

# Workshopübersicht

## Bildungsfestival zum Weltfrauentag 2026

- Hinweis: es finden jeweils 3 Workshops parallel statt

### **Ich verlieb' mich neu ins Leben!**

#### **Selbstbewusst & lebensfroh in die zweite Lebenshälfte**

Für viele Frauen wandelt sich ab der Lebensmitte der Alltag. Der Takt des täglichen Lebens ändert sich, oft wird es im Haus ruhiger und es entstehen Zeitfenster, die nicht mehr automatisch durch Aufgaben gefüllt sind. Dies ist ein guter Zeitpunkt, um das Schatzkästchen der gesammelten Erfahrungen in den Blick zu nehmen. Was habe ich schon alles geschafft? Welche Stärken habe ich entwickelt? Was ist mir wichtig in meinem Leben?

Lernen Sie, sich Wohlfühloasen zu erlauben, allein oder gemeinsam mit dem Lebenspartner.

Werden Sie sich Ihrer Träume bewusst und gestalten Sie Teile Ihres Lebens nach Ihren eigenen Wünschen. So kann die zweite Lebenshälfte zur „besseren Hälfte“ werden!

**Referentin:** Michaela Blattmig, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Resilienztrainerin, Trainerin (FH)

### **WÖRTERWERKSTATT**

#### **Kreatives Schreiben für Wortakrobatinnen**

Der Workshop lädt Dich ein, über das Schreiben sowohl mit dir selbst als auch mit anderen in Kontakt zu kommen. Denn Texte können berühren oder entlasten, dich an etwas erinnern oder Dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Bestimmte Techniken helfen uns, die innere Kritikerin auszutricksen und intuitiv Gedanken aufs Papier zu bringen. So entstehen Gedichte, Fragen, Texte und Geschichten.

Am Ende des Workshops gibt es die Möglichkeit die Werke, die sich zeigen möchten, in Form einer Ausstellung oder Lesung mit den anderen Wortakrobatinnen zu teilen.

Egal, ob mit oder ohne Vorerfahrungen – lass dich überraschen!

**Referentin:** Katharina Paukner, Tanztherapeutin, Theaterpädagogin

### **Im Einklang mit mir - Zyklusachtsamkeit im Alltag**

In diesem Workshop entdeckst du deinen Zyklus auf achtsame und alltagstaugliche Weise.

Du erhältst einen verständlichen Überblick über die hormonellen Veränderungen, ihre Wirkung auf Körper und Psyche und lernst einfache Möglichkeiten der Zyklusbeobachtung kennen. Gemeinsam schauen wir uns an, wie dich Zyklusachtsamkeit im Alltag dabei unterstützen kann, gut für dich zu sorgen. Der Workshop bietet einen geschützten Raum für Wissen, praktische Impulse und Reflexion unter Frauen.

**Referentin:** Anne Schmuck, zertifizierte Beraterin für NFP mit Sensiplan, Expertin für Zyklusgesundheit und Autorin

### **Kraftvolles Selbstmitgefühl**

#### **Vom Mut, liebevoll mit mir und meinen Bedürfnissen umzugehen**

Du bist (zum Glück) großartig darin, für andere da zu sein – aber wenn es um dich selbst geht, kommen Zweifel, Schuldgefühle oder eine harte innere Kritikerin.

Dieser Workshop lädt dich ein, einen neuen Weg mit dir selbst zu gehen: einen Weg der Freundlichkeit, Verbundenheit und Selbstachtung.

Es erwarten Dich:

- Praktische Übungen für deinen Alltag, um harte Selbstkritik und innerer Härte Dir selbst gegenüber Schritt für Schritt zu lösen
- Meditationen und Rituale für mehr Freundschaft und Verbundenheit mit Dir selbst.
- Inspirationen, um deine weibliche Power und Schöpferinnenkraft mehr zu leben und in der Welt zu entfalten.

Entdecke Selbstmitgefühl als Ressource, um deine weibliche Stärke und dein Mitgefühl in die Welt zu bringen. Zum Wohl aller: für Dich, für deine Familie, für dein Umfeld, für die Welt. Es geht um nichts weniger als den Mut, sich selbst mit derselben Wärme zu begegnen, mit der wir die Welt verändern möchten.

