



Landkreis  
**Sankt  
Wendel**

# FRAUEN PROGRAMM 2025

Gemeinsam neue Ziele erreichen

FRAUENBEAUFTRAGTE

# VOR WORT



## LIEBE FRAUEN UND MÄDCHEN ,

der Landkreis Sankt Wendel setzt sich dafür ein, Beruf und Familie besser zu vereinbaren. Im Bereich der unter Dreijährigen liegt der Versorgungsgrad derzeit bei 45 Prozent. Im Bereich der über dreijährigen Kinder bei 98 Prozent. Hier haben wir in den vergangenen Jahren viel erreicht, im Saarland liegen wir mit diesen Zahlen weit vorne. Dennoch stellt die Kinderbetreuung Eltern vor große Herausforderungen.

Aktuell engagieren sich die saarländischen Frauenbeauftragten dafür, im Bereich Gewaltschutz die Gesetzgebung zu forcieren. Denn die gültigen Gesetze reichen nicht aus, um Frauen ausreichend vor Stalking und Gewalt zu schützen.

Im vorliegenden Frauenprogramm hat das Frauenbüro des Landkreises für Sie wieder sehr viele Angebote, um den anspruchsvollen Alltag mit stärkenden Techniken besser zu meistern. Wenn Sie gerne etwas mit einer offenen Gruppe von Frauen unternehmen möchten, sind Sie herzlich willkommen, den Frauenstammtisch zu besuchen.

Wenn Sie Anregungen, Fragen haben oder sich in einer problematischen Lage befinden, können Sie gerne mit mir Kontakt aufnehmen. Bleiben Sie stark und nehmen Sie Hilfe in Anspruch, wenn es nötig ist!

»Sei die Heldin deines Lebens, nicht das Opfer.« Nora Ephron

Ihre Frauenbeauftragte

**Ursula Weiland**



**LIEBE BÜRGERINNEN DES  
LANDKREISES SANKT WENDEL,**

wir leben in einer lebens- und liebenswerten Heimat – und das soll auch so bleiben. Dafür setzt sich der Landkreis Sankt Wendel Tag für Tag ein. Auch in einer Zeit, in der die finanzielle Lage der Kommunen angespannt ist, setzen wir alles daran, das Leben in unserer Region weiterhin lebenswert zu gestalten – für alle Menschen. Der Landkreis Sankt Wendel versteht sich als sozialer Dienstleister, der die Menschen in allen Lebenslagen bestmöglich unterstützt und fördert. So sehen wir es auch als unsere Aufgabe, ein vielfältiges und attraktives Angebot für Frauen in unserem Landkreis zu schaffen. Unser Frauenbüro leistet hier wertvolle Arbeit. Ich freue mich, dass das neue Frauenprogramm wieder interessante Angebote, Kurse und Workshops für Frauen bietet, die es wert sind, entdeckt zu werden.

Wichtig und wertvoll ist auch der Ausbau von Kindertagesplätzen, um Familien bestmögliche Bedingungen zu bieten. Wir sind stolz, dass unser Landkreis hier landesweit eine Vorreiterrolle einnimmt. In diesem Jahr wird zudem unser neues Kita-plus-Portal an den Start gehen. Dieses innovative Angebot wird die Suche nach Kita-Plätzen erheblich erleichtern und viele weitere Vorteile für Familien mit sich bringen.

Nutzen Sie die vielen Angebote, die es bereits gibt und die Sie in den unterschiedlichsten Lebenslagen unterstützen können. Gestalten Sie mit und setzen auch Sie sich für eine lebenswerte Heimat ein. Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei!

**Udo Recktenwald**

Landrat des Landkreises Sankt Wendel

# WICHTIG FÜR UNSERE KURSTEILNEHMERINNEN!

## ANMELDEVERFAHREN

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten, da Kurse bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl eine Woche vor Kursbeginn abgesagt werden!

## ZAHLUNGSPFLICHT

Bitte bedenken Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist. Wir kalkulieren mit Ihrer Teilnahme und werden Ihnen bei Nichterscheinen den Teilnahmebeitrag in Rechnung stellen!

## HAFTUNG

Der Landkreis Sankt Wendel weist darauf hin, dass für den Inhalt des Seminarprogramms ausschließlich die jeweiligen Dozentinnen verantwortlich sind! Jegliche Haftungsansprüche gegen den Landkreis, die sich im Zusammenhang mit dem Seminarangebot bzw. anlässlich der Durchführung der Seminare ergeben könnten, sind insoweit ausgeschlossen!

Bei Unfällen und beim Verlust oder der Beschädigung von persönlichen Sachen wird vom Landkreis Sankt Wendel gegenüber den Teilnehmerinnen keine Haftung übernommen!

## DATENSCHUTZINFORMATIONEN NACH ARTIKEL 13 und 14 DER EUROPÄISCHEN DATENSCHUTZ-GRUNDVERORDNUNG (EU-DSGVO)

Der Landkreis Sankt Wendel ist Verantwortlicher im Sinne von Artikel 4 Nr. 7 DSGVO.

### Die Adresse des Verantwortlichen lautet:

Landkreis Sankt Wendel  
Mommstraße 21 - 31  
66606 Sankt Wendel  
T 06851 801-0  
info@lkwnd.de  
landkreis-st-wendel.de

### Behördlicher Datenschutzbeauftragter ist:

Christian Kaster  
Mommstraße 25  
66606 Sankt Wendel  
T 06851 801-2500  
c.kaster@lkwnd.de

Die von Ihnen an das Frauenbüro des Landkreises Sankt Wendel übermittelten personenbezogenen Daten werden im Frauenbüro zur Erfüllung der Aufgaben gemäß Landesgleichstellungsgesetz (LGG) und Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG) benötigt, ausschließlich zur Bearbeitung des Vorganges verarbeitet und nach dem Ende der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Eine Übermittlung einzelner erforderlicher personenbezogener Daten an andere Stellen findet nur im Rahmen der gesetzlichen Aufgabenerfüllung statt. Ihnen steht gemäß Art 15 ff. DSGVO sowohl ein Auskunftsrecht, Datenberichtigungsrecht, Recht auf Datenlöschung, Recht auf Einschränkung der Bearbeitung, Recht auf Datenübertragbarkeit und ein Widerspruchsrecht zu. Sollten Sie sich in Ihren Rechten nach der DSGVO verletzt sehen, haben Sie jederzeit das Recht, sich bei unserer Aufsichtsbehörde zu beschweren (Art. 77 DSGVO).

### Zuständige Aufsichtsbehörde für den Landkreis Sankt Wendel:

Unabhängiges Datenschutzzentrum Saarland  
Fritz-Dobisch-Straße 12  
66111 Saarbrücken  
poststelle@datenschutz.saarland.de

# INHALT

<b>AUFGABEN DER FRAUENBEAUFTRAGTEN .....</b>	<b>6</b>
<b>SANKT WENDELER FRAUENSTAMMTISCH.....</b>	<b>7</b>
<b>KURSE, SEMINARE UND WORKSHOPS .....</b>	<b>10</b>
<b>VERANSTALTUNGEN.....</b>	<b>39</b>
<b>WEITERE ANGEBOTE.....</b>	<b>48</b>

## **IMPRESSUM**

Herausgeber

**Landkreis Sankt Wendel**

Stabsstelle 3, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Mommsraße 21 - 31

66606 St. Wendel

## **Redaktion**

Stabsstelle 5, Frauenbeauftragte

**Ausgabe 2025**

# AUFGABEN DER FRAUENBEAUFTRAGTEN

## ZIELE

Die Frauenbeauftragte vertritt die Interessen von Frauen und Mädchen auf kommunaler Ebene. Ihre Aktivitäten zielen darauf ab, die tatsächliche Gleichstellung in der Gesellschaft zu erreichen, geschlechtsspezifische Benachteiligungen sichtbar zu machen und an ihrer Verbesserung mitzuwirken. Das Frauenbüro als Servicestelle arbeitet sowohl für die Kolleginnen innerhalb der Kreisverwaltung als auch für Frauen und Mädchen, die im Landkreis St. Wendel leben.

## AUFGABEN

### innerhalb der Kreisverwaltung:

- Begleiten und Beraten bei Personalentscheidungen im Sinne des Landesgleichstellungsgesetzes
- Mitarbeit bei der Entwicklung und Fortschreibung des Frauenförderplans
- Mitarbeit in den Gremien der Kreisverwaltung
- Stellungnahmen zu Entscheidungen, die Frauen betreffen
- Fortbildungsangebote für Beschäftigte initiieren und anbieten
- Beratung der Beschäftigten zu unterschiedlichen Themen

### für Bürgerinnen im Landkreis Sankt Wendel:

- zu frauenrelevanten Themen in Veranstaltungen und Publikationen informieren
- Bildungsangebote rund um den Beruf und der persönlichen Weiterentwicklung initiieren
- Vernetzen der Interessen von Frauen des Landkreises, um gemeinsam das gesellschaftliche Ziel der Chancengleichheit zu erreichen
- Kooperation mit regionalen und überregionalen Institutionen und Organisationen
- Beratung und Weitervermittlung zu spezialisierten Beratungsstellen zu unterschiedlichen speziellen Themen

Frauenbeauftragte Ursula Weiland  
Mommstraße 21 - 31  
66606 St. Wendel  
T 06851 801-2070  
frauenbeauftragte@lkwund.de

# SANKT WENDELER FRAUENSTAMMTISCH PROGRAMM MÄRZ 2025 BIS FEBRUAR 2026

MITTWOCHS AB 19:15 UHR, PROGRAMM AB 19:30 UHR

- 05.03.25 Offenes Treffen
- 12.03.25 Antisemitismus heute mit Petra Melchert, Adolf-Bender-Zentrum St. Wendel
- 19.03.25 Offenes Treffen
- 26.03.25 Die Senioren-WG – Gemeinsam statt einsam! mit Silvia Hemmerling, Organisationspsychologin
- 02.04.25 Offenes Treffen
- 09.04.25 Angst – Freundin oder Feindin? Und wie mit ihr umgehen, wenn sie das Leben einschränkt/ mit Valentina Brück

