Familienyoga - Zeit für einander

Hast du Lust auf Qualitytime und Verbindung mit deinem Kind? Mit viel Spaß, Bewegung und Achtsamkeit! Schenkt euch wertvolle Zeit zusammen. Und zusammen mit Mama/Papa... macht es doch nur noch mehr Spaß!
Alle sind willkommen!

Samstag, 9. Oktober 2027, von 10:00 - 11:00 Uhr

Kosten: 10€ pro Kind + Begleitung
Ulrike Runge, zertifizierte integrale Kinder- und Familienyogalehrerin

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, 09. November 2027, 19:30 - 21:00 Uhr
Kosten: 5€ (kostenfrei für FFF-Mitglieder)
Andrea Wegert, Fachanwältin für Familienrecht

Feste Angebote

Deutschkurse

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

Fortgeschrittene:
Freitag 09:00 - 11:00 Uhr

Alphabetisierungskurs:
Donnerstag 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

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

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

JAHRES-PROGRAMM 2027

Frauen für Frauen Wunstorf e. V.

Am Alten Markt 4
31515 Wunstorf
05031 - 77 94 97
info@fff-wunstorf.de

Frauen und Finanzen

Oft sind es Frauen, die sich in einer finanziell prekären Lage befinden. Viele Frauen unterschätzen die Wichtigkeit der finanziellen Selbständigkeit und damit Unabhängigkeit. Ein Workshop zu Ursachen und möglichen Zukunftsstrategien.

Dienstag, 16. Februar 2027, 18:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 5 € (kostenlos für FFF-Mitglieder)
Annelies Bayer

Erste Hilfe am Kind

Der Verein Frauen für Frauen e.V. bietet regelmäßig Seminare zum Thema „Erste Hilfe in Notfällen von Säuglingen, Kleinkindern und Kindergarten-Kindern -> das Notfalltraining in Theorie und Praxis“ unter der Leitung des Fachausbilders Christian Feder an. Der Kurs eignet sich für Eltern und Großeltern aber auch für Erzieherinnen in Kindergärten und anderen Einrichtungen.

Samstag, 6. März 2027, 10:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 9. Oktober 2027, 10:00 - 17:00 Uhr
Kosten: 55 € pro Termin (einzeln buchbar)
Gaby Jellen, gaby.jellen@gmx.de

Kreistanz und Körpererfahrung

Das besondere Geschenk des Kreistanzes ist die einfache und spielerische Weise, mit der ein weibliches Wir-Feld entsteht, eine Gemeinschaft, in der jede ihren Platz hat und sich in ihrer Einzigartigkeit als Teil des Ganzen erfährt. Die Tänze orientieren sich am Jahreskreis.

Samstag, 13. März 2027, 15:00 - 17:00 Uhr
Kosten: 10 € (5 € für FFF-Mitglieder)
Anna-Maria Lösche, Tanz- und Weiblichkeitspädagogin

Ich möchte nur, dass du mich verstehst

An diesem Abend geht es darum, das Muster hinter den Streits und destruktiven Konflikten zu verstehen und wie ich schwierige Themen so ansprechen kann, dass sie mehr Verstehen füreinander, tragfähige Kompromisse oder gute Lösungen bringen.

Donnerstag, 15. April 2027, 18:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 5 € (kostenlos für FFF-Mitglieder)
Kristin Hinrichs, Paarberaterin

Yin Yoga

Yin Yoga oder die Kunst der Stille und des Loslassens. Im Gegensatz zu dynamischen Yogastilen erlaubt Yin Yoga dir, innezuhalten, nach Innen zu lauschen und deinen Körper in wohltuende, passiv gehaltene Positionen sinken zu lassen. Yin Yoga ist tiefe Faszienarbeit und kann dabei helfen, emotionale Blockaden zu lösen.

Freitag, 23. April 2027, 17:00 - 18:00 Uhr
Kosten: 5 € (kostenlos für FFF-Mitglieder)
Svenja Becker, ausgebildete Yin Yoga Lehrerin

Warum bin eigentlich immer ich zuständig?

Über unsichtbare Verantwortung, Erwartungen und die eigenen Grenzen. In diesem Workshop schauen wir genauer hin: Welche Erwartungen und Rollen prägen unser Handeln? Warum übernehmen wir manchmal Verantwortung, die vielleicht gar nicht unsere ist? Und was hat das mit unserer eigenen Geschichte und unserem Bild von uns selbst zu tun.

Mittwoch, 26. Mai 2027, 18:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 20 pro Person
Sarah Sauerbier, ausgebildete systemische Beraterin

Warum trage ich ein Kopftuch?

Für mich ist das Kopftuch ein Ausdruck meines Glaubens und meiner Verbundenheit zu Allah. Doch was bedeutet das Kopftuch für muslimische Frauen persönlich? Wir laden Sie herzlich ein, mehr darüber zu erfahren, Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Donnerstag, 27. Mai 2027, 18:00 - 19:00 Uhr
Kostenfrei
Ayse Horasan

Yoga im Park

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. Die Kurse haben eine maximale Größe von 15 Teilnehmern/Innen.

Mittwoch, 9. Juni 2027, von 17:45 - 19:00 Uhr
Kosten: 15 € pro Person
Saskia Bade, Yoga-Lehrerin RYT-200

Selbstfürsorge ist kein Luxus

Wie du zwischen Mental Load, Verantwortung und eigenen Bedürfnissen gut für dich sorgen kannst. An diesem Abend geht es einerseits ums Verstehen und andererseits ums Etablieren von Mini-Übungen, die sich ganz leicht in den vollen Alltag einbauen lassen.

Mittwoch, 29. September 2027, 18:00 - 20:00 Uhr
Kosten: 5 € (kostenlos für FFF-Mitglieder)
Kristin Hinrichs, Paarberaterin