



Seminar für Frauen

Eine Reise durch den Zyklus der Frau

Für Frauen in der biologisch fruchtbaren Lebensphase (16 - 45 Jahre)

Sa 18.11.23, 14.30 – 17.30 Uhr
Villa an der Schwabach

Der Zyklus ist ein faszinierendes Geschehen im Körper der Frau, verbunden mit fein abgestimmten hormonellen Vorgängen. Er begleitet uns Frauen in einem Zeitraum von ca. 40 Jahren und ist ein wichtiger Teil unserer weiblichen Identität. Nicht allen Frauen ist das Wissen um das natürliche Zyklusgeschehen bekannt.. Daraus resultieren nicht selten Verunsicherungen dem eigenen Körper gegenüber. Der Workshop stärkt Frauen in der biologisch fruchtbaren Lebensphase in ihrer Körperkompetenz und ermöglicht dadurch neue Wege der Sexualität und Verhütung. Er gibt Raum und Zeit, sich Gedanken zum eigenen Frausein zu machen und vermittelt Basiswissen zu biologischen und seelischen Zusammenhängen des Zyklusgeschehens. Dieses Wissen kann über Musik, Bilder, Bewegung und Texte vertieft werden. Gleichzeitig werden die Teilnehmerinnen für die Wirkungsweise hormoneller Verhütungsmethoden sensibilisiert.

Annika Rosenberger
35 Euro, Ermäßigung möglich
Anmeldung erforderlich bis 17.10.23
Weitere Termine: 23.02.24, 03.05.24



Seminar für Frauen

Wechseljahre - die zweite Pubertät

Sa 25.11.23, 10.30 – 18 Uhr
Villa an der Schwabach

Wechseljahre sind schweißtreibend. Aber nicht nur! Sie sind auch Zeit für Aufbruch und Neuorientierung mit viel Lebenserfahrung im Gepäck. Wir entdecken ungeahnte Kräfte und Potentiale, die uns einen positiven und wertschätzenden Umgang mit uns selbst ermöglichen. Mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern und Musik werden im Workshop die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels verständlich dargestellt. Mit diesem Wissen eröffnen sich neue Möglichkeiten, unser Gleichgewicht in dieser Lebensphase zu finden und zu bewahren.

Referentin: Annika Rosenberger
Teilnahmegebühr 50 € incl. Verpflegung
Anmeldung erforderlich bis 17.11.23

