



FRAUEN *Leben* VIELFALT

SEMINARE | VERANSTALTUNGEN | 2015/16



Gleichstellungsstelle

Landkreis
MERZIG-WADERN

arbeitskreise & beratung



seminare & workshops



thementage



kultTour & kreatives



vorschau



weitere themen



veranstaltungen **seminare**

2015/16

vorwort



Die Gleichstellungsstelle des Landkreises Merzig-Wadern wird als Anlauf- und Vernetzungsstelle bei verschiedenen beruflichen und privaten 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.

In der Vergangenheit hat sich viel getan: Frauen haben bessere berufliche Chancen, sind rechtlich in vielen Bereichen den Männern gleichgestellt; dennoch besteht Handlungsbedarf: Frauen verdienen weit weniger als ihre männlichen Kollegen. Bedingt durch die überwiegende Vollzeitbeschäftigung der Männer und der Teilzeitbeschäftigung der Frauen liegt Kindererziehung, Haushalt, Pflege von Familienmitgliedern verstärkt im Aufgabenbereich der Frauen. Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren, insbesondere der Wiedereinstieg und die Rückkehr ins Berufsleben nach einer Familienphase ist eine große Herausforderung. Es bedarf einer guten Planung, Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren.

Die Gleichstellungsstelle stellt im Programm 2015/2016 frauenspezifische Bildungsmaßnahmen sowie Veranstaltungen, Workshops und Aktivitäten vor. Die ausgewählten Themen orientieren 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

A handwritten signature in blue ink that reads "Bernadette Schroeteler". The signature is fluid and cursive.

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

arbeitskreise & beratung

Familie / Beruf / Wiedereinstieg	09
Beratungsteam	10
„Kompass - Ein Wegweiser zur Gesundheit“	11/12
„saart“- Künstlerinnen-Treff	13

seminare & workshops

Umsichtig verhandeln - Ziele erreichen *)	15
Ein Tag im Hier und Jetzt	16
Imagecoaching **)	17
Smalltalk kann man lernen *) **)	18
The Work	19
Entdeckungsreise zur eigenen Kreativität	20
Starke Stimme	21
Unter Strom *) **)	22
Achtsame Kommunikation **)	23
Führung und Selbstführung im Beruf *)	24
Auftreten überzeugend gestalten	25

thementage

Tagesseminar - „Kompass - ein Wegweiser zur Gesundheit“	27
Impulsvortrag - Aufbruch und Neubeginn	28

Grenzen erfahren - Grenzen setzen	29
Liebe ist kein Kinderspiel	30
Zivilcourage-Training *)	31
Ausdrucksmalen	32
Die Sucht gebraucht zu werden	33
Das Glück zulassen	34

kultTour & kreatives

Vernissage	36
Über den Tellerrand hinaus	37
Selbst ist die Frau - Erste Hilfe in Sachen Handwerk	38
„Schätzemarkt" - Ein Ort des Schenkens und Tauschens	39
Qi Gong und Tai Chi der fünf Elemente	40
Zeit für mich im Kloster Springiersbach	41
Schloss Freudenberg - Museumsfahrt	42
Frauen im Film!	43

vorschau

Vortrag: Das weibliche Gesicht der Depression „One Billion Rising"	44
Internationaler Frauentag 8. März 2016 Equal Pay Day	45

weitere themen

Flyer & Broschüren Hilfe bei häuslicher Gewalt	46
--	----

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



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



arbeitskreise &
arbeitskreise & beratung
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.

Beratung:	Petra Finkler-Schmitt, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte
Termine:	17.09./15.10./10.12.2015 21.01./18.02./21.04./19.05./23.06.2016
Ort:	Zimmer 116, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	die Beratung ist kostenlos, wir bitten um eine vorherige Terminvereinbarung
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.

Termine:	30.09./14.10./25.11.2015 27.01./24.02./23.03./27.04./25.05./29.06./13.07.2016
Ort:	Zimmer 116, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	20,- Euro, eine vorherige Terminvereinbarung ist erforderlich
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/innen die Möglichkeit, sich in einem vertrauten Kreis 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 mit dem Schlüsselwort **KOMPASS**, welche der Leiter des Arbeitskreises aus seinen eigenen Erfahrungen mit der Depression entwickelt hat.

Wie der Magnetkompass die vier Himmelsrichtungen sichtbar angibt und aus der unsichtbaren Kraft des Magnetismus funktioniert, so bilden im übertragenen Sinn die sieben Anfangsbuchstaben von **KOMPASS** die sichtbaren Bereiche für den Weg in die Gesundheit ab. Hierbei steht „**K**“ für die **K**raft, „**O**“ für die **O**rdnung, „**M**“ für den **M**enschen, „**P**“ für das **P**ositive, „**A**“ für den **A**nker, „**S**“ für den **S**inn und das zweite „**S**“ für das **S**elbst tun. Diese Bereiche werden von der unsichtbaren Ebenen der Liebe, des Guten, getragen. In den Gruppenstunden bietet der Leiter des Arbeitskreises mit dieser tragenden Struktur vielfältige Lösungswege zur Gesundheit an. In der Gruppe erfährt der Einzelne Hilfe und Stärkung von allen Teilnehmer/Innen. Aus 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 Prävention bietet der Arbeitskreis im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für betroffene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Landkreises Merzig-Wadern und für interessierte Bürger einen vertrauensvollen Austausch zum Thema der Depression an. 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: 15.09./13.10./17.11./08.12.2015 12.01./16.02./08.03./12.04./10.05./07.06./05.07.2016 jeweils dienstags, 17.30 Uhr - 19.30 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Anmeldung:	Da die Gruppenstunden gut besucht sind, wird um rechtzeitige Anmeldung, bis eine Woche vor dem jeweiligen Gesprächstermin, gebeten. Die Teilnahme ist kostenlos, schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321



