

2013/14

veranstaltungen
seminare

im fluss
des lebens



Gleichstellungsstelle


Landkreis
MERZIG-WADERN

seminare & workshops 

thementage 

kultTour & kreatives 

arbeitskreise & beratung 

vorschau 

weitere themen 

veranstaltungen **seminare**
2013/14

vorwort



Die Gleichstellungsstelle des Landkreises Merzig-Wadern wird als Anlauf- und Vernetzungsstelle bei unterschiedlichen privaten und beruflichen Fragestellungen aufgesucht. Zu den Kernaufgaben zählt es, die Anliegen, Bedürfnisse und Wünsche der Bewohnerinnen des Landkreises zu erfassen, um so Benachteiligungen entgegenzuwirken. Zudem ist die Gleichstellungsstelle in Kontakt mit unterschiedlichen Fraueneinrichtungen, Beratungsstellen und Organisationen und bietet durch eine umfassende Vernetzung ein Podium für frauenrelevante Themen.

Die Fortsetzung frauenspezifischer Bildungsmaßnahmen sowie Veranstaltungen, Workshops und Aktivitäten sind im Programm der Gleichstellungsstelle 2013/2014 zusammengefasst. Es orientiert sich an den unterschiedlichen Bedürfnissen von Frauen in verschiedenen Lebenslagen.

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

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

vorwort	03
Was ist die Aufgabe einer Frauenbeauftragten?	04
Adressverzeichnis der Veranstaltungsorte	05

seminare & workshops

The Work **)	09
Bewusste Dankbarkeit - ein Geschenk des Lebens!	10
Positive Selbstmotivation - der „sanfte Kick“	11
Die Gedanken sind frei!	12
Lachyoga	13
Mut zu Neuem - Mut zum Fehler	14
Suggestive Kommunikation	15
Ihr Auftritt! *) **)	16
Weniger ist meistens mehr *)	17
Training für ein gesundes Selbstbewusstsein	18
Gehört und verstanden werden - Gute Gespräche führen *)	19
Ich bin genug! **)	20

thementage

Wie können wir konkret zum Schulwandel beitragen?	22
Stärkung für gestresste Schulleitern	23
Frauen gehen ihren eigenen Weg	24/25
„Kompass“- Ein Wegweiser zur Gesundheit	26
Schlafen ohne Nebenwirkungen	27
„Für Frauen ist das alles kein Problem“ *) **)	28
Sorge- und Umgangsrecht für Väter und Mütter	29
Brennen anstatt auszubrennen!	30

kultTour & kreatives

„saart“ - Vernissage und Ausstellung	32
Sich etwas wagen - Erlebnispädagogische Wanderung	33
„Ganz große Oper“ - Kostümverkauf mit Irmgard Diwersy	34
Eine Winterreise ins Kloster Springiersbach	35
„Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit“	36
„Schätzemarkt“	37

arbeitskreise & beratung

IdeenNetz für Frauen	39
„saart“- Künstlerinnen-Treff	40
CoFFee Coaching Café	41
Beratung - Familie Beruf Wiedereinstieg	42
Beruflicher Neuanfang	43
Beratungsteam	44
Die Macht des Unbewusstseins	45
„Kompass“- Ein Wegweiser zur Gesundheit	46/47

vorschau

Internationaler Frauentag 8. März 2014	48
--	----

weitere themen

Flyer & Broschüren 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





>> *seminare &
workshops*

The Work - Workshop

Vier Fragestellungen für Beruf und Privates!



The Work of Byron Katie ist ein einfacher aber kraftvoller Weg belastende Gedanken zu überprüfen.

In diesem Tagesworkshop wird die Methode umfassend vorgestellt. Es gibt Hintergrundinformationen und Tipps zum richtigen Umgang mit „The Work“ sowie Erfahrungsberichte. Sie erfahren, wie die Methode „The Work“ entstanden ist, wo man sie einsetzen kann, wie man mit ihr effektiv arbeitet und vieles mehr. Der erste Teil des Workshops ist eine theoretische Einführung in das Thema. Im zweiten Teil des Tages beschäftigen wir uns in kleinen Gruppen mit dem Ausfüllen des Arbeitsblattes. In Zweiergruppen üben wir das Begleiten bei einer Work. Um einen besonders geschützten Rahmen zu bieten, wird auf Live-Works vor der Gruppe verzichtet.

Bei Interesse kann aus den Workshops eine Übungsgruppe entstehen. Die unten stehenden Termine bieten den gleichen Workshop an.

Referentin:	Michaela Margareta Dax NLP – Lehrtrainerin, DVNLP
Termin:	Sa, 14.09.2013 und 18.01.2014 von 10.00 Uhr - 18.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	50,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Bewusste Dankbarkeit - ein Geschenk des Lebens!

Bewusste Dankbarkeit bereichert und verändert unser Leben. Wir dürfen dankbar sein, wenn alles gut läuft. Können wir diese Haltung auch aufrechterhalten, wenn es rau wird, wenn wir herausgefordert werden von den Umständen unseres Seins?

