

Empowerment-Seminare Jänner bis Juni 2025



Kraftwerk

gegen sexuelle Gewalt an Frauen
mit Lernschwierigkeiten



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

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

S e m i n a r e 3

Frauen* haben gleiche Rechte!..... 4

Am 8. März ist Internationaler Frauen*tag

Das bin Ich..... 5

Körper – Wahrnehmung – Grenzen

Sexualität: Ich, mein Körper, meine Lust..... 6

Angstfrei Leben..... 7

Selbstbehauptung-Selbstbewusstsein-Selbstverteidigung

Einfach gesund essen und genießen..... 8

Schöne Momente mit Essen erleben

Die Welt in der Krise..... 9

Tanzen ist für alle da!.....10

Bewegung, die Spaß macht.

Ich in den Sozialen Medien.....11

G r u p p e n 12

Kraft-Gruppe 12

Therapeutische Gruppe für Frauen* mit Lernschwierigkeiten

Frauen-Empowerment-Gruppe..... 13

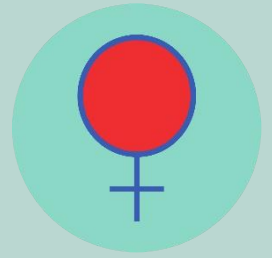
Für Frauen* mit unterschiedlichen Behinderungen

I n f o r m a t i o n e n 14

Seminar-Anmeldung und Informationen 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?

Vier 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, 7. Februar von 16 bis 19 Uhr

Samstag, 8. 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: 20. Jänner 2025



Das bin Ich

Körper – Wahrnehmung – Grenzen



Bei diesem Seminar geht es um den eigenen Körper.

Gegenseitig zeichnen die Teilnehmer*innen die Umrisse ihres Körpers nach.

Dann gestaltet jede Frau* ihr eigenes „Körperbild“ – mit Farben, Bildern oder Geschriebenem.

Jede Frau* macht, was ihr gefällt.
In der Gruppe wird dann darüber gesprochen:

- ◉ Wie war das Gestalten?
- ◉ Welche Gedanken und Gefühle hat jede Frau* mit ihrem „Körperbild“ erlebt?
- ◉ Wie gefällt jeder Frau* ihr „Körperbild“?



Freitag, 28. März von 15 bis 18 Uhr
Samstag, 29. März von 10.00 bis 16.30 Uhr



Künstlerhaus, Karlsplatz 5, 1010 Wien



Angela Zwettler, Carla Knapp



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.

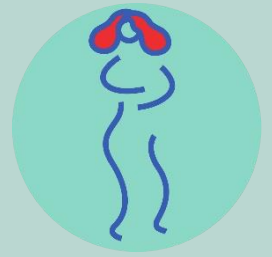


Anmeldung bis 10. März 2025



Sexualität

Ich, mein Körper, meine Lust



Jede Frau* hat Ihre eigene Geschichte,
ihre eigenen Erfahrungen
und ihre eigenen Wünsche.

Bei diesem Seminar
geht es um "Sexualität".

Da gibt es viele Fragen.
Die wollen wir gemeinsam besprechen.

Zum Beispiel:

- ⊙ Was ist Sex überhaupt?
- ⊙ Wie ist das mit Schwangerschaft und Verhütung?
- ⊙ Was weiß ich über meinen eigenen Körper?
- ⊙ Und wie ist das mit dem Körper von Männern?
- ⊙ Wie ist das mit Selbst-Befriedigung?

Wir wollen gemeinsam reden,
uns gemeinsam Bücher und Filme anschauen und lachen.



Samstag, 5. April von 10 bis 17 Uhr

Sonntag, 6. April von 10 bis 16 Uhr



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



Elisabeth Chlebeczek, Anna Brodacz



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 17. März 2025



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, 11. April von 17 bis 20 Uhr
Samstag, 12. April von 10 bis 18 Uhr



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



Melanie Zeller, Susi Bali



bis zu 6 Frauen*

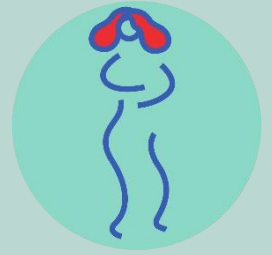


Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 24. März 2025





Einfach gesund Essen und genießen

Schöne Momente mit Essen erleben

Manche sagen: „Iss nicht so viel Süßes!“

Oder: "Iss etwas Vernünftiges oder Gesundes!"

Aber was ist damit überhaupt gemeint?

Was ist denn gesundes Essen?

Gibt es gesundes Essen, das auch gut schmeckt?