## Osterferien

- 30.04.25 16 Uhr Kräuterwanderung/ mit Vera Lauck-Schneider, Biologin und Kräuterexpertin (Anmeldung erforderlich)
- 07.05.25 Offenes Treffen
- 14.05.25 Ausstellung Völklinger Hütte »The true size of Africa« (gemeinsame Anreise mit dem Zug) Führung 15 Uhr, Kosten 15 €/Pers. (Anmeldung erforderlich)
- 21.05.25 Offenes Treffen
- 28.05.25 14 Uhr Wanderung geführt von Roswitha Wagner und Marianne Braun (Anmeldung erforderlich)
- 04.06.25 Offenes Treffen
- 11.06.25 Donum Vitae – ein Verein zur Unterstützung rund um Schwangerschaft und Geburt/ mit Annika Müller
- 18.06.25 Offenes Treffen
- 25.06.25 Sommerfest im Garten – mit Texten und Geschichten, die vom Sommer erzählen, Spontanbuffet – alles gestaltet von den Stammtischfrauen
- 02.07.25 Offenes Treffen

## Sommerferien

- 20.08.25 Offenes Treffen
- 27.08.25 Besichtigung der Statio Dominus Mundi in Illingen Wustweiler mit Frau Meiser (kostenfrei), Treffpunkt 14:30 Uhr am Eingang (Fahrgemeinschaften möglich - Anmeldung erforderlich)
- 03.09.25 Offenes Treffen
- 10.09.25 Gemeinwohlökonomie nach Christian Felber / mit Silvia Hemmerling, Organisationspsychologin
- 17.09.25 Offenes Treffen
- 24.09.25 17 Uhr Schnupperkurs »Holzbearbeitung und kleine Reparaturen an Möbeln und Türen selbst durchführen« / mit Heiko Rech, Ort: Essener Str.4, 66606 St. Wendel (Anmeldung erforderlich)
- 01.10.25 Offenes Treffen
- 08.10.25 14 Uhr Pilzwanderung in Oberthal / mit Armin Nilles , Pilzsachverständiger (Anmeldung erforderlich)

## Herbstferien

- 29.10.25 18 Uhr Vegan kochen / mit Valentina Leier (Anmeldung erforderlich)
- 05.11.25 Offenes Treffen
- 12.11.25 Programmplanung 2026  
Ideenwerkstatt – Mitarbeit erwünscht!
- 19.11.25 Offenes Treffen
- 26.11.25 Hypnose mit der A-U-A Methode – Hypnose erleben und verstehen / mit Tanja Herz-von Ehr
- 03.12.25 Offenes Treffen
- 10.12.25 Weihnachtskarten selbst malen / mit Ursula Weiland
- 17.12.25 Weihnachtsfeier mit Spontanbuffet – Stammtischfrauen feiern und gestalten einen Abend in der dunkelsten Zeit des Jahres mit Geschichten, Musik und Ritualen – Mitgestalten erwünscht!



## Weihnachtsferien

- 07.01.26 Offenes Treffen  
 14.01.26 Meditation Einführung - »Der innere Weg zu Dir selbst« /mit Carmen Gerecht  
 21.01.26 Offenes Treffen  
 28.01.26 Meditation - »Der innere Weg zu Dir selbst«/mit Carmen Gerecht  
 04.02.26 Offenes Treffen  
 11.02.26 Ein starker Sozialstaat muss das Ziel sein!/mit Gerlinde Koletzki-Rau, VDK St. Wendel

## Winterferien

- 25.02.26 Der »Dom« - die Basilika in St. Wendel  
 Führung 16 Uhr mit Roland Geiger (kostenfrei- Anmeldung erforderlich)

In Kooperation mit der evangelischen Kirchengemeinschaft St. Wendel - Illtal



# KURSE, SEMINARE UND WORKSHOPS

## SANFTES YOGA FÜR DIE BEWEGLICHKEIT

Sanfte Übungen in traditionellem Yoga zur Verbesserung von Beweglichkeit und um mit dem Körper in Kontakt zu kommen. Geeignet für Menschen, die mit körperlichen Herausforderungen kämpfen, aber trotzdem tun wollen, was noch oder wieder möglich ist. Wir arbeiten in Kleinstgruppen, damit jede genügend Raum einnehmen kann. Drei Kurse mit drei unterschiedlichen Ansätzen, um wieder in Frieden mit dem Körper zu kommen (immer mittwochs, jeweils eine Stunde).

<b>Termine</b>	immer mittwochs (außer September)
<b>Uhrzeit</b>	Stuhl-Yoga: 16:15 – 17:15 Uhr Hatha-Yoga: 17:30 – 18:30 Uhr Yin-Yoga: 18:45 – 19:45 Uhr
<b>Kosten</b>	Einzelkarte 12 €, 5er Karte 55 €, 10er Karte 100 €
<b>Dozentin</b>	Karin Bill
<b>Ort</b>	Mühlenstraße 7 66606 St. Wendel-Niederlinxweiler

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Karin Bill, Gesundheitspraktikerin BfG

T 0176 83357886

[seelengesang@gmx.de](mailto:seelengesang@gmx.de)

[karin-bill.de](http://karin-bill.de)



## KLANGSCHALEN-MEDITATION

»Fantasie ist wichtiger als alles Wissen« (Albert Einstein)

Klangreisen sind Fantasiereisen, bei denen Klangschalen zum Einsatz kommen. Die Klangschalen werden als Klangteppich ergänzend zur jeweiligen Geschichte angespielt. Sie sollen dazu anregen, die eigene Welt zu erschließen und möglicherweise etwas Abstand vom oft stressigen Alltag zu gewinnen. So können Sie träumen, sich erholen und die Fantasie spielen lassen, um anschließend entspannt und gestärkt in Ihr Leben zurückzukehren. In der Klangschalen-Meditation kann es auch darum gehen, eventuell vorhandene Blockaden oder Hemmnisse aufzulösen. Das kann spontan entschieden werden.

<b>Termine</b>	immer am zweiten Freitag im Monat (außer September)
<b>Uhrzeit</b>	17:30 – 18:30 Uhr
<b>Kosten</b>	15 €/Termin
<b>Dozentin</b>	Karin Bill
<b>Ort</b>	Mühlenstraße 7 66606 St. Wendel-Niederlinxweiler

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Karin Bill, Gesundheitspraktikerin BfG

T 0176 83357886

seelengesang@gmx.de

*karin-bill.de*



## **MONEY-MINDSET UND FINANZIELLE FREIHEIT FÜR FRAUEN**

Mindset - Wie wir über Geld denken ist die Basis für Gelassenheit, finanzielle Freiheit, Wohlstand und Sicherheit. Rentenlücke? Altersarmut? Vermögensaufbau? Sparen mit Leichtigkeit, Freude und ohne Stress. Sieben Tipps, wie Geld entspannt zu Ihnen fließt. Frauen sind intuitiv die besseren Investorinnen!

Keine Ahnung von Finanzen? Jetzt selbstbestimmt handeln! Nehmen Sie Ihre Finanzen in die Hand! Termine in Kleingruppen zu max. fünf Teilnehmerinnen.

**Termine**            Jeden letzten Samstag im Monat  
(abwechselnd online und Präsenz)

**Uhrzeit**            16 - 18 Uhr

**Kosten**             15 €/Termin

**Dozentin**          Daniela Bäuml

**Ort**                  Kirchstr. 15  
66606 St. Wendel-Bliesen

### **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Leitstern-Life Coaching Daniela Bäuml

T 0151 50407173

[kontakt@leitstern-life.de](mailto:kontakt@leitstern-life.de)

[leitstern-life.de](http://leitstern-life.de)

## OFFENE GRUPPENSUPERVISION FÜR FRAUEN – VONEINANDER LERNEN UND LÖSUNGEN GESTALTEN

Wir nutzen die Kraft der Gruppe in einem geschützten und vertraulichen Rahmen, um Ihre Themen zu reflektieren. Angeleitet von der Dozentin als Supervisorin (DGSv) und Business Coach (Dvct) entwickeln wir neue Perspektiven, aus denen sich neue Lösungen entwickeln können. Es können max. zwei Themen/Fälle eingebracht und konkret besprochen werden, jedoch trägt die ganze Gruppe die Themen, angeleitet von der Dozentin. Alle Teilnehmerinnen lernen voneinander und lernen nebenbei noch spannende Coaching- und Supervisionsmethoden kennen.

<b>Termine</b>	auf Anfrage
<b>Uhrzeit</b>	10 – 13 Uhr
<b>Kosten</b>	inkl. Getränke 60 € für Fall-Einbringerinnen 45 € für Teilnehmerinnen (begrenzt auf max. 6 Teilnehmerinnen, bei Anmeldung eines Falles, bitte dem Thema eine »Überschrift« geben)
<b>Dozentin</b>	Heike Fischer
<b>Ort</b>	66606 St. Wendel - Kernstadt

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Optimum Hoch3 – Heike Fischer  
Supervision, Coaching und Mediation  
T 0157 81781286  
kontakt@optimumhoch3.de  
optimumhoch3.de



## **BECKENBODEN TRAINING** **FÜR MEHR WOHLBEFINDEN UND KRAFT**

Erlernen und Vertiefen von Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens. Förderung einer aufrechten und gesunden Haltung. Bewusster Umgang mit der eigenen Körpermitte im Alltag. Vorbeugung und Reduktion von Rückenbeschwerden und Inkontinenzproblemen. Mehr Stabilität, Aktivität und Wohlbefinden.

