

Liebe Frauen,

kaum zu glauben, aber schon wieder naht der Herbst. Und wie jedes Jahr legen wir ausgangs des Sommers unser neues Frauenprogramm vor – sehr umfangreich und mit besonders vielen Highlights.

absolut weiblich! – unter diesem Motto laden wir Frauen jeden Alters zum ersten Frauengesundheitstag ins Saarbrücker Schloss zum Informieren, Check-up, Amüsieren jenseits von Schönheits-, Jugend- und Perfektionismuswahn.

Anfang Oktober ein spannender Vortrag der bekannten Wiener Sozialwissenschaftlerin und Autorin, Dr. Edit Schläffer, zu einer Fragestellung, mit der sich sicherlich schon viele Frauen auseinandergesetzt haben – Glücklich trotz Mann.

Am Totensonntag der 3. Kinderzukunftstag im Saarbrücker Schloss – Infos, Ckeck-ups, Tipps und Kurzweil für Groß und Klein.

Dann eine Reihe von Angeboten, die Frauen bei der Bewältigung ihres Alltags unterstützen – Scheidungsberatung, Herbstferienprogramm, Zeitmanagement, Reparaturanleitungen. Nicht zu vergessen die EDV-Kurse.

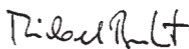
Und ein Riesenangebot zu Stressabbau, Entspannen, Wohlfühlen – Singen, Trommeln, Malen, Yoga, Tai Chi, Massage...

Blättern Sie durch, suchen Sie sich etwas aus oder schnuppern Sie einfach hie und da – die Schnupperstunde ist wie immer kostenlos!

Bis dann



Frauenbeauftragte



Stadtverbandspräsident

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Veranstaltungen:

- „absolut weiblich“ - Frauengesundheitstag.....2
- 3. Kinderzukunftstag.....5

Ferienprogramm:

- Herbstferienprogramm für Mädchen.....6
- „Wir sind pfiffig - wir sind stark!“

Vorträge:

- Glücklich trotz Mann.....4
- Ehescheidung - und was dann?.....7
- Partnerschaft, Freunde, Familie und Beruf.....21

Kurse:

- Geistig mobil - körperlich fit - mach mit!!!.....8
- Yoga für Fortgeschrittene.....9
- Tai Chi.....10
- Kleine Reperaturen in Haus und Hof.....12
- Ruhe im Alltag.....13
- Die Farben meines Lebens.....14
- Musik und Tanz - Singen.....15
- Musik und Tanz - Rahmentrommelkurs.....16
- Orientalische Tanzkunst in Saarbrücken.....17
- EDV-Grundlagen von Frauen für Frauen.....18

Seminare und Workshops:

- Wochenendauftakt mit Yoga.....10
- Warum immer ich!?!.....19
- Soweit die Füße uns tragen.....20
- Yogawochenende am Bostalsee.....22
- „Wie umarme ich einen Kaktus?“25
- Der Aszendent und das Tierkreiszeichen.....26

Sie & Er

- Yoga für Sie und Ihn.....23
- Yoga für Mädels und Jungs.....22

Infos zur Anmeldung.....27

Frauen(gesundheits)tag

im Saarbrücker Schloss

Samstag, 16. Sept. 2006, 11.00 - 18.00 Uhr

Unter dem Motto absolut weiblich! lädt der Stadtverband Saarbrücken mit Unterstützung zahlreicher Kooperationspartner Frauen jeden Alters zum Frauen(gesundheits)tag ins Saarbrücker Schloss ein. Das Programm verspricht einen abwechslungsreichen Tag. Alle Angebote – außer Verpflegung – sind kostenlos.

Kommen Sie vorbei, informieren Sie sich, lassen Sie sich´s gut gehen – abseits von Schönheits-, Figuren-, Jugend- und Perfektionismuswahn.

