

## Liebe Leserin,

Nach einem kaum vorhandenen Sommer steht der Herbst schon wieder vor der Tür. Und wie gewohnt legen wir Ihnen unser Herbst-/Winterprogramm vor.

Sie finden Angebote zum Thema Ehescheidung, PC-Anwendung, Selbsterfahrung, Musik, Tanz, Yoga. Nicht zu vergessen unser traditioneller Herbstferienkurs für Mädchen zwischen acht und zwölf, der vormittags einen gescheiterten Umgang mit dem Computer vermittelt und nachmittags Selbstverteidigungstechniken für den Ernstfall trainiert.

Neu im Programm die Fünf Tibeter, yogaähnliche Übungen, die bei regelmäßiger Praxis geistiges und körperliches Wohlbefinden bis ins hohe Alter versprechen. Unser Kurs zeigt Ihnen an vier Abenden, wie Sie es richtig machen.

Burn-out, ein Phänomen, das viele betrifft. Unser Vortrag hilft Ihnen Symptome zu erkennen und neue Wege zu wagen.

Yoga für die Wechseljahre kann bei regelmäßigem Training die oft lästigen Begleiterscheinungen dieser Zeit mildern, vielleicht sogar abstellen. Probieren Sie es aus.

Ein Highlight in diesem Herbst ist Luisa Francia mit ihrer „Spur der Göttin“.

Ein weiteres Highlight unsere Veranstaltung zum hundertsten Geburtstag der Beauvoir mit Bettina Koch und Jürgen Reitz.

Auf alle Fälle sehenswert sind die Bilder der Saarbrücker Malerin Angelika Roth, die wir im September in den Aufgängen des Schlosses ausstellen.

Und für all die Frauen, die bisher keine Gelegenheit hatten im Netz zu surfen, die kostenlosen Angebote von Onlinerland Saar.

Schauen Sie ins Heft, wir freuen uns auf Sie!

Ihr Frauenbüro



Birgit Amrath



Sabine Niebergall

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

### Highlights:

Ausstellung – Mensch • Figur.....	3
Lesung – Die Liebe, der Krieg und die Andern.....	4
Vortrag und Lesung – Die Spur der Göttin.....	5
EDV-Internet - Onlinerland Saar.....	6

### Herbstferienprogramm:

Wir sind pfiffig, wir sind stark!.....	8
--	---

### Vorträge:

Rechtsberatung.....	9
Burnout – Wenn die Seele müde ist.....	10

### Kurse/Workshops

Die Fünf Tibeter.....	11
Beckenbodengymnastik.....	12
Geistig mobil – körperlich fit.....	13
Yoga-Kurse:	
Yoga für Sie und Ihn.....	14
Wochenendauftakt mit Yoga.....	15
Yoga für Fortgeschrittene.....	16
Yoga für die Wechseljahre.....	17
Yoga-Sonntag.....	18
Selbst ist die Frau.....	19
Singen.....	20
Rahmentrommeln.....	21
Orientalischer Tanz.....	22
Benefizveranstaltung.....	23
Selbsterfahrung.....	24
EDV Grundlagenkurs.....	25

Infos zur Anmeldung.....	26
--------------------------	----

# Mensch • Figur

**Bilder von Angelika Roth**  
freischaffende Künstlerin, Saarbrücken

Ausstellung im  
Saarbrücker Schloss  
Treppenaufgänge Nord- und Südflügel  
**6. – 20. September 2008**

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr: 9.00 – 18.00 Uhr  
Sonn- und Feiertage: 10.00 – 18.00 Uhr  
Eintritt frei



Frauenbüro  
Gesundheitsamt  
VHS

Unterstützt durch



Sparkasse  
Saarbrücken

## **Lesung**

**Anlässlich des 100jährigen Geburtstages von  
Simon de Beauvoir laden wir ein:**

**Freitag, 7. November 2008,  
20.00 Uhr, Schlosskeller**

**Die Liebe, der Krieg und die Andern  
Beauvoir und Sartre – Briefe 1939/40**

**Lesung mit Bettina Koch und Jürgen Reitz nach  
einer Idee von Petra Lamy**

Mise en scène: Petra Lamy

Bühnenbild: Stefanie Ahlbrecht

Musikeinspielung: Juliette Gréco, Parlez moi d'amour

**Gebühr:** 10,00 Euro, Abendkasse

**Anmeldung:** Frauenbüro

### Die Spur der Göttin

*Luisa Francia, Hexe, Weltenbummlerin und Autorin aus München*

Was ist eigentlich eine Göttin? Welche Göttinnen gab es in der Geschichte? Wie sehen und definieren wir heute Göttinnen? Mit diesen Fragen verfolgt Luisa Francia die Spur der Göttin begleitet von kleinen Textauszügen aus ihren Büchern.

