

A stylized illustration featuring several women in red and blue clothing. One woman in the top left has a large eye on her forehead. Another woman in the top right has a large eye on her cheek. A woman in the bottom left is holding a red book titled 'FLIT\* PWR'. A woman in the bottom right is holding a glass of red wine. A large fist is visible on the left side. The background is a light pinkish-red color.

# FRAUEN ZENTRUM

Erlangen

Veranstaltungsprogramm  
März bis Juli 2024

# FRAUEN ZENTRUM

Erlangen



Adresse:  
Gerberei 4  
91054 Erlangen

Kontakt:  
Telefon: 09131 208023  
E-Mail: [info@frauenzentrum-erlangen.de](mailto:info@frauenzentrum-erlangen.de)  
[www.frauenzentrum-erlangen.de](http://www.frauenzentrum-erlangen.de)

Öffnungszeiten Büro zur allgemeinen Information,  
Beratung & Weitervermittlung:  
Di 16.00 – 18.00 Uhr und Do 10.00 – 13.00 Uhr

Das Frauenzentrum Erlangen ist ein rollstuhlgerechter Veranstaltungsort.

Rita Süßmuth

»Feministin zu sein, ist das Mindeste,  
was eine Frau tun kann«

## LIEBE FRAUEN, LIEBE INTERESSIERTE,

Wir haben ein vielfältiges Programm für das Sommersemester 2024 auf die Beine gestellt und freuen uns sehr, euch zu unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen! Wir laden euch ein, zu diskutieren, euch auszutauschen, zu vernetzen oder gemeinsam gegen patriarchale Ungerechtigkeit auf die Straße zu gehen!

In diesem Semester haben wir in Kooperation mit der vhs Erlangen wieder eine spannende Veranstaltungsreihe für Euch: "Auf Frauen schauen" mit Kursen und Vorträgen zum Thema Frauengesundheit. Die Veranstaltungen richten sich an Frauen, die Interesse haben, sich gezielt mit sich, ihrem Zyklus und ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen. In unserem Programm und dem beigelegten Flyer findet ihr eine Übersicht der Veranstaltungen; eine ausführliche Programmbeschreibung und Informationen zur Anmeldung gibt es unter [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de).

Ganz besonders freuen wir uns über die Buchpräsentation von VULVINA Intersektional durch die Autorin Souzan AlSabah selbst. In Kooperation mit der vhs Erlangen, we integrate e.V. Nürnberg und BildungEvangelisch.

### Was ist das Frauenzentrum?

Das Frauenzentrum Erlangen versteht sich als feministisches Zentrum. Im Bewusstsein ungleicher gesellschaftlicher Machtverhältnisse schaffen wir Raum für deren kritische Wahrnehmung und wirken ihnen aktiv entgegen. Wir fördern die politische, kulturelle und berufliche Bildung von Frauen. Wir informieren über und sensibilisieren für Frauenrechte. Wir skandalisieren die Missachtung von Frauenrechten. Wir fördern und bestärken Frauen in ihrer Entscheidung für eine selbstbestimmte Lebensweise. Das Frauenzentrum ist Raum für feministische Kultur, feministische Debatten, Begegnungen und Stärkung von Netzwerken. Es ist Frauen vorbehalten. Das Frauenzentrum heißt alle Frauen willkommen, das schließt selbstverständlich Trans- und Cis-Frauen ein.

### Wie kann ich mitmachen? - Join the Sisterhood!

Das Frauenzentrum ist Freiraum für Frauen, deren Projekte und Ideen. Wenn ihr also Themenvorschläge und Wünsche habt oder Mitfrau im Verein werden wollt, meldet euch gerne bei uns! Das Frauenzentrum lebt von der aktiven Teilnahme und Unterstützung

seiner Mitfrauen und interessierter Personen. Wir unterstützen euch gerne bei der Planung und Durchführung. Natürlich seid ihr auch herzlich willkommen, wenn ihr euch beraten lassen, austauschen oder unterhalten wollt. Kommt einfach bei den Veranstaltungen oder zu den Bürozeiten vorbei!

### Noch Fragen?

Wenn ihr noch Fragen zum Verein, den Veranstaltungen habt oder weiterführende Kontakte benötigt, könnt ihr uns telefonisch zu den Bürozeiten unter 09131 208023 erreichen, oder schreibt uns eine E-Mail an: [info@frauenzentrum-erlangen.de](mailto:info@frauenzentrum-erlangen.de). Für mehr Informationen schaut doch mal auf unserer Website [frauenzentrum-erlangen.de](http://frauenzentrum-erlangen.de) oder auf unseren Social Medias vorbei!

Bei unseren Veranstaltungen freuen wir uns über eine Spende auf Selbsteinschätzungsbasis, wenn nicht anders innerhalb des Programms aufgeführt.

*Most of our events and workshops are in German. If you need translation, please contact us at [info@frauenzentrum-erlangen.de](mailto:info@frauenzentrum-erlangen.de)!*

# Raum für Regelmäßiges

## INTERNATIONALE FRAUENGRUPPE ERLANGEN

---

Regelmäßige Treffen  
Kontakt: [int.frauengruppeerlangen@gmail.com](mailto:int.frauengruppeerlangen@gmail.com)  
oder 09131 202355

Egal, ob du neu in Erlangen bist oder schon lange hier wohnst und Fragen zu bestimmten Bereichen deines Alltags hast: Wir sind eine Gruppe von Frauen, die sich zu Tee, Kaffee, Kuchen und Austausch trifft, um gemeinsam neue Räume in Erlangen zu erobern, um sich gegenseitig zu unterstützen, um unabhängig von Religion und Herkunft ein aktives, selbstbestimmtes Leben in Erlangen zu führen.



## SCHREIBWERKSTATT - "AUTOBIOGRAFISCHES SCHREIBEN"

---

Termine: 06.03. / 20.03. / 10.04. / 24.04. / 08.05. / 22.05. / 05.06. / 19.06. / 03.07. / 10.07.  
18.00 Uhr, Kosten: pro Abend € 7,-  
Anmeldung: [sonnensegel@gmx.net](mailto:sonnensegel@gmx.net)

Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich an Details aus ihrer Vergangenheit wieder erinnern möchten. Vielleicht, um Erinnerungen weitergeben zu können, vielleicht um Erfahrungen aufzuarbeiten. Gründe für autobiographisches Schreiben gibt es viele. Durch die gezielten Schreibimpulse, die in dem Kurs gegeben werden, finden Sie in einer konzentrierten, vertrauensvollen Schreibgemeinschaft wieder den Zugang zu verschüttetem oder verdrängtem Material.

## PLENUM

---

Zweiter Dienstag im Monat  
19.00 Uhr

Hier besprechen wir Aktuelles und Organisatorisches rund um das Frauenzentrum. Ihr möchtet das Zentrum besser kennen lernen, habt eine Idee für eine Veranstaltung oder möchtet euch anderweitig informieren oder einbringen? Wir sind offen für alle interessierten Frauen.

## INTERNATIONAL WOMEN'S CAFÉ

---

Dates: April 25<sup>th</sup> / May 30<sup>th</sup> / June 27<sup>th</sup> / July 18<sup>th</sup>  
5.00 – 7.00 pm  
Contact: International Women's Café on facebook or Instagram

Looking for new friends, seeking for advice or help or just hanging out together and have a yummy cake and cup of coffee. This monthly meeting is perfect to meet new girls in town – for a nice talk, to become your new best friends but also to help you settling and feeling good in Erlangen.

