

KRAFFTANKEN
STRESSABBAUEN
SELBSTBEHAUPTEN
DURCHSTARTEN

24. September bis 29. November 2025

**Eine Veranstaltungsreihe der Gleichstellungsstellen
der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.)
und der vhs Ravensberg**



Inhalt

Inklusives Angebot:

WenDo – Schnupperkurs “starke und mutige Frauen*” 4

Frauengeschichte(n) rund ums Haller Herz 5

Emotional Freedom Techniques (EFT)
– für Frauen* ohne Vorkenntnisse 6

Selbstbehauptungskurs für Frauen* ab 60 7

Schildkröte oder Rennpferd
– Wie kommen wir gemeinsam über die Ziellinie?! 8

Gesichtlesen: Wie das Innere sich im Außen zeigt! 9

Entspannung durch Klangschalen
– für mehr Wohlbefinden 10

„Boxenstopp“
– Ein Auftankprogramm für zwischendurch 11

Krafttanken, Stressabbauen, Selbstbehaupten, Durchstarten

Der Herbst ist der ideale Moment, um dich selbst in den Mittelpunkt zu stellen. Was brauchst du gerade – Ruhe, Energie, Klarheit? Das Programm der Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.) in Kooperation mit der vhs Ravensberg und dem Haller Arbeitskreis für Frauenfragen schenkt dir Raum zum Auftanken, Durchatmen und Neuorientieren.

Beim „Boxenstopp“ sammelst du neue Energie für zwischendurch. Die wohltuenden Töne der Klangschalen bringen dich zur Ruhe. In unseren Selbstbehauptungskursen – für Frauen* ab 60 oder mit Beeinträchtigung – stärkst du dein Selbstvertrauen und deine persönliche Präsenz. „EFT“ (Emotional Freedom Techniques) eröffnen dir neue Wege im Umgang mit Stress, das „Gesichtlesen“ bietet überraschende Einsichten. Und bei „Schildkröte oder Rennpferd – wie kommen wir gemeinsam über die Ziellinie?“ erfährst du viel über Tempo, Teamgeist und neue Perspektiven.

Zudem kannst du bei der Stadtführung „Frauengeschichte(n) rund ums Haller Herz“ in das Leben starker Frauen* aus Halle eintauchen und inspirierende Einblicke erhalten – bewegend, mutig und nah.

Sandra Werner

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Halle (Westf.)

Nora Breuer

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Werther (Westf.)

Inklusives Angebot: WenDo – Schnupperkurs “starke und mutige Frauen*”

Frauen* haben das Recht, sich zu wehren. Wir üben im Kurs „Nein-Sagen“ in Rollen-Spielen. Wir lernen auch, uns mit unserem Körper zu wehren, wenn uns jemand angreift. Was kann ich tun, wenn mir jemand zu nahekommt? Oder mir jemand Angst macht? Oder mich jemand beleidigt? Auf diese Fragen versuchen wir Antworten zu finden. Alle Frauen* entscheiden selbst, was sie mitmachen wollen.

Bitte tragt bequeme (Wohlfühl-)Kleidung und bringt ein Pausen-Essen und Getränk mit.

Wann: 24.09.25, 10:00 bis 14:00 Uhr

Wo: Halle (Westf.), wertkreis Gütersloh –
Kontakt- und Beratungsstelle „echtZeit“,
Bismarckstraße 1, 1. Etage

Teilnahmegebühr: 10,00 Euro

Kursleitung: Katja Kolodzig (BellZett e.V.)

Anmeldung: Tel. 05201/85780-31 (9.00 bis 15.00 Uhr),
katja.kosfeld@wertkreis-gt.de

Veranstalterinnen: Gleichstellungsstellen der Städte Halle
(Westf.) und Werther (Westf.), wertkreis
Gütersloh – Kontakt- und Beratungsstelle
„echtZeit“, vhs Ravensberg



Frauengeschichte(n) rund ums Haller Herz

Frauenleben früher: unterhaltsame, informative Zeitreise

Wir sprechen über die Lebensumstände von Frauen* in früherer Zeit. Dabei lernen wir kluge, engagierte Haller „Mesdames“, Gattinnen von Honoratioren, Handwerkerinnen, Händlerinnen, aber z.B. auch die Ehefrau unseres „Haller Willem“, Friederike Stucke-meier, näher kennen. In Form einer kleinen Spielszene erfährst du, was die Wirtin vor allem nach dem Tod ihres Mannes beschäftigt hat. Sie nimmt kein Blatt vor den Mund. Sie kennt die Sorgen und Nöte der kleinen Leute, der Frauen aus armen Verhältnissen.

