

Workshops

Samstag, 10.11.2007

1 Neue Ideen für die Zukunft!

ANNE BLOOM (INFO E.V.)

Schon Pläne für die Zukunft geschmiedet? Noch nicht? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige. Wir werden Zukunftsträume träumen, Ideen entwickeln und verborgene Fähigkeiten und Schätze in uns suchen, damit unsere Träume wahr werden können.

2 Schreibwerkstatt “Poesie der Liebe”

ROSANNA D’ORTONA (REDAKTION OHRENKUSS)

Die Liebe: Sie zeigt sich oft. Sie zeigt sich sehr unterschiedlich. In diesem Workshop schreiben wir über die Liebe. Z.B.: die Liebe zu einem Partner/einer Partnerin, Freund oder Freundin, einem Popstar oder einer Leidenschaft... Jede kann mitmachen. Sie müssen nicht schreiben können. Wichtig ist, dass Sie was zu sagen haben.

3 Reise zu meinen Kraftquellen

INE KAYSER

Der Kopf ist voll, der Körper müde? Wir werden mit einfachen Bewegungsübungen eine alte chinesische Bewegungs- und Entspannungsform kennenlernen, jede nach ihren Möglichkeiten. Qi Gong [ausgesprochen: schi gong] kann man leicht im Alltag benutzen – zu Hause, bei der Arbeit und anderswo.

4 Fit und gesund – gewusst, wie!

BETTINA MARUSKA-STUHR & MAIKE KOLLENDER

Wir schauen uns Lebensmittel mal genauer an – sind es Fitmacher oder Fettmacher? Was hilft mir beim Abnehmen? Worauf kann ich beim Einkauf achten? Was kann ich anstatt Chips und Cola Leckerer genießen? Wir stellen gesunde Lebensmittel vor und machen Bewegungsübungen, die sich gut im Alltag unterbringen lassen. Zum Abschluss bereiten wir ein appetitliches, kalorienarmes Abendessen zu.

5 Wie sag’ ich, was ich will?

JUTTA RÜTTER (INFO E.V.)

Wenn ich nicht sage, was ich will, muss ich nehmen, was ich kriege! Manchmal sage ich “Ja” zu einer Sache, die ich eigentlich gar nicht will. Hinterher denke ich darüber nach, was ich hätte sagen oder tun sollen – zu spät. Manchmal gibt es auch schöne Sachen, die uns schwer fallen! Z.B. Wenn wir einen netten Menschen treffen, den wir unbedingt kennenlernen wollen, uns aber nicht trauen. Wir üben im Workshop, klare Forderungen und Fragen zu stellen und uns nicht abschrecken zu lassen, wenn es mal nicht klappt.

6 Das bin ich!

Was passt zu mir, was tut mir gut?

FRANZISKA SWARS & CLAUDIA GRANDT

Kennen Sie das auch? Vor dem Spiegel stehen und sich fragen: Was ziehe ich an? Sich selbst fragen: Wie geht es mir eigentlich? Womit kann ich mir heute wohl etwas Gutes tun? Mit verschiedenen Materialien und Übungen wollen wir ausprobieren, was uns gut tut, was uns gefällt, was zu uns passt: Schminke, Hüte, Stoffe, Tücher, digitale Fotos, um uns anzuschauen; wir wollen auch Körperübungen machen und Übungen, die unser Selbstbewusstsein stärken. Alle sollen sich wohl fühlen, Spaß haben und sich und andere kennen lernen!

7 Ohren auf für Gefühle

MAREILE & MILENA BUSSE

Schon mal Klänge erzeugt mit dem Körper oder Gegenständen aus dem Alltag? Wir wollen uns von unseren Gefühlen leiten lassen und sie ausdrücken mit Mitteln, die wir täglich um uns haben: Körper, Stimme, Zeitungspapier,...

8 Rasende Reporterinnen

LENA MIDDENDORF (MIXED PICKLES E.V.)

„Die Reportage“: Wir machen Fotos mit der digitalen Kamera, führen Interviews, schreiben Texte und gestalten das Layout für die Berichterstattung der ersten Frauenkonferenz.

