



Foto: Britta Jacobi

**PROGRAMM FÜR DIE
VOGELSDERGER FRAUENWOCHEN
14. FEBRUAR BIS 24. MÄRZ 2024**

DIE UNBEUGSAMEN

AUFTAKTVERANSTALTUNG: 1. MÄRZ

Es ist wieder soweit!

Die Vogelsberger Frauenwochen starten wie immer zum international durchgeführten Tag des ONE BILLION RISING am 14. Februar und sie enden in diesem Jahr am 24. März. Mit ca. 40 Veranstaltungen - die örtlich und thematisch verteilt im Vogelsberg stattfinden - sind es 2024 nochmals 25 % mehr als 2023.

Das spricht für sich und wir, die Frauen des Frauennetzwerks, sind stolz auf die Angebote, die, um noch bei Zahlen zu bleiben, von etwa 30 Partnerorganisationen angeboten werden. Wir sind schon viele! Und es war vor 20 Jahren eine gute Entscheidung, sich zu vernetzen. Wir tauschen die Informationen schnell aus, diskutieren darüber und sind auch schnell zur Hilfe, wenn es starker Frauenhilfe bedarf.

Das Leitthema der Frauenwochen 2024 lautet „Die Unbeugsamen“. Es basiert auch auf dem namensgleichen Film, der die grandiose Geschichte der schlagfertigen Pionierinnen in der Bonner Republik erzählt und zur Auftaktveranstaltung am 1. März 2024 im Lauterbacher Lichtspielhaus gezeigt wird. Mit Livemusik und Modenschau stellen die Frauen des Netzwerkes ihr diesjähriges Programm vor - und das bei freiem Eintritt und viel Spaß. Mehr dazu auf Seite 5 dieser Broschüre.

Das Programm ist ausgesprochen vielfältig. Es reicht von Frühstück, Brunchen und Kaffeeklatschen mit und ohne Kabarett, Wellness, Klangschaalen, Yoga und gemeinsamen Kochen über Vorträge mit und ohne Workshops, zahlreiche Informationsveranstaltungen und Ausstellungen zur Rente und zur Situation der Frauen im Vogelsbergkreis bis hin zu ausgezeichneten Frauen und Lesungen von Krimis bis Schmunzelgeschichten. Und es gibt Flower Power, eine Ausstellung mit starken und leuchtenden Frauenportraits und anschließender Disco. Wir laden Sie ein, möglichst viele dieser Angebote anzunehmen und freuen uns auf ihr Kommen.

Danken möchte ich an dieser Stelle den Sponsoren, ohne die so manche Veranstaltung nicht möglich bzw. deutlich teurer wäre.

Außer in diesem Flyer ist das Programm digital auf der Homepage des Vogelsbergkreises einsehbar.

Elisabeth Hillebrand

Koordinatorin des Frauennetzwerkes und ehrenamtlich Beauftragte für Gleichstellung und Integration im Vogelsbergkreis



Mittwoch 14.02.2024 · 16.00 Uhr
Alsfeld · Marktplatz

Aufruf zu ONE BILLION RISING am 14. Februar eines jeden Jahres

Jede 3. Frau weltweit war bereits Opfer von Gewalt, wurde geschlagen, zu sexuellem Kontakt gezwungen, vergewaltigt oder in anderer Form misshandelt.

Jede 3. Frau, das sind eine Milliarde Frauen (one billion), denen Gewalt angetan wird.

Am 14. Februar laden wir dazu ein, rauszugehen, zu tanzen und sich zu erheben, um das Ende dieser Gewalt zu fordern. Eine Milliarde Frauen - und auch immer mehr Männer - überall auf der Welt. Wir zeigen der Welt unsere kollektive Stärke und unsere globale Solidarität über alle Grenzen hinweg.

Zeigen auch Sie der Welt am 14. Februar, wie EINE MILLIARDE aussieht. Am 14. Februar sieht sie aus wie eine REVOLUTION.

Kommen Sie auf den Alsfelder Marktplatz und machen mit!

Es gibt Tanz, Informationen und Solidarität.

Veranstalterinnen:

Beauftragte für Integration und Gleichstellung,
AG Gewaltprävention im Bündnis für Familie und Mitglieder des Frauennetzwerkes



Foto: Britta Jacobi

Donnerstag 29.02.2024 · 9.00-16.00 Uhr
Lauterbach · Lehrbauhof · Lindenstr. 115

Erste Hilfe in Sachen Handwerk **Von wegen Männersache - Selbst ist die Frau**

Seien Sie dabei und lernen Sie fünf verschiedene Handwerksberufe und die damit verbundenen Herausforderungen kennen.

Dabei geht es nicht nur darum, Ihnen einen Einblick in diese Berufe zu vermitteln - nein, auch mitmachen ist angesagt.

In diesem Workshop wird Ihnen alles Wissenswerte rund um das jeweilige Handwerk gezeigt. Sie erhalten einen Einblick in den Arbeitsablauf und die einzelnen Arbeitsschritte und lernen die dazugehörigen Werkzeuge kennen.

Natürlich können Sie sich im Anschluss auch selbst in dem Handwerk ausprobieren.

Somit gehen Sie ggf. bereits den ersten Schritt in ein neues Berufsfeld, erhöhen Ihre Chancen auf dem ersten Arbeitsmarkt und werden bei Ihrem nächsten Vorhaben zu Hause ein gelungenes Heimspiel haben.

