

Frauen unterwegs



PROGRAMM 2015 – 2016
Seminare für Frauen,
die sich verändern und bewegen wollen!

Wir fördern inneres Wachstum,
stärken das Selbstbewusstsein und
unterstützen die Neuorientierung.

FRAUENAKADEMIE Celle



in Zusammenarbeit mit der

Evangelische
Familien-Bildungsstätte

„Das Rad anhalten“ Malerei – Fotos – Objekte – Installationen

Eine Ausstellung von Frauen für Frauen und andere belebte Wesen.

5000 MACHEN SIE MIT!

Wir freuen uns auf eine große Vielfalt von Ausstellerinnen und Werken!
Bitte senden Sie uns Ihren künstlerischen Beitrag (aus 2015/16) per
Mail bis zum 1. Februar 2016.

Vernissage mit dem Duo „SponTöne“ am 11. März 2016 um 19.00
Uhr.

„Eigentlich bin ich ganz anders – ich komme nur so selten dazu ...“

Von kleineren und größeren Herzenswünschen und Träumen ...

Mit Dorothea Stockmar und Grit Wuttke

5003 Montag 19.00 - 21.00 Uhr **Termin:** 06.06.2016

Ort: Ateliergarten, Bahnhofstr. 27, Celle

Ausstellung



Das Rad anhalten (mit Ton)

Manchmal ist es ein Gedicht, was mich still macht, eine Musik, ein Bild
oder ein Batzen Ton, der sich in meinen Händen formen lässt.

5001 mittwochs 18.00 - 20.00 Uhr **Beginn:** 04.11.2015

3 x 2 Stunden

Gebühr: € 45,-

Leitung: Marianne Hau plus Materialkosten

Ort: Familien-Bildungsstätte

Das Rad anhalten (mit Worten)

„Das Wort gehört zur Hälfte dem, welcher spricht, und zur Hälfte dem,
welcher hört“. Michel de Montaigne.

Gemeinsam halten wir das Rad an und schenken uns Geschichten, Ge-
dichte, Worte aus eigener Feder.

5002 Montag 19.00 - 21.00 Uhr **Termin:** 11.04.2016

Gebühr: € 16,-

Leitung: Karin Lohöfener und Dorothea Stockmar

Ort: Familien-Bildungsstätte

Gibt es tatsächlich Engel?

Illusion – Wunsch oder Wirklichkeit? Was passiert, wenn wir Engel als
Realität erfahren? Verändert sich dadurch unser Leben? Wie gelingt
es uns, unserer Intuition zu vertrauen und „Zufälle“ in unserem Leben
erst zu nehmen?

5004 montags 19.00 - 21.00 Uhr **Beginn:** 02.11.2015

2 x 2 Stunden

Gebühr: € 40,-

Leitung: Barbara Schubert, Grit Wuttke

Ort: Atelier im Alten Backhaus, Bahnhofstr. 27, Celle

Reifen Sie schon oder altern Sie noch?

Die Entwicklungsphasen des menschlichen Lebens gleichen den Jah-
reszeiten der Natur. Was können wir von der Natur über das Altern
lernen? Die Natur bereitet dem Alter einen freudigen Empfang. Früchte
bekommen im Herbst einen vollendeten Geschmack. Dinge, die schön
sind und schmecken, brauchen Zeit zur Reifung. Das gilt für Perlen und
Whiskey genauso wie für Gedanken, Entschlüsse und Beziehungen.

5005 Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr **Termin:** 10.09.2015

Leitung: Dorothea Stockmar

Gebühr: wie es Ihnen gefällt!

Ort: Familien-Bildungsstätte

Älter werden



Anu Geppert
Mediendesignerin
www.anufaktur.de

Magda Meyer-Schulte
Leiterin der Ev.
Familien-Bildungsstätte
www.fabi-celle.de

Dorothea Stockmar
Malerin, Buchautorin,
Referentin f.
Kommunikation
www.stockmarkunst.de

Marianne Hau
Keramikleisterin

Karin Lohöfener
Sozialpädagogin,
Mediatorin

Angela Linders
Regisseurin und-
Energietrainerin

Barbara Schubert
Kaufrau, Beratung,
Motivation

Grit Wutke
Dipl. Kunsttherapeutin
Freie Kunst und
Psychotherapie
www.grit-wutke-kunst.de

Große Weite innen – Lesung

Dorothea Stockmar liest aus ihren autobiographischen Aufzeichnungen. „Die Autorin, Dorothea Stockmar, macht sich auf – auf die wohl größte Reise ihres Lebens – die Reise zu sich selbst, in ihr zutiefst eigenes und unverwechselbares Inneres. Auf dieser Reise betrachtet sie alles Geschehene und Gefühlte von außen. Uns bleibt, genau hinzusehen, die Zeichen aufzunehmen, zu erkennen. Es ist die Sinnfrage, die Philosophie des Lebens.“ (aus dem Prolog von Katharina Marwede)

5006 Mittwoch 19.00 - 20.30 Uhr **Termin:** 27.01.2016
 Leitung: Dorothea Stockmar **Gebühr:** wie es Ihnen gefällt!
Ort: Familien-Bildungsstätte

Klick mich und ich mache, was du willst

Vom Feind zum Freund - mein Computer

Erste Schritte und individuelle Lösungen in der Kleingruppe (vier Teilnehmerinnen)

- Computer kennenlernen – Er beißt mich nicht.
- Sinnvolle Datenspeicherung – Ordnung ist alles.
- E-Mails schreiben und verwalten – In Kontakt bleiben.
- Im www surfen – Die Welt voller Informationen. Wo finde ich was?
- Digitale Fotos – Wie bekomme ich sie in den Computer und wieder raus?
- Texte verfassen – Das sieht ja gut aus!