## FRAUENKNEIPE

---

Erster Donnerstag im Monat  
ab 18.00 Uhr  
Kosten: nach Verzehr  
Anmeldung zum Essen:  
[oase-frauzentrum@outlook.com](mailto:oase-frauzentrum@outlook.com)

Du möchtest dich mit anderen Frauen austauschen oder einfach einen entspannten Abend im Frauenzentrum verbringen? Hier ist Zeit zum Vernetzen, Lachen, Zuhören und Austauschen. Alle sind willkommen! Es gibt leckeres Essen, für welches Du Dich bitte bis spätestens einen Tag vorher anmeldest. Du kannst aber auch einfach so vorbeikommen.

## MEDITATION MIT NADINE

---

Termine: 26.03. / 30.04. / 21.05.  
19.00 Uhr  
Dauer ca. 45 – 60 Minuten  
Kosten: Auf Spendenbasis  
Anmeldung bitte an:  
[znadine00@gmx.de](mailto:znadine00@gmx.de)

Du wolltest schon immer mal das Meditieren ausprobieren, hast aber bis jetzt alleine noch keinen Zugang dazu gefunden? Dann ist ein von mir gestalteter Meditationsabend vielleicht genau das Richtige für dich! Ich werde die Abende mit geleiteten Meditationen sowie verschiedenen Entspannungsübungen und kleinen Körperübungen gestalten und mag primär einen sicheren Raum schaffen, in dem nur das Jetzt zählt, du dich wohlfühlen sollst und entspannen darfst. Eine künstlerische Begleitung des Abends durch poetische Texte sowie ein gemeinsames oder stilles, reflektiertes Schreiben/Zeichnen für dich soll ebenfalls Raum finden. Was du brauchst? Dich und deinen Körper. Dich und deinen Geist. Bequeme Wohlfühlkleidung, evtl. Yogamatte/Meditationskissen, etwas zum Trinken und, wenn du magst, dein Schreibbuch/Zeichenbuch und deine jeweiligen Utensilien hierfür. Weil zusammen meditieren und gemeinsam Kunst erschaffen etwas ganz ganz Besonderes ist.

**WENDO -  
SELBSTBEHAUPTUNG &  
SELBSTVERTEIDIGUNG  
für Frauen\* und Mädchen\*  
ab 16 Jahren mit Angie Thomas**

---

Termine: 12.04. / 10.05. / 05.07.

17.30 – 20.00 Uhr

Ort: Villa an der Schwabach

Hindenburgstraße 46A,

91054 Erlangen.

Der Veranstaltungsort ist im EG  
barrierefrei.

Eintritt: kostenlos

Anmeldung: [info@angie-thomas.de](mailto:info@angie-thomas.de)  
oder 0160 91409168

Jede Frau kann sich vor körperlichen  
und verbalen Angriffen schützen!  
Im WenDo trainieren wir:

- die Wahrnehmung, um „heikle“  
Situationen zu erkennen und Ruhe  
zu bewahren
- selbstbewusstes Auftreten, um  
verbal Grenzen zu setzen und  
Gefahren abzuwehren
- leicht zu erlernende Selbstvertei-  
digungstechniken für den Notfall.

Nicht nur für Notsituationen ist  
WenDo hilfreich, sondern auch im  
Alltag, um sich abzugrenzen, z.B.  
von Arbeitskolleg\*innen.

Es ist nicht wichtig, wie alt Sie sind.  
Sie müssen nicht sportlich sein.  
Wenn Sie eine Behinderung haben  
oder wenig Deutsch sprechen: Sie  
sind alle willkommen! Weitere Infos:  
[www.angie-thomas.de](http://www.angie-thomas.de).

*In Kooperation mit Bildung  
Evangelisch Erlangen und der  
Gleichstellungsstelle im Büro für  
Chancengleichheit und Vielfalt der  
Stadt Erlangen.*



**ERLANGER FRAUEN-  
GRUPPENTREFFEN**

---

Dritter Donnerstag im Monat oder  
nach Vereinbarung

18.00 Uhr

Anmeldung: [frauengruppentref-  
fen.erlangen@gmail.com](mailto:frauengruppentreffen.erlangen@gmail.com)

Eine Plattform für Informationsaus-  
tausch und Vernetzung zwischen  
Frauenprojekten und -gruppen in  
Erlangen. Neben dem Austausch  
wird bei jedem Treffen ein aktuelles  
Thema vorgestellt, diskutiert und  
besprochen.

**COURSE  
"BREAKING STEREOTYPES:  
VOICES OF CONTEMPORARY  
INDIAN WOMEN"  
WITH KHUSHBOO JAIN**

---

Dates: April 17<sup>th</sup> / April 24<sup>th</sup> /

May 08<sup>th</sup> / May 29<sup>th</sup> / June 5<sup>th</sup> /

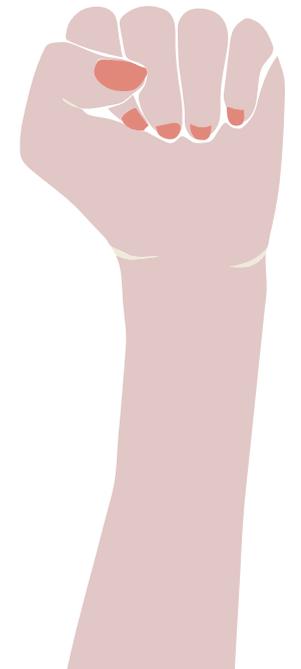
June 19<sup>th</sup> / June 26<sup>th</sup> / July 3<sup>rd</sup> / July 17<sup>th</sup>

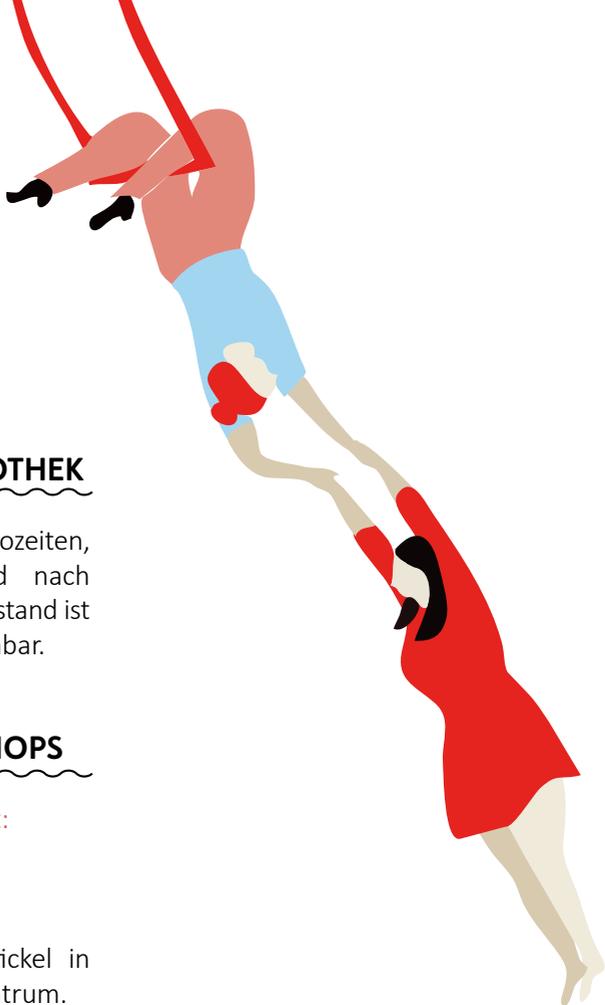
One-time fee: € 20,-

Zentrum Wiesengrund,  
Wöhrmühle 7

In this course, we delve deep into  
the lives of Indian women, their  
heterogeneous and unique experi-  
ences and contexts, and the gras-  
sroots feminist struggles. To sha-  
pe our understanding of identity,  
difference, and intersectionality in  
the multifaceted lives of Indian wo-  
men, our journey will move beyond  
theory, engaging with popular cul-  
ture, opinion pieces, films, personal  
anecdotes and roundtables with  
firsthand narratives. Please join if  
you are seeking a deeper understand-  
ing of India and its multicultural  
society, and to discover the inter-  
twining stories that unify us across  
thousands of miles, transcending  
time and distance.