Infos über Frauenbüro

Tel: (06 81) - 506 19 00

e-mail: birgit.amrath@svsbr.de

Glücklich trotz Mann

mit Dr. Edit Schlaffer, Wien

Frauen heute wollen in der Regel weder Heimchen am Herd noch alleinstehende Karrierefrau sein. Familie und Beruf sind für viele Frauen selbstverständlich. Aber Kinder, Partner, Haushalt und Beruf unter einen Hut zu bringen ist nicht einfach, vor allem deshalb nicht, weil Frauen trotz Berufstätigkeit in der Partnerschaft an alten Rollenmustern festhalten. Im Klartext: Er hat seinen Beruf, sie den ganzen Rest. Frauen räumen ihren Partnern und Beziehungen einen viel zu hohen Stellenwert ein, dem alles andere untergeordnet wird. Hier hilft nur eins: Ein effektives Beziehungsmanagement. Edit Schlaffer präsentiert ein Modell, mit dem jede Frau „ihre kleine Firma zu Hause auf Erfolgskurs führen kann“ und damit glücklich werden kann trotz Mann.

Edit Schlaffer ist verheiratet und hat zwei Kinder, seit Jahren setzt sie sich mit ihren Forschungen und Publikationen unerschrocken dafür ein die Männer zu bilden, die Frauen selbstbewusster zu machen und die Gesellschaft zu verändern.

Termin: Samstag, 7. Oktober 2006, 14.00 Uhr

Ort: Messe Gesundheit, Wellness & Homecare
Forum Gesundheit und Wohlbefinden,
Halle 11, Messegelände

Eintritt: 6,00 Euro

VeranstalterInnen: Frauenbüro Stadtverband Saarbrücken
und Stiftung Demokratie Saarland

„Gemeinsam sind wir stark!“

3. Kinderzukunftstag im Saarbrücker Schloss

Am Sonntag, 26. Nov. 2006, 10.00 - 18.00 Uhr, laden wir Kinder und Erwachsene wieder zu einem ereignisreichen Tag ins Saarbrücker Schloss ein.

Infos, Check-ups, Ernährung, Bewegung, Spiel, Sport, Kultur ...

Termin: Sonntag, 26. Nov. 2006,
10.00 - 18.00 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss

Veranstalterinnen: Stadtverband Saarbrücken

Mädchen

Wir sind pfiffig, wir sind stark!

Herbstferienkurs für Mädchen zwischen 8 und 12 Jahren

*Gisela Hauprichs,
Trainerin für Ju-Jutsu im Polizeisportverein
und Markus Schumann, PC-Trainer*

Die Mädchen erlernen vormittags den Umgang mit dem PC. Es werden Grundkenntnisse in der PC-Anwendung vermittelt, dabei wird großer Wert darauf gelegt, die positiven Aspekte des Internet als größtes Informationsmedium zu vermitteln und dieses vernünftig zu nutzen.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen wird dann für den Ernstfall trainiert: Selbstbehauptung und Selbstverteidigungstechniken stehen auf dem Programm. Unter Anleitung einer fachkundigen Trainerin lernen die Mädchen spielerisch Verhaltensregeln und Techniken, die sie vor und in bedrohlichen Situationen schützen sollen.

Termin: 23. - 27. Okt. 2006, 8.30 - 16.00 Uhr

Ort: vhs-Zentrum, Schlossplatz, Stadtverband
Saarbrücken, Raum 01

Gebühr: 90,00 Euro (inkl. Mittagessen)

Veranstalterin: Frauenbüro Stadtverband Saarbrücken

Kurs-Nr.: 1900

Anmeldung: Frauenbüro (max. 12 Teilnehmerinnen)

Ehescheidung und was dann?

Claudia Willger-Lambert, Rechtsanwältin

Nicht immer geht eine Partnerschaft gut und im Fall der Fälle gibt es meist eine Menge unbeantworteter Fragen.

Die Rechtsanwältin Claudia Willger-Lambert beantwortet Rechtsfragen, die sich im Zusammenhang mit dieser Neuorganisation des Lebens für Frauen stellen. Praktische Hinweise stehen dabei im Vordergrund.

Termin: Mi., 29.11.2006, 20.00 Uhr

Ort: VHS-Zentrum, Schlossplatz
Saarbrücken, Raum 3

Gebühr: 5,00 Euro Abendkasse

Kurs-Nr.: 1903

Anmeldung: nicht erforderlich

Sport/Bewegung

Geistig mobil – körperlich fit – mach mit !!!

*Margit Gies-Gross, staatl. gepr. Gymnastik-
lehrerin, Motopädagogin, Fachberaterin für frau-
enspez. Gesundheitsfragen*

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 50 Jahren bis in hohe Alter, die ihre geistigen und körperlichen Kräfte gezielt einsetzen und aktivieren möchten.

