

programm 2018

# Frauen *leben* Vielfalt!

seminare &  
veranstaltungen



Gleichstellungsstelle

Landkreis  
MERZIG-WADERN



## vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

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. Sie ist in Kontakt mit unterschiedlichen Fraueneinrichtungen, Beratungsstellen und Organisationen und bietet durch eine umfassende Vernetzung ein Podium für frauenrelevante Themen an.

Im Programm 2018 werden frauenspezifische Veranstaltungen, Workshops, Vorträge und weitere Aktionstage vorgestellt. 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 gedankt.

Ihre

**Bernadette Schroeteler**

**Gleichstellungsbeauftragte  
des Landkreises Merzig-Wadern**

# Frauen Leben Vielfalt

veranstaltungsorte

**Landratsamt Merzig-Wadem**

Großer Sitzungssaal | EG

Bahnhofstraße 44 | 66663 Merzig

**Landratsamt Merzig-Wadem**

Kleiner Sitzungssaal | 3. OG

Bahnhofstraße 44 | 66663 Merzig

**Landratsamt Merzig-Wadem**

Fraktionsraum 4 | EG

Bahnhofstraße 44 | 66663 Merzig

**Villa Fuchs | Seminarraum EG**

Bahnhofstraße 25 | 66663 Merzig

**Villa Fuchs | Seminarraum 1. OG**

Bahnhofstraße 25 | 66663 Merzig

## **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

### **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

## **Künstlerinnentreffen**

**Termine werden individuell festgelegt und zeitnah bekannt gegeben**

# **„saart“ Künstlerinnen-Treff**

*Künstlerinnen aus der Region laden ein*

Seit nunmehr zehn Jahren treffen sich Frauen aus unterschiedlichen Kunstrichtungen, um sich mit 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.

Mindestens einmal jährlich findet eine Ausstellung mit Vernissage statt. Spannende Themen sind auch für das Jahr 2018 geplant. Termine und Ort der Treffen werden zeitnah bekannt gegeben.

Begleitet werden die Künstlerinnen von Christa Laug, Trainerin für Kunsttherapeutisches Gestalten und der Frauenbeauftragten des Landkreises Merzig-Wadern, Bernadette Schroeteler.

**Leitung >> Christa Laug, Gleichstellungsstelle  
Bernadette Schroeteler, Gleichstellungsbeauftragte**

Weitere Informationen unter: [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)  
Tel.: 06861/80321

## **Beratung**

**Termine werden individuell festgelegt und zeitnah bekannt gegeben**

---

Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44, Gleichstellungsstelle,  
Zimmer 116

---

## *Beratung in Beruf und 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,  
Gleichstellungsbeauftragte**

Die Beratung ist kostenlos, wir bitten um eine vorherige Terminvereinbarung

**Anmeldung:**

<< per mail: [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)  
oder Tel.: 06861/80-321

## Arbeitskreis

09.01/06.02./13.03/10.04./08.05/12.06/07.08./  
18.09./16.10./13.11./11.12.2018, 17.30 Uhr bis  
19.30 Uhr

---

Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44

---

# KOMPASS – Ein Wegweiser zur seelischen Gesundheit

Seit einigen Jahren wird für Betroffene, Angehörige und Interessierte der Arbeitskreis „KOMPASS – Ein Wegweiser zur Gesundheit“ angeboten. Bisher nutzen viele Teilnehmer/innen die Möglichkeit, in einem vertrauten Kreis nähere Informationen zu den Anzeichen und Beschwerden einer Depression zu erfahren. Wer ein seelisches, geistiges und körperliches Gleichgewicht in seinem Leben anstrebt, der findet in diesem Arbeitskreis mit KOMPASS eine tragfähige Struktur. Der Leiter des Arbeitskreises, Peter Brill, entwickelte dieses Schlüsselwort aus seinen eigenen Erfahrungen mit der Depression.

Ausgehend vom Magnetkompass, der sichtbar in die vier Himmelsrichtungen eingeteilt ist und dessen Nadel von den magnetisch wirkenden Kräften auf Erden bewegt wird, stehen die erkennbaren Großbuchstaben von KOMPASS für die sieben Säulen der Kraft, der Ordnung, der Menschen, des Positiven, der Anker, des Sinns und des Selbsttuns. Zudem wird als Quelle der Ausgestaltung die innere Herzensliebe des Menschen geformt. Mit dieser tragfähigen Struktur werden im Arbeitskreis vielfältige Lösungswege zur Gesundheit angeboten. Die eigenverantwortliche Gruppenarbeit zeigt Möglichkeiten zum eigenen Tun auf. Es ist eine hilfreiche Begleitung neben dem wichtigen therapeutischen Aufgabengebiet der Ärzte, Psychologen und sonstigen Helfer.

Zur Unterstützung und als Prävention fördert der Arbeitskreis 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 möglich sind.

**Referent >> Peter Brill**

Anmeldung

<< per Mail: [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel.: 06861/80-321

## **Workshop**

**13.01./24.02./24.03./21.04./16.06./08.09./  
20.10./17.11./08.12.2018, 10.00 Uhr -17.00 Uhr**

---

Seminarraum 1. OG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25

---

## *Tanz-Workshop im Ausdruckstanzen*

Im kreativen Tanz wird Körper, Geist und Seele in Bewegung gebracht. Inspiriert durch Musik, Bilder, Farben, Gedanken und Symbole bietet der Workshop eine Möglichkeit, seinen ganz persönlichen Ausdruck im Tanz zu finden - ob zur Entspannung, nach der Arbeit oder ganz einfach zum Abschalten und Wohlfühlen.