*In Kooperation mit der vhs Erlangen,  
Anmeldung über vhs erforderlich*





## FEMINISTISCHE BIBLIOTHEK

Geöffnet während der Bürozeiten, bei Veranstaltungen und nach Absprache. Der aktuelle Bestand ist auf unserer Website einsehbar.

## SPECKSTEIN-WORKSHOPS

Informationen und Kontakt:  
[cs@claudia-stickel.de](mailto:cs@claudia-stickel.de)  
09131 817371

Mit Künstlerin Claudia Stickel in ihrem Atelier im Frauenzentrum.

## TROMMELKURSE

Montags ab 17.30 Uhr  
Information und Kontakt:  
[anita.rahm@online.de](mailto:anita.rahm@online.de)  
09131 49610

Wöchentlich stattfindende Trommelkurse für Fortgeschrittene. Bei Interesse wäre auch ein Anfängerkurs möglich, bitte Kontakt per E-Mail oder Telefon aufnehmen.

## FREIRAUM FÜR DICH

Kontakt:  
Büro Frauenzentrum

Der Veranstaltungsraum sowie Küche und Gruppenraum können gerne von Frauengruppen oder einzelnen Frauen angemietet werden!

# März

SAMSTAG – SONNTAG,

**02.03. – 03.03.2024**

SA: 10.00 – 18.00 UHR  
SO: 10.00 – 15.00 UHR

INVESTITION INSGESAMT: € 199,-  
VERBINDLICHE ANMELDUNG BIS SPÄTESTENS 23.02.2024 UNTER DER TELEFONNUMMER 09131 9411448 ODER PER E-MAIL AN: [INFO@WAYWATCHERS.DE](mailto:INFO@WAYWATCHERS.DE)

## SEMINAR

„MEINE RESILIENZ STÄRKEN!“

Sie möchten gelassener reagieren, in schwierigen Lebenssituationen schneller Mut fassen und aktiv Lösungsansätze finden und umsetzen? Dazu bedarf es, innere Ressourcen zu aktivieren, um flexibel und widerstandsfähig auf äußere Einflüsse zu reagieren und Krisen unbeschadet zu überstehen. Grundsätzlich verfügt jeder Mensch über eine Resilienz-Kompetenz, die gezielt weiterentwickelt werden kann. In der Auseinandersetzung mit den sieben Säulen der Resilienz finden Sie Ihre persönlichen Faktoren, die Ihnen mentale Stärke verleihen. In diesem Seminar schärfen Sie Ihr Bewusstsein für Ihr Handeln und Ihre persönlichen Strategien, um Widerstandskraft und Flexibilität auszubauen sowie wieder mehr

in körperliche und psychische Balance zu kommen und zu bleiben. Resilienz hilft uns gerade in Zeiten mit komplexen und unsicheren Zusammenhängen, um souveräner agieren und reagieren zu können.

Mind. 4 bis max. 8 Teilnehmerinnen.  
Referentin: Maria Th. Beyer, Laufbahn- und Karriereberaterin, Coach und Supervisorin  
[www.waywatchers.de](http://www.waywatchers.de)

MITTWOCH,

**06.03.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

## SCHREIBWERKSTATT

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

**07.03.2024**

18.00 UHR

## FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges



**FREITAG,**

**08.03.2024**

7.00 - 8.30 PM

VHS CLUB INTERNATIONAL,  
FRIEDRICHSTRASSE 17  
FREE ADMISSION

**INTERNATIONALER FRAUEN\*-  
KAMPFTAG**

TALK

"BEYOND TRADITIONS: STORIES,  
STRUGGLES AND UPRISINGS OF  
WOMEN IN CONTEMPORARY INDIA"  
WITH KHUSHBOO JAIN

India, a captivating enigma, is the world's largest democracy and a land of contradictions. A land where women are both revered as goddesses and abused in the same breath, millions of women defy the odds. Despite formidable challenges women break boundaries, fight with their bodies and sexualities, navigate the complex attacks on them. In this talk we learn more about their struggles and triumphs and about contemporary feminist movements in India.

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldung über vhs erforderlich.

**MONTAG,**

**11.03.2024**

18.00 - 19.30 UHR

VHS ERLANGEN, FRIEDRICHSTR. 19,  
HISTORISCHER SAAL  
EINTRITT: FREI

VORTRAG

"MEISTERINNEN DER MALEREI:  
SOFONISBA ANGISSOLA,  
ARTEMISIA GENTILESCHI UND  
ANGELIKA KAUFFMANN"  
MIT DR. TERESA BISCHOFF

"Die Frauen haben in jeder Kunst, der sie sich zuwandten, Vortreffliches erlangt." Im 16. Jahrhundert war es keine Selbstverständlichkeit, dass Giorgio Vasari in seinen berühmten Biografien auch die Künstlerinnen erwähnte. Findet sich die Frau als Bildmotiv durch alle Epochen hindurch, steht die Künstlerin doch häufig im Schatten ihrer männlichen Kollegen. Die erfolgreichen Lebensläufe der drei Malerinnen Sofonisba Anguissola, Artemisia Gentileschi und Angelika Kauffmann geben exemplarisch eine Vorstellung vom Leben und künstlerischen Schaffen dreier mutiger Frauen in der Epoche der Renaissance, des Barock und der Zeit der Aufklärung.

► In Kooperation mit der vhs Erlangen und dem Büro für

Chancengleichheit und Vielfalt/  
Gleichstellungsstelle der Stadt  
Erlangen, Anmeldung über vhs er-  
forderlich

**DIENSTAG,**

**12.03.2024**

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DONNERSTAG,**

**14.03.2024**

18.30 UHR

VHS CLUB INTERNATIONAL,  
FRIEDRICHSTRASSE 17  
EINTRITT FREI,  
SPENDEN ERWÜNSCHT

BUCHPRÄSENTATION  
"VULVINA INTERSEKTIONAL"  
MIT SOUZAN ALSABAH

Moderation: Abyan Nur  
(we integrate e.V.)

"VULVINA intersektional" ist ein zukunftsweisendes Werk über Sprache und Mythen, Sexualität und Identität. Die Autorin, Sexualpädagogin und Empowermenttrainerin Souzan AlSabah gilt

inzwischen bundesweit als Expertin für intersektionalitäts-sensible Gesundheit. Bei der Lesung aus ihrem 2023 erschienenen Buch "VULVINA intersektional" und dem folgenden Gespräch geht es um die Geschichte des Begriffs Vulvina, den Souzan AlSabah aka Ella Berlin als Selbstbezeichnung für das gesamte Genital veröffentlicht hat. Warum war die Arbeit mit Pseudonym in diesem Kontext naheliegend, und wie kommt es, dass sie den Schutz durch ein Pseudonym für sich benötigte? Was hat das mit Intersektionalität zu tun? Souzan AlSabah erklärt anhand von Beispielen aus ihrer Arbeit mit rassifizierten Jugendlichen, welche Auswirkungen strukturelle Gegebenheiten oft auf Einzelschicksale haben. Warum es zunehmend wichtig ist, sich gesamtgesellschaftlich mit den Auswirkungen von Intersektionalitäts-Erfahrungen zu beschäftigen, und was damit überhaupt gemeint ist. Die Lesung wird auch einen Raum bieten, um gemeinsam über die relevanten und aktuellen Themen des Buches zu diskutieren.

