



FRAUEN *Leben* VIELFALT

SEMINARE | VERANSTALTUNGEN | 2014/15



Gleichstellungsstelle

Landkreis
MERZIG-WADERN

arbeitskreise & beratung



seminare & workshops



thementage



kultTour & kreatives



vorschau



weitere themen



seminare
veranstaltungen

2014/15

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. Sie

bietet durch eine umfassende Vernetzung ein Podium für frauenrelevante Themen an.

Es hat sich zwar 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. Viele Frauen üben Minijobs oder eine geringfügige Beschäftigung aus, gefolgt von finanziellen Problemen im Alter. Immer noch liegt die Kindererziehung, Haushalt, Pflege von Familienmitgliedern im Aufgabenbereich der Frauen.

Die Gleichstellungsstelle stellt im Programm 2014/2015 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 written in a cursive, flowing style.

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
CoFFee - Coaching Frühstück für Frauen	11
IdeenNetz für Frauen	12
Kompass - Ein Wegweiser zur Gesundheit	13/14
„saart“- Künstlerinnen-Treff	15

seminare & workshops

Gehört und verstanden werden - gute Gespräche führen *) **)	17
Beratungskompetenz für Laien **)	18
Entdecke die Diva in Dir	19
„Beim nächsten Mal wird alles anders!“	20
Erkenne dich selbst! *)	21
The Work - Workshop	22
„Jeder ist seines Glückes Schmied!“	23
Macht Geld glücklich?	24
Coaching-Tag mit Informationsabend	25/26
Suggestive Kommunikation	27
Typisch Du! *)	28/29
Die Kunst zufrieden zu leben *)	30

thementage

„Gleichklang“	32/33
Brennen anstatt auszubrennen! *)	34
Macht - ein Tabu in unserer Gesellschaft	35
Vortrag Burnout	36
Burnout Prävention für Frauen	37
Burnout Prävention für Männer	38
Tagesseminar - „Kompass - ein Wegweiser zur Gesundheit“	39

kultTour & kreatives

Eine Winterreise ins Kloster Springiersbach	41
Resilienz - Kompetenz der Zukunft	42
„Die Trommel ruft!“ - Trommel-Workshop	43
Selbst ist die Frau! - Erste-Hilfe in Sachen Handwerk	44
Ausdrucksmalen - der kreative Weg zur inneren Freiheit	45
„Schätzemarkt“ - ein Ort des Schenkens und Tauschens	46
„Die Farben meiner Familie“ - Traditionen und Visionen	47
Frauen im Film	48

vorschau

Internationaler Frauentag 8. März 2015	49
--	----

weitere themen

Flyer & Broschüren / Hilfe bei häuslicher Gewalt	50
--	----

*) 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.

**Referentinnen: Petra Finkler-Schmitt, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte**

**Termine: 11.09./09.10./13.11.2014
15.01./12.03./16.04./21.05./11.06.2015**

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**

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:	24.09./26.11./17.12.2014 28.01./25.02./25.03./29.04./27.05./24.06./22.07.2015 ab 13.00 Uhr, bitte vereinbaren Sie einen persönlichen Gesprächstermin
Ort:	Zimmer 116, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	20,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

CoFFee - Coaching Frühstück für Frauen

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?

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 lösungsorientiert arbeitet. 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, Dipl.-Soziologin & Systemischer Coach
Termine:	in der Regel jeden letzten Donnerstag im Monat, 9.30 Uhr – 11.30 Uhr 25.09./06.11./27.11.2014 29.01./26.02./26.03./23.04./28.05./25.06./16.07.2015
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	15,- Euro incl. Frühstück
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

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:	aktuelle Informationen unter www.deriz.de/ideennetz in der Regel jeden letzten Donnerstag des Monats jeweils 19.30 Uhr
Ort:	Wechselnde Veranstaltungsorte

