

"Nenne dich nicht arm, weil deine Träume nicht in Erfüllung gegangen sind; wirklich arm ist nur, der nie geträumt hat."

6. Frauentestival LebensTraum

(Marie von Ebner-Eschenbach)



Liebe Frauen,

wie WUNDERBAR! Es ist wieder soweit!

Wir freuen uns, Euch demnächst zu unserem 6. Frauenfestival begrüßen zu dürfen.

Bis es am 02.09.2023 soweit ist, habt Ihr hier schon einmal die Möglichkeit, Euch darauf einzustimmen.

Denn Vorfreude ist doch bekanntlich die schönste Freude.

Ihr könnt wieder an Workshops teilnehmen, Vorträge hören, die Stände genießen, unser Gelände erkunden oder an verschiedenen Orten einfach nur entspannen.

Bitte denkt noch einmal daran, dass für einige Workshops nur eine maximale Teilnehmerzahl zur Verfügung steht, deshalb bieten wir die meisten Workshops auch mehrmals an diesem Tag an.

Also seid bitte nicht enttäuscht, wenn an einer Seminartür schon ein Schild „Workshop voll“ hängt.

Macht Euch gern auf die Suche, denn wir haben so viele interessante und unterschiedliche Angebote, und sind sicher, dass Ihr hier Euren ganz persönlichen

"Tages - **Lebens(T)raum**"
finden, erleben und ausprobieren könnt.

Wir freuen uns sehr auf Euch!

Heike Scharf & das Orga-Team

Das geplante Programm und die Angebote für den Tag

ab 09.30 Uhr Anreise

10.00 bis 10.20 Uhr gemeinsamer Beginn und Eröffnung

10.30 bis 11.30 Uhr Workshopzeit 1

1.) Ich will bleiben, wo ich niemals war

LebensTraum = LebenRaum? Jeder Mensch hat Träume, aber oft setzen wir sie nicht um oder vergessen vielleicht sogar, was uns im Leben eigentlich wichtig ist. Wir alle haben innere Kritiker, Selbstzweifel und Hürden, die uns den Weg versperren. In diesem Workshop geht es darum, den Mut zu finden, sich bewusst zu werden, welche unerfüllten Träume vorhanden sind und sich den Raum zum Träumen zu nehmen. Wir werden uns durch theaterpädagogische Methoden, spielerisch dem Thema Träume und Wünsche annähern und uns dabei jede Menge Raum für Fantasie nehmen. Dieser Workshop wird kreativ, spielerisch und beinhaltet auch ein bisschen Bewegung, da es auch darum gehen wird, den tatsächlichen Raum der gegeben ist, zu nutzen.

REFERENTIN: **Michelle Müller**

SEMINARRAUM: **Seminarraum AB (Neubau)**

2.) VORTRAG: Lass dich verzaubern und entführen in eine Welt wundervoller ätherischer Öle

Vorstellen der ätherischen Öle und Beratung: Wie ätherische Öle emotional und körperlich unterstützen können. Welche Öle dir helfen und wie du sie anwendest.

REFERENTIN: **Ute Zimmermann**

SEMINARRAUM: **Bibliothek**

3.) Spiel mit der Traumkiste

Pantomime? Das ist Nix für Mich! So denken viele....

In diesem Workshop lernen wir Pantomime als non- verbales Spiel mit einigen verblüffend einfachen Techniken kennen. Dies kombinieren wir dann mit unseren Träumen und spielen kleine Szenen. Hört sich schwer an? Keine Sorge - ist es nicht! Jede kann mitmachen und sich "ohne Worte" auf Spiel, Spaß und Träumerei einlassen!

REFERENTIN: **Claudia Böske**

SEMINARRAUM: **Großer Lehrsaal**

4.) Endlich wieder Montag! Wie auch du den Weg zu deinem beruflichen Lebens(T)raum findest

Du fragst dich, wieso deine KollegInnen scheinbar erfüllt zur Arbeit gehen und du gedanklich schon wieder in der „Was tue ich hier eigentlich?“- Schleife hängst? Womöglich hast du die Weichen an einigen Stellen so gestellt, dass alle anderen von deinem Einsatz im Job profitieren – nur nicht du selbst. In diesem Workshop rückt der „rote Faden“ ins Blickfeld: Wir sprechen über „Flow“, werfen in praktischen Übungen einen Blick auf deine Persönlichkeitsanteile und spielen das Werte-Quiz. Und wer weiß - vielleicht entsteht heute eine neue Idee von deinem beruflichen Lebens(T)raum?!

REFERENTIN: **Julie Müller**

SEMINARRAUM: **Kleiner Lehrsaal**

5.) MANDALAS – malen, gestalten und mehr...