► In Kooperation mit we integrate e.V. Nürnberg, der vhs Erlangen und BildungEvangelisch, Anmeldung über vhs empfehlenswert.

**DONNERSTAG,**

**14.03.2024**

19.00 – 20.30 UHR

EINTRITT: FREI

VHS ERLANGEN, FRIEDRICHSTR. 19,  
HISTORISCHER SAAL

**VORTRAG**

**"WALKER EVANS UND BERENICE  
ABBOTT – AMERIKANISCHE FOTO-  
GRAFIE IN DEN 1930ER JAHREN"  
MIT DR. PETER BEHRINGER**

Walker Evans und Berenice Abbott entwickelten in den 1930er Jahren eine neue Bildsprache in der Fotografie: den dokumentarischen Stil. Nicht die Autor\*innenschaft des Bilds stand hier im Vordergrund, sondern der Bildinhalt selbst. Damit ging auch die endgültige Ablösung vom Leitmedium Malerei einher. Die Arbeiten Evans in den amerikanischen Südstaaten während der Agrarkrise und die Dokumentation des Wandels von New York durch Abbott sind legendär und bis heute einflussreich. Die Autorin Susan Sontag nannte Evans den bedeutendsten Fotografen, der Amerika je fotografiert hat. Abbott wurde 1983 als erste Fotografin in die American Academy of Arts and Letters aufgenommen. Im Vortrag werden Leben und Werk von Evans und Abbott vorgestellt.

► In Kooperation mit der vhs  
Erlangen, Anmeldung über vhs  
erforderlich.

**MONTAG,**

**18.03.2024**

18.30 – 20.00 UHR

EINTRITT: € 23,-

VHS ERLANGEN, FRIEDRICHSTR. 17,  
AULA

**2-TEILIGER WORKSHOP**

**"KINDERWUNSCH – NATÜRLICH!"  
MIT ANNIKA ROSENBERGER**

Der Kinderwunsch klopft an und plötzlich sind da viele Fragen: Wann genau im Zyklus kann ich eigentlich am besten schwanger werden? Kann ich den richtigen Zeitpunkt im Zyklus erkennen und wie? Habe ich überhaupt einen Eisprung und wie läuft der Zyklus genau ab? In diesem zweiteiligen Workshop lernen Sie den natürlichen Zyklusablauf kennen, außerdem Biologie und Anatomie der gemeinsamen Fruchtbarkeit von Mann und Frau. Und an welchen Körperzeichen Sie ganz einfach erkennen können, ob ein Eisprung stattgefunden hat, und wann der beste Zeitpunkt ist, schwanger zu werden.

Beim zweiten Treffen gibt es Gelegenheit, noch offene Fragen zu klären. Außerdem ist Zeit für einen Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden über das Beobachten und Einordnen der Körperzeichen. Der Kurs ist geeignet für Einzelpersonen und Paare.

► In Kooperation mit der vhs  
Erlangen, Anmeldung über vhs  
erforderlich.

**DIENSTAG,**

**19.03.2024**

19.00 UHR

**MITGLIEDERVERSAMMLUNG**

**MITTWOCH,**

**20.03.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

**SCHREIBWERKSTATT**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DIENSTAG,**

**26.03.2024**

19.00 UHR

**MEDITATION MIT NADINE**

► Info unter Raum für Regelmäßiges



# April

**DONNERSTAG,**

**04.04.2024**

18.00 UHR

**FRAUENKNEIPE**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DIENSTAG,**

**09.04.2024**

19.00 UHR

**PLENUM**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**MITTWOCH,**

**10.04.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

**SCHREIBWERKSTATT**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**FREITAG,**

**12.04.2024**

17.30 – 20.00 UHR

VILLA AN DER SCHWABACH,  
HINDENBURGSTR. 46A,  
91054 ERLANGEN

► DER VERANSTALTUNGSORT IST IM  
EG BARRIEREFREI

**WENDO SELBSTBEHAUPTUNG  
UND SELBSTVERTEIDIGUNG  
FÜR FRAUEN\* UND MÄDCHEN\*  
AB 16 JAHREN MIT ANGIE THOMAS**

► Info unter Raum für Regelmäßiges  
► In Kooperation mit Bildung  
Evangelisch Erlangen und der  
Gleichstellungsstelle im Büro für  
Chancengleichheit und Vielfalt der  
Stadt Erlangen.

**SAMSTAG,**

**13.04.2024**

14.00 – 17.30 UHR

KOSTEN: € 10,-  
ANMELDUNG: INFO@FRAUENZENT-  
RUM-ERLANGEN.DE

**WORKSHOP  
"DIE IDEALE FRAU?"  
MIT LENA HOFER**

Geschlechterklischees begegnen  
uns überall – seit Jahrhunderten  
gibt es stereotype Vorstellungen,  
was Frauen und Weiblichkeit an-  
geblich ausmacht. Diese wurden  
regelmäßig in Kunstwerken  
festgehalten und bilden damit die  
jeweilige Zeit ab. Ähnlichkeiten wie  
Unterschiede zwischen früher und

heute werden wir ausgehend von  
unterschiedlichen Darstellungen in  
der Kunst besprechen. Diese die-  
nen uns als Anlass, um uns über  
Themen wie Lust, Scham, Körper  
und Nacktheit, aber auch sexuali-  
sierte Gewalt auszutauschen. Da-  
bei wenden wir unterschiedliche  
Methoden aus der Museums- und  
Sexualpädagogik an.

**MITTWOCH,**

**17.04.2024**

6.00 – 8.00 PM

ZENTRUM WIESENGRUND,  
WÖHRMÜHLE 7

**COURSE  
"BREAKING STEREOTYPES: VOICES  
OF CONTEMPORARY INDIAN WOMEN"  
WITH KHUSHBOO JAIN**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**MITTWOCH,**

**17.04.2024**

17.00 – 21.00 UHR

KOSTEN: € 35,70  
VHS ERLANGEN, FRIEDRICHSTR. 17,  
AULA

**WORKSHOP**

**„IN HARMONIE MIT DEM WEIB-  
LICHEN ZYKLUS: SELBSTBESTIM-  
MUNG UND WOHLBEFINDEN“  
MIT KATRIN HUBER**

Eine Einladung zu Selbstentdeckung,  
Selbstverständnis und Selbstfürsor-  
ge. In diesem Workshop erforschen  
Sie das faszinierende Zusammen-  
spiel zwischen Ihrem weiblichen  
Zyklus, Ihrem Körper und Ihrem  
Geist. Sie lernen die Grundlagen  
des Zyklusbewusstseins kennen,  
verstehen die Bedeutung der rich-  
tigen Ernährung für einen gesunden  
Zyklus und erfahren, wie der Einsatz  
von Frauenkräutern zur Unterstüt-  
zung der weiblichen Gesundheit  
beitragen kann. Ganz egal, ob Sie  
bereits ein umfassendes Verständ-  
nis des weiblichen Zyklus besit-  
zen oder gerade erst angefangen  
haben, sich mit diesem Thema zu  
befassen, können Sie sich auf eine  
inspirierende Reise hin zu einem tie-  
feren Selbstverständnis und gesteigertem  
Wohlbefinden freuen. Sie  
erhalten ein Begleitheft zum Ausfül-  
len. Bitte mitbringen: Schreibzeug

► In Kooperation mit der vhs  
Erlangen, Anmeldung über vhs  
erforderlich.