Die Tanzpädagogin Marliese Kiefaber wird gemeinsam mit den Teilnehmerinnen die Grundlagen des kreativen Tanzens einüben und monatlich werden unterschiedliche Themen ausgewählt. Leichte Kreistänze, sowie Gruppentänze, aber auch Elemente der Tanzimprovisation gehören mit dazu.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte kommen Sie in bequemer und warmer Kleidung und bringen Sie Wollsocken, eine warme Decke oder ein Sitzkissen mit.

**Referentin >> Marliese Kiefaber, Tanzpädagogin**

**Gebühr >> 15 Euro pro Termin**

Anmeldung

<< per mail: [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel.: 06861/80-321



## **Beratung**

**31.01./28.02./25.04./27.06./29.08./26.09./  
24.10./28.11.2018 von 13.00 bis 17.00Uhr**

---

Gleichstellungsstelle, Zimmer 116, Landratsamt Merzig,  
Bahnhofstraße 44

---

## *Beratung in Familie und Partnerschaft*

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.

**Beratung: Renate Bertelt, Juristin und Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte**

**Gebühr >> 20 Euro pro Termin**

Anmeldung

<< per mail: [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel.: 06861/80-321

## Kampagne

Mi., 14.02.2018, 16.00 Uhr

---

Kirchplatz St. Peter in Merzig

---

*One Billion Rising*



### **Weltweite Kampagne und Bewegung gegen Gewalt an Mädchen und Frauen**

One Billion Rising ist eine weltweite Kampagne für ein Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Über alle Grenzen hinweg solidarisieren sich jährlich am 14. Februar Menschen, die sich öffentlich für ein Ende der Gewalt gegen Mädchen und Frauen und für ihre Gleichstellung einsetzen. Man trifft sich an öffentlichen Plätzen und tanzt gemeinsam. Merzig ist am Dienstag, 14. Februar 2018 um 16 Uhr einer der Orte, an dem diese Aktion durchgeführt wird.

Sie unterstützen mit Ihrer Teilnahme diese weltweite Kampagne gegen Gewalt an Mädchen und Frauen.

**Organisation: Bernadette Schroeteler,  
Gleichstellungsstelle Landkreises Merzig-Wadern  
in Kooperation mit den Netzwerkfreunden  
Lebensart in Merzig**

Information: per mail: [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de), Tel.: 06861/80-321 oder im Netzwerkladen Lebensart Merzig

weitere Informationen auf [www.onebillionrising.de](http://www.onebillionrising.de) und auf Facebook unter: One-Billion-Rising Merzig

**Anmeldung**

<< per Mail: [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)  
oder Tel.: 06861/80-321

## .....Workshop

**Di, 20.02./06.03./13.03./20.03.2018, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr**

---

Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44, Kleiner Sitzungssaal, 3. OG

---

# *Wegweiser in die berufliche Zukunft - Kompetenzen entdecken und Perspektiven entwickeln*

Arbeit und Beruf sind bedeutende und existentielle Bestandteile in unserem Leben und wichtige Bausteine für die persönliche Zufriedenheit. Wie gelingt mir der Einstieg in einen neuen Job, in ein neues Unternehmen oder in die Selbständigkeit? Sich beruflich verändern heißt, die eigenen Kompetenzen zu kennen und Perspektiven zu entwickeln.

Die Arbeitswelt ist heute mehr denn je einem raschen Wandel ausgesetzt. Umso wichtiger ist es, gute Kenntnisse über die eigene Persönlichkeit und das eigene Profil zu haben.

In diesem Seminar befassen wir uns intensiv mit Ihren Stärken und Talenten und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Potenzial ausschöpfen können. Denn das ist die Voraussetzung für Ihren neuen beruflichen Weg.

In dem fortlaufenden Seminar haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit eigene Themen aus der Arbeitswelt gemeinsam in die Gruppe mit einzubringen und mit den Referentinnen aus unterschiedlichen Blickrichtungen zu bearbeiten.

**Referentinnen >> Doris Hauptenthal,  
Individualpsychologische Beraterin,  
Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte**

**Gebühr >> 15 Euro pro Termin**

Anmeldung

<< per Mail: [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel.: 06861/80-321

## .....Seminar

**Di, 20.02.2018, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

---

Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44, Kleiner  
Sitzungssaal, 3. OG

---

*„Miteinander statt gegeneinander“*

*Einführung in die „Gewaltfreie  
Kommunikation“*

*nach M. B. Rosenberg*

Sie möchten Ihre Beziehungen im privaten/beruflichen Umfeld durch eine wertschätzende Kommunikation verbessern - jenseits von Missverständnissen, Verletzungen und Kränkungen?

In der gewaltfreien Kommunikation geht es darum, die eigenen Vorstellungen und Ziele zu artikulieren, Ärger und Kritik auszudrücken, ohne das Gegenüber zu verletzen oder „mundtot“ zu machen. Marshall B. Rosenberg hat mit seinem berühmten 4 - Schritte - Modell ein sowohl einfaches als auch praktikables, kommunikatives Handwerkszeug entwickelt, welches gelingende Kommunikation und gute Beziehungen ermöglicht. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ stellt einen wichtigen Baustein in der Konflikt- und Gewaltprävention dar und wird weltweit zur Schlichtung von Konflikten eingesetzt.