Folgende Gewerke stehen zur Auswahl:

- Maurerhandwerk
- Fliesenlegen
- Bäckerei
- Malerarbeiten und Tapezieren
- Schreinerhandwerk

Anmeldungen bitte mit Angabe Ihres Wunschgewerkes und Wunschzeitraums (Vor- oder Nachmittag) unter:

KVA Vogelsbergkreis – Kommunales Jobcenter
Katrin Pitzer (Maßnahmenmanagement)
Tel.: 06641-977 282 oder
e-mail: kva-maßnahmen@vogelsbergkreis.de

Dieses Projekt wird gefördert aus den Mitteln des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration.

Freitag 01.03.2024 · 19.00 Uhr
Lauterbach · Kino · Neuer Steinweg 27

Offizielle Auftaktveranstaltung der **Frauenwochen 2024**

Mit dem Film „Die Unbeugsamen“, der Frauen-Live-Band „Evergreens“, Modenschau, Sekt/Selters, Popcorn und Brezeln und so Allerlei bei freiem Eintritt.

Der Film erzählt die grandiose Geschichte der schlagfertigen Pionierinnen in der Bonner Republik, die sich ihre Beteiligung an den demokratischen Entscheidungsprozessen gegen erfolgsbesessene und amtstrunkene Männer wie echte Pionierinnen mit Können, Charme und Witz erringen mussten. Unerschrocken, ehrgeizig und mit unendlicher Geduld verfolgen sie ihren Weg und trotzen Vorurteilen und so manchem mehr. Auch kommen heute Politikerinnen von damals zu Wort. Ihre Erinnerungen sind zugleich komisch und bitter, absurd und bisweilen erschreckend aktuell. Es gibt auch viel zu lachen!

„Evergreens“ heißt die Frauen-Saxophon-Posaune-Querflöte-Liveband. Sie macht Stimmung, ganz sicher auch zum Mittanzen!

Was ist eine Frauenveranstaltung ohne Modenschau? Frühlingsmode auch mal extravagant, sportlich und chic. Und vor allen Dingen mal wieder etwas Neues.

Trinken, knabbern, quatschen und sich ansonsten gut unterhalten lassen, so eine Kombination verspricht doch einen guten Start in die Frauenwochen.

Bringen Sie ihre Freundinnen mit, es wird sich lohnen. Zudem gibt es viele Infos zum Frauennetzwerk des Vogelsbergkreises.

Veranstalterin:
Das Frauennetzwerk des Vogelsbergkreises



Foto: Ilona Nolte

Samstag 02.03.2024 · 9.30 Uhr
Lauterbach · Berliner Platz

Equal Pay Day

Wie jedes Jahr ein Aufmerksammachen auf die Benachteiligung von Frauen, die immer noch 18% weniger Lohn bekommen als Männer!

Veranstalter: VdK Kreisverband Lauterbach

Samstag 02.03.2024 · 10.00-17.30 Uhr
Alsfeld · vhs · Im Klaggarten 6 Raum UG 03

Stimmt´s mit der Stimme?

Ziel des Kurses ist es, die Stimme per Stimm- und Sprechtraining vielseitiger, ausdrucksstärker, sinnhafter, aber auch sensibler einzusetzen, um mit mehr Klarheit und (Selbst-)Bewusstsein ein sicheres Auftreten zu erzielen. Im Privaten, beruflich und auf den kleinen und großen "Bühnen" dieser Welt. Befreien Sie Ihre Stimme! Für Leute mit und ohne „Bühnen-Erfahrung“, die Lust haben zu erfahren, was man alles aus der Stimme herausholen kann. Sich erleben können mit trefflicher Rhetorik, überzeugender Körpersprache oder in spontaner Rede: Der Ton macht die Musik!

6-9 Personen: 50,80 €
10-12 Personen: 30,50 €

Veranstalter: vhs
Kursnummer: 241-5000
DGSS Zertifikat Sprechwissenschaftler Frank Winterstein

Verbindliche Anmeldung bis: 23.02.2024

Samstag 02.03.2024 · 15.00-18.00 Uhr
Alsfeld · vhs · Im Klaggarten 6 Raum EG 01

Thai-Yoga - Yoga des Loslassens

Körper und Seele berühren schenkt allen Menschen Inspiration, die Yoga lernen oder üben, denn es bietet die Möglichkeit, bekannte Positionen neu und völlig entspannt zu erfahren.

Thai Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die Spiritualität und das uralte Wissen der Thai Massage verbindet. Erst die Achtsamkeit, die Hingabe, die Klarheit und das Nachspüren machen die Folge von Thai-Yoga-Berührungen zu einem heiligen Tanz, der Blockaden im Energiekörper lösen kann und so die Lebensenergie wieder frei strömen lässt.

Das Immunsystem wird gestärkt und Stress wird abgebaut.

Mitzubringen sind 2 Decken, Kissen (ideal wäre auch ein Meditationskissen oder ähnliches) und bequeme lockere Kleidung.

Für die Anmeldung zu diesem Workshop sind je 2 Personen notwendig, die gemeinsam Thai-Yoga erleben und kennenlernen möchten.