# April

**DONNERSTAG,**

**18.04.2024**

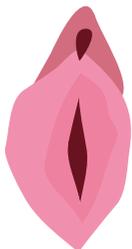
19.00 UHR

KOSTEN: AUF SPENDENBASIS

ANMELDUNG: INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**YOGA FÜR ALLE  
MIT JACKY**

Yoga ist nicht unbedingt das, was uns Instagram vormacht zu sein: Yoga bedeutet nicht zwingend, Akrobatik oder einen Handstand über Minuten halten zu können. An diesem Abend möchten wir uns der entspannenden, ruhigen und meditativen Seite des Yogas widmen, damit auch wirklich alle mitmachen können – egal welchen Alters, egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittene. In dieser Stunde möchten wir uns den Raum geben, Leistungsanforderungen und Stress einfach mal vor der Tür stehen zu lassen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Trainingsmatte.



**SAMSTAG,**

**20.04.2024**

14.00 – 17.00 UHR

KOSTEN: AUF SPENDENBASIS

ANMELDUNG: INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**CUPCAKE WORKSHOP  
MIT YUKI**

Wir modellieren Vulven aus Fondant als Cupcake-Topper, die ganz unterschiedlich und vielfältig gestaltet und verziert werden können. Das macht Spaß, ist lecker und schafft einen Rahmen, in dem in entspannter und wertschätzender Atmosphäre ein Austausch und Reflektieren über alles rund um Sexualität und den (weiblichen) Körper beginnen kann.

**MITTWOCH,**

**24.04.2024**

6.00 – 8.00 PM

ZENTRUM WIESENGRUND,  
WÖHRMÜHLE 7

**COURSE  
"BREAKING STEREOTYPES: VOICES OF  
CONTEMPORARY INDIAN WOMEN"  
WITH KHUSHBOO JAIN**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**MITTWOCH,**

**24.04.2024**

18.00 – 20.00 UHR

KOSTEN: € 15,30

VHS ERLANGEN, FRIEDRICHSTR. 17,  
AULA

**WORKSHOP  
"ZYKLUSWISSEN UND GRUNDLAGEN  
DER METHODE SENSIPLAN®"  
MIT ANNIKA ROSENBERGER**

Das Zyklusgeschehen begleitet menstruierende Menschen fast 40 Jahre ihres Lebens. Doch viele wissen nur sehr ungenau über die tatsächlichen Vorgänge in ihrem Körper Bescheid. Über das Wissen um die genaueren Abläufe innerhalb des Zyklus lassen sich fruchtbare und unfruchtbare Zeiten erkennen. Die Methode sensiplan® (symptothermale Methode) ermöglicht dies noch genauer. Sie lernen in diesem Workshop neben dem natürlichen Zyklusgeschehen auch Anatomie und Biologie des weiblichen und männlichen Körpers kennen – wichtige Grundlagen zum Erkennen der gemeinsamen Fruchtbarkeit. Die Methode sensiplan® wird in Grundzügen vorgestellt. Zum Anwenden wird eine individuelle Lernphase empfohlen.

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldung über vhs erforderlich.



**MITTWOCH,**

**24.04.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

**SCHREIBWERKSTATT**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DONNERSTAG,**

**25.04.2024**

5.00 – 7.00 PM

**INTERNATIONAL WOMEN'S CAFÉ**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DIENSTAG,**

**30.04.2024**

19.00 UHR

**MEDITATION MIT NADINE**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DONNERSTAG,**

**02.05.2024**

18.00 UHR

**FRAUENKNEIPE**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**MITTWOCH,**

**08.05.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

**SCHREIBWERKSTATT**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**MITTWOCH,**

**08.05.2024**

6.00 – 8.00 PM

ZENTRUM WIESENGRUND,  
WÖHRMÜHLE 7

**COURSE**

**“BREAKING STEREOTYPES: VOICES  
OF CONTEMPORARY INDIAN WOMEN”  
WITH KHUSHBOO JAIN**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**FREITAG,**

**10.05.2024**

17.30 – 20.00 UHR

ORT: VILLA AN DER SCHWABACH  
HINDENBURGSTRASSE 46A,  
91054 ERLANGEN

► DER VERANSTALTUNGSORT IST IM  
EG BARRIEREFREI.

**WENDO SELBSTBEHAUPTUNG  
UND SELBSTVERTEIDIGUNG  
FÜR FRAUEN\* UND MÄDCHEN\*  
AB 16 JAHREN MIT ANGIE THOMAS**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

► In Kooperation mit Bildung  
Evangelisch Erlangen und der  
Gleichstellungsstelle im Büro für  
Chancengleichheit und Vielfalt der  
Stadt Erlangen.

**SAMSTAG,**

**11.05.2024**

10.00 – 14.00 UHR

KOSTEN: € 37,70  
TREFFPUNKT: FREIZEITANLAGE BEI  
DER WÖHRMÜHLE,  
WÖHRMÜHLE 6,  
91056 ERLANGEN

**FRAUENKRÄUTERWANDERUNG  
MIT KATRIN HUBER**

In diesem Workshop werden Sie in die faszinierende Welt der Kräuter eintauchen, die traditionell von Frauen genutzt wurden, um ihre Gesundheit und das Wohlbefinden zu unterstützen – sei es bei Zyklusunregelmäßigkeiten, unerfülltem Kinderwunsch, Wassereinlagerungen, Stimmungsschwankungen oder Wechseljahrsbeschwerden. Wir werden die botanischen Merkmale, spezifische Inhaltsstoffe und verschiedene Verwendungsmöglichkeiten rund um diese Kräuter erkunden und bei einer Kräuterwanderung einige der Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung kennen lernen.

Sie erhalten ein Begleitheft zum Ausfüllen.

► In Kooperation mit der vhs  
Erlangen, Anmeldung über vhs  
erforderlich.

**SAMSTAG,**

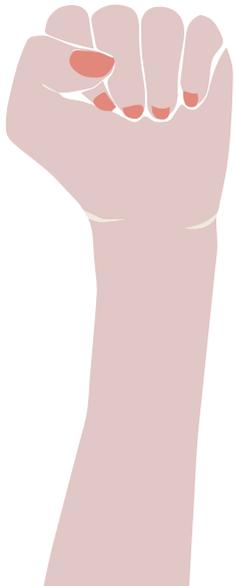
**11.05.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: € 30,-  
TEILNEHMERINNENZAHL: MAX. 15  
ANMELDUNG: BIS SPÄTESTENS  
05.05.2024 AN OASE-FRAUZENT-  
RUM@OUTLOOK.COM

**ITALIENISCHER ABEND  
MIT VORTRAG  
VON NADJA BENNEWITZ**

Nur in Italien bekommt man die Spaghetti so richtig al dente? Nur dort fällt das Fleisch so zart vom Knochen des Ossobuco? Stop - Stop - Stop - geht lieber gleich zu den Spitzenköchinnen des Frauenzentrums. Dort wird es nämlich am 11.05.2024 einen Italienischen Abend geben: ein 5-gängiges Menü, garniert mit echten Italo-Hits, Live-Gesang und historischer Aufklärung durch Nadja Bennewitz.



## MONTAG,

**13.05.2024**

18.30 – 20.00 UHR

EINTRITT: € 23,-

VHS ERLANGEN, FRIEDRICHSTR. 17,  
AULA

### WORKSHOP TEIL 2

"KINDERWUNSCH – NATÜRLICH!"  
MIT ANNIKA ROSENBERGER

Der Kinderwunsch klopft an, und plötzlich sind da viele Fragen: Wann genau im Zyklus kann ich eigentlich am besten schwanger werden? Kann ich den richtigen Zeitpunkt im Zyklus erkennen und wie? Habe ich überhaupt einen Eisprung und wie läuft der Zyklus genau ab?

