



# Kraftwerk

gegen sexuelle Gewalt an Frauen  
mit Lernschwierigkeiten

Empowerment-Seminare

Jänner bis Juni 2024



## Worum geht es in diesem Heft?

- ⊙ In diesem Heft finden Sie unsere aktuellen Seminare.
- ⊙ Weiter hinten gibt es Informationen zu unseren regelmäßigen Gruppen und zu anderen Angeboten von Kraftwerk.
- ⊙ Alle Informationen zur Arbeit von Kraftwerk und Ninlil finden Sie auf unserer Internet-Seite: [www.ninlil.at](http://www.ninlil.at)

## Welche Seminare gibt es bei Kraftwerk?

- ⊙ Alle Seminare haben ein gemeinsames Ziel: **Empowerment** für Frauen\* mit Lernschwierigkeiten oder Mehrfachbehinderung.
- ⊙ Das Wort wird so ausgesprochen: [Empauerment]

### Empowerment bedeutet:

- ⊙ Gemeinsam mit anderen stark werden
- ⊙ Selbst sagen, was man will und braucht
- ⊙ Entscheidungen über das eigene Leben treffen

## Was bedeutet der Stern beim Wort Frau\* ?

Der Stern beim Wort Frau\* bedeutet, dass es viele verschiedene Arten gibt, eine Frau zu sein. Der Stern\* steht für Vielfalt.

## Welche Themen haben die Seminare?



Leben als Frau\* mit Behinderung



Kunst und Kreativität



Ich kann mich durchsetzen – Selbstverteidigung



Mein Frauen\*-Körper



Körper-Selbsterfahrung

## Seminare ..... 3

<b>Frauen* haben gleiche Rechte!</b> .....	4
Am 8. März ist Internationaler Frauen*tag	
<b>Angstfrei leben</b> .....	5
Selbstbehauptung- Selbstbewusstsein- Selbstverteidigung	
<b>Mein Atem- meine Lebenskraft</b> .....	6
<b>Frauen*-Kraft-Tag</b> .....	7
<b>Meine kreativen Kräfte</b> .....	8
Malerei und plastisches Gestalten	
<b>Finde dein Kraft- Tier</b> .....	9
<b>Ich in Beziehungen</b> .....	10

## Gruppen ..... 11

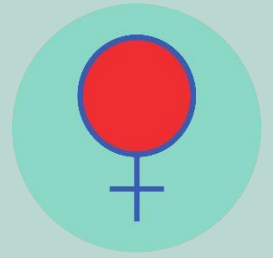
<b>Kraft-Gruppe</b> .....	11
Therapeutische Gruppe für Frauen* mit Lernschwierigkeiten	
<b>Frauen-Empowerment-Gruppe</b> .....	12
Für Frauen mit unterschiedlichen Behinderungen	
<b>Lust mich zu spüren</b> .....	13
Bewegungsgruppe für Frauen*	

## Informationen ..... 14

<b>Seminar-Anmeldung und Informationen</b> .....	14
--	----

# Frauen\* haben gleiche Rechte!

Am 8. März ist internationaler Frauen-Tag



In diesem Seminar reden wir über Frauen\*-Rechte.

Zum Beispiel:

- ⊙ Frauen\* sollen keine Angst vor Gewalt haben müssen.
- ⊙ Frauen\* und Männer\* sollen die gleichen Rechte haben.
- ⊙ Frauen\* und Männer\* sollen gleich behandelt werden.
- ⊙ Frauen\* mit Behinderung sollen selber über ihr Leben entscheiden können.

Gemeinsam überlegen wir, wie das in unserem Alltag aussieht.

Was muss sich ändern, damit Frauen\* die gleichen Rechte bekommen?

Drei Wochen nach dem Seminar ist der 8. März –  
der internationale Frauen\*-Tag.

An diesem Tag gibt es eine große Demonstration für die Rechte von Frauen\*.  
Alle, die wollen, können gemeinsam mit uns zu dieser Demo gehen.

Im Seminar können wir uns gemeinsam vorbereiten –  
zum Beispiel Schilder oder T-Shirts malen. Alle Ideen sind willkommen.

Am Seminar können aber auch Frauen\* teilnehmen,  
Die nicht zur Demo gehen wollen.