Veranstalter: vhs
Kursnummer: 241-3185
Mirja Eckstein 24,40 €

Verbindliche Anmeldung bis: 27.02.2024

Sonntag 03.03.2024 · 17.00 Uhr
Montag 04.03.2024 · 10.00 Uhr
Lauterbach · Posthotel Johannesberg
Bahnhofstr. 39

03.03.2024

16.00 Uhr Kaffee u. Kuchen mit Möglichkeit zum Austausch
17.00 Uhr Beginn der Vorstellung

04.03.2024

10.00 Uhr Schulvorstellung

Clara & Friedrich **Die Revolution muss tanzbar sein**

Die Friedensaktivistin Clara Zetkin hat nicht nur die Gefahren des aufkommenden Faschismus früh erkannt, sondern wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts zu einer der anerkanntesten Vorkämpferinnen für die Gleichstellung der Frauen. So wurde am 8. März 1911 auf ihre Initiative hin, zum ersten Mal der Internationale Frauentag begangen. In Berlin ist der 8. März seit 2019 ein offizieller Feiertag. Das Frauenwahlrecht in Deutschland hat Clara Zetkin bereits 1918 mit durchgesetzt.

„Ich will dort kämpfen, wo das Leben ist!“
Gleichberechtigung, Frieden und politische Mitbestimmung - damals so aktuell wie heute.

(Spieldauer ca. 60 Minuten. Produktion: EURE FORMATION.
Mit Lukas Ullrich und Till Florian Beyerbach)

www.claraundfriedrich.de

Veranstalter:

Friedrich-Ebert-Stiftung in Kooperation
mit der Stadt Lauterbach und der VHS Vogelsberg

Dienstag 05.03.2024 · 9.30 Uhr
Alsfeld · Kath. Gemeindezentrum
Schellengasse 26

Lesung mit Johanna Mildner

Internationales Fingerfood

Veranstalter: Internationales Frauencafé
und Caritaszentrum Vogelsberg - interkulturelle
Mutter-Kind-Gruppe Weltenkinder

Eintritt frei. Um Spenden wird gebeten.

Dienstag 05.03.2024 · 16.00-20.00 Uhr
Alsfeld · Erlenbad · An der Bleiche 12

Wellnesstag für **Frauen im Erlenbad -** **Saunieren, Masken,** **Kosmetik,** **Schnupperkurs im Aquacycling oder Yoga**



Foto: Ilona Nolte

In der Saunalandschaft des Alsfelder Erlenbades bietet das Team ein entspannendes, ladylikes Wellness-Programm an: Pflegemasken für Haut & Haar, Klangschalenentspannung, musikalische und literarische Aufgüsse, Schnupperkurse im Aquafitness, gesunde, leichte Snacks und zusätzlich hinzubuchbare Massageangebote (Anmeldung bis 1. März) bieten die Gelegenheit, mal vom Alltag abzuschalten, sich eine bewusste Auszeit zu nehmen, den Vagusnerv herunterzufahren und sich wohlzufühlen.

Unkostenbeitrag: 18,- € pro Person exkl. Massage

Anmeldung bis 1. März 2024 unter
info@erlenbad-alsfeld.de oder 06631-182374

Veranstalter: Erlenbad Alsfeld

Mittwoch 06.03.2024 · 13.30 Uhr
Lauterbach · Sozialzentrum
der Arbeiterwohlfahrt · Bilsteinweg 1

FRAUEN UND RENTE - **WIE BIN ICH ABGESICHERT?**

Vortrag von Sabine Vogel, Firmenservice der
Deutschen Rentenversicherung Hessen

Der Vortrag beleuchtet u. a. die Themen:
Voraussetzungen und Beginn der Altersrenten, die Auswirkungen von Teilzeittätigkeit, Kindererziehung, Pflege von Angehörigen, Scheidung oder Tod des Partners auf die Rentenhöhe. (Hinweis: Eine persönliche Einzelberatung ist nicht möglich.)

Anmeldung erbeten bis 1. März unter 06641 9634-0 oder
lauterbach-post@awo-hs.org

Veranstalter: AWO Sozialzentrum Lauterbach

Donnerstag 07.03.2024 · 19.30 Uhr
Alsfeld · Pizzeria San Marino 1. Stock

Lesbenstammtisch

Unser Stammtisch findet seit Mitte der neunzehnhundert-neunziger Jahre immer am ersten Donnerstag im Monat statt.

Die Einladung richtet sich an ALLE Frauen, die Lust und Interesse an feministischen Themenfeldern haben.

Wir widmen uns an diesem Abend unter anderem dem Thema: Wie wichtig ist feministische Frauen- und Mädchen-Arbeit heute?

Zudem soll auch über das geplante Selbstbestimmungsgesetz gesprochen werden. Wie sehen es Mütter in Bezug auf ihre heranwachsenden Töchter und/ oder Söhne?

Wir freuen uns auf anregenden und inspirierenden Austausch.

Veranstalterinnen: Cobra e.V.

Freitag 08.03.2024 · 17.00 Uhr
Alsfeld · Virchowstraße 4

„Cookies & Talk“

Ein mal anderer Kaffee-Klatsch für Frauen, die sich mit Gleichgesinnten über Herausforderungen des Lebens und ihre Rolle als Frau austauschen möchten...

mit wertschätzender, systemischer Gesprächsführung und kreativem Input aus dem Bereich der Kunsttherapie, der als Opener zum Reflektieren anregt.

Kosten: 20,- €

Anmeldung bis 4. März 2024 unter
info@impuls-alsfeld.de oder Tel. 0176-30473751

Dieser Abend ersetzt keine Systemische Beratung oder Therapie, kann aber gerade für die Frauen, die Stärkung in ihrer aktuellen Lebenssituation benötigen, eine hilfreiche, kostengünstige und sinnvolle Unterstützungsmöglichkeit sein. Ein kurzes telefonisches Vorgespräch ist sinnvoll.