Kompass - Ein Wegweiser zur Gesundheit

Seit Oktober 2012 wird für Betroffene, Angehörige und Interessierte der Arbeitskreis „KOMPASS – Ein Wegweiser für Gesundheit“ angeboten. Bisher nutzen viele Teilnehmer/innen 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 Bereiche der vorgegebenen Ordnung. In dem Schlüsselwort **KOMPASS** vereinen sich die Kraftquelle des Spirituellen und die seelischen, geistigen und körperlichen Elemente. Die Anfangsbuchstaben von **KOMPASS** stehen hierbei 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 tun. In der Ausgestaltung bietet der Leiter des Arbeitskreises mit dieser tragenden Struktur vielfältige Lösungswege zur Gesundheit 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 beim Landkreis 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: 16.09./ 07.10./11.11./09.12.2014 13.01./10.02./10.03./14.04./05.05./02.06. und 07.07.2015 jeweils dienstags, 17.30 Uhr – 19.30 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	Die Teilnahme ist kostenlos
Anmeldung:	eine Woche vor dem jeweiligen Gesprächstermin 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

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 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, 20.09.2014, 9.00 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



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Merzig Elisabeth Mohm

Beratungskompetenz für Laien

Werden Sie öfter um Rat gefragt? Wenden sich Menschen gerne mit ihren Anliegen an Sie? Gerade, wenn es Ihnen Freude bereitet, andere bei deren Fragen und Problemen zu unterstützen, ist es nützlich, ein paar Grundregeln hilfreicher Beratung zu kennen.

Als mitfühlender Mensch ist man leicht versucht, schnell Hilfe anzubieten oder gar Verantwortung zu übernehmen. Wie bei professionellen BeraterInnen ist es daher auch für Sie wichtig, Möglichkeiten und Grenzen der Hilfestellung einzuschätzen und bei aller Fürsorge für andere, die Sorge für sich selbst nicht zu vergessen.

In diesem Workshop erhalten Sie nützliche Werkzeuge, damit Sie Lösungen mit statt für jemanden suchen, also Hilfe zur Selbsthilfe anbieten können. Sie üben, eigene und fremde Erwartungen zu unterscheiden, sich selbst abgrenzen und auch mal nein sagen zu können. Sie lernen einfache und hilfreiche Fragetechniken kennen, mit denen Sie andern „auf die Sprünge“ helfen können.

Referentin:	Andrea de Riz, Dipl.-Soziologin & Systemischer Coach
Termin:	Sa, 27.09.2014, 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

Entdecke die Diva in Dir

Plädoyer für mehr Selbstbewusstsein und Lebensfreude im Alltag

Was macht uns selbstbewusst? Mit dieser Frage begeben wir uns auf eine unterhaltsame und phantastische Reise zu uns selbst. Denn das Bild, das wir von uns selbst haben, prägt unser Lebensgefühl, unser Glücksempfinden und wirkt sich auf unser Verhalten aus. So bestimmt Ihr Selbstbild, beispielsweise was Sie sich zutrauen und was nicht. Es liegt daher auf der Hand, dass die Entwicklung und Stärkung eines positiven Selbstbildes und das Bewusstsein darüber handlungssteuernd und damit erfolgswirksam sind.

Ab und zu mal Neues wagen, sich auf die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu konzentrieren und vielleicht etwas mehr „Diva“ sein, bedeutet mehr Spaß und Lebensfreude, Verstärkung der positiven Ausstrahlung, mehr Aufmerksamkeit und damit eine höhere Chance, eigene Ziele erfolgreich umzusetzen. Das heißt: Wir werfen mal einen ganz anderen Blick auf uns selbst. Packen Sie Ihren Humor und Ihre Entdeckungsfreude ein und kommen Sie mit auf diese inspirierende Reise.

Referentin:	Andrea de Riz, Dipl.-Soziologin & Systemischer Coach
Termin:	Sa, 11.10.2014, 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

„Beim nächsten Mal wird alles anders!“

Dass das nicht stimmt, dämmert so manchem spätestens nach der x-ten Runde im Partnerkarussell. Auch wenn das am Anfang ganz anders erscheint. Warum nur sucht man sich aber immer wieder den gleichen Menschentyp aus und warum erfährt man immer wieder die gleichen Frustrationen? Es verbergen sich dahinter versteckte Muster, die man erkennen und überwinden kann. In dem angebotenen Workshop erfahren Sie:

- > Warum wir uns binden oder auch nicht binden wollen
- > Welche unbewussten Motive uns leiten
- > Wie man (s)einem Partner gegenüber wieder frei und offen wird!

Referentin:	Michaela M. Dax, NLP Lehrtrainerin (DVLP)
Termin:	Sa, 18.10.2014, 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

Erkenne Dich Selbst!

