

**„NEIN“ IST EIN GANZER SATZ!
Selbstschutz Workshop für Frauen***

Wie kann Selbstbehauptung und Selbstschutz unabhängig von der körperlichen Kraft, der persönlichen Fitness oder prägender Vorerfahrungen gelingen?

Funktionierende Selbstverteidigung ist keine Frage von Muskelkraft oder Ausdauer. Jede Frau* kann lernen, in einer bedrohlichen Situation mit einfachen Mitteln sicher und bestimmt zu handeln.

Dieser Workshop vermittelt in einem geschützten Rahmen geistige und körperliche Fähigkeiten für einen effektiven Selbstschutz. Alle körperlichen Übungen, Schlag- und Tritttechniken sind für Frauen* mit und ohne Gewalterfahrung geeignet. Eine ausreichende Selbstregulierungsfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Leitung: Melanie Czarnik, Krav Maga Trainerin
Termin: Samstag, 12. Oktober, 10:00 – 14:00 Uhr
Bitte bequeme Kleidung und Wasser mitbringen!

**WORKSHOP
„CONSENT : NUR JA HEISST JA“**

In diesem Workshop gibt es die Gelegenheit, sich mit dem Thema Consent in geschützter Atmosphäre auseinanderzusetzen. Der Workshop erfordert keine Vorerfahrungen und die eigenen Grenzen werden gewahrt.

- Was ist Consent?
- Warum ist Consent wichtig?
- Wie sensibilisieren wir uns selbst und andere?
- Wie können hilfreiche Umgangsweisen aussehen?

Leitung: Svenja Haas, Stephanie Lange -
Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle
Termin: Mittwoch, 30. Oktober, 17:00 – 19:00 Uhr

.....
Wen sprechen wir an: Frauen*.

Transidente Menschen, die sich in der großen Bandbreite von Geschlechterzuschreibungen und -erfahrungen selbst eher als Frau definieren bzw. damit vertraut oder sichtbar sind, sind bei uns herzlich willkommen.
.....

**JEDE ZEIT HAT IHR GEWICHT
Gruppe für Frauen* mit Essstörungen**

In dieser Gruppe treffen sich Frauen*, die mit sich und ihrem Essverhalten hadern. Über einen Austausch im geschützten Rahmen der Gruppe werden persönliche Themen, die unter einem gestörten Essverhalten verborgen liegen, bewusster.

Leitung: Stephanie Lange - Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle
Bei dieser Gruppe handelt sich um eine fortlaufende Gruppe für Frauen* mit Essstörungen.
Termin: 14-tägig donnerstags 19:30 - 21:30 Uhr
Ein Vorgespräch ist erforderlich.

NEUE KRAFT DURCH YOGA – YOGA FÜR FRAUEN*

Yoga kann helfen, sich zu entspannen und neue Kraft aufzubauen sowohl mental als auch körperlich. Mit Übungen und einem achtsamen Zugang entdecken wir die Freude am eigenen Körper und der Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Luca Nävy, Yogalehrerin
2 Termine: Montag, 07. Oktober, 17:00 – 18:30 Uhr oder
Montag, 04. November, 10:00 – 11:30 Uhr

STIMM- UND SPRECHTRAINING FÜR FRAUEN*

Sprichst du manchmal zu schnell? Wenn du aufgeregt bist, klingt deine Stimme piepsig? Vor einer Gruppe zu sprechen, raubt dir die Luft? In diesem praxisorientierten Workshop lernst du nachhaltige Werkzeuge kennen, mit denen du dich souverän präsentieren kannst. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Stimme und Sprechweise kann sehr empowernd sein. Und oft sind dafür keine großen Veränderungen nötig.

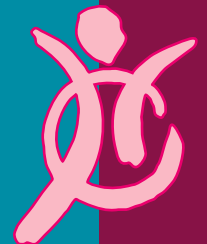
Leitung: Kim Engelhardt - Stimm- und Sprechtrainerin
Termin: Freitag, 27. September, 10:00 – 13:00 Uhr

.....
Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.

Venloer Str. 405 - 407
50825 Köln
Telefon: 0221 - 954 16 60
www.frauenleben.org | mail@frauenleben.org
Instagram: fbs_frauenleben_koeln
.....

Unsere Angebote im Überblick

2. Halbjahr 2024



INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÜR PSYCHOTHEAPEUT*INNEN UND HEILPRAKTIKER*INNEN FÜR PSYCHOTHEAPEPIE

FONDS SEXUELLER MISSBRAUCH – WELCHE MÖGLICHKEITEN BIETET DAS ERGÄNZENDE HILFESYSTEM?

Der „Fonds sexueller Missbrauch“ kann Menschen, die in Kindheit und Jugend von (familiärer oder institutioneller) sexualisierter Gewalt betroffen waren, ergänzende Hilfeleistungen u.a. für therapeutische Unterstützung zur Verfügung stellen.

Vom Fonds zertifiziert unterstützt FrauenLeben e.V. die Antragsstellung im Rahmen der Beratungsarbeit. Bei der Veranstaltung werden Fragen geklärt, u. a. zu Voraussetzungen, die Therapeut*innen dazu qualifizieren, die Behandlung mit dem Fonds abzurechnen und welche anderen Hilfeleistungen Patient*innen beantragen können.