Mandalas malen, gestalten, ausmalen – dabei träumen, Musik hören, still werden oder ins_Gespräch kommen. Mit den Formen, Farben und Gestaltungsmöglichkeiten entführen uns Mandalas in einen entspannten Flow. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, jede Teilnehmerin wird am Ende ein schönes, eigenes Mandala in den Händen halten können.

REFERENTIN: **Antje Schäper**

SEMINARRAUM: **Raum 34**

6.) Wir bilden einen Klang(t)raum

Wir wollen gemeinsam mit den Teilnehmerinnen einen Raum mit Klängen füllen, mit unseren Stimmen, Instrumenten und dabei in der Musik „baden“ ein wenig meditativ – Balsam für die Seele.

REFERENTINNEN: **Marianne Janssen und Bianca Nüstedt Buss**

SEMINARRAUM: **Seminarraum an der Kapelle**

7.) Figurentheater: Die Lebensträume vom Fischer und seiner Frau

Ein altes Märchen neu erzählt

1. Teil: Interaktives Figurentheater

„Es war einmal ein Fischer und seine Frau, die wohnten zusammen in einer kleinen Fischerhütte, dicht an der See, und der Fischer ging alle Tage hin und angelte; und er angelte und angelte...“

Die beiden Handspielfiguren Rosamarie und Frederik wollen dieses alte Märchen der Gebrüder Grimm auf die Bühne bringen. Doch noch bevor es losgeht, weigert sich Rosamarie die Rolle der Ilsebill zu übernehmen. „Ich will am Ende doch nicht das blöde Schwein sein!“

Lass dich überraschen, wie du als Zuschauerin Einfluss nehmen kannst auf die Rollenverteilung und auf die Handlung. Lass dich hineinziehen in die Geschichte und am Ende wird sogar die Puppenspielerin verblüfft sein.

2. Teil: Workshop

Probiere das Spiel mit den Klappmaulfiguren selbst aus und lerne die Technik anhand einer ganz einfachen Klappmaulpuppe kennen. Sie besteht nur aus zwei Tischtennisbällen und einem Stück Schlüpfergummi.

REFERENTIN: **Gudrun Günterberg**

SEMINARRAUM: **Freiraum**

8.) Geschenkte Waldzeit

Die eine war noch nie allein im Wald unterwegs, die andere fühlt sich ganz zu Hause – der Wald lädt dich ein, ihn als deinen Lebensraum auf Zeit zu entdecken. „Bade“ in diesem Workshop in dem wohltuenden Geschenk, das dir die Waldnatur bereiten möchte und genieße mit allen Sinnen! Wir gehen ca. 500m zu einem Platz im Wald und erleben dort entspannende, leichte Übungen.

REFERENTIN: **Eva Brunken**

SEMINARRAUM: **Treffpunkt Waldbau**

9.) Tanz(t)raum

Jede Tänzerin bekommt ihren eigenen kleinen Tanzbereich, der erkundet und betanzt wird. Wie fühlt sich das Tanzen in diesem begrenzten Raum an und was passiert, wenn der Raum verlassen werden kann. Dies wollen wir mit Hilfe der Improvisation herausfinden/heraustanzen.

REFERENTIN: **Katharina Ihnen**

SEMINARRAUM: **Neuer Lehrsaal**

11.45 bis 12.45 Uhr Workshopzeit 2

1.) Traumkämpferinnen – mit Wort und Tat – und Stöcken!

Wir hauen ordentlich auf den Putz:

Unsere hölzernen Kampfstäbe geben uns Rhythmus und Ausdruckskraft, um unsere Worte und Bewegungen zu verstärken. Mal gibt uns die Musik den Leitfaden für einen Tanz, mal spielen wir Amazonen, Zeremonienmeisterinnen, Wandersleut oder...

Es wird laut, es wird leise, es wird kraftvoll!

REFERENTIN: **Juliane Smalla**

SEMINARRAUM: **Seminarraum AB (Neubau)**

2.) Zur Ruhe kommen – Sich selbst fühlen - Die Füße als Spiegel der Seele &

Aufbauende Tiefenentspannung mit V-tronomy

Zur Ruhe Kommen – sich selbst fühlen!

Zu Beginn gebe ich einen kurzen lebendigen Einblick in die Ursachenarbeit mit V-tronomy (Zehenkunde und Entspannungsanwendung), um im Anschluss mit denen, die mögen, eine geführte Tiefenentspannung zu machen.

