



Landkreis
**Sankt
Wendel**

FRAUEN PROGRAMM

Gemeinsam neue Ziele erreichen

TERMINE 1. HALBJAHR 2024

VOR WORT



LIEBE FRAUEN UND MÄDCHEN ,

unser Leben ist nicht einfacher geworden. Besonders junge Frauen haben es nicht leicht. Große Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit und eine schwierige globale Situation können die Gefühlslage sehr beeinflussen. Deshalb empfehle ich: Treffen Sie sich mit realen Menschen, denn Gemeinschaft tut gut! In unserem Programm finden Sie viele Angebote, die sie neu inspirieren können. Lernen Sie etwas Neues. Ob Sie die Achtsamkeit und Beweglichkeit stärken oder sich Ihrer Selbstwirksamkeit bewusst werden, das ist alles gut. Und bleiben Sie zuversichtlich!

Gerne können Sie sich auch mit persönlichen oder beruflichen Anliegen an mich wenden.

»Handeln ist das Gegenteil von Verzweiflung.« (Joan Baez)

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'U' followed by 'l. e.' and a flourish.

**Ihre Frauenbeauftragte
Ursula Weiland**



**LIEBE BÜRGERINNEN DES
LANDKREISES SANKT WENDEL,**

unsere Heimat ist in vielen Bereichen führend: Wir haben eine konstant niedrige Arbeitslosigkeit, bei der Jugendarbeitslosigkeit belegen wir mit 1,5 Prozent aktuell bundesweit den zweiten Platz, sind die touristische Hochburg im Saarland, zudem der sicherste saarländische Landkreis. Auch der Versorgungsgrad für Krippenkinder kann sich sehen lassen: Er beträgt momentan 42 Prozent (Januar 2024) – und wird stetig ausgebaut! Ein Beitrag dazu, Beruf und Familie besser vereinbaren zu können. Rund 30 Millionen Euro werden wir in den kommenden Jahren in unsere weiterführenden Schulen investieren. Wir treiben die Digitalisierung voran, bauen unseren Katastrophenschutz aus, betreiben eine nachhaltige Regionalentwicklung, die unser Sankt Wendel Land als lebens- und liebenswerte Heimat erhält und gestaltet.

Als Verwaltung sind wir für unsere Bürgerinnen und Bürger da – in jeder Lebenssituation. Dazu gehört auch das Angebot unseres Frauenbüros, der ersten Anlaufstelle für Frauen und Mädchen unseres Landkreises. Das auch erneut ein attraktives Kursprogramm zusammengestellt hat, in dem Sie mit Sicherheit ein passendes Angebot finden werden!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'U. Recktenwald', written in a cursive style.

Udo Recktenwald
Landrat des Landkreises Sankt Wendel

WICHTIG FÜR UNSERE KURSTEILNEHMERINNEN!

ANMELDEVERFAHREN

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten, da Kurse bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl eine Woche vor Kursbeginn abgesagt werden!

ZAHLUNGSPFLICHT

Bitte bedenken Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist. Wir kalkulieren mit Ihrer Teilnahme und werden Ihnen bei Nichterscheinen den Teilnahmebeitrag in Rechnung stellen!

HAFTUNG

Bei Unfällen und beim Verlust oder der Beschädigung von persönlichen Sachen wird vom Landkreis Sankt Wendel gegenüber den Teilnehmerinnen keine Haftung übernommen!

DATENSCHUTZINFORMATIONEN NACH ARTIKEL 13 und 14 DER EUROPÄISCHEN DATENSCHUTZ-GRUNDVERORDNUNG (EU-DSGVO)

Der Landkreis Sankt Wendel ist Verantwortlicher im Sinne von Artikel 4 Nr. 7 DSGVO.

Die Adresse des Verantwortlichen lautet:

Landkreis Sankt Wendel
Mommstraße 21 - 31
66606 Sankt Wendel
T 06851 801-0
info@lkwnd.de
landkreis-st-wendel.de

Behördlicher Datenschutzbeauftragter ist:

Christian Kaster
Mommstraße 25
66606 Sankt Wendel
T 06851 801-2500
c.kaster@lkwnd.de

Die von Ihnen an das Frauenbüro des Landkreises Sankt Wendel übermittelten personenbezogenen Daten werden im Frauenbüro zur Erfüllung der Aufgaben gemäß Landesgleichstellungsgesetz (LGG) und Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG) benötigt, ausschließlich zur Bearbeitung des Vorganges verarbeitet und nach dem Ende der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Eine Übermittlung einzelner erforderlicher personenbezogener Daten an andere Stellen findet nur im Rahmen der gesetzlichen Aufgabenerfüllung statt. Ihnen steht gemäß Art 15 ff. DSGVO sowohl ein Auskunftsrecht, Datenberichtigungsrecht, Recht auf Datenlöschung, Recht auf Einschränkung der Bearbeitung, Recht auf Datenübertragbarkeit und ein Widerspruchsrecht zu.

Sollten Sie sich in Ihren Rechten nach der DSGVO verletzt sehen, haben Sie jederzeit das Recht, sich bei unserer Aufsichtsbehörde zu beschweren (Art. 77 DSGVO).

Zuständige Aufsichtsbehörde für den Landkreis Sankt Wendel:

Unabhängiges Datenschutzzentrum Saarland
Fritz-Dobisch-Straße 12
66111 Saarbrücken
poststelle@datenschutz.saarland.de

HILFE AUF DEN ERSTEN BLICK

ALDONA e.V. – Beratungsstelle für Migrantinnen und Prostituierte, Anonym und kostenlos	T 0681 373631
Beratungs- und Interventionsstelle für Opfer häuslicher Gewalt	T 0681 3799610
Stationäre Notaufnahmestellen für Frauen und Kinder:	
• Frauenhaus Neunkirchen	T 06821 92250
• Frauenhaus Saarbrücken	T 0681 991800
• Frauenhaus Saarlouis	T 06831 2200
SKF Elisabeth-Zillken-Haus Stationäre Gewaltschutzangebote für in Not geratene Frauen und Mädchen	T 0681 910270
Frauen-Notruf Saarland Online-Beratung: <i>onlineberatung-frauennotruf-saarland.de</i>	T 0681 36767
Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen	T 116016
Therapie Interkulturell e.V. Beratung von Frauen für Frauen	T 0681 373535
Kinderschutzbund	T 0681 32533
Nummer gegen Kummer	T 116111
Elterntelefon	T 0800 1110550
Nele - Fachberatungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen	T 0681 32043
Heimweg-Telefon	T 030 12074182
Polizei Polizeiinspektion St. Wendel	T 110 T 06851 8980
NO STALK-App des weißen Rings: <i>nostalk.de</i>	Download in den App-Stores

ST. WENDELER FRAUENSTAMMTISCH

PROGRAMM JANUAR 2024 – JULI 2024

mittwochs ab 19:15 Uhr, Programm ab 19:30 Uhr

07.02.2024 **Offenes Treffen**

Fastnachtferien

21.02.2024 **Die Kunst der kosmetischen Cremeherstellung!**

Gar nicht so schwer! Selbst ist die Frau! mit Anna Quint, 18:00 Uhr, Anmeldung erforderlich!

