



Kraftwerk

gegen sexuelle Gewalt an Frauen
mit Lernschwierigkeiten



Seminar-Angebote



Februar bis Juni 2016



Kraftwerk

ist ein Bereich von

Ninlil

Kraftwerk bietet Empowerment-Seminare
für Frauen mit Lernschwierigkeiten an.

Empowerment bedeutet

-  Gemeinsam mit anderen stark werden
-  Selbst sagen, was man will und braucht
-  Entscheidungen über das eigene Leben treffen

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich zu den Seminaren schriftlich im Ninlil-Büro an.
Das Anmelde-Formular finden Sie auf der letzten Seite.

Melden Sie sich bitte zu einem Seminar nur an,
wenn Sie an allen Seminartagen Zeit haben!

Unterstützung/Assistenz:

Die Seminar-Leiterinnen können **keine** persönliche Assistenz anbieten (z.B. für WC).
Wenn Sie Assistenz-Bedarf haben, besprechen Sie das bitte telefonisch mit uns:
Ninlil-Büro: 01 – 714 39 39

Kosten:

Es gibt für die Teilnehmerinnen die Möglichkeit,
einen freiwilligen Kosten-Beitrag zwischen 0 und 80 € zu bezahlen.

Die Seminare werden unterstützt durch:

- Wiener Gesundheitsförderung - WiG
- Österreichische Nationalbank
- Spenderinnen und Spender

NINLIL wird finanziert von:





Seite

- 4 **Lust mich zu spüren**
Bewegungsgruppe für Frauen
- 5 **Feldenkrais und Tanz**
Entdecke Deine Bewegung –
im Tanz mit Dir und anderen
- 6 **Ich kann mich durchsetzen**
Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein – Selbstverteidigung
- 7 **Ich in Beziehungen**
Mein Leben mit anderen
- 8 **Und ich traue mich doch**
Ein Seminar zu: Angstfrei Leben, Mut und Selbstvertrauen
- 9 **Ich bin eine Frau**
Meine Sexualität
- 10 **Informationen zum Therapeutinnen-Verzeichnis**
- 11 **Informationen zum Beratungs-Angebot von Kraftwerk**

Seminar 1

Lust mich zu spüren

Bewegungsgruppe für Frauen

Die Bewegungsgruppe hilft Dir, Deinen Körper besser zu spüren.
 Du bekommst mehr Klarheit über Deine Gefühle.
 Du bekommst mehr Selbstbewusstsein.



Wir starten sitzend im Kreis.
 Wir nehmen uns Zeit
 zum Miteinander-Ankommen.
 Wir kommen ins Gehen.
 Wir machen Übungen,
 die uns neue Erfahrungen bringen.

Es gibt für jede Stunde ein Thema.
 Zum Beispiel "Vertrauen" oder "Kontakt".
 Wir probieren Bewegungen aus: zu zweit oder auch alleine.
 So können wir uns neu erfahren.

Wir verwenden auch Material: Tücher, Bälle, Reifen und vieles mehr.
 Am Ende der Gruppe gibt es Entspannungsübungen mit Musik oder Malen.

Zeit:	jeweils Donnerstag, von 17.30 bis 18.45
Semesterbeginn:	Februar 2016 (genaues Datum bitte telefonisch erfragen)
Seminar-Leitung:	Claudia Prinz, Assistenz Lina Schmidl
Anmeldung für dieses Seminar bei:	
	WAT General-Sekretariat
	Tel. 0664 86 40 684
	margit_straka@yahoo.com
Kosten:	55 Euro (für ein Semester)
Ort:	Kienmayergasse 41; 1140 Wien
	Eingang: Sampogasse 10

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit WAT – Wiener Arbeiter Turnverein

Seminar 2

Feldenkrais und Tanz

Entdecke Deine Bewegung – im Tanz mit Dir und anderen



Wir erforschen auf spielerische Art
Bewegung.

Allein, zu zweit ...
begegnen wir einander im Tanz.

Die Bewegungen,
die sich zeigen wollen,
bekommen Raum.

Für den letzten Kurstag gestalten wir
eine gemeinsame Abschluss-Veranstaltung.

