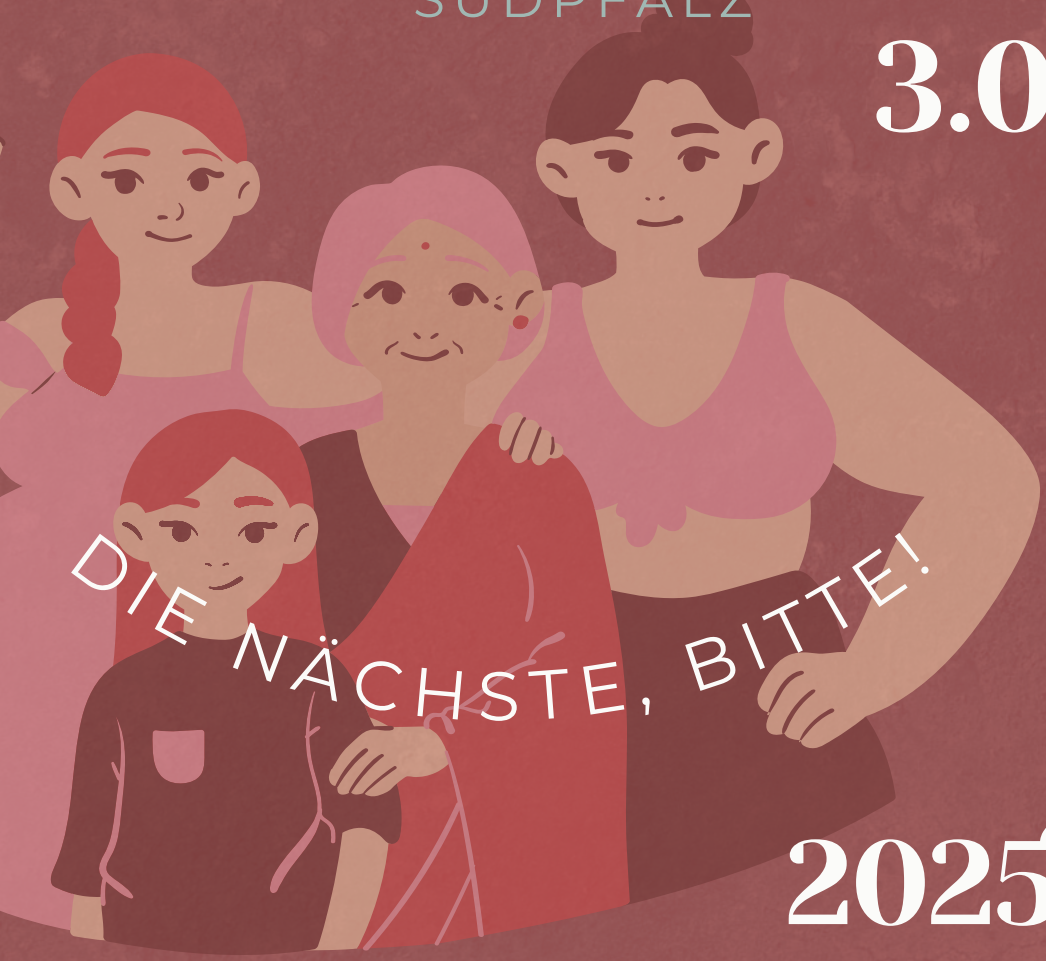
FRAUEN-GESUNDHEITS-WOCHEN

SÜDPFALZ

3.0



DIE NÄCHSTE, BITTE!

2025

SEPTEMBER BIS NOVEMBER

FRAUEN IN DER MEDIZIN: OFT ÜBERSEHEN, ANDERS BETROFFEN

Viele Krankheiten äußern sich bei Frauen anders als bei Männern, trotzdem orientieren sich Forschung, Diagnostik und Therapie häufig noch am „Standardmann“. Medikamente werden meist an Männern getestet, Symptome bei Frauen bleiben unerkannt, Dosierungen unpassend. Die Folge: eine ungleiche Versorgung. Geschlechtssensible Medizin setzt genau hier an – für mehr Wissen, Gerechtigkeit und Gesundheit für alle.

Unsere Veranstaltungen bieten Raum, um sich zu vernetzen, Wissen anzueignen und gegenseitig zu supporten. Wir wünschen dir viele bereichernde Impulse und freuen uns auf dich.

VERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER

2.,9.,16 & 23.09 Die positive Kraft des Yoga ---------- 4
13.09. Waldbaden ---------- 5
13.09.|04.10. Selbstverteidigung für Frauen ---------- 6
15.09. Yoga für den Rücken ---------- 7
25.09. Yoga, Yin, Yang und Klang ---------- 8
25.,27.09. & 10.10. Kreativzeit für Schwangere ---------- 9

OKTOBER

27.10. Menowalk: Waldspaziergang ---------- 10
01.10. Japanisches Heilströmen ---------- 11
04.|09.|11.10. Meditatives Malen ---------- 12
08.10. Digitaler Themenabend: PCO-S ---------- 13
09.|23.10. “Women on Fire” Café-Talk ---------- 14
09.|31.10. Workshop “Raum der Möglichkeiten” ---------- 15
10. & 11.10. Selbstbehauptungskurs für Mädchen ---------- 16
10. & 11.10. Selbstbehauptungskurs für Teens ---------- 17
11.10. Achtsamer Spaziergang ---------- 18
12.10. Selbstbehauptungskurs für Frauen ab 16 ---------- 19
13.10. Selbstbehauptungskurs für Frauen 60 plus ---------- 20
17.10. Frauen, Wein und gesunder Lebensstil ---------- 21
27.10. Vortrag: Nicht perfekt, aber ich kann Krise ---------- 22
28.10. Hybrid-Vortrag: Silver Sex ---------- 23
29.10. Online-Vortrag: Schmerz und Stigma ---------- 24

NOVEMBER

04.11. Online-Vortrag: Wechseljahre und Beruf ---------- 25
05.11. Vortrag: Hildegard von Bingen ---------- 26

2.|9.|16.|23. SEPTEMBER

DIE POSITIVE KRAFT DES YOGA

Wir wollen durch behutsame, individuell variierbare Übungen unseren Körper stärken, dehnen und mobilisieren. Die Aufrichtung der Wirbelsäule, Stabilität, Balance und Konzentrationsvermögen werden gefördert. Eine Tiefenentspannung am Anfang ermöglicht uns ein sanftes Ankommen. Die vollständige bewusste Atmung rundet mit einer kleinen Meditation die ganzheitliche Wirkung des Yoga ab. Stress wird reduziert, Verspannungen lockern sich und körperliches und seelisches Wohlbefinden entsteht.

Leitung: Christine Rössler
Kosten: Die Teilnahme an der Kursreihe (alle Termine) kostet 20€.
Wo? Sporthalle Kandel (im EG), Schulgasse 3, 76870 Kandel

2.| 9.| 16.| 23.09.2025
(Kursreihe)
16-17:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail
bibiche.ulrich@vg-kandel.de
oder
telefonisch unter 07275/960128

13. SEPTEMBER

WALDBADEN – ZEIT FÜR DIE NATÜRLICHE ENTSPANNUNG

Beim Waldbaden wollen wir mit allen Sinnen in den Wald eintauchen, um die heilende Wirkung der Natur zu erfahren. Es geht um die bewusste, achtsame Begegnung mit den Bäumen und den Wesen des Waldes. Im zeitlosen Sein lassen wir den Alltag los.
Wir profitieren von den Erfahrungen von Vera Seelinger und tauchen völlig in die einzigartige Atmosphäre des Waldes ein. Abschließend wollen wir dieses besondere Erlebnis in gemütlicher Runde bei Snacks und Getränken ausklingen lassen.

Mitzubringen: Sitzunterlage oder eine Isomatte, etwas zu trinken und zum Schreiben.

Leitung: Vera Seelinger
Kosten: 15€
Wo? Grillhütte Herxheim, Am Kleinwald 41, 76863 Herxheim

13.09.2025
14-17 Uhr

Anmeldung per E-Mail
s.heikamp@herxheim.de oder
telefonisch unter
07276/501123

13. SEPTEMBER
04.OKTOBER

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Der Selbstverteidigungskurs für Frauen beinhaltet Techniken und Taktiken, die sich nach verschiedenen Bedrohungssituationen richten. Die Inhalte basieren auf modernen Techniken der Selbstverteidigung und des Selbstschutzes. Das Programm ist realitätsnah und hat sich bereits mehrfach in der Praxis bewährt.
Bei Übergriffen auf offener Straße gibt es keine Regeln. Alles ist erlaubt (sofern die gültigen gesetzlichen Bestimmungen nicht verletzt werden). Das Ziel ist eine schnelle, präzise und effektive Verteidigung gegen verbale und körperliche Angriffe. Stärke dein Selbstbewusstsein und gerate nicht in die Opferrolle!
Themeninhalte der Veranstaltung: Abbau von Berührungsängsten, Erkennen von Gefahrensituationen, Deeskalationsübungen, Körpersprache, Verhalten in Krisensituationen, Notwehrgesetz, Theorie der Selbstverteidigung, Selbstverteidigungstechniken.