28.02.2024 **Vegan Kochen mit Valentina Brück**, 18:00 Uhr,

Anmeldung erforderlich!

06.03.2024 **Offenes Treffen**

13.03.2024 **St. Wendeler Kunst im öffentlichen Raum**,
Vortrag mit Fotos von Kunsthistorikerin Margret Wagner-Grill

20.03.2024 **Offenes Treffen**

Osterferien

10.04.2024,
14:30 Uhr **Besuch des Weltkulturerbes Völklinger Hütte**
Ausstellung »Deutscher Film« mit Führung,
20 € exkl. Fahrtkosten, Anmeldung bis 03.04.

17.04.2024 **Offenes Treffen**

24.04.2024,
15:00 Uhr **»Der gläserne Globus« Eine Führung hinter die**
Kulissen! mit Frau Wagner, Anmeldung bis 05.04.

08.05.2024 **Offenes Treffen**



- 15.05.2024** **Frauenhistorische Stadtführung in Saarbrücken**, mit der Kunsthistorikerin Dr. Susanne Nimmesgern, 14:30 Uhr Treffen an der Ludwigskirche, Anmeldung bis 07.05.
- 29.05.2024** **Programmplanung für das 2. Halbjahr 2024**
Ideenwerkstatt – Mitarbeit gewünscht!

Pfingstferien

- 05.06.2024** **Offenes Treffen**
- 12.06.2024** **Wanderung um Furschweiler**, mit anschließendem Grillabend, mit Roswitha Wagner und Marianne Braun, 14:00 Uhr, Anmeldung erforderlich!
- 19.06.2024** **Offenes Treffen**
- 26.06.2024** **Das Lymphsystem – alles im Fluss – Anleitung zur Eigenlymphdrainage**
mit Alexandra Leonhard-Kiehl
- 03.07.2024** **Offenes Treffen**
- 10.07.2024** **Sommerfest im Garten – mit Texten und Geschichten, die vom Sommer erzählen**
Spontanbüffet – alles gestaltet von den Stammtischfrauen

Sommerferien

Ausführliche Informationen in der Presse.

**In Kooperation mit der evangelischen
GESAMTKIRCHENGEMEINDE St. Wendel**



»MEIN BABY UND ICH« – EIN KURS FÜR GELINGENDE ELTERNSCHAFT

Kurs für Paare und Alleinerziehende, die ein Kind erwarten oder gerade Eltern geworden sind in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt des Landkreises Sankt Wendel, Netzwerk Frühe Hilfen

Sie können besser verstehen lernen, was das Baby mitteilen will und Ihre eigenen Fähigkeiten zur Verständigung mit dem Baby verbessern. Eltern erhalten Informationen über frühe Entwicklungsprozesse, die ihnen bei der Betreuung ihres Kindes helfen. Sie werden für das Ausdrucksverhalten ihres Babys sensibilisiert und können so mehr Spaß mit ihm zusammen haben. Eltern profitieren vom Erfahrungsreichtum der Kursleiterin und können sich mit anderen Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden, austauschen.

Termine:	4 fortlaufende Termine
Beginn:	Kursbeginn bei ausreichenden Anmeldungen
Uhrzeit:	1,5 Std./Termin
Dozentin:	Fachkraft der Frühen Hilfen
Ort:	Gesundheitsamt Werschweilerstraße 40 66606 St. Wendel (Ort kann variieren!)

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Gesundheitsamt des Landkreises Sankt Wendel
Koordination Frühe Hilfen
T 06851 801-5319 oder -5328

KOSTENFREI





ONE BILLION RISING

Auch im letzten Jahr verloren wieder zu viele Frauen ihr Leben durch Gewalt. Die Aktion One Billion Rising macht tanzend darauf aufmerksam. Deshalb treffen sich Menschen, die sich positionieren möchten und Lust auf eine gemeinsame Aktion haben, zu einem Flashmob auf dem Schloßplatz. Diese einfache Choreografie ist bei kostenlosen Übungstreffen in der STAGE erlernbar. Termine: Montag, 05.02., um 18.15 Uhr, Freitag, 09.02., um 18:00 Uhr, Samstag, 10.02., um 10:00 Uhr, in der Eisenbahnstr. 2, St. Wendel.

Am Veranstaltungstag: 15 Uhr Aufbau und Aufwärmtreffen in der Tantschule STAGE.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung der Frauenbeauftragten des Landkreises Sankt Wendel, der Kreisstadt St. Wendel und der Tanzschule STAGE.

Termin: Mittwoch, 14.02.2024
Uhrzeit: 16:30 Uhr
Ort: Schlossplatz St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Frauenbüro Landkreis Sankt Wendel

T 06851 801-2070

frauenbeauftragte@lkwnd.de

KOSTENFREI



ELTERN-KIND-TREFF NONNWEILER

Alltagspraktische Informationen rund um die Entwicklung und Bedürfnisse ihres Kindes von einer Fachkraft der Frühen Hilfen. Individuelle Fragen werden beantwortet, neue Kontakte können geknüpft und Erfahrungen ausgetauscht werden.

Termine: Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 10:00 – 11:30 Uhr im Mehrgenerationenhaus Nonnweiler, Trierer Straße 9, 66620 Nonnweiler

- 21.02.2024** »Gebt den Kindern Wurzeln und Flügel«:
Bindung fördert
- 06.03.2024** »Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht«: Fördern ohne zu überfordern
Krabbelgruppe
- 20.03.2024** Krabbelgruppe
- 17.04.2024** »Kinder lieben Rituale«
- 15.05.2024** Kinderspiele, wie wichtig für die kindliche Entwicklung?
- 05.06.2024** Krabbelgruppe
- 19.06.2024** Urlaub mit Kindern, inkl. Sonnenschutz
- 03.07.2024** »Wenn mir der Kragen platzt«:
Vom Umgang mit der Wut
- 21.08.2024** »Lasst die Kinder streiten lernen«:
auseinandersetzen ohne zu verletzen

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Gesundheitsamt des Landkreises Sankt Wendel
Koordination Frühe Hilfen
T 06851 801-5319

Keine Anmeldung erforderlich, Einstieg jederzeit möglich.
Kostenlos für Familien mit Kindern von null bis drei Jahren.

ELTERN-KIND-TREFF SANKT WENDEL

Alltagspraktische Informationen rund um die Entwicklung und Bedürfnisse ihres Kindes von einer Fachkraft der Frühen Hilfen. Individuelle Fragen werden beantwortet, neue Kontakte können geknüpft und Erfahrungen ausgetauscht werden.

