

# Internationaler Frauentag 2019

## „Zeit für mich“

Ein Tag mit kostenlosen Angeboten zum achtsamen Umgang mit sich selbst für Frauen aller Nationalitäten

### 8. März 2019

14:00 bis 19:00 Uhr  
Bürgerhaus Heide, Neue Anlage 5



Kinderbetreuung | Snacks | Vorträge | Beratung | Gesundheitsangebote | Austausch | Workshop

8. März 2019

10. März 2019

**14:00 Uhr** | Foyer und Saal unten | **Eröffnung**  
**Informationen, Gesundheitsangebote, Beratung, Austausch, Essen, Trinken**  
**17:30 Uhr Ende im Saal unten**

**14:15 Uhr** | Raum 1 oben | **Vortrag und Diskussion**  
**Anke Cornelius Heide, Bürgermeisterin Meldorf**  
**Lebensqualität in einer Cittàslow.**

Unsere Städte – und wir selbst – im Spannungsfeld zwischen Tradition und Moderne.  
Sich Zeit nehmen für authentische Begegnung.



**15:30 Uhr** | Raum 1 oben | **Workshop** | **Dr. Elisabeth Bongert, Trauma-Therapeutin**

Ca. 50 Prozent der 1,5 Mio. geflüchteten Menschen in Deutschland sind traumatisiert. Frauen haben häufig spezifische Fluchtgründe und sind während der Flucht besonderen Gefahren ausgesetzt. Wie machen sich traumatische Erlebnisse im Alltag bemerkbar und welche Hilfe- und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Und was wäre nötig?

**Frauen berichten von ihrem Lebensweg: „Aus der Heimat nach Deutschland“**

Wir laden Sie ein, ein Stück Weg der Frauen mitzugehen und bei Kaffee & Kuchen ins Gespräch zu kommen.

**Ab 14:30 Uhr** | Raum 2 oben | **Wechselnde Angebote zum Mitmachen und Kennenlernen:**

**14:30 Uhr** **Life Kinetik®** – Bewegungsprogramm für mehr Leistungsfähigkeit mit Franziska Gebhard

**15:15 Uhr** **Qigong** mit Sabine Thomas

**16:00 Uhr** **Hormonelle Balance** mit Franziska Gebhard

**16:45 Uhr** **Achtsame Sprache** mit Sonja Hinrichs

**11:00 Uhr** | **Stadtheater Heide**, Rosenstraße 17

**Jutta Seifert – Angebissen!**

**Eintritt:** 12,00 €, ermäßigt 8,00 €

**Eine literarisch-musikalische Revue rund um die Frauenfrage, die Liebe, das Leben und die Gewürze dazwischen.**

Als sich unsere Großmütter vor hundert Jahren aus der engen Verschnürung ihrer Korsetts befreien, geschah dies nicht nur, weil man ohne besser Charleston tanzen konnte. Eine Generation später wuschen sich die Frauen den Trümmerstaub aus den Kleidern, zogen den Petticoat an – und tanzten alle Rock'n'Roll? In den Achtzigern hieß es dann: „Der schlimmste weibliche Fehler ist der Mangel an Größenwahn“.

Hier erfahren Sie Pikantes und Unbekanntes über williges Fleisch und schwaches Gemüse, über Brautsträuße und die Tragik von Abschiedsgeschenken.

Diesen und anderen Themen geht die Schauspielerin Jutta Seifert in ihrer Revue, lesend, singend und spielend auf den Grund. Beste Unterhaltung mit Witz und Tiefgang.

**In Zusammenarbeit mit der VHS-Kultur und der Gleichstellungsbeauftragten Stadt Heide.**



**Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.**

[Astrid Lindgren in „Pippi Langstrumpf“]

**Kinderbetreuung durch die Familienbildungsstätte Heide**



**Mit dabei:** Dr. Elisabeth Bongert | Anke Cornelius-Heide | Ahmadiyya-Gemeinde Heide | Dithmarscher Frauenhaus e.V. | Fachdienst Arbeit & Integrationsfachdienst Dithmarschen der Brücke SH | Ev. Frauenwerk Dithmarschen | Ev. Kurzentrum Gode Tied | Familienbildungsstätte Heide | FRAU & BERUF | Frauen helfen Frauen – Notruf und Beratung e.V. | Gleichstellungsbeauftragte Stadt Heide | Herzkissen Nordfriesland | Klangmassage Katharina Friedrich | Koordinierungsstelle für Migration & Integration Dithmarschen | Kooperations- und Interventionskonzept bei häuslicher Gewalt (KIK) | Naturheilpraxis Andrea Baasch-Hellmann | Psychologische Heilpraxis Nathalie Hooch | Stadtbücherei Heide | Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein | Volkshochschule Heide | Weltladen Heide e.V.