Mitzubringen: sportliche Kleidung, Turnschuhe (helle Sohle) und Wasser.

Kosten: bis 5 Teilnehmerinnen 25€, ab 6 Teilnehmerinnen 20€
Wo? Großsporthalle Herxheim, Südring 17, 76863 Herxheim

13.09. oder
14.10.2025
jeweils
10-14 Uhr

Anmeldung per E-Mail
s.schmidt@herxheim.de oder
telefonisch unter 07276/501106
www.vhs-suew.de

15. SEPTEMBER

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Yoga hilft Verspannungen zu lösen und Blockaden, die sich durch Stress oder Fehlhaltungen aufgebaut haben, abzubauen. Wir praktizieren Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen, die für ein besseres Körpergefühl sorgen und in stressigen Situationen helfen Gelassenheit zu finden. Wir lockern, dehnen und stärken den Rücken und erhöhen die Beweglichkeit der Wirbelsäule. In bewussten Entspannungsphasen sorgen wir durch Meditations- und Atemübungen für Stressabbau auf körperlicher und geistiger Ebene.

Der Kurs ist für Anfängerinnen, sowie geübte Yogis gleichermaßen geeignet und dauert 75 Minuten. Eine Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich.

Leitung: Simone Schäfer
Kosten: kostenfrei
Wo? Centrum für Kunst und Kultur, Kuntzengasse 9, 76761 Rülzheim

15.09.2025
19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail
gleichstellungsbeauftragte@ruelzheim.de

25. SEPTEMBER

ZEIT FÜR MICH YOGA

YIN, YANG UND KLANG

In unserem hektischen Alltag funktionieren wir oft nur noch, ohne wirklich hinzuhören, was wir brauchen. Viel zu selten nehmen wir uns Zeit für uns selbst. An diesem Abend darf dein Körper loslassen, dein Geist zur Ruhe kommen. In der Bewegung, in der Stille, im Klang, im Moment. Wir bewegen uns, entspannen und tauchen ein in die Stille. Lass dich tragen von Klängen unterschiedlicher Klangschalen und mehr.

Der Kurs ist für Anfängerinnen sowie geübte Yogis gleichermaßen geeignet und dauert 120 Minuten. Eine Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich.

Leitung: Simone Schäfer
Kosten: kostenfrei
Wo? Centrum für Kunst und Kultur, Kuntzengasse 9, 76761 Rülzheim

25.09.2025
18:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail
gleichstellungsbeauftragte@ruelzheim.de

25.|27. SEPTEMBER
11. OKTOBER

MEDITATIVE KREATIVZEIT FÜR SCHWANGERE

In diesem Kurs widmen wir uns künstlerisch ganz dir und deiner Schwangerschaft.
Damit du ganz entspannt bei dir ankommen kannst starten wir jeweils mit einer geführten Mediations- und Achtsamkeitsübung.
Anhand dieser Übung wirst du mit den verschiedenen Materialien und Malutensilien ganz leicht und ins kreative Tun kommen. Für dich und dein kleines Wunder entsteht etwas Einzigartiges und Individuelles. Jegliche Gefühle, Gedanken und Wünsche dürfen sein und ganz ohne Wertung künstlerisch ausgelebt werden.

Mitzubringen: Malkittel oder Kleidung, welche schmutzig werden kann. Yogamatte, Turnmatte oder ein bequemes Kissen zum Sitzen.

Leitung: Sabrina Freiermuth
Kosten: 20€, bitte am Kurstag in bar mitbringen.
Wo? Haus der Begegnung, Leonard-Peters-Str. 3, 76863 Herxheim

25.09.| 27.09.| 11.10.2025
10-12 Uhr

Anmeldung per E-Mail
freiermuthsabrina@gmail.com

27. SEPTEMBER

MENOWALK: WALDSPAZIERGANG FÜR FRAUEN

Wir gehen ein Teilstück der Streuobstwiesentour in Büchelberg mit ihren schönen Wald- und Wiesenwegen, vorbei an historischen Markierungen und phantastischen Aussichten. Jede Frau findet ihr eigenes Tempo und Rhythmus. Das zügige Gehen regt den Kreislauf und Stoffwechsel an und kräftigt unsere Muskulatur. Beim achtsamen Gehen und dem bewussten Wahrnehmen der Natur kommen wir in eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit, die uns neue Energien für den Alltag geben kann. In einer kurzen Einführung zu Beginn der Wanderung und während einer Pause gibt euch Christine Rössler Impulse, wie ihr die Zeit des Wandels gestalten und unterstützen könnt. Während der ca. 2 stündigen Waldwanderung wird sich für jede Frau die Gelegenheit geben, mit ihr unter vier Augen ihre ganz persönlichen Fragen anzusprechen.

