

Verwirrte Väter.

Oder: Wann ist der Mann ein Mann

Robert Habeck, Dr. phil., Autor, Politiker, Lübeck

Der Vater als Ernährer der Familie - ein Auslaufmodell. Männer wollen sich um ihre Kinder kümmern - aber irgendwie klappt das nicht. Woran liegt es, dass Vaterschaft vielfach nicht als Glück und Herausforderung empfunden wird, sondern schlicht in Überforderung endet? Robert Habeck, Autor des gleichnamigen Buches, diskutiert die Widersprüche der Gegenwart und entwirft eine Gesellschaftsperspektive, die nicht vom Ideal des vollbeschäftigten, abwesenden Mannes ausgeht, sondern zeigt, wie Mann zu einem gelingenden (Familien)Leben beitragen kann.

Termin: Dienstag, 23. Juni 2009,
18.00 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss,
Konferenzraum 2

Veranstalter: Runder Tisch Männergesundheit
im Regionalverband Saarbrücken

Männlichkeit leben – die Stärkung des Maskulinen

Thomas Jacob, Diplom-Pädagoge und Dhwani W. Zapp, Musiker und Workshop-Leiter mit Assistenten

Männlichkeit hat für jeden von uns ein etwas anderes Gesicht. Die Gemeinsamkeiten genau so wie das jeweils Individuelle wollen wir im Rahmen dieses Seminars erkunden und stärken. In unserem Seminar wird es nicht viel Raum für lange Gesprächsrunden geben, wo jeder sein Leid klagen kann. Stattdessen setzen wir auf praktische Übungen, die unsere eigenen - oft nur vermeintlichen - Grenzen erfahrbar machen und unmittelbar erweitern. Inhaltlich geht es um die folgenden Themen: Erforschen und Annehmen des eigenen männlichen Kraft- und Aggressionspotenzials, emotionale Nähe und Kontakt mit Männern erleben, die eigenen Grenzen erkennen und erweitern sowie der eigene Selbstaussdruck als Mann. Als Methoden verwenden wir Körperarbeit, Männer-Rituale, geführte Gesprächsrunden, Trancen, Meditation, Musik, Tanz und die eine oder andere Überraschung.

Weitere Infos unter www.maennlichkeit-leben.de.

Termin: 5. u. 6. September 2009,
Samstag, 10.00 Uhr – Sonntag, 16.00 Uhr

Ort: Schullandheim Oberthal
Am Scheuerberg, Oberthal

Gebühr: 195,00 Euro (incl. Ü/VP)

Anmeldung: Frauenbüro

Und er erhob seine Stimme... ...aber es kam nur ein heiseres Krächzen

Bettina Koch, Schauspielerin, Theatertherapeutin

Arbeit an Stimme und Ausdruck
Potenziale und Ressourcen

Jede Stimme ist einzigartig. Sie ist existentieller Ausdruck und Energieträger. Ihr Wohlklang zieht Zuhörer in den Bann. Wir gestalten Beziehungen durch Sprechen.

Eine gesunde und belastbare Stimme ist nicht nur als Arbeitsmittel von elementarer Bedeutung. Über die Stimme werden Werte wie Autorität, Glaubwürdigkeit und Kompetenz kommuniziert.

Einschränkungen wie hektisches Sprechen und Atemlosigkeit in Stresssituationen, Heiserkeit, generelle Unzufriedenheit mit dem Klang der Stimme, monotoner Tonfall und unzureichende Modulation, schrille Stimme in Stresssituationen muss Mann nicht in Kauf nehmen.

Einfache und wirksame Übungen zur effizienten Umsetzung in Beruf und Alltag.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wohl aber bequeme Kleidung.

Termin: dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Raum 14, Altes Rathaus,
Schlossplatz

Gebühr: 10 Termine/100,00 Euro

Anmeldung: Frauenbüro

Workshop

Noch besser flirten

Moritz Horvath, Dipl. Psychologe, YAVIS

Um beim anderen Geschlecht Eindruck zu machen, lassen sich Männer gerne etwas einfallen. Doch nicht immer hat dies auch den gewünschten Erfolg. Flirten will gelernt sein ob beim Neuanfang oder in der langjährigen Beziehung.