REFERENTIN: **Gesa Lüdeling**

SEMINARRAUM: **Gruppenraum 1a&1b**

3.) „Bilder sagen mehr als tausend Worte“ -Zürcher Ressourcenmodell light-

Erfahre in diesem Miniworkshop, wie ein Bild deinen Bedürfnissen auf die Schliche kommt. Und wie wertvoll dein Bauch und die Gruppe als Ideenkorb für die Formulierung eines Mottosatzes hin zu mehr Selbstbestimmung ist. Ganz im Sinne von „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt.“

REFERENTIN: **Sabine Logemann**

SEMINARRAUM: **Bibliothek**

4.) Lass mich dein Lebenstraum sein

Gebe deinen Bedürfnissen, Wünschen und vor allem deinen Träumen Raum neu entdeckt zu werden.

Wie sehen sie aus einem anderen Blickwinkel aus? Das finden wir hier heraus!

Wir werden kreativ und theatralisch Arbeiten, um so neue Sichten herauszukitzeln und deine Träume aus einer anderen Perspektive zu erleben.

REFERENTIN: **Dahlia Hedemann**

SEMINARRAUM: **Großer Lehrsaal**

5.) „Ich tanze mit Dir in den Himmel hinein“ –

Ein musikgeragogischer Diskurs zum Erleben und Mitgestalten

In diesem Praxisseminar erwartet Sie/Euch ein theoretischer sowie praktischer Einblick

in meine selbstständige Tätigkeit als Musikgeragogin. Nach einer kurzen Einführungsphase in der die Disziplin vorgestellt wird, möchte ich mit Ihnen/ Euch ins praktische Arbeiten kommen. Gemeinsames Singen, Musizieren und das Gestalten von Sitztänzen

für Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen sollen dabei im Fordergrund stehen. In

einem kurzen Exkurs in die intergenerativ, musikgeragogische Arbeit und einer kurzweiligen Gruppenarbeitsphase zum Thema "Entwicklung einer eigenen musikalischen Idee" wird das Seminar seinen Abschluss finden.

REFERENTIN: **Katharina Adam**

SEMINARRAUM: **Neuer Lehrsaal**

6.) Erlebe Dich neu - in Dir, in Begegnung & Resonanz

Wie klingst es in Dir, wie gehst Du in Kontakt mit anderen? Entdecke Vertrautes und Überraschendes, wenn Du Dich mit Klängen ausdrückst und Dir so ganz neu auf die Spur kommst. Spielerisch entdecken wir unsere eigenen Klänge, erleben uns selbst und andere ohne (viele) Worte - mit leicht zu spielenden Klanginstrumenten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Offenheit und (Spiel-)Freude.

REFERENTIN: **Dagmar Siekmann**

SEMINARRAUM: **Kleiner Lehrsaal**

7.) Sticken – Ruhe im Alltag - denn wer eine Farbentscheidung treffen muss, hat keine Zeit für Stress -

Komm, setz Dich, nimm die Nadel und lass sie tanzen. Ich zeige einen direkten, einfachen Zugang zur Stickerei und in eine neue alte Kunsttechnik. Du musst keine Vorkenntnisse haben. Für jedes Alter geeignet.

REFERENTIN: **Steffi Ritterhoff**

SEMINARRAUM: **Kapelle**

8.) Veganes Essen – und wie bekomme ich da Geschmack dran???

Diese Frage stellen sich viele, die das erste Mal mit der veganen Küche konfrontiert werden. Heute werden wir kleine Tipps für den Start in das vegane Kochen und Backen teilen und auch gleich ein paar Kleinigkeiten ausprobieren.

REFERENTINNEN: **Helga und Rieke Schünning**

SEMINARRAUM: **Seminarraum an der Kapelle**

9.) Waldbaden

Der Aufenthalt im Wald bringt Ruhe, Entspannung und sogar Heilung. Stresshormone werden messbar gesenkt und das Immunsystem ausbalanciert. Durch gezielte Entspannungs-, Achtsamkeits- und Bewegungs-Übungen kann diese Wirkung noch intensiviert werden. Darum möchte ich Dich einladen, den Schlosspark auf ganz neue Weise und mit allen Sinnen kennenzulernen und seine heilsame Wirkung zu erfahren.

REFERENTIN: **Nadine Schönherr**

SEMINARRAUM: **Treffpunkt Waldbau**

12.30 bis 14.00 Uhr Möglichkeit zum Mittagessen

13.00 bis 13.30 Uhr Nachhaltige Modenschau zum Mitnehmen

Kleidertausch mal anders. Anstelle von Kleiderständen wird die zu tauschende Kleidung von unseren Models präsentiert. Du siehst ein Kleidungsstück, das dir gefällt? Dann heb die Hand und du bekommst es direkt vom Laufsteg.