Schon in der Bibel steht: „Liebe deinen Nächsten, wie Dich selbst!“ Die Liebe zum Anderen setzt aber voraus sich selbst lieben zu können. Für viele ist das immer noch ein schwieriges Thema. Die Familie, die Kinder, der Partner oder der Beruf stehen an erster Stelle, sie sind wichtiger. Selbst- oder Eigenliebe setzen sie mit Egoismus gleich. Warum eine gesunde Portion Selbstliebe für ALLE Beteiligten aber vor allem für uns selbst gut ist, erfahren Sie in diesem Workshop.

Inhalte:

- > Liebe kann man lernen
- > Wer sich selbst liebt, kann sich „Misserfolge“ verzeihen
- > Wer aufrichtig Nein sagen kann, kann auch ehrlich Ja sagen
- > Wege zur Selbstliebe

Referentin:	Michaela M. Dax, NLP Lehrtrainerin (DVLP)
Termin:	Sa, 15.11.2014, 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



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Dillingen Eva Mittermüller

The Work - Workshop

„Vier Fragen, die Dein Leben verändern können!“

Dieser Workshop ist eine Einführung in das Thema „The Work“ of Byron Katie. Die Hinterfragung von Glaubenssätzen und Überzeugungen mit dieser Methode bringt erstaunliche Erkenntnisse und innere Freiheit. Probleme lösen sich auf und Wahlmöglichkeiten entstehen. 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, 22.11.2014, 10.00 Uhr – 16.00 Uhr Sa, 10.01.2015, 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

„Jeder ist seines Glückes Schmied!“

Ist jeder seines eigenen (Un-)Glückes Schmied, d.h. Gestalter seines Lebens?

Auf jeden Fall mehr als wir wissen, und mehr als wir wahrhaben wollen. Untersuchungen zeigen, dass es besser ist, optimistisch als pessimistisch zu sein und dass es besser ist, an sich selbst zu glauben, als seine Möglichkeiten anzuzweifeln. In diesem Sinne schmieden wir ein Stück unser GLÜCK, unsere ZUKUNFT selbst.

Jeder Schritt in diese Richtung gibt uns ein gutes Gefühl von mehr Zufriedenheit und Erfolg.

Referentin:	Doris Haupenthal, Heilpraktikerin für Psychotherapie Individualpsychologische Beraterin
Termin:	Sa, 17.01.2015, 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

Macht Geld glücklich?

Wie sieht es aus mit Frauen und ihren Finanzen...

Sie arbeiten als Selbständige oder als Angestellte, in Vollzeit, Teilzeit oder im Minijob. Egal in welcher Situation, ständig müssen Entscheidungen getroffen werden, die finanzielle Auswirkungen haben. Bei Routineentscheidungen wie beim täglichen Einkaufen fällt es leicht, diese zu treffen, aber wie sieht es bei Finanzentscheidungen mit längerfristigen Konsequenzen aus? Allein beim Verstehen der komplizierten Fachbegriffe fühlt man sich überfordert und hier bedarf es einer allgemeinen Aufklärung.

Die Referentin wird diese Fragen beantworten und im Seminarverlauf auf folgende Themen eingehen: Wohin denn mit dem Geld, falls ich etwas übrig habe? Soll ich sparen, es zur Bank bringen, soll ich es unter die Matratze legen und wie treffe ich für mich die richtige Entscheidung.

Referentin:	Monika Fecht, gepr. Rechtsfachwirtin
Termin:	Sa, 07.03.2015, 10.00 Uhr – 16.00 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

Coaching-Tag mit Informationsabend

Viele Frauen kennen es: sie befinden sich in einer verfahrenen Situation und trotz Gesprächen mit Freundinnen, Partnern und Bekannten drehen sich die Gedanken im Kreis.

Ob vor mehr oder weniger wichtigen Entscheidungen, in verfahrenen Berufssituationen, bei Überforderung in der aktuellen Lebenssituation – ein Coaching kann helfen, ausgetretene (Gedanken-) Pfade zu verlassen und Lösungsstrategien zu entwickeln. Häufig genügt nämlich eine unabhängige Sicht von außen, ein Perspektivwechsel, um einer Veränderung der Situation näherzukommen.