In diesem Schnupperseminar lernen Sie die Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ kennen und trainieren deren Einsatz in alltäglichen Situationen.

**Referentin->> Irene Stangl, Trainerin für  
Gewaltprävention**

**Gebühr >> 45 Euro**

Anmeldung

<< Per mail: [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel.: 06861/80-321

.....

## Konzert

**Fr, 09.03.2018, 19.00 Uhr**

---

Museum Schloss Fellenberg, Merzig, Torstraße 45A

---

*WANDELKONZERT zum  
Internationalen Frauentag  
in Kooperation mit dem Museum  
Schloss Fellenberg*

Die Musik und die Akteure zeigen anlässlich des Internationalen Frauentags an diesem Abend, dass die Musik- und Kulturszene ohne Frauen gar nicht denkbar wäre. Unterschiedliche Formationen präsentieren sich zum Internationalen Frauentag im Museum Schloss Fellenberg.

Trio „Chansons pure“ mit Birgit Pickan/Gesang, Jean-Marie Bartz/Akkordeon und Jörg Jenner/Kontrabass präsentieren französische Chansons vom Feinsten.

Duo „Gesucht und Gefunden“, Andrea Schuler/Gesang und Roland Weber/Gitarre und Gesang interpretieren Schlager aus den 20er und 30er Jahren

Duo „Song Travellers“ Selale Franger/Gesang und Andreas Sittmann/Gitarre und Gesang präsentieren Musikalische Leckerbissen aus unterschiedlichen Ländern, natürlich auch in Selale's türkischer Muttersprache.

**Gebühr:10,-- Euro Vorverkauf im Museum  
Schloss Fellenberg, Merzig, Abendkasse 12,--  
Euro**

Anmeldung und Platzreservierung:

<< Museum Schloss Fellenberg, Tel.:06861 793030

Weitere Infos:

[c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

Tel.: 06861/80-321

**Sa, 17.03 und So, 18.03.2018 jeweils von 10.00 -  
17.00 Uhr**

---

Mehrgenerationenhaus Merzig, Am Seffersbach 5

---

*Perspektiven der Frauengesundheit  
in Kooperation mit dem  
Mehrgenerationenhaus Merzig*

Während Frauen sich zunehmend um ihre eigene Existenzsicherung kümmern müssen, hat sich an der traditionellen Rollenverteilung in der Zuständigkeit für die Versorgung der Familie kaum etwas verändert. Frauen haben in ihrer Sozialisation gelernt andere zu versorgen, die eigene Gesundheit bleibt oft auf der Strecke.

Wenn wir trotz der Belastungen gesund bleiben wollen, müssen wir Widerstandskräfte entwickeln. Dazu zählt in erster Linie, dass wir gut für uns selbst und den eigenen Körper sorgen, denn die Verantwortung für unsere Gesundheit liegt zuerst bei uns selbst. Selbstfürsorge ist etwas, das Frauen lernen dürfen: Wie gehen wir mit uns, unserem Körper, unseren emotionalen, mentalen und sozialen Bedürfnissen um. Wo verschwenden wir unsere Energie? Was stärkt uns? Nur wenn wir in unsere Kraft kommen, können wir langfristig etwas bewegen und gesellschaftliche Rahmenbedingungen verändern.

Neben Vorträgen renommierter Mediziner, Heilpraktikerinnen und Therapeuten mit unterschiedlichen Schwerpunkten werden Informationsstände zu verschiedenen Themen geboten. Weitere Informationen werden in der Presse veröffentlicht.

**Anmeldung:**

<<per Mail: [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel.: 06861/80-321

## **Filmreihe**

**Sa, 17.03/ 16.06./22.09.2018, 20.00 Uhr**

---

Lichtspiele Losheim, Saarbrückerstr.16, Losheim am See

---

### *Frauen im Film!*

Die Gleichstellungsstelle bietet in Zusammenarbeit mit dem Kino „Lichtspiele Losheim“ in Losheim am See ausgewählte Filme an. Besinnlich, spannend, anregend, heiter und abenteuerlich sind die Storys der Filme, die im Kino „Lichtspiele Losheim“ gezeigt werden.

Die ausgewählten Filme werden zeitnah in der Presse bekannt gegeben.

Eine Veranstaltung findet in Kooperation mit der Ehrenamtsbörse statt.

**Eintritt pro Termin: 5,50 Euro**

**Information:**

<< Per Mail: [ahaertel@losheim.de](mailto:ahaertel@losheim.de)

## **KulTour**

**Di, 10.04.2018, ab 13.45 Uhr**

---

Treffpunkt: Foyer Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44

---

# *Fahrt zur einzigartigen Inka Ausstellung im Weltkulturerbe Völklinger Hütte*

„Inka – Gold. Macht. Gott.“ Im Weltkulturerbe Völklinger Hütte ist eine Ausstellung mit herausragenden Exponaten zur Kultur der Inka und ihrer Vorgänger-Kulturen, die in dieser Form und Zusammensetzung zum ersten Mal zu erleben ist. Ein wichtiges Thema ist die spanische Eroberung Südamerikas durch Francisco Pizarro. 220 Exponate zeigen die Faszination der alten peruanischen Hochkulturen und ihr Aufeinandertreffen mit der europäischen Kultur des 16. Jahrhunderts

**Gebühr: incl. Bahnfahrt 10,- Euro**

Anmeldung per Mail :

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel.: 06861/80-321



## **Workshop**

**Sa, 14.04.2018, 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr**

---

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang Landratsamt Merzig,  
Bahnhofstr. 44

---

*„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. Der angebotene Handwerkskurs ist sowohl für Anfängerinnen als auch für Frauen mit Vorkenntnissen geeignet.