künstlerinnen aus der region
merzig-wadern

„saart“ Künstlerinnen-Treff

Künstlerinnen aus der Region laden ein

Seit mehr als sieben Jahren treffen sich Frauen aus unterschiedlichen Kunstrichtungen, 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

seminare &
workshops

seminare &
workshops

workshops

Umsichtig verhandeln - Ziele erreichen

"Verhandeln ist eine Grundform, Gewünschtes von anderen Leuten zu bekommen" so bringen die Erfinder des sog. Harvard-Konzeptes Fisher/Ury ihr Werk auf den Punkt, das seit 30 Jahren als ein Kommunikationsklassiker gilt. Verhandeln hat nach ihrer Auffassung nichts zu tun mit:

- > feilschen oder nett sein
- > Kampf um Sieg oder Niederlage und
- > möchte sich weder der 'harten' noch der „weichen“ Verhandlungsart zurechnen lassen
- > sondern favorisiert, entschieden und klar in der Sache zu sein und will die Beziehung der Beteiligten stärken.

In vielen Stellenanzeigen wird „Verhandlungsgeschick“ gefordert. Doch es ist eine Kompetenz, die nicht nur im beruflichen oder geschäftlichen Bereich von Nutzen ist. Auch in der Familie, unter Freunden sind diejenigen geschätzt, die ihre Wünsche sachlich und ruhig benennen können und trotzdem „ganz Ohr“ sind für die Interessen des Gegenübers.

Im Workshop wird die Methode vorgestellt und an Beispielen, die die Teilnehmerinnen aus dem beruflichen oder privaten Alltag einbringen, ausprobiert für die Übernahme in diesen Alltag.

Referentin:	Claudia Winter, Coach & Mediatorin
Termin:	Sa, 19.09.2015, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, 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 Dillingen Eva Mittermüller

Ein Tag im Hier und Jetzt

Intuitiv wissen wir alle, was Hier und Jetzt ist, weil wir es immer wieder spontan erleben. Dennoch wissen wir oft nicht genau, wie man dahin kommt, wenn man es möchte. Das Bedürfnis nach „einfach nur sein“ bleibt hungrig und es scheint, dass irgendwie immer was fehlt, was zu körperlichen Symptomen, Ängsten, Depressionen und allerlei Unwohlsein führt. Und es stimmt, es fehlt tatsächlich was: wir selbst fehlen nämlich. Wir sind allzu oft im eigenen Leben nicht ganz präsent. Wir sausen unentwegt in unserem Kopf und in der Gegend herum und verlieren im Jetlag zwischen Körper und Geist Kraft und Gegenwart.

Das, was wir bis jetzt noch nicht lernen konnten, können wir dennoch jederzeit nachholen. Ein systematisches Achtsamkeitstraining ermöglicht Ihnen ein neuartiges Selbstmanagement auf der Basis von direktem Erleben. Das Leben fühlen, statt nur davon zu sprechen.

An diesem Tag werden wir die Grundlagen von Achtsamkeitstraining kennenlernen und praktizieren, die Sie im Beruf und Alltag weiterverwenden können.

Bitte kommen Sie in bequemer und warmer Kleidung und bringen Sie Wollsocken und eine warme Decke mit.

Referentin:	Laurette Bergamelli, Dipl.-Psychologin
Termin:	Sa, 26.09.2015, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	45,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Imagecoaching

Innere Werte sind gut und werden leider viel zu selten beachtet. Aber es ist Ihr Image, das Ihnen im Bewerbungsverfahren den Job verschafft oder die Beförderung ermöglicht, die Gesprächspartner beeindruckt oder Ihnen Respekt in der Öffentlichkeit verschafft.

Unterstreichen Sie Ihr Image mit typpgerechter Kleidung, einem selbstsicheren und individuellen Auftreten, verbunden mit der eigenen Schönheit und Attraktivität.

Sie wollen wissen wie Sie wirken und wann Sie authentisch und kompetent wirken?

Ihr persönliches Image können Sie polieren. Das eigene Verhalten, die Gestik, äußere Erscheinung, Sprechweise kann positiv verändert werden. Im Seminar werden Themen wie Stilberatung, Umgangsformen, Make up und Small Talk behandelt. Individuelle Themen können gemeinsam festgelegt werden.

Referentin:	Elisabeth Demmer, Trainerin, Coach und Imageberaterin
Termin:	Sa, 10.10.2015, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	45,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Marketing in eigener Sache - Smalltalk kann man lernen

Der Smalltalk – das zwanglose Unterhalten über alltägliche Dinge – wird oft unterschätzt. Gelingt der Einstieg in ein Gespräch durch einen sympathischen Smalltalk, können sich Türen zu neuen beruflichen und privaten Kontakten öffnen.