Termine: Freitag, 26. Februar, von 16 bis 18 Uhr

Samstag, 27. Februar, von 11 bis 13 Uhr

Freitag, 04. März, von 16 bis 18 Uhr

Freitag, 11. März, von 16 bis 18 Uhr

Samstag, 12. März, von 11 bis 13 Uhr

Freitag, 18. März, von 16 bis 18 Uhr

Ort: Verein Selbstlaut

Thaliastraße 2, 1160 Wien

Trainerinnen: Sonni Schwarz, Christine Höchtl

Teilnehmerinnen-Anzahl: bis zu 10 Frauen mit und ohne Behinderung

Kosten: Freiwilliger Kosten-Beitrag zwischen 0 und 80 €

Anmelde-Frist: 08. Februar 2016

Seminar 3

Ich kann mich durchsetzen

Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein – Selbstverteidigung



Für alle, die manchmal das Gefühl haben, dass sie sich nicht gut durchsetzen können.

In Gesprächen, Übungen und Spielen üben wir, wie wir uns in verschiedenen Situationen besser durchsetzen können.

Die Situationen werden vorgespielt. Das kann eine Meinungsverschiedenheit sein, oder eine Belästigungs-Situation oder eine Bedrohungs-Situation.

Gemeinsam suchen wir nach einem guten Ergebnis.

Wir verwenden dabei die Methode „Mitspiel-Theater“.

Außerdem machen wir Übungen zu Wahrnehmung und Selbstverteidigung.

Termine:	Freitag, 01. April, von 17 bis 20 Uhr
	Samstag, 02. April, von 10 bis 18 Uhr
Ort:	Ninlil
	Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien
Trainerinnen:	Susi Bali, Melanie Zeller
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 6 Frauen
Kosten:	Freiwilliger Kosten-Beitrag zwischen 0 und 80 €
Anmelde-Frist:	14. März 2016

Seminar 4

Ich in Beziehungen

Mein Leben mit anderen



Mit anderen Menschen sein ist uns allen wichtig.

Im Lauf unseres Lebens haben wir viele unterschiedliche Beziehungen.

Zum Beispiel mit unseren Eltern.

Oder mit KollegInnen, BetreuerInnen, MitbewohnerInnen.

In diesem Seminar geht es um Fragen wie:

- Welche Menschen sind mir wichtig?
- Wem erzähle ich was?
- Wer darf mir körperlich nahe kommen und wem komme ich körperlich nahe?
- Was tue ich, wenn mir jemand zu nahe kommt oder mir die Entfernung zu groß scheint?

Es gibt Platz für:

- eigene Erfahrungen
- eigene Wünsche, Sehnsüchte und Vorstellungen
- gemeinsames Gestalten

Termine:	Samstag, 09. April, von 10 bis 18 Uhr
	Sonntag, 10. April, von 10 bis 16 Uhr
Ort:	Ninlil
	Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien
Trainerinnen:	Elisabeth Chlebecsek, Esther Weinberger
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 6 Frauen
Kosten:	Freiwilliger Kosten-Beitrag zwischen 0 und 80 €
Anmelde-Frist:	21. März 2016

Und ich trau mich doch!

Ein Seminar zu: Angstfrei Leben, Mut und Selbstvertrauen



Angst gehört zu unserem Leben.
Sie ist wichtig,
weil sie uns vor Gefahren schützt.

Wenn die Angst zu groß wird,
kann sie uns
das Leben schwer machen.

In diesem Seminar werden wir:

- Aus sicherer Distanz gemeinsam anschauen,
was uns Angst machen kann.
- Gemeinsam Wege finden, Angst kleiner zu machen.
- Mit Übungen unseren Mut, unsere Kraft,
und unser Selbstvertrauen wahrnehmen und finden.

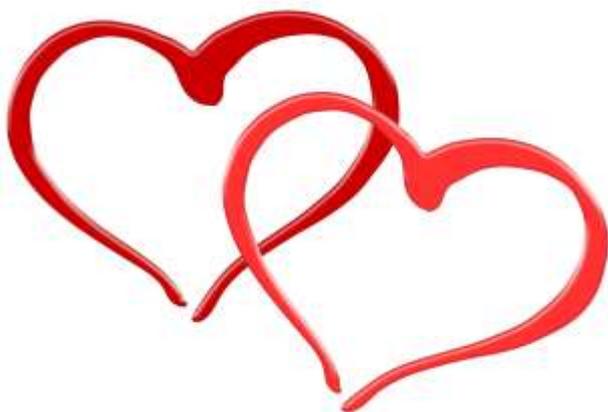
Gemeinsam entdecken wir, was in uns steckt!