**Termin:** Freitag, 14. November 2008,  
20.00 Uhr, Schlosskeller

**Eintritt:** 10,00 Euro Abendkasse

## Onlinerland Saar

Das MedienNetzwerk SaarLorLux e.V. und die Landesmedienanstalt Saarland führen mit der Kampagne „Onlinerland Saar“ saarländische Bürgerinnen und Bürger an das Medium Internet heran und vermitteln mit Hilfe der Angebote saarlandweit Internet-Medienkompetenz.

Um Schwellenängste bezüglich der Internetnutzung abzubauen, bietet die Kampagne drei Veranstaltungsreihen an, die die ersten Schritte im World Wide Web erleichtern.

## Gesundheit im Internet

Gesund sein und bleiben, das wünscht sich jede! Das Internet kann hierzu wesentliche Informationen beitragen. Was auf den ersten Blick nicht in direktem Zusammenhang steht, entpuppt sich bei genauerem Hinsehen als fruchtbares Zusammenspiel.

**Termin:** Di., 18.11.2008, 14.00 – 16.00 Uhr

**Kurs:** 1912

**Gebühr:** kostenfrei

## E-Mail und Suchmaschinen

E-Mails und Suchmaschinen gehören zu den beliebtesten Diensten im Internet.

Elektronische Post ist kostenlos, E-Mails erreichen in Sekundenschnelle jeden Internetanschluss auf der ganzen Welt, sie können Anhänge (z.B. Fotos, Dateien) transportieren und vieles mehr.

Suchmaschinen helfen Ihnen, wenn Sie das weltweite Datennetz

## EDV von Frauen für Frauen

nach spezifischen Informationen durchsuchen möchten. Sie können einen oder mehrere Begriffe eingeben und die Suchmaschine recherchiert nach bestimmten Kriterien in Dokumenten, die im Internet verfügbar sind.

**Termin:** Mi., 10.12.2008, 19.30 – 21.30 Uhr

**Ort:** 1913

**Gebühr:** kostenfrei

## Kaffee-Kuchen-Internet für Frauen

Der Internet-Schnupperkurs für die Generation 50+ begleitet die Teilnehmerinnen bei ihren ersten Schritten im www und stellt die vielen Vorteile, die das Internet bietet, anhand praktischer Beispiele aus dem Alltag vor.

**Termin:** Fr., 12.12.2008, 13.30 – 16.30 Uhr

**Ort:** 1914

**Gebühr:** kostenfrei

Während des Kurses steht jeder Teilnehmerin ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung. Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet werden vorausgesetzt.

Nutzen auch Sie die Vorteile von E-Mail und Suchmaschinen!

**Ort:** Altes Rathaus Schlossplatz

**Anmeldung:** Frauenbüro

## Herbstferienkurs

### Wir sind pfiffig, wir sind stark!

für Mädchen zwischen 8 und 12 Jahren

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

Unser Ferienprogramm entlastet berufstätige Mütter bei der Ferienbetreuung und unterstützt Mädchen in puncto Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung.

Vormittags trainieren die Kinder den Umgang mit dem PC. Ein vernünftiges Handling des Internet darf hier natürlich nicht fehlen. Es wird großer Wert darauf gelegt, die positiven Aspekte des Internet als größtes Informationsmedium zu vermitteln und die Mädchen anzuregen dies entsprechend 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:** 06. – 10.10.2008, 8.30 – 16.00 Uhr

**Ort:** Schlossstraße 2,  
Raum für Entspannung/Bewegung,  
(Eingang links neben der Tomate 2)

**Gebühr:** 90,00 Euro (inkl. Mittagessen)

**Veranstalterin:** Frauenbüro Regionalverband Saarbrücken

**Kurs-Nr.:** 1900

### 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., 14.01.2009, 20.00 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, Schlossplatz, Raum 17

**Gebühr:** 5,00 Euro/Abendkasse

**Kurs-Nr.:** 1901

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### Wenn die Seele müde ist ...

*Silke Neiss, Dipl. Psych.*

Burnout bedeutet „ausgebrannt sein“ und ist eine lang andauernde emotionale und geistige Erschöpfung, die meist am Ende eines Weges voller Engagement, Begeisterung und Leistung steht.

