


Kreisverwaltung
Bernkastel
Wittlich



Internationaler Frauentag 2021

Veranstaltungen
im Landkreis
Bernkastel-Wittlich

Liebe Frauen, sehr geehrte Damen und Herren!

im Dezember habe ich mich gefragt, ob zum Internationalen Frauentag überhaupt Veranstaltungen im Landkreis Bernkastel-Wittlich möglich sind. Zusammen mit meinen Kolleginnen Gleichstellungsbeauftragten in der Region Trier haben wir Kurzvideos mit der Kabarettistin Marlies Blume aufnehmen lassen. Die Videos beschäftigen sich mit den Themen Wahl, Es geht es um die Wurst, Systemrelevanz, Mitmischen statt Staubwischen, um „Platzhirschgegockele“ und natürlich um Frauen und Männer. Sie können sich die Videos unter <https://t1p.de/MarliesBlume> anschauen.

Die große Resonanz auf meinen Aufruf Veranstaltungen zum diesjährigen Frauentag zu melden, hat mich total gefreut. Die Frauen in unserem Landkreis zeigen erneut, wie viel Kreativität und Innovationskraft in ihnen stecken und haben Veranstaltungen in unterschiedlichen Formaten konzipiert. Der Flyer zeigt es, Sie finden Hinweise

- zum Weltgebetstag der Frauen, der immer am ersten Freitag im März stattfindet
- zu einer Open-Air-Veranstaltung Frauen-Tanz und Frauen-Kräuter,
- zur neuen Idee: „Kunst-Schreib-Projekt“
- zum wahrnehmungsorientierten Stimmtraining,
- zu einer interaktiven Lesung
- zu den Onlineveranstaltungen „Arbeitsrecht einfach erklärt“, Yoga Auszeit“ und „Mit Begeisterung älter werden“
- zu acht Angeboten der Praxisgemeinschaft „In-Balance“ in Wittlich, Workshops und Vorträge, die in unterschiedlichen Formaten durchgeführt werden, sei es online oder telefonisch.

Soweit Präsenzveranstaltungen erlaubt sind, werden sie unter Corona-gerechten Hygiene-Bedingungen durchgeführt oder gegebenenfalls verschoben.

Sie haben es bestimmt gemerkt, wir sind schlagartig in der digitalen Welt angekommen. Jetzt gilt es Chancen zu erkennen und zu nutzen; zu nutzen für eine starke Vernetzung, denn es wird uns Vieles hiervon erhalten bleiben, auch wenn wieder Präsenzveranstaltungen möglich sind.

Die **Autorin Hanne Hippe** meldete sich auf meinen Aufruf für den Frauentag 2021 ebenfalls bei mir. Hanne Hippe wohnt und lebt in Köln und in Zeltingen-Rachtig und hat einen weiteren Roman geschrieben „Die Geschichte einer unerhörten Frau“. Die autobiografisch geprägte Geschichte beschreibt eine Frau (ihrer Mutter), die es Ende der 1950er Jahre wagt, sich von ihrem Mann scheiden zu lassen und mit ihren Kindern ein neues Leben zu beginnen. Das Buch erscheint passend zum Internationalen Frauentag am 8. März bei Goldmann. Nach dem ersten Kontakt mit ihr waren wir uns einig: **Zusammen mit der Autorin und in Kooperation mit der Altstadtbuchhandlung Wittlich lade ich Sie herzlich zur ersten virtuellen Lesung ein.** Für den musikalischen Rahmen konnte Gerda Koppelkamm-Martini gewonnen werden. Zur Teilnahme am **8. März um 19:00 Uhr** senden Sie bitte eine E-Mail an Gleichstellungsbeauftragte@Bernkastel-Wittlich.de, dann erhalten Sie den Zugangslink. Wir vertrauen auf die Technik und freuen uns auf Ihr Interesse.



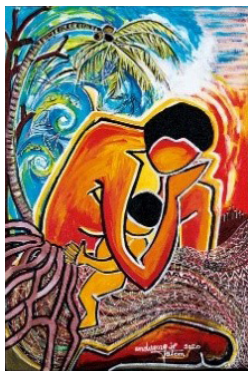
Ihre

(Gabriele Kretz)

Gleichstellungsbeauftragte Bernkastel-Wittlich

2021 Weltgebetstag von Frauen des pazifischen Inselstaats Vanuatu „Worauf bauen wir?“

Der Weltgebetstag 2021 am Freitag, 5. März, findet statt! In Wittlich, in der Region, in Deutschland und rund um den Globus. In diesem Jahr teilweise in anderen Formen, mal digital und mal ganz nah gefeiert - eine Gebetskette rund um die Erde mit den Frauen aus Vanuatu mit Kollekten und Spenden.