VERANTWORTLICH: **Irmir Rüthemann, Katja Effertz und Lana Wenning**

13.45 bis 14.45 Uhr Workshopzeit 3

1.) Ich will bleiben, wo ich niemals war

LebensTraum = LebenRaum? Jeder Mensch hat Träume, aber oft setzen wir sie nicht um oder vergessen vielleicht sogar, was uns im Leben eigentlich wichtig ist. Wir alle haben innere Kritiker, Selbstzweifel und Hürden, die uns den Weg versperren. In diesem Workshop geht es darum, den Mut zu finden, sich bewusst zu werden, welche unerfüllten Träume vorhanden sind und sich den Raum zum Träumen zu nehmen. Wir werden uns durch theaterpädagogische Methoden, spielerisch dem Thema Träume und Wünsche annähern und uns dabei jede Menge Raum für Fantasie nehmen. Dieser Workshop wird kreativ, spielerisch und beinhaltet auch ein bisschen Bewegung, da es auch darum gehen wird, den tatsächlichen Raum der gegeben ist, zu nutzen.

REFERENTIN: **Michelle Müller**

SEMINARRAUM: **Seminarraum AB (Neubau)**

2.) Erkenne dich selbst und lebe deinen Traum

Du bringst mit deinem Geburtsdatum die Zahlen mit, erkenne welche Pflanze (Spagyrik) dahinter steht und welche Aussage sie für dich bereit hält. Der Muskeltest und wie er funktioniert.

REFERENTIN: **Monika Ohler**

SEMINARRAUM: **Bibliothek**

3.) IAAA - EselArt

Innehalten ... Auf dem Teppich der Klänge träumen ... Ankommen .

Die Stille bereitet den Raum für Klänge und Schwingungen der KÖRPERTAMBURA.

Vielleicht entsteht dabei ein eigenes inneres Bild. Vielleicht auch ein äußeres ...

Das Instrument kann direkt auf dem Körper gespielt werden oder daneben. Einfach Zuhören geht auch.

Papier und Buntstift sind da.

REFERENTIN: **Ute Harders**

SEMINARRAUM: **Neuer Lehrsaal**

4.) Metamorphosis- eine Werkstatt für Finderinnen und Erfinderinnen

Maria Sybilla Merian war eine Forscherin, welche sich aufgemacht hat, um sich von den kleinsten Wesen dieser Erde bezaubern zu lassen. Ich lade euch ein, eurem Forschergeist zu folgen, um dann ganz absichtslos die schillernden Wesen des Waldes auf Papier festzuhalten. Auch bei der Namensgebung dürft ihr aus dem Vollen schöpfen.

Eine Natur-Druck-Forscherinnenwerkstatt.

REFERENTIN: **Gesa Rensmeyer**

SEMINARRAUM: **Raum 34**

5.) Lebensbaum – Was mich nährt und trägt

Wir norddeutschen Frauen sind sturmerprobt. Doch was macht uns Menschen eigentlich „sturmfest“? Der Lebensbaum, auch „Baum der Stärken“ genannt, ist eine kreative Möglichkeit, auf einen Blick zu sehen, was dich im Leben stark macht. Ich lade dich ein, deinen eigenen Lebensbaum auf Papier zu bringen und einen Blick auf deine Ressourcen, Fähigkeiten, Talente, Energiespender sowie deine Werte und Überzeugungen zu werfen. Bei Interesse tauschst du dich anschließend mit den anderen Frauen dazu aus und bringst gemeinsam Ihnen vielleicht vergessene Talente wieder ins Bewusstsein.

REFERENTIN: **Pia Alder**

SEMINARRAUM: **Kleiner Lehrsaal**

6.) Figurentheater Die Lebensträume vom Fischer und seiner Frau

Ein altes Märchen neu erzählt

1. Teil: Interaktives Figurentheater

„Es war einmal ein Fischer und seine Frau, die wohnten zusammen in einer kleinen Fischerhütte, dicht an der See, und der Fischer ging alle Tage hin und angelte; und er angelte und angelte...“

Die beiden Handspielfiguren Rosamarie und Frederik wollen dieses alte Märchen der Gebrüder Grimm auf die Bühne bringen. Doch noch bevor es losgeht, weigert sich Rosamarie die Rolle der Ilsebill zu übernehmen. „Ich will am Ende doch nicht das blöde Schwein sein!“

Lass dich überraschen, wie du als Zuschauerin Einfluss nehmen kannst auf die Rollenverteilung und auf die Handlung. Lass dich hineinziehen in die Geschichte und am Ende wird sogar die Puppenspielerin verblüfft sein.

2. Teil: Workshop

Probieren Sie das Spiel mit den Klappmaulfiguren selbst aus und lernen Sie die Technik anhand einer ganz einfachen Klappmaulpuppe kennen. Sie besteht nur aus zwei Tischtennisbällen und einem Stück Schlüpfergummi.