### **Zielgruppe**

- Frauen nach Schwangerschaft und Geburt
- Frauen jeden Alters zur Prävention und Reduktion von Beschwerden
- Seniorinnen, die ihre Mobilität erhalten wollen

<b>Termine</b>	8 x 60 min
<b>Kosten</b>	120 €
<b>Dozentin</b>	Silvia Holletschek
<b>Ort</b>	St. Wendel und Losheim

### **Hybridkurs als Einzeltraining**

- Zuerst vor Ort, dann online
- flexibel planbar nach Absprache
- Kosten auf Anfrage

### **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Silvia Holletschek, Gesundheits- und Reha-Trainerin, Pilates- und Beckenbodentrainerin

T 0177 4860161

mail@coachingstudiosaar.de



## **MENTALE UND KÖRPERLICHE GESUNDHEIT FÜR FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN MIT WENIGER STRESS DURCH DIE NEUE LEBENSPHASE**

Dieses ganzheitliche Training richtet sich an Frauen rund um die spezielle Lebensphase der Wechseljahre und die sich darauf vorbereiten möchten. Sie möchten mehr Wohlbefinden und innere Balance? Dann finden Sie mit diesem Kurs mehr körperliche Kraft, mentale Strategien zum Umgang mit Problemen und Beschwerden und räumen mit emotionalen Barrieren auf. Mit bewährten Techniken und Übungen aus dem Mentaltraining gewinnen Sie Klarheit und Selbstreflexion für Ihre Herausforderungen. Übungen aus dem Pilates und Entspannungstraining unterstützen Sie, Ihre Körpermitte zu stärken und Ihre Haltung innerlich und äußerlich zu verbessern. Mit Tools aus dem Life Coaching erfahren Sie, wie Sie emotionale Blockaden lösen können.

<b>Termine</b>	6 x 90 min
<b>Kosten</b>	169 €
<b>Dozentin</b>	Silvia Holletschek
<b>Ort</b>	auf Anfrage oder online

### **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Silvia Holletschek, Mentaltrainerin und Life Coach  
 T 0177 4860161  
 mail@coachingstudiosaar.de

## **SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN UND KINDER**

Die Techniken sind ausgerichtet auf die physische Unterlegenheit einer Frau gegenüber einem männlichen Aggressor. In den meisten Fällen ist es Frauen kaum möglich, einen größeren oder schwereren Angreifer in der Realität abzuwehren oder auszuschalten. Im Seminar lernen Sie:

- Der beste Kampf ist der vermiedene Kampf: Gefährliche Situationen erkennen und vermeiden
- Täter suchen Opfer, keine Gegner: Selbstvertrauen aufbauen
- Waffenlose Selbstverteidigung (Schläge, Tritte, Befreiungen) sich gegen Belästigungen und Angriffe wehren
- Alltagsgegenstände werden zur Waffe

Für das Seminar sind keine Vorkenntnisse notwendig. Kommen Sie einfach in bequemer Sportkleidung und in Sportschuhen und bestenfalls nach dem Frühstück.

<b>Termine</b>	samstags auf Anfrage
<b>Uhrzeit</b>	9 – 12 Uhr
<b>Kosten</b>	Kinder 15 €, Frauen 35 €/Termin
<b>Dozentin</b>	Mandy Mewes
<b>Ort</b>	auf Anfrage

### **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Mandy Mewes, ehemalige Militärpolizistin

T 0174 4692180

[wsvfuerfrauen@gmail.com](mailto:wsvfuerfrauen@gmail.com)





## FRAUENABEND KRAFTOASEN IM ALLTAG

Jeden Tag erleben wir eine Vielzahl an Aufgaben, die es zu meistern gilt. Für einen Ausgleich ist es wichtig, sich selbst Oasen zu schaffen, um Kraft zu tanken und bei sich selbst anzukommen. Genießen wir die Zeit unter Frauen, die ein besonderes Band verbindet und Verständnis untereinander für Themen und Gedanken. Es schenkt Zeit zum Austausch, zum Besinnen, geschehen lassen und zur Entspannung. Für neue Impulse, aus denen Visionen, Kraft und zielgerichtetes Tun entstehen kann. Die Dozentin freut sich auf einen gemeinsamen Abend in einer gemütlichen, wertschätzenden, offenen und respektvollen Atmosphäre, zu dem jede Frau herzlich willkommen ist, um einfach zu sein. Bitte bringen Sie ein Kissen und eine Isomatte mit.

<b>Termine</b>	jeden ersten Mittwoch im Monat
<b>Beginn</b>	05.03.2025
<b>Uhrzeit</b>	19 – 20:30 Uhr
<b>Kosten</b>	21 €
<b>Dozentin</b>	Friederike Witt
<b>Ort</b>	auf Anfrage

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Friederike Witt, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Erzieherin,  
Kursleiterin Autogenes Training (Kinder / Erwachsene),  
Kundalinitherapeutin  
T 0176 86670345  
hp-physio-witt@gmx.de



## WORKSHOP WEIBLICHKEIT IN ZEITEN DER EMANZIPATION

Im Laufe der Zeit hat sich das Bild der Frau verändert. Viele Frauen sind verunsichert und fragen sich: Was macht Weiblichkeit aus? Wie sieht Weiblichkeit aus? Und wie passt es in die heutige Zeit der Emanzipation? Was ist mit den Bedürfnissen einer Frau und wie kommt der Mann damit zurecht? All dies werden wir an diesem Abend beleuchten, um einen Weg zu finden und zu verstehen, was Weiblichkeit/Männlichkeit bedeutet, welche Unterschiede es gibt, wie ein sinnvolles Miteinander geschehen kann und dass das Thema der Emanzipation dazu nicht im Kontrast steht.

<b>Termine</b>	Mittwoch, 19.03.2025
<b>Uhrzeit</b>	19 – 20:30 Uhr
<b>Kosten</b>	21€
<b>Dozentin</b>	Friederike Witt
<b>Ort</b>	auf Anfrage

## WORKSHOP ERWECKE DEINE SCHÖPFERKRAFT

Frau sein – Weiblichkeit leben: Was heißt das? Welche Eigenschaften machen Weiblichkeit aus und wie lebe ich sie? Märchen, Mythen, Sagen, archetypische Kräfte helfen uns sie zu verstehen. Wir gehen in die Selbstermächtigung, um unsere Schöpferkraft neu zu erwecken, die in uns Frauen innewohnt. Wir entdecken uns selbst und können so unser volles Potential ausschöpfen. Mit Hilfestellungen und Übungen für den Alltag.

<b>Termine</b>	Mittwoch, 14.05.2025
<b>Uhrzeit</b>	19 – 20:30 Uhr
<b>Kosten</b>	21 €
<b>Dozentin</b>	Friederike Witt
<b>Ort</b>	auf Anfrage

### **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Friederike Witt, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Erzieherin, Kursleiterin Autogenes Training (Kinder / Erwachsene), Kundalinitherapeutin  
T 0176 86670345  
hp-physio-witt@gmx.de

## **BECKENBODENTRAINING**

### **AKTIV IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN**

Beckenbodenschwäche und die Folgen sind weit verbreitet. Entgegen zu wirken oder präventiv etwas zu tun ist sehr wichtig. Der Kurs hilft ,den eigenen Körper kennenzulernen, wieder Sicherheit zu gewinnen, verbessert die Bewegungskoordination und gibt Hilfestellungen, die im Alltag leicht umzusetzen sind.

<b>Termine</b>	6 /Kurs
<b>Beginn 1</b>	Dienstag, 20.05.2025
<b>Beginn 2</b>	Dienstag, 02.09.2025
<b>Uhrzeit</b>	19 - 20:30 Uhr
<b>Kosten</b>	126 €/Kurs
<b>Dozentin</b>	Friederike Witt

#### **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Friederike Witt, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Erzieherin,  
Kursleiterin Autogenes Training (Kinder/Erwachsene),  
Kundalinitherapeutin  
T 0176 86670345  
[hp-physio-witt@gmx.de](mailto:hp-physio-witt@gmx.de)



## ELTERN-KIND-TREFF NONNWEILER

Alltagspraktische Informationen rund um die Entwicklung und Bedürfnisse ihres Kindes von einer Fachkraft der Frühen Hilfen. Individuelle Fragen werden beantwortet, neue Kontakte können geknüpft und Erfahrungen ausgetauscht werden.

Keine Anmeldung erforderlich, Einstieg jederzeit möglich. Kostenlos für Familien mit Kindern von null bis drei Jahren

<b>Termine</b>	jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat
<b>Uhrzeit</b>	10 – 11:30 Uhr
<b>Ort</b>	Mehrgenerationenhaus Nonnweiler Trierer Straße 9 66620 Nonnweiler

### PROGRAMM

<b>05.03.2025</b>	Einfach Spielen
<b>19.03.2025</b>	Welche Beikost und wie, ab wann ...?
<b>02.04.2025</b>	Kindernotfälle 1: Infekte
<b>07.05.2025</b>	Kindernotfälle 2: Unfälle
<b>21.05.2025</b>	Einfach Spielen
<b>04.06.2025</b>	Urlaub mit Kindern, inkl. Sonnenschutz
<b>18.06.2025</b>	Einfach Spielen
<b>02.07.2025</b>	Einfach Spielen
<b>20.08.2025</b>	Frühkindliche Regulationsstörungen 1: Wie kann mein Kind schlafen lernen?
<b>03.09.2025</b>	Frühkindliche Regulationsstörungen 2: Fütterstörung / Gedeihstörung
<b>17.09.2025</b>	Einfach Spielen
<b>01.10.2025</b>	Frühkindliche Regulationsstörungen 3: exzessives Schreien
<b>05.11.2025</b>	Von Anfang an in Bewegung
<b>19.11.2025</b>	Einfach Spielen
<b>03.12.2025</b>	Hautpflege – ja oder nein?
<b>17.12.2025</b>	Spielen mit vorweihnachtslichem Flair

### Ausführliche Informationen

Gesundheitsamt des Landkreises Sankt Wendel  
Koordination Frühe Hilfen  
T 06851 801-5319

**KOSTENFREI**

## ELTERN-KIND-TREFF SANKT WENDEL

Alltagspraktische Informationen rund um die Entwicklung und Bedürfnisse ihres Kindes von einer Fachkraft der Frühen Hilfen. Individuelle Fragen werden beantwortet, neue Kontakte können geknüpft und Erfahrungen ausgetauscht werden.