Sie erleben die Kombination eines ganzheitlichen Gehirnjoggings mit einem ausgewogenen Körpertraining zur Verbesserung der gesamten Leistungsfähigkeit.

Mit zunehmender körperlicher und geistiger Aktivität werden nachweisbar die Leistungs- und Belastungsfähigkeit erhöht und der Alterungsprozess verlangsamt.

„Ein vielseitig trainierter älterer Mensch hat eine höhere Leistungsfähigkeit als ein untrainierter junger Mensch“ (Dr. habil J. Hübscher 1998)

Es ist nie zu spät. Geistig mobil – körperlich fit – ich mache mit!!!

Termin: Mo., 02.10.2006.2006, 14.45 – 16.00
Uhr, 10 Termine

Ort: vhs-Zentrum, Schlossplatz, Raum 01

Gebühr: 50,00 Euro

Kurs-Nr.: 1920

Anmeldung: vhs

Yoga für Fortgeschrittene

Monika Pabst, Yogalehrerin

In der Hektik des Alltags verlieren wir uns oft in der Außenwelt. Der Kontakt zu unserem tiefsten Inneren geht dabei verloren.

Durch Yoga lernen wir trotz aller äußeren Anforderungen in uns zu ruhen und unsere innersten Bedürfnisse zu achten und wahrzunehmen.

Yoga-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Termin: Mo., 27.11.2006, 17.30 - 19.00
Uhr, 10 Termine

Ort: Turnhalle Rotenbergschule
Saarbrücken, Schumannstraße 42

Gebühr: 50,00 Euro

Kurs-Nr.: 1921

Anmeldung: Frauenbüro

Wochenendauftakt mit Yoga

Imme Benn, Yogalehrerin

Sie haben die Woche mit all ihren Anforderungen hinter sich gebracht, Sie freuen sich aufs Wochenende. Aber es ist gar nicht so leicht Hektik und Anspannung hinter sich zu lassen und eine langsamere Gangart einzuschlagen. Meist gelingt es nicht den Schalter einfach umzulegen.

Schaffen Sie sich eine Auszeit. Versuchen Sie es einmal mit Yoga. Yoga hilft Ihnen.

Sie lernen los zu lassen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Ganz nebenbei werden Sie in kurzer Zeit sehr viel beweglicher, Verkrampfungen und Verspannungen lösen sich, Körper, Geist und Seele kommen wieder in Einklang. Gelassen starten Sie ins Wochenende und in die neue Woche.

Termin: Fr., 13.10.2006, 14.00 – 15.30 Uhr,
10 Termine

Ort: vhs-Zentrum Schlossplatz, Raum 01

Gebühr: 50,00 Euro

Kurs-Nr.: 1922

Anmeldung: Frauenbüro

Tai Chi

*Hanna Yelisavetsia,
Taichilehrerin der höchsten Kategorie*

Tai Chi ist eine Kunst, um seine Lebensenergie richtig zu nutzen:

genau annehmen, genau einteilen, genau abgeben

Durch Tai Chi

- werden unsere lebenswichtigen Systeme (Nervensystem, Blutgefäßsystem, Muskelsystem, Knochensystem) stabilisiert
- werden Präzision und Effektivität unserer Aktionen in allen Lebensbereichen (Familie, Beruf, Alltag, zwischenmenschliche Beziehungen usw.) wachsen.
- Festigt sich unsere Gesundheit

Termin: Mo., 02.10.2006, 19.00 - 20.00,
10 Termine

Ort: Otto-Hahn-Gymnasium, Saarbrücken

Gebühr: 35,00 Euro

Kurs-Nr.: 1923

Anmeldung: Frauenbüro

Die Handwerkerin

Kleine Reparaturen im Haus und Hof

Markus Schumacher

Für Frauen, die gezielt eine Bohrmaschine und sonstige Werkzeuge für Reparaturen einsetzen wollen.

Termin: Mi., 27.09.2006, 18.00 - 19.30 Uhr,
3 Termine

Ort: vhs-Zentrum, Schlossplatz, Saal 02

Gebühr: 28,00 Euro

Kurs-Nr.: 2716

Anmeldung: vhs

Aufbaukurs:

Termin: Mi., 08.11.2006, 18.00 - 19.30 Uhr,
2 Termine

Ort: vhs-Zentrum, Schlossplatz, Saal 02

Gebühr: 20,00 Euro

Kurs-Nr.: 2717

Anmeldung: vhs

Ruhe im Alltag

Roswitha Thonet, Psychotherapeutin

Co-Trainerin in biodynamischen Ausbildungsgruppen

Mitten im Alltag brauchen wir eine regelmäßige Erinnerung an den Ort, wo wir die wichtigen Kräfte finden können, die uns helfen, unser Leben zu meistern. Dieser Ort ist unser Körper. Ihn übergehen und vernachlässigen wir zu oft.