**Finanziell unterstützt durch:**

Private Spenderinnen, Gleichstellungsstelle Stadt Heide, Lokales Bündnis für Familie Heide



## Zum Internationalen Frauentag bietet die Volkshochschule Heide im Rahmen der Frauengesundheitswoche verschiedene Kurse an:

**Montag, 04.03.**  
19:15 Uhr  
**Kino Lichtblick Heide**  
**Kosten: 7,50 €**

### „Die göttliche Ordnung“

Der Filmclub Heide zeigt zum Thema **100 Jahre Frauenwahlrecht** diesen humorvollen Film.



Nicht verpassen!

Internationaler Frauentag | Weltfrauentag | Tag der Frau | Tag der Vereinten Nationen für die Rechte der Frau | International Women's Day

### Qigong für jedermann

**Montag, 04.03. (10x) | 18:30 – 20:00 Uhr | Foyer der Friedrich-Elvers-Schule, Heide | Kosten: 98,00 €**

> **Sabine Thomas**

Qigong entstammt der traditionellen chinesischen Medizin. Die einfachen Übungen helfen, das Qi (die Lebenskraft) im Körper wieder frei fließen zu lassen und dienen der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Entspannung sowie die geistige Sammlung und Konzentration werden gefördert, die Gelassenheit wird gegenüber Alltagsbelastungen erhöht, die Lebensfreude gesteigert und der Schlaf verbessert.

### Autogenes Training - Kompaktkurs

**Dienstag, 05.03. (4x) | 18:30 – 20:00 Uhr | Foyer der Friedrich-Elvers-Schule, Heide | Kosten: 66,00 €**

> **Sabine Thomas**

Das Autogene Training ist ein Klassiker unter den Entspannungsverfahren und dennoch durch seine einfache Anwendung im Alltag absolut zeitgemäß. An vier Abenden lernen Sie, wie Sie sich selber in kurzer Zeit in die Entspannung führen können, nur mit Ihren Gedanken und ohne weitere Hilfsmittel. Mit dem Autogenen Training können Sie sich im Laufe des Tages eine kleine Auszeit nehmen, sich entspannen und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Sie können es aber auch zum besseren Ein- und Durchschlafen nutzen oder zur Angst- und Schmerzbewältigung. Es hilft, die Konzentration zu steigern und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

### Der erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf®

**Samstag, 09.03. | 15:00 – 18:30 Uhr | vhs Heide, Markt 29 | Kosten: 32,00 €**

> **Mechthild Morgenthal**

Unseren Atem nehmen wir oft nur bewusst wahr, wenn er uns plötzlich „wegbleibt“. Dabei könnten wir unserem Atem im Alltag viel mehr Aufmerksamkeit schenken und so zu einem guten Körpergefühl gelangen. Mit dem Konzept des erfahrbaren Atems wird das Zwerchfell gelockert, die Wirbelsäule aufgerichtet und Verspannungen in Nacken und Schultern können sich lösen. Nach und nach kann sich Energie freisetzen. Mithilfe von meditativen, besinnlichen Übungen erlernen Sie Praktisches für den Alltag, das Ihnen zu Ruhe und Kraft verhelfen kann.

### Low Carb für jeden Tag

**Sonntag, 10.03. | 13:00 – 18:00 Uhr | Küche der Klaus-Groth-Schule, Heide | Kosten: 79,00 € (inkl. Lebensmittelumlage)**

> **Michael Stobbe & Team**

Unkompliziert kochen, dabei Kohlenhydrate geschickt reduzieren und zugleich für neue Ideen auf dem Speiseplan sorgen, das kann „Low Carb“! Mit „norddeutschem Touch“ bereiten wir leckere Fisch- und Hähnchengerichte zu, die sich problemlos auch im Alltag kochen lassen und nicht schwer im Magen liegen. Ausgesuchte Lebensmittel, fachkundige Tipps zur richtigen Zubereitung und zur cleveren Kombi von Gewürzen gibt es in diesem Kurs.