Keine Anmeldung erforderlich, Einstieg jederzeit möglich. Kostenlos für Familien mit Kindern von null bis drei Jahren

<b>Termine</b>	jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat
<b>Uhrzeit</b>	10 – 11:30 Uhr
<b>Ort</b>	Haus Fuchs der Lebenshilfe Beethovenstraße 29 66606 Sankt Wendel

### PROGRAMM

<b>12.03.2025</b>	Einfach Spielen
<b>26.03.2025</b>	Welche Beikost und wie, ab wann ...?
<b>09.04.2025</b>	Kindernotfälle 1: Infekte
<b>14.05.2025</b>	Kindernotfälle 2: Unfälle
<b>28.05.2025</b>	Einfach Spielen
<b>11.06.2025</b>	Urlaub mit Kindern, inkl. Sonnenschutz
<b>25.06.2025</b>	Einfach Spielen
<b>27.08.2025</b>	Frühkindliche Regulationsstörungen 1: Wie kann mein Kind schlafen lernen?
<b>10.09.2025</b>	Frühkindliche Regulationsstörungen 2: Fütterstörung / Gedeihstörung
<b>24.09.2025</b>	Einfach Spielen
<b>08.10.2025</b>	Frühkindliche Regulationsstörungen 3: exzessives Schreien
<b>12.11.2025</b>	Von Anfang an in Bewegung
<b>26.11.2025</b>	Einfach Spielen
<b>10.12.2025</b>	Hautpflege ja oder nein?

### Ausführliche Informationen

Gesundheitsamt des Landkreises Sankt Wendel

Koordination Frühe Hilfen

T 06851 801-5319

**KOSTENFREI**

## HATHA YOGA SANFT – ENERGIE IM ALLTAG STÄRKEN

Mit diesem Kurs können Sie körperlich kräftiger und beweglicher werden. Sie können tiefe Ruhe und Entspannung erfahren. Fühlen Sie sich geschwächt, kann Yoga Sie mental und körperlich stärken. Dieser Kurs erdet Sie wieder und lässt Sie Ihre Bedürfnisse erkennen. Der Kurs ist zertifiziert und wird von den teilnehmenden Krankenkassen bezuschusst.

<b>Termine</b>	10/Kurs
<b>Beginn 1</b>	Donnerstag, 06.03.2025
<b>Beginn 2</b>	Donnerstag, 11.09.2025
<b>Uhrzeit</b>	18:30 – 19:30 Uhr
<b>Kosten</b>	130 €/Kurs
<b>Dozentin</b>	Karola Fries
<b>Ort</b>	Coaching- & Meditationszentrum Seelen(t)Raum Tholeyer Str. 32a 66646 Marpingen-Alsweiler

## WORKSHOP YOGA ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie mit der entsprechenden Yogapraxis, Pranayama (Atemübungen) und Meditationen Ihr Immunsystem dauerhaft stärken können. Sie erhalten Informationen zum Immunsystem, und die Dozentin wird Ihnen die Verbindung zu Yoga aufzeigen. Eine Übungsfolge für zu Hause erhalten Sie ebenfalls.

<b>Termine</b>	2/Workshop
<b>Workshop 1</b>	Freitag, 07.03.2025, 18 – 20 Uhr Samstag, 08.03.2025, 10:30 – 12:30 Uhr
<b>Workshop 2</b>	Freitag, 24.10.2025, 18 – 20 Uhr und Sonntag, 26.10.2025, 10:30 Uhr – 12:30 Uhr
<b>Kosten</b>	75 €/Workshop
<b>Dozentin</b>	Karola Fries
<b>Ort</b>	wird bekannt gegeben

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Karola Fries Hatha-Yogalehrerin, Reiki-Lehrerin, Trainerin für Yoga & Krebs; Yoga kennt keine Demenz

T 06853 9780947

yogaseelenheilung@yahoo.com

yogaseelenheilung.de



## FELDENKRAIS

Wir nutzen in diesem Kurs die sanften Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode, um uns mit folgenden Themen weiterzuentwickeln:

- Stabilität, Gleichgewicht, Selbstsicherheit, Zentrierung (körperlich und geistig-emotional)
- Stress abschütteln
- Nein-Sagen, sich abgrenzen können, Ja-Sagen
- Selbstzweifel, Leistungsdruck, Überverantwortung
- Loslassen, sich fallen lassen, vertrauen
- Leichtigkeit, Freude, Genuss
- Sich selbst spüren und nähren
- Dem eigenen Rhythmus folgen
- Die eigenen Möglichkeiten erkennen

<b>Termine</b>	5/Kurs
<b>Beginn 1</b>	Mittwoch, 12.03.2025
<b>Beginn 2</b>	Mittwoch, 30.04.2025
<b>Beginn 3</b>	Mittwoch, 04.06.2025
<i>Weitere Termine folgen – bitte erfragen!</i>	
<b>Uhrzeit</b>	17:30 – 19 Uhr
<b>Kosten</b>	85 €/Kurs
<b>Dozentin</b>	Sandra Möller
<b>Ort</b>	Großer Gänsberg 56 66606 St. Wendel-Niederlinxweiler

### **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Sandra Möller, Feldenkrais-Lehrerin und Coach

T 0176 31584777

sandra@kolibricoach.de

kolibricoach.de

## KOOPERATIONSVERANSTALTUNG ONLINE- VORTRÄGE #INSTAMUMS – MÜTTER UND INSTAGRAM

### LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT KOMMUNALE FRAUENBEAUFTRAGTE SAARLAND (LAG)

Mutterschaft auf Instagram ist schön, einfach, perfekt, und vermittelt ein Bild zum Wohlfühlen. Das ist oftmals jedoch alles andere als divers und modern. Stattdessen werden vielmals Traditionen und Rollenbilder reproduziert, die nicht nur längst überholt, sondern auch mit einer besonderen Brisanz als das Mutterideal verkauft werden. In einer Welt, die von Filtern und bearbeiteten Bildern geprägt ist, sehnen sich viele Mütter nach Authentizität und echten Verbindungen. Der Druck, auf Instagram perfekt zu erscheinen, kann zu einem ungesunden Streben nach unrealistischen Standards führen. Hinter den glänzenden Oberflächen existiert eine Vielfalt von Erfahrungen und Emotionen, die oft nicht gezeigt werden. In der Veranstaltung werden wir die Diskrepanz zwischen Schein und Sein genauer betrachten und Wege aufzeigen, wie wir echte Unterstützung und Gemeinschaft in einer digitalen Welt fördern können.

<b>Termin</b>	Donnerstag, 20.03.2025
<b>Uhrzeit</b>	18 – 20 Uhr
<b>Referentin</b>	Corinna Schaffranek, Medienpädagogin M.A.
<b>Ort</b>	Online (Die Zugangsdaten werden per Mail zugesandt)

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Frauenbüro Regionalverband Saarbrücken  
frauenbuero@rvsbr.de

**KOSTENFREI**



# ELTERNGELD KOMPAKT – ONLINEVORTRAG FÜR WERDENDE ELTERN

Erfahren Sie in unserem kompakten Onlinevortrag alles Wichtige zum Elterngeld: Wie unterscheiden sich Basiselterngeld und Elterngeld Plus? Welche Tipps helfen Ihnen, das Beste herauszuholen? Holen Sie sich wertvolle Informationen und Antworten auf Ihre Fragen – bequem von zu Hause aus! In Kooperation mit: Väternetzwerk im Regionalverband Saarbrücken

<b>Termin</b>	Donnerstag, 22.05.2025
<b>Uhrzeit</b>	17 - 18:30 Uhr
<b>Dozent</b>	Michael Tell Berater Elterngeld.net
<b>Ort</b>	Online (Die Zugangsdaten werden per Mail zugesandt)

## **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Frauenbüro Regionalverband Saarbrücken  
frauenbuero@rvsbr.de

**KOSTENFREI**

## WORKSHOP ENTGIFTEN – WICHTIGER DENN JE!

Tagtäglich sind wir mit vielen Umweltbelastungen konfrontiert. Viele Schadstoffe lassen eine große Bandbreite von Erkrankungen entstehen, weshalb es enorm wichtig ist, unseren Körper regelmäßig von den Belastungen zu befreien.

**Termin 1** Freitag, 21.03.2025

**Uhrzeit** 17:30 – 19:30 Uhr

**Termin 2** Samstag, 28.06.2025

**Termin 3** Samstag, 08.11.2025

**Uhrzeit** 11 – 13:30 Uhr

**Termin 4** Freitag, 06.02.2026

**Uhrzeit** 17:30 – 19:30 Uhr

**Kosten** 50 €/Termin

**Ort** Auf Anfrage

## WORKSHOP DAS LYMPHSYSTEM – ALLES IM FLUSS?

Leider immer noch ein Stiefkind der Medizin. Dabei ist es so ungeheuer wichtig für unsere Gesundheit! Ohne unser Lymphsystem könnten wir nicht einen Tag überleben. Bestehen bereits Erkrankungen, ist es umso wichtiger, dass System genauer zu betrachten und die Selbstdrainage zu erlernen.

**Termin 1** Samstag, 29.03.2025

**Termin 2** Samstag, 17.05.2025

**Uhrzeit** 11 – 13:30 Uhr

**Termin 3** Freitag, 05.09.2025

**Termin 4** Freitag, 16.01.2026

**Uhrzeit** 17:30 – 20 Uhr

**Termin 5** Samstag, 07.03.2026

**Uhrzeit** 11 – 13:30 Uhr

**Kosten** 50 €/Termin

**Ort** Auf Anfrage

## WORKSHOP STRESSABBAU DURCH ATEMTECHNIKEN UND MEDITATION

Erlern werden verschiedene Atemtechniken und meditative Verfahren, die effektiv und einfach unseren stärksten Entspannungsnerv, den Vagus, stärken, um chronischen Stress abzubauen, den damit verbundenen Erkrankungen vorzubeugen und in den Zustand der Heilung zu gelangen.

<b>Termin 1</b>	Freitag, 04.04.2025
<b>Termin 2</b>	Freitag, 23.05.2025
<b>Uhrzeit</b>	17:30 – 20 Uhr
<b>Termin 3</b>	Samstag, 20.09.2025
<b>Termin 4</b>	Samstag, 15.11.2025
<b>Termin 5</b>	Samstag, 31.01.2026
<b>Uhrzeit</b>	11 – 13:30 Uhr
<b>Kosten</b>	50 €/Termin
<b>Ort</b>	Auf Anfrage

## WORKSHOP VERBUNDENES ATMEN

Bei dem Kreisförmigen Atmen, reagiert der Körper aus seinem tiefsten Inneren heraus. Alles, was hierbei an die Oberfläche kommt, darf gespürt und gesehen werden.

