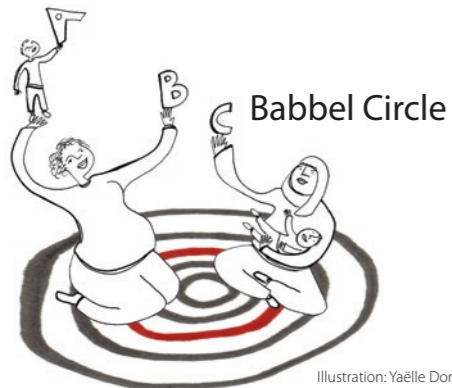


INTERKULTURELLER FRAUEN*TREFF

SowieSo online-Angebot

Zeit/Date: **Mo 10–12 Uhr**



Der Babbel Circle ist ein offener Treffpunkt für interkulturellen Austausch, Beratung und das spielerische Entdecken von Sprache. Wir treffen uns immer montags in der Zeit von 10 bis 12 Uhr. Im Moment können wir uns nur digital treffen. Dafür nutzen wir die Video-Konferenz-Software »Zoom«. Wenn Sie teilnehmen möchten, schreiben Sie uns eine kurze E-Mail. Wir helfen auch gern bei technischen Problemen, es ist nicht kompliziert!

If you would like to meet other women to talk with each other, if you are looking for a place where you can get help and support, if you would like to learn German in a joyful and playful way, join our Babble-Circle. At the moment, we meet online with the help of a software called »Zoom«. If you would like to join us, just send us an e-mail. We are happy to help with any Zoom problems. We promise it is not as complicated as it may seem at first.

Anmeldung/Registration: interkulturell@frauen-ev-sowieso.de.

BEWEGUNG NACH YOGA-ART

SowieSo online-Angebot

Zeit: **Fr 9:15–10:30 Uhr** – bis 19.03.



Im Winter, der dunklen Jahreszeit, können wir uns meist schlecht motivieren körperlich aktiv zu sein. Dem wollen wir entgegenwirken und uns nach Art des Yoga gemeinsam bewegen. Im Yoga gibt es sehr viele unterschiedliche Stil-Arten. Probieren wir es aus! Vielleicht haben Sie schon einmal Yoga praktiziert – vielleicht wollen Sie zum ersten Mal reinschnuppern? Alle Erfahrungsstufen sind willkommen.

Technische Voraussetzungen sind ein internetfähiges Mobiltelefon, Tablet oder Computer. Bitte legen Sie eine Gymnastikmatte bereit und tragen Sie bequeme Kleidung.

Anmeldung: bis Mittwoch der jeweiligen Woche unter kontakt@frauen-ev-sowieso.de. Der Link zum Kurs wird Ihnen nach der Anmeldung zugesandt.

KREATIVES WOHNZIMMER

SowieSo online-Angebot

Zeit: **Fr 15–17 Uhr**



Gemeinsam kreativ sein, wenn auch unter ungewöhnlichen Umständen. Ob malen, zeichnen oder collagieren, jede ist eingeladen, ihrer Schaffenskraft freien Lauf zu lassen und im virtuellen Kreis mit anderen kreativen Frauen* einen schönen Nachmittag zu verbringen.

Fragen zu Materialien und Techniken sind immer willkommen. Auch bei der Themenfindung wird gern geholfen. Reinklicken lohnt sich!

Künstlerische Begleitung: Rosa Borrelli

Anmeldung: bis Mittwoch der jeweiligen Woche unter kontakt@frauen-ev-sowieso.de. Der Link zum Kurs wird Ihnen nach der Anmeldung zugesandt.

VISUALISIERUNG ZUR ERDUNG

SowieSo online-Angebot

Zeit: **jederzeit möglich**



Normalerweise hätte es im Dezember eine Veranstaltung der Offenen Entspannungsgruppe gegeben, bei der mithilfe von Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Imaginationen (Fantasieren) die inneren Ressourcen aktiviert werden können. Lockdown-bedingt musste diese Veranstaltung zwar entfallen, doch damit Sie nicht ganz darauf verzichten müssen, haben wir eine Imaginationsübung für Sie aufgenommen. Sie finden diese auf unserer Webseite unter der Rubrik »Services & Unterstützung«. Nehmen Sie sich also ein wenig Zeit und Ruhe und genießen Sie unsere »Visualisierung zur Erdung«.

Link: <https://www.frauen-ev-sowieso.de/services-unterstuetzung/durchatmen-entspannungstipps-fuer-zwischendurch/>

GEMEINSAM DURCH WINTER & FRÜHLING

SowieSo online-Angebot

Termine: **24.02., 10.03. | Mi 10:30–12 Uhr**



Für viele ist die aktuelle Zeit der Coronapandemie mit Gefühlen von Einsamkeit, Sehnsucht nach sozialen Kontakten oder auch Angst und Traurigkeit verbunden. Die nur langsam länger werdenden Tage machen es nur bedingt leichter, zu den eigenen inneren Kräften zu finden.

Durch diese herausfordernden Zeiten wollen wir gemeinsam gehen – auch online. Mit dieser digitalen Gruppe möchten wir Sie ganz konkret darin unterstützen, Ihre Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und zu ordnen, Ihre Erfahrungen zu teilen, neue Ideen zu entwickeln und die eigenen Stärken (wieder)zuentdecken.

Anmeldung: bis Mo 22.02. bzw. Mo 08.03. unter kontakt@frauen-ev-sowieso.de. Der Link zum online-Treff wird Ihnen nach der Anmeldung zugesandt.