Leitung: Christine Rössler
Kosten: 5€ in bar mitbringen.
Wo? Parkplatz an der Grillhütte in Büchelberg

27.09.2025
11-13 Uhr

Anmeldung per E-Mail
bibiche.ulrich@vg-kandel.de
oder
telefonisch unter
07275/960128

1. OKTOBER

JAPANISCHES HEILSTRÖMEN: EINE ALTE FERNÖSTLICHE HEILKUNST

“GESUNDHEIT - LIEGT DER SCHLÜSSEL DAZU IN UNSEREN EIGENEN HÄNDEN?”

Japanisches Heilströmen ist eine alte fernöstliche Heilkunst. Durch das Auflegen der Hände auf bestimmte Körperregionen soll der Energiefluss aktiviert und harmonisiert werden. Viele Frauen berichten von positiven Erfahrungen, etwa bei zyklusbedingten Beschwerden, in den Wechseljahren oder bei Stress. Diese sanfte Methode kann das Wohlbefinden steigern.

In diesem Workshop erfährst du von Rebecca Kiesewetter einiges über diese spannende Technik, die Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen. Praktische Übungsbeispiele laden zum Mitmachen ein und geben dir die Möglichkeit, die wohltuende Wirkung selbst zu erleben.

Leitung: Rebecca Kiesewetter (Coaching & Wellnessmassagen)
Kosten: 8€ inklusive Häppchen und alkoholfreien Getränken
Wo? Ganzheitliche Gesundheitspraxis Kiesewetter, Kurtalstraße 21, Passage, 76887 Bad Bergzabern

01.10.2025
17:30 Uhr bis
19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail
gleichstellung@vgbza.de oder
telefonisch unter
06343/701516

4.|9.|11. OKTOBER

MEDITATIVES MALEN – EINFACH LOSLASSEN!

In diesem Kurs geht es rein um dich, das Loslassen und die Kreativität, die in dir als Frau schlummert.
Wir starten jeweils mit einer geführten Meditations- oder Achtsamkeitsübung. Im Anschluss an die Übung darfst du dich mit den verschiedenen Malutensilien vertraut machen und deiner Kreativität freien Raum geben. Jegliche Gefühle oder Gedanken sind erlaubt und dürfen ohne Wertung auf das Papier gebracht werden. Beim Meditativen Malen geht es weniger um das Endergebnis, sondern viel mehr um den Prozess des Malens. Ohne Leistungsdruck kannst du dich künstlerisch ausdrücken und dein Tun genießen. In jeder Stunde widmen wir uns einer neuen meditativen Malmethode.

Mitzubringen: Malkittel oder Kleidung, welche eventuell schmutzig werden kann.

Leitung: Sabrina Freiermuth
Kosten: 20€ Kursgebühr, bitte in bar zum Kurs mitbringen.
Wo? Haus der Begegnung, Leonard-Peters-Str. 3, 76863 Herxheim

04.| 09.| 11.10.2025
10-12 Uhr

Anmeldung per E-Mail
freiermuthsabrina@gmail.com

8. OKTOBER

DIGITALER THEMENABEND“PCO”

POLYZYSTISCHES OVARIALSYNDROM (PCO-S)

Das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCO-S) ist eine komplexe hormonelle Störung, die viele Frauen betrifft. Doch obwohl es so verbreitet ist, halten sich noch immer zahlreiche Mythen hartnäckig. Fühlst du dich unsicher oder überfordert von den vielen Informationen, die im Umlauf sind?
Frau Dr. Fischbach lädt dich herzlich zu ihrem Online-Vortrag ein, der Licht ins Dunkel bringen wird! Erfahre alles über die Fakten rund um das PCO-Syndrom, von den Symptomen bis zu den Diagnosemöglichkeiten. Darüber hinaus stellt sie dir die modernsten Therapiestrategien vor. Entdecke innovative Ansätze, die dir helfen können, deine Symptome zu managen und deine Lebensqualität maßgeblich zu verbessern.
Als erfahrene Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, hat sich Frau Dr. Fischbach auf die ganzheitliche Betreuung von Frauen spezialisiert. In ihrer Privatpraxis in Koblenz verbindet sie fundierte Schulmedizin mit Naturheilkunde, Akupunktur und Mikronährstoffen. Ihre Schwerpunkte sind unter anderem Zyklus- und Hormonberatung, sowie Schwangerschaft und Kinderwunsch.