Termine:	Jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat von 10:00 – 11:30 Uhr im Haus Fuchs der Lebenshilfe, Beethovenstraße 29, 66606 Sankt Wendel
28.02.2024	»Gebt den Kindern Wurzeln und Flügel«: Bindung fördert
13.03.2024	»Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht«: Fördern ohne zu überfordern
10.04.2024	Krabbelgruppe
24.04.2024	»Kinder lieben Rituale«
08.05.2024	Kinderspiele, wie wichtig für die kindliche Entwicklung?
12.06.2024	Krabbelgruppe
26.06.2024	Urlaub mit Kindern, inkl. Sonnenschutz
10.07.2024	»Wenn mir der Kragen platzt«: Vom Umgang mit der Wut
28.08.2024	»Lasst die Kinder streiten lernen«: auseinandersetzen ohne zu verletzen

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Gesundheitsamt des Landkreises Sankt Wendel
Koordination Frühe Hilfen
T 06851 801-5319

Keine Anmeldung erforderlich, Einstieg jederzeit möglich.
Kostenlos für Familien mit Kindern von null bis drei Jahren.

*Jeder macht Fehler. Nur so lernt man
und nur so funktioniert die Welt.*

Naomi Campbell



Kochworkshop VEGANE GOURMET ROHKOST

Leckere Wraps, Nudeln, Aufläufe, vegane Käsealternativen und fantastische Kuchen – und dass alles roh-köstlich? Geht das? Natürlich! An zwei Kursabenden zeigt Ihnen die Foodbloggerin und Kochbuchautorin Inka Baroni, wie lecker und gesund die roh-vegane Küche ist. Schlemmen mit Genuss und ohne Reue. Dieser Kurs passt ganz wunderbar in die Fastenzeit. Genießen, aber ohne tierische Produkte. Sie können sich pro Termin über eine große Auswahl an Köstlichkeiten freuen.

2 Termine: Donnerstag, 22.02.2024 und
Freitag, 23.02.2024

Uhrzeit: 17:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 95 € (gesamt)

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Inka Baroni
T 0177 5344296
mail@feineart-baroni.de
bvegan-kochworkshops.de

KLANGSCHALENMEDITATION

»Fantasie ist wichtiger als alles Wissen.« (Albert Einstein)

Klangreisen sind Fantasiereisen, bei denen Klangschalen zum Einsatz kommen. Die Klangschalen werden als Klangteppich ergänzend zur jeweiligen Geschichte angespielt. Sie sollen dazu anregen, die eigene Welt zu erschließen und möglicherweise etwas Abstand vom oft stressigen Alltag zu gewinnen. So können Sie träumen, sich erholen und die Fantasie spielen lassen, um anschließend entspannt und gestärkt in Ihr Leben zurückzukehren. In der Klangschalen-Meditation kann es auch darum gehen, eventuell vorhandene Blockaden oder Hemmnisse aufzulösen. Dies kann spontan entschieden werden.

Termin 1:	Freitag, 23.02.2024
Termin 2:	Freitag, 22.03.2024
Termin 3:	Freitag, 26.04.2024
Termin 4:	Freitag, 24.05.2024
Termin 5:	Freitag, 21.06.2024
Termin 6:	Freitag, 19.07.2024
Uhrzeit:	18:00 – 19:00 Uhr
Kosten:	15 €/Termin
Dozentin:	Karin Bill
Ort:	Mühlenstraße 7 66606 St. Wendel-Niederlinxweiler

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Karin Bill, Gesundheitspraktikerin BfG

T 0176 83357886

seelengesang@gmx.de

karin-bill.de



CREATOR-COACHING - WAS IST DAS? WAS BRINGT ES?

Ein glücklicheres und erfüllteres Leben, das versprechen uns die Verkäufer vieler Konsumgüter. Aber Sie persönlich haben das Gefühl, an ihrer Situation nichts ändern zu können? Sie pflegen, arbeiten, betreuen...? Sie sind gefangen in der Bedürfnisbefriedigung anderer? Aber jede hat die Macht, sich zu verändern und so auch Einfluss auf die Lebensumstände zu nehmen. Finden Sie es heraus.

Termin 1:	Freitag, 23.02.2024
Termin 2:	Montag, 11.03.2024
Termin 3:	Samstag, 08.06.2024
Uhrzeit:	16:00 - 17:30 Uhr
Kosten:	19 €/Termin (inkl. 15 € Gutschein für ein CREATOR Coaching)
Dozentin:	Silvia Holletschek
Ort:	online oder vor Ort möglich, Landkreise Sankt Wendel, Merzig, Saarlouis u.a.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Silvia Holletschek, Mentaltrainerin, CREATOR Coach,
Gesundheitsmanagement, Coaching Studio Saar
T 0177 4860161
silviaholletschek@icloud.com



HEILE DEIN INNERES KIND

Inzwischen etwas inflationär gebraucht, ist es die Ursache von nahezu allem. Konditionierungen, negative Glaubenssätze, Muster und Programme. Die Ursache davon, warum wir so sind wie wir sind und warum wir das tun was wir tun und wie wir es tun. Warum uns die gleichen unschönen Dinge immer wieder widerfahren und die Antwort auf »Warum immer ich?« oder »Warum schon wieder...?« Die gute Nachricht: Es ist auch der Schlüssel zu nahezu allem! Befreiung und Freiheit, Leichtigkeit, Mut, Hoffnung und Zuversicht. Wir lernen das Innere Kind kennen, ergründen Glaubenssätze, Muster, Prägungen und Programme und beginnen diese zu verstehen. Sie lernen, Ihr Inneres Kind zu sich zu nehmen und nachzubeeltern (Reparenting). Sehr schnell werden erste Erfolge spürbar! Neben purer Neugier dürfen Themen mitgebracht werden wie Beziehung, Familie, Erziehung, Stress, Beruf, Gesundheit u. v. m. Termine in Kleingruppen mit max. fünf Teilnehmerinnen.

Termin 1:	Samstag, 24.02.2024
Termin 2:	Samstag, 23.03.2024
Termin 3:	Samstag, 27.04.2024
Termin 4:	Samstag, 25.05.2024
Termin 5:	Samstag, 29.06.2024
Termin 6:	Samstag, 27.07.2024
Uhrzeit:	15:00 – 19:00 Uhr
Kosten:	99 €/Termin
Dozentin:	Daniela Bäuml
Ort:	Kirchstraße 15 66606 St. Wendel-Bliesen

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Leitstern-Life Coaching
 Daniela Bäuml
 T 0151 50407173
 kontakt@leitstern-life.de
 leitstern-life.de

Vortragsreihe

»KÖRPER VERSTEHEN – GESUNDHEIT LERNEN«

Zu dieser Vortragsreihe laden Frauenbüro, Gesundheitskoordination des Landkreises Sankt Wendel und der Verein Region Vital Sankt Wendeler Land e.V. regelmäßig ein. Wer die physiologischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers kennt und um die eigenen Schwächen weiß, kann sich zielgerichtet gesundheitsfördernd verhalten. Dabei möchten wir Sie unterstützen. Kompetente Fachkräfte geben ihr Wissen weiter und Sie können Ihre Fragen stellen.