Die Kunst des „kleinen Gesprächs“ bietet eine perfekte Gelegenheit, sich auf Neues einzustellen. Gerade leichte und unverfängliche Themen sind dazu geeignet, eine Begegnungssituation in beruflicher und privater Hinsicht positiv zu gestalten und einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen. Im Workshop beschäftigen wir uns mit dem Gesprächseinstieg zum ersten Kontaktaufbau, der Themenfindung, Fragetechniken, Mimik und Körpersprache und dem aktiven Zuhören; einzelne Gesprächssituationen können ausprobiert und gemeinsam reflektiert werden.

Referentin:	Simone Busch, Medienwissenschaftlerin & Pädagogin, M.A.
Termin:	Fr, 06.11.2015, 17.00 Uhr – 21.00 Uhr Sa, 07.11.2015, 11.00 Uhr – 18.00 Uhr
Ort:	Seminarraum 1. OG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	65,- 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 Elisabeth Mohm

The work

The Work von Byron Katie - Vier Fragen, die das Leben verändern können!

„The Work“ - so heißt die geniale, einfache und wirkungsvolle Methode, die von der Amerikanerin Byron Katie begründet wurde. Sie besteht im Wesentlichen aus vier Fragen und der Umkehrung. Erwartungen, Annahmen, Deutungen, früh übernommene Überzeugungen können uns viel Kraft kosten, wenn es nicht so kommt, wie es unserer Meinung nach richtig wäre. Wir leiden, wenn wir uns gegen die Realität stemmen und die Kraft, die wir dafür aufwenden, fehlt uns für konstruktives Handeln. „The Work“ ist ein Weg zu mehr Klarheit, Lebendigkeit und Lebensfreude.

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen, die sie von den Dingen haben“.

Dieser Workshop ist auch geeignet als Wiederholung und Training für Teilnehmer und Teilnehmerinnen der letzten „The Work“ Veranstaltungen zu einem ermäßigten Preis von 50,- Euro.

Referentin:	Michaela M. Dax, NLP Lehrtrainerin (DVLP)
Termine:	Sa, 05.12.2015, 10.00 Uhr – 16.00 Uhr Sa, 23.01.2016, 10.00 Uhr – 16.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	60,- Euro pro Termin
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Entdeckungsreise zur eigenen Kreativität

Möchten Sie ein Wochenende nutzen, um sich von einer ganz anderen Seite kennenzulernen?

Kreativität ist nicht nur für Künstler reserviert. Wer kreativ denken und handeln kann, findet Lösungswege auch in schwierigen Situationen, tut sich leichter mit Entscheidungen, hat im Berufsleben die besseren Ideen, kann in der Teamarbeit neue Impulse geben – und hat bei all dem auch noch viel mehr Spaß.

In diesem Seminar geht es um den spielerischen Umgang mit der eigenen Kreativität, alte Muster zu sprengen und Neues auszuprobieren. Dies erweitert den eigenen Horizont und gibt neuen Input für die Gestaltung des eigenen Lebens, sei es beruflich oder privat. Die Dozentin Simone Busch arbeitet mit Techniken aus den bildenden und darstellenden Künsten - Schauspiel, Musik, Malerei - und zeigt den Teilnehmerinnen Möglichkeiten, sich einmal ganz anders kennenzulernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, sondern einfach die Neugier zum Experimentieren.

Referentin:	Simone Busch, Medienwissenschaftlerin & Pädagogin, M.A.
Termin:	Sa, 16.01.2016, 10.00 Uhr – 18.00 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	60,- Euro (incl. Materialien)
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

„Starke Stimme“

Wir beeinflussen uns gegenseitig durch kommunikative Handlungen. Eine große Rolle nimmt dabei die Stimme ein. Sie ist ein Instrument, mit dem wir bereits passiv vor der Geburt in Berührung kommen und das uns bis an das Lebensende als wichtigstes Ausdrucksmittel unserer Absichten zur Verfügung steht. Mit der Stimme nehmen wir nicht nur Einfluss auf unsere Umgebung, wir zeigen mit ihr auch dem Gegenüber, wie es um unser Gemüt bestellt ist und wie sicher wir uns fühlen.

In zahlreichen Berufen ist die Stimme eine der Hauptvoraussetzungen für den Erfolg, jedoch wird sie oft als selbstverständlich hingenommen, ohne ihren Gebrauch richtig zu hinterfragen. Viele Lehrer sind nach einem langen Schultag heiser, manche Verkäufer fragen sich, weshalb andere Kollegen trotz vergleichbarem Fachwissen und Rhetorikkenntnissen mehr Erfolg haben.

Oft verbreitet ist das Gefühl, von anderen nicht richtig ernst genommen zu werden, ohne dass ein ersichtlicher Grund vorhanden ist. Dies und noch zahlreiche andere Beispiele können Hinweise darauf sein, dass die Stimme nicht korrekt verwendet wird und sich schließlich als ein bisher unentdecktes Hindernis am individuellen Erfolg darstellt.

In diesem Seminar werden Sie einen Einblick in die Funktionsweise der Stimme bekommen und wie Sie durch ihren richtigen Gebrauch mehr für sich selbst erreichen können.

Referent:	Siegfried Schübler, Studiotechniker und Dozent
Termin:	Sa, 30.01.2016, 13.00 Uhr – 17.00 Uhr
Ort:	Seminarraum 1. OG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	25,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Unter Strom? Was tun Sie, um sich zu erholen?