<b>Termin 1</b>	Samstag, 12.04.2025
<b>Uhrzeit</b>	11 – 13:30 Uhr
<b>Termin 2</b>	Freitag, 13.06.2025
<b>Termin 3</b>	Freitag, 10.10.2025
<b>Uhrzeit</b>	17:30 – 20 Uhr
<b>Termin 4</b>	Samstag, 21.02.2026
<b>Termin 5</b>	Samstag, 28.03.2026
<b>Uhrzeit</b>	11 – 13:30 Uhr
<b>Kosten</b>	50 €/Termin
<b>Ort</b>	Auf Anfrage

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Alexandra Leonhard-Kiehl, Heilpraktikerin  
T 0151 28869229  
AlexandraLeonhard@web.de  
alexandra-leonhard-kiehl.de

*Alle Workshops sind in sich abgeschlossen.*



## CHAOS IM KOPF

An diesen drei Abenden lernen wir, wie wir in Krisenzeiten mit Überlastungen und Chaos umgehen können, ohne uns völlig zu verlieren. Durch unser Bewusstsein werden wir bewusst und am Anfang steht die Akzeptanz der Situation. Wir schauen auf die Ist-Situation, was ist das Kernproblem und wie wünschen wir uns die Soll-Situation? Lösungen wären gut, aber woher nehmen? Fragen über Fragen, denen wir auf den Grund gehen wollen, auch dem Thema Resilienz werden wir uns widmen. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.

<b>Termine</b>	Donnerstag, 27.03.2025 03.04.2025 10.04.2025
<b>Uhrzeit</b>	18:30 – 20 Uhr
<b>Kosten</b>	60 € (für 3 Abende)
<b>Dozentin</b>	Jutta König
<b>Ort</b>	bei Anmeldung

### **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Frauenbüro Landkreis Sankt Wendel  
T 06851 801 2070  
frauenbeauftragte@lkund.de

## HEILIMPULSE DER NEUEN ZEIT

An diesem Abend setzen wir gemeinsam Heilimpulse zur energetischen Reinigung und Selbstheilung. Wir öffnen die Hand Chakren der Teilnehmerinnen für neue Frequenzen. Außerdem erwarten Sie wertvolle Tipps zur Reinigung der Aura mit passenden Übungen, Affirmationen und Meditationen. Hinderliche Blockaden lösen wir auf. Mit der energetischen Hausreinigung machen wir Sie vertraut. Lassen Sie sich von den Frequenzen für Frieden und Segen inspirieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Termin 1</b>	Donnerstag, 27.03.2025
<b>Termin 2</b>	Donnerstag, 23.10.2025
<b>Uhrzeit</b>	18 – 20 Uhr
<b>Kosten</b>	30 €/Termin
<b>Dozentin</b>	Marion Lensch, Christine Wagner
<b>Ort</b>	Ganzheitliche Praxis für Gesundheit Krottelbacher Str. 27 a 66606 St. Wendel-Bubach

## WEIBLICH SEIN, GLÜCKLICH SEIN, FRAU SEIN

Als Managerin eines kleinen Familienunternehmens geht uns Frauen oftmals die Weiblichkeit verloren. In unserem Seminar erwecken wir sie neu und lassen die innere Göttin in uns erstrahlen. Wir werden in vielen praktischen Übungen Altes loslassen, Neues annehmen und unsere weibliche Kraft wieder spüren. Zusätzlich geben wir praktische Tipps, das Erlernte im Alltag umzusetzen sowie Anregungen, die eigene Weiblichkeit bewusst zu leben.

<b>Termin</b>	Donnerstag, 15.05.2025
<b>Uhrzeit</b>	18 – 21 Uhr
<b>Kosten</b>	40 €
<b>Dozentin</b>	Marion Lensch, Christine Wagner
<b>Ort</b>	Ganzheitliche Praxis für Gesundheit Krottelbacher Str. 27 a 66606 St. Wendel-Bubach

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Lebenskraft im Alltag  
T 06856 304 oder 06856 1618  
info@marion-lensch.de  
marion-lensch.de

## HARMONIE FÜR IHRE CHAKREN

In diesem Abendseminar lernen Sie auf leichte Art und Weise, die eigenen Energiezentren zu reinigen, in die Balance zu bringen, zu heilen und mit neuer Lebensenergie aufzuladen. Durch einfache Techniken werden Blockaden aufgelöst. Die praktischen Übungen können jederzeit im Alltag schnell und effektiv umgesetzt werden. Freuen Sie sich auf eine neue Erfahrung, die das Leben positiv verändern wird. Der Kurs umfasst zwei Termine (beide Seminartage bauen aufeinander auf und sind deshalb nur zusammen buchbar).

<b>2 Termine</b>	Donnerstag, 13.11.2025 und Donnerstag, 20.11.2025
<b>Uhrzeit</b>	18 – 20 Uhr
<b>Kosten</b>	55 € (Komplettpreis für zwei Tage)
<b>Dozentin</b>	Marion Lensch, Christine Wagner
<b>Ort</b>	Ganzheitliche Praxis für Gesundheit Krottelbacher Str. 27 a St. Wendel-Bubach

### **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Lebenskraft im Alltag  
T 06856 304 oder 06856 1618  
info@marion-lensch.de  
marion-lensch.de



## WORKSHOP WARUM (K)EINE ANZEIGE? – DAS MUSS ANGEZEIGT WERDEN!

Wenn eine Frau sexualisierte Gewalt erfahren hat, steht oft sofort die Frage im Raum: Sollte das nicht angezeigt werden? Der Täter muss bestraft werden, andere Frauen geschützt – aber ist das immer der richtige Weg? In diesem zwei-stündigen Vortag gehen wir diesen Fragen auf den Grund:

- Was bedeutet es, eine Anzeige zu erstatten?
- Welche rechtlichen und emotionalen Konsequenzen bringt das mit sich?
- Was passiert nach einer Anzeige konkret?

Die Referentinnen Annika Knerr und Sonja Bader vom Frauennotruf Saarland bieten fundierte Informationen, klären auf und schaffen Raum für individuelle Fragen.

Dieser Workshop richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte, die mehr über das Thema erfahren möchten. Gemeinsam wollen wir dazu beitragen, fundierte Entscheidungen zu treffen und Handlungsmöglichkeiten zu erkennen. Eine Anmeldung im Frauenbüro ist erforderlich.

<b>Termin</b>	Dienstag, 29.04.2025
<b>Uhrzeit</b>	18 – ca. 20 Uhr
<b>Ort</b>	UTZ St. Wendel Werschweilerstraße 40 66606 St. Wendel

**KOSTENFREI**

## KOCHWORKSHOP VEGANES OSTERBUFFET

In dem Workshop kochen wir gemeinsam viele Gerichte, welche sich zum Schluss zu einem leckeren Osterbuffet zusammenfügen. Freuen Sie sich auf herzhaftere und süße Köstlichkeiten, die wir nach dem Workshop zusammen genießen. Sie lernen viele Tricks aus der veganen Küche und die Dozentin beantwortet sehr gerne Fragen zur pflanzlichen Kost. Damit Sie auch zu Hause Freude an den Leckereien haben, erhalten Sie alle Rezepte zum Nachkochen in digitaler Form. Mitzubringen sind: Behälter mit Deckel für Buffetreste.

**Termin** Donnerstag, 10.04.2025



## KOCHWORKSHOP VEGAN DURCH SIEBEN LÄNDER!

### EIN BESONDERES GESCHMACKSERLEBNIS

Wer sich für eine pflanzliche Ernährung interessiert, sollte unbedingt einen Blick über die Landesgrenzen werfen. Während in Deutschland oft Sahne und Butter zum Einsatz kommen, bieten viele andere Länder vielfältige, kreative Alternativen. Lassen Sie sich inspirieren und begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise! Gemeinsam zaubern wir vegane Köstlichkeiten aus sieben verschiedenen Ländern und bereiten ein großes Buffet, das keine Wünsche offenlässt. Im Anschluss genießen wir die Speisen in geselliger Runde. Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel für Buffetreste.

**Termin:** Donnerstag, 26.06.2025

*Nach Anmeldung sind Absagen zu den Kochworkshops bitte 72 Stunden im Voraus zu tätigen, sonst muss eine Gebühr bezahlt werden, da Materialkosten entstehen.*



## KOCHWORKSHOP VEGANES HERBSTBUFFET

In dem Workshop kochen wir gemeinsam viele Gerichte, welche sich zum Schluss zu einem leckeren Herbstbuffet zusammenfügen. Freuen Sie sich auf zahlreiche Köstlichkeiten, die wir nach dem Workshop zusammen genießen. Sie lernen viele Tricks aus der veganen Küche und die Dozentin beantwortet gerne Fragen zur pflanzlichen Kost. Damit Sie auch zu Hause Freude an den Leckereien haben, erhalten Sie alle Rezepte zum Nachkochen in digitaler Form. Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel für Buffetreste.

**Termin** Donnerstag, 09.10.2025

## KOCHWORKSHOP WEIHNACHTLICHES 4-GÄNGE-MENÜ (VEGAN!)

Was gibts zu Weihnachten? Essen Sie oder ein Familienmitglied VEGAN und Sie wissen absolut nicht, was Sie zu Weihnachten kochen? In diesem Kochkurs möchte Sie die Dozentin mit einem festlichen 4-Gänge-Menü inspirieren, welches wir gemeinsam kochen und im Anschluss gemeinsam genießen werden. Auch neugierige Mischköstlerinnen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel für Essensreste.

**Termin:** Donnerstag, 27.11.2025

**Uhrzeit** 17 - 20:30 Uhr

**Kosten** 45 €

**Dozentin** Inka Baroni

**Ort** Kultur- und Bildungs-Institut  
Werschweilerstraße 14  
66606 St. Wendel

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Inka Baroni

T 0177-5344296

mail@feineart-baroni.de



## INTENSIVE AUSZEIT IM KLOSTER JAKOBSBERG ODER IM KLOSTER MARIA HILF

Pure Entschleunigung, um kraftvoll in Ihre Zukunft zu starten. Die Dozentin bietet Ihnen ausgleichende Yogapraxis, Meditationen, Naturerlebnisse, bewusste Wahrnehmung Ihrer Atemräume und spirituelle Erfahrungen für Körper, Seele und Geist. Lassen Sie an diesem Wochenende alles los, was Sie belastet und kommen Sie bei sich selbst an. Nehmen Sie wieder Ihre innere Stimme wahr und Ihr Bauchgefühl. Seien Sie offen und neugierig für dieses intensive Wochenende nur für Sie selbst. Erwarten Sie das Unerwartete in Ihnen und mit Ihnen!

