

Referentin: Gabriele Reiß
 Teilnahmebeitrag: fünf Euro
 Anmeldeschluss: 25. September 2021
 Anmeldung bei der vhs.
 In Kooperation mit der Volkshochschule Langen.

Was hält mich zurück, mein Ding zu machen?

Samstag, 16. Oktober 2021, 9:30 bis 16:30 Uhr
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Gemeinsam machen wir uns auf Spurensuche, was Frauen davon abhält, ihren Weg zu gehen und das in die Welt zu bringen, was ihnen wichtig ist.

Es gibt alte Geschichten, die wirken immer noch nach, und es scheint nur so, als hätten Sie alles im Griff. Was in der Vergangenheit nicht abgeschlossen wurde, wirkt in die Gegenwart und verhindert den eigenen Erfolg.

- Können Sie sich nur schwer von Dingen trennen, obwohl sie Ihnen nicht mehr gefallen und dienlich sind?
- Sind Sie gut versorgt und haben manchmal trotzdem noch Existenzangst?
- Haben Sie Angst, einen Vortrag zu halten?
- Können Sie aus Loyalität nicht Nein sagen, obwohl Sie mehr Ruhe für sich selbst benötigen?

Dann wirken vielleicht noch einige dieser alten Geschichten in Ihnen. Das Erkennen des Dahinterliegenden befreit.

Inhalt:

- Impulse für mögliche Ursachen erhalten
- Kollektive Prägungen entdecken
- Eigene Familiengeschichten erkennen
- Systemische Lösungen entwickeln

Referentin: Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach und Trainerin, Idstein
 Teilnahmebeitrag: zwölf Euro inklusive Mittagessen
 Anmeldeschluss: 7. Oktober 2021
 In Kooperation mit dem Büro F und ZenJA.

Mensch - ärgere dich nicht!

Anti-Ärger-Strategien für Ihren Alltag

Samstag, 20. November, 9 bis 16 Uhr
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Jeden Tag strömen Dinge auf Sie ein, die Ihnen nicht gefallen. Unterschiedliche Arbeitsauffassungen, persönliche Eigenschaften oder eine unsachliche Bemerkung werden für Sie zum Anlass, sich aufzuregen. Und dann ärgern Sie sich manchmal noch über sich selbst, weil Sie sich fest vorgenommen hatten, gelassen zu bleiben. Was können Sie tun, um Ärger loszulassen, ihn in Luft aufzulösen oder zu verwandeln? Vielleicht sogar zu nutzen? Freuen Sie sich darauf, für sich geeignete Mittel und Wege zu entdecken, um immer öfter einen kühlen Kopf zu bewahren und mit Ärger, Groll und Co. effizienter umzugehen.

Inhalt:

- Situationsanalyse: Was und wer ärgert Sie? Warum?
- Musterunterbrechung: Wie wird aus einem kleinen Anlass kein großer Ärger mehr?
- Soforthilfe: Wie steigen Sie schnell aus dem Ärger aus?
- Welche Anti-Ärger-Strategie passt für Sie?
- Miteinander reden: Wie sprechen Sie Ihren Ärger lösungsorientiert an?

Referentin: Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt
 Teilnahmebeitrag: zwölf Euro inklusive Mittagessen
 Anmeldeschluss: 9. November 2021
 In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.

Wendokurs

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen ab 16 Jahren und Frauen

Samstag, 27. November, 10 bis 16 Uhr
Ev. Familienzentrum Langen, Berliner Allee 31
 Herabsetzungen in Beruf und Alltagsleben, Ausgrenzung, verbale und körperliche Übergriffe bis hin zu Vergewaltigung und bereits die Angst vor diesen unterschiedlichsten

Formen von (sexualisierter) Gewalt, gehören nach wie vor zum Leben von Mädchen und Frauen.

WenDo ist ein Konzept, das Frauen ermöglicht, für unterschiedlichste Situationen individuelle Möglichkeiten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu entwickeln. Im Unterschied zum Kampfsport sind auch alltägliche Belästigungs- und Übergriffsituationen Thema WenDo bietet als „Weg der Frauen“ Möglichkeiten, Ihre Stärken und Fähigkeiten neu oder wieder zu entdecken und diese für sich zu nutzen – in alltäglichen, aber auch in ärgerlichen, empörenden, übergriffigen, beängstigenden oder bedrohlichen Situationen. Ein Weg, um

- Ihre Handlungsspielräume zu erweitern,
- Ziele zu erreichen,
- eigene Aggression zu erleben und ihr einen Ausdruck zu geben,
- Konfliktsituationen anzugehen,
- Übergriff- und/oder Gewaltsituationen frühzeitig zu erkennen, zu verändern, und sich zu wehren,
- Freude, Spaß und (Lebens-)Lust zu erfahren.