Die Referentin Birgit Recktenwald, Tischlerin, vermittelt alles Wissenswerte rund um Material, Werkzeuge. Sie bespricht die einzelnen Arbeitsschritte und gibt einen Einblick in den Arbeitsablauf und die dazugehörigen Werkzeuge. Im anschließenden Praxisteil geht es ans Eingemachte, damit Ihr nächstes Vorhaben zu einem gelungenen Heimspiel wird.

Sie werden sehen: Handwerken macht Spaß!

**Referentin->> Birgit Recktenwald, Tischlerin**

**Gebühr >> 20,-Euro**

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel.: 06861/80-321

## **Themenfilm**

**Fr, 20.04.2018, 19.00 Uhr**

---

Lichtspiele Wadern, Oberstraße 10, Wadern

---

# *100 Jahre Frauenwahlrecht „Die Göttliche Ordnung“*

Die Gleichstellungsstelle lädt anlässlich des 100. Geburtstags parlamentarischer Demokratie zum besonderen Film „Die göttliche Ordnung“ ein. Der preisgekrönte Schweizer Film zeigt ein humorvolles Drama über die junge Hausfrau Nora, die sich Anfang der 70er Jahre für die Einführung des Frauenwahlrechts in der Schweiz einsetzt. In Deutschland wurde das Frauenwahlrecht 1918 eingeführt. In der Schweiz wurde diese Selbstverständlichkeit noch lang vorenthalten. Erst 1971 wurde das Stimm- und Wahlrecht durch eine eidgenössische Abstimmung eingeführt. Bis zum vollständigen Einzug in alle Kantone sollten jedoch noch fast zwanzig weitere Jahre vergehen. In Deutschland ist die Gleichberechtigung der Geschlechter noch lange kein Thema von gestern. Ganz im Gegenteil. In Bundestag sitzen mehr als doppelt so viele Männer wie Frauen. Auch die neuesten Aussagen bringen in dieser Hinsicht keine besseren Ergebnisse in Sachen Gleichberechtigung.

Die Gleichstellungsstelle lädt zum Filmabend mit Umtrunk und Snacks in das Kino, Lichtspiele Wadern ein.

**Gebühr >> 6,-Euro**

## **Seminar**

**Sa, 28.04.2018, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

---

Villa Fuchs, Merzig, Bahnhofstr. 25, 1.OG

---

# *Die eigenen Bedürfnisse achtsam erkennen*

Miteinander zu reden klingt einfach, bedeutet aber für viele Menschen eine alltägliche Quelle von kleinerem bis größerem Stress: Missverständnisse, Streit, unverständlich starke emotionale Reaktionen auf allen Seiten, Angst vorm Reden und dergleichen.

Dies liegt oft daran, dass uns in Kommunikationssituationen nicht immer klar ist, was wir denken, was wir fühlen und was wir genau brauchen.

Dieses Seminar wird Ihnen einen Einblick in die Vorgehensweise einer achtsameren Kommunikation ermöglichen:

Wir schulen unsere natürliche Achtsamkeit und reflektieren die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Auf Basis dieser mitfühlenden Selbstklärung erkennen und verstehen wir unsere eigenen Kommunikationsmuster besser und können damit unseren persönlichen Anteil an Kommunikation beeinflussen. Damit befinden wir uns bereits auf dem Weg zu einem besseren gegenseitigen Verständnis und zur leichteren Kommunikation mit unserer Umwelt.

**Referentin->> Laurette Bergamelli, Dipl. Psychologin**

**Gebühr >> 45,-Euro**

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel.: 06861/80-321

## **Seminar**

**So, 06.05. und So, 21.10.2018, 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr**

---

Treffpunkt zur Weiterfahrt zum Weingut Schmitz-Simon,  
Wiltingen: Hauptbahnhof Merzig, 08.45 Uhr

---

## *Von wegen leicht und lieblich! Weinseminar und Weinerlebnistage für Frauen*

Ein Weinerlebnis der besonderen Art erwartet Sie auf unserem Weinerlebnistag für Frauen. Im Kreise gleich gesinnter Weinliebhaberinnen streifen Sie mit der Weinbotschafterin Maria Simon durch die Rebhänge des Weingutes Schmitz-Simon in Wiltingen, lernen was Terroir ausmacht und verkosten Riesling, Gewürztraminer, Spätburgunder und vieles mehr.

Dabei versuchen wir jenseits einer kurzen Einführung in die Verkostungstechnik auch ein paar Antworten auf Fragen zu finden, deren wichtigste die ist, ob Frauen Wein anders und eventuell differenzierter wahrnehmen. Kurz - ob nicht Frauen die besseren Weintrinkerinnen sind?

Das Seminar beginnt jeweils um 10.00 Uhr mit der Begrüßung auf dem Weingut Schmitz-Simon in Wiltingen. Anschließend startet die Erlebniswanderung zum Aussichtspunkt am Saarbogen, der den Teilnehmerinnen außer einer wunderschönen Aussicht über die Weinlandschaft auch ganz besondere Riesling-Proben bietet. Nach einer Stärkung im Weingut um 13.00 Uhr erhalten die Teilnehmerinnen eine Einführung in das sensorische Grundwissen, können probieren, welcher Wein zu einem selbst passt und welche Weine zu welchem Essen passen können.