Referentin: Dr. Michaela Fischbach, Gynäkologin
Kosten: kostenfrei
Wo? Online

08.10.2025
19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail
gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

9.|23. OKTOBER

WOMEN ON FIRE CAFÉ TALK

DEIN TREFFPUNKT FÜR FRAUEN ZWISCHEN 40 UND 59

Jeden zweiten und und vierten Donerstag im Monat öffenen wir das Mehrgenerationenhaus Offenbach für alle Frauen, die Lust auf Austausch und Inspiration haben.

Komm vorbei, genieße eine entspannte Auszeit bei einer Tasse Kaffee, sprich offen über Themen, wie zum Beispiel Gesundheit und teile deine Erfahrungen mit anderen. Knüpfe neue Kontakte, bring deine Gedanken ein und lass dich von neuen Ideen beflügeln.

Leitung: Annette Maik
Kosten: kostenfrei
Wo? Mehrgenerationenhaus Offenbach, Hauptstraße 9, 76877 Offenbach

09.| 23.10.2025
16-18:00 Uhr

keine Anmeldung erforderlich

9.|31. OKTOBER

WORKSHOP: RAUM DER MÖGLICHKEITEN

SCHENKE DIR DREI STUNDEN ZEIT, NUR FÜR DICH!

Möchtest du dein Leben freudvoller und selbstbestimmter gestalten? Das ist die Gelegenheit, um dir ganz bewusst deinen Raum zu schaffen für dich, deine Wünsche, deine Ziele, deine Projekte. In einem geschützten, kleinen Rahmen hast du die Möglichkeit mit Hilfe der Kinesiologie, Coaching, einer Zeremonie und weiteren Tools deine Wünsche zu manifestieren, um dir klar zu werden, was du wirklich möchtest.

Es erwartet dich: Kinesiologische Übungen zur Stressreduktion, Entspannungsübungen und Meditation, Körperübungen, Zeremonie /Ritual.

Leitung: Silke Ott
Kosten: 55€
Wo? Praxis für Kinesiologie, Am Brühl 12, 76744 Leimersheim

09.| 31.10.2025
17-20 Uhr

Anmeldung per E-Mail silke.ott@web.de oder telefonisch unter 07272/955931

10. UND 11. OKTOBER

STARKE MÄDCHEN SELBSTBEHAUPTUNGSKURS

FÜR MÄDCHEN VON 6-10 JAHRE

Die Mädchen lernen mit Situationen, die ihnen Angst machen, kreativ und erfolgreich umzugehen. Die Wahrnehmung eigener Gefühle wird bestärkt. In Rollenspielen werden alltägliche grenzverletzende Situationen nachgespielt, Handlungsalternativen werden erprobt. Es geht um das Entwickeln einer selbstbewussten Körperhaltung, um "Nein" sagen und um das Erfahren eigener Stärken. Die Mädchen erhalten in den Kursen altersgerechte Informationen zum Thema „Sexualisierte Gewalt".
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schläppchen oder Turnschuhe.

Begleitend zum Selbstbehauptungskurs für Mädchen findet ein Elternseminar statt, das den Eltern einen Einblick in die Inhalte des Kurses gibt, sowie grundlegende Informationen zum Thema „Prävention sexualisierter Gewalt" vermittelt.

Elternseminar: 11.10.2025 | 09:45 - 13:15 Uhr | Medienzentrum
Leitung: FrauenZentrum Aradia e.V.
Kosten: 50€, inklusive Elternseminar
Wo? Yoga Raum im Medienzentrum (1.OG), Lazarettstraße 40, 76829 Landau

10.10.2025 von 13:30-17:30 Uhr & 11.10.2025 von 09:30 - 13:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail
vhs@suedliche-weinstrasse.de

10. UND 11. OKTOBER

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR MÄDCHEN UND TEENS

ZWISCHEN 11 UND 16 JAHREN

Die Mädchen lernen mit Situationen, die ihnen Angst machen, kreativ und erfolgreich umzugehen. Die Wahrnehmung eigener Gefühle wird bestärkt. In Rollenspielen werden alltägliche grenzverletzende Situationen nachgespielt, Handlungsalternativen werden erprobt. Es geht um das Entwickeln einer selbstbewussten Körperhaltung, um Nein sagen und um das Erfahren eigener Stärken. Die Mädchen erhalten in den Kursen altersgerechte Informationen zum Thema „Sexualisierte Gewalt".
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schläppchen oder Turnschuhe.