### Jakobsberg (bei Bingen)

- Termin 1** Freitag, 02.05.2025 bis Sonntag, 04.05.2025 (Anmeldung bis 06.03.2025)
- Termin 2** Freitag, 05.09.2025 bis Sonntag, 07.09.2025 (Anmeldung bis 02.07.2025)

### Maria Hilf (Bühl bei Baden Baden)

- Termin 1** Freitag, 25.07.2025 bis Sonntag, 27.07.2025 (Anmeldung bis 13.06.2025)
- Termin 2** Freitag, 22.08.2025 bis Sonntag, 24.08.2025 (Anmeldung bis 15.07.2025)
- Termin 3** Freitag, 05.12.2025 bis Sonntag, 07.12.2025 (Anmeldung bis 28.10.2025)
- Uhrzeit** Freitag 15:30 bis Sonntag 13 Uhr
- Dozentin** Karola Fries
- Kosten** 488 € (Jakobsberg komplett incl. Retreatgebühr, Vollpension; EZ mit DU/WC)  
504 € EZ / ohne DU/WC  
550 € EZ / mit DU/WC (Maria Hilf komplett incl. Retreatgebühr, Vollpension / Getränken)
- Ort** Bildungsstätte Kloster Jakobsberg bei Bingen  
55437 Ockenheim bzw.  
Kloster Maria Hilf  
77815 Bühl bei Baden-Baden

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Karola Fries Hatha-Yogalehrerin, Reiki-Lehrerin, Trainerin für Yoga & Krebs; Yoga kennt keine Demenz

T 06853 9780947

yogaseelenheilung@yahoo.com

yogaseelenheilung.de

*Der Kurs kann von Krankenkassen bezuschusst werden.*

# WILDNIS-WOCHENENDE FÜR FRAUEN UND KINDER

## Kooperationsveranstaltung mit dem Landkreis Neunkirchen

Wir verbringen ein verlängertes Wochenende im Kreis von Frauen mitten im Wald und verbinden uns mit der ur-weiblichen Kraft von Mutter Erde. Es gibt vielseitige Angebote (Musik, Tanz, Meditation, Qi Gong, Yoga, Heilpflanzen- und Baumkunde, intuitives Malen...) Wer möchte, nutzt den geschützten Raum, um unterm Sternenhimmel zu schlafen (freiwillig). Am Samstag, 21. Juni, feiern wir mit einem feurigen Fest die Sommersonnenwende. Die Festwiese ist eine Lichtung mitten im Wald mit viel Platz für unsere Zelte, einer großen Feuerstelle und einfachen Unterständen. Sanitäre Anlagen sind vorhanden. Für kühle Getränke (gegen Bezahlung) ist gesorgt. Im Preis enthalten sind Frühstück und zwei gemeinsame Abendessen, Workshops und Kinderbetreuung während den Workshops.

<b>Termin</b>	Donnerstag, 19.06.2025 (Fronleichnam) Anmeldeschluss 30.05.2025
<b>Uhrzeit</b>	Ankommen ab 12 Uhr
<b>Ende</b>	Sonntag, 22.06.2025
<b>Uhrzeit</b>	Abbau bis 15 Uhr
<b>Kosten</b>	70 € Erwachsene / 20 € Kind
<b>Ort</b>	Bei Anmeldung

## Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Frauenbüro Landkreis Sankt Wendel

T 06851 801 2070

[frauenbeauftragte@lkwnd.de](mailto:frauenbeauftragte@lkwnd.de)



## WILDNIS-WOCHENENDE FÜR FRAUEN

### Kooperationsveranstaltung mit dem Landkreis Neunkirchen

Wir verbringen ein ganzes Wochenende im Kreis von Frauen mitten im Wald und verbinden uns mit der ur-weiblichen Kraft von Mutter Erde. Es gibt vielseitige Angebote (Musik, Tanz, Meditation, Qi Gong, Yoga, Heilpflanzen- und Baumkunde, intuitives Malen...) in der Jahreszeit der Schnitterin. Wer möchte, nutzt den geschützten Raum, um unterm Sternenhimmel zu schlafen (freiwillig). Die Festwiese, welche wir zur alleinigen Nutzung zur Verfügung haben, ist eine Lichtung mitten im Wald mit viel Platz für unsere Zelte, einer großen Feuerstelle und einfachen Unterständen. Sanitäre Anlagen sind vorhanden. Für kühle Getränke (gegen Bezahlung) ist gesorgt. Im Preis enthalten sind Frühstück und gemeinsame Abendessen sowie die Workshops.

<b>Beginn</b>	Freitag, 22.08.2025 Anmeldeschluss 01.08.2025
<b>Uhrzeit</b>	Ankommen ab 12 Uhr
<b>Ende</b>	Sonntag, 24.08.2025
<b>Uhrzeit</b>	Abbau bis 15 Uhr
<b>Kosten</b>	70 €
<b>Ort</b>	Bei Anmeldung

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Frauenbüro Landkreis Neunkirchen

T 06824 906 7142

[h.neurohr-kleer@landkreis-neunkirchen.de](mailto:h.neurohr-kleer@landkreis-neunkirchen.de)



# ERKENNEN UND LÖSEN SIE IHRE LIMITIERENDEN GLAUBENSsätze UND ENTDECKEN SIE SICH SELBST

## GLAUBENSsätze

Tun Sie ständig Dinge, die Sie eigentlich gar nicht wollen - und das, WAS Sie wollen, bekommen Sie dafür nicht umgesetzt? Lassen Sie uns Ihre limitierenden Glaubenssätze entlarven und lösen.

## ENTDECKEN SIE SICH SELBST

Die geführte Meditationsreise lädt Sie ein, einen Moment innezuhalten und sich auf die Reise zu Ihrem inneren Selbst zu begeben.

<b>Termin</b>	Mittwoch, 29.10.2025
<b>Uhrzeit</b>	18:30 - 19:30 Uhr
<b>Dozentin</b>	Tanja Herz-von Ehr
<b>Ort</b>	Merker´s Bostal-Hotel Bostalstraße 46 66625 Nohfelden-Bosen

## Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Tanja Herz-von Ehr, Hypnosecoach, Massage-/Wellnesstherapeutin  
T 0176 20260859 oder 06854 2080251  
info@hypnose-am-bostalsee.de  
*hypnose-am-bostalsee.de*

## VORTRAGSREIHE KÖRPER VERSTEHEN – GESUNDHEIT LERNEN

Zu dieser Vortragsreihe laden Frauenbüro, Gesundheitskoordination des Landkreises Sankt Wendel und der Verein Region Vital Sankt Wendeler Land e.V. regelmäßig ein. Wer die physiologischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers kennt und um die eigenen Schwächen weiß, kann sich zielgerichtet gesundheitsfördernd verhalten. Dabei möchten wir Sie unterstützen. Kompetente Fachkräfte geben ihr Wissen weiter und Sie können ihre Fragen stellen.

Es werden Präsenz- und Online-Vorträge angeboten. Die Onlinevorträge werden aufgezeichnet und stehen auf der Internetseite von Region Vital zur Verfügung.

Alle aktuellen Termine sind auf [regionvital.de](http://regionvital.de) einzusehen.

### BECKENBODEN STÄRKEN – WAS SIND DIE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI BE- STEHENDER BECKENBODEN- UND / ODER BLASENSCHWÄCHE?

Im ersten Teil des Vortrages geht die Gynäkologin Dr. Uta Fischer auf die verschiedenen Formen von Beckenbodenschwäche bzw.-senkung ein. Es werden mögliche Folgen von Beckenbodenschwäche, wie z.B. daraus folgende Blasenschwäche erläutert. Mögliche Ursachen und medizinische, operative bzw. physiotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten werden erklärt. Im zweiten Teil wird die Physiotherapeutin Bernadette Born, spezialisiert auf den Bereich Gynäkologie und Urologie, die physiotherapeutische Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten erläutern, zur Demonstration auch mit praktischen Übungen und Ratschlägen.

<b>Termin</b>	Donnerstag, 06.11.2025
<b>Uhrzeit</b>	18 - 19 Uhr
<b>Dozentinnen</b>	Dr. Uta Fischer, Gynäkologin Bernadette Born, Physiotherapeutin
<b>Ort</b>	UTZ St. Wendel Werschweilerstr. 40 66606 St. Wendel

#### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

[eveeno.com/beckenboden](http://eveeno.com/beckenboden)

**KOSTENFREI**



# VERANSTALTUNGEN

## INTERNATIONALER FRAUENTAG

### RAW – UNGESCHMINKT UND UNTER DER OBERFLÄCHE (GEMEINSCHAFTSINSTALLATION)

Eine Ausstellung der Kunsterschafferinnen des Künstlerinnen-Netzwerks im Landkreis Sankt Wendel

<b>Termin</b>	Samstag, 08.03.2025
<b>Uhrzeit</b>	18 Uhr
<b>Ort</b>	Kunstzentrum Bosener Mühle e.V. An der Bosener Mühle 1 66625 Nohfelden-Bosen

#### Musikalische Ummalung

Tanja Endres-Klemm



**KOSTENFREI**

in Kooperation mit



Kunstzentrum  
**Bosener Mühle**  
Sankt Wendeler Land

## ENSEMBLE UNVERHOFFT

Kabarettistischer Liederabend von Knef bis Piaf, von Sulke bis Brecht.