Das hier angebotene lösungsorientierte Kurzzeitcoaching besteht in einem wertschätzenden, ressourcenorientierten Einzelgespräch, indem zunächst das „Ziel“ im Gespräch herausgearbeitet wird. Dies ist wichtig, weil viele Frauen zwar fühlen, dass sie „irgendwie feststecken“, oft aber nicht wissen, was genau zu einer größeren Zufriedenheit beitragen könnte. Dabei wird darauf geachtet, dass man sich während des Gesprächs auf der „Lösungsebene“ befindet – wie tief also in das Problem eingetaucht wird, entscheidet allein die Ratsuchende. Ein Informationsabend am 18.03.2015 wird das vertiefte Arbeiten vorstellen.

Im weiteren Verlauf wird der Coaching-Workshop am 18.04.2015 mit einem ca. 2-stündigen Vortrag mit Fragerunde beginnen. Im Anschluss daran sind Einzelgespräche in einem zeitlichen Rahmen von einer Stunde möglich, zu denen eine Anmeldung erforderlich ist. Die Gespräche werden absolut vertraulich behandelt.

Referentin: Heike Linster, Juristin & Coach

Termin: Informationsabend zum Coaching Tag
Mi, 18.03.2015, 19.00 Uhr

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

Gebühr: 10,- Euro

Termin: Seminartag
Sa, 18.04.2015, 10.00 Uhr – 16.00 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

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, Mitarbeitern aller Branchen.

Referentin:	Sabine Bacher, Ärztin und Hypnosetherapeutin Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training
Termine:	Sa, 21.03. und 28.03.2015, jeweils 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	80,- Euro für beide Termine
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Typisch Du!

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

Die Erkennung Ihres Persönlichkeitsprofils und des Profils Anderer wird Ihnen sowohl im Privaten wie auch im beruflichen Kontext eine Vorstellung von angeborenen Veranlagungen, Fähigkeiten und Talenten vermitteln und lässt Sie gleichzeitig Ihre Mitmenschen besser verstehen. Sie kann Ihnen helfen, zu analysieren, warum Sie in manchen Lebenssituationen so und nicht anders reagieren, und Sie können dabei das Ihrem Temperament innewohnende Potential entdecken!

Um die Grundzüge unseres Wesens zu erkennen, befassen wir uns mit der vor 2400 Jahren von Hippokrates aufgestellten und bis heute gültigen Lehre von den vier Temperamenten:

Wir lernen den lustigen Sanguiniker kennen, den ernsthaften Melancholiker, den vorwärtsstürmenden Choleriker und den entspannten Phlegmatiker.

Die Temperamentenlehre ist eine Hilfestellung

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

In diesem Seminar können Sie lernen sich und andere besser zu verstehen.

- > Was und wie bin ich wirklich?
- > Warum reagiere ich (immer) so?
- > Worin liegen meine Stärken und wie kann ich sie fördern?
- > Worin liegen meine Schwächen und wie kann ich sie überwinden?

Referentin:	Sabine Bacher, Ärztin und Hypnosetherapeutin Mitglied der Dt. Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und autogenes Training
Termin:	Sa, 09.05.2015, 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



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Dillingen Eva Mittermüller

Die Kunst zufrieden zu leben!

Die Kunst zufrieden zu leben – folgen Sie ihren Zielen!

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?

Fehlt es Ihnen im Beruf- oder Privatleben an Energie?

Kennen Sie Ihre Ziele?

Was ist wirklich wichtig für Sie?

In dem angebotenen Workshop werden Ihre tatsächlichen Wünsche herausgearbeitet und Wege aufgezeigt, diese auch umzusetzen und dazu zu stehen. So können Sie lernen, die Gestaltung des Lebens selbst in die Hand zu nehmen und gehen damit in eine zufriedene Zukunft.

Wenn Sie so denken, wie Sie immer gedacht haben, werden Sie so handeln, wie Sie immer gehandelt haben. Wenn Sie so handeln, wie Sie immer gehandelt haben, werden Sie das bewirken, was Sie immer bewirkt haben.

(Albert Einstein)

Referentin:	Doris Haupenthal, Heilpraktikerin für Psychotherapie Individualpsychologische Beraterin
Termin:	Sa, 04.07.2015, 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



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Dillingen Eva Mittermüller

thementage
thementage

„Gleichklang“

„Victor Hugo“ sagte: Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist. Unter diesem Aspekt wird im Rahmen der Wochen der seelischen Gesundheit im Saarland die Veranstaltung „Gleichklang“ einen wertvollen Beitrag bieten. Der Themenschwerpunkt und das Bindeglied ist hier im Besonderen die Musik mit ihren unterschiedlichen Facetten.