Acht von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, jede Dritte steht unter Dauerdruck – so das Fazit einer großen Krankenkasse nach Auswertung ihrer Studie. Doch Termindruck, Hetze, Lärm, Informationsflut lösen nicht bei allen Betroffenen Stress aus. Woran liegt es, dass manche gelassen bleiben können und andere mit Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Nervosität reagieren und unzufrieden sind mit ihren eigenen Leistungen?

Was stresst Sie besonders, wie reagieren Sie darauf und gibt es Bewältigungsformen, die Sie noch nicht ausprobiert haben? Ziel des Workshops ist es, herauszufinden, wie Sie individuell Spannung und Entspannung in Balance bringen können, auch wenn Sie berufliche und familiäre Herausforderungen unter einen Hut bringen müssen.

Referentin:	Claudia Winter, Coach & Mediatorin
Termin:	Sa, 27.02.2016, 9.30 Uhr – 16.30 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, 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 Dillingen Eva Mittermüller



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Merzig Elisabeth Mohm

Achtsame Kommunikation

„Man sollte dem Anderen die Wahrheit wie einen Mantel hinhalten, damit er hineinschlüpfen kann, und nicht wie ein nasses Tuch um den Kopf schlagen“ **Max Frisch**

Wenn Sie öfter als Ihnen lieb ist, eher Tuch schwingend versuchen, „Ihre Wahrheit“ anzubringen und dennoch die Sehnsucht haben, das Miteinanderreden sowohl herzlicher als auch effizienter zu gestalten, kann Sie eine gemeinsame und praktische Reflexion über die unterschiedlichen Ebenen der Kommunikation dabei unterstützen.

Kommunikation erleben wir deswegen oft als stressig, weil wir nicht immer so genau wissen, was wir wollen bzw. brauchen und können es demnach nicht formulieren. Daher ist ein wesentlicher Schritt im Kommunikationsprozess die Selbstklärung über die eigenen Bedürfnisse. Diese Selbstklärung kann wegen den unterschiedlichen Seelen in unserer Brust nicht immer die leichteste Übung sein. Sie ist jedoch als Grundlage für den Austausch unerlässlich. Ist der Inhalt der Kommunikation klar, kann dieser in eine Form gebracht werden, die für andere leicht verständlich ist.

Im Tagesseminar geht es darum, die Grundlagen der achtsamen Kommunikation in der Praxis kennenzulernen.

Referentin:	Laurette Bergamelli, Dipl.-Psychologin
Termin:	Sa, 12.03.2016, 10.00 Uhr – 17.00 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

Führung und Selbstführung im Beruf

Der Achtsamkeitstag befasst sich mit dem Thema Führung und Selbstführung im beruflichen Alltag. Vielfältige berufliche Herausforderungen und Verantwortung sind zu tragen: als Mitarbeiter, Teammitglied, Selbstständige, in der Arbeit mit Kunden/Patienten/Klienten oder als Arbeitgeber in der Verantwortung und Führung von Abteilungen. Oft haben wir einen hohen Anspruch an uns selbst, führen uns oder andere mit Strenge oder bewegen uns zwischen Macht und Ohnmacht in mehr oder weniger überschaubaren Systemen.

Achtsamkeitsschulung ist dabei das grundlegende Mittel für Klarheit, Erkenntnis und deren Umsetzung.

Bitte kommen Sie in bequemer und warmer Kleidung und bringen Sie Wollsocken und eine warme Decke mit.

Referentin:	Laurette Bergamelli, Dipl.-Psychologin
Termin:	Sa, 16.04.2016, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 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

Auftreten überzeugend gestalten

Wenn wir mit anderen Menschen zusammenkommen wirken wir immer – ob wir wollen oder nicht. Wir können nicht **nicht** wirken. Vor allem unsere Körpersprache entscheidet darüber, welchen Eindruck wir bei anderen Menschen hinterlassen. Tatsächlich achten Menschen instinktiv mehr auf die Sprache des Körpers als wir meinen. Unserem Gegenüber signalisieren wir durch Körpersprache unsere Stimmung, unsere Selbsteinschätzung, sogar unseren gesellschaftlichen Status.

Wir tauschen ständig nonverbale Botschaften aus, manchmal sind die Signale eindeutig, manchmal werden sie falsch verstanden. Deshalb macht es Sinn, die eigenen körpersprachlichen Signale zu kennen und bewusst steuern zu können, wenn wir überzeugend, sicher und authentisch auftreten wollen.

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre eigene und die Körpersprache anderer Menschen sensibel wahrzunehmen und zu deuten. Sie trainieren, die Körpersprache auf gewünschte Effekte hin auszurichten, authentisch zu bleiben, um in Vorstellungsgesprächen, Meetings und anderen beruflichen und privaten Kontexten überzeugend und selbstsicher aufzutreten.

Referentin:	Sabine Bacher, Ärztin, psychosomatische Medizin
Termin:	Sa, 11.06.2016, 13.00 Uhr – 17.00 Uhr
Ort:	Seminarraum 1. OG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	25,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

thementage
thementage

„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 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 **K**raft, der **O**rdnung, der **M**enschen, des **P**ositiven, der **A**nker, des **S**inns und des **S**elbst stehen, in einer lockeren Atmosphäre kennenzulernen.