Der Workshop vermittelt Strategien und möchte Sie ermutigen und inspirieren, ALLES, was sich gerade in Ihrem Leben ereignet, als eine Einladung zu verstehen, zu wachsen und zu vertrauen. Was das Leben schwer macht, sind unsere eigenen Bewertungen. Ihr Herz jedoch kennt die tiefere Wahrheit, sieht die größeren Zusammenhänge und hat die Kraft, alle Geschenke des Lebens dankbar anzunehmen.

Referentin:	Anette Kappes, Gestaltpädagogin Dozentin in der Lehrerbildung, kreative Impulsgeberin für Potential-, Lern- und Lebensentfaltung
Termin:	Sa, 21.09.2013, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	60,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Positive Selbstmotivation - der „sanfte Kick“



Themenschwerpunkte des Seminars sind:

- > Positives Stimmungsmanagement: der bio-chemische Kreislauf und wie Sie die Kraft der Gedanken nutzen können
- > Welche Auswirkung hat die selektive Wahrnehmung auf die eigene Motivation?
- > Worauf beruht eigentlich eine „sich-selbst-erfüllende Prophezeiung?“
- > Adler oder Ente – alles eine Frage des Blickwinkels!
- > Umgang mit der „Aufschieberitis“
- > Mehr Lebensfreude gewinnen und mal öfter raus aus der Komfortzone
- > Mehr Energie im Alltag und neue Kraft durch 1-Minute-Alpha-Pausen

Leitung: Marion Beuthling, training & coaching
Termin: Sa, 19.10.2013, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr: 40,- Euro
Anmeldung: schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de
Tel.: 06861/80-321



Die Gedanken sind frei!

Jeder Mensch führt, nach wissenschaftlichen Erkenntnissen, 3000 bis 4000 Selbstgespräche innerhalb von 24 Stunden. Etwa 77 % dieser Gedanken wirken gegen uns. Sie lenken uns eher in Richtung Kummer und Sorgen als zu Glück und Lebensfreude.

In diesem Seminar erkennen Sie, was Sie brauchen, um sich wohl zu fühlen. Sie werden Ihr Denken und Handeln in die Richtung lenken, die Ihnen gut tut und Ihre Lebensqualität erhöht.

Dazu erhalten Sie einen wichtigen Schlüssel, um Ihre Chancen zu nutzen, denn: „Die Gedanken sind frei!!!“

Referentin:	Doris Hauptenthal, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Individualpsychologische Beraterin
Termin:	Sa, 16.11.2013 von 10.00 Uhr - 18.00 Uhr
Ort:	Seminarraum EG, Villa Fuchs, Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	40,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

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 spielt die Ansteckung durch die Anderen und der Augenkontakt eine wichtige Rolle. Das alles geschieht ohne Witze und aus diesem Grund 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 glücklicher und hat das Potential, uns glücklicher zu machen.

Referentin: Jutta Bretz, NLP Master, Augenoptikermeisterin
Termin: Sa, 23.11.2013, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: Seminarraum 1.OG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr: 40,- Euro
Anmeldung: schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de
Tel.: 06861/80-321



Mut zu Neuem - Mut zum Fehler

Fehlern begegnen wir meist mit Misstrauen oder gar Ablehnung. Wir wollen sie vermeiden. Dazu sind wir erzogen worden. Leider versperren wir uns dadurch oftmals den Zugang zu ungeahnten Möglichkeiten und Lösungen.

Der Workshop möchte Sie leicht und inspirierend einladen, sich selbst und dem Fehler eine Chance zu geben! Wo machen Fehler das Leben schön und echt? Was waren die besten Fehler Ihres Lebens? Um unser Glück zu finden, brauchen wir immer wieder die Bereitschaft, Neues zu wagen, auch wenn es keine Erfolgsgarantie gibt. Wenn Sie also gerade einen ermutigenden Impuls brauchen, dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig.

Referentin:	Anette Kappes, Gestaltpädagogin Dozentin in der Lehrerbildung, kreative Impulsgeberin für Potential-, Lern- und Lebensentfaltung
Termin:	Sa, 30.11.2013, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	60,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Suggestive Kommunikation



Möchten Sie gerne mehr erfahren über die Wirkungsweise der suggestiven Kommunikation? Möchten Sie lernen, mit starker Persönlichkeit Ihre Meinung zu vertreten, ohne dabei jemandem „auf den Schlips zu treten“? Und 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?

Hier ist die Technik, die funktioniert. Mit der Anwendung der hypnotischen Sprachtechnik können Sie die Kraft der Suggestion hautnah erleben, so dass Sie bald nicht mehr überreden, sondern mühelos überzeugen können, indem Sie das Unterbewusste Ihres Gesprächspartners ansprechen. Das Seminar eignet sich sowohl für Einsteiger und Fortgeschrittene im Kontakt zu Kunden, Klienten als auch für MitarbeiterInnen aller Branchen.