Dipl.-Psych. Frank Lessel, Koordinator des Saarländischen Bündnisses gegen Depression, eröffnet die Veranstaltung mit Ausführungen zu dem Thema „Musik und seelische Gesundheit“. Mit Beispielen aus seinem Tätigkeitsbereich spannt er den Bogen zu Dr. med. Martin Kaiser, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Klinikum Merzig. Dieser berichtet aus seiner langjährigen Arbeit als Psychiater und Psychotherapeut mit dem speziellen Behandlungsangebot seiner Abteilung. Aus seinen Erfahrungen als Arzt zeigt er Wege in der Therapie mit den Elementen der Musik auf.

Dipl.-Psych. Ralf Stumm wird seine Tätigkeit aus dem klinischen Arbeitsbereich mit dem Einsatz der Musiktherapie vorstellen. Die vor 10 Jahren durch ihn gegründete integrative experimentelle Musikgruppe „unerhörT“ des Klinikums Mutterhaus der Borromäerinnen Trier macht den musiktherapeutischen Ansatz deutlich. Die Gruppe „unerhörT“ hat sich zum Ziel gemacht, überholte und festgefahrene Vorurteile und Ängste gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen in Frage zu stellen. In der Zusammensetzung und ihrer inhaltlichen Struktur macht die Musikgruppe die Leitlinien der reformierten Sozialpsychiatrie lebendig.

Die musikalischen Erfahrungen in der seit zwei Jahren beim Landkreis Merzig-Wadern bestehenden Selbsthilfegruppe „KOMPASS - Ein Wegweiser zur Gesundheit“ fasst Peter Brill zusammen. Nach seinen Erkenntnissen wirken die Elemente der Musik als Anker und Halt bei Depressionen. Wer die eigenen musikalischen Talente in sich entdeckt und zum Leben erweckt wird mehr Selbstsicherheit erfahren und das Zusammenspiel in der Gemeinschaft im Gleichgewicht freudiger erleben können.

Leitung:	Peter Brill, Bernadette Schroeteler
Termin:	Fr, 10.10.2014, 17.30 Uhr - 20.30 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	Die Teilnahme ist kostenlos
Anmeldung:	eine Woche vor dem Termin 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, 08.11.2014, 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



In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Dillingen Eva Mittermüller

Macht - ein Tabu in unserer Gesellschaft?

Die meisten Menschen von uns haben täglich mit Macht zu tun, auch wenn sie sich dessen nicht bewusst sind. Gerade für Frauen ist es ein Tabu, offen über Macht zu sprechen, da sie auch heute noch einer strengeren moralischen Beurteilung unterliegen, obwohl sie in vielfältiger Weise im Leben „ihren Mann stehen“ müssen. Aber auch Männer haben immer mehr Probleme damit, offen über ihr Verhältnis zur Macht zu sprechen.

In diesem Seminar mit Workshop erfahren Sie folgendes: Was ist Macht? Wie wird sie eingesetzt? Weshalb wird sie tabuisiert? Wie kann sie genutzt werden?

Theoretischer Teil

- > Definitionen der Macht
- > Mächtige Männer und Frauen – Unterschiede und Gemeinsamkeiten
- > Philosophische und geschichtliche Grundlagen – von der Antike über Machiavelli bis hin zum modernen Gutmenschen der Frankfurter Schule
- > Strategien der Macht im Alltag und Berufsleben

Praktische Übungen

- > Welcher Macht-Typ bin ich? > Macht und Rhetorik > Befehlen – aber wie?

Referent:	Siegfried Schüssler, Schulmanager und Dozent
Termin:	Sa, 07.02.2015, 10.00 Uhr – 16.00 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

Vortrag Burnout verstehen, erkennen, vermeiden

Immer häufiger verlieren qualifizierte und hochmotivierte Menschen ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sind nervlich am Ende - eben ausgebrannt. Burnout wird meist mit dem Beruf und den Arbeitsbedingungen in Zusammenhang gesehen. Aber auch im privaten Lebensbereich treten zunehmend Burnout-Erkrankungen auf. Burnout ist eine Überlastungsreaktion und entsteht nicht allein durch äußere Umstände wie hohe Arbeitsbelastung, Zeitdruck, schlechte Kommunikation im Team etc. Wer seine Umgebung aufmerksam beobachtet, wird feststellen, dass nicht alle Menschen gleichermaßen durch dieselben anstrengenden oder belastenden Rahmenbedingungen unter Druck geraten.