Es werden Präsenz- und Online-Vorträge angeboten. Die Onlinevorträge werden aufgezeichnet und stehen auf der Internetseite von Region Vital zur Verfügung.

Alle aktuellen Termine sind auf regionvital.de einzusehen.

ENDOMETRIOSE – OFT UNERKANNT UND GAR NICHT SELTEN

Endometriose ist die zweithäufigste gynäkologische Erkrankung bei geschlechtsreifen Frauen. Mit dieser Erkrankung leiden Frauen und Mädchen unter starken Schmerzen und sie hat viele Auswirkungen. Und dennoch ist sie immer noch relativ unbekannt. Der Vortrag von Dr. Uta Fischer wird darüber aufklären und Behandlungsmöglichkeiten erläutern.

Termin:	Donnerstag, 29.02.2024
Uhrzeit:	18:00 – 19:00 Uhr
Dozentin:	Dr. Uta Fischer
Ort:	Unternehmer- und Technologiezentrum Werschweilerstraße 40 66606 St. Wendel

Anmeldungen online unter:

eveeno.com/endometriose

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Frauenbeauftragte Landkreis Sankt Wendel

Ursula Weiland

T 06851 801-2070

frauenbeauftragte@lkwnd.de

KOSTENFREI

Vernissage

»ALLES (AUSSER)GEWÖHNLICH – BEMERKENSWERT SELBSTVERSTÄNDLICH«

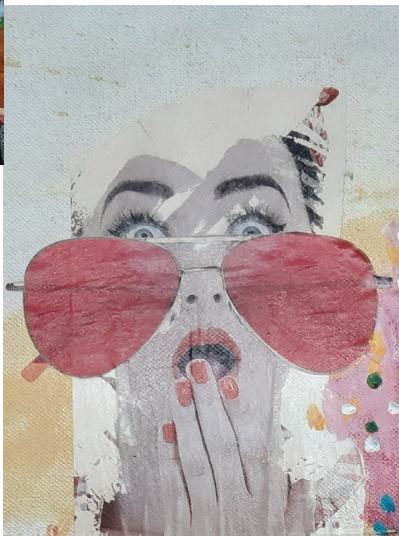
Eine Ausstellung des Künstlerinnen-Netzwerks im Landkreis Sankt Wendel in Kooperation mit dem Kunstzentrum Bosener Mühle e.V. vom 02.03. – 08.04.24.

Musikalische Gestaltung: Seelig-Süß-Sauer

mit Tanja Endres-Klemm, Sabine Seeli und Kathrin Hoffmann

Termin: Samstag, 02.03.2024
Uhrzeit: 19 Uhr
Ort: Kunstzentrum Bosener Mühle
An der Bosener Mühle 1,
66625 Nohfelden-Bosen

KOSTENFREI



»WONNIGE WEIBERKURSE«

(vier bis acht Frauen)

YONI YOGA

Yoga, Wahrnehmung rund um Becken und Yoni

Termin: Montag, 04.03.2024

Uhrzeit: 17:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 75 € inkl. Material

VIVA LA VULVA

Beziehungsratgeber in Sachen Selbstliebe

Termin 1: Freitag, 22.03.2024

Termin 2: Freitag, 26.04.2024

Uhrzeit: 17:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 189 €/Termin inkl. Material

MUTTER BUTTER

Special für Bauchdecke und Beckenboden

Termin: Donnerstag, 18.04.2024

Uhrzeit: 09:30 – 11:30 Uhr

Kosten: 75 € inkl. Material

WILDWECHSEL

Wechseljahre aus naturheilkundlicher Sicht

Termin: Montag, 15.05.2024

Uhrzeit: 17:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 75 € inkl. Material

ZYKLUS ZAUBER

Heilwissen & Yoga für Frauen in den fruchtbaren Jahren

Termin: Montag, 03.06.2024

Uhrzeit: 17:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 75 € inkl. Material

Dozentin: Sabine Schmitz-Morsch

Ort: EMBA Therapie- und Yogazentrum

In der alten Schule

Mombergstraße 61

66649 Oberthal-Gronig

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Sabine Schmitz-Morsch

Therapeutin & Yogini, Inhaberin der Praxis EMBA

T 06854 709970

info@emba.saarland

emba.saarland

HARMONIE FÜR DIE CHAKREN

In diesem Abendseminar lernen Sie auf leichte Art und Weise, die eigenen Energiezentren zu reinigen, in die Balance zu bringen, zu heilen und mit neuer Lebensenergie aufzuladen. Durch einfache Techniken werden Blockaden aufgelöst. Die praktischen Übungen können jederzeit im Alltag schnell und effektiv umgesetzt werden. Freuen Sie sich auf eine neue Erfahrung, die das Leben positiv verändern wird. Der Kurs umfasst zwei Termine (beide Seminartage bauen aufeinander auf und sind deshalb nur zusammen buchbar).

2 Termine: Dienstag, 05.03. und 12.03.2024
Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr
Kosten: 55 € (Komplettpreis)

HEILIMPULSE DER NEUEN ZEIT

Lassen Sie sich entführen in eine magische Welt! Lassen Sie uns gemeinsam Heilimpulse setzen, die Ihnen Ihren Alltag verschönern. Lassen Sie sich inspirieren von wundervollen Meditationen und Affirmationen. NEUES ERWARTET SIE! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Donnerstag, 25.04.2024
Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr
Kosten: 30 €
Dozentinnen: Marion Lensch/Christine Wagner
Ort: Ganzheitl. Praxis für Gesundheit
 Krottelbacher Straße 27a
 66606 St. Wendel-Bubach

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Lebenskraft im Alltag
 Marion Lensch
 T 06856 304 oder 06856 1618
 info@marion-lensch.de
 marion-lensch.de

Mitmach-Angebote - 1. Halbjahr **»FIT IM ALTER« für Frauen und Männer**

März: Klangentspannung in Niederlinxweiler

Beginn: Donnerstag, 07.03.2024
Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr
Dozentin: Sandra Möller

April: E-Bike Kurs in Niederlinxweiler

Beginn: Samstag, 13.04.2024
Uhrzeit: 14:00 - 16:00 Uhr
Dozent:in: St. Wendeler Bikebären

Mai: Smartphone Kurs

Beginn: Dienstag, 07.05.2024
Uhrzeit: 09:00 - 11:00 Uhr
Dozent:in: Smart Cities

Juni: Wandern im Sankt Wendeler Land

Beginn: Auskunft bei Seniorenbeauftragte
Dozent:in: Rudi Backes

Juli: Tennis in St. Wendel-Bubach

Beginn: Dienstag, 09.07.2024
Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr
Dozent:in: TC Ostertal

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Seniorenbeauftragte des Kreisstadt St. Wendel
Heike Arweiler
Schloßstraße 7
66606 St. Wendel
T 06851 809-1958
seniorenbeauftragte@sankt-wendel.de

INTERNATIONALER FRAUENTAG

Frauen möglichst vieler Kulturen treffen sich! Das Programm wird Spaß machen.