Der Weltgebetstags-Gottesdienst wird am 5. März um 19:00 Uhr auf Bibel TV gesendet.

In der Pfarreiengemeinschaft Landscheid findet am 5. März 2021 ein begehbarer Gottesdienst in Form von verschiedenen aufgebauten Stationen in der Pfarrkirche in Landscheid statt. Hierfür ist die Kirche von Freitag, 5. März, 11:00 Uhr bis Sonntag, 7. März, 18:00 Uhr geöffnet.

Am 14. März wird ein Weltgebetstagsgottesdienst im Dekanat Wittlich als Telefongottesdienst gefeiert. Nähere Infos dazu unter www.dekanat-wittlich.de und bei Pastoralreferentin Bianca Anzenhofer, Tel.: 06571 1469417. Informieren Sie sich aktuell in Presse und Medien, was in Ihren Orten angeboten wird und fühlen Sie sich ganz herzlich eingeladen.

Frauen-Tanz und Frauen-Kräuter am 8. März 2021

Brigitte Rach und Dorothee Reuter laden ein zum Kräuterspaziergang und Tanz am Frauentag in Wittlich. Eingebettet in meditativen Tanz begeben wir uns am Montag, 8. März 2021, auf eine Frühjahrskräuter-Tour entlang des Rommelsbachs. Die Veranstaltung findet im Freien statt, es sind wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich. Es entstehen keine Kosten.

- 8. März 2021 um 11:00 Uhr (bis ca. 13:00 Uhr)
- 8. März 2021 um 15:30 Uhr (bis ca. 17:30 Uhr)

Der Treffpunkt ist am Eingang des Stadtparks Wittlich auf dem Rommelsbach Parkplatz. Die Teilnehmerzahl orientiert sich an der aktuellen Corona Regelung für den 8. März 2021.

Anmeldungen unter Tel.: 0176 60959282 bei Brigitte Rach oder per E-Mail an brigitte.rach@web.de

Kunst-Schreib-Projekt zum Weltfrauentag

Mama, Mutti, Mutsch...Oma!

8. März bis zum Muttertag 9. Mai

Erzähl uns ihre Geschichte - auch Männer haben eine Mutter oder Oma!

Ein nie geschriebener Brief, eine Anekdote, ihre Spuren im Sand, ihre Vorzüge, Reaktionen, ihr Lachen, ihre Hände, ihre Zufriedenheit, ihr Schmerz, ihr Geruch Haar ...

Drei bis vier Sätze oder zwei Seiten handgeschrieben, gemalt oder gedruckt. Gerne mit Bildern (extra) – werden auf bunte Kartonplatten 50x70 cm arrangiert. Gerne auch anonym im Briefkasten: Wittlich, Burgstraße 38. Die Ausstellung wird nach Corona-regeln für alle zugänglich bei „Kunst und Köstlichkeiten“ gezeigt, jede und jeder darf lesen und sich seine eigenen Gedanken dazu machen.

Veranstalterin: Birgit Amerkamp,

E-Mail: b.Amerkamp@gmx.de

Wahrnehmungsorientiertes Stimmtraining zum Frauentag

Die Sängerin Theresia Zils gibt Einblick in ihren Gesangsunterricht zum Thema Zwerchfellatmung und Stimmübungen zur Bildung einer gestützten Stimme. Es wird gemeinsam sowie individuell an der Stimme gearbeitet. Termine werden individuell vereinbart.

Anmeldung und weitere Informationen: Tel.: 0160 158 2816, E-Mail: info@theresiazils.de oder unter www.theresiazils.de

Interaktive Lesung im Nachgang zum Frauentag

Die Bildhauerin Maria Hill liest aus ihrem biographischen Bildband. Sobald Präsenzveranstaltungen wieder erlaubt sind, findet die Lesung zwischen Werk und Werkzeug statt.

Maria Hill
Nichts ist in Stein gemeißelt
Bildhauen - Suchbewegung nach dem Leben



Atelier und Galerie, Maria Hill,
Kur-Trierer-Straße 19, 56843 Burg/Mosel

Sonntag, 4. April: dreimal eine etwa
einstündige Lesung um 11 Uhr, 14 Uhr und 16 Uhr

Kosten: 7 Euro, inkl. einem Glas Secco

Anmeldungen bis 28. März per E-Mail: info@maria-hill.de oder telefonisch: 0170 413 4533.

