

Die Ergebnisse der Arbeitstreffen waren fünf Ausstellungen mit großer Publikumsresonanz in Merzig und in Weiskirchen, in denen die Künstlerinnen ihre Kunstwerke vorstellen konnten. Diese Präsentationen haben es auch ermöglicht, das Feedback der Betrachter mit in den weiteren kreativen Prozess einzubeziehen. Begleitet werden die Künstlerinnen von Christa Laug, Trainerin für Kunsttherapeutisches Gestalten und der Frauenbeauftragten des Landkreises Merzig-Wadern, Bernadette Schroeteler.

Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen.

Leitung: Christa Laug, Trainerin für Kunsttherapeutisches Gestalten
Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte

Termine: 17.09., 03.12.2012 und 21.01., 11.03., 29.04., 17.06.2013
jeweils montags um 18.00 Uhr

Ort: in der Regel im Seminarraum EG, Villa Fuchs Merzig,
Bahnhofstraße 25



vorschau vorschau

Internationaler Frauentag 8. März 2013

**Vorankündigung Gestaltpädagogisches Wochenende
in Medernach/Luxemburg für den 01. bis 03. November 2013**

Zusammenwirken statt Konkurrieren ... gemeinsam werden wir mehr

Wir alle haben ein tiefes Bedürfnis nach Verbundenheit mit anderen Menschen. Und alle haben wir auch schon erlebt, dass die Gemeinschaft sagt: „Du gehörst erst dann dazu, wenn du...“ Wie entscheiden wir uns dann? Gehen wir unseren eigenen Weg und riskieren es, ausgegrenzt zu werden oder passen wir uns an und entfremden uns von uns selbst?

Das gestaltpädagogische Wochenendseminar möchte inspirieren und ermutigen, die Aufmerksamkeit auf eine andere Form des Miteinanders zu lenken, wo Gemeinschaft und Individuum sich gegenseitig ergänzen, bereichern und verstärken. Wir suchen nach Wegen, die großartige Vielfalt unserer unterschiedlichen Kräfte und schöpferischen Potentiale zu verbinden. Jenseits von Konkurrenz und Vergleich ermächtigen wir einander, die zu sein, die wir sind.

Referentin: **Anette Kappes**
langjährige Lehrerin, Gestaltpädagogin,
Dozentin in der Lehrerbildung der Universität
Trier und freiberufliche Beraterin

weitere themen

Flyer und Broschüren

Zu folgenden Themen erhalten Sie bei der Gleichstellungsstelle Flyer und Broschüren:

- > Trennung/Scheidung/Neuanfang
- > Familie als Stütze – Wenn die Rente der Eltern zum Leben nicht reicht
- > Leben ohne Trauschein
- > Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz
- > Vorsicht K.O.-Tropfen
- > Häusliche Gewalt
- > der Minijob - da ist mehr für Sie drin

Hilfe bei häuslicher Gewalt

Frauennotruf Saarland

Nauwieserstraße 19
66111 Saarbrücken
Telefon 0681/36767

Frauenhaus Saarbrücken Telefon 0681/991800

Frauenhaus Neunkirchen Telefon 06821/92250

Frauenhaus Saarlouis Telefon 06831/2200

anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der Veranstaltung

die am _____ um _____ Uhr stattfindet, an.

Mit der schriftlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der TeilnehmerInnengebühr von _____ Euro, die am ersten Tag der Veranstaltung zu entrichten ist.

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon _____ eMail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Wichtig!

- > Erst bei Eingang dieses Formulars sind Sie angemeldet.
- > Anmeldungen werden der Reihenfolge nach berücksichtigt.
- > Bei Absage bis zu einer Woche vor Kursbeginn entstehen Ihnen keine Kosten.
- > Bei späterem Rücktritt wird Ihnen die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt, sofern kein/e ErsatzteilnehmerIn vorhanden ist.
- > In der Seminargebühr ist keine Verköstigung enthalten.
Bitte bringen Sie diese selbst mit!

**Diese ausgewiesenen Veranstaltungen laufen
in Zusammenarbeit mit der**



*)

Frauenbeauftragten der Stadt Dillingen
Eva Mittermüller
Postfach 1780
66750 Dillingen
Telefon 06831/709-262
Telefon 06831/709-328
Mail: frauenbeauftragte@dillingen-saar.de



**)

Frauenbeauftragten der Stadt Merzig
Elisabeth Mohm
Neues Rathaus
Brauerstr. 5
66663 Merzig
Telefon 06861/85214
Telefon 06861/85150
Mail: e.mohm@merzig.de

Viel Spaß

im
fluss
des lebens

Landkreis Merzig-Wadern
Gleichstellungsstelle
Bahnhofstraße 44
66663 Merzig

Bernadette Schroeteler
Frauenbeauftragte, Zimmer 116
Carolin Luy
Sekretariat, Zimmer 117

kontakt

Telefon

06861/80-320 oder 06861/80-321

Fax

06861/80-104

Mail

b.schroeteler@merzig-wadern.de

c.luy@merzig-wadern.de