Veranstalter: Coaching Praxis IMPULS

Freitag 08.03.2024 · 19.00 Uhr
Alsfeld · Buchhandlung Lesenswert · Markt 2

Ziemlich beste Freundinnen

Lesung mit Astrid Ruppert

Astrid Rupperts Roman „Ziemlich beste Freundinnen“ ist einer der vielen Bestseller der Schriftstellerin aus Ober-Ofleiden. Verfilmt wurde er unter dem Titel „Zweibettzimmer“ mit Anja Kling und Carol Schuler. Es ist die Geschichte der Freundschaft zweier Frauen, die nichts gemeinsam haben außer dem Tragen ihrer jeweiligen Mental Load. Gerade deshalb können sie sich gegenseitig stärken und helfen. Im Frühjahr 2024 wird der Roman ganz neu aufgelegt – Zeit, ihn auch dem heimischen Publikum etwas genauer vorzustellen.

Der Eintritt kostet 12 € (zzgl. VVK), Karten gibt es in der Buchhandlung Lesenswert, Tel. 06631-7762345

Veranstalterin: Beauftragte für Integration und Gleichstellung des Vogelsbergkreises

Samstag 09.03.2024 · 19.30 Uhr
Lauterbach · Hohhaus Museum · Rokoko-Saal

„Herrschaftszeiten: Drei Frauen, vier Künste“

Eine Kurz-Krimi-Lesung mit Musik und Malerei

Soroptimist International Club Lauterbach-Vogelsberg lädt zu einem spannend-unterhaltsamen Kurz-Krimi-Abend ein. Karen Liller liest Kurz-Krimis aus Sabine Eulers neuem Buch „Nachts sind alle Mütter grau“, musikalisch eingefasst von Karin Sachers am Klavier. Der Abend verbindet Kreativität, Können und Charakter dreier gestandener, humorvoller Frauen aus Lauterbach und schmilzt daraus einen Abend voller Fröhlichkeit, Austausch und neuer Gemeinschaft.

Auch für das leibliche Wohl wird bestens gesorgt.

Im Anschluss an die Lesung findet die Eröffnung der interaktiven Cartoon-Ausstellung „Herrschaftszeiten“ von Sabine Euler im Hohhaus-Museum statt.

Der Eintritt beträgt 12 €, ermäßigt 8 €

Veranstalter: Soroptimist International Club Lauterbach-Vogelsberg

Samstag 09.03.2024 · 10.00-13.00 Uhr
Lauterbach · Cent 2

Frauenfrühstück

der Naturfreundinnen Vogelsberg

Wir laden alle Frauen ein, an diesem Vormittag gemeinsam mit uns zu frühstücken, sich auszutauschen.

Veranstalterin: Naturfreundinnen Vogelsberg B:24

Sa. + So. 09. + 10. März · 10.00 - 15.00 Uhr

Sa. + So. 16. + 17. März · 10.00 - 15.00 Uhr

Sa. + So. 23. + 24. März · 10.00 - 15.00 Uhr

**Schotten · Taufsteinhütte-Vulkanhütte,
Am Hoherodskopf 2**

Traditionelles Frauenfrühstück & Kabarett

„On Tour 2024“ mit Tine Lott & Frau Kraft

Karrierefrau, „Perlhuhn“, Feministin oder Landfrau erleben morgendlichen Gaumenschmaus mit Musik, Spaß und Kurzweil.

Gemütliche Atmosphäre und kulinarische Höhepunkte sind auf dem Vulkan Vogelsberg garantiert (720 m ü. d. M.). Tische und Plätze sind reserviert, Gruppen bitte unter Angabe einer Ansprechpartnerin frühzeitig anmelden.

Anmeldung unter Tel.: 0171 8531120 oder
gudrun-haas-schotten@t-online.de

Anmeldeschluss: 31. Januar 2024

Kosten: 45 €/Person

Veranstalterinnen: Frauenbeauftragte aus der Region



Foto: Ilona Nolte



Samstag 09.03.2024 · 20.00 Uhr
Alsfeld · Museumsscheune · Rittergasse 3

Flower Power – Frauen Power

Ausstellung mit starken und leuchtenden Frauenportraits der Künstlerin Britta Jacobi.

Britta Jacobis Werke zeigen strahlende, starke selbstbewusste Frauen, die kein Problem damit haben, sich inmitten von leuchtenden Blumen in Szene setzen zu lassen. Unter dem Titel „Flower Power“ hat die Alsfelder Künstlerin ihre weiblichen Modelle vereint und zeigt Kraft und Schönheit, Geheimnisse, Humor und ganz viel Liebe. Die Vernissage wird musikalisch eingerahmt mit Hits der Flower-Power-Ära und geht im Anschluss in eine Flower-Power-Disco über. Für die Musik konnte DJane Anni gewonnen werden.

Die Laudatio spricht Traudi Schlitt.

Die Ausstellung bleibt bis zum 2. April zu den Öffnungszeiten des TCA (Mo.-Fr. von 10 - 16 Uhr, Sa. von 10 - 14 Uhr) geöffnet.

Der Eintritt ist frei.