Mit gezielter Anleitung in biodynamischer Massage, Körper- und Wahrnehmungsübungen können wir wieder entspannen und Kraft für den Alltag gewinnen.

Termin: 14-tägig donnerstags, 02.11.2006,
18.00 – 20.00 Uhr, 8 Abende

Ort: Praxis R. Thonet, Försterstraße 12,
66119 Saarbrücken

Gebühr: 19,00 Euro / pro Abend

Kurs-Nr.: 1940

Anmeldung: Praxis R. Thonet,
Tel: (06 81) 3 90 62 51
e-mail:
roswitha.thonet@versanet-online.de
www.roswitha-thonet.de

Selbsterfahrung

Die Farben meines Lebens

Andrea Johann to Berens,
Dipl. Sozialarbeiterin

„Leben ist: die Lust zu schaffen, anders Leib und Seel erschaffen.“ Carl Spitzweg

In 5 Sitzungen werden wir über freies Malen (nicht gegenständliches Malen) unsere Gefühle zu bestimmten Lebens-themen (z.B. Entwicklung, Angst, Geduld) in Farbe ausdrücken.

Bringen Sie alle Lust an kreativem Tun, die Sie an diesem Tag aufbringen können und allen Mut zur Selbsterkenntnis, den Sie zur Verfügung haben.

Das was noch fehlen sollte werden Sie bei mir finden und damit meine ich nicht nur das notwendige Material wie Wasserfarben, Zeichenblock, Pinsel etc.!

Termin: Freitag, 03.11.2006, 17.30 - 19.30 Uhr,
5 Termine

Ort: Architekturbüro Kristina Langenfeld,
Nauwieserstraße 36, 66111 Saarbrücken

Gebühr: 95,00 Euro

Kurs-Nr.: 1941

Anmeldung: Andrea Johann to Berens
Tel: (01801) 77 75 55 91 96 (4,6 c/min)
e-mail: andrea-johann-to-berens@web.de

Singen

Gaby Klees

Einfach singen!

...ich würde ja gerne singen....aber ich kann es nicht....ich singe falsch....ich musste im Musikunterricht immer den Mund halten.....noch was?

„Wenn du sprechen kannst, dann kannst du auch singen“
afrik. Sprichwort

„Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen“
Entdecke (wieder) das Potenzial deiner eigenen Singstimme, die heilsame Kraft des lauschenden Tönens, die tragende Kraft des gemeinsamen Singens.

Singen kann die Lebensqualität verbessern, eine hilfreiche Stütze bei der Alltagsbewältigung sein, ist Selbst- und Lebensausdruck, macht Spaß, alleine und mit anderen.

In diesem Kurs gibt es:

Stimmschulung, Körperübungen zum Singen, Rhythmusübungen, und vor allem Lieder, Lieder... aus unseren und fremden Ländern, Mantras, Silbengesänge, Kinder- und Nonsenslieder, Folk und Hits, indianische und schamanische Gesänge, Healing-Songs, Elementegesänge....

So, wie du kommst, bist du richtig!