Die Referentin beschreibt in ihrem Vortrag den komplexen Wirkungszusammenhang bei Burnout-Erkrankungen aus ihrer langjährigen beruflichen Erfahrung. Sie erklärt, wie unbewusste Glaubenssätze und gesellschaftliche Rollenerwartungen Burnout-Erkrankungen begünstigen können und welche Denk- und Verhaltensmuster sich dabei identifizieren lassen. Wer diese Zusammenhänge versteht, kann frühzeitig eine potenzielle Burnout-Tendenz bei sich oder auch bei Team- oder Familienmitgliedern erkennen und rechtzeitig gegensteuern.

Referentin:	Andrea de Riz, Dipl.-Soziologin & Systemischer Coach
Termin:	Do, 05.02.2015, 19.00 Uhr
Ort:	Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	10,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Burnout Prävention für Frauen

„Immer alles unter einen Hut bringen?“

Burnout bezeichnet Überlastungsreaktionen und -erkrankungen, die mit einem Gefühl des „ausgebrannt seins“ einhergehen. Besonders engagierte Menschen, die ihre berufliche und/oder private Verantwortung ernst nehmen, sind anfällig dafür. Kommt dann noch Druck von außen dazu, z.B. Konflikte im Team, Zeitdruck, familiäre Schwierigkeiten, scheint es unmöglich, das Hamsterrad aus (eigenen) Ansprüchen und Pflichten zu verlassen. Frauen und Männer stehen dabei unterschiedlichen gesellschaftlichen Erwartungen und Herausforderungen gegenüber, woraus sich unterschiedliche Stressfaktoren und Spannungsfelder ergeben.

Das Besondere dieses Workshops besteht darin, solche inneren und äußeren Stressfaktoren in ihrem Zusammenwirken vor dem Hintergrund weiblicher Rollenerwartungen zu betrachten. Mit praktischen Übungen für Kopf & Körper, identifizieren wir potenzielle innere und äußere Spannungsfelder und entwickeln individuelle Trainingsstrategien zu deren Auflösung.

Bitte Papier, Stift, bequeme Kleidung, Decke und evtl. ein Kissen mitbringen.

Referentin:	Andrea de Riz, Dipl.-Soziologin & Systemischer Coach
Termin:	Sa, 28.02.2015, 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

Burnout Prävention für Männer

„Immer der Fels in der Brandung sein?“

Burnout bezeichnet Überlastungsreaktionen und -erkrankungen, die mit einem Gefühl des „ausgebrannt seins“ einhergehen. Besonders engagierte Menschen, die ihre berufliche und/oder private Verantwortung ernst nehmen, sind anfällig dafür. Kommt dann noch Druck von außen dazu, z.B. Konflikte im Team, Zeitdruck, familiäre Schwierigkeiten, scheint es unmöglich, das Hamsterrad aus (eigenen) Ansprüchen und Pflichten zu verlassen. Männer und Frauen stehen dabei unterschiedlichen gesellschaftlichen Erwartungen und Herausforderungen gegenüber, woraus sich unterschiedliche Stressfaktoren und Spannungsfelder ergeben.

Das Besondere dieses Workshops besteht darin, solche inneren und äußeren Stressfaktoren in ihrem Zusammenwirken vor dem Hintergrund männlicher Rollenerwartungen zu betrachten. Mit praktischen Übungen für Kopf & Körper, identifizieren wir potenzielle innere und äußere Spannungsfelder und entwickeln individuelle Trainingsstrategien zu deren Auflösung.

Bitte Papier, Stift, bequeme Kleidung, Decke und evtl. ein Kissen mitbringen.

Referentin:	Andrea de Riz, Dipl.-Soziologin & Systemischer Coach
Termin:	Sa, 14.03.2015, 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

„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 **K**räft, 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, 03.03.2015, 08.30 Uhr – 16.30 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	20,- Euro pro Person (incl. Verpflegung und Getränke)
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

kultTour &
kreatives

kultTour &
kreatives

Eine Winterreise ins Kloster Springiersbach

Die Gleichstellungsstelle bietet im Dezember 2014 ein Wochenende im Kloster Springiersbach an.