Veranstalterin: Beauftragte für Integration und Gleichstellung des Vogelsbergkreises



Foto: Britta Jacobi

Sonntag 10.03.2024 · 17.00 Uhr
Alsfeld · Villa Raab · Altenburger Str. 62

Schön (und) unbeugsam

Lesung mit Traudi Schlitt

Schön sollen wir sein, stark, uns für unsere Rechte einsetzen und natürlich auch für die Familie. Und das sind nur wenige der Anforderungen, denen sich Frauen im Alltag gegenübersehen. Traudi Schlitt nimmt diese gewohnt humorvoll und treffsicher aufs Korn und teilt ihre Erfahrungen in Sachen „Schön (und) unbeugsam“ mit ihrem Publikum, an einem Sonntagnachmittag zur Kaffeezeit in der Beletage der Villa Raab. Dort kann man bereits ab 15.30 Uhr Kaffee und Kuchen genießen. Die Musik steuern Frau Heidi und ihr Herr Dotter dazu.

Eintritt 15 € (zzgl. VVK), Karten gibt es in der Buchhandlung Lesenswert in Alsfeld, Tel. 06631-7762345

Veranstalter: Geschichts- und Museumsverein Alsfeld

Montag 11.03.2024 · 19.30-20.30 Uhr
Alsfeld-Reibertenrod · DGH
Im Sandgarten 5

Montag 18.03.2024 · 19.30-20.30 Uhr
Homburg/Ohm · Familienzentrums
Frankfurter Straße 1

Yoga-Schnupperstunden

mit Angela Georg-Feick

Yogalehrerin seit 2016 und Übungsleiterin im Sportverein

Der Bezirks-LFV Alsfeld lädt Frauen zu einer Hatha-Yoga-Stunde mit Elementen aus dem Yin-Yoga ein. Wir wollen mit dieser Yoga-Stunde eine kleine Pause vom Alltag machen und dabei Körper und Geist trainieren.

Hatha-Yoga ist ein weltbekannter Yoga-Stil, bei dem Atemübungen und Entspannungstechniken, die Grundelemente jeder Yogastunde, angewendet werden und darauf geachtet wird, dass sich die einzelnen Übungen dem Körper anpassen und nicht umgekehrt.

Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke sowie bequeme Kleidung mit.

Mit der Überweisung der Teilnahmegebühr von 15 € bis zum 3. März 2024 sind Sie angemeldet.
Kto.-Nr. des Bezirkslandfrauenvereins Alsfeld
DE29 5185 0079 0301 0405 04

Bitte vermerken Sie bei der Überweisung, ob Sie sich für Homburg/Ohm oder für Alsfeld anmelden.

Informationen und Anmeldungen bei
Anneliese Wilhelm
Bezirkslandfrauenverein Alsfeld:
Telefon 06631-71222 oder
anneliesewilhelm@aol.com

Veranstalter:
Bezirkslandfrauenverein Alsfeld

Dienstag 12.03.2023 · 19.00-20.30 Uhr
Grebenhain · Grebenhainer Str. 15

Flaschenpost von der Seele

Wenn die Lebenswogen dauerhaft hochschlagen und die Energie-Bilanz in eine Schiefelage gerät, kommt irgendwann eine Flaschenpost von der Seele bei uns an, mit der dringenden Bitte um Selbstfürsorge und Veränderung bestimmter Lebensumstände.

Am Dienstag, 12. März stelle ich von 19.00-20.30 Uhr in den Scheunenseminaren in einem lebendigen, kleinen Vortrag vor, was ich über den Umgang mit psychischer Erschöpfung und anhaltender Überlastung weiß.

Bitte melden Sie sich bei Interesse bis zum 2. März verbindlich an unter dagmarzeiss@scheunenseminare.de
- Grebenhainer Str. 15 / 36355 Grebenhain
Ich freue mich auf einen wohlthuenden Austausch.

Kostenbeitrag inklusive Gastfreundschaft: 10,00 €



Dienstag 12.03.2024 · 9.30 Uhr
Schotten · Mehrgenerationenhaus
Kirchstraße 20



Copyright: Selina Diers

Interaktive Krimilesung mit Frühstück

Ganz im Sinne von Genuss und Begegnung sind – nicht nur – die Frauen in Schotten eingeladen, sich mit einem leckeren Frühstück auf die Frauenwoche einzustimmen.

Sonja Wolfer liest ihre Thriller-Kurzgeschichte “Die Unbeugsame” und die Gäste ermitteln. Die Autorin liest ihre Thriller-Kurzgeschichte passagenweise und bietet den Gästen dazu Informationen aus der Kriminalistik, Fallanalytik und Rechtsmedizin, auf deren Basis die Gäste gemeinsam ermitteln, um die Täterperson und deren Motiv zu finden. Eine Krimilesung mal ganz anders: Die Gäste hören nicht nur zu, sondern fragen, rätseln und ermitteln selbst.

Anmeldung erbeten bis zum 5. März unter
Telefon 06044 9645814 oder
mehrgenerationenhaus@schotten.de

Kosten: 12,00 €

Veranstalter: Mehrgenerationenhaus Schotten

Mittwoch 13.03.2024 · 19.00 Uhr
Lauterbach · AWO Sozialzentrum
Bilsteinweg 1

Frauen zählen.....

Wie ist die Gleichstellung von Frauen und Männern im Vogelsbergkreis?

Wir, die Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen (ASF) im Vogelsbergkreis, möchten gemeinsam mit interessierten Frauen eine Ausstellung zur aktuellen Situation der Gleichstellung im Vogelsbergkreis erarbeiten.

In dieser Auftaktveranstaltung wollen wir gemeinsam relevante Frauenthemen zur Gleichstellung im Vogelsbergkreis ausarbeiten. Hierbei sollen vorhandene Strukturen erkannt, Prozesse angestoßen und Tools erarbeitet werden.

