

FrauenWelt – ein Bildungsfestival zum Weltfrauentag in Regensburg (07.-09.03.2024)

Zeitlicher Ablauf & Infos für KEB-Website

DONNERSTAG, 07.03.2024

19:00-19:30 Uhr: Ankommen

19:30-21:00 Uhr: Frauen-Filmabend (Überraschungsfilm) & gemeinsamer Ausklang (AK Film KDFB DV, Rebekka Wach, N.N.)

Sneak Peak: *Der Film erzählt vom Kampf mutiger Frauen für ihre demokratischen Rechte in den 50er Jahren. Er kämpfte Rechte, die bis heute den Weg von Frauen in die Politik erleichtern. "Nicht aufgeben" ist immer noch das Motto vieler Frauen in der Politik, denn auch heute müssen sie noch gegen patriarchale Strukturen ankämpfen.*

FREITAG, 08.03.2024

10:00-10:30 Uhr: Ankommen

10:30-11:30 Uhr: Eröffnung & Einteilung der Teilnehmerinnen in die Veranstaltungsmodulare

11:30-13:00 Uhr: 4 Veranstaltungsmodulare (parallel)

- 1.1. Weil wir Frauen es wert sind! Equal Pay Day – Lohngerechtigkeit jetzt! (Christine Schmid)
- 1.2. Beckenboden – DEIN MEISTERSTÜCK (Christina Drozdowski)
- 1.3. Frauen auf der Flucht! (Solwodi)
- 1.4. Von Maria Magdalena bis Madonna – wie Frauenbilder uns bis heute prägen (Katharina Libon)

13:00-14:30 Uhr: Mittagspause

14:30-16:00 Uhr: 4 Veranstaltungsmodulare (parallel)

- 2.1. Lustvolle Weiblichkeit – Frauenkreis [Teil 1 von 2] (Theresia Collmer)
- 2.2. Menarche, Mütterlichkeit und Menopause – weibliche Übergangsphasen feiern (Lucie Spettmann)
- 2.3. Mental Load – die Erschöpfung hat einen Namen! Gemeinsam raus aus dem Alltagsstress (Erika Ramsauer)
- 2.4. Leben ohne Pille – sicher und ganzheitlich hormonfrei in 5 Schritten (Carolin Irnhauser)

16:00-16:30 Uhr: Kaffeepause (inkl. Pausenverpflegung)

16:30-18:00 Uhr: 5 Veranstaltungsmodulare (parallel)

- 3.1. Lustvolle Weiblichkeit – Frauenkreis [Teil 2 von 2] (Theresia Collmer)
- 3.2. Ab heute bin ich gut genug! (Heike Cetto)
- 3.3. Kinderwunsch – offen und ehrlich von Frau zu Frau (Marion Bredl)
- 3.4. Wie exklusiv ist unsere Kirche? Grenzen von Vielfalt und Diversität (Natalie Oel)
- 3.5. Regensburger Frauengeschichten-Stadtführung (kulttouren e.V.)

18:00-19:30 Uhr: Abendpause

19:30-21:00 Uhr: Kulturprogramm: Impro-Theater Chamäleon zum Weltfrauentag

Anschließend Austausch und Ausklang: FrauenWelt feiert sich!

SAMSTAG, 09.03.2024

08:30-09:00 Uhr: Ankommen

09:00-09:30 Uhr: Eröffnung & Einteilung der Teilnehmerinnen in die Veranstaltungsmodulare

09:30-11:00 Uhr: 4 Veranstaltungsmodulare (parallel)

- 4.1. „Wenn's juckt und brennt...“ – wiederkehrende Infektionen im weiblichen Genitaltrakt (Theresia Collmer)
- 4.2. Cacao Connection Circle – Energyboost (Majvi Brandt)
- 4.3. Menopositivität – bestärkte Wechseljahre [Teil 1 von 2] (Marion Bredl)
- 4.4. Mental Load – die Erschöpfung hat einen Namen! Gemeinsam raus aus dem Alltagsstress (Erika Ramsauer)

11:00-11:30 Uhr: Kaffeepause (inkl. Pausenverpflegung)

11:30-13:00 Uhr: 4 Veranstaltungsmodule (parallel)

- 5.1. Königstöchter & Dienerinnen Gottes – die unglaubliche Kraft der Hingabe i.d. Bibel (Joh 13,14)
(Lucie Spettmann)
- 5.2. Achtsam – wie Selbstfürsorge und Sorge für andere Hand in Hand gehen kann (Ulrike Simon-Schwesinger)
- 5.3. Menopositivity – bestärkte Wechseljahre [Teil 2 von 2] (Marion Bredl)
- 5.4. Moon Yoga® (Janneke Hellmund-Schmidt)

13:00-14:30 Uhr: Mittagspause

14:30-16:00 Uhr: 4 Veranstaltungsmodule (parallel)

- 6.1. Eine Reise durch den Zyklus der Frau – Zyklusworkshop [Teil 1 von 2] (Myriam Mainz)
- 6.2. Beckenboden – DEIN MEISTERSTÜCK (Christina Drozdowski)
- 6.3. Ungehaltene Reden ungehaltener Frauen – Lesung mit Gespräch (Eva Schulz)
[© & Leserrechte mit freundl. Genehmigung des S. Fischer Verlags GmbH]
- 6.4. Cacao Connection Circle – Tiefenentspannung & Selfcare (Majvi Brandt)

16:00-16:30 Uhr: Kaffeepause (inkl. Pausenverpflegung)

16:30-18:00 Uhr: 4 Veranstaltungsmodule (parallel)

- 7.1. Eine Reise durch den Zyklus der Frau – Zyklusworkshop [Teil 2 von 2] (Myriam Mainz)
- 7.2. Kinder aus dem Haus – Plane Deine Neuorientierung (Elisabeth Roggenstein & Stephanie Sedlmayer-Weßling)
- 7.3. Frauen & Finanzen – die Finanzkraft der Frau (Laura Daba)
- 7.4. Regensburger Frauengeschichten-Stadtführung (kulttouren e.V.)

18:00-19:30 Uhr: Abendpause

19:30-21:00 Uhr: 3 Veranstaltungsmodule (parallel) & gemeinsamer Ausklang

- 8.1. Frauenkraft – Singkreis (Lena Schäfer)
- 8.2. Unendlich geborgen – eine Psalmenmeditation (Eva-Maria Singer)
- 8.3. female empowerment Tanzworkshop (Simona Borchert)

Abschließend Austausch und Ausklang: FrauenWelt feiert sich!

Kunstaussstellung „Wie siehst du dich gerne als Frau?“ (Lena Schäfer – Aleika)

Das ganze Veranstaltungswochenende findet eine fortlaufende Kunstaussstellung in den Räumlichkeiten statt.

Die Künstlerin ist für Gespräche vor Ort!

HINWEIS THEMENAUSWAHL*:

Die Anzahl der Teilnehmerinnen variiert je nach Workshop, Vortrag oder Veranstaltung.

Am 08. und 09. März finden jeweils drei bis fünf Workshops und Vorträge parallel statt.

Die Auswahl und Einteilung in die verschiedenen Angebote erfolgt erst am jeweiligen Tag vor Ort!