Der Workshop beschäftigt sich mit den positiven Seiten des eigenen Flirtverhaltens wie auch dem Irrglauben an den vermeintlichen Erfolg mancher Verhaltensweisen beim anderen Geschlecht. Schwerpunkte werden dabei auf nonverbale Kommunikation, den Klang der Stimme und natürlich auch auf die Wortwahl gelegt.

Sie können bereits Bekanntes auffrischen, Neues lernen und sogar ziemlich bald bei der Damenwelt punkten. Schaden kann es auf jeden Fall nicht!!!

Termin: Donnerstag, 2. April 2009
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss
Konferenzraum 1, 1. Etage

Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Frauenbüro

Das Sorge- und Umgangsrecht nach Trennung und Scheidung – Hilfe in Konfliktsituationen

Ralf Hemmer, Rechtsanwalt, Riegelsberg

Der Vortrag macht grundsätzliche Ausführungen zur elterlichen Sorge und zum Umgangsrecht der Männer zu ihren Kindern, befasst sich aber auch mit häufig auftretenden Konfliktsituationen, den außergerichtlichen Lösungsmöglichkeiten (Hilfe durch das Jugendamt, Mediation etc.) und der Inanspruchnahme gerichtlicher Hilfe (Umgangsregelungen, Zwangsvollstreckung).

Viele getrennt lebende bzw. geschiedene Männer sind von diesen Problemen betroffen, da das Aufenthaltsbestimmungsrecht für die gemeinsamen Kinder in den meisten Fällen den Frauen übertragen wird.

Der Vortrag lässt genügend Zeit für persönliche Fragen und Diskussion.

Termin: Donnerstag, 23. April 2009
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss,
Konferenzraum 1, 1. Etage

Gebühr: 5,00 Euro/Abendkasse

Anmeldung: nicht erforderlich

Hochrisiko Burnout: Auspowern, ausbrennen, aus der Traum

Helmut Kuntz, Familien-, Körper-, Suchttherapeut und Buchautor

Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist ein hohes Gut. Arbeit, Erfolg, Karriere, Mithalten, Geld verdienen – wo bleibt da der Mensch, der Mann in uns? Wie vereinbaren wir Arbeit, Leben, Familie, Beziehungen, Freundschaften? Wie machen speziell wir Männer das? Schaffen wir den Spagat, oder zahlen wir einen viel zu hohen Preis dafür, dass wir in dieser Gesellschaft so leben und funktionieren, wie der Zeitgeist es verlangt? Mit oder ohne Arbeit, in Zeiten harter Realitäten laufen viele Männer das Risiko auszubrennen, sogar ohne längere Zeit die Alarmsignale wahr- und ernst zu nehmen.

Burnout ist mehr als ein Schlagwort.

Es ist ein hohes Gesundheitsrisiko und ein Lebensfeind. Der Vortrag gibt Einblick in das Symptom und vermittelt gezielte Methoden für zu Hause und am Arbeitsplatz, um jeglicher Verbitterung und Resignation vorzubeugen und die Widerstandskräfte zu stärken. So bleibt Raum für Lebensträume.

Termin: Donnerstag, 7. Mai 2009
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss
Konferenzraum 1, 1. Etage

Gebühr: 5,00 Euro/Abendkasse

Anmeldung: nicht erforderlich

Ehescheidung - Rechtsberatung

Robert Klein, RA

Kanzlei Hemmer und Schwarz, Riegelsberg

Sie denken über Scheidung nach? Sie haben viele ungeklärte Fragen zu Unterhalts-, Vermögensregelungen usw.?

Der Vortrag informiert grundlegend zum Thema Ehescheidung, im Anschluss haben Sie die Möglichkeit gezielt nachzufragen.

Termin: Dienstag, 12. Mai 2009
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss
Konferenzraum 1, 1. Etage

Gebühr: 5,00 Euro/Abendkasse

Anmeldung: nicht erforderlich

Abenteuer, Sport und Spaß!