REFERENTIN: **Gudrun Günterberg**

SEMINARRAUM: **Freiraum**

7.) Geschenkte Waldzeit

Die eine war noch nie allein im Wald unterwegs, die andere fühlt sich ganz zu Hause – der Wald lädt dich ein, ihn als deinen Lebensraum auf Zeit zu entdecken.

„Bade“ in diesem Workshop in dem wohltuenden Geschenk, das dir die Waldnatur bereiten möchte und genieße mit allen Sinnen!

Wir gehen ca. 500m zu einem Platz im Wald und erleben dort entspannende, leichte Übungen.

REFERENTIN: **Eva Brunken**

SEMINARRAUM: **Treffpunkt Waldbau**

8.) Lustvoll Lebendig – Entdecke das Potenzial deiner Sexualität und Sinnlichkeit

Wie gut bist du im Kontakt mit deinem Körper? Wie viel Raum gibst du deinen Wünschen und Bedürfnissen im Alltag und in der Sexualität? Welche Potenziale gibt es für dein lustvolles Leben mit mehr Leichtigkeit? In diesem Workshop liegt der Fokus auf der Stärkung deiner Körperwahrnehmung und dem achtsamen, spielerischen Kennenlernen deines Lustzentrums als Energiequelle und Wegweiser für dein erfülltes (Liebes-)Leben.

Keine Vorerfahrung nötig, alle sind willkommen. Nichts muss.

REFERENTIN: **Lisa Andrea Preller**

SEMINARRAUM: **Seminarraum an der Kapelle**

15.00 bis 17.00 Uhr Möglichkeit zum Kaffee und Kuchen

15.00 bis 16.00 Uhr Workshopzeit 4

1.) Traumkämpferinnen – mit Wort und Tat – und Stöcken!

Wir hauen ordentlich auf den Putz: Unsere hölzernen Kampfstäbe geben uns Rhythmus und Ausdruckskraft, um unsere Worte und Bewegungen zu verstärken. Mal gibt uns die Musik den Leitfaden für einen Tanz, mal spielen wir Amazonen, Zeremonienmeisterinnen, Wandersleut oder...Es wird laut, es wird leise, es wird kraftvoll!

REFERENTIN: **Juliane Smalla**

SEMINARRAUM: **Seminarraum AB (Neubau)**

2.) Spiel mit der Traumkiste

Pantomime? Das ist Nix für Mich! So denken viele....

In diesem Workshop lernen wir Pantomime als non- verbales Spiel mit einigen verblüffend einfachen Techniken kennen. Dies kombinieren wir dann mit unseren Träumen und spielen kleine Szenen. Hört sich schwer an? Keine Sorge - ist es nicht! Jede kann mitmachen und sich "ohne Worte" auf Spiel, Spaß und Träumerei einlassen!

REFERENTIN: **Claudia Böske**

SEMINARRAUM: **Großer Lehrsaal**

3.) „Ich tanze mit Dir in den Himmel hinein“ –

Ein musikgeragogischer Diskurs zum Erleben und Mitgestalten

In diesem Praxisseminar erwartet Sie/Euch ein theoretischer sowie praktischer Einblick in meine selbstständige Tätigkeit als Musikgeragogin. Nach einer kurzen Einführungsphase in der die Disziplin vorgestellt wird, möchte ich mit Ihnen/ Euch ins praktische Arbeiten kommen. Gemeinsames Singen, Musizieren und das Gestalten von Sitztänzen für Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen sollen dabei im Fordergrund stehen. In einem kurzen Exkurs in die intergenerativ, musikgeragogische Arbeit und einer kurzweiligen Gruppenarbeitsphase zum Thema "Entwicklung einer eigenen musikalischen Idee" wird das Seminar seinen Abschluss finden.

REFERENTIN: **Katharina Adam**

SEMINARRAUM: **Neuer Lehrsaal**

4.) MANDALAS – malen, gestalten und mehr...

Mandalas malen, gestalten, ausmalen – dabei träumen, Musik hören, still werden oder ins_Gespräch kommen. Mit den Formen, Farben und Gestaltungsmöglichkeiten entführen uns Mandalas in einen entspannten Flow. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, jede Teilnehmerin wird am Ende ein schönes, eigenes Mandala in den Händen halten können.