Termin: Do., 05.10.2006 oder ab 17.01.2007,
20.00 - 21.30 Uhr, 10 Abende

Ort: Augustinerstraße 8, Saarbrücken-St.
Annual, bei Gaby Klees

Gebühr: 100,00 Euro

Kurs-Nr.: 1908

Anmeldung: Gaby Klees, 0681/852483,
e-mail: gaby.drumsing.klees@gmx.de

Rahmentrommelkurs

Gaby Klees

Die Rahmentrommel gehört zu den ältesten Musikinstrumenten, die wir kennen. Sie stand im musikalischen und religiösen Zentrum der ersten menschlichen Kulturen und Rituale – und wurde damals von Frauen gespielt. Die elementare Kraft des Trommelschlags begleitete die Menschen bei allen wesentlichen Riten und Tätigkeiten des Lebens. Sie wurde eingesetzt als Werkzeug der Heilung und Transformation, um das Individuum mit der Gemeinschaft, der Natur und dem Kosmos zu verbinden - zugunsten aller. Jede(r) kann trommeln. Für viele Frauen ist die Hinwendung zur Trommel eine Aufdeckung und Wiederaneignung zugeschütteter Fähigkeiten und Lebensgefühle. Trommeln verbindet mit universellen Energien und vielfältigeren Bewusstseinschichten, als sie über den Intellekt zu erreichen sind. Immer mehr Wissenschaftler bestätigen die heilende und strukturierende Kraft des Rhythmus. Die Rahmentrommel ist handlich, erschwinglich und im normalen Wohnbereich spielbar, ohne mit nachbarschaftlichen Hörgewohnheiten zu kollidieren.

Dieser Kurs vermittelt

- grundlegende Techniken des Spiels mit der Rahmentrommel
- verschiedene Rhythmen aus verschiedenen Kontinenten
- Schamanisches Trommeln
- Rhythmusschulung über Schritte, Stimme, Körperperkussion

Verbindung von Trommel und Gesang

.....und hoffentlich viel Freude am Rahmentrommeln

Für den Kurs können Rahmentrommeln zur Verfügung gestellt werden.

Termin: Mi., 04.10.2006 oder ab 03.01.2007,
20.00 - 21.30 Uhr, 10 Abende

Ort: Augustinerstraße 8, Saarbrücken-St.
Annual, bei Gaby Klees

Gebühr 100,00 Euro

Kurs-Nr.: 1909

Anmeldung: Gaby Klees, Tel: (06 81)/85 24 83
e-mail: gaby.drumsing.klees@gmx.de

Orientalische Tanzkunst in Saarbrücken

Irene Ibrahim

Anfängerinnen mit leichten Vorkenntnissen:

Für alle, die die wunderschönen Bewegungen des orientalischen Tanzes kennen lernen möchten! Eingeladen sind Frauen jeden Alters.

Termin: Fr., 10.11.2006, 17.45 – 18.45 Uhr (1 Stunde)

Gebühr: 65,00 Euro/10 Termine

Kurs-Nr.: 1925a

Fortgeschrittene I:

Tolle Kombinationen mit raffinierten Akzenten, Shimmies und Wellen

Termin: Fr., 10.11.2006, 19.00 - 20.00 Uhr (1 Stunde)

Gebühr: 65,00 Euro/10 Termine

Kurs-Nr.: 1925b

Fortgeschrittene II:

Das Höchste der Gefühle: Tanzen zu Musik von Oum Kalthoum

Termin: Fr., 10.11.2006, 20.00-21.15 Uhr (1 1/4 Stunden)

Gebühr: 70,00 Euro/10 Termine

Kurs-Nr.: 1925c

Ort: Pyramide, Försterstr. 12a, im Hinterhof (Toreinfahrt „Der Buchladen“), Nauwieser Viertel, Saarbrücken

Anmeldung: Irene Ibrahim, Tel: (06 81) 37 58 37
www.ireneibrahim.de

Bitte Saalschuhe, bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

EDV-Grundlagen von Frauen für Frauen

Martina Resch

Der Kurs vermittelt theoretische und praktische Grundkenntnisse über Hardware und Software. Neben dem für die praktische Bedienung des PC unabdingbaren Grundwissen und den ersten Schritten in der Windows-Benutzeroberfläche wird ein Überblick über die verschiedenen Sparten und Anwendungsbereiche von Software gegeben. Der Kurs versteht sich somit auch als allgemeines Orientierungsangebot zur Planung einer individuellen und bedarfsorientierten EDV-Weiterbildung. In der Kursgebühr ist ein Skript enthalten!
Vorkenntnisse: keine!

Termin: Mi., 20.09.2006, 18.00 – 21.00 Uhr,
6 Termine

Ort: IES, Talstraße 8-10, aktueller Raumplan

Gebühr: 77,00 Euro (57,00 Euro)

Kurs-Nr.: 4308

Anmeldung: vhs

Warum immer ich!?

Roswitha Thonet, Psychotherapeutin

Co-Trainerin in biodynamischen Ausbildungsgruppen

Immer scheinen die anderen bevorzugt zu sein, mehr Glück zu haben und überhaupt auf der Sonnenseite des Lebens zu stehen. Nur ich nicht!