Stress im Beruf, Schicksalsfälle in der Familie, die Suche nach neuen Wegen, oder einfach nur Neugier bewegen zunehmend Menschen, sich für ein paar Tage in das Klosterleben einzufügen. Das Kloster Springiersbach bietet einen geeigneten Rahmen für Gespräche, Ruhe und einen intensiven Erfahrungsaustausch. Ein inhaltlich abgestimmtes Seminarangebot wird angeboten und zeitnah bekannt gegeben.

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

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

Leitung:	Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte Maria Senfleben-Gudrich, Familien – und Systemtherapeutin Christa Laug, Trainerin für Kunsttherapeutisches Gestalten
Termin:	Fr, 05.12.2014 - So, 07.12.2014
Treffpunkt:	Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44, Abfahrt Merzig, Fr, 12.00 Uhr, Rückfahrt im Kloster So, 14.00 Uhr
Gebühr:	130,- Euro (Seminar mit 2 Übernachtungen und Vollpension)
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Resilienz - Kompetenz der Zukunft

Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet, unterschiedliche Lebenskrisen zu meistern. In der Natur können wir diese Stärkung erfahren durch neue Naturerfahrungen und heilsame Begegnungen, und so ein Gegengewicht zum Alltag schaffen.

Sich selbst als Teil der Natur wahrnehmen hilft neue Wege zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden zu entdecken. Mit all diesen Erfahrungen, die zu unserer Kraftquelle werden, können wir die persönliche Balance zwischen Leistung und Gesundheit im Alltag meistern. Wichtig ist hierbei, Widrigkeiten und Herausforderungen nicht zu umgehen, sondern sie zu meistern und daran zu wachsen.

Die genauen Wegbeschreibungen für das gemeinsame Erlebniswochenende in der Natur und die Arbeitsinhalte erhalten Sie am Informationsabend.

Referentin:	Marianne Reinert, Heilpraktikerin, Kräuterpädagogin
Termin:	Informationsabend: Fr, 20.03.2015, 19.00 Uhr Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
	Wochenendveranstaltung: Fr, 27.03.2015, 18.00 Uhr – 21.00 Uhr Sa, 28.03.2015, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr Ort wird noch bekannt gegeben
Gebühr:	85,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Die Trommel ruft!

Die wohl bekannteste afrikanische Trommel ‚Djembe‘ löst alleine schon bei ihrem Anblick ein Kribbeln in den Fingern aus und am liebsten will Mann/Frau gleich loslegen. Trommeln ist magisch, verbindet Menschen und Kosmos und macht in einer Gruppe jede Menge Spaß.

In diesem Workshop wird vermittelt, wie man der Djembe Töne entlocken und über eine simple Lautsprache komplexe Rhythmen trommeln kann. Sich lösen vom äußerlich vorgegebenen Takt und den inneren Rhythmuslandschaften folgen und sich spielen lassen, öffnet den Weg zu Deiner Musik in Dir. Spiel Djembe und spüre, wie Trommeln erdet, belebt, inspiriert und gleichzeitig ausgleicht und entspannt.

Karin Graf, eine international erfahrene Trommlerin und Leiterin der Trommelschule „Raum für rhythmische Impulse“ in Saarbrücken, entführt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an diesem Trommeltag mit bewegten Rhythmen, fernen Geschichten und einer Prise Humor auf eine kleine Reise nach Afrika.

Referentin:	Karin Graf, Musikerin www.karin-graf.com
Termin:	Sa, 29.11.2014, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort:	Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	60,- Euro (Instrumente werden zur Verfügung gestellt)
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 Handwerkskurs werden Sie lernen, mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen sachgerecht umzugehen. So wird es zukünftig kein Problem sein, Ihre kreativen Ideen umzusetzen, Bilder und Regale ohne Probleme 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, 31.01.2015, 14.00 Uhr – 17.00 Uhr
Ort:	Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44
Gebühr:	15,- Euro
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

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:	jeweils Do, 26.02./05.03./12.03. und 19.03.2015, 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

„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 21.03.2015 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.