Vortrag von Dr. Susanne Nimmesgern:

Drei Jahrhunderte – drei (außer)gewöhnliche Frauenleben

Termin: Freitag, 08.03.2024
Uhrzeit: 18:30 Uhr
Ort: Kunstzentrum Bosener Mühle
 An der Bosener Mühle 1,
 66625 Nohfelden-Bosen



MAMA- UND PAPA-FRÜHSTÜCK IN DER TANZSCHULE STAGE

Einführung in erste Hilfe am Kind mit Daphne Schuch

Einladung zum Frühstück, mit leckerem Büfett mit regionalen Produkten von den Saarlandfrauen

Termin: Montag, 03.06.2024
Uhrzeit: 9 Uhr
Ort: STAGE
 Eisenbahnstraße 2
 66606 St. Wendel
Kosten: 13 €

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Karten erhältlich in der Tanzschule STAGE:

T 06851 9124245

info@stage-tanzschule.de



Workshop

DAS LYMPHSYSTEM »ALLES IM FLUSS«

Ohne unser Lymphsystem könnten wir nicht einen Tag überleben. Bestehen bereits Erkrankungen, wie z.B. Krebs, Herz-, Leber-, Nierenerkrankungen, Entzündungen, Rheuma, Allergien u.a., ist es umso wichtiger, das System genauer zu betrachten und die Selbstdrainage zu erlernen.

Termin: Freitag, 08.03.2024
Uhrzeit: 17:00 – 20:00 Uhr
Kosten: 50 €

Workshop ATEMTECHNIKEN UND MEDITATION

Längst ist die heilende Wirkung der Meditation und des Atems wissenschaftlich belegt, wie z.B. bei hohem Blutdruck, Herzerkrankungen, Depressionen, Stress, Schlafstörungen, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme. Atemtechniken und Meditation stärken das Immunsystem, schenken ein längeres, zufriedenes Leben und vieles mehr.

Termin: Freitag, 12.04.2024
Uhrzeit: 17:00 – 20:00 Uhr
Kosten: 50 €

Workshop ENTGIFTEN, WICHTIGER DENN JE!

Tagtäglich sind wir mit vielen Umweltbelastungen konfrontiert. Viele Schadstoffe lassen eine große Bandbreite von Erkrankungen entstehen, weshalb es enorm wichtig ist, unseren Körper regelmäßig von den Belastungen zu befreien.

Termin: Freitag, 10.05.2024
Uhrzeit: 17:00 – 19:30 Uhr
Kosten: 50 €

Zu allen Workshops, bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Meditations-Kissen (wenn vorhanden), kleines Kopfkissen, warme Decke, warme Socken, genügend zu trinken.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Alexandra Leonhard-Kiehl, Heilpraktikerin
T 0151 28869229
AlexandraLeonhard@web.de
Alexandra-Leonhard-kiehl.de



HOMBURGER FRAUENKABARETT

TREFFER IN DER NACHSPIELZEIT

Anlässlich des Internationalen Frauentags in St. Wendel

Das Homburger Frauenkabarett präsentiert ein Best of aus Lieblingsstücken und -gesängen. Seit 2001 spielt die weibliche Mannschaft in dieser Aufstellung. Dies haben die fünf Spielerinnen ausschließlich ihrem Erfolg zu verdanken, wofür sowohl der Trainer als auch das Publikum mit seiner reaktiven Lacherei im Prinzip die eigentliche Schuld, respektive Verantwortung trägt.

In diesem Sinne: Treffen Sie uns in der Nachspielzeit!

Termin:	Samstag, 09.03.24
Uhrzeit:	19 Uhr (Einlass 18 Uhr)
Ort:	Kulturscheune Hochmühle 66606 St. Wendel-Oberlinxweiler
Kosten:	VVK 19 €, AK 20 €, ermäßigt 15 €

EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KUNNNIKATION

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist ein Kommunikationsmodell, das Klarheit und Empathie im Umgang mit sich und anderen fördert. Es zeichnet sich durch Übersichtlichkeit und Anwendbarkeit in allen Lebensbereichen aus. In diesem Online-Vortrag lernen Sie die Basis der GFK, die sogenannten Vier Schritte sowie die Schlüsselunterscheidungen kennen. Im Anschluss nehmen wir uns Zeit für Fragen und Austausch.

Termin:	Samstag, 09.03.2024
Uhrzeit:	10:00 – 11:30 Uhr
Kosten:	10 €
Dozentin:	Kristina Schulz
Ort:	online über Zoom

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Kristina Schulz
Innenweit – Leben und Lernen
T 0170 6593346
innenweit218@gmail.com
innenweit-coaching.de



ERMUTIGUNG TUT GUT- Das Encouraging-Training

»Sei die Gestalterin deines Lebens, denn glücklich steht dir am besten!«

Erleben Sie die Magie der Ermutigung! Spüren Sie Leichtigkeit, Gelassenheit und Lebensfreude. Nehmen Sie das Gute und Schöne wieder wahr. Dieses sehr effektive Persönlichkeitstraining, welches seit Jahren weltweit erfolgreich praktiziert wird, haben wir Theo Schoenaker zu verdanken. Grundlage ist das Menschenbild der Individualpsychologie. Innerhalb von 10 Einheiten erarbeiten wir in einer humorvollen und ermutigenden Atmosphäre, sich und seine Stärken besser wahrzunehmen, das Definieren und Umsetzen von Zielen, konstruktive Konfliktlösungen auf einer sachlichen Ebene, einen liebevolleren Umgang mit sich selbst und anderen, also alles, was ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben ausmacht. Erleben Sie, wie die Ermutigung auch Ihr Leben verzaubert. Seien Sie es sich wert!

Basistraining abends 10 Termine

Beginn: Montag, 11.03.2024
Uhrzeit: 17:30 Uhr (ca. 2,5 h)

Basistraining morgens 10 Termine

Beginn: Mittwoch, 13.03.2024
Uhrzeit: 09:30 Uhr (ca. 2,5 h)

Kosten: 180 € (für 10 Termine)
Dozentin: Valentina Brück
Ort: Zur Dick Eich 1
66646 Marpingen-Urexweiler

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Valentina Brück
Encouraging-Mastertrainerin
T 0177 6481294
mutkurs@web.de
mutkurs.de

*Man kann Ungerechtigkeit nur mit
Gerechtigkeit begegnen.*

Anke Engelke



Virtueller Rundgang mit anschließender Fragerunde PLANUNG UND SICHERHEIT FÜR DIE ELTERNZEIT

(in Kooperation mit dem Frauenbüro des Regionalverbandes Saarbrücken und dem Väternetzwerk im Regionalverband Saarbrücken)

Die Elternzeit ermöglicht es, Müttern und Vätern im Beruf kürzer zu treten und sich mehr Zeit für die Familie zu nehmen. Seit mehr als fünfzehn Jahren gibt es in Deutschland das Elterngeld. Das Elterngeld soll die wirtschaftliche Sicherheit von Familien stärken und somit einen Beitrag zur partnerschaftlichen Vereinbarkeit von Familie und Beruf leisten. Laut Angaben des Statistischen Bundesamtes nehmen immer mehr Väter Elternzeit. Im Vergleich zu den Müttern, welche im Schnitt 11,6 Monate zu Hause bleiben, nehmen Väter durchschnittlich nur 3,1 Monate Elternzeit in Anspruch. Zusammen mit elterngeld.net möchten wir Ihnen im Rahmen unseres virtuellen Vortrages zeigen, wie Sie Ihre Elternzeit und Ihr Elterngeld optimal nutzen können.