<b>Termin</b>	Samstag, 29.03.2025
<b>Uhrzeit</b>	19 Uhr (Eintritt ab 18 Uhr)
<b>Kosten</b>	VVK 18 €, AK 20 €, ermäßigt 15 €
<b>VVK-Stellen</b>	<a href="https://ticket-regional.de">ticket-regional.de</a>
<b>Ort</b>	Kulturzentrum Alsfassen Dechant-Gomm-Str. 4 66606 St. Wendel



*In Kooperation mit*







## FRAUENFRÜHSTÜCK MIT PRODUKTEN AUS DER REGION

Frühstücksbuffet, zubereitet von den SaarLandFrauen - Landfrauenverein Nohfelden-Wolfersweiler, anschließend Programm

<b>Termin:</b>	Dienstag, 23.09.2025
<b>Beginn:</b>	9 Uhr
<b>Ort:</b>	Mehrzweckhalle Wolfersweiler
<b>Eintritt:</b>	16 €/Karte
<b>VVK-Stellen</b>	Servicebüro Landkreis Sankt Wendel T 06851 801-2010 Mommstr. 25 66606 St. Wendel

Bitte bringen Sie Kaffeegedeck und Glasschälchen mit!

*In Kooperation mit*



## TAG DES BESONDEREN FILMS

### Marie Curie

Sie veränderte die Welt: Marie Curie, visionäre Wissenschaftlerin und zweifache Nobelpreisträgerin, entdeckte die Radioaktivität und ebnete den Weg zur Moderne.

In der akademischen Männerwelt der Universität Sorbonne hat Marie Skłodowska als Frau und auf Grund ihrer kompromisslosen Persönlichkeit einen schweren Stand. Allein der Wissenschaftler Pierre Curie ist fasziniert von ihrer Leidenschaft und Intelligenz und erkennt ihr Potential. Er wird nicht nur Maries Forschungspartner sondern auch ihr Ehemann und die Liebe ihres Lebens. Für ihre bahnbrechenden Entdeckungen erhält Marie Curie als erste Frau 1903 gemeinsam mit Pierre den Nobelpreis für Physik. Sein plötzlicher Tod erschüttert sie zutiefst, aber Marie gibt nicht auf. Sie kämpft für ein selbstbestimmtes Leben und für ihre Forschung.

<b>Termin</b>	Dienstag, 04.03.25
<b>Uhrzeit</b>	20 Uhr
<b>Dauer</b>	110 min
<b>Kosten</b>	6,50 €
<b>Ort</b>	Neues Theater Sankt Wendel Alter Woog 2 a 66606 St. Wendel



## Feste & Freunde - Ein Hoch auf uns!

Als Ellen die Silvesterfeier 2019 ihrer besten Freunde besucht, hütet sie ein Geheimnis: Sie hat eine Affäre mit Sebastia), den sie für die große Liebe hält. Doch er ist mit Eva verheiratet und will sich natürlich nichts anmerken lassen. Es knistert zwischen Rolf und Dina. Es knirscht zwischen Mareik) und Adam. Maya wünscht sich Kinder, Natalie kann sich nicht entscheiden. Dann taucht Max auf – er würde Ellen lieben – wenn sie ihn nur ließe. Die Jahre ziehen vorbei und Feste werden gefeiert, wie sie fallen. Es wird geliebt, gestritten, gelacht und geheiratet, Kinder werden geboren, die einen finden sich, die anderen trennen sich. Und dann bringt ein Schicksalsschlag alles ins Wanken und erinnert daran: Das Leben muss intensiv gelebt werden, mit den besten Freunden und am besten in jedem einzelnen Moment!

<b>Termin</b>	Dienstag, 11.03. und 18.03.25
<b>Uhrzeit</b>	20 Uhr
<b>Dauer</b>	107 min
<b>Kosten</b>	6,50 €
<b>Ort</b>	Neues Theater Sankt Wendel Alter Woog 2 a 66606 St. Wendel



## Feste & Freunde

Ein Hoch auf uns!

## Die Fotografin

DIE FOTOGRAFIN ist die wahre Geschichte von Lee Miller, einer Frau, die ihrer Zeit weit voraus war. Mutig und entschlossen, trifft sie Entscheidungen nach ihren eigenen Vorstellungen. Als ehemaliges Fotomodell und Muse des Avantgarde-Fotografen Man Ray, ist Lee Miller es schließlich leid, das Fotosubjekt ihrer männlichen Kollegen zu sein und setzt fortan den Fokus auf ihre eigene Arbeit als Fotografin. Als der Krieg naht, ändert sich für sie über Nacht fast alles: Kurz vor dem Blitzkrieg folgt Lee Miller der Liebe ihres Lebens, dem Kunsthändler Roland Penrose (Alexander Skarsgård), in seine Heimatstadt London, wo sie schließlich einen Job als Fotografin für die britische Vogue bekommt. Frustriert von den Einschränkungen, denen sie sich als weibliche Fotografin ausgesetzt sieht, und müde von der Aussage, dass Frauen "ihre Pflicht tun" sollen, während Männer definieren, was das bedeutet, drängt Miller die Chefredakteurin der britischen Vogue, Audrey Withers (Andrea Riseborough), die Erlaubnis zu beantragen, dass sie als Fotografin an die Front gehen darf.

<b>Termin</b>	Dienstag, 25.03.25
<b>Uhrzeit</b>	20 Uhr
<b>Dauer</b>	117 min
<b>Kosten</b>	6,50 €
<b>Ort</b>	Neues Theater Sankt Wendel Alter Woog 2 a 66606 St. Wendel



## Wunderschöner

Wunderschöner – der neue Film von Karoline Herfurth. Im Mittelpunkt stehen fünf Frauen, die ihr Leben und ihren Selbstwert nicht länger danach ausrichten wollen, begehrenswert zu sein. Hauptsache sexy – egal, ob dünn, dick, welche Hautfarbe, jung, alt, wir können alle ganz divers sexy sein. Fast jede Frau wächst damit auf, an sich arbeiten zu müssen, um begehrenswert zu bleiben. Warum? Was wäre, wenn wir uns nicht mehr mit aller Kraft in eine sexy Pose pressen würden? Wenn wir nicht mehr für das Recht kämpfen, sexy sein zu dürfen, sondern wirklich frei? Was, wenn wir unsere ganze Zeit und Kraft nicht mehr investieren würden, um gehört zu werden, sondern die Welt anfängt, uns zu hören? Ein moderner Film über moderne Frauen und Männer – die vielleicht eine gemeinsame Sprache finden können.

<b>Termin</b>	Dienstag, 01.04.25
<b>Uhrzeit</b>	20 Uhr
<b>Dauer</b>	132 min
<b>Kosten</b>	6,50 €
<b>Ort</b>	Neues Theater Sankt Wendel Alter Woog 2 a 66606 St. Wendel



## Maria

Paris, September 1977: Maria Callas (Angelina Jolie) hat sich seit Jahren aus der Öffentlichkeit zurückgezogen. Die legendäre Operndiva singt nicht mehr und lebt entrückt in ihrer riesigen Wohnung, hinter schweren Vorhängen, in einer Welt voller Erinnerungen. Nur ihr treuer Kammerdiener Ferruccio (Pierfrancesco Favino) und die Köchin Bruna (Alba

Rohrwacher) stehen ihr nah, und beide machen sich zunehmend Sorgen um die Gesundheit ihrer Hausherrin. Als der TV-Reporter Mandrax (Kodi

Smit-McPhee) auftaucht, blüht Maria Callas auf. Die Interviews mit dem jungen Mann führen Maria zurück in bessere, in große, in legendäre Zeiten. Sie beschließt, noch ein letztes Mal auf die Bühne zurückzukehren.

<b>Termin</b>	Dienstag, 08.04.25 und 15.04.25
<b>Uhrzeit</b>	20 Uhr
<b>Dauer</b>	123 min
<b>Kosten</b>	6,50 €
<b>Ort</b>	Neues Theater Sankt Wendel Alter Woog 2 a 66606 St. Wendel



# ABSCHLUSSVERANSTALTUNG

## BÜHNE FREI

Ein Abend mit buntem Programm und vielen kulturellen Beiträgen  
– nicht nur für Frauen!

Special-Act: Zauber-Show mit Lucy & Jakob Mathias

**Termin:** Freitag, 10.10.2025  
**Uhrzeit:** 19:30 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)  
**Ort:** Bliestalhalle Oberthal  
Schwimmbadstr. 37  
66649 Oberthal



**KOSTENFREI**

*In Kooperation mit*

**Oberthal**   
*erleben...*

# WEITERE ANGEBOTE

## SPRECHSTUNDEN MIT INDIVIDUELLER BERATUNG ZUR **RÜCKKEHR INS BERUFSLEBEN**

Die Agentur für Arbeit Saarland bietet im Kultur- und Bildungsinstitut Sankt Wendel in Kooperation mit der Frauenbeauftragten Ursula Weiland individuelle Beratungen für Frauen und Männer an, die nach Familienzeiten wieder zurück ins Erwerbsleben möchten. Die Sprechstunde richtet sich an Rückkehrende aus Eltern- oder Pflegezeit, die sich beruflich orientieren und zeitgemäß aufstellen wollen und bisher noch nicht mit der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter in Kontakt stehen. Elena Koch, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, und das Team der Berufsberatung im Erwerbsleben beraten beispielsweise bei Fragen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zu beruflichen Perspektiven, zu Stellensuche und Bewerbung, zu Weiterbildung und zu möglichen Hilfen durch die Agentur für Arbeit. Bitte melden Sie sich vorher rechtzeitig an!

<b>Termin 1</b>	Dienstag, 18.03.2025
<b>Termin 2</b>	Dienstag, 13.05.2025
<b>Termin 3</b>	Dienstag, 28.10.2025
<b>Termin 4</b>	Dienstag, 09.12.2025
<b>Uhrzeit</b>	9 – 13 Uhr
<b>Kosten</b>	kostenfrei
<b>Dozentin</b>	Elena Koch
<b>Ort</b>	Kultur- und Bildungs-Institut Werschweilerstraße 14 66606 St. Wendel

### Weitere Informationen und Anmeldung

Elena Koch, Agentur für Arbeit Saarland  
T 0681 944 2301  
[saarbruecken.bca@arbeitsagentur.de](mailto:saarbruecken.bca@arbeitsagentur.de)  
[arbeitsagentur.de/vor-ort/saarland/bca](https://arbeitsagentur.de/vor-ort/saarland/bca)



*In Kooperation mit*



## BERATUNGSSTELLE FRAU UND BERUF

Die Beratungsstelle »Frau und Beruf« bei der Kreisvolkshochschule des Landkreises Sankt Wendel berät Frauen, die sich beruflich neu- oder umorientieren wollen. Wir begleiten und unterstützen Sie im Bewerbungsprozess.