Referentin:	Sabine Bacher, Ärztin und Hypnosetherapeutin Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training
Termin:	Sa, 08.02. und 15.02.2014 von 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	70,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

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 Spontaneität zu fördern.

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

Referentin: Barbara Ullmann, Schauspielerin
Termin: Sa, 08.03.2014, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: Seminarraum 1. OG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr: 40,- Euro
Anmeldung: schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de
Tel.: 06861/80-321



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Dillingen Eva Mittermüller



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Merzig Eliabeth Mohm

Weniger ist meistens mehr –

Loslassen für Anfänger und Fortgeschrittene



Haben Sie sich schon oft geärgert über viel zu viele Dinge, die in Ihrem Haushalt oder im Büro Platz wegnehmen und doch nur selten oder vielleicht gar nicht gebraucht werden? Müssen Sie sich verkleinern oder haben Sie die umfangreiche Aufgabe übernommen, z. B. einen Haushalt aufzulösen? Stehen Sie vor der Aufgabe, das Gute und Bewahrenswerte auszusondern vom hinderlichen Rest?

Möglicherweise fehlt es nur an Tipps und guten Strategien um anzufangen, durchzuhalten und das noch Gute zu verteilen. Gemeinsam betrachten wir Keller, Speicher, Küche, Büro, Bücherregal und Kleiderschrank und je nach Bedarf auch andere Wohnbereiche. Leben Sie leichter mit weniger!

Referentin:	Heike Hagenau, Ordnungstrainerin
Termin:	Sa, 15.03.2014, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal und Fraktionsraum, EG Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	40,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Dillingen Eva Mittermüller

Training für ein gesundes Selbstbewusstsein

Wer sich ein stabiles Selbstwertgefühl wünscht, um unempfindlicher gegenüber Kritik zu werden, an sein Potential und seine Ziele glauben möchte und seinen eigenen Lebensplan (und nicht der Anderen) verwirklichen möchte, der sollte zuvor lernen sich selbst zu akzeptieren.

Dies können wir erreichen, indem wir uns selbst besser kennenlernen und uns so annehmen wie wir sind. Kein Anderer kann uns glücklich oder gesund machen, nur wir selbst, denn alle Fähigkeiten dazu liegen in uns.

Wie man diese Fähigkeiten entdeckt und aktiviert und dabei negative Prägungen aus der Kindheit durch neue, positive, ersetzt, erfahren Sie in dem lebendigen Seminar voller „Aha-Erlebnisse“.

Referentin:	Sabine Bacher, Ärztin und Hypnosetherapeutin, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training
Termin:	Sa, 10.05.2014, von 10.00 Uhr - 16.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	40,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Gehört und verstanden werden – Gute Gespräche führen



Obwohl wir täglich miteinander reden, bleibt vieles vage, missverständlich oder auch unausgesprochen. Manchmal spricht man stundenlang aneinander vorbei, ein anderes Mal bewirkt ein einziges klärendes Wort ein Wunder. Worauf soll ich achten, wenn mir etwas an einem guten Gespräch liegt? Was muss ich tun, damit das Gegenüber meine „Botschaft“ möglichst richtig empfangen kann? Und welche Rolle spielen Mimik, Gestik und Stimme im Gespräch?

Freuen Sie sich auf ein unterhaltsames Seminar.

Referentin: Claudia Winter, Coach & Mediatorin
Termin: Sa, 17.05.2014, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44
Gebühr: 45,- Euro
Anmeldung: schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de
Tel.: 06861/80-321



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Dillingen Eva Mittermüller



Ich bin genug!

In einer Welt, in der sich das Hamsterrad der hohen Anforderungen immer schneller dreht, fühlen wir uns oft überfordert.

Der Tagesworkshop möchte Sie dabei unterstützen, sich genauso anzunehmen, wie Sie jetzt sind. Gemeinsam nehmen wir in den Blick, was uns so 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 und unseren wahren Wert zu öffnen.

Referentin: Anette Kappes, Gestaltpädagogin,
Dozentin in der Lehrerbildung, kreative Impulsgeberin
für Potenzial-, Lern- und Lebensentfaltung

Termin: Sa, 24.05.2014, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Großer Sitzungssaal EG, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44

Gebühr: 60,- Euro

Anmeldung: schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de
Tel.: 06861/80-321



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Merzig Eliabeth Mohm



>> *thementage*



Wie können wir konkret zum Schulwandel beitragen?

Offener Abend für eine neue Lernkultur

Wie kommt es, dass trotz aller Reformanstrengungen im Bildungswesen die Belastungen für alle Beteiligten immer mehr zunehmen, dass sich das Hamsterrad immer schneller dreht und es den Eltern, Lehrenden und Lernenden in allen Institutionen meist immer schlechter geht?