Begleitend zum Selbstbehauptungskurs für Mädchen findet ein Elternseminar statt, das den Eltern einen Einblick in die Inhalte des Kurses gibt, sowie grundlegende Informationen zum Thema „Prävention Sexualisierter Gewalt" vermittelt.

Elternseminar: 11.10.2025 | 09:45 - 13:15 Uhr | Medienzentrum
Leitung: FrauenZentrum Aradia e.V.
Kosten: 50€ pro Teilnehmerin, inklusive Elternseminar
Wo? Yoga Raum im Medienzentrum (1.OG), Lazarettstraße 40, 76829 Landau

10.10.2025 von 18-20:30 Uhr & 11.10.2025 von 14-19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail
vhs@suedliche-weinstrasse.de

11. OKTOBER

ACHTSAMER SPAZIERGANG

MIT KOMMUNIKATIONSÜBUNGEN

Wir schreiben das Jahr 2025. Wir wohnen bequem, reisen komfortabel, können uns Gesundheit und Urlaub leisten. Trotzdem haben viele von uns die Sehnsucht nach mehr. Ein Aufenthalt in der Natur kann dieses Bedürfnis stillen. Angela Schuh, Professorin für Public Health und Versorgungsforschung, München sagt: “gewusst wie, kann der Wald Stressempfinden reduzieren, den Blutdruck senken, die Herzfrequenz regulieren und Stresshormone im Blut vermindern.“ Britta Kollmann, Biosphären-Guide und Waldbademeisterin, führt durch den Wald in Westheim. Der Rundweg beträgt ca. 3 km. Gemeinsam werden die Entwicklung des Waldes und der persönliche Nutzen der Natur erlebt. An geeigneten Plätzen wird angehalten, entspannt und einzelne Sinne werden aktiviert. Die Teilnehmerinnen erleben Natur, erlernen neue Möglichkeiten, miteinander zu kommunizieren und Zeit für sich selbst zu haben. Hunde sind bei dieser Veranstaltung nicht eingeladen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm und Starkregen.

Leitung: Britta Kollmann, Waldbademeisterin & Natur- und Landschaftsführerin
Kosten: 15€
Wo? Treffpunkt am“Kirschensträßel” in Westheim

11.10.2025 von
14-16:15 Uhr

Anmeldung per E-Mail
info@vhs-lingenfeld.de

12. OKTOBER

SELBSTBEHAUPTUNGS- UND SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

FÜR FRAUEN AB 16 JAHREN

Frauen spüren genau wann ihre Grenzen überschritten werden, lange bevor es zu einem körperlichen Angriff kommt. Dieser Kurs bietet den Frauen die Möglichkeit, entwürdigende und bedrohliche Situationen ernst zu nehmen, ihre Intuition zu stärken und auf Bedrohung sofort und wirksam zu reagieren. Der Kurs beinhaltet Information zum Thema „Sexualisierte Gewalt gegen Frauen". In Rollenspielen und Konfrontationsübungen werden Verhaltensweisen erlernt, die gegen alltägliche Grenzüberschreitungen jeglicher Art eingesetzt werden können. Die Kombination der körperlichen Übungen mit den psychischen Grundlagen der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung schafft die Voraussetzung für solidarisches Handeln.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schläppchen oder Turnschuhe

Leitung: FrauenZentrum Aradia e.V.
Kosten: 90€
Wo? Yoga Raum im Medienzentrum (1.OG), Lazarettstraße 40, 76829 Landau

12.10.2025
10-18 Uhr

Anmeldung per E-Mail
vhs@suedliche-weinstrasse.de

13. OKTOBER

SELBSTBEHAUPTUNGS- UND SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

FÜR FRAUEN 60 PLUS

Auch Frauen über 60 leben mit der Angst vor Übergriffen. Beim Selbstbehauptungstraining für Frauen ab 60 Jahren geht es darum, das Plus an Lebenserfahrung zu nutzen, um vielfältige Formen der Gewalt vorzubeugen und sie abzuwehren. Frauen spüren genau wann ihre Grenzen überschritten werden, lange bevor es zu einem körperlichen Angriff kommt. Dieser Kurs bietet den Frauen die Möglichkeit, entwürdigende und bedrohliche Situationen ernst zu nehmen, ihre Intuition zu stärken und auf Bedrohung sofort und wirksam zu reagieren.
Der Kurs beinhaltet Information zum Thema „Sexualisierte Gewalt gegen Frauen".
In Rollenspielen und Konfrontationsübungen werden Verhaltensweisen erlernt, die gegen alltägliche Grenzüberschreitungen jeglicher Art eingesetzt werden können. Die Kombination der körperlichen Übungen mit den psychischen Grundlagen der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung schafft die Voraussetzung für solidarisches Handeln.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schläppchen oder Turnschuhe