Wenn möglich, bitte eigenen Laptop mitbringen!

5012 mittwochs 10.00 Uhr **Beginn:** 14.10.2015
 6 x 2 Stunden **Gebühr:** € 132,-
 Leitung: Anu Geppert
Ort: Anufaktur, Kalandstr. 13a, Altencelle

Ich mache mir 'nen Schlitz ins Kleid ...

die etwas andere Farb- und Stilberatung.

Von Mode, Farben und Ausstrahlung.

Wahre Schönheit kommt von innen.

Lust auf Neues.

Mal anders aussehen.

Vier Teilnehmerinnen, bitte Kleidergröße angeben.

5013 Samstag 14.30 - 18.30 Uhr **Termin:** 23.04.2016
 Leitung: Barbara Schubert **Gebühr:** € 60,-
Ort: „Meine Art“, Neue Str. 12, Celle

Schreiben

Große Weite innen – eine Schreibwerkstatt

Die Kraft des Schreibens für sich selbst entdecken. „Es ist nicht nötig, etwas zu erfinden, da das Leben selbst mit einer nicht zu übertreffenden Erfindungsgabe ausgestattet ist. Einer Gabe, die es uns erlaubt, uns immer wieder neu finden, neu erfinden zu können.“

(aus „Große Weite innen“)

5007 samstags 15.00 - 17.00 Uhr **Termine:** 30.01.2016
 und 13.02.2016
 2 x 2 Stunden **Gebühr:** € 32,-
 Leitung: Dorothea Stockmar und Karin Lohöfener
Ort: Familien-Bildungsstätte

Good-Aging-Energietraining mit der Regisseurin Angela Linders

In Körperübungen mit gelenktem Fantasietraining aus der Theater- und Schauspielerarbeit begegnen wir unserer Lebensenergie als einer Quelle von Kraft. Spaß am Sein, so wie wir sind, gibt Lebenslust und erneuert unsere Energie.

Das Good-Aging-Energietraining stammt aus der Erfahrung mit meiner Filmarbeit und gründet sich auf der Methode des legendären russischen Schauspielers Michael Chekhov, dessen Studio ich in New York besucht habe sowie auf der Arbeit mit Schauspielern des Actor-Studios in Amsterdam und auf der kontemplativen Theatermethode Mudra-Space-Awareness aus den tibetischen Klostertänzen des buddhistischen Lehrers Chögyam Trungpa.

montags 19.30 - 21.30 Uhr
5008 FROH - SINN **Termine:** 12.10.2015
 LEBEN(s) - LUST 16.11.2015
5009 WILLEN(s) - KRAFT **Termine:** 18.01.2016
 STREIT - THEATER 15.02.2016
5010 SPRING - LEBEND(ig) **Termine:** 19.03.2016
 FREI - GEIST 18.04.2016
 jeweils zwei Themenabende **Gebühr:** € 39,-
 alle sechs Abende € 98,-

5011 LEBENS(s)-FEIER-Tag
 Abschluss des Good-Aging-Trainingsjahres
 Nur für die Teilnehmerinnen, die an den Montagabendkursen teilgenommen haben.
 Samstag 10.00 - 16.00 Uhr **Termin:** 21.05.2016
Gebühr: € 68,-

Leitung: Angela Linders, Regisseurin und Energietrainerin

Organisation: Barbara Schubert

Ort: Familien-Bildungsstätte

Konfliktlösung

Konflikte im Alltag besser lösen

Konflikte, die wir verdrängen, belasten und lähmen uns. Doch sie bieten uns auch immer die Chance für Veränderung und Verbesserung. Ein besseres Verständnis des eigenen und des anderen Konfliktverhaltens hilft uns, Konflikte gelassener und konstruktiver anzugehen.

- Welcher Konflikttyp bin ich?

- Wie entstehen Konflikte?

- Welche Konfliktarten gibt es?

- Welche Kommunikation ist förderlich bzw. hemmend für eine Lösung?

Sie können neue Lösungsideen entwickeln und in einer selbst eingebrachten oder ausgedachten Situation ausprobieren. Eine Übungshilfe unterstützt die Umsetzung im Alltag.

5014 dienstags 19.00 Uhr **Beginn:** 03.11.2015
 4 x 2 Stunden **Gebühr:** € 48,-
 Leitung: Karin Lohöfener
Ort: Familien-Bildungsstätte

Konflikte im Berufsalltag besser lösen

Konflikte im Berufsalltag unterscheiden sich von Alltagskonflikten, weil sie sich finanziell auswirken können und komplexer sind. Je eher wir sie angehen, desto größer ist die Chance für eine gute Lösung.

- Den eigenen Konflikttyp bestimmen

- Die Ursachen für berufliche Konflikte

- Den Konflikt richtig ansprechen

- Kommunikation von „Frau zu Mann“

- Handlungsmöglichkeiten bei eskalierten Konflikten

Sie entwickeln neue Lösungsideen und probieren sie in einer selbst eingebrachten oder ausgedachten Situation. Eine Übungshilfe unterstützt die Umsetzung im Alltag

5015 dienstags 19.00 Uhr **Beginn:** 19.01.2016
 4 x 2 Stunden **Gebühr:** € 64,-
 Leitung: Karin Lohöfener
Ort: Familien-Bildungsstätte

Konflikte besser lösen

Geschlossene Gruppe für Teilnehmerinnen aus bisherigen Kursen.

5016 dienstags 19.00 - 21.00 Uhr **Termine:** 12.04.2016
 3 x 2 Stunden 10.05.2016
 Leitung: Karin Lohöfener 14.06.2016
Ort: Familien-Bildungsstätte **Gebühr:** € 36,-

Energietraining

www.frauenakademie-celle.de