Das neue Schuljahr ist ein guter Zeitpunkt, bewusst anders einzusteigen. Die Gleichstellungsstelle mit der Referentin Anette Kappes lädt zu einem Offenen Abend ein, um gemeinsam mit Eltern, Lehrenden und Interessierten, die Spur einer Neuen Lernkultur aufzunehmen, die uns allen mehr innere und äußere Freiheit bringen kann. Der Abend hat auch zum Ziel, Menschen, die neue Wege finden möchten, miteinander zu vernetzen.

Referentin:	Anette Kappes, Gestaltpädagogin, Dozentin in der Lehrerbildung, kreative Impulsgeberin für Potential-, Lern- und Lebensentfaltung
Termin:	Di, 20.08.2013, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	15,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Stärkung für gestresste Schulleitern

Die Schulsituation Ihres Kindes belastet Sie, zehrt an Ihren Nerven, wird zur Zerreißprobe für die ganze Familie – seien es Hausaufgaben, Noten, Umstände in der Schule, Sorgen um das Kind...?

Sie sind nicht allein in Ihrem Ringen. Ich freue mich, mit Ihnen hinter die Kulissen dieser Problematik zu schauen. Um was geht es wirklich? Sie dürfen auftanken, Mut schöpfen und neue Möglichkeiten entdecken, die Ihnen den Umgang mit Ihrer konkreten Situation erleichtern.

Referentin:	Anette Kappes, Gestaltpädagogin Dozentin in der Lehrerbildung, kreative Impulsgeberin für Potential-, Lern- und Lebensentfaltung
Termin:	Sa, 31.08.2013, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	60,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321



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 Entwicklungsprozesse 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 Selbsterkenntnisse, 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.

Leitung: Michaela Margareta Dax
NLP-Lehrtrainerin, DVNLP

2013

Termine Gruppe A: 23.08., 20.09., 18.10., 15.11., 13.12.2013,
jeweils freitags von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Termine Gruppe B: 30.08., 27.09., 25.10., 22.11., 20.12.2013,
jeweils freitags von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Termine Gruppe C: 12.07., 16.08., 13.09., 11.10., 08.11., 06.12.2013,
jeweils freitags, von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

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

2014

Termine Gruppe A: 14.02., 14.03., 11.04., 16.05., 20.06., 18.07.,
05.09., 10.10., 14.11., 19.12.2014
jeweils freitags von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Termine Gruppe B: 21.02., 21.03., 25.04., 23.05., 27.06., 25.07.,
12.09., 17.10., 21.11., 12.12.2014
jeweils freitags von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Termine Gruppe C: 24.01., 28.02., 28.03., 09.05., 06.06., 11.07.,
29.08., 26.09., 24.10., 28.11.2014,
jeweils freitags von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

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

Gebühr: 100,- Euro

Anmeldung: schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de
Tel.: 06861/80-321



„Tagesseminar Kompass“ - Ein Wegweiser zur Gesundheit

Beim Frühstück auf dem Tisch neben den vielen Köstlichkeiten einen Kompass vorzufinden, weckt die Neugier für einen neuen erlebnisreichen Tag. Was steckt in dem Schlüsselwort **KOMPASS**? Welche Erkenntnisse kann ich gewinnen? Können diese neuen Erfahrungen in der Gruppenarbeit meine langjährigen belastenden Gewohnheiten positiv verändern? In einem Tagesseminar möchte Peter Brill für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Landkreises Merzig-Wadern und interessierte Bürger die Wirkungsweise des Arbeitskreises „**KOMPASS** – Ein Wegweiser zur Gesundheit“ vorstellen und zur Teilnahme an der gleichnamigen Selbsthilfegruppe anregen. Wer sich in diesem Tagesseminar zu den Fragen rund um die Depression in einem vertrauenswürdigen Kreis austauschen möchte, ist herzlich willkommen. Über den Tag verteilt besteht durch Gespräche, Gruppenarbeit und Selbsterfahrungen die Gelegenheit die Struktur von **KOMPASS**, dessen Anfangsbuchstaben für die sieben Säulen der Kraft, der **Ordnung**, der **Menschen**, des **Positiven**, der **Anker**, des **Sinns** und des **Selbst** stehen, in einer lockeren Atmosphäre kennenzulernen.

Wir beginnen mit einem vitalen Frühstück, stärken uns mit Obst als Zwischenmahlzeit, nehmen gemeinsam das Mittagessen ein und lassen uns von Kaffee, Tee und Kuchen den Nachmittag versüßen. Wer etwas selbst Geschaffenes für die Mahlzeiten mitbringen möchte, ist hierzu gerne eingeladen. Bei der Anmeldung wird diesbezüglich um Mitteilung gebeten.

Leitung: Peter Brill
Termine: 03.09.2013 und 11.03.2014 jeweils dienstags von 8.30 Uhr - 16.30 Uhr
Ort: Großer Sitzungssaal und Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44
Gebühr: 20,- pro Person (incl. Verpflegung und Getränke)
Anmeldung: eine Woche vor dem jeweiligen Termin schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de
Tel.: 06861/80-321

Schlafen ohne Nebenwirkungen



In den letzten Jahren ist der Verbrauch an chemischen Schlafmitteln in Deutschland um 18% gestiegen. Immer mehr Menschen wenden sich mit Schlafstörungen an ihren Arzt. Erschöpfungszustände und Depressionen sind oft die Folge länger andauernder Schlafprobleme.