Jede Frau\* kann machen, was sie gerne macht.



Freitag, 16. Februar von 16 bis 19 Uhr  
Samstag, 17. Februar von 10 bis 16.30 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



Joana Fiala, Natascha Bonosevich, Maria Schwarr



bis zu 6 Frauen\*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 29. Jänner 2024



# Angstfrei Leben

Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein –  
Selbstverteidigung



Wie kann ich mich angstfrei im öffentlichen Raum bewegen?

In diesem Seminar schauen wir uns an,  
welche Möglichkeiten jede einzelne Frau\* hat:

- ⊙ Was sind meine Stärken und Besonderheiten?
- ⊙ Wie kann ich die Stärken erfolgreich zur Selbst-Verteidigung einsetzen?
- ⊙ Wie kann ich die Stärken erfolgreich zur Selbst-Behauptung einsetzen?

Wir reden über eigene Erlebnisse und schauen uns Wege an,  
wie jede sich zur Wehr setzen kann.

Wir üben einfache körperliche Abwehr-Techniken.  
Alle Übungen werden auf die einzelnen Teilnehmerinnen abgestimmt.

Selbstverteidigung beginnt,  
wenn eine Frau\* „NEIN!“ denkt!



Freitag, 15. März von 17 bis 20 Uhr  
Samstag, 16. März von 10 bis 18 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



Melanie Zeller, Susi Bali



bis zu 6 Frauen\*

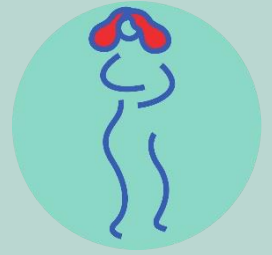


Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 26. Februar 2024

# Mein Atem- meine Lebenskraft



In diesem Seminar geht es um das Atmen.

Mit dem Einatmen hole ich frische Luft in meine Lungen.

Mit dem Ausatmen lasse ich los.

Ein- und Ausatmen kann uns helfen

- ⊙ wenn es stressig ist
- ⊙ wenn wir traurig sind
- ⊙ wenn wir uns einsam fühlen
- ⊙ wenn wir die Stiegen hinauf gehen
- ⊙ wenn uns langweilig ist
- ⊙ wenn wir uns lieben
- ⊙ ...und vieles mehr!

Im Seminar werden wir gemeinsam Atem-Übungen und Atem-Spiele machen.

Wir werden Kraft tanken und Spaß haben!



Samstag, 23. März von 10 bis 16 Uhr

Sonntag, 24. März von 10 bis 16 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



Esther Weinberger, Esther Engel



bis zu 6 Frauen\*



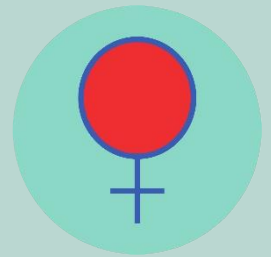
Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 4. März 2024



# Frauen\*-Kraft-Tag



Ein Tag mit anderen Frauen\*:  
Tanzen, Singen, Malen und Entspannen.

Lebendig und sinnlich Frau\* sein.

Unsere Lebendigkeit erleben,  
neue Kraft tanken,  
und unsere ganz besonderen Stärken entdecken und zeigen.

Mit sich und anderen sein.



13. April von 10- 17:30 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



Elisabeth Chlebecek, Kathrin Primetzhofer



bis zu 6 Frauen\*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 25. März 2024



# Meine kreativen Kräfte

## Malerei und plastisches Gestalten



Im Buch Kraft-Rucksack gibt es viele Ideen für Kreativität.  
Im Seminar können wir welche davon ausprobieren.

Jede Frau\* entscheidet frei, was sie machen will.  
Sie kann malen, schreiben oder zeichnen.

Wir können auch mit Ton arbeiten.  
Mit Ton kann man zum Beispiel gut die Wut rauslassen  
oder auch etwas formen.

Wir können auch unsere Stimme ausprobieren und singen.