REFERENTIN: **Antje Schäper**

SEMINARRAUM: **Raum 34**

5.) Lebensbaum – Was mich nährt und trägt

Wir norddeutschen Frauen sind sturmerprobt. Doch was macht uns Menschen eigentlich „sturmfest“? Der Lebensbaum, auch „Baum der Stärken“ genannt, ist eine kreative Möglichkeit, auf einen Blick zu sehen, was dich im Leben stark macht. Ich lade dich ein, deinen eigenen Lebensbaum auf Papier zu bringen und einen Blick auf deine Ressourcen, Fähigkeiten, Talente, Energiespender sowie deine Werte und Überzeugungen zu werfen. Bei Interesse tauschst du dich anschließend mit den anderen Frauen dazu aus und bringst gemeinsam Ihnen vielleicht vergessene Talente wieder ins Bewusstsein.

REFERENTIN: **Pia Alder**

SEMINARRAUM: **Kleiner Lehrsaal**

6.) Wir bilden einen Klang(t)raum

Wir wollen gemeinsam mit den Teilnehmerinnen einen Raum mit Klängen füllen, mit unseren Stimmen, Instrumenten und dabei in der Musik „baden“ ein wenig meditativ – Balsam für die Seele

REFERENTINNEN: **Marianne Janssen und Bianca Nüstedt Buss**

SEMINARRAUM: **Seminarraum an der Kapelle**

7.) Waldbaden

Der Aufenthalt im Wald bringt Ruhe, Entspannung und sogar Heilung. Stresshormone werden messbar gesenkt und das Immunsystem ausbalanciert. Durch gezielte Entspannungs-, Achtsamkeits- und Bewegungs-Übungen kann diese Wirkung noch intensiviert werden. Darum möchte ich Dich einladen, den Schlosspark auf ganz neue Weise und mit allen Sinnen kennenzulernen und seine heilsame Wirkung zu erfahren.

REFERENTIN: **Nadine Schönherr**

SEMINARRAUM: **Treffpunkt Waldbau**

16.15 bis 17.15 Uhr Workshopzeit 5

1.) Zur Ruhe kommen – Sich selbst fühlen - Die Füße als Spiegel der Seele &

Aufbauende Tiefenentspannung mit V-tronomy

Zur Ruhe Kommen – sich selbst fühlen!

Zu Beginn gebe ich einen kurzen lebendigen Einblick in die Ursachenarbeit mit V-tronomy (Zehenkunde und Entspannungsanwendung), um im Anschluss mit denen, die mögen, eine geführte Tiefenentspannung zu machen.

REFERENTIN: **Gesa Lüdeling**

SEMINARRAUM: **Gruppenraum 1a&1b**

2.) „Bilder sagen mehr als tausend Worte“ -Zürcher Ressourcenmodell light-

Erfahre in diesem Miniworkshop, wie ein Bild deinen Bedürfnissen auf die Schliche kommt. Und wie wertvoll dein Bauch und die Gruppe als Ideenkorb für die Formulierung eines Mottosatzes hin zu mehr Selbstbestimmung ist. Ganz im Sinne von „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt.“

REFERENTIN: **Sabine Logemann**

SEMINARRAUM: **Bibliothek**

3.) Lass mich dein Lebenstraum sein

Gebe deinen Bedürfnissen, Wünschen und vor allem deinen Träumen Raum neu entdeckt zu werden.

Wie sehen sie aus einem anderen Blickwinkel aus? Das finden wir hier heraus!

Wir werden kreativ und theatralisch Arbeiten, um so neue Sichten herauszukitzeln und deine Träume aus einer anderen Perspektive zu erleben.

REFERENTIN: **Dahlia Hedemann**

SEMINARRAUM: **Großer Lehrsaal**

4.) IAAA - EselArt

Innehalten ...

Auf dem Teppich der Klänge träumen ...Ankommen .

Die Stille bereitet den Raum für Klänge und Schwingungen der KÖRPERTAMBURA.

Vielleicht entsteht dabei ein eigenes inneres Bild. Vielleicht auch ein äußeres ...

Das Instrument kann direkt auf dem Körper gespielt werden oder daneben. Einfach Zuhören geht auch.

Papier und Buntstift sind da.

REFERENTIN: **Ute Harders**

SEMINARRAUM: **Neuer Lehrsaal**

5.) Metamorphosis- eine Werkstatt für Finderinnen und Erfinderinnen

Maria Sybilla Merian war eine Forscherin, welche sich aufgemacht hat, um sich von den kleinsten Wesen dieser Erde bezaubern zu lassen. Ich lade euch ein, eurem Forschergeist zu folgen, um dann ganz absichtslos die schillernden Wesen des Waldes auf Papier festzuhalten. Auch bei der Namensgebung dürft ihr aus dem Vollen schöpfen.

Eine Natur-Druck-Forscherinnenwerkstatt.