Termin: Donnerstag, 14.03.2024
Uhrzeit: 17:00 Uhr
Dozentin: Ann-Kathrin Schlarb
Beraterin Entgeld.net

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Frauenbüro Regionalverband Saarbrücken
frauenbuero@rvsbr.de

KOSTENFREI

Kräuterseminare

WINTER ADE - FIT MIT FRÜHLINGSKRÄUTERN AUS NATUR UND GARTEN

Frische Kräuter bringen uns nach dem Winter wieder in Schwung! Mit den Kräutern der Saison bereiten wir gemeinsam Leckerer, Gesundes und Pflegendes zu. Sie lernen direkt, die bekannten und unbekanntes Kräuter unserer Pflanzenwelt zu verwenden und damit neue Energie für Körper und Seele zu schöpfen. Rezepte und Materialien sind einbegriffen.

Termin: Freitag, 15.03.2024
Uhrzeit: 18:00 - 21.00 Uhr
Kosten: 20 €

DER MAGISCHE KESSEL - DIE NEUNKRÄUTER- SUPPE/GRÜNDONNERSTAGSSUPPE

Nach altem Brauch isst man in der Osterzeit etwas Grünes. Die frischen Frühlingskräuter werden gemeinsam zu einer würzigen Suppe verarbeitet und verspeist. Wir erfahren von dieser alten Tradition und beleben sie neu. Ein spannendes Kennenlernen der Kräuter und Rezept zum Mitnehmen.

Termin: Donnerstag, 28.03.2024
Uhrzeit: 17:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 15 €
Dozentin: Christel Trost
Ort: Kultur- und Bildungs-Institut
 Kreisvolkshochschule
 Werschweilerstraße 14
 66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Christel Trost
 zertifizierte Kräuterpädagogin
 T 06386 394 oder 0157 83612220
 kraeutersommer@gmx.de
 kraeutersommer.de

FRAUEN-ERLEBNISRAUM

Im Frauen-Erlebnisraum können Sie sich im Kreis von Frauen austauschen, begegnen und mit allen Sinnen erfahren. Sie reden nicht nur, sondern kommen unter Würdigung der eigenen Grenzen und traumasensibel ins Erleben. Zu ausgewählten Themen treffen wir uns im Herzen von St. Wendel, um uns zu erfahren und zu spüren.

- Austausch und Sharing-Circle
- Kontakt mit Körper und Natur (bspw. Handmassage mit ätherischen Ölen und Waldbaden)
- Embodiment und Körperreisen (bspw. intuitives Tanzen)
- Verbindung mit den Jahreskreisfesten und aktuellen Themen (bspw. Einblicke in Raunächte)

Das jeweilige Thema wird zeitnah auf der Homepage der Dozentin bekannt gegeben. Das Zusammensein, Erleben und der Austausch unter Frauen ist verbindend, stärkend, nährend und inspirierend. Dabei bezieht die Dozentin ihr Wissen und ihre Erfahrung aus Psychotraumatologie, Emotionsregulation, Körpertherapie, intuitivem Malen usw. mit ein.

Termin 1: Samstag, 16.03.2024

Termin 2: Samstag, 11.05.2024

Uhrzeit: 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 35 €/Termin

Dozentin: Kristin Kraus
Galerie 32
Balduinstraße 32
66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Kristin Kraus

B. Sc. Psychologie, Traumatherapie, HPP i.A., Kunstvoll Frau

T 0152 09039279

info@kunstvoll-frau.de

kunstvoll-frau.de

Je mehr Bürger mit Zivilcourage ein Land hat, desto weniger Helden wird es einmal brauchen.

Anna Magnani

SPRECHSTUNDEN MIT INDIVIDUELLER BERATUNG ZUR RÜCKKEHR INS BERUFLSLEBEN

Die Agentur für Arbeit Saarland bietet im Landratsamt Sankt Wendel in Kooperation mit der Frauenbeauftragten Ursula Weiland individuelle Beratungen für Frauen und Männer an, die nach Familienzeiten wieder zurück ins Erwerbsleben möchten. Die Sprechstunde richtet sich an Rückkehrende aus Eltern- oder Pflegezeit, die sich beruflich orientieren und zeitgemäß aufstellen wollen und bisher noch nicht mit der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter in Kontakt stehen. Elena Koch, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, und das Team der Berufsberatung im Erwerbsleben beraten beispielsweise bei Fragen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zu beruflichen Perspektiven, zu Stellensuche und Bewerbung, zu Weiterbildung und zu möglichen Hilfen durch die Agentur für Arbeit. Bitte melden Sie sich vorher rechtzeitig an!

Termin 1:	Montag, 25.03.2024
Termin 2:	Donnerstag, 02.05.2024
Uhrzeit:	09:00 - 13:00 Uhr
Dozentin:	Elena Koch
Ort:	Landratsamt Sankt Wendel Mommstraße 25 (Eingang Servicebüro) 66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Elena Koch, Agentur für Arbeit Saarland
T 0681 944 2301
saarbruecken.bca@arbeitsagentur.de
arbeitsagentur.de/vor-ort/saarland/bca



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Saarland

bringt weiter.

SELBSTLIEBESGLÜCK – »SIEH, WIE SCHÖN DU BIST!«

Für alle weiblichen Wesen, die Schmerzpunkte lösen und Mutture öffnen möchten!

1. »Finde deine Drachen und lass sie los!«
2. »Erkenne dein Mutpotential und brich auf!«
3. »Sieh deinen Herzenstraum and dream everything into life!«

3 Termine: Donnerstag, 04.04., 11.04. und 18.04.2024
Uhrzeit: 19:00 – 21:30 Uhr
Kosten: 49 € (für 3 Termine)

Gedichteworkshop LASS WORTE SCHWEBEN UND GEDICHTE ENTSTEHEN

Für alle Wortkünstler:innen und Künstler:innenseelen!