Das Angebot findet online statt und richtet sich an Psychotherapeut*innen und Heilpraktiker*innen für Psychotherapie, die mit Frauen* arbeiten (möchten), die sexualisierte Gewalt in ihrer Kindheit und Jugend erlebt haben.

Referentinnen: Svenja Haas, Arzu Kilic -
Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle
Termin: Freitag, 11. Oktober, 10:00 – 11:30 Uhr

WECHSELJAHRE RELOADED...

Die Wechseljahre sind heute nicht mehr so tabuisiert wie früher. Aber immer noch sind Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen vielen peinlich. Da ist es wichtig, Pharmazie-unabhängige Informationen zu erhalten, ob und wann die Einnahme von Hormonpräparaten sinnvoll ist. Frauen* wünschen sich mehr Sichtbarkeit als Frau* in der Lebensphase Wechseljahre.

Referentin: Dr. Maria Beckermann - Gynäkologin und
Autorin
Termin: Mittwoch 13. November, 18:00 – 19:30 Uhr

Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich.

INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÜR BETROFFENE UND INTERESSIERTE FRAUEN*

FONDS SEXUELLER MISSBRAUCH – WELCHE MÖGLICHKEITEN BIETET DAS ERGÄNZENDE HILFESYSTEM?

Der „Fonds sexueller Missbrauch“ kann Menschen, die in Kindheit und Jugend von (familiärer oder institutioneller) sexualisierter Gewalt betroffen waren, ergänzende Hilfeleistungen u.a. für therapeutische Unterstützung zur Verfügung stellen. Vom Fonds zertifiziert unterstützt FrauenLeben e.V. die Antragsstellung im Rahmen der Beratungsarbeit. Bei dieser Veranstaltung werden Fragen geklärt, u.a. zur Art von Hilfeleistungen, wer darauf Anspruch hat oder wie die Beantragung abläuft und von uns unterstützt wird.

Das Angebot findet online statt und richtet sich an betroffene und interessierte Frauen*.

Referentinnen: Svenja Haas, Arzu Kilic -
Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle
Termin: Dienstag, 03. September, 17:00 – 18:30 Uhr

LAUFANGEBOT FÜR FRAUEN* IN DER GRUPPE _ AUCH FÜR ANFÄNGER*INNEN

Bist du eine Frau*, die auf der Suche nach einem unterstützenden und einfühlsamen Lauftreff ist? Dann bist du bei uns genau richtig.

Egal, ob du gerade erst anfängst zu laufen oder bereits Erfahrungen hast, unser Programm ist darauf ausgerichtet, dich auf deinem individuellen Weg zu begleiten und zu unterstützen.

Wir bieten dir die Möglichkeit, durch Bewegung und Gemeinschaft neue Erfahrungen zu sammeln.

Leitung: Arzu Kilic, Caroline Bahn - Mitarbeiterinnen
der Frauenberatungsstelle
montags von 10:00 – 11:00 Uhr
Beginn: Montag, 02. September



**Mit freundlicher Unterstützung der
AWO-Rheinland Stiftung**

VERANSTALTUNG FÜR ANGEHÖRIGE VON FRAUEN* UND MÄDCHEN* MIT ESSSTÖRUNGEN

Information, Beratung und offener Austausch

Nicht nur Betroffene benötigen Unterstützung... Essstörungen sind eine vielschichtige Erkrankung, die sich in unterschiedlichster Form zeigen kann und für alle Beteiligten herausfordernd ist. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, Verwandte, Lebensgefährt*innen oder andere Hilfesuchende, die im nahen Kontakt mit einer Betroffenen stehen, und sich Unterstützung wünschen und an Austausch interessiert sind. Der Austausch mit anderen Angehörigen wird oft als eine entlastende Erfahrung erlebt und eröffnet neue Perspektiven und Möglichkeiten. In einer wertschätzenden Atmosphäre möchte ich Ihnen mit fundierten Informationen rund um das Thema Essstörungen bei Frauen* und Mädchen* zur Seite stehen.

Gemeinsam lenken wir den Blick auf das, was hilfreich und nützlich ist. Sie haben Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen und sich in der Runde auszutauschen.

Leitung: Carola Ott - Psychotherapeutin
Termin: Donnerstag, 14. November, 19:00 – 20:30 Uhr

BEZIEHUNGEN GELINGEND GESTALTEN

In unserem Leben sind wir in vielfältige Beziehungen eingebunden. Wir haben Beziehungen zu Eltern, Kindern, Partner*innen, Freund*innen und Kolleg*innen. Die wichtigste Beziehung aber haben wir zu uns selbst. Folgende Fragen werden wir uns gemeinsam stellen:

Wie stehe ich zu mir und anderen, wo grenze ich mich an oder ab, wie löse ich Konflikte, wie gestalte ich Geben und Nehmen, wie bringe ich mich und meine Bedürfnisse ein, wie viel Nähe oder Distanz wage ich? Der Einsatz vielfältiger erlebnisorientierter Methoden ermöglicht unmittelbare Erfahrungen.

Leitung: Andrea Wirbka - Gestalttherapeutin
dienstags 18:00 – 20:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 01. Oktober
8 Termine. Ein Vorgespräch ist erforderlich.