Albert Becker, Dipl. Sportlehrer

Sie wollen mehr Zeit mit Ihren Kindern verbringen. Sie haben keine Lust auf das übliche Programm. Sie wollen raus aus der Stadt, mit Ihren Kindern etwas Neues erleben.

Wir laden Sie ein zum Paddeln auf der Saar. Gemeinsam mit Ihren Kindern lernen Sie unter fachkundiger Anleitung, wie es geht – vormittags in Zweier-/Dreierkanus und nachmittags im Zwölfer-Kanadier. Sie können Ihr Essen mitbringen oder in Großblie Kebab oder Pizza kaufen. Trinkflaschen sollten Sie im Gepäck haben.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse, auf alle Fälle aber Wechselkleidung und Sonnencreme.

Schwimmwesten für Groß und Klein sind vorhanden.

Termin: Samstag, 9. Mai 2009
10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Kanuclub Großbliederstroff

Gebühr: 15,00/10,00 Euro

Anmeldung: Frauenbüro (max. 12 TN)

Komatrinken bei Jugendlichen – Männer sind schon als Jungs blau

*Helmut Kuntz, Familien-, Suchttherapeut, Autor
Fachstelle für Suchtprävention der „Aktionsgemeinschaft
Drogenberatung e.V.“ Saarbrücken*

Klischees haben bisweilen eine lange Verfallszeit. Doch die geschlechtsspezifischen Vorstellungen, dass nur Jungen vom neuen Zeitgeist des Komatrinkens betroffen seien, haben sich in Windeseile in Luft aufgelöst. Und so geht ein Gespenst im Lande um: Etwa 20 Prozent der Jungen und Mädchen ab 14 Jahren betrinken sich regelmäßig wenigstens einmal die Woche. Die notfallmäßig behandelten Alkoholvergiftungen steigen sprunghaft an. „Wer nicht kotzt, trinkt nicht am Limit“, ist zum jugendkulturellen Leitspruch geworden. Wer als Vater oder Mutter denkt: „Mein Kind doch nicht“, wiegt sich leicht in trügerischer Sicherheit. Sich Wegtrinken ist gängiger Freizeitsport. Der Vortrag erklärt das Phänomen Komasaufen, trennt Tatsachen von Legenden und gibt Müttern wie Vätern Hinweise zur Begrenzung des Risikos für Ihre Kinder.

Termin: Dienstag, 16. Juni 2009,
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss,
Konferenzraum 1, 1. Etage

Gebühr: 5,00 Euro/Abendkasse

Anmeldung: nicht erforderlich

Sie & Er - Sonntagshighlight

Yoga und Klangmassage

Shilpa Valia-Wendland und Sabine Schulz

Sie wollen Stress und Anspannung hinter sich lassen? Abschalten, entspannen, sich wohl fühlen, neue Kräfte sammeln?

Wir laden Sie ein, mit Yoga und Klang Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Wirkungsvolle Körper-, Atem-, Meditations- und Energieaktivierungsübungen einerseits und tibetische Klangmassage bringen Ihnen tiefe Entspannung und neue Lebensfreude. Verspannungen werden gelöst, Rückenprobleme und Gelenkschmerzen gelindert.

Wir heißen Sie mit dem typisch indischen Begrüßungs-Chai willkommen. Ein gemeinsames Mittagessen rundet den Tag ab.

Termin: Sonntag, 24. Mai 2009
10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss
Konferenzraum 1, 1. Etage

Gebühr: 50,00/35,00 Euro (incl. Mittagessen)

Anmeldung: Frauenbüro

YOGA

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: montags, 19.15 - 20.45 Uhr

Ort: Raum 01, vhs-Zentrum
Saarbrücken, Schlossplatz

Gebühr: 10 Termine/50,00 Euro

Anmeldung: Frauenbüro

Anmeldung mit Abbuchungsbestätigung an:

Frauenbüro Regionalverband Saarbrücken
Schlossplatz
66119 Saarbrücken
Tel.: (06 81) 506-19 00 - Fax (06 81) 506-19 90

Abbuchungsermächtigung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

.....

Name/Anschrift/Tel.:

.....

.....

.....

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

Konto Nr.:

BLZ:

Bank:

Kto-Inhaber:

in Höhe vonEuro

.....

.....

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers