



# Kraftwerk

gegen sexuelle Gewalt an Frauen  
mit Lernschwierigkeiten



Empowerment-Seminare

Jänner bis Juni 2022

## 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.

## Empowerment bedeutet:

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

## Welche Themen haben die Seminare?



Leben als Frau mit Behinderung



Mein Frauen-Körper



Körper-Selbsterfahrung



Kunst und Kreativität



Ich kann mich durchsetzen – Selbstverteidigung

## Seminare ..... 4

<b>Wir gehen zur Frauentags-Demo</b> .....	<b>4</b>
Am 8. März ist Internationaler Frauentag	
<b>Yoga – Gruppe A</b> .....	<b>5</b>
für Freude und Leichtigkeit	
<b>Yoga – Gruppe B</b> .....	<b>6</b>
für Freude und Leichtigkeit	
<b>Ich kann mich durchsetzen</b> .....	<b>7</b>
Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein – Selbstverteidigung	
<b>Ich und meine Gefühle</b> .....	<b>8</b>
Die Welt der Gefühle erforschen	
<b>Meine kreativen Kräfte</b> .....	<b>9</b>
Malerei und plastisches Gestalten	
<b>Ich bin eine Frau</b> .....	<b>10</b>
Einfach Frau Sein	

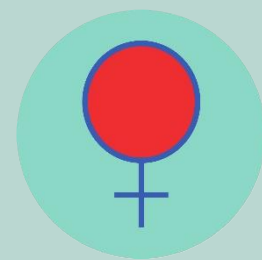
## Gruppen ..... 11

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

## Informationen ..... 14

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

# Wir gehen zur Frauentags-Demo



Am 8. März ist Internationaler Frauentag

Dieses Seminar besteht aus zwei Teilen:

- 1) Am Wochenende 18. und 19. Februar bereiten wir uns gemeinsam auf die Demo vor.
- 2) Am 8. März gehen wir gemeinsam zur Demo.

Bei der Vorbereitung reden wir darüber, welche Probleme Frauen im Alltag haben. Wir überlegen gemeinsam, welche Frauen-Rechte uns wichtig sind.

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.

Wir machen Plakate und Schilder.

Wir bemalen T-Shirts.

Vielleicht überlegen wir uns auch einen Rede-Beitrag für die Demo.

Im Seminar sind alle Frauen und alle Ideen willkommen.

Jede Frau kann machen, was sie gerne macht.



Freitag, 18. Februar von 16 bis 19 Uhr  
Samstag, 19. Februar von 10.30 bis 16.30 Uhr



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



Maria Schwarr, Angela Zwettler



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 31. Jänner 2022



# Yoga – Gruppe A

Für Freude und Leichtigkeit



Yoga ist für alle,

- ⊙ die sanfte Körper-Übungen lernen wollen,
- ⊙ bewusst atmen möchten,
- ⊙ die sich gerne etwas Gutes tun.

Wir bewegen uns sanft.

Wir spüren unseren Atem.

Wir kommen zur Ruhe.

Wir wecken unsere Sinne auf:

Sehen, riechen, hören, spüren.

Wir haben eine schöne Zeit miteinander.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Samstag, 5. März von 10 bis 14 Uhr

Sonntag, 6. März von 10 bis 14 Uhr



Selbstlaut, Thaliastraße 2/2A, 1160 Wien



Silk Graf, Claudia Tassotti



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 14. Februar 2022

# Yoga – Gruppe B

Für Freude und Leichtigkeit



Yoga ist für alle,

- ⊙ die sanfte Körper-Übungen lernen wollen,
- ⊙ bewusst atmen möchten,
- ⊙ die sich gerne etwas Gutes tun.

Wir bewegen uns sanft.

Wir spüren unseren Atem.

Wir kommen zur Ruhe.

Wir wecken unsere Sinne auf:

Sehen, riechen, hören, spüren.

Wir haben eine schöne Zeit miteinander.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Samstag, 19. März von 10 bis 14 Uhr

Sonntag, 20. März von 10 bis 14 Uhr



Selbstlaut, Thaliastraße 2/2A, 1160 Wien



Silk Graf, Claudia Tassotti



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 28. Februar 2022

# 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, 25. März von 17 bis 20 Uhr  
Samstag, 26. 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.

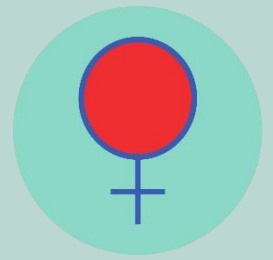


Anmeldung bis: 21. Februar 2022



# Ich und meine Gefühle

## Die Welt der Gefühle erforschen



Es gibt viele verschiedenen Gefühle.

Angst. Traurigkeit. Wut. Scham. Freude.

Und noch viele mehr.

Manche Gefühle sind angenehm,  
andere sind unangenehm.

Manchmal kann es schwierig sein,  
zu spüren, wie es mir geht.

Manchmal sind Gefühle so stark,  
dass ich sie nicht kontrollieren kann.

Im Seminar erforschen wir gemeinsam die Welt der Gefühle.

Wir reden über verschiedene Gefühle.

Wir lernen unsere Gefühle besser kennen.

Wir probieren aus,  
wie wir Gefühle besser annehmen und kontrollieren können.



Samstag, 2. April von 10 bis 17.30 Uhr

Sonntag, 3. April von 10 bis 14.30 Uhr



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



Elisabeth Chlebecek, Kathrin Primetzhofer



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 13. März 2022





# 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 Seminarleiterin unterstützt alle Ideen  
und hilft bei der Umsetzung.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



Freitag, 29. April von 16 bis 20 Uhr

Samstag, 30. April von 10.30 bis 16.30 Uhr



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



Angela Zwettler



bis zu 6 Frauen



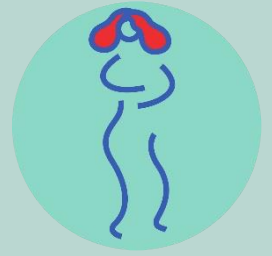
Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 11. April 2022

# Ich bin eine Frau

Einfach Frau sein.



Am Frau-Sein gibt es vieles zu entdecken:

- ⊙ Was macht mich als Frau aus?
- ⊙ Was mag ich gerne?
- ⊙ Was ist am Frau-Sein schwierig für mich?

Im Seminar lernen wir voneinander:

- ⊙ Wie kann ich meinen Körper so annehmen, wie er ist?
- ⊙ Wie kann ich mich in meinem Frauen-Körper wohl fühlen?
- ⊙ Wie kann ich mich ernst nehmen?
- ⊙ Wie kann ich meine Gesundheit ernst nehmen?

Wir erleben Spaß, Leichtigkeit und Austausch  
im geschützten Kreis der Frauen.



Samstag, 14. Mai von 10 bis 17 Uhr  
Sonntag, 15. Mai von 10 bis 16 Uhr



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



Elisabeth Chlebecek, Anna Brodacz



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 25. April 2022



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: 01 714 39 39 – 15 (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



Angela Zwettler



Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos!



Information und Anmeldung für die Gruppe:



Tel: 01 714 39 39 – 16 (Christa Preinsperger)

## 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)



Alle 2 Wochen, Mittwoch von 17:45 bis 18.45 Uhr



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



Elisabeth Grabner, Elfriede Freundorfer



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)



 **Kraftwerk** ist ein Bereich von **Ninlil**

The text is oriented vertically on a purple background. It includes the Kraftwerk logo, which consists of a stylized hand with fingers in red, orange, and yellow, reaching towards a white circle with a red dot inside, and two curved lines below it.