Die Seminarleiterinnen unterstützen alle Ideen  
und helfen bei der Umsetzung.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



Freitag, 19. April von 16 bis 20 Uhr  
Samstag, 20. April von 10.30 bis 16.30 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



Angela Zwettler, Juliane Eisenberger



bis zu 6 Frauen\*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 2. April 2024



# Finde dein Kraft-Tier



Für manche Frauen\* sind Tiere eine Kraft-Quelle.

Wir machen eine Fantasie-Reise:

- ⊙ Wie sieht mein persönliches Kraft-Tier aus?
- ⊙ Welche Stärken hat es?
- ⊙ Wie kann ich diese Kraft für mich nutzen?

Wir lernen unser Kraft-Tier kennen:

Wie bewegt es sich? Welche Geräusche macht es? Wie fühlt es sich an?

Wir gestalten ein Album für unser Kraft-Tier  
mit Bildern, Fotos, einem Mandala und Worten.

Wir schließen Freundschaft mit unserem Kraft-Tier

Und besiegeln diese Freundschaft mit einem Freundschafts-Band.

Wir erinnern uns an unser Kraft-Tier, wenn wir stark sein wollen.



Samstag, 27. April von 10 bis 18 Uhr

Sonntag, 28. April von 10 bis 16 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



Angela Priester, Saskia Lermer



bis zu 6 Frauen\*

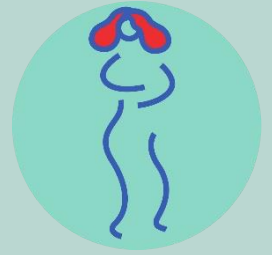


Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 8. April 2024





# Ich in Beziehungen

Mit anderen Menschen sein ist uns allen wichtig.

Und eine Beziehung kann man zu vielen Menschen haben.

Da gibt es Eltern, Freundinnen, Freunde,  
Betreuer\*innen, Arbeitskolleg\*innen,...

Und vielleicht gibt es den Wunsch  
nach einer Beziehung oder Partnerschaft  
zu einer Frau\* oder einem Mann\*?!

Oder vielleicht wird schon eine Beziehung gelebt?!

Es gibt viel Platz, über das Thema Beziehung zu reden:  
Über eigene Erfahrungen, Wünsche, Sehnsüchte und Vorstellungen.



Freitag, 24. Mai von 15 bis 18 Uhr

Samstag, 25. Mai von 10 bis 17:30 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



Elisabeth Chlebecsek, Kathrin Primetzhofer



bis zu 6 Frauen\*

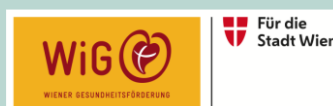


Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 6. Mai 2024

Dieses Seminar wird finanziert von:



## Kraft-Gruppe

### Therapeutische Gruppe für Frauen\* mit Lernschwierigkeiten

Jede Frau\* hat braucht einen Ort,  
an dem sie sich wohl fühlt.

Die Kraft-Gruppe ist für Frauen\*,  
die gemeinsam mit anderen  
Frauen\* stärker werden wollen.



- ⊙ Wir finden heraus, wie wir uns durchsetzen können.
- ⊙ Wir reden miteinander oder malen etwas.
- ⊙ Wir entspannen und tanken Kraft.

Die Gruppe findet alle zwei Wochen statt:

Jeweils am Dienstag, von 16.00 bis 17.30 Uhr.

Es ist wichtig für die Gruppe,

dass die Teilnehmerinnen\* regelmäßig zur Gruppe kommen können.



Alle 2 Wochen, Dienstag von 16 bis 17.30 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien



Angela Zwettler (Kunsttherapeutin)

Kaja Vozelj (Psycho-soziale Beraterin)



Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos.



Information und Anmeldung für die Gruppe:



Tel: 0677/ 648 102 12 (Kaja Vozelj)

# Frauen-Empowerment-Gruppe

Für Frauen mit unterschiedlichen Behinderungen

Wir sind keine Therapie-Gruppe.

Wir sind auch kein „braves Frauenkränzchen“.

Wir sind eine Gruppe von außergewöhnlichen, tollen Frauen!

In der Gruppe sind ruhige Frauen,  
und in der Gruppe sind auch lebhaftere Frauen.

Das Miteinander ist uns sehr wichtig.

Alles, was gesagt wird, ist OK!