Trainerin: Brigitte Störmer, Diplom-Sozialpädagogin, WenDo-Trainerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Coach
 Teilnahmebeitrag: zehn Euro
 Anmeldeschluss: 20. November 2021
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Decke oder Handtuch, eventuell Verpflegung.

Kontakt und Anmeldung

Frauenbüro der Stadt Langen
 Sabine Nadler - Frauenbeauftragte

Südliche Ringstraße 80
 63225 Langen

Telefon: 06103 203-163
 E-Mail: frauenbuero@langen.de

Bestellen Sie jetzt unseren Newsletter unter:
www.langen.de/newsletter-frauenbuero.html

Langen • RheinMain
 IDEEN TREFFEN MENSCHEN



Veranstaltungen
2. Halbjahr 2021

Gender-Medizin



Was Frauen krank macht

Dienstag, 31. August, 19 bis 22 Uhr

ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Geschlechtsspezifische Unterschiede - Patientinnen sind eben keine Männer

In der Medizin wird die Frau benachteiligt. Medikamente werden an Männern getestet, Leitlinien von Männern geschrieben. Für Frauen kann das gefährlich sein. Die junge Gender-Medizin zeigt, dass sich Krankheiten bei Männern und Frauen unterschiedlich darstellen. Für den gar nicht so kleinen Unterschied sorgen die verschiedenen Hormone, Körpergröße, Körpergewicht und der Stoffwechsel.

Ob Herzschwäche, Knochenschwund oder Depression: Geschlechter leiden verschieden. Deshalb müssen Diagnose, Therapie und Medikation unter geschlechtsspezifischen Aspekten betrachtet werden, sonst drohen Fehlbefunde und Nebenwirkungen. Ebenso wichtig sind geschlechtsspezifische Wahrnehmungen und differenzierte Kommunikation von Symptomen. Frauen gehen mit ihrem Körper und ihrer Psyche anders um als Männer. Sie werden zwar häufiger krank und erhalten auch mehr Psychopharmaka, leben aber länger als Männer.

Referentin: Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis

für Frauengesundheit, Kronberg

Teilnahmebeitrag: drei Euro

Anmeldeschluss: 20. August 2021

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.

Glück und Zufriedenheit leben

Das Leben ist zu kurz für irgendwann

Samstag, 4. September, 9:30 bis 16:30 Uhr

Ev. Familienzentrums Langen, Berliner Allee 31

Wir wollen erfolgreich, zufrieden, gesund und glücklich sein. Sind wir vermeintlich am Ziel angekommen, erleben wir

keine Zufriedenheit. Warum ist das so und wie können wir es schaffen, Zufriedenheit und Glück dauerhaft zu empfinden? Manchmal verpassen wir das Glück, weil wir mit den falschen Gedanken beschäftigt sind.

Inhalt:

- Wahrnehmen und beobachten
- Dankbarkeit verstehen, erleben und umsetzen
- Im Jetzt sein: Wirkung erleben und im Alltag einbauen
- Selbstvertrauen stärken
- Werte erkennen und wahrnehmen
- Der innere Dialog
- Gelassenheit in den Alltag integrieren durch Lach-Übungen und Atemtechniken

Referentin: Kathrin Laborda, Beziehungskoach, Mentaltrainerin und Speakerin, international zertifizierte NLP-Trainerin (Richard Bandler) und Kinder- und Jugendcoach, Kaufrau für Bürokommunikation, Personalkauffrau, langjährige Personalreferentin, Hofheim
Teilnahmebeitrag: fünf Euro
Anmeldeschluss: 26. August 2021
In Kooperation mit dem Büro F und der Evangelischen Kirche.