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, 21.03.2015 zwischen 10.00 Uhr und 11.30 Uhr
Tauschmarkt:	Sa, 21.03.2015 zwischen 13.00 Uhr und 15.00 Uhr
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

„Die Farben meiner Familie“ - Traditionen und Visionen

Ganz gleich, wie und wo wir heute leben – wir sind immer noch Kinder unserer Eltern und Enkel unserer Großeltern, wir sind ein Teil unserer Familie. Das kann manchmal wohltuend und hilfreich sein und manchmal belastend und beengend.

In diesem Seminar möchten wir Sie einladen, auf ganz ungewöhnliche Weise Ihre Familie näher kennen zu lernen und besser zu verstehen. Mit verschiedenem Material und vielfältigen Farben machen wir Ihnen Angebote, sich und Ihrer Familie einen persönlichen Ausdruck zu verleihen. Durch die Methode des Familienstellens wird sie lebendig und anschaulich.

Alle Materialien (Papier, Farben, Holz, Ton, Gips, Kleber...) sind reichlich und in großer Auswahl vorhanden und im Preis inbegriffen, es sind keine gestalterischen oder künstlerischen Fähigkeiten nötig.

Referentin:	Maria Senfleben-Gudrich, Familien- und Systemtherapeutin
Termine:	Sa, 25.04.2015, 10.00 Uhr – 18.00 Uhr So, 26.04.2015, 10.00 Uhr – 16.00 Uhr
Ort:	Seminarraum 1. OG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25
Gebühr:	145,- Euro für beide Termine
Anmeldung:	schriftlich oder per mail: c.luy@merzig-wadern.de Tel.: 06861/80-321

Frauen im Film!

Die Gleichstellungstelle startet 2014 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 4 Filme, die ab 17. Oktober 2014 im Kino „Lichtspiele Wadern“ gezeigt werden. Wir freuen uns, Ihnen folgende ausgewählten Filme zu präsentieren:

Oktober 2014 „Die Bücherdiebin“

Eine Literaturverfilmung des Romans Die Bücherdiebin von Markus Zusak. Erzählt wird die Geschichte eines Mädchens, das Romane stiehlt, um den Schrecken des Holocaust auszuhalten.

Fr, 17. Oktober 2014, 20.00 Uhr | So, 19. Oktober 2014, 17.00 Uhr

November 2014 „Die Herbstzeitlosen“

Ein Spielfilm der Schweizer Regisseurin Bettina Oberli aus dem Jahr 2006. Die Tragikomödie basiert auf einem gemeinsamen Drehbuchs Oberlis und der Autorin Sabine Pochhammer und handelt von der 80-jährigen Dorfladenbesitzerin Martha, die nach dem Tod ihres Mannes beschließt, mit Unterstützung ihrer Freundinnen eine Lingerie-Boutique zu eröffnen.

Fr, 28. November 2014, 20.00 Uhr | Sa, 29. November 2014, 20.00 Uhr

Januar 2015 „Stiller Sommer“

Die erfolgreiche Kunsthistorikerin Kristine verliert plötzlich ihre Stimme: Der eindeutige Beweis, dass sie dringend Erholung benötigt. Sie reist kurzerhand ins Ferienhaus ihrer Familie in Südfrankreich. Doch der Sommer, den sie in Südfrankreich verbringt, wird alles andere als still werden.

Fr, 16. Januar 2015, 20.00 Uhr | So, 18. Januar 2015, 17.00 Uhr

Februar 2015 „Spuren“

Eine faszinierende Geschichte einer Selbstfindung und das riskante Abenteuer von Robyn Davidson, die 1977 zu Fuß und allein 2.700 Kilometer australische Wüstenlandschaft durchquerte.

Fr, 20. Februar 2015, 20.00 Uhr | Sa, 21. Februar 2015, 20.00 Uhr

**Lichtspiele Wadern, Oberstraße 10, 66687 Wadern, Tel.: 06871/507 118
Eintritt: 5,50 Euro**

Internationaler Frauentag 8. März 2015

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.

Ausstellung mit (I)NTACT e.V.

Gemeinsam mit einigen Kommunalen Frauenbeauftragten des Saarlandes und dem Verein (I)NTACT wird mit einer Ausstellung/Aktion gegen die Beschneidung von Mädchen hingewiesen. Die Ausstellung würdigt die Arbeit von (I)NTACT im Kampf gegen einen der grausamsten Bräuche.

Equal Pay Day 2015

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

Über die Presse werden die genauen Termine und Ausstellungsdaten 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
- > 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