Kennen auch Sie das Gefühl, dass regelrechte Grübelzwänge Sie am Einschlafen hindern oder Sie mitten in der Nacht erwachen, weil das Gedankenkarussell sich dreht und wieder in Fahrt setzt?

Die Ärztin und Hypnosetherapeutin Sabine Bacher führt Sie in diesem Seminar in die Technik der Selbsthypnose ein, die Sie wieder gesund und erholsam ein- und durchschlafen lässt.

Referentin:	Sabine Bacher, Ärztin und Hypnosetherapeutin, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training
Termin:	Sa, 07.09.2013, 10.00 Uhr - 16.00 Uhr
Ort:	Seminarraum 1.OG, Villa Fuchs, Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	40,- Euro
Anmeldungen:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

„Für Frauen ist das alles kein Problem“

Vortrag mit Diskussion

Die heutige gesellschaftliche Entwicklung zeigt einen immer größer werdenden Erwartungsdruck. Gerade Frauen stellen die Anforderung an sich, möglichst bei allem gut auszusehen – sei es im Berufsleben oder im privaten Bereich.

Natürlich bleibt dieser Druck oft nicht ohne gesundheitliche Folgen. Psychovegetative Symptome wie Migräne, Allergien, Gewichtsprobleme, Zyklusstörungen und Schlafstörungen sind nur ein kleiner Teil der damit zusammen hängenden Störungen. Auch schwerere psychische und körperliche Erkrankungen haben oft ihre Wurzeln in der chronischen Überforderung und Unzufriedenheit. Viele von uns sind bestrebt, sich durch großen Perfektionismus Liebe und Anerkennung zu „verdienen“. In diesem Vortrag mit anschließender Diskussion werden Sie mehr über andere Möglichkeiten erfahren, diese elementaren Grundbedürfnisse zu stillen.

Referentin:	Lucia Mirol, Ärztin
Termin:	Mi, 06.11.2013, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	10,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.. 06861/80-321



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Dillingen Eva Mittermüller



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Merzig Eliabeth Mohm

Sorge- und Umgangsrecht

Vortrag für Väter und Mütter in einer Trennungs- und Scheidungsphase



„Pflege und Erziehung der Kinder sind das natürliche Recht der Eltern und die ihnen zuvörderst obliegende Pflicht“ (Art. 6 Absatz 1 Grundgesetz) Eltern sind beide – Mütter und Vater. Bei der Trennung zerfällt diese Einheit, denn die Wege der Eltern trennen sich und das Recht der Kinder auf Fürsorge durch beide Eltern muss neu geregelt werden. Wie können Eltern ihre eigenen Interessen und Rechte wahren ohne die Rechte der Kinder und des anderen Elternteils zu verletzen? Welche Hilfe können Eltern erwarten, wenn die Verständigung zwischen ihnen durch die Trennung schwer oder gar unmöglich erscheint?

Diese und andere Fragen zum Thema Sorge- und Umgangsrecht können Sie an diesem Abend mit Rechtsanwältin Renate Bertelt und der Frauenbeauftragten Bernadette Schroeteler diskutieren.

Referentin: Renate Bertelt, Rechtsanwältin
Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte

Termin: Mi, 12.02.2014, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr

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

Gebühr: 10,- Euro

Anmeldung: schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de
Tel.: 06861/80-321



Brennen anstatt auszubrennen

Gesundheit am Arbeitsplatz und im Privatleben

*Ein Mensch sagt – und ist stolz darauf,
er geht in seinen Pflichten auf.
Doch als er merkt, wie sehr das schlaucht,
beschließt er, dass er Pausen braucht.
(Eugen Roth)*

Eine lang andauernde Unausgewogenheit in unserem Leben kann zu Symptomen körperlicher, psychischer und geistiger Erschöpfung führen. Oft sind längere Krankheitsphasen und die Unfähigkeit einer Arbeit nachzugehen, die Folge.

In diesem Seminar werden folgende Inhalte vermittelt:

- > Stärkung der eigenen Wahrnehmung
- > Erkennen von körperlichen Symptomen
- > Was sind unsere „inneren Antreiber“ und welche Verhaltensmuster erkenne ich?
- > Wie erhalte ich meine Leistungsfähigkeit in schwierigen Zeiten?
- > Wie stärke ich meine Widerstandskraft?

Referentin: Doris Haupenthal, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Individualpsychologische Beraterin
Termin: Sa, 22.03.2014 , 10.00 Uhr - 18.00 Uhr
Ort: Seminarraum 1. OG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr: 45,- Euro
Anmeldung: schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de
Tel.: 06861/80-321



>> *kultTour &
kreatives*

„saart“ Künstlerinnen



Vernissage und Ausstellung im Historischen Bahnhof Beckingen

Am 30. August 2013 um 18 Uhr findet die Vernissage der Ausstellung der Künstlerinnengruppe „saart“ mit dem Thema „Hin und weg“ statt.