Die Beratung ist kostenlos. Veranstaltungshinweise zum Thema Frau und Beruf werden regelmäßig auf der Homepage und auf der Facebook-Seite der Kreisvolkshochschule veröffentlicht. Die Beratungen finden im Kultur- und Bildungsinstitut, Werschweilerstr. 14 in 66606 St. Wendel und jeden vierten Mittwoch im Monat im Mehrgenerationenhaus in Nonnweiler, statt.

Berufsbezogener Sprachfördertreff für Migrantinnen

<b>Termin 1</b>	donnerstags
<b>Uhrzeit</b>	10:30 – 12:30 Uhr
<b>Ort</b>	Kultur- und Bildungs-Institut Werschweilerstraße 14 66606 St. Wendel
<b>Termin 2</b>	mittwochs
<b>Uhrzeit</b>	10 – 12 Uhr
<b>Ort</b>	Mehrgenerationenhaus in Nonnweiler Trierer Str. 9 66620 Nonnweiler

### Weitere Informationen und Anmeldung

[h.hoefer-kunz@lkwnd.de](mailto:h.hoefer-kunz@lkwnd.de)



## **MITMACH-ANGEBOTE »FIT IM ALTER« 2025 FÜR FRAUEN UND MÄNNER**

<b>März</b>	Tabletkurs
<b>Beginn</b>	Dienstag, 25.03.2025
<b>Uhrzeit</b>	9:30 – 11 Uhr
<b>April</b>	Boule
<b>Beginn</b>	Dienstag, 01.04. und Donnerstag, 03.04.2025
<b>Uhrzeit</b>	ab 15 Uhr
<b>Mai</b>	Autogenes Training in der Natur
<b>Beginn</b>	Dienstag, 27.05.2025
<b>Uhrzeit</b>	10 – 11:30 Uhr
<b>Juni</b>	Bewegungstreff
<b>Beginn</b>	Donnerstag, 05.06.2025
<b>Uhrzeit</b>	19:30 – 21 Uhr
<b>Juli</b>	E-Bike Kurs
<b>Beginn</b>	Samstag, 12.06.2025
<b>Uhrzeit</b>	10 – 12 Uhr
<b>September</b>	Yoga
<b>Beginn</b>	Dienstag, 02.09.2025
<b>Uhrzeit</b>	9:30 – 10:45 Uhr



<b>Oktober</b>	Klangschalenentspannung
<b>Beginn</b>	Mittwoch, 08.10.2025
<b>Uhrzeit</b>	10 - 11 Uhr
<b>November</b>	Theater spielen
<b>Beginn</b>	Freitag, 07.11.2025
<b>Uhrzeit</b>	14:30 - 16:30 Uhr
<b>Dezember</b>	Wege zur Meditation
<b>Beginn</b>	Montag, 01.12.2025
<b>Uhrzeit</b>	10 - 11 Uhr

### **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Seniorenbeauftragte der Kreisstadt St. Wendel

Heike Arweiler

Schloßstr. 7

66606 St. Wendel

T 06851 809-1958

seniorenbeauftragte@sankt-wendel.de



## BERATUNG REGIONAL MIT DEM FRAUENNOTRUF SAARLAND

Mit Unterstützung der Frauenbeauftragten des Landkreises Sankt Wendel startete der FrauenNotruf Saarland ab Juli 2024 ein erweitertes Beratungsangebot: Betroffene können dann wohnortnah zu festen Terminen eine Beratung in Anspruch nehmen. Seit mehr als 30 Jahren berät der FrauenNotruf Saarland von sexualisierter Gewalt betroffene Frauen sowie deren privates Umfeld und Fachkräfte. Die Beratung erfolgt telefonisch, online oder auch persönlich. Sie ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Termine im wohnortnahen Umfeld können unter 0681 36767 oder über *onlineberatung-frauennotruf-saarland.de* vereinbart werden. Das Angebot richtet sich ebenso an Personen, die aus unterschiedlichen Gründen eine Beratung an einem Ort bevorzugen, der sich nicht in der Nähe ihres Wohnortes befindet.

**Termin 1:** Mittwoch, 14.05.2025

**Termin 2:** Mittwoch, 27.08.2025

**Termin 3:** Mittwoch, 19.11.2025

**Uhrzeit** 9 – 13 Uhr

**Ort** Landkreis Sankt Wendel  
Mommstraße 21-31  
66606 St. Wendel

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

T 0681 36767

*onlineberatung-frauennotruf-saarland.de*



## SELBSTHILFETAG DES LANDKREISES SANKT WENDEL

**Termin** Sonntag, 14.09.2025  
**Uhrzeit** 10 – 16 Uhr  
**Ort** Seeverwaltung Bostalsee

## INTERNATIONALER WELTMÄDCHENTAG

**Termin** Dienstag, 14.10.2025  
**Uhrzeit** 11 – 17 Uhr  
**Ort** Gasthaus zur Krone  
 Hauptstraße 113  
 66606 St. Wendel



*Das Programm zu den Aktionstagen wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben!*

## INTERNATIONALER TAG ZUR BESEITIGUNG VON GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN

Gemeinsam Fahne hissen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen

**Termin** Dienstag, 25.11.2025  
**Uhrzeit** 11:30 Uhr  
**Ort** vor dem Gebäude des Landratsamtes



## proWAL-GEMEINSCHAFT

In Walhausen im nördlichen Saarland entsteht eine Wohn-, Arbeits- und Lebensgemeinschaft mit ca. 30 Menschen. Wir haben uns auf den Weg gemacht, um im sozialen, wirtschaftlichen und ökologischen Bereich Verantwortung zu übernehmen und zukunftsfähige Lösungen zu verwirklichen. Über 100 Menschen im Alter von 5 bis 82 Jahren sind seit 2015 in unseren Verein proWAL e.V. eingetreten und unterstützen diesen finanziell, ideell oder auch tatkräftig vor Ort. 2018 haben wir die proWAL Genossenschaft gegründet, um Häuser und Flächen gemeinschaftlich zu erwerben und zu verwalten. Es ist uns ein Anliegen, die Erde und alle ihre Lebewesen behutsam zu behandeln und ihnen mit Respekt zu begegnen. Wir suchen ein Miteinander, das allen den Raum und die Freiheit lässt, die wir brauchen, um zu wachsen. Kunst und Schönheit wünschen wir uns in allen Bereichen lebendig. Im Herbst 2019 haben wir das ehemalige Gasthaus des Ortes von der Gemeinde erworben und instand gesetzt. Im Spätsommer 2023 wurde das proWAL-GASThaus eröffnet als ein Begegnungsort mit Vereinscafé, Mittagstisch, Vorträgen, Musik, Filmabenden, Chor und Seniorentreffen. Im 1. Stock sind zwei Wohnungen ausgebaut und im Dachgeschoss entstehen Mehrzweckräume. Im Herbst 2019 hat proWAL 12,6 Hektar Ackerland und Wiesen von der Kulturland-Genossenschaft gepachtet. Im Sinne der biologisch-dynamischen Landwirtschaft gibt es einen vielfältigen Anbau von Gemüse, Heilpflanzen und Kräutern, Imkerei und Kleintierhaltung sind in Planung. 2024 kamen ein Folientunnel und ein landwirtschaftliches Gebäude dazu, so dass der Anbau jetzt früher im Jahr beginnen kann. Wir vermarkten unser Gemüse in Form einer solidarischen Landwirtschaft, deren 44 Mitglieder sich von April bis Januar wöchentlich eine Gemüsebox auf dem proWAL-Hof abholen. Für das Jahr 2025 freuen wir uns, wenn weitere Mitglieder dazukommen, die sich unser gesundes und vielfältiges Gemüse schmecken lassen.

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

[info@prowal.org](mailto:info@prowal.org)

[prowal.org](http://prowal.org)



## HILFE AUF DEN ERSTEN BLICK

<b>ALDONA e.V.</b> – Beratungsstelle für Migrantinnen und Prostituierte Anonym und kostenlos	T 0681 373631
<b>Beratungs- und Interventionsstelle</b> für alle Opfer häuslicher Gewalt	T 0681 3799610
<b>Stationäre Notaufnahmestellen für Frauen und Kinder</b>	
• Frauenhaus Neunkirchen	T 06821 92250
• Frauenhaus Saarbrücken	T 0681 991800
• Frauenhaus Saarlouis	T 06831 2200
<b>SKF Elisabeth-Zillken-Haus</b> Stationäre Gewaltschutzangebote für in Not geratene Frauen und Mädchen	T 0681 910270
<b>Frauen-Notruf Saarland</b> Online-Beratung: <i>onlineberatung-frauennotruf-saarland.de</i>	T 0681 36767
<b>Hilfetelefon</b> – Gewalt gegen Frauen	T 116016
<b>Therapie Interkulturell e.V.</b> Beratung von Frauen für Frauen	T 0681 373535
<b>Kinderschutzbund</b>	T 0681 32533
<b>Nummer gegen Kummer</b>	T 116111
<b>Elterntelefon</b>	T 0800 1110550
<b>NELE</b> – Fachberatungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen	T 0681 32058
<b>Heimweg-Telefon</b>	T 030 12074182
<b>Polizei</b> Polizeiinspektion St. Wendel	T 110 T 06851 8980
<b>NO STALK-App des Weißen Rings:</b> nostalk.de	Download in den App-Stores
<b>Donum Vitae im Saarland e.V.</b> Schwangerschaftsberatung St. Wendel	T 06851 830705
<b>Vertrauliche Spurensicherung</b>	T 06841 16-28000
<b>Pro Familia Beratungsstelle</b>	T 0681 96817676



Landkreis  
**Sankt  
Wendel**

**Frauenbüro**

Mommstraße 21-31  
66606 Sankt Wendel  
T 06851 801-2071  
[frauenbeauftragte@lkwnd.de](mailto:frauenbeauftragte@lkwnd.de)  
[landkreis-st-wendel.de](http://landkreis-st-wendel.de)

**Servicezeiten**

8 – 12 Uhr