Leitung:	Peter Brill
Termin:	Di, 29.09.2015, 08.30 Uhr - 16.30 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	15,- Euro pro Person mit Mittagessen und Getränke
Anmeldung:	Eine Woche vor dem Termin schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Impulsvortrag - Aufbruch und Neubeginn

Die Barke ist ein uraltes weibliches Symbol für den Übergang von etwas Altem hin zum Unbekannten, Neuen. Abschied von Menschen, Hoffnungen, Gewohnheiten, Überzeugungen, Lebensperspektiven und Sicherheiten, von Arbeit oder Heimat können als Grenzsituation erfahren werden. Wenn etwas zu Ende ist und Neues noch nicht in Sicht, entsteht eine Zeit des Übergangs, des Wartens, des Nicht-Wissens.

Im Vortrag berichtet die Dozentin Anette Kappes über ihre Erfahrungen in der Zeit des Aufbruchs und des Neubeginns, nachdem sie Beruf, Berufung, Einkommen, Wohnung und ihr altes Selbstbild losgelassen hat. Diese Erfahrungen möchte sie mit anderen teilen, die sich in einem großen inneren Umbruch befinden oder einen Wunsch nach Veränderung in sich spüren. Der Vortrag macht Mut, Neues zu wagen und zu neuen Ufern aufzubrechen.

Referentin:	Anette Kappes
Termin:	Mi, 14.10.2015, 19.00 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

Grenzen erfahren - Grenzen setzen

Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Grenzen. Bei dem einen sind sie eng gesteckt, ein anderer hingegen hat eine hohe Toleranz. Jeder kennt dieses Gefühl: dort ist meine Grenze, so möchte ich nicht mehr weitermachen. Jetzt beginnt eine Neuorientierungsphase. Im Workshop mit Anette Kappes können die Teilnehmerinnen sich ihren Grenzerfahrungen öffnen und gestärkt durch die Erfahrung neue Schritte planen. Wir starten mit einem Tagesworkshop und treffen uns dann regelmäßig, um das Neue in den Alltag zu integrieren.

Referentin:	Anette Kappes
Termin:	Sa, 14.11.2015, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	45,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Die Gruppentreffen finden in regelmäßigen Zeitabständen statt, um das Neue in den Alltag zu integrieren.

Referentin:	Anette Kappes
Termine:	Treffen Arbeitskreis: 02.12.2015 06.01./03.02./02.03./13.04./04.05./08.06./06.07.2016 jeweils mittwochs, 17.30 Uhr – 19.30 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	15,- Euro pro Termin
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Liebe ist kein Kinderspiel

In dem Seminar erarbeiten wir wichtige Grundlagen für eine lebendige Beziehung voller Wachstum. Wir lernen Verantwortung, Präsenz, die eigene Wahrheit und die Bereitschaft, uns in unseren verletzlichen Gefühlen zu zeigen. Wir schauen uns alte Muster an, die uns daran hindern, im Fluss der Liebe zu bleiben. Wir zerstören die Liebe, wenn wir den Partner oder die Partnerin beschuldigen, auf Distanz gehen, uns verschließen und unsere Wahrheit nicht mitteilen.

Im Workshop sollen Wege erarbeitet werden, die alten Muster zeitig zu erkennen und Schritt für Schritt auszusteigen. Dies schafft den Rahmen, um einander mit mehr Achtsamkeit, Liebe und Authentizität zu begegnen. Wir werden viele „Werkzeuge“ und Übungen vorstellen, die ein positives Wachstum der Beziehung fördern (Vereinbarungen, Verantwortung, Wertschätzungen, Achtsamkeit).

Das Seminar ist als Einstieg für Frauen, Männer und Paare geeignet.

Referentin:	Doris Haupenthal, Heilpraktikerin für Psychotherapie Individualpsychologische Beraterin
Termin:	Sa, 28.11.2015, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr
Ort:	Seminarraum EG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	45,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Zivilcourage-Training

Viele schauen weg, wenn es zu gewalttätigen oder diskriminierenden Übergriffen kommt. Wie jedoch eingreifen, möglichst ohne sich selbst zu gefährden?

Da Diskriminierung und Gewalt Alltagsrealitäten sind und nicht erst mit dem Angriff auf Leib und Leben anfängt, werden im Training keine Kampftechniken gegen TäterInnen trainiert, sondern Verhaltensweisen erlernt und Eigenschaften gefördert, die die Entstehung und Eskalation von Gewalt gegenüber möglichen Opfern verhindern können.

Der Blick für Diskriminierung wird geschärft. Mut, innere Ruhe und das Erkennen eigener Grenzen als Grundlage für überlegtes Handeln werden reflektiert. Ziel ist es, für die Voraussetzungen und konkreten Möglichkeiten der Zivilcourage im Alltag zu sensibilisieren und hierfür das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern.

Referentin:	Julia A. Jäger, Dipl.-Psychologin
Termin:	Sa, 20.02.2016, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, 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

Ausdrucksmalen - der kreative Weg zur inneren Freiheit

Farben sind Türöffner und Inspirationsquellen - das Ausdrucksmalen lenkt Wahrnehmung und Achtsamkeit und unterstützt dabei, sich selbst zu erkennen, wertzuschätzen und sich von gängigen Maßstäben der Bewertung zu lösen. Sie können mit Farben und Formen experimentieren, Neues wagen oder ausprobieren, Kraft schöpfen und entspannen. Das Spiel mit der Farbe führt Sie Schritt für Schritt zu Ihrer eigenen Kreativität.