Die Ergebnisse der verschiedenen Themen, der Erfolge, aber auch den noch bestehenden Bedarfen an Weiterentwicklung zur Gleichstellung möchten wir in den Fokus der allgemeinen Aufmerksamkeit sowie der politischen Akteure und Akteurinnen bringen.

Lassen Sie uns gemeinsam tragfähige Netzwerke bilden, die unterschiedlichsten Themen erarbeiten und voranbringen sowie Chancengleichheit leben. Denn um zu wissen, was Frauen brauchen, müssen sie gefragt werden.

Veranstalterin: Arbeitsgemeinschaft
sozialdemokratischer Frauen im Vogelsberg (ASF)

Donnerstag 14.03.2024 · 19.30-21.00 Uhr
Alsfeld-Reibertenrod · DGH Reibertenrod
Sandgarten 5

Klangschalenabend **“Die Welt der Klangschalen erleben“**

Horchen, lauschen, spüren mit allen Sinnen.

Die harmonisierende Wirkung der Töne kann helfen, den Stress zu senken, tiefer und erholsamer zu schlafen und das Immunsystem zu stärken.

Mitzubringen sind: 1 Matte, 2 Kissen, 1 Decke und bequeme Kleidung. Teilnahmegebühr: 15 €.

Karin Linker/Heidrun Stark · Für Rückfragen: 06631-3429

Anmeldung über Zahlung:
IBAN DE24 5009 0500 0005 5316 94

Freitag 15.03.2024 · 16.00-21.00 Uhr
Lauterbach · Vogelsbergschule Raum 204

Persische Küche

Der Iran ist ein wunderschönes Land mit langer Geschichte und einer vielfältigen Landschaft. Doch auch und gerade die persische Küche bestimmt das Bild dieses Landes – sie ist bekannt für die schmackhaften Gerichte, exotischen Gewürze und die berühmte Gastfreundschaft. Die Küche Persiens gilt als eine der besten des Orients und steht vorwiegend für gesunde und nahrhafte Speisen, die oft mit viel Mühe kunstvoll gestaltet werden. Zur Zubereitung der Gerichte werden viele frische Kräuter, Fleisch und edle Gewürze verwendet. Fast alle Gerichte haben Reis und Brot als festen Bestandteil. Reis kann in der persischen Küche auf verschiedene Arten zubereitet werden. Weitere Zutaten wie z.B. Geflügel, Erbsen, Kräuter, Früchte und Bohnen können beigelegt werden.

Sie werden begeistert sein!

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie eine Dose für evtl. Reste mit.

Am Ende des Kurses ist es üblich, dass alle Teilnehmenden gemeinsam das Kochstudio aufräumen, um dieses aufgeräumt für den nächsten Kurs zu hinterlassen.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 27,00 € pro Person werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

6-9 Personen: 34,00 € / bei 10 Personen: 20,30 €
Verbindliche Anmeldung bis: 11. März 2024

Veranstalter: vhs Kursnummer: 241-3545

Nazila Afshar, Farahnaz Rockel-Adib

Samstag 16.03.2024 · 10.00-12.00 Uhr
Lauterbach-Frischborn · Auf der Goldheide

Führen und Folgen mit Pferden – „Was Zweibeiner von Vierbeinern lernen können“

Von Pferden können wir Menschen eine Menge lernen. Als Fluchttier sind sie zum Überleben auf gute Führung angewiesen. Pferde spüren Unstimmigkeiten der inneren Haltung und der äußeren Darstellung. Mithilfe der unmittelbaren Spiegelung des Pferdes erfährt die Teilnehmerin sofort: „Dieses Verhalten hat diese oder jene Wirkung“. Haltungen werden durch Erfahrungen geprägt. Die Arbeit mit dem Pferd ermöglicht neue Erfahrungen und neues Erfahrungslernen. Nur wer authentisch ist, kann gut führen – das ist in der Menschen- und Pferdewelt gleich.

Die Veranstaltung findet im Freien statt. Die Kleidung sollte entsprechend gewählt werden. Wichtig: Festes Schuhwerk

Kosten: 1 Beutel Möhren oder Äpfel / Teilnehmerzahl: 6

Veranstalterin: Sabrina Wiegand-Mischak
für die Frauen Union Vogelsberg

Samstag 16.03.2024 · 14.00-20.00 Uhr
Lauterbach · An der Kirche 4/5 Konfi-Raum

Aus dem Schatten ins Licht - der Weg der “Unbeugsamen”

Mut und Standing entwickeln - Rückgrat spüren
Wie behaupte ich mich in schwierigen Situationen?

Vielen Frauen ist es vertraut, stressige Situationen zu ertragen und Kränkungen zu schlucken. Im Workshop stehen deshalb Ihre eigenen Selbstbehauptungskräfte im Mittelpunkt, neue Erfahrungen im Umgang mit Konflikten, die Sie wachsen lassen und Ihnen Kraft geben. Und sogar Spaß machen. Neben einem kleinen theoretischen Input experimentieren wir mit Körperübungen, Aufstellungen, Imaginationen und dem, was an Themen auch mitgebracht wird. Keine Vorerfahrungen notwendig.

Mindestteilnehmerinnen: 10 / Max: 16 · Kosten: 80 €

Leitung und Anmeldung bei:

Heike Frank - Supervisorin DVG, Lehrtherapeutin,
Körpertherapie und Aufstellungen

Praxis für Gestalttherapie und Coaching in Grebenhain

www.heike-frank-gestalttherapie.de / Tel. 06643-7623

Sonntag, 17.03.2024 · 12.00-18.00 Uhr
Schotten · Festhalle

LADIES' DAY - ein Event von Frauen für Frauen

Hier werden vor allem im Erdgeschoss Marktstände mit liebevoll hergestellten regionalen und bunt gemixten Produkten zu finden sein.

