

PROGRAMM

Juli - Dezember 2025

Die Frauenberatungsstelle
„Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.“
bietet für jede Frau bei psychosozialen und
rechtlichen Fragen zu unterschiedlichen Themen
Beratung und Information an.

**Die Beratungen sind
vertraulich und kostenfrei.
Termine sind vor- und nachmittags
kurzfristig vereinbar.
Sie erreichen uns am besten**

**montags bis donnerstags 8:30 - 14:30 Uhr
freitags 8:30 - 13:30 Uhr**

**Im vertraulichen Gespräch erhalten Sie
fachliche Hilfe z.B. bei Problemen und Fragen
im Zusammenhang mit:**

- Lebenskrisen
- Beziehungskonflikten
- Trennung und Scheidung
- Konflikten in der Familie
- Häusliche Gewalt/
Gewalt in Beziehungen
- Psychischen Belastungen
- Zukunfts- und
Lebensplanung
- Existenzfragen
- Ausgrenzungs- und
Diskriminierungserfahrungen

„Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.“
ist ein freier Träger und gemeinnütziger Verein.
Die Frauenberatungsstelle gehört zu den
vom Land Nordrhein-Westfalen anerkannten
und geförderten Lebensberatungsstellen.

gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



WICHTIGE ADRESSEN

Frauenberatungsstelle

Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.

Hauptstr. 167

50169 Kerpen - Horrem

Tel.: 0 22 73 - 98 15 11

www.frauenberatungsstelle-kerpen.de

Frauenhaus Rhein-Erft-Kreis e.V.

Tel.: 0 22 37 - 76 89

www.hilfetelefon.de

116 016

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Kostenlose Beratung in mehreren Sprachen

rund um die Uhr

Polizeilicher Opferschutz

Kommissariat Kriminalprävention

Marita Dias Monteiro

Tel.: 0 22 33 - 52 48 13

Reinhold Hollemann

Tel.: 0 22 33 - 52 48 12

www.Telefonseelsorge.de

0800 - 111 0 111

0800 - 111 0 222

www.bke-beratung.de

Onlineberatung für Jugendliche und Eltern

www.nummergegenkummer.de

Kinder- und Jugendtelefon

116 111

Elterntelefon

0800 - 111 0 550

TERMINÜBERSICHT

THEMENABENDE

SEITEN

• Visionboard-Workshop	Fr 31.10.2025	5
• Funkstille	Mi 05.11.2025	6
• Austauschabend für Frauen mit spielsüchtigen Angehörigen	Di 18.11.2025	7
• Märchenabend	Di 02.12.2025	8

GRUPPENANGEBOTE

• Yoga	ab Di 30.09.2025	9
• Kraftquellen - auf dem Weg zu Stabilisierung und Selbstfürsorge	ab Do 30.10.2025	10

TAGESSEMINARE

• Kleine Herbstkräuterwanderung	Sa 13.09.2025	11
• Mini-Wohlfühlretreat für Leichtigkeit und einen gesunden Bauch	Sa 15.11.2025	12

FRÜHSTÜCK

jeden ersten Mittwoch im Monat	9:30 - 11:00 Uhr	13
--------------------------------	-------------------------	----

ANMELDUNG

Tel. 02273 - 98 15 11

kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

Visionboard-Workshop: Ziele sichtbar machen und gestalten

Was wünsche ich mir für das kommende Jahr? Welche Ziele möchte ich erreichen?

In diesem kreativen Workshop nehmen wir uns Zeit, um den eigenen Wünschen und Zielen nachzuspüren und sie sichtbar zu machen! Aus Fotos, Zeitschriftenausschnitten und Bildern entsteht ein persönliches Visionboard: eine Collage, die uns motiviert und erinnert, was uns wichtig ist.

**Bitte bringen Sie eigene Fotos oder Bilder mit, die Sie inspirieren. Zeitschriften, Plakate und Bastelmaterialien stellen wir zur Verfügung.
Um Anmeldung wird gebeten.**

Referentinnen: **Christina Lavreysen**
Kauffrau für Büromanagement
Mitarbeiterin der Beratungsstelle
Huda Morad
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin
M.A.; Philosophin M.A.,
Mitarbeiterin der Beratungsstelle

Termin: **Freitag, 31.10.2025**
17:30 - 19:00 Uhr

Kostenbeitrag: **5,- € (Ermäßigung möglich)**

Funkstille – wenn der Kontakt zu den Kindern ruht

Wenn der Kontakt zu den Kindern auf Eis liegt, kann es schwerfallen, die Stille zu verstehen und zu akzeptieren. Möglicherweise tauchen Verlustgefühle und auch drängende Fragen auf.

Wie kann ich mit diesem Verlust umgehen?
Wie gelingt es mir, die gemeinsame Vergangenheit in guter Erinnerung zu behalten?