Online-Veranstaltungen zum Internationalen Frauentag 2021

Arbeitsrecht einfach erklärt - was Frauen wissen wollen, um in Deutschland erfolgreich zu arbeiten

Ein Online-Vortrag für Frauen, die aus verschiedenen Ländern nach Deutschland gekommen sind und in Deutschland leben und arbeiten wollen. Die Ehrenamtskoordinatorin und Migrationsberaterin des DRK-Kreisverbandes Bernkastel-Wittlich erklären folgende Punkte:

- Was muss im Arbeitsvertrag stehen?
- Was sind meine Rechte während der Schwangerschaft und nach der Geburt?
- Was sind Vollzeit, Teilzeit, Minijob, Bruttolohn, Nettolohn, Mindestlohn und gesetzliche Sozialversicherungen?
- Wie viele Urlaubstage habe ich im Jahr?
- Was bedeuten Probezeit und Kündigungsfristen?

Eine Übersetzung in Arabisch und Kurdisch ist möglich. Es entstehen keine Kosten!

Wann: Montag, 8. März, 10:00 - 11:00 Uhr

Online-Link wird nach der Anmeldung per E-Mail oder WhatsApp zugeschickt.

Anmeldungen: Carmen Jondral-Schuler oder Zinab Karo, Migrationsberatung und Ehrenamtskoordination, Tel.: 06571 697729 oder 0171 873 6321, E-Mail: z.karo@kv-bks-wil.drk.de

Yoga Aus-Zeit für dich

Online Yoga Workshop via Zoom

Yoga Asanas helfen Dysbalancen auszugleichen und deine Muskulatur zu dehnen. Die Verbindung von Bewegung und Atmung lässt deinen Körper tief entspannen. Schule deine Wahrnehmung, deine Aufmerksamkeit und lerne die Körperübungen achtsam und sanft auszuführen. Du brauchst einen Internetzugang, einen PC mit Mikrofon und Lautsprecher sowie die Plattform Zoom. Ein Zugang ist auch mit dem Handy möglich. Eine Yogamatte, ein Kissen, eine Decke und schon kann es losgehen. Nimm dir Zeit und lass dich auf eine entspannende Zeit ein. Der Workshop ist kostenfrei.

Wann: 8. März, 9:00 - 11:00 Uhr oder 18:00 - 20:00 Uhr

Anmeldung: Yogalehrerin BYV D. Schlesiger, Tel.: 06541 864 5007 oder E-Mail: info@yoga-traben-trarbach.de

Mit Begeisterung älter werden Wie kann das gelingen?

„Mein persönliches Alter und meine Lebenssituation mögen zwar herausfordernd sein, sind aber vor allem für mich und meine Umgebung unglaublich wertvoll!“ Dies will die Erkenntnis dieser Online-Veranstaltung sein. Machen Sie sich gemeinsam mit anderen aktiv auf den Weg und suchen Sie nach Ihren eigenen Antworten auf so spannende Fragen wie:

- Wie definieren wir „Alt sein“ allgemein und ganz persönlich?
- Wie ist das aktuelle Gesellschaftsbild zum Thema „Älter werden und sein“?
- Welchen menschlichen Umgang erleben wir dabei?
- Wie ist meine eigene Wahrnehmung dazu?
- Welchen Handlungs- und Gestaltungsspielraum gestehe ich mir zu und wie kann ich ihn nutzen?
- Welche Gedanken belasten mich und schränken mich möglicherweise ein?
- Wie geduldig bin ich mit mir selbst?
- Welche spannenden Themen liegen jetzt vor mir?

Referentin: Anna Basse, system. Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Kronberg

Wann: Donnerstag, 11. März, 18:30 – 20:00 Uhr (Zoom online). Anmeldeschluss: 5. März

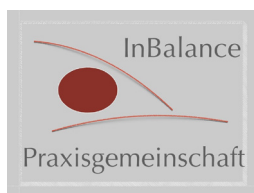
Teilnahmebeitrag: Mitglieder LandFrauenverband 6 Euro, Gäste 9 Euro

Anmeldung: Geschäftsstelle LandFrauenverband Bernkastel-Wittlich, Tel: 06571 953100 Montag und Mittwoch 9:00 - 11:00 Uhr oder E-Mail: landfrauenverband@web.de

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail.

Praxisgemeinschaft „InBalance“

Die Praxisgemeinschaft „InBalance“ in Wittlich bietet diverse Veranstaltungen zum Internationalen Frauentag 2021 – alternativ: online/telefonisch



Turul-Life „Entspannen, wohlfühlen und verwöhnen lassen“

Genießen Sie eine kleine Wohlfühl- und Entspannungszeit während einer Turul Massage für den Rücken oder Kopf 25 Minuten inklusive Energiebehandlung. Sollte die Massage zum angebotenen Zeitraum coronabedingt nicht stattfinden, erhalten Sie einen Gutschein.