Überhöhte Anforderungen an sich selbst, beruflich wie privat, und die intensive Ausbeutung des eigenen Energiehaushaltes führen dazu, dass man unbemerkt die Fähigkeit verliert die eigene Batterie wieder aufzuladen und mehr und mehr an eigener Kraft verliert. Dazu kommt meist noch ein stetig wachsendes Gefühl des Sinnverlustes, der die Welt und sich selbst immer grauer werden lässt.

Wie man Burnout rechtzeitig erkennt, entgegenwirkt und wieder aus dem Teufelskreis aussteigt, soll dieser Vortrag aufzeigen.

**Termin:** 15.01.2009, 19.00 – 20.30 Uhr

**Ort:** Saarbrücker Schloss, Konferenzraum 1

**Gebühr:** 15,00 Euro/Abendkasse

**Anmeldung:** bis 07.01.2009, Frauenbüro  
(wegen begrenzter Teilnehmerinnenzahl unbedingt notwendig)

### Die Fünf Tibeter – Grundseminar für Sie & Ihn

#### Die Fünf Tibeter® - Grundseminar

*Margrit Schröder, lizenzierte Tibetertrainerin*

Die Fünf Tibeter ® sind einfache klassische Hatha-Yoga-Stellungen, die aus ihrer statischen Form gelöst und mit bewusster Atemlenkung in dynamische Bewegungsabläufe umgewandelt wurden. Sie bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen, die hintereinander ausgeführt werden wollen.

Die Übungen bewirken eine Harmonisierung aller körperlichen und geistigen Abläufe. Sie wirken beruhigend auf die Nerven und stärken unsere Abwehrkräfte. Jeder Muskel, jede Sehne spannt und entspannt sich im rhythmischen Wechsel. Dieses einfache Energie- und Fitnessprogramm ist ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Woldecke mit.

**Termin:** Mi., 29.10.08, 16:15 - 18:15 Uhr

Mi., 05.11.08, 16:15 - 17:45 Uhr

Mi., 12.11.08 16:15 - 17:45 Uhr

Mi., 19.11.08, 16:15 - 17:45 Uhr

**Ort:** Schlossstraße 2,

Raum für Entspannung/Bewegung,

(Eingang links neben der Tomate 2)

**Kurs-Nr.:** 1905

**Gebühr:** 40,00 Euro

**Anmeldung:** Frauenbüro (max 8 Personen)

### Beckenbodengymnastik

*Margit Gies-Gross, Bewegungstherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Fachberaterin für frauenspez. Gesundheitsfragen*

Der Beckenboden, Abschluss unseres Rumpfes nach unten, spielt eine zentrale Rolle in der Körperhaltung. Ein gezieltes Training zur Aktivierung lässt Sie die Kraft der inneren Aufrichtung erfahren, Knie, Kreuz-, Schulter- und Nackenschmerzen werden positiv beeinflusst. Unwillkürlicher Harnverlust und die Beschwerden einer Reizblase können der Vergangenheit angehören. Bauch, Beine und Po werden gestrafft, Krampfadern können sich verringern und eine bessere Körperhaltung geht aus der Gymnastik hervor.

**Termin:** Mo., 22.09.2008, 13.45 – 14.30 Uhr,  
10 Termine

**Ort:** Schlosstraße 2,  
Raum für Entspannung/Bewegung,  
(Eingang links neben der Tomate 2)

**Gebühr:** 35,00 Euro (Der Kurs ist von den Ersatzkassen anerkannt und wird bezuschusst.)

**Kurs-Nr.:** 1906

**Anmeldung:** vhs

### Geistig mobil – körperlich fit – mach mit !!!

*Margit Gies-Gross, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Moto-  
pädagogin, Fachberaterin für frauenspez. 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 Gehirn-  
joggings mit einem ausgewogenen Körpertraining zur Ver-  
besserung 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., 22.09.2008, 14.30 – 16.00 Uhr,  
10 Termine

**Ort:** Schlosstraße 2,  
Raum für Entspannung/Bewegung,  
(Eingang links neben der Tomate 2)

**Kurs-Nr.:** 1907

**Gebühr:** 50,00 Euro

**Anmeldung:** vhs

## für Sie & 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., 22.09.2008, 19.15 - 20.45 Uhr,  
10 Termine – Kursbeginn auf Anfrage

**Ort:** Turnhalle Max-Ophüls-Schule,  
Schumannstraße 42, Saarbrücken

**Kurs-Nr.:** 50,00 Euro

**Gebühr:** 1908

**Anmeldung:** Frauenbüro

## Wochenendauftakt mit Yoga

mit *Nicoline Thiele, Yoga-Lehrerin*  
(anerkannt bei den Ersatzkassen)

Nach einer Yogastunde entspannt und erfrischt ins Wochenende gehen. Den Kopf frei machen, Verspannungen lösen, den Organismus stärken, sich energetisch aufladen und tief entspannen.