Einfach überzeugend sein

Gut sprechen, souverän auftreten

Samstag, 18. September, 9 bis 16 Uhr

Ev. Familienzentrums Langen, Berliner Allee 31

Viele Bereiche von Wirtschaft und Gesellschaft sind immer noch das Terrain von Männern und werden mit entsprechenden typischen Verhaltensweisen und Kommunikationsmustern dominiert.

Während Männer mit einem vermeintlich souveränen Stimmklang das Feld dominieren, stellen sich Frauen hinten an und trauen sich häufig nicht, sich in den Vordergrund zu stellen und vor Gruppen zu sprechen. Frauenstimmen neigen unter Stress schneller dazu, piepsig, schrill, zaghaft oder leise zu sein: Deshalb werden sie häufig überhört

oder als zu schüchtern oder emotional wahrgenommen. Kompetent wirken Sie aber nur durch eine klare, durchsetzungsfähige, belastbare und trotzdem weiblich klingende Stimme und eine starke Körpersprache. Frauen, die in ihrer (Leitungs-)Rolle, bei öffentlichen Auftritten oder eigenen Projekten überzeugen wollen, finden ihren Weg zum stimmigen Auftreten nicht im Kopieren der männlichen Strategien, sondern im bewussten Entdecken der ureigenen weiblichen Überzeugungs- und Durchsetzungskraft.

Inhalt:

- Stimm- und Atemtraining
- Körperhaltung und Präsenz
- Selbstbehauptung und Durchsetzungskraft

Der Kurs ist offen für alle Frauen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Referentin: Cornelia Dönhöfer, Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Stimmpädagogin, Auftrittskoach
Teilnahmebeitrag: 30 Euro
Anmeldeschluss: 9. September 2021
In Kooperation mit der Evangelischen Kirche.

Stress lass nach

Energiereserven aufladen und gesunde Stressbewältigung mit Hilfe von Yoga

Donnerstag, 23. September, 19 bis 22 Uhr

ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Stress ist ein Phänomen, das in der heutigen Arbeitswelt und Gesellschaft immer präsenter und für viele Frauen zu einem Dauerbegleiter geworden ist. So sind zahlreiche Frauen im Beruf und Privatleben mit Herausforderungen wie Termindruck, einem hohen Arbeitspensum oder der Doppelbelastung von Berufstätigkeit und Kindererziehung konfrontiert.

Können wir einen gesunden Umgang mit Stress erlernen? Und wie können Yoga und andere Entspannungstechniken uns dabei unterstützen, gelassen und gesund in Beruf und Alltag zu sein?

Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke und eine Yogamatte/Sportmatte mitbringen.

Inhalt:

- Stress und seine Ursachen
- Gesunder Umgang mit Stress
- Entdeckung individueller Ressourcen zur Stressbewältigung
- Yoga und die positiven Effekte auf Körper und Seele
- Yogasequenzen und Atemübungen

Referentin: Manuela Brehmen, Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.), Fachkraft für Arbeitssicherheit & Yogalehrerin, Kirchhain
Teilnahmebeitrag: drei Euro
Anmeldeschluss: 13. September 2021
In Kooperation mit dem Büro F und dem ZenJA.

Steinreich, vogelfrei!

Zwei Frauen überqueren die Alpen auf eigenen Wegen

Mittwoch, 6. Oktober, 19 Uhr

Museum Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3

Glücklich der Mensch, der Träume hat! Und noch glücklicher, wenn sich, wie für Gabriele Reiß, einer davon erfüllt. Die alpenverrückte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin hat in Begleitung ihrer Wanderfreundin mit gründlicher Vorbereitung, Mut und Hingabe die Alpen in fünf Groß-Etappen überquert - in Eigenregie, auf eigener Route: 700 km von Starnberg bis Bardolino, über Mittenwald, Inntal, Stubaital, Brenner, Jaufen, Passeiertal, Etschtal, Brenta-Dolomiten, Arco, Torbole, Malcesine. Tolle Sache, möchte man meinen, für Zeitgenossen, die jung und fit sind – aber weit gefehlt! Als Gabriele Reiß mit ihren Zipperlein, wie sie ihre gesundheitlichen Problemzonen nennt, in Bardolino ankam, war sie 62 Jahre alt und Rentnerin. Beeindruckende Bilder sich wandelnder Berglandschaften, Anekdoten und Texte aus ihrem fesselnden Reisebericht fügt sie zu einem Alpen-Abend zusammen, der Sehnsucht weckt.