In diesem zweiteiligen Workshop lernen Sie den natürlichen Zyklusablauf kennen, außerdem Biologie und Anatomie der gemeinsamen Fruchtbarkeit von Mann und Frau. Und an welchen Körperzeichen Sie ganz einfach erkennen können, ob ein Eisprung stattgefunden hat, und wann der beste Zeitpunkt ist, schwanger zu werden.

Beim zweiten Treffen gibt es Gelegenheit, noch offene Fragen zu klären. Außerdem ist Zeit für einen Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden über das

Beobachten und Einordnen der Körperzeichen.  
Der Kurs ist geeignet für Einzelpersonen und Paare.

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldung über vhs erforderlich.

## DIENSTAG,

**14.05.2024**

19.00 UHR

### PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

## DIENSTAG,

**21.05.2024**

19.00 UHR

### MEDITATION MIT NADINE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

## MITTWOCH,

**22.05.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

### SCHREIBWERKSTATT

► Info unter Raum für Regelmäßiges

## MITTWOCH,

**29.05.2024**

6.00 – 8.00 PM

ZENTRUM WIESENGRUND,  
WÖHRMÜHLE 7

### COURSE

"BREAKING STEREOTYPES: VOICES  
OF CONTEMPORARY INDIAN WOMEN"  
WITH KHUSHBOO JAIN

► Info unter Raum für Regelmäßiges

## DONNERSTAG,

**30.05.2024**

5.00 – 7.00 PM

### INTERNATIONAL WOMEN'S CAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges



**SAMSTAG,**

**01.06.2024**

13.00 – 16.00 UHR

KOSTEN: € 10,-

ANMELDUNG: INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**WORKSHOP**

**"TALK CONSENT TO ME"  
VON JUICY**

Konsens - ein großes Wort, über das viel diskutiert wird. Zu Recht, denn er ist essentiell für Sexualität. Aber was bedeutet Konsens eigentlich ganz konkret? Wie kann und soll er in sexuellen Begegnungen umgesetzt werden? Dieser Frage wollen wir in diesem Workshop gemeinsam nachgehen und für uns individuelle Antworten darauf finden. Wie finde ich heraus, was ich will und was meine Grenzen sind? Was bedeutet Konsens für mich persönlich? Wie kommuniziere ich ihn? Und welche Basis brauche ich da für mich? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, werden wir gemeinsam das Konzept von Konsens aus verschiedenen Perspektiven beleuchten und verstehen. Und dabei auch der Frage aller Fragen nachgehen: Was kann alles Sex sein?

**DIENSTAG,**

**04.06.2024**

7.00 – 8.30 PM

FREE ADMISSION

VHS CLUB INTERNATIONAL,  
FRIEDRICHSTR. 17

**TALK**

**"STREETS AT HOME?  
UNRAVELLING THE IDEA OF HOME"  
WITH KHUSHBOO JAIN**

In this talk, we will engage with multiple senses of home, of the practices and notions of home in the everyday. We will look at home within and beyond the house, how people relate to and experience their dwellings, how places are meaningful and full of significance for people. We will venture out of the seminar room to the streets and wagon homes, learn about homeless architecture and closely observe the dynamic nature of people-place relationships. Not only will we explore people's relationships to place, its materiality and people's definitions of home but also what home means to us.

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldung über vhs erforderlich.

**MITTWOCH,**

**05.06.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

**SCHREIBWERKSTATT**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**MITTWOCH,**

**05.06.2024**

6.00 – 8.00 PM

ZENTRUM WIESENGRUND,  
WÖHRMÜHLE 7

**COURSE**

**"BREAKING STEREOTYPES: VOICES  
OF CONTEMPORARY INDIAN WOMEN"  
WITH KHUSHBOO JAIN**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DONNERSTAG,**

**06.06.2024**

18.00 UHR

**FRAUENKNEIPE**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**SAMSTAG,**

**08.06.2024**

10.00 – 16.30 UHR

ANMELDUNG:

INFO@ANGIE-THOMAS.DE

ODER 0160 91409168

EINTRITT: KOSTENLOS

**WENDO SELBSTBEHAUPTUNG  
UND SELBSTVERTEIDIGUNG  
FÜR FRAUEN\* UND MÄDCHEN\*  
AB 16 JAHREN MIT ANGIE THOMAS**

Jede Frau kann sich vor körperlichen und verbalen Angriffen schützen! Im WenDo trainieren wir:

- die Wahrnehmung, um „heikle“ Situationen zu erkennen und Ruhe zu bewahren
- selbstbewusstes Auftreten, um verbal Grenzen zu setzen und Gefahren abzuwehren
- leicht zu erlernende Selbstverteidigungstechniken für den Notfall.

Nicht nur für Notsituationen ist WenDo hilfreich, sondern auch im Alltag, um sich abzugrenzen, z.B. von Arbeitskolleg\*innen.

Es ist nicht wichtig, wie alt Sie sind. Sie müssen nicht sportlich sein. Wenn Sie eine Behinderung haben oder wenig Deutsch sprechen: Sie sind alle willkommen!

Weitere Infos:

[www.angie-thomas.de](http://www.angie-thomas.de)

**DIENSTAG,**

**11.06.2024**

19.00 UHR

**PLENUM**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**FREITAG**

**14.06.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: JE NACH VERZEHR

ANMELDUNG: BIS ZUM 10.06.2024 AN  
INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE  
ODER 09131 208023

**TAPASABEND**

Bald ist wieder Sommer und zur Einstimmung auf die Urlaubszeit servieren wir wieder spanische Tapas (auch vegetarisch) als Fingerfood und mit Messer und Gabel, dazu die passenden Getränke.



**SONNTAG,**

**16.06.2024**

15.00 – 19.00 UHR

KOSTEN: € 36,-

(BZW. NACH EIGENEM ERMESSEN)

ANMELDUNG AN:

ANITA.RAHM@ONLINE.DE

**TROMMELWORKSHOP**

**MIT ANITA RAHM**

Der Kurs ist für alle Frauen offen, die neugierig auf neue Erfahrungen mit verschiedenen Trommeln sind. Mit viel Spaß und Bewegung werden wir in die Welt der mehrstimmigen Rhythmen aus aller Welt eintauchen. Congas, Basstrommeln, Rahmentrommel, Darabukas sind vorhanden. Gerne können eigene Trommeln (Djemben oder Rahmentrommeln etc.) mitgebracht werden.

**MITTWOCH,**

**19.06.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

**SCHREIBWERKSTATT**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**MITTWOCH,**

**19.06.2024**

6.00 – 8.00 PM

ZENTRUM WIESENGRUND,

WÖHRMÜHLE 7

**COURSE**

**“BREAKING STEREOTYPES: VOICES  
OF CONTEMPORARY INDIAN WOMEN”  
WITH KHUSHBOO JAIN**

► Info unter Raum für Regelmäßiges



**DONNERSTAG,**

**20.06.2024**

19.00 UHR

KOSTEN: AUF SPENDENBASIS

ANMELDUNG:

INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**YOGA FÜR ALLE MIT JACKY**

Yoga ist nicht unbedingt das, was uns Instagram vormacht zu sein: Yoga bedeutet nicht zwingend Akrobatik oder einen Handstand über Minuten halten zu können. An diesem Abend möchten wir uns der entspannenden, ruhigen und meditativen Seite des Yogas widmen, damit auch wirklich alle mitmachen können – egal welchen Alters, egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittene. In dieser Stunde möchten wir uns den Raum geben, Leistungsanforderungen und Stress einfach mal vor der Tür stehen zu lassen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Trainingsmatte.