9 Wo möchte ich zu Hause sein?

KATRIN METZ

Wo wohne ich? Wo möchte ich wohnen? Mit wem möchte ich wohnen? Und woher bekomme ich Unterstützung? – Ein Workshop für Frauen, die über ihre Wohnsituation nachdenken wollen. Wir überlegen gemeinsam, wie wir zurzeit leben, wie wir leben möchten und was wir davon verwirklichen können.

10 Wertvoll, stark und einzigartig!

LYDIA LANG & ELENA WIELE (SHURI RYU BERLIN)

Haben Sie sich schon mal bedroht gefühlt? Wissen Sie manchmal nicht, wie Sie jemanden auf Abstand halten können? Wir werden in diesem Workshop unsere Stärken (wieder) entdecken und erweitern, Erfahrungen austauschen und üben, wie wir uns wehren können. Unser Motto: Das Leben selbstbestimmt gestalten und die Verantwortung nicht anderen überlassen!

11 Pinsel, Farbe & Co. – den Herzenswunsch gestalten

RUTH KONRATH

Was wünsche ich mir mehr in mein Leben? In diesem Workshop werden wir uns mit unseren Wünschen beschäftigen, z.B. Kraft, Mut, Schönheit, Vertrauen usw. Mit künstlerischen Materialien, z.B. Pinsel und Farbe, gestalten wir Symbole für unsere Wünsche! Diese Symbole sollen uns im Alltag immer wieder stärken.

12 Freundschaft, Liebe, Partnerschaft

ANGELIKA WERNER, FLORENCE UNGER, SUSANNE PRÜFER

Wie lerne ich am besten jemanden kennen? Wie soll mein Traummann oder meine Traumfrau sein? Oder habe ich ihn / sie schon gefunden? Was ist mir wichtig in der Freundschaft, Liebe oder Partnerschaft? In diesem Workshop geht es um Fragen, Wünsche und Erfahrungen, Rollenspiele, Bildergeschichten, Aktionen und mehr. Außerdem stellen wir die „Schatzkiste“ vor, eine Kontaktbörse für Menschen mit Behinderung.

13 Theaterworkshop „Typisch Frau?“

BENTE SCHMIDT & MARTINA NITZ (THEATER THIKWA)

Mit Frauen aus Märchen verknüpfen wir typische Bilder. Wir spielen damit, vermischen sie, distanzieren uns davon und entwickeln daraus Rollen. Zum Beispiel die Unberührbare, die Verwöhnte, die Sorgende, die Energische... Was alles kann Frausein heißen, wie können Frauen sein? Wir proben es!

14 „Der tut nichts!“ – Rund um den Hund

KATHRIN ZIESE (MIXED PICKLES E.V.)

„Hunde, die bellen, beißen nicht?!“ – falsch oder richtig? „Hunde, die wedeln, freuen sich“ – stimmt das immer? In diesem Workshop können Sie mehr über Hunde erfahren. Wie sprechen Hunde miteinander? Was kann ich tun, wenn mir Hunde Angst machen? Mit dabei ist Edda, eine ausgebildete Labradorhündin.

15 Kreatives Tanzen und Bewegen

Martina Leip

Wir probieren spielerisch Bewegungsimpulse aus und lassen uns von Themen, Ideen, Materialien und verschiedener Musik anregen. Erfahrungen mit Tanz oder besondere Bewegungsfähigkeiten sind nicht notwendig, denn es gibt kein „richtig“ und „falsch“. Jede Frau ist willkommen in diesem Workshop, in dem wir auch unsere weibliche Vielfältigkeit in Bewegung bringen wollen.

16 Verfilzt und Zugenäht!

Brigitte Rau

Filz von A bis Z! Ketten und anderer Schmuck, Hüte, Pantoffeln, Schlüsselanhänger... Jede stellt aus natürlicher Schafwolle etwas Eigenes her. Die Wolle wird gewaschen, gekämmt, eingeseift, gefärbt und geformt, bis etwas Schönes aus Filz entsteht.

Wichtig: Jede Teilnehmerin nimmt an nur einem Workshop teil.