Welche Hilfen gab es? Wer engagierte sich z.B. im Frauenfürsorgeverein oder im Vaterländischen Frauenverein? Wir hinterfragen die gesellschaftspolitischen Mitwirkungsmöglichkeiten von Frauen*.

Zudem erinnern wir uns an unsere Heimatdichterin M. Windthorst, die nicht nur Verse schmiedete, sondern vielseitig aktiv war. Interessant auch für Männer*, spannend, aufsehenerregend!

Wann: 27.09.25, 10:00 bis 11:30 Uhr

Wo: Halle (Westf.), Museum für Kindheits- und
Jugendwerke, Kirchplatz 3

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Stadtführerin: Irmgard Selbitschka

Anmeldung: Tel. 05201/183-157,
tourismus@hallewestfalen.de

Veranstalterinnen: Gleichstellungsstelle der Stadt Halle (Westf.),
Haller Arbeitskreis für Frauenfragen,
vhs Ravensberg, Stadtmarketing, Kultur und
Tourismus der Stadt Halle (Westf.)



Emotional Freedom Techniques (EFT) – für Frauen* ohne Vorkenntnisse

EFT ist eine schnelle und effektiv wirksame Methode, die alle Arten von blockierenden Gefühlen, Stress und emotionalen Schmerzen auflösen kann. Auch körperliche Symptome und Belastungen können deutlich gelindert werden.

Diese Technik ist verblüffend einfach und dennoch hoch wirksam. Oftmals lassen sich mit einer einzigen Anwendung direkte, erlebbare, entscheidende Fortschritte erzielen. Durch leichtes, rhythmisches Klopfen auf bestimmte Akupressurpunkte erfährt man bei Stress, Trauer, Ängsten, Wut etc. eine schnelle Erleichterung.

Es liegt „in deiner Hand“, mit Gedanken und Klopfpunkten Bewegung in deine festgefahrenen Denkstrukturen und Glaubensmuster zu bringen und dich zu entspannen.

Wann: 30.09.25, 18:00 bis 21:00 Uhr

Wo: Halle (Westf.), vhs Geschäftsstelle,
Kiskerstr. 2

Teilnahmegebühr: 8,00 Euro

Referentin: Dr. Christiane Engelhardt

Anmeldung: vhs Ravensberg, Tel. 05201/8109-0
post@vhs-ravensberg.de
Bitte die Kursnummer: 31020 angeben.

Veranstalterinnen: Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.),
vhs Ravensberg, Haller Arbeitskreis für Frauenfragen



Selbstbehauptungskurs für Frauen* ab 60

In diesem Kurs geht es darum, die eigene Kraft sowie den bewussten Einsatz der Stimme, des Blickkontaktes und der Körpersprache zu erleben.

Wie kann ich reagieren, wenn ich mich bedroht fühle? Indem wir Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen ausprobieren, wächst das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken sind gute Voraussetzungen, um den vielfältigen Formen der Gewalt vorzubeugen und sie abzuwehren.

Die Teilnehmerinnen* lernen, unangenehme und bedrohliche Situationen einzuschätzen und angemessen zu reagieren. Mit Wahrnehmungs- und Selbstbehauptungsübungen sowie einfachen Techniken der Selbstverteidigung schult WenDo die starken Seiten von Frauen*.

Wann: 09.10.25, 13:30 bis 18:00 Uhr

Wo: Werther (Westf.), Bürgerbegegnungsstätte
Haus Werther, Schloßstr. 36

Teilnahmegebühr: 20,00 Euro

Trainerin: Jessica Korte (BellZett e.V.)

Anmeldung: vhs Ravensberg, Tel. 05201/8109-0
post@vhs-ravensberg.de
Bitte die Kursnummer: 31475 angeben.

Veranstalterinnen: Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.),
vhs Ravensberg



Schildkröte oder Rennpferd – Wie kommen wir gemeinsam über die Ziellinie?!

In diesem Workshop tauchen wir in die Welt der Stresstypen ein. Jede*r von uns bringt unterschiedliche Stärken und Reaktionen mit, besonders unter Druck. Manche agieren wie Schildkröten – andere gleichen eher Rennpferden. Beide Stresstypen haben ihre Vorteile und Herausforderungen. Doch wie vereinen wir diese unterschiedlichen Persönlichkeiten in einem Team, um gemeinsam erfolgreich zu sein?