Der Abend bietet einen ersten Austausch zu diesem Thema, mit der Perspektive auf weitere Gespräche in Form einer Gruppe für Interessierte. **Um Anmeldung wird gebeten.**

Referentin: **Andrea Zamara**
Dipl. Sozialarbeiterin,
Systemische Therapeutin DGSF,
Freie Mitarbeiterin der
Frauenberatungsstelle

Termin: **Mittwoch, 05.11.2025**
von 17:00 - 18:30 Uhr

Kostenbeitrag: **5,- €** (Ermäßigung möglich)

Austauschabend für Frauen mit spielsüchtigen Angehörigen

Glücksspielsucht betrifft nicht nur die Betroffenen selbst – auch Angehörige leiden oft unter der Situation. Viele Frauen fühlen sich hilflos, überfordert oder alleingelassen. In dieser Austauschgruppe möchten wir Frauen Raum geben, sich mit anderen in ähnlichen Lebenslagen zu vernetzen, Erfahrungen zu teilen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Der Abend bietet einen geschützten Rahmen, in dem wir uns mit den Herausforderungen des Alltags auseinandersetzen – aber auch mit folgenden Fragen :
Wo liegen meine Grenzen? Wie kann ich gut für mich sorgen? Welche Unterstützung tut mir gut?

Das Angebot richtet sich an Frauen, deren Partner*in, Kinder oder andere Angehörige von Spielsucht betroffen sind. Bei Interesse kann daraus im Anschluss eine Selbsthilfegruppe entstehen. Die Teilnahme ist vertraulich. **Um Anmeldung wird gebeten.**

Referentin: **Leonie Munz**
Psychologin M.Sc.
Mitarbeiterin der Beratungsstelle

Termin: **Dienstag, 18.11.2025**
18:00 - 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: **5,- € (Ermäßigung möglich)**

Märchenabend

Ein Märchenabend der besonderen Art:

Zeit einmal abzuschalten und sich „anders“ auf die Adventszeit einzustimmen. Bei Musik, Kerzenschein und Tee möchten wir mit Ihnen eine Reise in die bunte Welt der Märchen unternehmen.

Wir freuen uns auf Sie!

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentinnen: **Leonie Munz**
Psychologin M.Sc., Mitarbeiterin
der Frauenberatungsstelle
Johanna Meiers-Daher
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin
M.A., Mitarbeiterin der Frauen-
beratungsstelle

Termin: **Dienstag, 02.12.2025**
18:30 - 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: **5,- € (Ermäßigung möglich)**

In dieser Yoga-Session praktizieren wir im Sivananda Yoga Stil, orientiert an der Rishikesh-Reihe, und halten die Asanas etwas länger, um eine tiefe Verbindung zu unserem Atem und Körper aufzubauen. Dabei können die Flexibilität gefördert und Verspannungen gelöst werden. Eine wohltuende Endentspannung bringt Ruhe und Erholung. Bei dieser Praxis geht es vor allem darum, im eigenen Tempo zu üben und auf den eigenen Körper zu hören.

Das Angebot richtet sich an Anfängerinnen sowie Teilnehmerinnen mit mittlerer Yoga-Erfahrung, die körperlich mobil sind. Bei Unsicherheiten oder besonderen Anliegen können Sie sich gerne vorab melden.

Denken Sie an bequeme Kleidung, eine Wasserflasche und bringen Sie bitte Ihre eigene Yogamatte mit. Bitte beachten Sie, dass die Termine aufeinander aufbauen. Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: **Elena Engster**
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.)
Yoga Lehrerin (RYT 500)

Termin: **ab Dienstag, 30.09.2025**
14.10., 28.10., 04.11, 18.11 & 09.12.2025
jeweils 17:30 - 19:00 Uhr

Kostenbeitrag: **30,- € (Ermäßigung möglich)**

Kraftquellen - auf dem Weg zu Stabilisierung und Selbstfürsorge

Manchmal ist es schwer, in belastenden Situationen, den Kontakt zu unseren eigenen Ressourcen, also allem, was stärkt und guttut, nicht zu verlieren.

An den Abenden haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, kleine alltagsnahe Übungen zur Stressbewältigung, Stabilisierung und Selbstfürsorge auszuprobieren. In einer geschützten Atmosphäre gibt es Raum für Austausch, Ruhe und das, was guttut. Es ist eine Gelegenheit, einmal durchzuatmen, den Fokus auf sich selbst zu richten und sich der eigenen Stärken und Kraft bewusster zu werden.

Um Anmeldung wird gebeten. Bitte beachten Sie, dass die Gruppentermine aufeinander aufbauen.