REFERENTIN: **Gesa Rensmeyer**

SEMINARRAUM: **Raum 34**

6.) Erlebe Dich neu - in Dir, in Begegnung & Resonanz

Wie klingst es in Dir, wie gehst Du in Kontakt mit anderen? Entdecke Vertrautes und Überraschendes, wenn Du Dich mit Klängen ausdrückst und Dir so ganz neu auf die Spur kommst. Spielerisch entdecken wir unsere eigenen Klänge, erleben uns selbst und andere ohne (viele) Worte - mit leicht zu spielenden Klanginstrumenten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Offenheit und (Spiel-)Freude.

REFERENTIN: **Dagmar Siekmann**

SEMINARRAUM: **Kleiner Lehrsaal**

7.) Sticken – Ruhe im Alltag - denn wer eine Farbentscheidung treffen muss, hat keine Zeit für Stress -

Komm, setz Dich, nimm die Nadel und lass sie tanzen. Ich zeige einen direkten, einfachen Zugang zur Stickerei und in eine neue alte Kunsttechnik. Du musst keine Vorkenntnisse haben. Für jedes Alter geeignet.

REFERENTIN: **Steffi Ritterhoff**

SEMINARRAUM: **Kapelle**

8.) Veganes Essen – und wie bekomme ich da Geschmack dran???

Diese Frage stellen sich viele, die das erste Mal mit der veganen Küche konfrontiert werden. Heute werden wir kleine Tipps für den Start in das vegane Kochen und Backen teilen und auch gleich ein paar Kleinigkeiten ausprobieren.

REFERENTINNEN: **Helga und Rieke Schüning**

SEMINARRAUM: **Seminarraum an der Kapelle**

Marktplatz im Innenhof von 10.30 bis 17.30 Uhr:

STAND 1: Infostand

Hier bemühen wir uns, alle Informationen die Sie noch brauchen und alle Fragen, die Sie noch haben, zu beantworten.

VERANTWORTLICH: **Conny Jürgens**

STAND 2: Glücksschwein Lotti macht Dich gesund und fit

Mit Nadel und Faden entsteht ein von Dir selbst genähtes Dinkelkissen in Form eines Schweinchens.

VERANTWORTLICH: Irmgard Rüthemann

STAND 3: Wir machen die Welt bunter – Kreativangebote mit GONIS-Produkten

Wir machen die Welt bunter! Entdecke deine Kreativität mit den Produkten von GONIS! Einfach, schnell und verblüffend!

VERANTWORTLICH: **Christiane Vogt**

STAND 4: Glücksfall Widerstand - der produktive Umgang mit ganz normalen Ausnahmen

(Nach Erik Nagel)

Widerstand klingt lästig, anstrengend und kraftraubend. Doch was ist Widerstand eigentlich? Wie können wir mit unserem eigenen Widerstand und dem Widerstand von Dritten produktiv umgehen und diesen sogar nutzen? Das kann anhand kleiner Übungen ausprobiert werden.

VERANTWORTLICH: **Sandra Martin**

STAND 5: 100 % natürliche Hautpflege

Bei Rosas bekommst Du echte Naturkosmetik, mit Liebe von Hand gemacht. Das Angebot reicht von pflegenden Naturseifen über natürliche Deocremes, reichhaltige Fußcreme, Hand- und Lippenpflege bis zum wunderbaren Haut- und Haaröl.

Auf dem Festival darfst Du Dich auf ein 100% natürliches Handpflegeritual freuen, das Du zu Hause ganz leicht nachmachen kannst. Wer mag, darf auch gerne eine Gesichtsmaske anwenden.

Und: Tauche ein in die Welt der wohltuenden Gesichtsmassage, erfahre den Sinn und Zweck dahinter und sei überrascht über die Effektivität der Methoden.

Wir freuen uns auf Dich!

VERANTWORTLICH: **Susanne Frank und Julia Gartz**

STAND 6: Kleine Auszeit für deinen Körper

1. Klangmassage im Sitzen für den Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Die Klangschale erzeugt mit ihrem Klang und den Schwingungen ein wohliges Entspannen.

2. Biodynamische Handmassage

Diese sanfte Handmassage wirkt lockernd und entspannend für Hand, Finger und Gelenke.

VERANTWORTLICH: **Babara Burmeister**

STAND 7: Lass mal Farbe werfen! Actionpainting Momente

Du kommst in alten Klamotten und wir machen aus dir gemeinsam ein Kunstwerk.

Werde zu deiner eigenen Leinwand!