“Kunst trifft auf Kunstgewerbe und Trödel” ist das Motto. Das Rebstockwerk bietet edle Weine zum Kauf und zur Verköstigung an. Der Brau- und Kulturverein BRAUmit e.V. bietet selbstgebrautes Bier inkl. Männerecke an.

Für das leibliche Wohl wird das Café Krimskrams mit liebevoll selbstgemachten Kuchen sorgen.

Im oberen Bereich der Festhalle wird ein Flohmarkt mit zahlreichen Ständen zu finden sein.

Geplant ist noch ein Yogeevent und sicherlich wird die Bühne die ein oder andere Kulturschaffende anregen, sich zu verwirklichen.

Wir wünschen uns ein geselliges Zusammensein und freuen uns auf ein buntes Programm für unseren Ladies' Day, bei dem auch die Männer und Kinder herzlich willkommen sind.

Eintritt frei

Veranstalterinnen: Ute Issleib und Nadja El-Hagge

Sonntag 17.03.2024 · 10.00-13.00 Uhr
Alsfeld · Villa Raab · Altenburger Str. 62

Ausgezeichnete Frauen

Elisabeth Hillebrand im Gespräch mit ausgezeichneten Frauen im Vogelsberg mit Brunch, Secco und Talk in der Villa Raab

Bei dieser Veranstaltung handelt sich um eine Talkrunde mit Vogelsberger Frauen, die für besondere Verdienste ausgezeichnet wurden. Ausnahmslos hervorragend, besonders und hochdotiert.

Sie engagieren sich in Politik, in der Gesellschaft, in der Kultur oder in der Wirtschaft: Der Vogelsberg ist voll von Frauen, die etwas bewegen. Nur selten wird ihr großes Wirken in der Öffentlichkeit wahrgenommen. Aus diesem Grund lädt Elisabeth Hillebrand, Beauftragte für Integration und Gleichstellung im Vogelsbergkreis, anlässlich der Frauenwoche 2024 am 17. März ausgezeichnete Frauen zum Gespräch ein. In der schönen Atmosphäre der Beletage in der Villa Raab sollen bei einem leckeren Brunch von 10 bis 13 Uhr die Gedanken fliegen, die Frauen sich gegenseitig inspirieren und Netzwerke für weiteres engagiertes Wirken im Vogelsberg geknüpft werden. „Hierzu sind alle Frauen eingeladen, die sich für Engagement und Inhalte im Vogelsberg interessieren und die Lust haben am Austausch und der Begegnung“, sagt Hillebrand.

Der Eintritt zur Veranstaltung ist frei, das Frühstück ist direkt vor Ort zu bezahlen. Aus Planungsgründen bittet die Veranstalterin um telefonische oder schriftliche Anmeldung (06642 250 oder hillebrand-mail@t-online.de) bis zum 12. März.



Veranstalterin:
Elisabeth Hillebrand

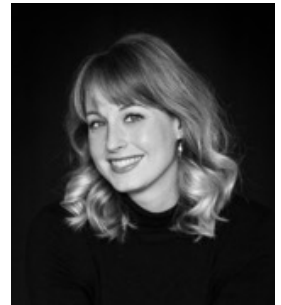
Koordinatorin des
Frauennetzwerkes und
ehrenamtlich Beauftragte
für Gleichstellung und
Integration im Vogelsbergkreis

Dienstag 19.03.2024 · 10.00-Nachmittag
Lauterbach · Goldhelg 20
Kreisverwaltung Vogelsbergkreis,
Sitzungssaal Hoherodskopf

IMPULSVORTRAG und Work-Shop:

„Vom Denken zum Handeln – Lösungen für Deinen inneren Widerstand“

Mein Name ist Sarah Rotaru. Ich bin Coachin und Personalberaterin und arbeite selbstständig mit Fach- und Führungskräften an ihrer beruflichen Entwicklung. In meiner Arbeit als Coachin begegne ich der inneren Widerstand regelmäßig, man könnte sagen, wir sind gute Freunde geworden. Möchten



Sie gerne Ihre inneren Widerstände lokalisieren und sich selbst besser kennenlernen, freue ich mich darauf Sie zu meinem Impulsvortrag begrüßen zu dürfen.

Folgende Situation kennen wir alle: Eine unliebsame Aufgabe liegt vor uns. Wir wissen, dass wir diese Aufgabe dringend erledigen müssen, fangen jedoch nicht an. Wir schieben auf und erfinden Ausreden – der Druck wächst, die Motivation sinkt und am Ende sind wir maximal frustriert. Diese Situation wird durch den inneren Widerstand in uns erzeugt, der vor vielen tausend Jahren evolutionsbiologisch das Überleben der Menschheit gesichert hat. In unserer heutigen Zeit kann der innere Widerstand oft hinderlich sein und uns davon abhalten, unsere Ziele zu erreichen.

In meinem Impulsvortrag erläutere ich, woran man den inneren Widerstand erkennt, woher er kommt, warum er in vielen Situationen auch gut sein kann und wie man im Alltag mit ihm umgeht. Nach dem Vortrag gibt es einen Work-Shop inkl. Workbook in dem Sie Ihre eigenen Widerstände kennenlernen und mit ihnen arbeiten können.