**Referentin:** Nicole Balej, Diplomtheologin, zertifizierte Achtsamkeitstrainerin, MBSR-Lehrerin, Coach, Yoga-Lehrerin

## **Regensburgs starke Frauen**

### **Eine besondere Stadtführung**

Auf zur Spurensuche nach talentierten Künstlerinnen und Geschäftsfrauen, Dichterinnen und Kämpferinnen, Adeligen und Lehrerinnen in der Regensburger Altstadt! Sie haben - meist anders als die Männer – die Geschichte der Stadt in verschiedensten Bereichen maßgeblich mitgeprägt.

Wir lassen die Erinnerungen an diese bedeutenden Frauen Regensburgs wieder aufleben und uns auf einer unterhaltsamen Runde durch die Altstadt ihre Geschichten erzählen:

Therese von Thurn und Taxis, Margerethe Runtinger, Marie Schandri, Barbara Popp, Carolina Gerhardinger und Susanna Prasch.

Referentinnen: Julia Schruff & Sofia Schlee, Schauspielerinnen, Teatro Blanco Regensburg

## **Trommeln, Rhythmus & Frauenpower**

In diesem Trommelworkshop lernst du die westafrikanische Djembé der Malinke aus Guinea kennen und erlebst die kraftvolle Energie dieser Trommel.

Ganz ohne Vorkenntnisse erlernen wir gemeinsam elementare Techniken, spielen eingängige Rhythmen und erfahren dadurch die Schönheit des Zusammenspiels mehrerer Trommelstimmen. Tauche ein in die Kraft der Rhythmen, die von allen getragen werden!

**Referentin:** Ulrike Sterr, Dipl. Sozialpädagogin (Musik- und Bewegungserziehung), Djemben-Lehrerin

## **In meiner Mitte**

### **Frauenkreis für ein Nervensystem in Balance**

Ein achtsamer Frauenkreis, in dem du lernst, die Signale deines Nervensystems wahrzunehmen, zu erkennen, es zu stärken und gemeinsam wieder in Regulation zu kommen - mit kraftvollen Tools, Präsenz und in Verbindung unter Frauen.

**Referentin:** Christiana Kubny, Biotechnologin, zertifizierte NFP-Beraterin und Female Health Coach

## „Nie wieder Angst vor Smalltalk“

Familienfest, Firmenfeier oder einfach das Schlangestehen an der Supermarktkasse: Viele Menschen scheuen Situationen, die das „kleine Gespräch“ erfordern. Das ist schade – denn solche kurzen Begegnungen sind der soziale Kitt einer Gesellschaft, sie haben das Potential, Verbindung zu stiften, und sie können sogar Spaß machen!

In diesem Workshop betrachten wir, wie eine bewusste Körperhaltung und klare Stimme den Gesprächseinstieg erleichtern, und welche inneren Dynamiken uns dabei helfen können. Wir brainstormen gemeinsam Themen und erhalten Tipps zur Gesprächsführung.

Mit ganz viel Spaß und in einem vertrauensvollen Raum üben wir gemeinsam Smalltalk – und im Anschluss darf gleich weitergeübt werden!

**Referentin:** Eva Marianne Schulz M.A., staatl. gepr. Schauspielerin, Sprecherin, Coach

## Qi Gong für Frauen

### Stärkung, Bewegung & Kraftquelle

Das Übungssystem des Frauen Qigong hilft, ganz unterschiedliche körperliche Beschwerden von Frauen zu lindern. Die Bewegungen sind einfach, aber effektiv. Sie wirken allgemein stärkend, ausbalancierend und helfen, verbrauchte Kraft und Energien wieder aufzufüllen. Die sanften Bewegungen fördern den Energiefluss, die Abwehrkräfte werden gestärkt, die Hormonproduktion wird angeregt. Sie dienen der Vorbeugung und unterstützen Therapien vielfältiger gynäkologischer Beschwerden.

Wir üben zusammen einige schöne Bewegungen für den Alltag.

**Referentin:** Uschi Grau, Heilpraktikerin, Qi Gong Kursleiterin