

Feste Angebote

Deutschkurse

Anfängerinnen:
Montag & Mittwoch 09:00 - 12:00 Uhr

Fortgeschrittene:
Dienstag & Freitag 09:00 - 11:00 Uhr

Olga Dybal, Dozentin / Erwachsenenbildung

StilltreFFF

Erfahrungsaustausch und Informationen rund um das Thema "Stillen".

Donnerstags 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Haus der Vielfalt, Bäckerstraße 6
Gaby Jellen, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

StricktreFFF

Die Zeit läuft, wir laufen mit. Da fehlt es oft an der Ruhe, sich einfach mal zu setzen, das Strickzeug zu nehmen und zu erzählen. Hierzu wollen wir uns bewusst regelmäßig Zeit nehmen.

An jedem 1. Montag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr

Sonja Schmidt, Diplom Psychologin

Selbsthilfegruppe "Frauen mit Krebs"

Bestärkung und Informationsaustausch.

An jedem 2. & 4. Mittwoch im Monat, 16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Haus der Vielfalt, Bäckerstraße 6
Hannelore Mintus

Sonnschneck Schleimchenschlau und ihre Freunde

Sonja Schmidt liest aus ihrem Kinderbuch Sonnenschneck Schleimchenschlau und ihre Freunde (2024), einer warmherzigen Geschichte über Freundschaft und Mut. Die Lesung richtet sich an Kinder zwischen fünf und zehn Jahren und wird in zwei Teilen gelesen – mit einer gemütlichen Pause bei Kaffee, Tee, Kakao und Gebäck.

Sonntag, 30. November 2025, 16:00 - 18:00 Uhr
Kostenfrei

Sonja Schmidt, Diplom Psychologin

Weihnachtsbasteln

Lassen Sie sich in gemütlicher Runde von der Weihnachtsstimmung verzaubern und gestalten Sie kreative Dekorationen für die festliche Zeit. Ob funkelnde 3D-Sterne, kleine Tannenbäumchen, filigrane Butterbrottüten-Sterne oder Engel aus Watte- und Papierpads – hier ist für jeden etwas dabei. Gemeinsam basteln, plaudern und die Vorfreude auf Weihnachten genießen!

Samstag, 22. November 2025, 16:00 - 18:00 Uhr
Kosten: 10 € (5 € für FFF-Mitglieder)

Renate Tätz

JAHRES-PROGRAMM 2025

Frauen für Frauen Wunstorf e. V.

Am Alten Markt 4
31515 Wunstorf
05031 - 77 94 97

info@fff-wunstorf.de



Wen-Do für Frauen

Wen-Do ist ein Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstraining für Frauen und Mädchen, das Selbstbewusstsein stärkt und Handlungsmöglichkeiten in Gefahrensituationen vermittelt.

Donnerstag, 27.02.2025, 17:30 - 20:00 Uhr
Kosten: 18 € (12 € für FFF-Mitglieder)
Ursula Mathyl, Wen Do Trainerin

Verlassene Mütter, verlassene Töchter - Handbuch für eine Versöhnung

Sonja Schmidt liest aus ihrem Buch *Verlassene Mütter, verlassene Töchter – Handbuch für eine Versöhnung (2024)*, das sich mit dem oft unerwarteten Kontaktabbruch zwischen Müttern und Töchtern befasst. Einfühlsam und verständnisvoll bietet sie Denkanstöße, um die Hintergründe zu verstehen und neue Wege für Annäherung oder Akzeptanz zu finden.

Samstag, 15. März 2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Kostenfrei
Sonja Schmidt, Diplom Psychologin

Einschränkende Überzeugungen finden und entkräften

Entdecken Sie in diesem Vortrag/Workshop, wie einschränkende Glaubenssätze unbewusst Ihr Denken und Handeln beeinflussen. Sie lernen, hinderliche Überzeugungen zu erkennen und mit einer Methode aus der energetischen Psychologie aufzulösen – für mehr Selbstbestimmung und innere Freiheit.

Freitag, 21. März 2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Kostenfrei
Kristin Hinrichs, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Erste-Hilfe am Kind

Der Kurs richtet sich an (werdende) Eltern, Großeltern, Aupairs, Pat*innen, Pädagog*innen, etc. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 11.10.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Kosten: 55 €
Christian Feder, Fachausbilder

Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT)

Die Schnupperstunde richtet sich an Frauen, die eine Auszeit vom Alltag zur Selbstfürsorge nutzen wollen. Achtsame Zuwendung zu sich selbst um Themen des Alltags besser bewältigen zu können.

Mittwoch, 07.05.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
Kosten: 5 € (kostenfrei für FFF-Mitglieder)
Manuela Engel, Heilpraktikerin

Unerfüllter Kinderwunsch

Ungewollte Kinderlosigkeit kann eine sehr belastende Erfahrung sein – für Paare, aber auch für alleinstehende Frauen und Männer. Der Vortrag bietet einen Überblick über die Möglichkeiten (und Grenzen) der modernen Reproduktionsmedizin und über alternative Wege zur Familiengründung.

Donnerstag, 19.06.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kostenfrei
Ruth Denkhaus, Theologin

Wald Yoga

Über das Yoga und deine Sinne kannst du dich mit der Natur verbinden. Da unser aller Ursprung in der Natur liegt, bist du eingeladen, dieses Erlebnis auf dich wirken zu lassen.

Dienstag, 17. Juni 2025, von 17:30 - 19:00 Uhr
Dienstag, 24. Juni 2025, von 17:30 - 19:00 Uhr
Kosten: 15 € pro Termin
Saskia Bade, Yoga-Lehrerin RYT-200

Er versteht mich einfach nicht

Erleben Sie, wie Sie festgefahrene Konflikte in Ihrer Beziehung ohne endlose Diskussionen oder Sprachlosigkeit lösen können – unabhängig davon, ob Ihr Partner sich verändert. In diesem Angebot erhalten Sie neue Perspektiven, praktische Anregungen und wirksame Kommunikationsstrategien, um Konflikte entspannter anzugehen und tragfähige Lösungen zu finden.

Freitag, 15. August 2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Kosten: 5€ (kostenfrei für FFF-Mitglieder)
Kristin Hinrichs, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Trennung und Scheidung - Rechtsvortrag

Wie stehe ich nach einer Trennung da? Welche rechtlichen Möglichkeiten habe ich? Das Familienrecht befindet sich im stetigen Wandel. Der Vortrag gibt einen Überblick über die vielfältigen Aspekte des Familien- und Scheidungsrechts.

Dienstag, 11. November 2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Kosten: 5€ (kostenfrei für FFF-Mitglieder)
Andrea Wegert, Fachanwältin für Familienrecht