Ausstellungsort wird der Güterbahnhof Beckingen sein. Das historische Gebäude wird nach seiner Restaurierung als Besucherzentrum und zentraler Anlaufpunkt für Besucher vielfältige Aufgaben erfüllen und kulturelle Veranstaltungen bieten.

Eine herzliche Einladung an alle Kunst- & Kulturinteressierten!

Leitung: Christa Laug, Trainerin für Kunsttherapeutisches Gestalten
Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte
Termine: Vernissage: Fr, 30.08.2013, 18.00 Uhr
Ort: Güterbahnhof Beckingen, Bahnhofstr.8

„Sich etwas wagen“ -

Erlebnispädagogische Wanderung zum Altfels



Nach der gemeinsamen Zugfahrt von Merzig nach Taben/Rodt beginnt der spannende und gesellige Tag mit einer ca. 2-stündigen Wanderung zum Altfels.

Auf dem Weg finden erlebnispädagogische Übungen zum Thema „Herausforderung annehmen/sich etwas wagen“ statt. Denn die erste größere Herausforderung ist die Besteigung des Altfelses, eine Klettersteigpassage, die wir gesichert erklimmen werden. Nach einem ausgiebigen Picknick und einer Ruhepause mit traumhaften Blick über das Saartal besteht die Möglichkeit, zum krönenden Abschluss den Abstieg durch Abseilen aus ca. 30m Höhe anzutreten. Natürlich ist auch der Abstieg über die Stufen möglich. Mit einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch werden wir den Tag beenden.

Referenten:	Elisa Roth-Walraf, Dipl.-Umweltwissensch./ Erlebnispädagogin Dipl.-Päd. Andreas Puschnig, Erlebnispädagoge
Termin:	So, 22.09.2013, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort:	Altfels, Taben-Rodt Treffpunkt 8.45 Uhr, Hauptbahnhof Merzig, 66663 Merzig
Gebühr:	50,- Euro, incl. Fahrt und Picknick
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321



„Ganz große Oper!“

Theaterluft schnuppern im Landratsamt Merzig
Kostümverkauf mit Irmgard Diwersy

Hier gibt es wundervolle Kostüme, Bekleidungsstücke und Accessoires aus den 30er und 50er Jahren sowie aus Theater und Oper zu bewundern und zu kaufen!

Am 09. November 2013 können Sie nach alldem stöbern, was es sonst ganz selten zu kaufen gibt. Ganz gleich, ob Sie auf der Suche nach passenden Kostümen für eine Mottoparty sind, außergewöhnliche Accessoires für Ihr persönliches Outfit suchen oder selbst „Theater“ machen und hierfür noch entsprechende Bekleidung suchen. Liebevoll aus privaten Sammlungen zusammengestellt oder zum Beispiel aus der Grand Opéra de Paris und dem saarländischen Staatstheater Saarbrücken, bietet Irmgard Diwersy eine Vielzahl von Kostümen und Accessoires aus unterschiedlichen Epochen zum Verkauf an.

Lassen Sie sich von Irmgard Diwersy's Angebot inspirieren, die Kleider und Accessoires erzählen Geschichte!

Organisation: Irmgard Diwersy, Christa Laug, Bernadette Schroeteler
Termin: Sa, 09.11.2013, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr
Ort: Landratsamt, großer Sitzungssaal, Bahnhofstr. 44, 66663 Merzig
Anfragen unter: Tel.: 06861/80-321 oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de

Eine Winterreise ins Kloster Springiersbach



Die Gleichstellungsstelle bietet im Januar 2014 ein verlängertes 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.

Unternehmungen in der näheren Umgebung sind vorgesehen und werden zeitnah bekannt gegeben. Ebenfalls werden unterschiedliche Seminare angeboten.

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

Leitung:	Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte Christa Laug, Trainerin für Kunsttherapeutisches Gestalten Christine Radünzel, Klangkünstlerin
Termin:	Do, 23.01. - So, 26.01.2014
Treffpunkt:	Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44, Abfahrt Merzig, Do, 14.00 Uhr, Rückfahrt im Kloster So, 15.00 Uhr
Gebühr:	165,- Euro (Seminar mit Übernachtung und Vollpension)
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit (Einstein)

Ein Wochenende im Robert-Schuman-Haus in Trier

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen und die Urteile über die Dinge (Epiktet)“

Der Blickwinkel und die Betrachtungsweise gibt den Dingen die Bedeutung und entscheidet bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen über Erfolg und Misserfolg. Unsere erlernte, eingeschliffene Perspektive basiert oft auf Missverständnissen in unserer Kindheit und bestimmt darüber, wie wir unser Leben meistern oder auch daran scheitern.

Das Robert Schuman Haus in Trier bietet eine entspannte Atmosphäre und einen guten Rahmen, um neue Sichtweisen und Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln und sich eigener Ressourcen und Stärken bewusst zu werden.