Kenntnisse oder Vorerfahrungen im Malen sind für diesen fortlaufenden Kurs nicht erforderlich. Die Materialien werden von der Leiterin zur Verfügung gestellt.

Referentin:	Brunhilde Behr, Leiterin für Ausdrucksmalen
Termine:	25.02./03.03./10.03./17.03.2016 jeweils donnerstags, 18.00 Uhr – 20.00 Uhr
Ort:	Atelier in Beckingen
Gebühr:	80,- Euro für 4 Abende, weitere Termine sind vorgesehen
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Die Sucht gebraucht zu werden

Wie Abhängigkeitsprobleme entstehen und gelöst werden können

Wenn Liebe für Frauen gleichbedeutend ist mit Leid, Schmerz und Selbstaufgabe, wenn Frau alles dafür tut, um es den Anderen recht zu machen, dann ist dies ein Zeichen dafür, zu sehr zu lieben und dabei sich selbst zu vergessen.

Den Anderen anstatt seiner selbst zu lieben, und nicht, den anderen genauso wie sich selbst zu lieben, ist die Grundlage eines selbst vernachlässigenden und selbstzerstörerischen Lebensmusters.

Dieses Lebensmuster wurde oft in der Kindheit geprägt, wenn das Mädchen gelernt hat, sich für Liebe, Zuwendung und Anerkennung besonders anstrengen zu müssen oder etwas Besonderes sein zu müssen.

In diesem Workshop lernen Sie, wie alte Beziehungs- und Interaktionsmuster identifiziert werden und wie destruktive Beziehungsmuster erkannt und verändert werden. Gleichzeitig wird auf die Ursachen von Abhängigkeiten (Konsum von Suchtmitteln....) eingegangen, um so Körper und Seele in Einklang zu bringen.

Referentin:	Sabine Bacher, Ärztin, psychosomatische Medizin
Termin:	Sa, 05.03.2016, 10.00 Uhr – 16.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	40,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Das Glück zulassen- raus aus der Opferrolle!

Ein Kurs für alle, die eigenmächtig ihr Leben gestalten möchten und mutig genug sind hinzuschauen. Oft ist es leichter bekanntes Unglück zu ertragen, als unbekanntes Glück zuzulassen. Doch wenn man sich mutig dem Leben stellt, gewinnt man es wieder für sich zurück.

Folgende Inhalte werden behandelt:

- > Entdecke die eigenen inneren Sabotagestrategien
- > Entscheide Dich bewusst glücklich zu sein
- > Übe den Verzicht auf entschuldigende Argumente
- > Übernimm statt dessen Verantwortung für Dein Leben
- > Finde einen Mentor, der Dich darin unterstützt ganz Du selbst zu sein

Referentin:	Michaela Dax, NLP Lehrtrainerin (DVLP)
Termin:	Sa, 21.05.2016, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr mit gemeinsamem Mittagessen, bitte Beitrag zum Buffet mitbringen
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	65,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

kultTour &
kreatives

kultTour &
kreatives

kreatives

Vernissage

Vernissage und Ausstellung „sinnVoll“ im Garten der Sinne in Merzig saart – Künstlerinnen präsentieren im Garten der Sinne in Merzig ihre Kunstwerke.

Das besondere Ambiente im Garten der Sinne hat die Künstlerinnengruppe „saart“ inspiriert, in diesem Jahr eine Ausstellung unter dem Motto „sinnVoll“ zu präsentieren. In elf Gartenräumen zeigen die Künstlerinnen den Besuchern eine Vielfalt themenspezifischer Kunstwerke.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, die Vernissage und die sich anschließende Wochenendausstellung im Garten der Sinne zu besuchen.

Organisation:	Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte Christa Laug, Trainerin für Kunsttherapeutisches Gestalten
Termine:	Vernissage: Fr, 11.09.2015, 18.00 Uhr, Eintritt zur Vernissage ist frei Ausstellung: Fr, 11.09.2015 bis So, 13.09.2015
Ort:	Garten der Sinne in Merzig, Ellerweg 11

Über den Tellerrand hinaus

Eine Einladung zum Familiensein in und mit der Natur!

Ein idyllischer Platz in einem Ortsteil von Merzig bietet den Rahmen, die Natur mit allen Sinnen zu erleben und die Zuordnung, wie wir Familie definieren und erleben, zu erweitern. In Bezug auf die Verbundenheit mit der Natur einerseits und der traditionellen Definition von Familie andererseits, bietet der Tag die Möglichkeit „über den Tellerrand“ hinauszuwachsen. Eingeladen sind Eltern mit Kindern, Alleinerziehende, Junge und Alte, Enkel und Großeltern und alle interessierten Naturliebhaber.

Gemeinsames Kochen und Essen am Feuer, Naturerlebnisspiele sowie Zeiten der Erholung in der Natur bieten ein besonderes Sonntagserleben, um mit neuer Kraft in den Alltag zurückzukehren.

Mitzubringen sind dem Wetter angepasste Kleidung, Sitzdecken, etwas für unser gemeinsames Picknick und Essgeschirr. Bei Regenwetter wird ein Alternativtermin angeboten.