Leitung: FrauenZentrum Aradia e.V
Kosten: 90€
Wo? Yoga Raum im Medienzentrum (1.OG), Lazarettstraße 40, 76829 Landau

13.10.2025
09-16:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail
vhs@suedliche-weinstrasse.de

17. OKTOBER

SINNLICH & BEWUSST: FRAUEN, WEIN UND EIN GESUNDER LEBENSSTIL

Wein ist Sinnbild für Lebensfreude, Geselligkeit und Kultur – aber wie geht das zusammen mit einem gesunden Lebensstil? Dieser Abend lädt Frauen ein, den Umgang mit Alkohol kritisch und genussvoll zugleich zu hinterfragen.
Wir entdecken gemeinsam, was der neue Trend zu alkoholfreien Weinen & Sekten mit uns zu tun hat und wie erstaunlich vielfältig und stilvoll diese Produkte heute schmecken können. Ein wachsender Markt mit überraschenden Möglichkeiten! Neben kleinen Kostproben (mit und ohne Alkohol) werfen wir auch einen Blick hinter die Kulissen: Wie wird der Alkohol eigentlich entfernt? Was macht ein gutes alkoholfreies Produkt aus? Und wo liegen Chancen und Grenzen?
Ein Abend für neugierige Genießerinnen mit Inspiration, Austausch und ganz viel Geschmack. Ohne Dogma, aber mit Haltung.

Leitung: Dr. Susanne Geipert
Kosten: 20€ Kursgebühr, zuzüglich 20€ für Weine, alkoholfreie Weinalternativen, Wasser und kleine Snacks
Wo? Museumskeller Herxheim, Untere Hauptstr. 153, 76863 Herxheim

17.10.2025
18:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail s.schmidt@herxheim.de oder www.vhs-suew.de oder telefonisch unter 07276/501106

27. OKTOBER

NICHT PERFEKT – ABER ICH KANN KRISE

EIN VORTRAG ÜBER WEIBLICHE RESILIENZ, ZWISCHEN ERWARTUNG, ALLTAG UND AUFBRUCH

Frauen* jonglieren Erwartungen, Krisen und Alltag, Tag für Tag. Perfekt? Muss nicht sein.
Der Vortrag zeigt, wie weibliche Resilienz wächst, wenn Perfektion keine Rolle mehr spielt: Wie wir stolpern dürfen, wieder aufstehen und dabei mutig neue Wege gehen.
Ein Impuls für alle, die wissen: Stärke heißt nicht perfekt sein, sondern weitermachen.

Leitung: Eileen Stasik, Gesundheits- und Krankenpflegerin (B.A.)
Kosten: kostenfrei
Wo? BKV Zentrum im Pfalzklinikum, Weinstraße 100, 76889 Klingenmünster

27.10.2025
18:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail
gleichstellungsbeauftragte@pfalzklinikum.de

28. OKTOBER

SILVER SEX – LUST STATT FRUST IM ALTER

HYBRID-VORTRAG

Im Laufe der Jahre verändern wir uns körperlich und seelisch, wir werden reifer. Unweigerlich beeinflussen diese Veränderungen auch unsere Sexualität. Doch wie gehe ich mit diesen Veränderungen um? Welche Chancen bieten sich mir, diese Veränderungen gewinnbringend in meine Sexualität einfließen zu lassen?
Solche Fragen und Anregungen finden Raum in dem Vortrag von Hannah Blumenstiel, Mitarbeiterin bei pro Familia Landau.

Leitung: Hannah Blumenstiel, pro familia Landau
Kosten: kostenfrei
Wo? Dienstgebäude 4 der Kreisverwaltung, Albert-Einstein-Str. 29, 76829 Landau, EG, Raum 1

28.10.2025
19:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail
gsb@suedliche-weinstrasse.de

