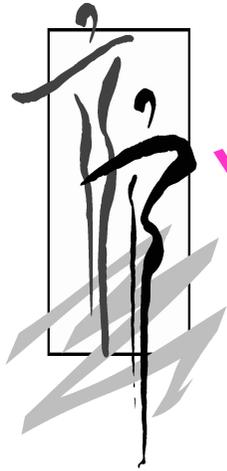


Samstag 9. März ♀



Workshops  
für Mütter  
und  
für Töchter

Alle Angebote sind gebührenfrei!  
Wir freuen uns über eine kleine  
Spende!

♀  
**Haushalts- und  
Familien-Management  
für Frauen  
in Beruf oder Ausbildung  
Turbokurs:**

**Wie bekomme ich es auf die Reihe?  
10.00 – 11.30 Uhr**

Ausbildung oder Beruf und dazu ein Haushalt, alles muss organisiert werden, ob für eine Person, in Partnerschaft oder für eine kleine Familie. Wie bekomme ich Struktur in die wenig verbleibende Zeit? Was kann delegiert werden? Dazu gibt es Ideen, Vorschläge und Handreichungen, weil nicht jede Woche die Welt neu erfunden wird.

**Leitung: Dorothea Hähnel**

Ein Angebot der Stadt Bruchsal  
Gleichstellungsbeauftragte  
in Zusammenarbeit mit dem Bündnis 8. März

Haus der Begegnung ♀

**Atem-Stimme-Sprache  
11.45 – 12.45 Uhr**

Das erste im Leben ist der Atem, das hat aber mit einer guten Stimme noch nichts zu tun. Eine gute Rednerin macht ihre ZuhörerInnen mit den Ohren sehend und Sprache ist dabei das wichtigste Kommunikationsmittel. Mit kleinen Tipps und Tricks können wir viel zur Verbesserung beitragen. Neugierig geworden? Dann machen Sie sich mit mir Gedanken über die selbstverständlichste Sache der Welt.

**Leitung: Helga Jannakos**

♀  
**Gesundheit und Pflege  
13.15 – 14.45 Uhr**

Das Leben ist nicht alles ... sagt der Körper zum Aussehen - Pflege, Kosmetik und Gesundheit gehören dazu.

Durch eine tägliche und gründliche Körperpflege erlangt Ihr Körper ein gutes Gefühl.

Dies ist das A und O des Tages.

Außen wie Innen so heißt das Motto:

Eine ganzheitliche Betrachtungsweise sieht immer den ganzen Menschen mit all seinen Facetten.

**Leitung: Silvia Hilsenbeck**

♀  
**„Wahnsinn Frauenleben!“  
Skurriles und Besinnliches mit Stift  
und Farbe schaffen**

**11.00 – 15.00 Uhr**

Mit den Grafikerinnen

**Ann-Kathrin Busse und Constanze Spranger**  
Frust und Freude zu Papier bringen.

Material wird gestellt

10.00 - 17.00 Uhr ♀

**Bewusstsein im Körper schafft Präsenz  
15.00 – 16.30 Uhr**

Wie wir unseren Körper einsetzen, sagt viel über die jeweilige Person aus. Gehen wir eher gebeugt oder aufrecht, festen oder unsicheren Schrittes, sind die Schultern zurück- oder vorgezogen? Wir bewältigen unseren Alltag zumeist, ohne genauer auf unseren Körper zu schauen, er bewegt uns, lässt uns Tätigkeiten ausführen, er ist unsere Hülle. Auch unsere Mitmenschen nehmen wir nicht immer mit der vollen Aufmerksamkeit wahr. Dabei ist unser Körper mehr als das. Er ist der Spiegel zur Außenwelt, mit ihm treten wir in Kontakt. Dieser Workshop konzentriert sich auf das Bewusstwerden des eigenen Körpers in spielerischer Form mittels kleiner Improvisationen allein, zu zweit oder in der Gruppe, mit und ohne Stimme. Ziel ist das Ablegen von Kontaktängsten, ein Sich-Aufeinander-Einlassen und eine entspannte, kraftvolle und natürliche Körperlichkeit.

**Leitung: Juliane Schwabe**

♀  
**Pakistanische Handbemalung  
mit Henna-Tattoos  
11.00 – 15.00 Uhr**

(In den Pausen und während der Bewirtung.)  
Eine spezielle Form der Körperbemalung mit einer Paste aus getrockneten, zerstoßenen Hennablättern, stammt ursprünglich aus Persien und reicht bis in das Altertum. Henna hat neben den traditionellen viele pflegende Wirkungen. Über die Hintergründe wird während der Bemalung erzählt.

**Frauen der Ahmadiyya Muslim Gemeinde  
Bruchsal**

**Anmeldung unter: 07251/79-364 oder [inge.ganter@bruchsal.de](mailto:inge.ganter@bruchsal.de)**  
Kinderbetreuung kann bei Bedarf angeboten werden.

Internationaler Frauentag 2013