# Juni

**SAMSTAG,**

**22.06.2024**

10.00 – 16.00 UHR

KOSTEN: € 15,-

BUCHUNG DER WORKSHOP-REIHE

MIT 3 TERMINEN: € 40,- (SIEHE  
AUCH 06.07. UND 21.09.)

ANMELDUNG:

INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**EMOTIONSWORKSHOP**

**"UNVERSCHÄMT GEFÜHLVOLL:  
WIE EIN ENTSPANNTER UMGANG  
MIT DEINEN GEFÜHLEN DICH AUF-  
BLÜHEN LÄSST"**

**MIT LINDA HAMANN**

Bist du von deinen Emotionen manchmal überfordert? Wünschst du dir sogar oft einen Knopf, mit dem du deine Ungeduld ausschalten kannst? Lähmt dich deine Angst vor Ablehnung so, dass du wichtige Chancen in deinem Leben verpasst? Dieser Emotionsworkshop bietet dir theoretisches Wissen über unsere Gefühle und körperlichen Wahrnehmungen, Übungen, um entspannter mit Gefühlen umzugehen und Werkzeuge, die du im Alltag anwenden kannst, wenn dich ein Gefühl mal wieder überwältigt.

**MITTWOCH,**

**26.06.2024**

6.00 – 8.00 PM

ZENTRUM WIESENGRUND,

WÖHRMÜHLE 7

**COURSE**

**"BREAKING STEREOTYPES: VOICES  
OF CONTEMPORARY INDIAN WOMEN"  
WITH KHUSHBOO JAIN**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DONNERSTAG,**

**27.06.2024**

5.00 – 7.00 PM

**INTERNATIONAL WOMEN'S CAFÉ**

► Info unter Raum für Regelmäßiges



## **DAS FRAUENZENTRUM**



**LEBT VON DER KREATIVITÄT  
UND DEM ENGAGEMENT VON  
FRAUEN, ALSO KOMM VORBEI UND  
UNTERSTÜTZE DIE ARBEIT DES ZENTRUMS  
DURCH DEINE IDEEN UND/ODER  
DEINE MITGLIEDSCHAFT  
IM VEREIN!**



## MITTWOCH, 03.07.2024

18.00 UHR  
KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

### SCHREIBWERKSTATT

► Info unter Raum für Regelmäßiges

## MITTWOCH, 03.07.2024

6.00 – 8.00 PM  
ZENTRUM WIESENGRUND,  
WÖHRMÜHLE 7

**COURSE**  
"BREAKING STEREOTYPES: VOICES  
OF CONTEMPORARY INDIAN WOMEN"  
WITH KHUSHBOO JAIN

► Info unter Raum für Regelmäßiges

## DONNERSTAG, 04.07.2024

18.00 UHR

### FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

## FREITAG, 05.07.2024

17.30 – 20.00 UHR

ORT: VILLA AN DER SCHWABACH  
HINDENBURGSTRASSE 46A,  
91054 ERLANGEN

► DER VERANSTALTUNGSORT IST IM  
EG BARRIEREFREI.

**WENDO SELBSTBEHAUPTUNG  
UND SELBSTVERTEIDIGUNG  
FÜR FRAUEN\* UND MÄDCHEN\*  
AB 16 JAHREN MIT ANGIE THOMAS**

► Info unter Raum für Regelmäßiges  
► In Kooperation mit Bildung  
Evangelisch Erlangen und der  
Gleichstellungsstelle im Büro für  
Chancengleichheit und Vielfalt der  
Stadt Erlangen.

## SAMSTAG, 06.07.2024

10.00 – 16.00 UHR

KOSTEN: € 15,-  
BUCHUNG DER WORKSHOP-REIHE  
MIT 3 TERMINEN: € 40,-  
ANMELDUNG:  
INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**WORKSHOP "FREISPRUCH –  
SCHLUSS MIT SELBSTANKLAGE!  
SELBSTZWEIFEL LOSLASSEN UND  
LIEBEVOLLER MIT DIR SELBST (UND  
ANDEREN) UMGEHEN"  
MIT LINDA HAMANN**

Klagst du dich am Ende des Tages dafür an, heut mal wieder "nicht genug" geschafft zu haben? Redest du dir ein, dass mit dir etwas nicht stimmen muss, weil du immer wieder Pech in der Liebe hast? Hast du ein schlechtes Gewissen, wenn du "nein" sagen musst? Befreie deinen inneren Kritiker und komm wieder mehr in die Leichtigkeit! Auf diesem Workshop lernen wir durch Bewusstseins- und Achtsamkeitsübungen, wie wir uns selbst akzeptieren und zu uns stehen können, und wie wir aus der Selbstverurteilung herauskommen, um uns wahre Selbstliebe zu schenken.

Dabei lernen wir, unsere Gedanken zu ordnen, Empfindungen bewusst wahrzunehmen und auszudrücken, um so der eigenen Intuition und dem eigenen Empfinden wieder mehr zu vertrauen.

## DIENSTAG, 09.07.2024

19.00 UHR

### PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

## MITTWOCH, 10.07.2024

18.00 UHR  
KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

### SCHREIBWERKSTATT

► Info unter Raum für Regelmäßiges



# Juli

MITTWOCH,

**17.07.2024**

6.00 – 8.00 PM

ZENTRUM WIESENGRUND,  
WÖHRMÜHLE 7

## COURSE

"BREAKING STEREOTYPES: VOICES  
OF CONTEMPORARY INDIAN WOMEN"  
WITH KHUSHBOO JAIN

► Info unter Raum für Regelmäßiges

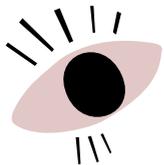
DONNERSTAG,

**18.07.2024**

5.00 – 7.00 PM

INTERNATIONAL WOMEN'S CAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges



SAMSTAG

**20.07.2024**

19.00 UHR

## SOMMERFEST

Wir feiern unser beliebtes Sommerfest! Bitte das Grillgut selbst mitbringen. Salate und andere Leckereien sind wie immer willkommen! Getränke sind vorhanden. Wir freuen uns auf viele gut gelaunte Besucherinnen aus Erlangen und der Region.

*Im August ist das Büro nur unregelmäßig besetzt, und wir sammeln Kraft und neue Ideen! Wir wünschen Euch einen wunderschönen Sommer!*

# September

## Vorankündigung

SAMSTAG,

**21.09.2024**

10.00 – 16.00 UHR

KOSTEN: € 15,-

BUCHUNG DER WORKSHOP-REIHE

MIT 3 TERMINEN: € 40,-

ANMELDUNG:

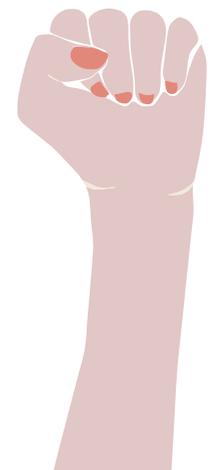
INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

## WORKSHOP

"MUTE DICH ZU! ÜBER ANGST VOR  
ABLEHNUNG"  
MIT LINDA HAMANN

Du hast panische Angst, dich zu blamieren? Du fürchtest die Kritik von anderen, wenn du wirklich deine eigene Meinung sagst? Und es ist dir unangenehm, fremde Menschen anzusprechen und mit ihnen ein Gespräch zu führen. Das Ganze wird dann oft noch verstärkt durch schweißnasse Hände und Herzrasen. Das Allerschlimmste ist: Du machst dir manchmal heftige Vorwürfe, weil du nicht mutig genug bist, für dich einzustehen. Du verachtest dich für deine Schüchternheit. In diesem intensiven Workshop lernen wir, wie wir mit unserer Angst vor Ablehnung umgehen können, damit sie uns im Leben nicht lähmt. Darüber hinaus

lernen wir, wie wir mit uns selbst liebevoller umgehen können. Gleichzeitig bekommst du Werkzeuge, wie du mit deinen unangenehmen Gefühlen in solchen Situationen umgehen kannst und wie du spielerisch leicht du selbst sein kannst.