Dieses Gefühl, das „schwarze Schaf“ zu sein, entsteht meist aus negativen kindlichen Erfahrungen (Verletzungen), aus denen sich mit der Zeit Lebenseinstellungen bilden können. So beeinflussen Sätze wie: „ich bin schwach“, „wenn ich mich zeige, werde ich verletzt/verlassen“, „ich gehöre nicht dazu“, „das Leben ist ungerecht“, usw. zu unserem Dasein, in dem sie uns hindern, unser wahres Potential zu leben.

Wenn wir jedoch erkennen, wie diese Gefühle entstehen, können wir aus dem Kreislauf des Gekränktseins und der negativen Selbstbewertung aussteigen.

Praktische Körper- und Atemübungen, Meditationen und Gespräche in der Gruppe helfen uns dabei.

Termin: Fr., 10.11.2006, 18.00 - 20.00 Uhr,
Sa., 11.11.2006, 10.00 - 18.00 Uhr

Ort: Praxis R. Thonet, biodynamische
Körpertherapie, Saarbrücken,
Försterstraße 12

Gebühr: 90,00 Euro (70,00 Euro)

Kurs-Nr.: 1942

Anmeldung: Praxis R. Thonet, Tel: (06 81) 3 90 62 51
e-mail:
roswitha.thonet@versanet-online.de
www.roswitha-thonet.de

Entspannung

Soweit die Füße uns tragen!

*Andrea Johann to Berens, Dipl.-Sozialarbeiterin
Sina Blank, Massagepraktikerin*

In dieser dreistündigen Veranstaltung wollen wir Sie einladen, mit Hilfe von märchenhafter Entspannung und verzaubernden Rhythmen, neue Erfahrungen, mit den meist getretenen Teilen unserer Persönlichkeit, zu sammeln: den Füßen!

Unsere Füße sind der von uns (meistens) am wenigsten beachtete Körperteil und dabei für die Beschreitung unseres Lebensweges von großer Bedeutung. Wir erwarten, dass sie funktionieren, wie wir es von uns insgesamt vielleicht erwarten.

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit dem nachzuspüren wie sich Ihre Füße und damit Sie selbst in verschiedenen Lebenssituationen (an-)fühlen und wie Sie Ihren Füßen und damit sich selbst mit Hilfe von Fußmassage „Gutes tun“ können.

Termin: Di., 10. Okt. 2006, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: N.N.

Gebühr: 15,00 Euro

Kurs-Nr.: 1943

Veranstalterin: Frauenbüro

Selbsterfahrung/Zeitmanagement

Partnerschaft, Freunde, Familie und Beruf

Ulrike Zöller, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Dipl. Pädagogin und Mutter von 4 Söhnen

Alles unter einen Hut.

Gehören Sie auch zu jenen, die immer noch mehr Aufgaben und Termine übernehmen unter dem Motto „Ich schaff‘ das schon!“? Doch beim Versuch des „Allen Recht zu machen“ laufen Sie Gefahr, selbst auf der Strecke zu bleiben. Lernen Sie, wie Sie Ihre Grenzen erkennen und Ihre Ansprüche formulieren, um die eigene Überforderung zu vermeiden.

Hier hilft nicht nur ein gut organisiertes Zeitmanagement sondern vor allem: Mit dem Chaos leben lernen, flexibel bleiben und den Humor nicht verlieren! Dieser Workshop hilft Ihnen gezielt aus dem Dilemma und zeigt Ihnen, wie Sie den eigenen Ansprüchen gerecht werden, ohne sich länger den Erwartungen anderer unterzuordnen. Das Finden oder Bewahren der eigenen Balance spielt hier eine große Rolle. Ziel des Vortrages ist die Vermittlung einer positiven Lebenseinstellung, dazu gehört z.B. den Humor nicht zu verlieren, keinen Konsens um jeden Preis erzielen wollen, mit Synergien zu arbeiten und manchmal auch das Chaos zu akzeptieren.

Termin: Do., 18.01.2007, 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss, Konferenzraum 1

Gebühr: 10,00 Euro / Abendkasse

Kurs-Nr. : 1944

Anmeldung: nicht erforderlich

Yogawochenende am Bostalsee

Imme Benn, Yogalehrerin

Gönnen Sie sich eine Auszeit fern von Haushalt, Familie und Beruf. Kommen Sie mit zum Yogawochenende an den Bostalsee. Im Schullandheim Oberthal werden wir in traumhafter Umgebung Yoga üben, Sie werden überrascht sein, wie viel Energie Sie an einem Wochenende tanken können. Sie schlafen in Doppelzimmern und werden ausgesprochen lecker bekocht.