Ein harmonisierendes Hatha-Yoga-Programm angereichert mit Elementen aus verschiedenen Yogastilen gibt Einblick in den Facettenreichtum des Yoga.

Die Kursgebühr kann im Rahmen der Gesundheitsprävention anteilig von den Krankenkassen übernommen werden.

**Termin:** Fr., 12.09.2008, 14.30 – 16.00 Uhr,  
10 Termine – auf Anfrage

**Ort:** Schloßstraße 2,  
Raum für Entspannung/Bewegung,  
(Eingang links neben der Tomate 2)

**Gebühr:** 50,00 Euro

**Kurs-Nr.:** 1909

**Anmeldung:** Frauenbüro

## Yoga für Fortgeschrittene

*Nina Bäßmann, Yogalehrerin und Entspannungspädagogin*

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., 20.10.2008, 17.30 - 19.00 Uhr,  
10 Termine

**Ort:** Turnhalle Max-Ophüls-Schule  
Saarbrücken, Schumannstraße 42

**Gebühr:** 50,00 Euro

**Kurs-Nr.:** 1910

**Anmeldung:** Frauenbüro

## **für die Wechseljahre**

*mit Nicoline Thiele, Yoga-Lehrerin (Anerkannt bei den Ersatzkassen.)*

„Biologisch“ jung bleiben, das ist die Idee : eine eigens entwickelte Übungsreihe mit dynamischen Körperübungen und speziellen Atemtechniken hilft den Beschwerden der Menopause auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene entgegen zu wirken. Nicht nur zu empfehlen bei Wechseljahrsbeschwerden. Hormon-yoga trägt ganz allgemein dazu bei, den Hormonspiegel auszugleichen, ist daher auch gut geeignet für junge Frauen bei PMS und Fruchtbarkeitsproblemen.

**Termin:** Mi., 22.10.2008, 17.00 – 18.00 Uhr

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

**Gebühr:** 60,00 Euro

**Kurs-Nr.:** 1911

**Anmeldung:** Frauenbüro

# Yoga

## Yogasonntag

Yoga dient der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit.

Durch Körperbeherrschung, Konzentration und tiefe Entspannung kann man Stress abbauen, Hektik und Überforderung entgegen wirken

Mit machen können auch gerne Yoga-unerfahrene Frauen.

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit sowie eine rutschfeste Matte und eine Wolldecke mit.

**Termin:** Sonntag, 23.11.2008, 10.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Tanzstudio Dujardin, Saarbrücken

**Gebühr:** 42,00 Euro inkl. Mittagessen

**Kurs-Nr.:** 1912

**Veranstalterin:** Frauenbüro (max. 12 Personen)

### Kleine Reparaturen in Haus und Hof

mit Markus Schumacher

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

**Termin:** Mi., 22.10.2008, 18.00 – 19.30 Uhr,  
3 Termine

**Ort:** ERS Bruchwiese, Raum 107, Werkraum

**Gebühr:** 29,00 Euro

**Kurs-Nr.:** 2714

**Anmeldung:** vhs

### 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 Stimm Schulung, 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:** Donnerstag, 20.00 - 21.30 Uhr,  
10 Abende, Kursbeginn auf Anfrage

**Gebühr:** 100,00 Euro

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

**Anmeldung:** Gaby Klees, Tel.: (06 81) 85 24 83,  
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. Jede kann trommeln.

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:** Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr,  
10 Abende, Kursbeginn auf Anfrage

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

**Gebühr:** 100,00 Euro

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

### Orientalische Tanzkunst in Saarbrücken

*Irene Ibrahim*

#### **Anfängerinnen**

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

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

Zeit: 17:45 – 18:45 Uhr

Gebühr: 10 Abende 65,- EURO

Start: 31.10.2008

#### **Fortgeschrittene I:**

Erdiger Stocktanz, Rhythmuskunde und koketter Baladi!

Freitags 19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 10 Abende 65,- EURO, START

#### **Fortgeschrittene II:**

Wunderschöner klassischer Tanz/Schleier

Freitags 20:10 – 21:10 Uhr

Gebühr: 10 Abende 65,- EURO, Start

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

**Anmeldung:** Irene Ibrahim, Tel.: (06 81) 37 58 37,  
[www.ireneibrahim.de](http://www.ireneibrahim.de)

# Orientalischer Tanzabend

IRENE IBRAHIM  
und ihre  
SCHÜLERINNEN

Gäste:  
Nao Sogabe (Flamencogitarre)  
Flamencogruppe  
Schülerinnen von Daniela Lodani  
Flamenco-Kindergruppe

## Benefiz-Veranstaltung

zu Gunsten der KiTa Blümchen e.V.