# WHO IS WHO

## ALEXANDRA FRANCK

ist mitverantwortlich für die Bibliothek des Frauenzentrums, da sie sehr buchstabenaffin ist. Deswegen veranstaltet sie auch die Schreibworkshops.

## ANGIE THOMAS

ist Sexualpädagogin und WenDo-Trainerin: [angie-thomas.de](http://angie-thomas.de).

## ANITA RAHM

ist Percussionistin, Dozentin für Rhythmen aus aller Welt, Gitarristin und Liedermacherin.

## JACKY

ist Feministin, Aktivistin, Soziologin und liebt entspannendes Yoga am Abend.

## JUICY

ist ein queerfeministisches Sexshop-kollektiv mit gemütlichem Laden in Leipzig. Neben tollen Toys, gibt's bei uns auch geschlechtsbestärkende Produkte, Kunst, Literatur und sexuelle Bildung! Für die Workshops reisen zwei Menschen aus dem Kollektiv an: Jule (keine Pronomen) begegnet euch im Juicy vor allem hinterm Tresen, bei den Toyparties und anderen tollen Veranstaltungen. Linda (sie/ihr) ist bei Juicy vor allem für unsere Workshops und Social Media zuständig. Du willst uns mal besuchen, wohnst aber nicht in Leipzig? Dann schau dich doch mal online um: [shop.juicyshop.de](http://shop.juicyshop.de)

## KHUSHBOO JAIN

is finishing her PhD at Friedrich Alexander Universität in Germany, and teaching courses on feminist theories, women in contemporary Indian society, and reimagining the home. She is an academic, social researcher, and human rights activist engaged in agency-based political struggle. Through her ethnographic study of home-making practices on the streets of Delhi and her work with street and railway children in India, she critiques normative ideas surrounding home, family, childhood, and the public-private divide.

## LENA HOFER

ist Museumspädagogin und Sexualpädagogin. Es freut sie besonders, wenn sie diese beiden Herzenthemata verbinden kann.

## LINDA HAMANN

hat 2023 die Frauengemeinschaft "Wurzelkraft und Seelenfeuer" gegründet, die den Wandel in unserer Gesellschaft hin zu gelebter Weiblichkeit durch Fürsorge, Verbundenheit und Mitgefühl unterstützt. Ihr Steckenpferd und Lieblings-Arbeitsgebiet ist die emotionale Arbeit, Frauen in ihrem Selbstwert zu bestärken und ihnen zu zeigen, wie sie sich und ihren Körper von Herzen annehmen und lieben können. [www.lindahamann.de](http://www.lindahamann.de) und [www.wurzelkraft-und-seelenfeuer.de](http://www.wurzelkraft-und-seelenfeuer.de)

## MARIA TH. BEYER

ist Laufbahn- und Karriereberaterin, Erfolgstrainerin, Coach und Supervisorin: [www.waywatchers.de](http://www.waywatchers.de).

## NADINE

ist Physiotherapeutin und schreibt nebenbei ihre Gedanken und Erlebtes gerne in poetischen Texten auf und teilt diese auf Bühnen oder in Sozialen Netzwerken mit der Welt. Achtsamkeit hat sie vor vielen Jahren unter anderem durch Meditationen in ihr Leben geholt und kann sich inzwischen ein Leben ohne Meditationen (und dem Schreiben und Gedanken teilen!) nicht mehr vorstellen.

## USCHI LANGER & BRIGITTE ROGGE

bereiten in der Hexenküche regelmäßig Köstlichkeiten zu.

## YUKI

hat einen Ehrenmordversuch überlebt, ist vor einer Zwangsehe geflohen und arbeitet heute in der IT und gibt Vulva-Cupcake-Modellierungs-Workshops.



## BÜROTEAM DES FRAUENZENTRUMS

### FREN PECHMANN

studiert im M.A. Soziologie. Ihre Interessensschwerpunkte sind Antifeminismus, feministische Körperpolitiken und Männlichkeitsforschung.

### NICOLE KAISER

studiert im B.A. Soziologie. Ihre Interessensschwerpunkte sind intersektionaler Feminismus, Care Arbeit, Antidiskriminierung und gender(-Theorien). Sie schreibt in ihrer Freizeit und auch für verschiedene Formate als freie Autorin.

Zusammen bilden die beiden das Büro-Team und kümmern sich um die Programmgestaltung, Inhaltliches, interne Prozesse, Social Media und den Kontakt zu Euch.

### URSULA RITZER

ist unsere Verantwortliche für die Finanzen.

## VORSTAND DES FRAUENZENTRUMS

HILDEGARD GRÖGER,  
GUNDA GERSTENMEYER,  
CARINA HARBEUTHER,  
NORA GABERT  
BARBARA HUGGER,



## INFORMATIONSD- UND HILFSANGEBOTE FÜR FRAUEN IN ERLANGEN

### FRAUENHAUS ERLANGEN

Ständige Erreichbarkeit:  
Tel.: 09131 25872

Beratung, Information  
& Büro für Frauenrechte:  
Mi: 14.00 – 16.00 Uhr  
Do: 17.00 – 19.00 Uhr  
Fr: 09.00 – 11.00 Uhr  
Tel.: 09131 25878  
Gerberei 4  
[www.frauenhaus-erlangen.de](http://www.frauenhaus-erlangen.de)

### FRAUENNOTRUF ERLANGEN

Tel.: 09131 209720  
Beratungsstelle für Mädchen und Frauen mit Gewalterfahrung

Telefonzeiten:  
Mo – Do: 12.00 – 14.00 Uhr  
Fr: 09.00 – 11.00 Uhr

Auch Online-Beratungsangebot  
Hauptstraße 33  
[www.notruf-erlangen.de](http://www.notruf-erlangen.de)

### GRÜNES SOFA – ZENTRUM FÜR ALLEINERZIEHENDE

Tel.: 09131 208914  
Luitpoldstr. 15  
[www.alleinerziehendenzentrum.de](http://www.alleinerziehendenzentrum.de)

### MÜTTER- UND FAMILIEN-TREFF ERLANGEN

Tel.: 09131 26568  
Drausnickstraße 82  
[www.muefaff-erlangen.de](http://www.muefaff-erlangen.de)

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag  
09.00 – 12.00 Uhr  
14.30 – 17.30 Uhr  
i.d.R. nicht in den Ferien

# Danke

Das Frauenzentrum bedankt sich für die Unterstützung durch die Kulturförderung der Stadt Erlangen und bei dem Landkreis ERH und für seine Bezuschussungen. Vielen Dank auch an die Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchststadt Herzogenaurach sowie ganz herzlich an alle Spenderinnen und Spender!

Das Frauenzentrum lebt von der Kreativität und dem Engagement von Frauen, also komm vorbei und unterstütze die Arbeit des Zentrums durch deine Ideen und/oder deine Mitgliedschaft im Verein!

Einlassvorbehalt:

Die Veranstaltenden behalten sich gem. § 6 VersG / Art. 10 BayVersG vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtenden Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.



Frauenzentrum Erlangen e. V.  
Sparkasse Erlangen  
IBAN: DE25763500000000050861  
BIC: BYLADEM1ERH

Impressum/Inhalt:  
Frauenzentrum Erlangen e. V.  
Gerberei 4  
91054 Erlangen