Warum nicht solch ein Wein-Sensorik-Seminar als Weinkennerin abschließen und nebenbei Ihren Lieblingswein finden, denn: Wein ist auch „Poesie im Glas“.

**Referentin->> Maria Schmitz  
Wein-Erlebnisbegleiterin & Weindozentin**

**Gebühr >> 55,-Euro pro Termin incl. Bahnfahrt zum Weingut Schmitz-Simon, Wiltingen**

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel.: 06861/80-321

## **Vortrag**

**Mi, 16.05.2018, 14.00 Uhr**

---

Landratsamt Merzig, Bahnhofst.44, Kleiner Sitzungssaal,  
3.OG

---

# *Frauen und Rente: Wie bin ich abgesichert?*

Der Vortrag beinhaltet folgende Themenbereiche, die allgemein erläutert werden:

- Renteninformation
- Eigene Rente und zusätzliche Altersvorsorge
- Kindererziehungszeiten, Minijobs und Pflege von Angehörigen
- Versorgungsausgleich bei Scheidung
- Witwenrente und Erziehungsrente

**Referentin: Sandra Braun, Deutsche Rentenversicherung Saarland**

**Der Eintritt ist frei**

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel.: 06861/80-321

## **Auszeit vom Alltag**

**Fr, 25.05. – So, 27.05.2018**

---

Kloster Springiersbach

---

## *Abschalten und Sinnsuche – Auszeit vom Alltag*

Stärkende und inspirierende Ideen für neuen Schwung und Kraft im Alltag. Wünschen Sie sich aus dem Alltag auszuklinken - zusammen mit anderen Frauen Gemeinschaft erleben an einem guten Platz? Bei diesen ausgewählten Seminaren werden Sie für den Einsatz in Beruf und Familie ermutigt. Gemütliches Zusammensein, Austausch mit anderen Frauen und Spaziergänge in der Natur stärken die Kräfte neu. Bei ausgewählten frauenspezifischen Seminaren werden Sie für Ihre weiteren Zukunftspläne gestärkt nach Hause gehen.

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

Leitung: Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte  
Christa Laug, Gleichstellungsstelle

Gebühr: 150,-- Euro incl. Seminarangebote,  
Materialien sowie 2 Übernachtungen mit  
Vollpension

Anmeldung schriftlich erwünscht, per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

Information: Tel. 06861/80-321

## **Vernissage**

**So, 27.05.2018, 17.00 Uhr**

---

Fellenbergmühle Merzig, Marienstr. 34

---

# *Vernissage der Künstlerinnengruppe „Saart“ in der Fellenbergmühle in Merzig*

Die Künstlerinnengruppe „Saart“ feiert in diesem Jahr das 10-jährige Bestehen. Mit einer Jubiläumsausstellung werden die Künstlerinnen ihre Gäste auch in diesem Jahr in der Fellenbergmühle in Merzig überraschen.

Weitere Details werden zeitnah in der Presse bekanntgegeben.

Information: Tel. 06861/80-321

## **Seminartage**

**Sa, 09.06. 2018 von 16.00 bis 22.00 Uhr**

**So, 16.09.2018 von 11.00 bis 16.00 Uhr**

---

Treffpunkt: vor dem Haupteingang Landratsamt Merzig,  
Bahnhofstr. 44

---

## *Familiensein in und mit der Natur!*

In zweierlei Hinsicht bieten diese Angebote die Möglichkeit „über den Tellerrand“ hinaus zu wachsen: Zum einen in der Zuordnung, wie wir Familie definieren und erleben und zum anderen in der Verbundenheit mit der Natur. Ein idyllischer Platz in einem Ortsteil von Merzig bietet den Rahmen, die Natur mit allen Sinnen zu erleben. 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 Erleben, um mit neuer Kraft in den Alltag zurückzukehren. Achtsamkeit, Einfachheit, Verbundenheit, Zugehörigkeit zur Gemeinschaft und zur Natur sind Qualitäten, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an diesem Tag bereichern.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Sitzdecke, Essgeschirr und etwas Leckeres für da gemeinsame Picknick.

Referentinnen: Birgit Recktenwald und

Monika Hoffmann, Natur- und Gartenpädagogik

Gebühr: Familienpreis 30,-- Euro, Einzelperson 15,-- Euro pro Termin

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

Oder Tel. 06861/80-321



## **Erlebnispädagogischer Tag**

**Sa, 16.06.2018, 10.00 bis 17.00 Uhr**

---

Treffpunkt: 8.45 Uhr, Hauptbahnhof Merzig

---

### *„Sich etwas wagen“ - Erlebnispädagogischer Tag zum Altfels*

Nach der gemeinsamen Zugfahrt von Merzig nach Taben/Rodt beginnt der spannende und stärkende Tag mit einer ca. 2-stündigen Wanderung zum Altfels. Auf dem Weg finden erlebnispädagogische Übungen statt. Hierbei steht das Thema „Herausforderung annehmen/sich etwas wagen“ im Vordergrund. Zudem runden Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins die Wanderung ab.

Denn die erste größere Herausforderung ist die Besteigung des Altfels, eine Klettersteigpassage, die wir gesichert erklimmen werden. Nach einem ausgiebigen Picknick und einer Ruhepause mit traumhaftem Blick über das Saartal besteht die Möglichkeit, zum krönenden Abschluss den Abstieg durch Abseilen aus ca. 30m Höhe anzutreten. Natürlich ist auch der Abstieg über die Stufen möglich. Mit einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch werden wir den Tag beenden.