1. »Gestalte deinen Beitrag für den Gedichtwettbewerb Frankfurter Bibliothek 2025!«
2. »Beteilige dich mit Gedicht(en)/Text(en) an der Anthologie Regenbogentraumzeit 2024!«

3 Termine: Donnerstag, 16.05., 23.05. und 30.05.2024
Uhrzeit: 19:00 – 21:30 Uhr
Kosten: 49 € (für 3 Termine)
Dozentin: Angelika Biehl
Ort: wird noch bekannt gegeben

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Angelika Biehl
Autorin/Coachin
T 0174 4753424
angelikabiehl13@gmail.com

Vortragsreihe

»KÖRPER VERSTEHEN – GESUNDHEIT LERNEN«

Zu dieser Vortragsreihe laden Frauenbüro, Gesundheitskoordination des Landkreises Sankt Wendel und der Verein Region Vital Sankt Wendeler Land e.V. regelmäßig ein. Wer die physiologischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers kennt und um die eigenen Schwächen weiß, kann sich zielgerichtet gesundheitsfördernd verhalten. Dabei möchten wir Sie unterstützen. Kompetente Fachkräfte geben ihr Wissen weiter und Sie können Ihre Fragen stellen.

Es werden Präsenz- und Online-Vorträge angeboten. Die Onlinevorträge werden aufgezeichnet und stehen auf der Internetseite von Region Vital zur Verfügung.

Alle aktuellen Termine sind auf regionvital.de einzusehen.

LEBEN MIT ADHS

Wie erkenne ich, dass ich oder mein/e PartnerIn von ADHS betroffen bin/ist? Sind Frauen anders betroffen als Männer? Welche Ursachen und Auswirkungen hat diese Störung auf alle Lebensbereiche und was können Betroffene lernen und tun, um ein erfolgreiches Leben führen zu können? Wie können Betroffene Traumatisierung verhindern? Diese und weitere Fragen beantwortet die Psychologin Prof. Dr. biol. hum. Petra Retz-Junginger.

Termin:	Donnerstag, 11.04.2024
Uhrzeit:	18:00 – 19:00 Uhr
Dozentin:	Prof. Dr. Petra Retz-Junginger Dipl.-Psychologin
Ort:	Unternehmer- und Technologiezentrum Werschweilerstraße 40 66606 St. Wendel

Anmeldungen online unter:

eveeno.com/adhs

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Frauenbeauftragte Landkreis Sankt Wendel

Ursula Weiland

T 06851 801-2070

frauenbeauftragte@lkwund.de

KOSTENFREI

SELBSTVERTEIDIGUNGSSEMINAR FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

Die Techniken sind ausgerichtet auf die physische Unterlegenheit einer Frau gegenüber einem männlichen Aggressor. In den meisten Fällen ist es Frauen kaum möglich, einen größeren oder schwereren Angreifer in der Realität abzuwehren oder auszuschalten.

Im Seminar lernen Sie:

- Der beste Kampf ist der vermiedene Kampf: gefährliche Situationen erkennen und vermeiden
- Täter suchen Opfer, keine Gegner: Selbstvertrauen aufbauen
- Waffenlose Selbstverteidigung (Schläge, Tritte, Befreiungen): sich gegen Belästigungen und Angriffe wehren
- Alltagsgegenstände werden zur Waffe

Für das Seminar sind keine Vorkenntnisse notwendig. Kommen Sie einfach in bequemer Sportkleidung und in Sportschuhen und bestenfalls nach dem Frühstück.

Termin 1:	Samstag, 20.04.2024
Termin 2:	Samstag, 18.05.2024
Termin 3:	Samstag, 13.07.2024
Uhrzeit:	09:00 – 12:00 Uhr
Kosten:	Kinder 10 € und Frauen 25 €/Termin
Dozentin:	Mandy Mewes
Ort:	Sport- und Kulturhalle Theley Toni-Lermen-Straße 2 66636 Tholey-Theley

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Mandy Mewes
ehemalige Militärpolizistin
T 0174 4692180
wsvfuerfrauen@gmail.com



»WAS WILL DER WIND MIR FLÜSTERN«

Oder ist es das Rascheln der Blätter? Wir gehen in die Natur und erleben die Elemente, spüren, lauschen und nehmen wahr, was uns umgibt - Blumen, Bäume, Bäche, Tiere...

Die Natur als ursprünglicher und wertfreier Raum ermöglicht es uns, einfach »da« zu sein, so zu sein, wie jedes Wesen ist. Unsere Sinneseindrücke verfeinern sich und gleichzeitig kann sich Stille in uns ausbreiten, da die Gedanken zur Ruhe kommen. Leichte Körperübungen unterstützen dabei unsere Wahrnehmung der äußeren und inneren Welt. Wir lauschen nach innen und außen und entdecken...

Termin 1:	Samstag, 11.05.2024
Termin 2:	Sonntag, 26.05.2024
Termin 3:	Sonntag, 16.06.2024
Uhrzeit:	15:00 – 18:00 Uhr
Kosten:	25 €/Termin
Dozentin:	Ulrika Frank
Ort:	Zum Heidenkopf 6 66625 Nohfelden-Walhausen

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Ulrika Frank

T 06852 4269882 oder 0176 65595298

ulrifra@gmx.de

Die Termine bauen nicht aufeinander auf und können einzeln besucht werden.



Kochworkshop VEGANE SELBSTGEMACHTE WURST- UND KÄSESPEZIALITÄTEN

Es interessieren sich immer mehr Menschen für die vegane Kost. In Supermärkten wird zurzeit eine große Auswahl an veganen Ersatzprodukten angeboten. Doch ist das alles gesund? Wie bei allen nicht-veganen Fertigprodukten sind auch in veganen Fertigprodukten fragwürdige Zutaten enthalten. An zwei Kursabenden zeigt Ihnen die Foodbloggerin und Kochbuchautorin Inka Baroni, wie man vegane, gesunde Wurst- und Käsealternativen selbst herstellt. Sie können sich pro Termin über eine große Auswahl an Köstlichkeiten in Buffet-Form freuen.

2 Termine:	Donnerstag, 16.05.2024 und Freitag, 17.05.2024
Uhrzeit:	17:00 – 20:30 Uhr
Kosten:	95 € (gesamt)
Dozentin:	Inka Baroni
Ort:	Kultur- und Bildungs-Institut Kreisvolkshochschule (Küche) Werschweilerstraße 14 66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Inka Baroni
T 0177 5344296
mail@feineart-baroni.de
bvegan-kochworkshops.de



VISIONSBILDUNG – »WO, WAS UND WER WILL ICH WIRKLICH SEIN IN FÜNF JAHREN«

In diesem kreativen Workshop gestalten wir ein Visionboard in geselliger und entspannter Runde. Wir bedienen uns hierfür unbewusster Zugänge mit Hilfe von Bildern. Es wird mit verschiedenen Materialien gestaltet und dabei bestenfalls die Lieblingsmusik gehört. Im Visionboard wird Unbewusstes sichtbar – Wünsche, Bedürfnisse und Visionen. Nach Fertigstellung widmen wir uns der geführten Reflexion der Einzelergebnisse. Hierbei nutzen wir die Intelligenz der Gruppe, um uns gegenseitig wertschätzendes Feedback zu geben und uns zu bereichern. Bitte bringen Sie drei Ihrer Lieblingszeitschriften mit bzw. was Sie spontan optisch anspricht beim Kauf.