Übernachtung im Doppelzimmer, Vollpension

Termin: Sa./So., 2. und 3. Dez. 2006

Ort: Schullandheim Oberthal

Gebühr: 80,00 Euro

Veranstalterin: Frauenbüro Stadtverband Saarbrücken

Kurs-Nr.: 1926

Anmeldung: Frauenbüro (max. 12 Personen)

Yoga für Sie und Ihn

Imme Benn, Yogalehrerin

Sie sind gestresst und lustlos? Sie treiben keinen oder zu viel Sport? Sie fühlen sich unbeweglich?

Yoga schafft Abhilfe. Yoga, die älteste Wissenschaft vom Leben, lehrt, wie Anspannung und Stress auf körperlicher und mentaler Ebene kontrolliert werden können. Haltungs-, Dehnungs-, Atem- und Konzentrationsübungen führen zu körperlichem und psychischem Wohlbefinden, das Immunsystem wird gestärkt, Unruhe und Stress vermindert. Sie bleiben länger jung!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alter und körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle, jeder praktiziert Yoga im Rahmen seiner persönlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten.

Alles was Sie brauchen sind bequeme Kleidung und eine rutschfeste Matte.

Termin: Mo., 06.11.2006, 19.15 - 20.45
Uhr, 10 Termine

Ort: Turnhalle Rotenbergschule,
Schumannstraße 42, Saarbrücken

Gebühr: 50,00 Euro

Kurs-Nr.: 1927

Anmeldung: Frauenbüro

Yoga für Mädels und Jungs

Nicoline Thiele, Yogalehrerin und Erzieherin

Yoga ist in.

Yoga macht fit aber nicht fertig, macht einen guten Körper aber keine Muskelpakete, chillt und macht beweglich. Schulstress, Liebeskummer, die Auseinandersetzungen mit Eltern und Lehrern und Eure sonstigen Herausforderungen des Lebens sind gelassener zu ertragen, und – Euer Selbstbewusstsein steigt.

Probiert´s aus, gönnt Euch eine kostenlose Schnupperstunde.

Termin: Di. 15.00 - 16.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Gemeindehaus „Gustav-Adolf“,
Gärtnerstraße, Saarbrücken

Gebühr: 35,00 Euro

Kurs-Nr.: 1928

Anmeldung: Frauenbüro

„Wie umarme ich einen Kaktus?“

Herausforderung und Chance für die Familie
Ute Müller, Dipl. Sozialpädagogin,

Ev. Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung und Sexualpädagogik

„Hilfe! Mein Kind ist in der Pubertät!“ oder „Wie umarme ich einen Kaktus?“

Die Zeit vergeht und plötzlich sind sie groß, die goldigen Kleinen. Es kommt der Tag und es steht so ein Labbes oder so eine Zicke vor einem und mault rum: „Hab keinen Bock, eh alles Mist, mir doch egal!“

Die Pubertät hat begonnen und für die Eltern beginnt eine schaurige Zeit. Was tun, wenn das Kinderzimmer nur noch auf Stelzen zu betreten ist, der Sprössling eine Mitpubertierende heimbringt und sich mit ihr ins Zimmer einschließt, nicht rechtzeitig nach Hause kommt, Schule zur Nebensache wird?

Manchmal hilft Pädagogik, selten Strenge; Tricks retten die eine oder andere Situation. Für Eltern heißt es oft, tief durchatmen und die Nerven bewahren. Das ist nicht immer leicht.

Wir werden uns rund um die Pubertät austauschen, erfahren was körperlich und psychisch während dieser Zeit passiert und „Überlebensstrategien“ erarbeiten.

Termin: Do., 16.11.2006, 19.30 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss, 1. Etage,
 Mittelpavillon Konferenzraum 1

Gebühr: 5,00 Euro / Abendkasse

Kurs-Nr.: 1944

Anmeldung: nicht erforderlich

Der Aszendent und das Tierkreiszeichen

Andrea Moutty

Wie im Innen so im Außen?