In diesem interaktiven Workshop lernst du, deinen eigenen Persönlichkeitstyp zu erkennen und deine Stärken gezielt einzusetzen. Du wirst erfahren, wie du in einem Team das Beste herausholen kannst. Praxisnahe Übungen und Reflexionen helfen dir, dich selbst und deine Kolleg*innen besser zu verstehen und gemeinsam die Ziellinie zu erreichen.

Wann: 27.10.25, 18:30 bis 20:00 Uhr

Wo: Halle (Westf.), Bürgerzentrum Remise, Kiskerstr. 2

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Referentin: Ulla Aulenbacher Werche

Anmeldung: www.hallewestfalen.de/karrierenetzwerk25

Veranstalterin: Karrierenetzwerk für Frauen in Fach- und Führungspositionen



Gesichtlesen: Wie das Innere sich im Außen zeigt!

In unserem Gesicht kann man lesen wie in einem Buch!

Das Gesichtlesen bietet eine große Chance, sich selbst und andere besser kennenzulernen! Unser Gesicht zeigt im Außen, wie die kognitive, physische und emotionale Situation im Innen ist. Unsere Gesichtszüge, aber auch unsere Mimik und unsere Emotionen zeigen sich im Gesicht. Zusammen mit unserer Gestik und Körpersprache sagen sie viel über unseren Charakter und unsere Persönlichkeit aus.

Welche Gemeinsamkeiten und welche Unterschiede gibt es bei den verschiedenen Persönlichkeiten?

Wie kann ich „typgerecht“ meine Bedürfnisse erfüllen?

Welches Umfeld brauche ich für ein erfülltes Leben?

Wann: 28.10.25, 20:00 bis 21:30 Uhr

Wo: Werther (Westf.), Storck-Haus, Raum 1 und 1a, Alte Bielefelder Str. 14

Teilnahmegebühr: 7,00 Euro

Referentin: Regina Trebing

Anmeldung: vhs Ravensberg, Tel. 05201/8109-0
post@vhs-ravensberg.de

Bitte die Kursnummer: 30100 angeben.

Veranstalterinnen: Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.), vhs Ravensberg



Entspannung durch Klangschalen – für mehr Wohlbefinden

Abschalten, Zeit für sich nehmen, zur Ruhe kommen...

Oft fühlen wir uns durch Zeitdruck und die hohen Anforderungen im Beruf- und Privatleben gestresst. Zu viel aber schadet uns, daher ist es wichtig, sich Ruhe zu gönnen und nach innen zu spüren.

Klangschalen helfen bei der Tiefenentspannung und beim Stressabbau, können beruhigen, die innere Unruhe lindern und dabei das Immunsystem stärken.

Bitte zieh dir bequeme Kleidung an und nimm eine Decke, ein Kissen und etwas zum Trinken mit.

Wann: 08.11., 15.11., 22.11. und 29.11.25,
jeweils 11:00 bis 12:00 Uhr

Wo: Werther (Westf.), Fam.o.S. – Familien ohne Sorgen in Werther e.V., Engerstr. 2

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Referentin: Lilo Anwander

Anmeldung: Fam.o.S, Tel.: 05203/296066
info@famos-werther.de

Veranstalterinnen: Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.), Kreisfamilienzentrum Fam.o.S. – Familien ohne Sorgen in Werther e.V.



„Boxenstopp“ – Ein Auftankprogramm für zwischendurch

Ob bei der Arbeit oder im Privatleben, es gibt immer wieder Situationen, in denen man sich gestresst und überdreht fühlt, sich nicht mehr auf die Arbeit konzentrieren kann oder bestimmte Ereignisse einem über den Kopf wachsen.

In dem Workshop „Boxenstopp“ lernen die Teilnehmer*innen verschiedene kleine Übungen zur Entspannung und Energiebalance kennen, mit denen sie zwischendurch gezielt aus verschiedenen Situationen aussteigen und dadurch wieder Energie auftanken können.

Kurze Informationen zu Stress und Resilienz runden den Workshop ab. Die Übungen werden als Skript zur Verfügung gestellt, wodurch sie im Alltag selbständig durchgeführt werden können.

Wann: 22.11.25, 15:00 bis 16:30 Uhr

Wo: Werther (Westf.), Storck-Haus, Raum 1 und 1a, Alte Bielefelder Str. 14

Teilnahmegebühr: 5,00 Euro

Referentin: Katrin Lehmann

Anmeldung: vhs Ravensberg, Tel. 05201/8109-0
post@vhs-ravensberg.de

Bitte die Kursnummer: 31024 angeben.

Veranstalterinnen: Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.), vhs Ravensberg





**ANMELDEN
UND
MITMACHEN!**

Anmeldung und weitere Informationen:

www.hallewestfalen.de/herbst25