Referentinnen:	Birgit Recktenwald Monika Hoffmann, Natur- und Gartenpädagogin
Termin:	So, 20.09.2015, 11.30 Uhr – 16.30 Uhr Treffpunkt 11.00 Uhr Parkplatz Landratsamt Merzig
Gebühr:	Familienpreis: 2 Erwachsene bis 2 Kinder 30,- Euro Einzelperson: 15,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Selbst ist die Frau! *Erste-Hilfe in Sachen Handwerk*

Bilder und Regale müssen an die Wand, der Wasserhahn tropft, wie benutze ich die Stichsäge, welcher Dübel oder welche Schraube gehört in welche Wand, wie gelingt mir der Reifenwechsel und welches Werkzeug benötige ich dazu? Diese Liste könnte unendlich lang weitergeführt werden.

Im kleinen Handwerkerkurs werden Sie lernen, mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen sachgerecht umzugehen. So wird es zukünftig kein Problem sein, Ihre kreativen Ideen umzusetzen, Bilder und Regale anzubringen, oder den tropfenden Wasserhahn zu stoppen. Zudem können Sie sich auch von den Ideen der anderen Kursteilnehmerinnen inspirieren lassen und austauschen. Sie werden sehen: Handwerken macht Spaß!

Referent:	Edi Tritz, Klempner und Installateur
Termin:	Sa, 09.01.2016, 13.00 Uhr – 17.00 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	20,- Euro
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 05.03.2016 in der Zeit von 10 bis 11.30 Uhr können pro Person maximal acht 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.

Nicht eingelöste Tauschmarken können weiterverschenkt werden oder sie verfallen. Was an Kleidungsstücken übrig bleibt, wird wie der Teilnahmebetrag einer sozialen Einrichtung gespendet.

Leitung:	Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Teilnahmebeitrag:	3,- Euro
Abgabe:	Sa, 05.03.2016 zwischen 10.00 Uhr und 11.30 Uhr
Tauschmarkt:	Sa, 05.03.2016 zwischen 13.00 Uhr und 15.00 Uhr
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Qi Gong und Tai Chi der fünf Elemente

Die stoffwechselanregenden, fließenden Bewegungen im Qi Gong helfen unserem Körper, seine Energie aufzubauen und alle Zellen in Schwingung zu bringen. Atem und Geist werden ruhig und die Aufmerksamkeit lenken wir auf das praktische Üben. Der Tag beginnt mit fließenden Alltagsübungen aus dem Qi Gong, die für jeden leicht zu erlernen sind.

Beim Tai Chi werden Bewegungsfolgen eingeübt, die uns mit den Elementen Erde, Feuer, Wasser, Luft, Holz und Metall vertraut machen. Täglich geübt, bietet diese Form eine gute Möglichkeit, sich selbst in Gleichgewicht und Harmonie zu bringen.

Bei schönem Wetter können die Übungen auch in der freien Natur stattfinden. Bitte bequeme Kleidung, Strümpfe, Matte und eine Decke mitbringen.

Referentin:	Bärbel Trampert, Dozentin für Qi Gong
Termin:	Sa, 23.04.2016, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	45,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Zeit für mich im Kloster Springiersbach

Die Gleichstellungsstelle bietet im Juni 2016 ein Wochenende im Kloster Springiersbach an.

Private oder berufliche Veränderungswünsche, 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 Entspannung, Ruhe, Gespräche und einen intensiven Erfahrungsaustausch.

Zudem besteht die Möglichkeit, die klösterliche Atmosphäre kennen zu lernen, an entsprechenden Gottesdiensten teilzunehmen und Spaziergänge in der Umgebung zu unternehmen.

Ein inhaltlich abgestimmtes Seminarangebot wird für das Wochenende zeitnah bekannt gegeben.

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
Termin:	Fr, 03.06.2016 – So, 05.06.2016
Treffpunkt:	Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44 Abfahrt Fr, 11.00 Uhr, Rückfahrt ab Kloster So, 14.00 Uhr
Gebühr:	135,- Euro (Seminarangebote mit 2 Übernachtungen und Vollpension)
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Fahrt ins Museum Schloss Freudenberg

Frauen auf Entdeckungsreise- die Sinne schärfen im Schloss Freudenberg

Schloss Freudenberg - ein fast 100-jähriges Schloss inmitten eines Parks bei Wiesbaden. Dort ist das Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne und des Denkens eingerichtet: In mehr als 60 Stationen laden Geräte, Spielzeuge und Gebilde zum spielerischen Erfassen von Naturphänomenen wie Gleichgewicht, Schwerkraft, Licht und Finsternis, Klang und Resonanz ein. Die „Dunkelbar“ führt zu einer Reise zu den Geschmackssinnen. Hier kann man in völliger Dunkelheit essen und trinken. Die Gaumenfreuden werden durch den Duft, den Geschmack und durch Form und Konsistenz erlebt. Entdecken und Erkunden stehen bei einem Besuch in Schloss Freudenberg im Vordergrund. Die Entfaltung der Sinne und eine ganzheitliche Wahrnehmung werden anhand der verschiedenen Experimentierstationen in besonderer Weise gefördert.

Referentin:	Christa Laug, Trainerin für Kunsttherapeutisches Gestalten
Termin:	Sa, 09.07.2016, 09.00 Uhr – 17.00 Uhr
Treffpunkt:	Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44 genaue Abfahrtszeiten werden zeitnah in der Presse veröffentlicht
Gebühr:	30,- Euro ohne Verpflegung
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Frauen im Film!