Sicherlich kennen auch Sie neben Ihrem Tierkreiszeichen auch Ihren Aszendenten. Doch, was hat dieser eigentlich mit Ihnen zu tun und was haben Sie davon, wenn Sie ihn kennen?

Dieser Workshop richtet sich an all diejenigen, die einen Sprung in ihr Horoskop wagen wollen. Entdecken Sie das Geheimnis Ihrer Maske und lernen Sie verstehen, warum Andere Sie so häufig anders einschätzen, als Sie eigentlich sind.

Wenn Sie möchten, hinterlassen Sie bei Ihrer Anmeldung Ihr Geburtsdatum, Ihre möglichst genaue Geburtszeit (ggf. beim Standesamt erfragen) und Ihren Geburtsort. So kommen Sie der Fragen nach dem „Wer bin ich Überhaupt?“ wieder ein gutes Stück näher.

Termin: Do., 14.12.2006, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss, Konferenzraum 1

Gebühr: 15,00 Euro Abendkasse

Kurs-Nr.: 1904

Anmeldung: nicht erforderlich

Infos zur Anmeldung

Je nach Angaben erfolgt die Anmeldung schriftlich mit nachfolgender Abbuchungsermächtigung bei:

- Frauenbüro des Stadtverbandes Saarbrücken,
Schlossplatz, Zimmer 259, 66119 Saarbrücken,
Tel: (06 81) 506-19 00 od. 506-19 01, Fax: 506-19 90
- vhs Saarbrücken, Altes Rathaus Zimmer 3,
Am Schlossplatz, 66119 Saarbrücken, Tel: (06 81) 506-
43 43 od. 506-43 44

Abbuchungsermächtigung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Kurs-Nr.: Titel:.....

Name:.....

Anschrift:

.....
.....

() Zahlung erfolgt per Abbuchungsermächtigung (die vhs bucht erst ab, wenn der Kurs begonnen)

Hiermit ermächtige ich die vhs Stadtverband Saarbrücken zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühr von meinem Konto,

in Höhe vonEUR

Konto Nr.:..... BLZ:.....

Bank:.....

KontoinhaberIn:.....

.....

Ort, Datum und Unterschrift KontoinhaberIn

Kleinauflagen

haben die Welt verändert.

Zum Beispiel die Bibel Gutenbergs.

Gesamtauflage: 180 Exemplare

Es kommt nicht immer darauf an, viel zu drucken.

Es kommt darauf an, im richtigen Augenblick die richtigen Informationen zu verbreiten oder zu besitzen.

Printing on demand ist ein Prinzip, zur rechten Zeit gut informiert zu sein.



Die Revolution der Gutenberg'schen Erfindung liegt in der Überwindung bis dahin existierender Schranken. Mühte man vorher Monate oder Jahre weiter, bis eine Bibel abgeschlossen war, gelang es nun in wenigen Wochen.

Digitdruck vereinfacht das gleiche Prinzip: In wesentlich kürzerer Zeit als bisher über Drucke verfügen zu können. Nennenswerte Wartezeiten entfallen. Oder, bei entsprechender Vorbereitung, Sekunden und Minuten nach der Druckaufgabe.

Selbst genügend Informationen verbreiten zu können. Ein Erfolgsprinzip, das sich seit 500 Jahren bewährt hat. Das heute zu den erfolgreichsten Strategien der Welt zählt.

Digitaldruck und/oder Offsetdruck
Für jeden Druckauftrag die optimale Lösung

COD Digitaldruck
- online auf Papier

66111 Saarbrücken • Breitscheidstr. 22 • 0681-39363-0
66121 Saarbrücken • Münster Str. 35 • 0681-39363-60



jeden Tag ab 10 Uhr morgens geöffnet!

| Frühstück

| Mittagstisch

| täglich Couscous

Küche von 12 - 23 Uhr durchgehend,
Sonntags ab 10 Uhr Frühstücksbüffet.

- Ausstellungen und Konzerte.
z.B.: 5. März, ab 10 Uhr, Adriana Anzley, Klavier.
19. März, ab 19 Uhr, Suzanne Dowalby-Kipper
mit Band.

- Übrigens: wir heißen jetzt



château | bistro & café
am schloss

Am Schloßplatz 15 A - Saarbrücken
im vhs-zentrum - Tel.: 0681-55 26 21

www.spk-sb.de



Größe macht nicht
unbeweglich.
Wir beweisen das
jeden Tag.



Sparkasse
Saarbrücken