Referenten: Natalie Luckner, Erlebnispädagogin

Dipl.-Päd. Andreas Puschnig, Erlebnispädagoge

Gebühr: 45,- Euro, incl. Fahrt und Picknick

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel. 06861/80-321

## **KulTour – eine besondere Stadtführung**

**Sa, 23.06.2018**

---

Treffpunkt: 9.45 Uhr, Hauptbahnhof Merzig

---

### *Zwischen Himmel und Erde- von göttlichen, heiligen und ganz realen Frauen*

Frauengeschichte in Trier bedeutet eine Entdeckungsreise der besonderen Art. Ob in Religionsgeschichte, Politik, Kunst oder im Privaten – es genügt, die Perspektive zu wechseln und sie werden sichtbar: keltische und römische Göttinnen und ihre christlichen Nachfolgerinnen, als heilige verehrte Frauen und die Heldinnen des Alltags.

Wir besichtigen die spätantiken Deckengemälde, die an das tragische Schicksal der Kaiserin Fausta erinnern. Im Trierer Dom thematisieren wir den Kult der Kaisermutter Helena, wir begegnen unter anderem der Patrizierin und Stifterin Adelheid von Besslich, der couragierten Bäckermeisterin Anna Olevian und Henny von Westphalen, der Jugendliebe und Ehefrau von Karl Marx.

Zu den Zeiten des Hexenwahnes und während der Diktatur des Nationalsozialismus wurden viele Trierer Frauen Opfer von Gewalt und Fanatismus – auch an sie erinnert dieser Frauenrundgang.

3-stündige Stadtführung in Trier, restliche Zeit zur freien Verfügung.

Gebühr: 18,-- Euro, incl. Zugfahrt

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel. 06861/80-321

## **Auszeit vom Alltag**

**Fr, 03.08. bis So, 05.08.2018**

---

Kloster Springiersbach

---

# *Zeit für Körper, Geist und Seele – Den Weg der Mitte finden.*

Stärkende und inspirierende Ideen für neuen Schwung und Kraft im Alltag. Wünschen Sie sich aus dem Alltag auszuklinken - zusammen mit anderen Frauen Gemeinschaft erleben an einem guten Platz? Bei diesen ausgewählten Seminaren werden Sie für den Einsatz in Beruf und Familie ermutigt. Gemütliches Zusammensein, Austausch mit anderen Frauen und Spaziergänge in der Natur stärken die Kräfte neu. Bei ausgewählten frauenspezifischen Seminaren werden Sie für Ihre weiteren Zukunftspläne gestärkt nach Hause gehen.

Leitung: Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte  
Christa Laug, Gleichstellungsstelle

Gebühr: 150,-- Euro incl. Seminarangebote,  
Materialien sowie 2 Übernachtungen mit  
Vollpension

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel. 06861/80-321

## Seminar

**Sa, 25.08.2018, 10.00 bis 17.00 Uhr**

---

Yasemin Bier, Praxis für Naturheilverfahren, Wagnerstr.  
20, 66663 Merzig

---

# *Der Natur auf der Spur- heimische Wildkräuter mit allen Sinnen genießen*

In diesem Tagesseminar erleben und genießen Sie köstliche Wildkräuter mit allen Sinnen. Pflanzliche Ernährung hilft und unterstützt, ganzheitlich gesund und fit zu bleiben. Dass Pflanzen über gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe verfügen, ist schon lange bekannt. Sie spielen deshalb traditionell nicht nur in der Ernährung, sondern auch in der Therapie eine wichtige Rolle. Es werden typische Nahrungspflanzen aber auch Heilpflanzen vorgestellt, die unsere Gesundheit erhalten und darauf einwirken können.

Der Tag beginnt mit einer gemeinsamen Kräuterwanderung und dem Sammeln der Kräuter und Pflanzen, die anschließend zu einem köstlichen Menu verarbeitet werden. Nach dem gemeinsamen Essen bietet die Referentin Yasemin Bier, Heilpraktikerin, Entspannungsmethoden an, die diesen genussvollen Tag abrunden.

Bitte bringen Sie Korb, Schere, Isomatte oder Decke, evtl. ein kleines Kissen mit. Denken Sie an bequeme Kleidung und gutes Schuhwerk.

Referentin: Yasemin Bier, Heilpraktikerin

Gebühr: 55,- Euro, Tagesseminar incl. Verköstigung

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel. 06861/80-321

## Workshop

Sa, 01.09.2018, 10.00 bis 16.00 Uhr

---

Treffpunkt: 8.45, Hauptbahnhof Merzig

---

# Intuitives Bogenschießen mit Achtsamkeit zur Stressbewältigung

Vielen Menschen wird im Laufe ihres beruflichen Lebens das Fokussieren auf einen Punkt vermittelt. Was oft fehlt ist das Gefühl des Loslassens und die Wahrnehmung dessen, was rechts und links geschieht. Beim intuitiven Bogenschießen kommt es hauptsächlich darauf an, einen konzentrierten Wahrnehmungszustand mit der richtigen Spannung im Körper zu verbinden. Diese Haltung trägt zu einem gelassenen und beispielsweise flexiblen Umgang mit Druck und hohen Anforderungen und einem entspannten Umgang mit Kolleginnen und Kollegen beim Umsetzen von Zielen bei – und zu einem gesunden Führungsstil.