Referent: Rainer Janzik
Termin: Sa, 29.03. ab 13.00 Uhr - 18.00 Uhr und So, 30.03.2014, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: Robert Schuman Haus Trier, Auf der Jüngt 1
Gebühr: 130,- Euro, incl. Seminar, Übernachtung im EZ und Vollpension
Anmeldung: schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de
Tel.: 06861/80-321

„Schätzemarkt“

Ein Ort des Schenkens und Tauschens



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

Am 05. April 2014 in der Zeit von 10 bis 11.30 Uhr können pro Person maximal 5 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 bis 15 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 einer sozialen Einrichtung gespendet.

Organisation: Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte
Ort: großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Teilnahmebeitrag: 3,- Euro
Abgabe: Sa, 05.04.2014 zwischen 10.00 Uhr und 11.30 Uhr
Tauschmarkt: Sa, 05.04.2014 zwischen 13.00 Uhr und 15.00 Uhr
Anmeldung: schriftlich oder per mail an c.luy@merzig-wadern.de
Tel.: 06861/80-321



>> *arbeitskreise
& beratung*

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](http://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, Tel.: 06861/829 90 23



künstlerinnen aus der region
merzig-wadern

„saart“ Künstlerinnen-Treff

Künstlerinnen aus der Region laden ein

Seit mehr als sechs Jahren treffen sich Frauen aus unterschiedlichen Kunst-richtungen, um sich über Kunst und Kultur auseinander zu setzen und sich gegenseitig zu inspirieren.

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

Die Ergebnisse der Arbeitstreffen waren bisher zahlreiche Ausstellungen mit großer Publikumsresonanz, 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.

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

Termine: werden individuell festgelegt und zeitnah bekannt gegeben
Weitere Informationen unter c.luy@merzig-wadern.de
Tel.: 06861/80-321

CoFFee - Coaching Frühstück für Frauen

Frühstück, Austausch und Impuls-Coaching in einer moderierten Gesprächsrunde.

Was treibt uns im Leben an, was blockiert uns manchmal? Was macht uns selbstbewusst, was verunsichert uns eher? Und welche Aufgaben gibt uns das Leben vielleicht jetzt gerade zu meistern?

Das Coaching-Frühstück bietet Frauen über einen längeren Zeitraum Anregungen, erste Lösungsansätze und Austausch zu persönlichen oder beruflichen Fragestellungen oder Hürden.

Coaching ist eine spezielle Form der Beratung, die darauf abzielt, eigene Entwicklungsprozesse anzuregen und individuelle Lösungsstrategien zu entdecken. Die professionelle Moderation und Begleitung des Coaching-Frühstücks stellt sicher, dass die Gesprächsrunde in einem respektvollen und geschützten Rahmen sowie fruchtbar und lösungsorientiert verläuft. Gleichzeitig bietet die entspannte „Frühstücks-Atmosphäre“ die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen. Durch die vielfältigen Lebenserfahrungen und unterschiedlichen Perspektiven der Teilnehmerinnen ergeben sich hilfreiche Impulse und Anregungen. Manchmal kann man dadurch auch mal über Dinge lachen, die einen sonst eher „Nerven kosten“.

Beim Coaching-Frühstück können Sie auftanken und gestärkt mit neuen Ideen „ans Werk“ gehen.

Referentin: Andrea de Riz, Diplom-Soziologin mit Schwerpunkt Sozialpsychologie, Systemischer Coach (EASC), Lehrsupervisorin (sysTEM) mit eigener Praxis in Merzig

Termin: in der Regel jeden letzten Donnerstag im Monat, 9.30 - 11.30 Uhr
29.08./26.09./31.10./28.11.2013; 30.01./20.02./27.03./24.04./29.05. und 26.06.2014
Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3. OG, Bahnhofstr. 44

Gebühr: 15,- Euro incl. Frühstück

Anmeldung: schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de
Tel.: 06861/80-321

Beratung

Familie | Beruf | Wiedereinstieg ...

Den Spagat zwischen Familie und Beruf zu bewältigen, ist besonders für Berufsrückkehrerinnen eine große Herausforderung. Es bedarf der Unterstützung durch die Familie, guter Arbeitszeitmodelle und einer verbindlichen 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:	12.09./17.10./14.11.2013, 16.01./13.02./13.03./10.04./15.05. und 12.06.2014
Ort:	Zimmer 116, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	die Beratung ist kostenlos, um eine vorherige Terminvereinbarung wird gebeten
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Beruflicher Neuanfang



Frauen haben es oft doppelt schwer. Sie möchten die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen, versuchen es jedem innerhalb der Familie und im Beruf recht zu machen. Eigene Wünsche rücken hierbei oft in den Hintergrund.

Im angebotenen Workshop über 8 Termine geht es darum, dem Wunsch nach Veränderung, beispielsweise nach der Babypause, nachzuspüren, sich neu zu orientieren, Alternativen zu entwerfen und eine andere Sicht auf die Dinge, die Sie bewegen, zu entwickeln.