### Mit Life Kinetik® zu mehr Leistungsfähigkeit

**Dienstag, 12.03. | 19:00 – 20:30 Uhr | vhs Heide, Markt 29 | Kosten: 8,00 €**

> **Franziska Gebhard**

Gedächtnislücken? Konzentrationsprobleme? Hohe Fehlerquote? Life Kinetik® kann mit seinen spaßigen, visuellen und koordinativen Übungen Abhilfe bei alltäglichen Herausforderungen schaffen. Bereits eine Stunde Training pro Woche hat vielen Menschen dabei geholfen, leistungsfähiger und stressresistenter zu werden, besser zu schlafen und auch sportliche Ziele schneller zu erreichen. Jede\*r kann von diesem Training profitieren. In diesem Vortrag erhalten Sie theoretische und ebenso praktische Einblicke in das Life Kinetik® Training.

### Meditation und Achtsamkeit

**Donnerstag, 14.03. (3x) | 19:00 – 20:00 Uhr | Bürgerhaus Heide, Kleiner Saal | Kosten: 29,00 €**

> **Heidi Höck**

Um im Alltag achtsamer mit sich selbst umzugehen und auf sich selbst „zu hören“, kann Meditation ein geeigneter Weg sein. In diesem Kurs lernen Sie kennen, wie mit Lockerungsübungen, Atemtechnik und Gedankenreisen eigene Denkmuster und Gefühle beeinflusst werden können. Der Kurs bietet mit seinen grundlegenden Informationen und praktischen Übungen die Möglichkeit, Meditation kennenzulernen.

### Wertschätzende Kommunikation im Beruf

**Samstag, 16.03. | 10:00 – 17:00 Uhr | vhs Heide, Markt 29 | Kosten: 53,00 €**

> **Sonja Hinrichs**

Unser Beruf macht einen guten Teil unseres Lebens aus, inhaltlich wie auch zeitlich. Idealerweise erhalten wir Anerkennung für unsere Leistung und gehen motiviert an unsere Aufgaben heran. Der Alltag sieht leider oftmals anders aus: Wir gehen nicht (mehr) gerne zur Arbeit und das Team besteht eher aus Einzelkämpfern statt aus Teammitgliedern. Heute beschäftigen wir uns mit wertschätzender Kommunikation im Beruf, denn sie ist ein Weg, die Arbeit freudvoller und auch effektiver zu gestalten: Wie kommuniziere ich selber, wie kann ich verstehen, was der andere wirklich möchte, die Teamarbeit verbessern und mit Konflikten erfolgreicher umgehen.

### Ein besonderes Angebot zur Stärkung der Selbstsicherheit!

#### Wen Do – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

> **Trainerin: Mechthild Keller**

**Samstag, 16.03., 13:00 – 18:00 Uhr und Sonntag, 17.03., 11:00 – 16:00 Uhr | Bürgerhaus, Heide, Großer Saal | Kosten: 42,00 €**  
**Selbstbehauptung beginnt im Kopf!**

Frauen jeden Alters erleben in privaten wie öffentlichen Situationen verschiedene Formen von (Männer-)Gewalt. Sehr viele Erfahrungen und Untersuchungen zeigen, dass Frauen große Chancen haben, Angriffe abzuwehren, je eher sie diese erkennen und sich dagegen zur Wehr setzen. Die Einschätzung „Ich kann, wenn ich will! Ich bin es mir wert!“, gibt jeder Frau die Möglichkeit, ihren Fähigkeiten entsprechend Wege zu finden, sich zu verteidigen und zu schützen: Mit Worten, durch laut werden und mit ihrem Körper.

**Wen Do** heißt, auf sich selbst zu vertrauen, auf die eigene Kraft und Stärke, auf den eigenen Mut und Willen.

**Wen Do** heißt, die eigene Sicherheit und den eigenen Schutz an die erste Stelle zu setzen.

**Wen Do** heißt, den eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechend zu handeln und in (Gewalt-)Situationen deutliche Grenzen zu setzen.

**Die Themen im Kurs sind:**

Frühzeitige Wahrnehmung von einschränkenden, beleidigenden und bedrohlichen Situationen;  
Selbstbehauptungsstrategien für verschiedene Lebensbereiche und Arbeitszusammenhänge;  
Gegenwehr bei körperlicher Belästigung und tätlichen Angriffen.

Wen Do ist eine Abkürzung für das englische women (Frauen), und Do, japanisch für Weg und bedeutet zusammengesetzt „Weg der Frauen“.

**Veranstaltung in Kooperation mit dem Frauenhaus Dithmarschen und der Gleichstellungsbeauftragten Stadt Heide.**



Beginn vor dem Frauentag!