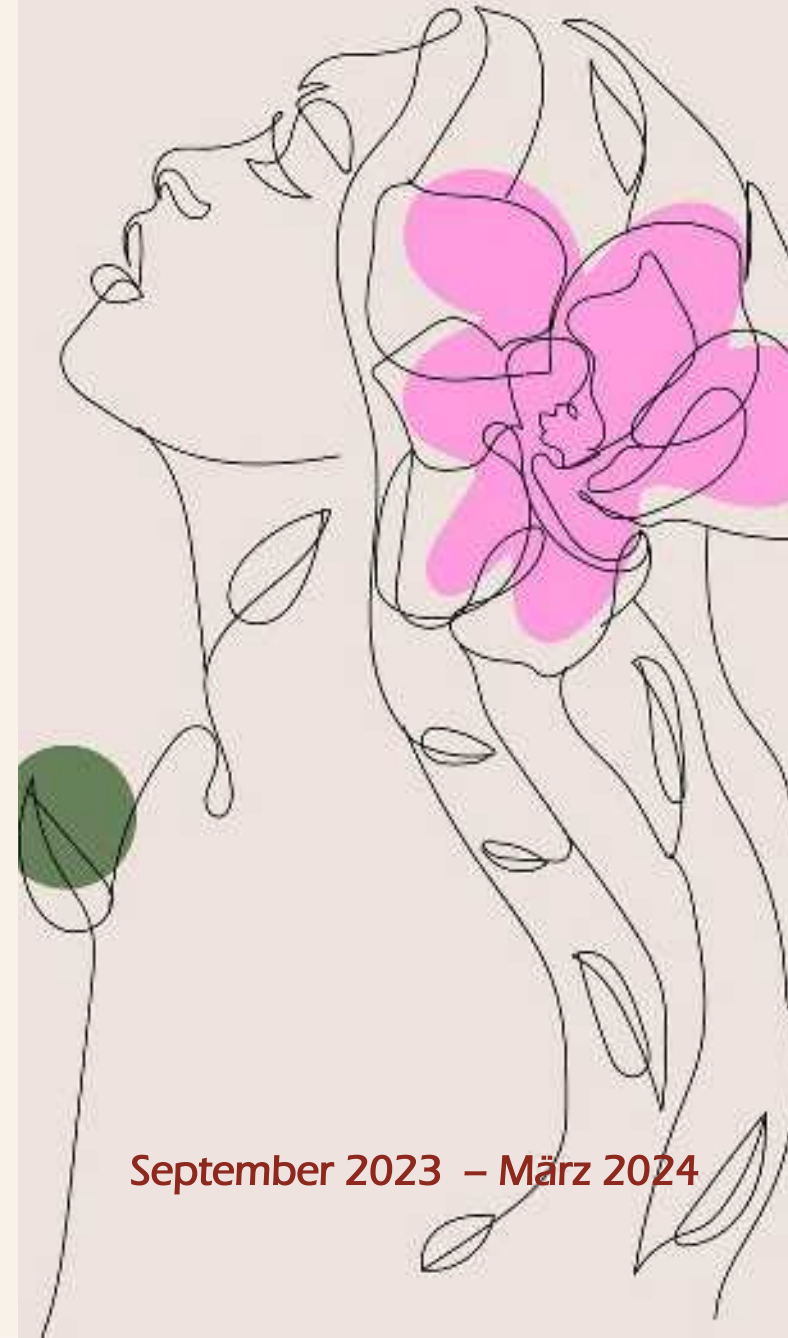
BildungEvangelisch
Hindenburgstr. 46 A
91054 Erlangen
Tel. 09131-20013



bildung.evangelisch-er@elkb.de
www.bildung-evangelisch.de

Fotos: pixabay.com

Frauen Gesundheit



September 2023 – März 2024

Seminar für Frauen
Tänze im Jahreskreis
Abschiednehmen und Neubeginn

Mi 20.09., 08.11., 13.12.23 und 24.01.24
jeweils 19.00 - 21.30 Uhr
Kreuz+Quer Haus der Kirche, Bohlenplatz 1, Erlangen

Wir verbinden uns in meditativen und rituellen Kreistänzen mit den Kräften der Natur und mit den Elementen. Sie begleiten uns durch Zyklen des Werdens und Vergehens im Jahreskreislauf und unterstützen uns bei Prozessen von Abschiednehmen und Neubeginn im Alltag. Dieser Tanzzyklus führt uns durch die dunkle Zeit des Jahres (Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche, Dunkelheitsfest, Wintersonnwend, Lichtmess). In der Ruhe des Winters vollzieht sich der Wandel im Innern.

Referentin: Marija Milana, Tanzpädagogin
Teilnahmegebühr 70 €
Einzelne Schnuppertermine 20 €
Anmeldung erforderlich



Kreatives intuitives Malen
Mein ganz eigener Ausdruck

Sa 30.09., 16.12.23, 24.02., 27.04.24, jeweils 10 - 16 Uhr
Villa an der Schwabach
Die 4 Seminartage sind einzeln buchbar.

Bei diesem Kursangebot geht es um Spaß und Freude am eigenen Ausdruck. Lassen wir uns von Farben, Formen und verspielt intuitivem Malen frei aus uns selbst heraus überraschen.
Denn in uns schlummert eine Vielfalt an inneren Bildern. Ohne irgendwelche Vorlagen oder Erwartungen an die Ergebnisse wagen wir etwas Neues auszuprobieren.
Durch die Möglichkeit den inneren Bildern einen Ausdruck zu geben, wird der Zugang zur Freude, Kraft, Kreativität und Mitte frei. Wichtig: es sind keine künstlerischen Fähigkeiten notwendig, um intuitive innere Bildern zu malen. Unser Unterbewusstsein drückt sich auf einfache Art und Weise aus.