Termine:	Freitag, 29. April, von 16 bis 19 Uhr
	Samstag, 30. April, von 10 bis 17 Uhr
Ort:	Ninlil
	Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien
Seminar-Leitung:	Elisabeth Chlebecsek, Ingeborg Netzer
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 6 Frauen
Kosten:	Freiwilliger Kosten-Beitrag zwischen 0 und 80 €
Anmelde-Frist:	11. April 2016

Seminar 6

Ich bin eine Frau

Sexualität



Jede Frau hat ihre eigene Geschichte, ihre eigenen Erfahrungen und ihre eigenen Wünsche.

Bei diesem zwei-tägigen Seminar geht es um „Sexualität“.

Da gibt es viele Fragen. Die wollen wir gemeinsam besprechen.

Zum Beispiel:

- Was ist Sex überhaupt?
- Wie ist das mit Schwangerschaft und Verhütung?
- Was weiß ich über meinen Körper?
- Und wie ist das mit dem Körper von Männern?
- Wie ist das mit Selbst-Befriedigung?

Wir wollen gemeinsam reden,
uns gemeinsam Bücher und Filme anschauen,
lachen, Frau-Sein!

Termine:	Samstag, 07. Mai, von 10 bis 18 Uhr
	Sonntag, 08. Mai, von 10 bis 18 Uhr
Ort:	Ninlil Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien
Seminar-Leitung:	Maria Köberl, Linda Schüchner
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 6 Frauen
Kosten:	Freiwilliger Kosten-Beitrag zwischen 0 und 80 €
Anmelde-Frist:	18. April 2016



Weil es meiner Seele gut tut Psycho-Therapeutinnen und Kunst-Therapeutinnen in Wien

Diese Broschüre ist eine Ratgeberin
für Frauen mit Lern-Schwierigkeiten,
die sich für Psycho-Therapie interessieren.

Im ersten Teil der Broschüre finden Sie Informationen über Psycho-Therapie. Dort gibt es Antworten auf verschiedene Fragen, zum Beispiel „Was ist Psycho-Therapie?“.

Der zweite Teil der Broschüre ist der Adress-Teil. Dort stehen Informationen zu vielen verschiedenen Psycho-Therapeutinnen und Kunst-Therapeutinnen.

Alle Therapeutinnen, die im Adress-Teil stehen, bieten Therapie für Frauen mit Lern-Schwierigkeiten an.

Sie können die Broschüre kostenlos bestellen:

tel: 01 – 714 39 39

mail: office@ninlil.at

Alle Adressen finden Sie auch im Internet:

www.ninlil.at/drupal

Bei Kraftwerk gibt es kostenlose Beratung für Frauen mit Lernschwierigkeiten, die sexuelle Gewalt erlebt haben.



Zeichnung: Margit Kramer

Beratung kann gut für Sie sein,

- wenn Sie sexuelle Gewalt erlebt haben und wenn Sie darüber reden wollen
- wenn Sie gemeinsam überlegen wollen, wie es jetzt weitergeht
- wenn Sie gemeinsam überlegen wollen, wie Sie sich gegen Übergriffe wehren können

**Für einen Beratungstermin rufen Sie uns bitte an:
01 - 714 39 39**

Anmelde-Formular



Ich melde mich **verbindlich** an zum

Seminar _____

Datum _____

Name _____ Alter _____

Adresse _____

Telefonnummer (tagsüber erreichbar) _____

Rollstuhl-Nutzerin Ja Nein

Assistenz-Bedarf bitte telefonisch klären!

Ich nehme zur Kenntnis, dass es sich um keine therapeutische Veranstaltung handelt, und dass die Teilnahme in Eigen-Verantwortung erfolgt.

Datum _____ Unterschrift _____

So erreichen Sie uns:

Verein Ninlil

Hauffgasse 3-5/4. Stock

1110 Wien

tel: 01 714 39 39

fax: 01 714 39 39 9

mail: kraftwerk@ninlil.at

Ninlil ist für Rollstuhlfahrerinnen barrierefrei zugänglich!