Im Seminar sprechen wir miteinander über diese Fragen:

- ⊙ Warum essen wir eigentlich?
- ⊙ Was schmeckt mir?
- ⊙ Was ist gut für meine Gesundheit?
- ⊙ Welche Lebensmittel und Gerichte helfen mir, mich in meinem Körper wohl zu fühlen?

Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlagen einer guten Ernährung.

Wir teilen einfache und leckere Rezepte.

Wir machen eine Einkaufsliste.

Wir essen zusammen ein gutes Essen.



Samstag, 26. April von 10 bis 18 Uhr



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



Elisabeth Chlebeczek, Gabi Gürtler



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 7. April 2025



Die Welt in der Krise



Manchmal fühlt es sich so an,
als würde es im Fernsehen
und in der Zeitung nur schlechte Nachrichten geben.
Nachrichten über Krieg, Naturkatastrophen oder Gewalt.

Das kann:

- ⊙ Angst machen
- ⊙ unruhig machen
- ⊙ traurig machen

Im Seminar reden wir über unsere Gefühle und teilen unsere Erfahrungen.

Wir überlegen gemeinsam:

- ⊙ Wie können wir mit dieser Angst umgehen?
- ⊙ An wen können wir uns wenden?
- ⊙ Wie erkennen wir wichtige Informationen?
- ⊙ Was können wir tun,
um die Informationen richtig zu verstehen?

Wir werden unsere eigene Notfalls-Schachtel gestalten.
Diese befüllen wir mit verschiedenen Dingen.

Dinge, die uns helfen können,
wenn wir Unruhe spüren und Angst haben.



Samstag, 17. Mai von 10 bis 16.30 Uhr
Sonntag, 18. Mai von 10 bis 16 Uhr



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



Olivia Weinberger, Esther Weinberger



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 28. April 2025



Tanzen ist für alle da!

Bewegung, die Spaß macht



Im Seminar bewegen wir uns, wie es uns gerade einfällt.
Ohne viel Nachdenken.

Gemeinsam oder alleine können wir neue Tanz-Ideen ausprobieren:

- Wie fühlen sich verschiedene Bewegungen an?
- Was ist meine Lieblingsbewegung?
- Kann ich mit Tanz auch was sagen? Und wie fühlt sich das an?

Und dazwischen machen wir Pause.

Jede Bewegung ist wunderbar!

Wir freuen uns auf euch!



Freitag, 23. Mai von 16 bis 18 Uhr

Samstag, 24. Mai von 11 bis 15 Uhr

Sonntag, 25. Mai von 11 bis 15 Uhr



Selbstlaut, Thaliastraße 2/2A, 1160 Wien



Živa Vavpotic, Raina Hofer



bis zu 6 Frauen*



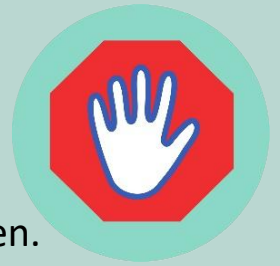
Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 5. Mai 2025



Ich in den sozialen Medien



Facebook, Instagram, What's App, Tik Tok können Spaß machen.

Dieses Seminar ist für Frauen*,
die soziale Medien am Handy oder am Computer verwenden.

Wir werden im Seminar darüber reden,
wie wir uns in diesen sozialen Medien wohl fühlen können
und wie wir uns möglichst sicher fühlen können.

Zum Beispiel werden wir über diese Fragen reden:

- ◉ Welche Apps verwende ich gerne?
- ◉ Was macht Spaß in diesen Apps?
- ◉ Wie kann ich mit ungewollten Nachrichten und Bildern umgehen?
- ◉ Wie kann ich jemanden blockieren?
- ◉ Welche Gewalt kann mir in den sozialen Medien begegnen?
- ◉ Wie erkenne ich diese Gewalt?
- ◉ Was kann ich dann tun?
- ◉ Wo kann ich mir Unterstützung holen, wo kann ich Hilfe holen?

Im Seminar wird viel Platz für Fragen und Austausch sein.



Freitag, 13. Juni von 16 bis 19 Uhr
Samstag, 14. Juni von 10 bis 16 Uhr



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



Judith Rücker, Sandra Dunda



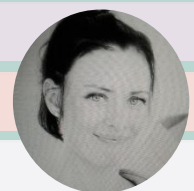
bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 26. Mai 2025



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)

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

Wer hat das Seminar-Programm gestaltet?

Gisela Scheubmayr, subgrafik.at

Wer hat das Titel-Blatt gezeichnet und gestaltet?

Barbara Hoffmann, thegraphicociety.at

Wer bezahlt die Arbeit vom Verein Ninlil?

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



 Bundeskanzleramt



Wer bezahlt die Seminare?

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

An m e l d e - F o r m u l a r



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