Die Gleichstellungstelle bietet in Zusammenarbeit mit dem Kino „Lichtspiele Wadern“ eine Filmreihe über mutig handelnde Frauen, die mitten im Leben stehen. Besinnlich, anregend, heiter und abenteuerlich sind die Storys der 3 Filme, die im Kino „Lichtspiele Wadern“ gezeigt werden. Wir freuen uns, Ihnen folgende ausgewählten Filme zu präsentieren:

Oktober 2015 „Die Schachspielerin“

Das Zimmermädchen Eleni stößt eines Morgens bei ihrer Arbeit eine Figur einer unbeendeten Schachpartie um. Wohin gehört die kleine Holzfigur? In den Tagen darauf wird sie den Gedanken an das geheimnisvolle Spiel nicht mehr los, hinter dem sich für sie eine neue, ungeheuer aufregende Welt verbirgt. Aber gehört es sich für ein einfaches Zimmermädchen, das vielleicht älteste und komplizierteste Spiel der Welt zu lernen?

Fr, 02. Okt. 2015, 20 Uhr | Sa, 03. Okt. 2015, 20 Uhr | So, 04. Okt. 2015, 17 Uhr

Dezember 2015 „Blau ist eine warme Farbe“

Die 15-jährige Schülerin Adèle beginnt eine leidenschaftliche Liebesbeziehung mit der lesbischen burschikosen Kunststudentin Emma. Während Emma offen damit gegenüber ihren Eltern umgeht, verschweigt Adèle ihre Beziehung Vater und Mutter und gibt Emma als Nachhilflehrerin für Philosophie aus. Als die Beziehung scheitert und die beiden sich Jahre später zufällig treffen, hegen Sie immer noch starke Gefühle füreinander. Dennoch entschließt sich Emma bei ihrer jetzigen Lebensgefährtin Lise zu bleiben.

Fr, 11. Dez. 2015, 20 Uhr | Sa, 12. Dez. 2015, 20 Uhr | So, 13. Dez. 2015, 17 Uhr

Februar 2016 „Das Haus auf Korsika“

Als sie ein kleines Haus auf Korsika erbt, beschließt die junge Christina, ihr ödes Leben im nasskalten Belgien hinter sich zu lassen und gen Süden zu fahren. Bei ihrer Familie gibt es kein Verständnis für ihren Entschluss. Als sie in dem Dörfchen ankommt, findet sie eine Ruine vor. Das Risiko ist groß, der Preis für die Bauarbeiten gigantisch und wie der erste Winter in der neuen Heimat wird, kann sie nicht einmal erahnen. Ein unaufgeregter Film von der Suche nach dem Glück.

Fr, 19. Feb. 2016, 20 Uhr | Sa, 20. Feb. 2016, 20 Uhr | So, 21. Feb. 2016, 17 Uhr

Lichtspiele Wadern, Oberstraße 10, 66687 Wadern, Tel.: 06871/507 118

Eintritt: 5,50 Euro

vorschau

Das weibliche Gesicht der Depression – Erscheinungsbild, Hintergründe und Therapie depressiver Störungen bei Frauen.

Depressive Störungen kommen bei Frauen doppelt so häufig vor wie bei Männern und nachweislich leiden Frauen anders als Männer. Warum dies so ist und welche weiblichen Hintergründe und Begleitumstände damit einhergehen, werden wir im Rahmen der Abendveranstaltung mit den Kommunalen Frauenbeauftragten des Saarlandes und der **Referentin zu diesem Thema: Dr. med. Monika Vogelgesang, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie** und Chefärztin der AHG Klinik Münchwies, erfahren.

Termin: Mi, 07.10.2015, 18.00 Uhr, Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der LAG-Kommunale Frauenbeauftragte im Saarland, im Rahmen der Wochen der Seelischen Gesundheit im Saarland/Kooperation mit der KISS- Saarl. Bündnis gegen Depression.



ONE BILLION RISING wurde kreiert, um der ganzen Welt die kollektive Stärke von Frauen zu demonstrieren und zu zeigen, wie viele wir sind, die sich über alle Grenzen hinweg miteinander solidarisieren.

Etwa jede 3. Frau erfährt Gewalt in ihrem Leben - was, bei rund 3 Milliarden (billion) Frauen - 1 Milliarde (one billion) entspricht.

Deshalb werden weltweit jedes Jahr am **14. Februar** alle eingeladen, **für die Freiheit von Frauen zu tanzen!** Eine Einladung an alle Frauen und Männer.

Weitere Informationen werden zeitnah veröffentlicht!

Organisation: Pia Fuchsen und Michaela M. Dax

Termin: So, 14.02.2016 um 13.00 Uhr

Ort: Merzig, vor dem alten Rathaus oder auf dem Kirchplatz

Die Teilnahme ist kostenlos und es ist eine Anmeldung erforderlich!

Internationaler Frauentag 8. März 2016

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 internationalen Frauentags unterschiedliche Aktionen. Im Vordergrund der Veranstaltung steht die Begegnung von Frauen.

Equal Pay Day 2016

Der internationale Aktionstag „Equal Pay Day“ (EPD) markiert symbolisch die Lohnlücke zwischen Männern und Frauen in Arbeitszeit.

Über die Presse werden die genauen Termine veröffentlicht.

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

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

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