Wann: Mittwoch, 10. März, 9:00 - 22:00 Uhr und
Donnerstag, 11. März, 9:00 - 22:00 Uhr

Kosten: 20 Euro inklusive Überraschung

Anmeldung: bis 3. März unter Tel.: 06571 951 2395
oder E-Mail: info@turul-life.de, www.turul-life.de

**Simone Püschel (zert. PSE Therapeutin, zert. Hypnosecoach nach NGH und Physiotherapeutin),
www.hypnosepraxis-wittlich.de**

- **Vital-Energie-Check**

Erstellung und Auswertung Ihres aktuellen Energielevels mit PSE

Wann: Montag 8. März

Kosten: kostenlos

- **Vortrag „Mythos Hypnose-Zeit für Aufklärung“**

Neugierig auf Psychologie und ein außergewöhnlich spannendes Thema ? Noch immer hat Hypnose etwas Mystisches. Was aber ist Hypnose und wie kann ich damit umgehen? In diesem Vortrag erhalten Sie Einblicke in die Geschichte und unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten zu diesem wissenschaftlich anerkannten Thema. Sie erfahren, was Sie schon immer über Hypnose wissen wollten. Richtig angewendet, kann Hypnose positive Veränderungen bringen. Probieren Sie es aus - nach diesem Vortrag ist auch Ihnen nichts mehr unheimlich.

Wann: Montag, 8. März, 18:00 - 19:00 Uhr

Kosten : 5 Euro

- **Workshop „Abnehmen beginnt im Kopf“**

Warum nehme ich nicht ab? Du weißt ganz genau, was zu machen wäre, damit Du erfolgreich abnimmst? Du weißt aber auch aufgrund Deiner Erfahrung, dass es so nicht funktioniert? Du hast mehrere Diäten und Ernährungsumstellungen versucht, und hattest letztendlich mehr Gewicht als vorher? Die Antwort lautet: Das reine Wissen um gesunde Ernährung und Abnehmen oftmals nicht ausreicht! Die-

ses Wissen hat die bewusste Ebene des Verstandes. Solange Dein Unterbewusstsein aber der Meinung ist, dass es einen Schutzpanzer in Form von zu vielen Kilos braucht oder negative Emotionen mit dem Essen heruntergeschluckt werden, scheitern Diäten schnell und das alte Verhaltensmuster bricht erneut auf. Ein Teufelskreis, den es zu unterbrechen gilt!

Wann: Samstag, 13. März, 10:00 - 13:00 Uhr

Kosten: 35 Euro

- **Workshop „Beckenbodengymnastik für Frauen“**

Das Thema betrifft jeden, unabhängig von Alter, Geschlecht und sportlichen Hintergrund. Sie erlernen den Aufbau und Funktion des Beckenbodens und dazugehöriger Systeme, sowie Aktivierungsmöglichkeiten mit umfangreichem Trainingsprogramm um diese wichtige Muskulatur optimal zu unterstützen. Sie lernen mit dem Beckenboden bewusst umzugehen. Dieser Workshop richtet sich an alle, die etwas für einen starken und vitalen Beckenboden, der den alltäglichen Belastungen gewachsen ist, tun wollen. Auch für die, die bereits unter Beschwerden leiden. Handtuch oder Kissen mitbringen, bequeme Kleidung.

Wann : Dienstag, 9. März, 17:00 - 20:00 Uhr

Kosten : 35 Euro

Voranmeldung und weitere Infos jeweils unter Tel. 06541-816538 bis zum 05.03.2021)

Vorträge von Jenny Van Zyl

- **Ayurveda**

Was ist Ayurveda? Der Ursprung! Wie vergleicht Ayurveda sich mit anderen Wellness Angeboten? Wie integriere ich Ayurveda im Alltag?

Wann: Montag, 8. März, 11:00 Uhr

- **Die Rolle der Frau in Ayurveda**

Schwangerschaft, Babymassage. Yoga- Verschiedene Formen von Yoga. Pranayama- Indische Atemübung.

Wann: Montag, 8. März, 15:00 Uhr

- **Kostenlose Auswertung des Ayurveda Fragebogen mit Aufklärung**

Wann: Montag, 8. März, ab 12:00 Uhr

Informationen und Anmeldung jeweils unter Tel.: 06541 864 5069 oder 0176 5722 9649

Adina's Energiearbeit - Zurück zur Weiblichkeit

Finde zu deiner Mitte, zu dir selbst und zur Selbstliebe durch mediale Beratung, Seelenreading sowie Transformationsarbeit. Kostenloser Vortrag über karmische Verbindungen, die Lernaufgaben und Geschenke die für dich bereitstehen.

Wann: Montag, 8. März

Anmeldung: Tel.: 0160 9373 5008 oder unter www.adinas-energiearbeit.de

Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich

Gleichstellungsstelle

Gabriele Kretz

Kurfürstenstraße 16, 54516 Wittlich

Telefon: 06571 14-2255

E-Mail: Gabriele.Kretz@Bernkastel-Wittlich.de

Internet: www.bernkastel-wittlich.de