Freitag, 24. Oktober 2008

Saarbrücker Schlosskeller, Einlass: 19:00, Beginn: 19:30 Uhr

Veranstalterinnen: Frauenbüro des Regionalverbandes  
Saarbrücken und Kindertagesstätte 'Blümchen e.V.'

Kartenvorverkauf bei: Blümchen e.V. (0681-372683)



Karten im VVK: Erwachsene 11 Euro (Senioren, Jugendliche, Studenten 8 Euro)

Abendkasse: Erwachsene 11 Euro (Senioren, Jugendliche, Studenten 8 Euro)

Kinder unter 6 Jahren haben freien Eintritt. Foto: Roger Paulet

## Selbsterfahrung

mit Roswitha Thonet, Psychotherapeutin

### Herbst zeit los

In diesem Abendkurs möchten ich die Älteren unter uns ermutigen, den Herbst-Winter des Lebens zu bejahen.

In Gesprächen, mit Bewegung, mit Entspannungs- und Atemübungen und geführten Phantasiereisen werden wir die Schönheit dieses Lebensabschnittes erkunden.

**Termin:** Do., 30.10.2008, 18.00 – 20.00 Uhr,  
10 Abende

**Gebühr:** 190,00 Euro

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

### Begegne dir selbst

„erst im Spiegel der Anderen erkennen wir uns selbst...“

In diesem Workshop wollen wir uns selbst „im Spiegel“ betrachten, Geliebtem wie auch Ungeliebtem neu begegnen und ihm Raum geben.

**Termin:** Sa., 14.02.2009, 10.00 – 18.00 Uhr

**Gebühr:** 55,00 Euro

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

#### Anmeldung und Infos zu weiteren Kursen:

Roswitha Thonet, Tel.: (06 81) 3 90 62 51,  
roswitha.thonet@versanet-online.de  
www.roswitha-thonet.de

## Grundlagenkurs

mit 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!

Voraussetzungen: Keine!

**Termin:** Mi., 17.09.2008, 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 (max. 12 Teilnehmerinnen)

# Anmeldung

Frauenbüro des Regionalverbandes Saarbrücken  
Schlossplatz, EG Nordflügel, Zimmer 19, 66119 Saarbrücken  
Tel.: (06 81) 506-19 00 od. 506-19 01, Fax: 506-19 90  
birgit.amrath@rvsbr.de oder sabine.niebergall@rvsbr.de

vhs Saarbrücken, Altes Rathaus Zimmer 3, Am Schlossplatz,  
66119 Saarbrücken, Tel.: (06 81) 506-43 43 od. 506-43 44

Das Frauenbüro des Regionalverbandes Saarbrücken übernimmt  
keinerlei Haftung für Schäden (Unfälle, Diebstahl usw.) die bei  
Veranstaltungen und Kursen entstehen.

## Abbuchungsermächtigung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

.....

Name:.....

Anschrift:.....

.....

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

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

Bank: .....

KontoinhaberIn: .....

in Höhe von .....?

.....

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 Faszination der Gutenberg'schen Erfindung liegt in der Überwindung bis dahin existierender Schranken. Mußte man vorher Monate oder Jahre warten, bis eine Bibel abgeschrieben war, gelang es nun in wenigen Wochen.

Digitaldruck verwirklicht das gleiche Prinzip: In wesentlich kürzerer Zeit als bisher über Drucke verfügen zu können. Nunmehr in Stunden anstatt in Tagen. Oder, bei entsprechender Vorbereitung, Sekunden und Minuten nach der Druckfreigabe.

Sofort genügend Informationen verbreiten zu können. Ein Erfolgsprinzip, das sich seit 500 Jahren bewährt hat. Und 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 • Bleichstraße 22 • 0681-39353-0  
66121 Saarbrücken • Mainzer Str. 35 • 0681-39353-50



täglich ab 10.00 Uhr geöffnet

Küche von 12.00 bis 14.30 Uhr  
und von 18.00 bis 22.00 Uhr,  
samstags und sonntags durchgehend geöffnet.

jeden Samstag FLATRATE-FRÜHSTÜCK

jeden Sonntag FRÜHSTÜCKSBÜFFET

jeder Feiertag XXL-Mega-BRUNCH



**château**

bistro & café  
am schloss

Am Schlossplatz 15 A · Saarbrücken  
im vhs-zentrum · Tel.: 0681· 58 26 21