29. OKTOBER

ONLINE-VORTRAG SCHMERZ UND STIGMA

WENN NICHT NUR DEIN KÖRPER, SONDERN AUCH VORURTEILE UND MISSACHTUNG SCHMERZEN BEREITEN

Ein Stigma ist wie ein unsichtbares Etikett, das Menschen bekommen, wenn sie zum Beispiel von einer Krankheit oder Behinderung betroffen sind. Der Arbeitskreis Patientenorganisationen der Deutschen Schmerzgesellschaft, in dem auch die MigräneLiga engagiert ist, hat im Rahmen einer Umfrage unter Betroffenen ausgewertet, wie stark Schmerzpatientinnen von Stigmata betroffen sind. In der Studie gaben 90,9% der Befragten an, sich aufgrund ihrer Schmerzerkrankung stigmatisiert zu fühlen. Ein hohes Maß an Stigmatisierung erfahren diejenigen Befragten, deren Störungen als „unsichtbar“ gelten. Zu allem Überfluss wird ihnen auch von medizinischem Fachpersonal nicht geglaubt, so die Aussage von 83,7% der Befragten. Im Workshop werden die Studienergebnisse vorgestellt. Zusätzlich gibt es Zeit für den Austausch unter den Teilnehmerinnen. Gemeinsam sprechen wir über Strategien, sich gegen Stigmata und Vorurteile zu wehren.

Leitung: Veronika Bäcker, Präsidentin MirgäneLiga e.V.
Kosten: kostenfrei
Wo? online

29.10.2025
19:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail
gsb@suedliche-weinstrasse.de

4. NOVEMBER

WECHSELJAHRE UND BERUF: GUT DURCH DEN (ARBEITS-) ALLTAG

ONLINE-VORTRAG

Die Wechseljahre betreffen rund 8 Millionen Frauen in Deutschland. Viele von ihnen stehen mitten im Berufsleben. Hitzewallungen, Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme sind nur einige der möglichen Symptome, die sich spürbar auf den Arbeitsalltag auswirken können. Dennoch wird das Thema am Arbeitsplatz häufig tabuisiert.
In ihrem Vortrag beleuchtet die Ärztin, Medizinjournalistin und Buchautorin Dr. Suzan Kirchner-Brouns, welche körperlichen und psychischen Veränderungen in den Wechseljahren auftreten können und was Frauen selbst, aber auch Arbeitgeber und Kolleg*innen tun können, um diese Lebensphase besser zu begleiten. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit zum offenen Austausch.

Leitung: Suzan Kirchner-Brouns, Ärztin & Medizinjournalistin
Kosten: kostenfrei
Wo? online

04.11.2025
19:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail
geschaeftsstelle-gleichstellung@neustadt.eu

5. NOVEMBER

VORTRAG ZU HILDEGARD VON BINGEN

“DIE KRAFT DER NATUR MIT GEWÜRZEN UND KRÄUTERN”

Nach der Vision der Heiligen Hildegard von Bingen: „Lasst eure Lebensmittel eure Heilmittel sein“, erhältst du von Brigitte Hüttel, Gesundheitsberaterin nach Hildegard von Bingen, wertvolle Tipps und Hinweise zur gesunden Ernährung. Gewürze und Kräuter stehen dabei besonders im Vordergrund. Weiterhin bekommst du einen Einblick in das Leben der Heiligen Hildegard von Bingen.

Leitung: Brigitte Hüttel
Kosten: 10€, inklusive Gesundheitsplätzchen nach Hildegard von Bingen in Bio-Qualität und alkoholfreie Getränke
Wo? Haus der Familie, Luitpoldstraße 22,
76887 Bad Bergzabern

05.11.2025
18:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail
m.rothmann@vgbza.de
oder telefonisch unter
06343/701516

> Wenn wir Daten erheben, die nur Männer betreffen, betrachten wir die männliche Erfahrung als die Norm – und machen die weibliche Erfahrung unsichtbar.

Caroline Perez

ORGANISIERT VON DEN GLEICHSTELLUNGS-BEAUFTRAGTEN DER SÜDPFALZ

- Laura Hess (Stadt Landau)
- Lisa-Marie Trog (Landkreis Germersheim)
- Isabelle Stähle (Landkreis Südliche Weinstraße)
- Theresia Butz (Verbandsgemeinde Lingenfeld)
- Stephanie Heikamp (Verbandsgemeinde Herxheim)
- Yvonne Klein (Verbandsgemeinde Rülzheim)
- Regina Krause-Friedmann (Pfalzklinikum Klingenmünster)
- Marita Rothmann (Verbandsgemeinde Bad Bergzabern)
- Bibiche Ulrich (Verbandsgemeinde Kandel)

Gleichstellungsbüro Landkreis Südliche Weinstraße

Stadt Landau in der Pfalz Gleichstellungsstelle

GLEICHSTELLUNGSSTELLE LANDKREIS GERMERSHEIM