Erst der Augenblick mentaler Entspannung – der Intuition – führt den Pfeil in das Ziel und schärft die Achtsamkeit sowohl gegenüber unserer Umgebung als auch gegenüber unseren persönlichen Ressourcen.

Das intuitive Bogenschießen hilft bei der Selbstreflexion, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Referenten: Natalie Luckner, Erlebnispädagogin  
Dipl.-Päd. Andreas Puschnig, Erlebnispädagoge  
Laurette Bergamelli, Dipl.-Psychologin und  
Achtsamkeitstrainerin

Gebühr: 45,- Euro, incl. Fahrt und Picknick

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel. 06861/80-321

## Workshop

Sa, 22.09.2018, 9.00 bis 17.00 Uhr

---

Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44

---

# Selbst- und Fremdwahrnehmung - wie wirke ich auf andere?

Wie wirken Sie auf Ihre Mitmenschen? Was finden andere an Ihnen gut oder nicht gut? Nehmen die anderen das Gleiche wahr wie Sie selbst? Entwickeln Sie ein realistisches Selbstbild – indem Sie sich selbst bewusst wahrnehmen: Ihre Körpersprache, Sprache, Stimme, Sprechweise, Ihr Verhalten und Ihre Ausstrahlung. Indem Sie Rückmeldungen von den anderen Teilnehmerinnen erhalten. So können Sie entscheiden, was Ihnen gefällt und was Sie verändern möchten. Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und gewinnen Sie an Authentizität und Ausstrahlung!

Referentin: Marion Beuthling, Trainerin & Coaching

Gebühr: 45,- Euro

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel. 06861/80-321

## Workshop

Sa, 29.09.2018, 10.00 bis 17.00 Uhr

---

Seminarraum 1. OG, Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstr. 25

---

# *Stille und Bewegung – Aktiv entspannen mit QiGong und TaiChi*

Der Einstieg in den Workshop erfolgt durch fließende Qi Gong Übungen, die den Körper sanft lockern, den Geist zur Ruhe bringen und den Fluss der Körperenergie (Qi) anregen. Die Aufmerksamkeit wird auf das Erlernen der Bewegung gerichtet und die vertiefte Atmung unterstützt die Wirkung der Übungen. Später lernen die Teilnehmerinnen mit Tai Chi die Form der "Fünf Elemente" kennen, die mit den Elementen Erde, Feuer, Wasser, Luft/Holz und Metall vertraut macht. Eine Stärkung von Körper, Geist und Seele kann durch regelmäßiges Üben erreicht werden.

Die Übungen sind für Menschen jeden Alters erlernbar, können im Stehen bzw. Sitzen ausgeführt werden und lassen sich sehr gut in den Alltag übertragen. Besonders positive Effekte können bei Rückenbeschwerden nachgewiesen werden.

Die Teilnehmerinnen werden gebeten, bequeme Kleidung mitzubringen.

Referentin: Bärbel Trampert, Dozentin für QiGong und TaiChi

Gebühr: 45,- Euro

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel. 06861/80-321

## Seminar

**Di, 16.10.2018, 9.00 bis 16.30 Uhr**

---

Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44

---

# *Persönlichkeitsentwicklung - Basisseminar*

Im Berufsalltag reichen Fachkenntnisse allein oft nicht aus, um den eigenen Arbeitserfolg zu garantieren. Ständig wird von Ihnen erwartet, sich persönlich einzubringen, sei es in Reden, Gesprächen oder Diskussionen. Oft hängt es dabei von der Glaubwürdigkeit Ihrer Ausstrahlung und Ihrer inneren Haltung ab, ob und wie das Gegenüber von Ihrer Persönlichkeit überzeugt werden kann. Vertrauen Sie Ihren eigenen Fähigkeiten und lernen Sie in diesem Basisseminar, Ihre persönliche Ausdruckskraft gezielt zu stärken. In praxisorientierten Übungen lernen Sie, Ihre eigenen Ressourcen besser zu nutzen, Ihre Stärken gezielt auszubauen und Ihre persönlichen Ziele sicher zu erreichen.

Im Basisseminar wird das eigene Verhaltensprofil betrachtet und reflektiert und so Stärken und Schwächen erkannt. So erhalten wir Klarheit über die Wirkung auf andere und erlernen Handlungsstrategien.

Referentin: Heike Holz, Persönlichkeitstrainerin und Coach

Gebühr: 45,- Euro

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel. 06861/80-321



## Workshop

Di, 23.10.2018, 10.00 bis 16.00 Uhr

---

Großer Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44

---

### *Grenzen setzen! Selbstbehauptungs- und Selbstsicherheitstraining für Frauen*

Sie möchten in lockerer Atmosphäre, zusammen mit anderen Frauen lernen, sich in konfliktreichen und bedrohlichen Situationen selbst zu behaupten und selbst zu schützen? In diesem Training lernen Sie:

- selbstbewusst aufzutreten
- die eigene Meinung selbstsicher zu sagen
- die eigenen Grenzen wahrzunehmen und für andere deutlich zu machen
- Angst als wichtiges Warnsignal zu erkennen und zu nutzen
- Gefahrensituationen als solche wahrzunehmen und zu meiden
- sich selbst in Gefahrensituationen zu schützen und zu verteidigen

Die Inhalte werden mit vielen Übungen zur Wahrnehmung, Rollenspielen und einfachen Techniken zur Selbstbehauptung und Selbstsicherheit trainiert. Erfahrungen und Erlebnisse der Teilnehmerinnen werden bei Bedarf und wenn es dem Wunsch der Frauen entspricht, aufgegriffen.