Termin:	Freitag, 17.05.2024
Uhrzeit:	17:00 – 21:30 Uhr
Kosten:	50 € (inkl. Material & Snacks)
Dozentin:	Heike Fischer
Ort:	Raum für Dich Jahnstraße 4 66606 St. Wendel



Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Optimum Hoch3
 Heike Fischer
 Coachin, Supervisorin und Mediatorin
 T 0157 81781286
 kontakt@optimumhoch3.de
 optimumhoch3.de

SPAZIERGANG IN DIE ACHTSAMKEIT

»Die schönsten Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst.« Haemin Sunim

Raus aus dem Alltag rein in die Natur heißt es an diesem Nachmittag. Entdecken Sie auf diesem bewussten Spaziergang die Natur als Ihre Kraftquelle. Erleben Sie sie mit all Ihren Sinnen und finden Sie unter Anleitung tiefe Entspannung. Sie werden anhand von Atem- und Geh-techniken erfahren, wie Sie Stress abbauen können und gleichzeitig Ihr Wohlbefinden stärken. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und nehmen Sie sich gerne etwas zu trinken mit.

Termin 1:	Samstag, 08.06.2024
Termin 2:	Sonntag, 09.06.2024
Uhrzeit:	14:30 (Dauer ca. 1 1/2 bis 2 Std.)
Kosten:	19 €/Termin
Dozentin:	Andrea Theobald
Ort:	Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Andrea Theobald

Entspannungspädagogin, Natur-Resilienz-Trainerin zertifiziert durch die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

T 0152 53550840

auszeitnatur@gmx.de





WILDNISWOCHENENDE

Wir verbringen ein ganzes Wochenende im Kreis von Frauen mitten im Wald und verbinden uns mit der ur-weiblichen Kraft von Mutter Erde. Es gibt vielseitige Angebote (Musik, Tanz, Meditation, Qi Gong, Yoga, Heilpflanzen- und Baumkunde, intuitives Malen ...). Wer möchte, nutzt den geschützten Raum, um unterm Sternenhimmel zu schlafen (freiwillig). Am Samstag, 22.06.2024 feiern wir zusammen den höchsten Stand der Sonne mit einem feurigen Sommersonnenwend-Fest nach. Die Kapellenwiese ist eine Lichtung mitten im Wald mit viel Platz für unsere Zelte, einer großen Feuerstelle und einfachen Unterständen. Sanitäre Anlagen sind vorhanden. Für kühle Getränke (gegen Bezahlung) ist gesorgt. Die Anmeldung beinhaltet zwei Frühstücke und ein gemeinsames Abendessen am Samstag. Anmeldeschluss: Fr., 31.05.2024

Termin: Freitag, 21.06.2024 - Sonntag, 23.06.2024
Uhrzeit: 10:00 Uhr
Kosten: 70 €/Termin
Ort: Kapellenwiese am Momberg,
 66649 Oberthal-Gronig

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Frauenbüro Landkreis Sankt Wendel
 T 06851 801-2070
frauenbeauftragte@lkwund.de

OBSTBAUMSCHNITTKURS FÜR FRAUEN

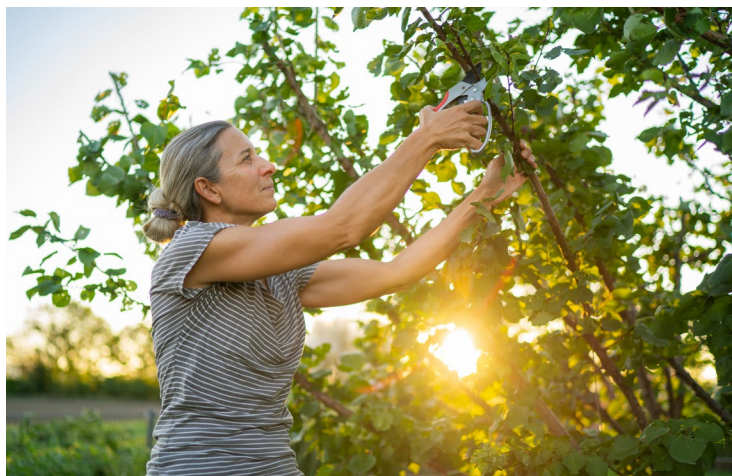
Im theoretischen Teil, der direkt am Baum stattfindet, wird jeder Obstbaum in seiner individuellen Entwicklung »angesprochen«. Dabei stehen Stabilität und Vitalität im Vordergrund. Die notwendigen Schnitte werden direkt im Anschluss von den Teilnehmerinnen selbst – natürlich unter Anleitung – vorgenommen. Der Schwerpunkt liegt im Erlernen von baumschonenden Schnittmaßnahmen, die zum richtigen Zeitpunkt ihre Wirksamkeit entfalten. Vorhandenes Werkzeug kann mitgebracht werden und wird auf Funktionalität geprüft. Bitte an Arbeitskleidung und Handschuhe denken!

- Termin 1:** Freitag, 28.06.2024
Uhrzeit: 17:00 – 19:00 Uhr
Dozentin: Dipl. Biologin Michaela Keller
Fachberaterin für Obst- und Gartenbau
beim Landkreis Sankt Wendel
- Ort:** Oberthal (nähere Informationen bei Anmeldung!)

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Landkreis Sankt Wendel
Amt Entwicklung ländlicher Raum und Ehrenamt
T 06851 801-4701
laendlicher-raum@lkund.de

KOSTENFREI



Ständige Gruppe HANDARBEITSGRUPPE FÜR SENIORINNEN

Die Handarbeitsgruppe besteht seit April 1991. Mittlerweile treffen sich bis zu 15 Frauen verschiedener Altersstufen zum gemeinsamen Stricken und Häkeln bei Kaffee (und manchmal auch bei Kuchen). Wir fertigen Strümpfe, Handschuhe, Schals, Pullis und Tierfiguren zum Eigengebrauch oder für soziale Zwecke.

Termin:	dienstags, fortlaufend
Uhrzeit:	14:00 – 16:00 Uhr
Dozentin:	Anne Buchholz
Ort:	Pfarrsaal der katholischen Kirchengemeinde St. Anna Ecke St. Annen- und Dechant-Gomm-Straße 66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Seniorenbüro des Landkreises Sankt Wendel
T 06851 801-5201

KOSTENFREI





Landkreis
**Sankt
Wendel**

Frauenbüro

Mommstraße 21-31

66606 Sankt Wendel

T 06851 801-2071

frauenbeauftragte@lkwnd.de

landkreis-st-wendel.de