Alles, was gesagt wird, bleibt unter uns.

Die Gruppe findet alle zwei Wochen statt:  
Jeweils am Mittwoch, von 16.00 bis 18.30 Uhr.

Es ist wichtig für die Gruppe,  
dass die Teilnehmerinnen regelmäßig zur Gruppe kommen können.



Alle 2 Wochen, Mittwoch von 16 bis 18.30 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien



Natascha Bonosevich



Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos!



Information und Anmeldung für die Gruppe:



Tel: 01 714 39 39 – 16 (Sophia Ausweger)

## Lust mich zu spüren

### Bewegungsgruppe für Frauen\*

Die Bewegungsgruppe hilft Dir,  
Deinen Körper besser zu spüren.

Damit kann auch Dein Selbstbewusstsein stärker werden.

In der Frauen\*-Gruppe machen wir verschiedene Übungen.

Wir probieren Bewegungen aus:

alle gemeinsam, zu zweit oder auch alleine.

Wir verwenden auch Material:

Tücher, Bälle, Reifen und vieles mehr.

Die Gruppe findet einmal pro Woche statt:

Jeweils am Mittwoch, von 17.45 bis 18.45 Uhr.

**Achtung: Anmeldung für diese Gruppe bitte direkt beim WAT:**

Tel: 0664 / 86 40 684

Mail: [behindertensport@wat.at](mailto:behindertensport@wat.at)



Mittwoch von 17:45 bis 18:45



WAT, Kienmayergasse 41, 1140 Wien (Eingang: Sampogasse 10)



Elisabeth Grabner, Ina Jaffery



60 Euro (für ein Semester)



Information und Anmeldung für diese Gruppe:



Tel: 0664 / 86 40 684



Mail: [behindertensport@wat.at](mailto:behindertensport@wat.at)

## Wer ist für den Inhalt verantwortlich?

Elisabeth Udl / Verein Ninlil

## Wie ist die ZVR-Zahl vom Verein Ninlil?

336023312

## Wie kann ich den Verein Ninlil erreichen?

Telefon: 01 714 39 39

E-Mail: [office@ninlil.at](mailto:office@ninlil.at)

## Wer hat das Seminar-Programm gestaltet?

Gisela Scheubmayr, subgrafik.at

## Wer hat das Titel-Blatt gezeichnet und gestaltet?

Barbara Hoffmann, thegraphicsociety.at

## Wer bezahlt die Arbeit vom Verein Ninlil?

- ⊙ Frauenservice der Stadt Wien
- ⊙ Bundeskanzleramt/Frauenministerin
- ⊙ Fonds Soziales Wien



## Wer bezahlt die Seminare?

- ⊙ Fördergeber\*innen von Ninlil
- ⊙ Wiener Gesundheitsförderung – WiG
- ⊙ Österreichische Nationalbank
- ⊙ Spenderinnen\* und Spender\*

# Anmelde-Formular



Seminar \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Straße + Nummer \_\_\_\_\_

PLZ + Stadt \_\_\_\_\_

Telefon-Nummer \_\_\_\_\_

Falls WG: Name Einrichtung \_\_\_\_\_

Telefon-Nummer \_\_\_\_\_

Ich bin Rollstuhl-Fahrerin:  Ja  Nein

## **Unterstützung/Assistenz:**

Die Seminar-Leiterinnen können  
**keine** persönliche Assistenz anbieten.

Wenn Sie Unterstützung brauchen (z.B. Essen oder WC), besprechen Sie  
das bitte telefonisch mit uns: 01 714 39 39

## **Datenschutz:**

Ich bin einverstanden, dass Ninlil meine Daten für das Seminar speichert.

Nach dem Seminar werden die Daten wieder gelöscht.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte schicken Sie uns die Anmeldung als Brief, Fax oder E-Mail:

Brief: Verein Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien

Fax: 01 714 39 39 9

E-Mail: anmeldung@ninlil.at



Empowerment und Beratung  
für Frauen mit Behinderung

Hier finden Sie alle Seminare auf unserer Internet-Seite:  
[www.ninlil.at/kraftwerk/empowerment\\_seminare.html](http://www.ninlil.at/kraftwerk/empowerment_seminare.html)