Es sind keine sportlichen Voraussetzungen nötig!

Bitte leichte, bequeme Kleidung und Schuhe sowie eine Decke mitbringen!

Referentin: Irene Stangl, Mediatorin und Trainerin für Gewaltprävention

Gebühr: 35,- Euro

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel. 06861/80-321

## Workshop

**Mi, 07.11.2018, 18.00 bis 20.30 Uhr**

---

Seminarraum EG Villa Fuchs, Bahnhofstr. 25

---

### *Kunstwerke im Kleinformat*

Klein aber fein!

Mit eigenen Ideen gestalten wir ein kleines Fotobuch „Leporello“ in Ziehharmonika-Form. In diesem Format können Fotografien aus dem eigenen Repertoire, ergänzt durch eigene Texte, Textvorlagen oder Collagen in einem kleinen Kunstwerk verarbeitet werden. Der eigenen Kreativität steht nichts im Weg. Beispielhaft werden Textvorlagen oder auch Bilder zur Verfügung gestellt. Mögliche Themen können beispielsweise – Geburtstag, Weihnachten, Lebenswege, eigene Geschichten erzählen, den eigenen Weg gehen...- sein.

Bitte folgende Materialien mitbringen:

- Eigene Fotografien oder Bildmaterial (Größe: 10 x 15 cm)
- Kleines Cuttermesser, spitzer Bleistift und langes Lineal, Radiergummi, Briefpapier ohne Linien, evtl. eigene Texte oder Vorlagen
- Tonpapier wird zur Verfügung gestellt.

Referentin: Inge Rommelfanger, Fotografin

Gebühr: 15,- Euro

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel. 06861/80-321

## Seminar

**Di, 04.12.2018, 9.00 bis 16.30 Uhr**

---

Kleiner Sitzungssaal, Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44

---

# *Persönlichkeitsentwicklung – Aufbauseminar*

Im Berufsalltag reichen Fachkenntnisse allein oft nicht aus, um den eigenen Arbeitserfolg zu garantieren. Ständig wird von Ihnen erwartet, sich persönlich einzubringen, sei es in Reden, Gesprächen oder Diskussionen. Oft hängt es dabei von der Glaubwürdigkeit Ihrer Ausstrahlung und Ihrer inneren Haltung ab, ob und wie das Gegenüber von Ihrer Persönlichkeit überzeugt werden kann. Vertrauen Sie Ihren eigenen Fähigkeiten und lernen Sie in diesem Aufbauseminar, Ihre persönliche Ausdruckskraft gezielt zu stärken. In praxisorientierten Übungen lernen Sie, Ihre eigenen Ressourcen besser zu nutzen, Ihre Stärken gezielt auszubauen und Ihre persönlichen Ziele sicher zu erreichen.

Sie lernen im Aufbauseminar sich selbst und Ihre Umgebung differenzierter wahrzunehmen und können dadurch Ihre Wirkungskraft nach außen weiter optimieren. Professionelle Kommunikationsmethoden verbessern sowohl den verbalen als auch nonverbalen Ausdruck und helfen, sich authentischer und überzeugender darzustellen. Weiterhin lernen Sie, durch innere Stabilität und Gelassenheit besser mit Konfliktsituationen umzugehen.

Referentin: Heike Holz, Persönlichkeitstrainerin und Coach

Gebühr: 45,- Euro

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel. 06861/80-321

## **Auszeit vom Alltag**

**Do, 06.12. bis So, 09.12.2018**

---

Kloster Springiersbach

---

### *Stressabbau, Entspannung und Ruhe*

Unser Geist ist unentwegt beschäftigt und eine Fülle von Gedanken lässt uns oft nicht mehr zur Ruhe kommen und wir geraten in Stress. Umso wichtiger ist es, gut für sich zu sorgen und sich eine Auszeit gönnen, um die Energieressourcen wieder aufzufüllen.

Einfach mal raus aus dem Alltag und wieder inspirierende Ideen für neuen Schwung und Kraft im Alltag tanken. Wünschen Sie sich aus dem Alltag auszuklinken – zusammen mit anderen Frauen Gemeinschaft zu erleben an einem guten Platz? Bei ausgewählten Seminaren und Vorträgen werden Sie für den Einsatz in Beruf und Familie ermutigt und gestärkt. Gemütliches Zusammensein, Austausch mit anderen Frauen, Coaching und Einzelgespräche aber auch die Spaziergänge in der Natur stärken unsere Kräfte neu, damit gestärkt die nächsten Schritte und weiteren Zukunftspläne umgesetzt werden können.

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

Leitung: Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte  
Christa Laug, Gleichstellungsstelle

Gebühr: 150,-- Euro incl. Seminarangebote,  
Materialien sowie 2 Übernachtungen mit  
Vollpension

Anmeldung per Mail:

<< [c.laug@merzig-wadern.de](mailto:c.laug@merzig-wadern.de)

oder Tel. 06861/80-321

Frauen  
leben  
Vielfalt

Landkreis Merzig-Wadern  
Gleichstellungsstelle  
Bahnhofstraße 44  
66663 Merzig

Bernadette Schroeteler  
Gleichstellungsbeauftragte, Zimmer 116  
Christa Laug  
Sekretariat, Zimmer 117

## kontakt

Telefon  
06861/80-320 oder 06861/80-321  
Fax  
06861/80-104  
Mail  
b.schroeteler@merzig-wadern.de  
c.laug@merzig-wadern.de