Referentin: Mara Raatz
55 Euro inkl. Material pro Seminartag
Anmeldung erforderlich bis jeweils 8 Tage vor dem Seminar

Wendo-Kurs für Frauen

Jedes Mädchen/ jede Frau kann sich wehren und vor körperlichen und verbalen Angriffen schützen!

Fr 06.10.2023, 17.30 – 20 Uhr, Villa an der Schwabach

Im WenDo trainieren wir:

- die Wahrnehmung, um "heikle" Situationen zu erkennen und Ruhe zu bewahren
 - selbstbewusstes Auftreten, um verbal Grenzen zu setzen und Gefahren abzuwehren
 - leicht zu erlernende Selbstverteidigungstechniken für den Notfall, bei dem wir unsere Körperwaffen effektiv gegen die Schwachpunkte des Angreifers einsetzen.
- Nicht nur für Notsituationen ist WenDo hilfreich, sondern auch im Alltag, um gut für sich selbst zu sorgen und sich abzugrenzen, z.B. von Arbeitskolleg*innen und Menschen im persönlichen Umfeld. Alter und Sportlichkeit spielen keine Rolle, Frauen mit Beeinträchtigung oder geringen Deutschkenntnissen sind willkommen! Der Kurs ist für Frauen ab 16 Jahren.

Referentin: Angie Thomas
Teilnahme kostenlos.
Anmeldung an info@angie-thomas.de
Weiterer Termin: 17.11.23
Die Termine können einzeln gebucht werden.



2 Seminar-Abende

Grenzen setzen mit klarer Kommunikation

Für die eigene Meinung und wesentliche Bedürfnisse eintreten

Mo 16.10. und 23.10.23, jeweils 18.30 - 21 Uhr
Villa an der Schwabach

Im beruflichen und privaten Alltag mit Selbstvertrauen für sich eintreten und gleichzeitig im Kontakt mit anderen bleiben - so gelingt es, Beziehungen wirkungsvoll

zu gestalten.
"Da hätte ich doch NEIN sagen müssen, aber ich habe mich nicht getraut, ich war wie erstarrt." Situationen, die viele Menschen kennen. Situationen, in denen die Worte fehlen, Hilflosigkeit und Schamgefühle den eigenen Schutz verhindern.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf dem achtsamen Erkunden, was zu solchen Situationen führt und welche inneren Erlebnismuster in uns aktiviert werden. Auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation schauen wir uns unseren guten Grund für unser Handeln an: Unsere Handlungen sind getragen von dem Wunsch, Bedürfnisse zu erfüllen. Theoretische Impulse aus der Gewaltfreien Kommunikation, Austausch und vertrauensvolle Gespräche bieten einen Raum, um Wege zur Selbstfürsorge und eigenen Wertschätzung zu finden und mit klarer Kommunikation Grenzen zu setzen.

Referentin: Simone Grallath
Teilnahmegebühr 45 Euro
Anmeldung erforderlich



Workshop für Mädchen von 10 - 12 Jahren
MFM "Die Zyklusshow"

Sa 21.10.23, 10 – 16 Uhr, Villa an der Schwabach

Im Mittelpunkt des Tages steht die Geheimsprache des weiblichen Körpers und die Story von den spannenden Ereignissen während des Zyklus der Frau. Spielerisch, abwechslungsreich und unterhaltsam wird die "Zyklusshow" Szene für Szene dargestellt, und wir erfahren jede Menge Neuigkeiten über uns. Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk, Hausschuhe oder dicke Socken, sowie Kissen und Decke, wir sitzen auf dem Boden! Begrenzte Teilnehmerzahl, von 15.30 - 16.00 Uhr Elterninformation, weitere Informationen unter www.mfm-deutschland.de

Referentin: Annika Rosenberger
35 Euro, Ermäßigung möglich
Anmeldung erforderlich bis 17.10.23
Weitere Termine: 03.02.24, 20.04.24, 19.10.24