Teilnahmegebühr: 29 €

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Anmeldeschluss: bis 5. März 2024

Anmeldung unter:

Mobil 0178-5268885 · sarah.rotaru@nach-halt-ich.de

Mittwoch 20.03.2024 · 16.00-20.00 Uhr
Alsfeld · vhs · Im Klaggarten 6 Küche EG 08

Welcher Ernährungstyp bin ich? **Nicht weniger, sondern das Richtige essen!**

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass Sie nach bestimmten Speisen schnell wieder Hunger bekommen oder müde werden? Haben Sie oft Verlangen nach bestimmten Sachen, wie z.B. Süßigkeiten, Chips, Kaffee, Milchkaffee oder Käse?

Der Grund ist: dein Ernährungstyp!
Wir sind alle unterschiedlich. Aber woher wissen Sie, zu welcher Gruppe Sie gehören?

Erfahren Sie es bei diesem Workshop und lernen Sie, wie Sie Ihr Essen optimieren können, um viele Vorteile zu genießen, wie mehr Energie zu haben, sich länger satt zu fühlen, besser zu schlafen und mehr Gesundheit.

BONUS:
Digitales Mini-E-Book mit den wichtigsten Inhalten des Workshops für Ihren Start
Mini-Rezept-E-Book mit 15 Rezepten

Für Getränke und Snacks wird gesorgt. Die Kosten dafür in Höhe von 5,00 €/Person werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

4-5 Personen: 40,70 €

6-9 Personen: 27,10 €

bei 10 Personen: 16,30 €

Veranstalter: vhs
Kursnummer: 241-3506
Verbindliche Anmeldung bis: 15. März 2024



Samstag 23. März 2024 · 14.00 Uhr
Grebenhain-Crainfeld · Vogelsberger Hof

„Deine Haut: Die wichtigsten 2 m² Deines Lebens“

Der VdK-OV Grebenhain bietet einen Nachmittag zum Thema: „Deine Haut: Die wichtigsten 2 m² Deines Lebens“ - Die Haut ist mehr als nur die äußere Hülle des Körpers. Sie ist Schutzschild, Ausdrucksmittel und Sinnesorgan in einem. Erfahren Sie beim Vortrag von Sigrid Kaiser, Inhaberin des Kosmetikstudios und Instituts für Hautfürsorge Auszeit in Crainfeld, wie die Haut aufgebaut ist, welche Funktionen sie hat und was sie gesund hält, damit die Haut die vielfältigen Aufgaben bis ins Alter erfüllen kann. Denn: Nur wer sich in seiner Haut wohlfühlt, strahlt Freude und Selbstbewusstsein aus! Nach dem Vortrag erwarten Sie 2 Stück Blechkuchen und Kaffee satt sowie auch Tee und Mineralwasser steht auf den Tischen ausreichend zur Verfügung.

Kosten: 10 € pro Person

Um Anmeldung wird gebeten unter
ursula.eigner@vdk.de oder
Telefon 06644/1471

Samstag 23.03.2024 · 13.00-16.00 Uhr
Alsfeld · Freiwilligenzentrum · Volkmarstr. 3

Storytelling

Workshop mit Katinka Kulens Feistl

„Deine Lebensgeschichte ist dein größter Schatz“ - Vor diesem Hintergrund gibt Katinka Kulens Feistl eine Einführung in die Kunst des Storytellings, die sowohl im literarischen Schreiben als auch im beruflichen Kontext für nachhaltigen Eindruck sorgt.

Maximale TeilnehmerInnenanzahl: 12
Workshopgebühr: 30 €

Anmeldungen bei Elisabeth Hillebrand,
Tel. 06642/250, zahlbar vor Ort.

Veranstalterin: Beauftragte für Integration und Gleichstellung des Vogelsbergkreises

Samstag 23.03.2024 · 18.00 Uhr
 Alsfeld · Buchhandlung Lesenswert · Markt 2

My lovely Shame

Lesung mit Katinka Kulens Feistl

Wie lebt es sich ohne Schamgefühle, Selbstzweifel und das nagende Gefühl, nicht gut genug zu sein? Wie fühlt es sich an, morgens aufzuwachen und sich auf den Tag zu freuen? Was muss passieren, um sich endlich im Reinen mit dem eigenen Leben zu fühlen? Katinka Kulens Feistl weiß, wovon sie spricht, sie hat sich schon oft geschämt und gezweifelt. In ihren verblüffend ehrlichen, komischen und berührenden Geschichten erzählt sie davon und wie man dieses ungeliebte Gefühl loswerden kann – und gleichzeitig davon, wie sie durch die Begegnung mit ihrer „lovely shame“ das schönste Geschenk erhalten hat: ihre wahre Superkraft!

Der Eintritt kostet 12 € (zzgl. VVK),
 Karten gibt es in der Buchhandlung Lesenswert
 Telefon 06631 7762345

Veranstalterin: Beauftragte für Integration
 und Gleichstellung des Vogelsbergkreises



Mehr Generationen Haus
 Miteinander - Füreinander
 Schotten



EVANGELISCHE KIRCHE
 DEKANAT VOGELSBERG



Hessen-Süd



FRIEDRICH
 EBERT
 STIFTUNG
 Landesbüro Hessen



Caritasverband
 Gießen e.V.



Mehr Generationen Haus
 Miteinander - Füreinander
 Homberg (Ohm)



KIVIA
 Kommunales Jobcenter



ARBEITSWELT
 HESSEN
 innovativ · sozial · nachhaltig