Im Veränderungsprozess werden Sie in einem geschützten Raum begleitet und bekommen Zeit, mit Mut und Klarheit einen neuen Weg gelassen anzugehen.

Referentin:	Stefanie Ahlbrecht, Businesscouch (IHK)
Termine:	8 Termine, jeweils donnerstags von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr 19.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 18.12.2013 und 09.01.2014
Ort:	Seminarraum 1. OG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	Gesamtpreis 120,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

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:	05.09., 16.10. und 27.11.2013, 22.01., 26.02., 26.03., 30.04., 28.05. und 25.06.2014 jeweils mittwochs von 13.00 Uhr - 17.00 Uhr
Treffpunkt:	Landratsamt Merzig, Zimmer 116, 1. OG, Bahnhofstr. 44, 66663 Merzig
Gebühr:	20,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

„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 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 und Hypnosetherapeutin, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training
Termine:	10.09., 15.10., 26.11.2013 und 14.01., 18.02., 08.04., 20.05.2014 jeweils dienstags von 17.30 Uhr - 19.00 Uhr
Ort:	Seminarraum EG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	7,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321



„Kompass“

Ein Wegweiser zur Gesundheit

Seit Oktober 2012 wird für Betroffene, Angehörige und Interessierte der Arbeitskreis „KOMPASS – Ein Wegweiser zur Gesundheit“ angeboten. Bisher nutzen viele Teilnehmer die Möglichkeit, in einem vertrauten Kreis, sich zu Fragen und Problemen der Depression auszutauschen und verschiedenartige Lösungswege zu finden. Wer Näheres zu Anzeichen und Beschwerden einer Depression erfahren möchte und ein seelisches, geistiges und körperliches Gleichgewicht in seinem Leben anstrebt, der findet in diesem Arbeitskreis eine tragfähige Struktur. Der Leiter des Arbeitskreises entwickelte das Schlüsselwort **KOMPASS** aus seinen eigenen Erfahrungen mit der Depression.

Ein Magnetkompass enthält zum Einen unsichtbare energetische Kräfte und zum Anderen die sichtbaren Flächen der vorgegebenen Ordnung. In dem Schlüsselwort **KOMPASS** vereinen sich die Kraftquelle des Spirituellen und mehrere Stämme mit geistigen und körperlichen Elementen. Die Anfangsbuchstaben von **KOMPASS** stehen hierbei für die sieben Säulen der **Kraft**, der **Ordnung**, der **Menschen**, des **Positiven**, der **Anker**, des **Sinns** und des **Selbst tun**. In der Ausgestaltung bietet der Leiter des Arbeitskreises mit dieser tragenden Struktur vielfältige Lösungswege in und aus der Depression an. In der Gruppe wird Hilfe und Stärkung angeboten. Aus der Sicht der Betroffenen stellt der Arbeitskreis eine Ergänzung zu den wichtigen Aufgabengebieten der Ärzte, Psychologen und sonstigen Helfer dar. Mit **KOMPASS** kann die Zielrichtung beibehalten und ein tragendes Gleichgewicht erreicht werden.

Zur Unterstützung und als Prävention fördert der Arbeitskreis, im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Landkreises Merzig-Wadern und für interessierte Bürger, in einem geschützten Raum, eine aktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit der Menschen mit Depression. Aus den Erfahrungen der bisherigen Treffen wird eine regelmäßige Teilnahme empfohlen, da hierbei durch den Übungs- und Lerneffekt dauerhafte positive Veränderungen ermöglicht werden.

Leitung: Peter Brill
Termine: Treffen Arbeitskreis: 17.09., 08.10., 05.11. und 03.12.2013 sowie 07.01., 04.02., 18.03., 08.04., 06.05., 03.06. und 08.07.2014 jeweils dienstags von 17.30 Uhr - 19.30 Uhr
Ort: Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 3.OG, Bahnhofstr. 44
Anmeldung: eine Woche vor dem jeweiligen Gesprächstermin, die Teilnahme ist kostenlos, schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de
Tel.: 06861/80-321



Internationaler Frauentag 8. März 2014

Seit dem Jahr 1911 ist der Frauentag der Tag, an dem Frauen für gleiche Rechte kämpfen. Trotz vieler Fortschritte sind auch im 21. Jahrhundert immer noch nicht alle Ziele erreicht. Um daran zu erinnern und weiterhin die Ziele zu verfolgen, veranstaltet die Gleichstellungsstelle jährlich am 8. März anlässlich des int. Frauentags einen Aktionstag. Im Vordergrund der Veranstaltung steht die Begegnung von Frauen.

Themen:

Gemeinsam mit den Frauenbeauftragten des Saarlandes werden z.Zt. folgende Themen erarbeitet: Zwangsprostitution, Frauen- und Männergesundheit sowie „Mehr Frauen in die Parlamente“, „Equal Pay Day“.

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