VERANTWORTLICH: **Sandra Adams- Korz**

STAND 8: Frauentausch - Kleidertausch Rastede trifft Frauenfestival

Hier kannst du dabei zusehen, wie bis zu 5 deiner Schrankhüter zum Lieblingsteil einer anderen Festival-Frau werden und im besten Fall auch noch ein eigenes neues Traumteil finden. Neben Kleidung können hier auch Wünsche getauscht werden. Du hättest gerne selbst gestrickte Socken oder Hilfe im Garten? Schreib deinen Wunsch auf einen Zettel, häng ihn auf und lass dich überraschen. Vielleicht findest du im Laufe des Tages einen Wunsch, der schon hängt und den du in Erfüllung gehen lassen möchtest.

VERANTWORTLICH: **Katja Effertz und Lana Wenning**

STAND 9: Erkenne dich selbst und lebe deinen Traum

Du bringst mit deinem Geburtsdatum die Zahlen mit, erkenne welche Pflanze(Spagyrik) dahinter steht und welche Aussage sie für dich bereit hält. Der Muskeltest und wie er funktioniert.

VERANTWORTLICH: **Monika Ohler**

STAND 10: Zur Ruhe kommen – Sich selbst fühlen - Die Füße als Spiegel der Seele & Aufbauende Tiefenentspannung mit V-tronomy

Ursachenarbeit mit V-tronomy:

- Zehenkunde zur Ursachenfindung von Beschwerden
- Aufbauende Anwendung in Tiefenentspannung
- Coaching
- Störfeldfreies Wohnen (Begehung und Entstörung von Haus und Grundstück)

VERANTWORTLICH: **Gesa Lüdeling**

STAND 11: W.I.M. - Weniger.Ist. Machbar. Kleine Schritte zur Nachhaltigkeit im Alltag

Die Gruppe W.I.M.- Weniger. Ist. Machbar. hat sich seit 2019 im Ammerland zusammengefunden, um die 17 Nachhaltigkeitsziele der UN regional und vor Ort praktisch umzusetzen. Ob Maßnahmen zum Plastiksparen, kostenloser Geschirrverleih, Repaircafés, Gemüseanbau, Aktionen gegen 'fast fashion', Müllsammelaktionen ... es gibt schon so viele gute Initiativen, die erfolgreich laufen und Mitstreiterinnen suchen.

Neben Aufklärung, Information, Austausch sollen Alternativen und Sammlungen guter Ideen aufgezeigt und festgehalten werden. Einfach mal machen!

VERANTWORTLICH: **Geli Wald**

STAND 12: Lass dich verzaubern und entführen in eine Welt wundervoller ätherischer Öle

Vorstellen der ätherischen Öle und Beratung: Wie ätherische Öle emotional und körperlich unterstützen können. Welche Öle dir helfen und wie du sie anwendest. Ich biete Hand- und Nackenmassagen, sowie Duftreisen an.

VERANTWORTLICH: **Ute Zimmermann**

AUSTELLUNG in der Kapelle: Textile Collagen zur Erinnerung

Das Brautkleid, die ersten Kleidchen, Konfirmationskleid usw.; Kleider begleiten uns durchs Leben und viele sind intensive Erinnerungsträger. Sie erzählen unsere Geschichte(n) und auch wenn sie bescheiden bleiben, sind sie doch für uns selber von Bedeutung. Wenn wir aus diesen besonderen Textilien etwas Neues machen, sie bearbeiten, sie verarbeiten, entstehen Stücke von unglaublicher Ausdruckskraft.

Ich möchte gerne die Idee vorstellen und eine Gruppe gründen, die an Erinnerungsbildern oder -decken oder -quilts arbeitet. Meine Technik ist die Collage, das Nähen und Applizieren von Hand. „The act of sewing is a process of emotional repair.“

VERANTWORTLICH: **Steffi Ritterhoff**

WALKING ACT: Bertha Unterwegs macht eine Pause

Bertha Unterwegs kommt nach mehr als einem Jahr mal wieder auf ihrem Weg durch Rastede und macht hier auf dem Frauenfestival eine Pause. Dies geht natürlich nicht ohne Geschichten. Sie erzählt von ihrer Bekannten Lady Umbralla. Entweder wird dann die Lady gezeigt Oder Der Graf persönlich erscheint; Bertha verabschiedet sich.

VERANTWORTLICH: **Claudia Böske**

17.30 bis 18.00 Uhr gemeinsamer Abschluss

Wir freuen uns auf DICH!

„Frauentausch“ 😊

Kleidertausch Rastede trifft Frauenfestival

In deinem Schrank liegen bis zu 5 Lieblingsteile, die du aber doch nur von links nach rechts räumst, statt sie anzuziehen?



Dann bring sie doch einfach mit zum Frauenfestival

Hier kannst du dabei zusehen, wie deine Schrankhüter zum Lieblingsteil einer anderen Festival-Frau werden und im besten Fall auch noch ein eigenes neues Traumteil finden.