Referentin: Jelena Langen-Stegh
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.)
Leiterin der Frauenberatungsstelle

Termin: ab Donnerstag, 30.10.,
13.11., 27.11. und 11.12.2025
jeweils 18:00 - 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: 20,- € (Ermäßigung möglich)

Kleine Herbstkräuterwanderung

Entdecken Sie die Welt der Wildkräuter und Pflanzen. Im Herbst schauen wir uns auch Sträucher mit Wildobst, wie Hagebutten und Bäume mit Nüssen an. Lernen Sie das sichere Bestimmen und Verarbeiten der Pflanzen.

Gemeinsam besprechen wir mögliche Anwendung für die Küche und die Wiesenapotheke. Hierbei liegt der Fokus auf einem gesunden und nachhaltigen Leben.

Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung mit. Die Wanderung findet auch bei Regen statt.

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin:	Michelle Busch Biologin, Zert. Kräuterpädagogin
Termin:	Samstag, 13.09.2025 14:30 - ca. 16:30 Uhr
Treffpunkt:	Innenhof der Gymnicher Mühle Gymnicher Mühle 1 50374 Erftstadt-Gymnich
Kostenbeitrag:	15,- € (Ermäßigung möglich)

Mini-Wohlfühlretreat für Leichtigkeit und einen gesunden Bauch

Möchten Sie Ballast abwerfen und in das Gefühl von Leichtigkeit kommen? In diesen 2 Stunden dreht sich alles um das Thema Wohlfühlen.
Das erwartet Sie:

- Yoga gemäß der besonderen Kundalini Yogalehre, die Jahrhunderte lang ausschließlich königlichen und kaiserlichen Familien vorbehalten war
- Eine Meditation, in der Sie Ihrem Bauch Ihre liebevolle Aufmerksamkeit schenken
- Wohlfühlatmosphäre
- ...und die eine oder andere Überraschung

Bitte denken Sie daran, früh eine ausreichende Mahlzeit zu sich genommen zu haben (am besten essen Sie nach 10:30 Uhr nichts mehr, damit Sie die Übungen nicht mit vollem Magen durchführen), an gemütliche Kleidung, eine Yogamatte, eine Thermoskanne Tee und das Mitbringen einer gefüllten Warmflasche!

Das Angebot richtet sich an Anfängerinnen sowie Teilnehmerinnen, die bereits einige Yoga-Erfahrung haben und die körperlich mobil sind bzw. die Mobilität wieder verbessern wollen. **Um Anmeldung wird gebeten.**

Referentin: Anna Maria Schumacher
Trainerin für Erwachsenenbildung
Kundalini Yogalehrerin

Termin: Samstag, 15.11.2025
12:00 - 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 25,- € (Ermäßigung möglich)

Frühstück

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die in entspannter Atmosphäre mit anderen Frauen gemeinsam frühstücken, Gespräche führen oder einfach einmal neue Frauen kennen lernen möchten.

Das Frühstück findet regelmäßig **jeden ersten Mittwoch im Monat** von 9:30 - 11:00 Uhr statt und wird von einer Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle begleitet.

Es wird um Anmeldung gebeten.

Alle Frauen sind herzlich eingeladen.

Begleitung: Christina Lavreysen

Kauffrau für Büromanagement
Mitarbeiterin der Beratungsstelle

This image shows a blank sheet of paper designed as a notepad. It features horizontal ruling lines across its center. In the top right corner, there is a green semi-circle containing the word "Notizen" in white. The page is decorated with several overlapping circles: a light purple one in the top left, a teal one at the bottom center, and a large white one in the bottom right. The background is a solid light beige color.

[illegible]

ANMELDUNG

Kostenbeiträge können bar bezahlt oder auf folgendes Konto überwiesen werden:

Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE51 3702 0500 0007 0839 00
BIC: BFSWDE33XXX

Möchten Sie über aktuelle Veranstaltungen informiert werden?

Dann senden Sie uns Ihre E-Mail-Adresse und schreiben Sie in die Betreffzeile: Programm

SPENDEN

Wir freuen uns über Spenden, die auf folgendes Konto gezahlt werden können:

Verein zur Förderung der Frauenberatungsstelle
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE19 3702 0500 0008 0343 00
BIC: BFSWDE33XXX

FRAUENBERATUNGSSTELLE

Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.

Hauptstraße 167

50169 Kerpen

Tel: 0 22 73 - 98 15 11

Fax: 0 22 73 - 98 15 10

kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

www.frauenberatungsstelle-kerpen.de

Ihre Ansprechpartnerinnen sind:

Jelena Langen-Stegh

Leiterin der Frauenberatungsstelle
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

Huda Morad

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin M.A.
Philosophin M.A.

Johanna Meiers-Daher

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin M.A.

Leonie Munz

Psychologin M.Sc.

Andrea Zamara

Freie Mitarbeiterin
Dipl. Sozialarbeiterin
Systemische Therapeutin DGSF

Christina Lavreysen

Kauffrau für Büromanagement
Anmeldung und Sekretariat