

Empowerment-Seminare  
September bis Dezember 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](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 . . . . . 4

**Yoga für Freude und Leichtigkeit**..... 4

**Einfach gesund essen und genießen (2 Gruppen)**..... 5  
Schöne Momente mit Essen erleben

**Ich will mehr Freude in meinen Alltag bringen!**.....6

**cyber\*power**.....7  
Sicherheit im Internet und in Sozialen Medien

**Hey, stehst Du auch auf Frauen\*?**.....8  
Wir gehen gemeinsam aus

**Ich kann mich durchsetzen**.....9  
Selbstbehauptung- Selbstbewusstsein- Selbstverteidigung

**Sexualität**.....10  
Ich, mein Körper, meine Lust

**Wünsch Dir was!**..... 11

## Weitere Angebote . . . . . 12

**Einladung zum Ninlil- Tag**..... 12

**Fortbildung für Betreuer\*innen**..... 13  
Unterstützung für traumatisierte Frauen\* mit Lernschwierigkeiten im Alltag

## Informationen . . . . . 14

**Seminar-Anmeldung und Informationen** ..... 14

# Yoga

## Für Freude und Leichtigkeit



Yoga ist für alle,

- ⊙ die sanfte Körper-Übungen lernen wollen,
- ⊙ die 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, 13. September von 10 bis 14 Uhr  
Sonntag, 14. September von 10 bis 14 Uhr



Selbstlaut, Thaliastraße 2/2A, 1160 Wien



Claudia Tassotti, Silk Graf



bis zu 6 Frauen\*



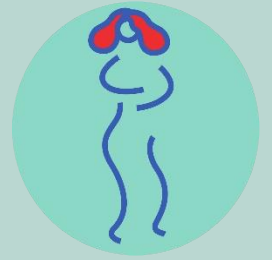
Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 25. August 2025



# Einfach gesund Essen und genießen (2 Gruppen)



## 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.



Gruppe 1: Samstag, 20. September von 10 bis 18 Uhr

Gruppe 2: Samstag, 4. Oktober von 10 bis 18 Uhr



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



Elisabeth Chlebeczek, Gabi Gürtler



bis zu 6 Frauen\*



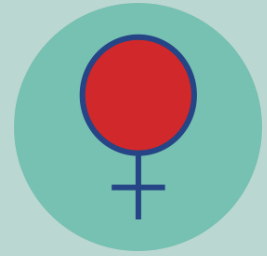
Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 1. September / 15. September 2025



# Ich will mehr Freude in meinen Alltag bringen!



Was werden wir an diesem Nachmittag machen?

Wir tauschen uns aus :

- Was gibt mir Kraft?
- Was macht mir Freude?
- Was tut mir gut?
- Wie kann ich mich vor schlechten Nachrichten schützen?

Wir machen eine Phantasiereise zu einem Kraftort.

Wir machen ein Sorgen- Püppchen.



Freitag, 3. Oktober von 14 bis 19 Uhr



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



Esther Weinberger, Olivia Weinberger



bis zu 6 Frauen\*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 15. September 2025



# cyber\*power

## Sicherheit im Internet und in Sozialen Medien



„cyber“ (sprich „seiber“) bedeutet alles, was im Internet passiert.

„power“ (sprich „pauer“) bedeutet Kraft.

Der Verein ZARA hat ein Projekt zu diesem Thema gemacht.

Das Projekt stärkt Mädchen\* und Frauen\* gegen Hass im Netz.

Dieses Seminar ist ein Teil von dem Projekt.

Im Internet und in Sozialen Medien gibt es oft Inhalte,  
die hasserfüllt sind.

Aber man kann sich vor Hass im Netz schützen.

Mädchen\* und Frauen\*

sollen im Internet sicher sein

und sie sollen soziale Medien selbstbestimmt nutzen können.

In dem Seminar gibt es Tipps dafür,  
wie das gelingen kann.



Freitag, 10. Oktober von 16 bis 19 Uhr

Samstag, 11. Oktober von 10 bis 13 Uhr



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



Margot Kapfer, Susanne Mitterhuber



bis zu 6 Frauen\*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 22. September 2025



ZARA führt das Projekt cyber\*power durch.

Das Projekt wird vom Bundeskanzleramt bezahlt.

ZARA Training hält diesen Workshop für das Projekt.



 Bundeskanzleramt



# Hey, stehst Du auch auf Frauen\*?

Wir gehen gemeinsam aus

Du bist lesbisch?

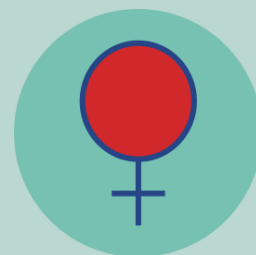
Du bist bi-sexuell?

Du weißt es nicht genau?

Dieser Nachmittag ist für alle,  
die sich darüber austauschen wollen.

Was machen wir an dem Nachmittag?

- ⊙ Zuerst treffen wir uns bei Ninlil und lernen uns kennen.
- ⊙ Dann gehen wir gemeinsam in das Café GUGG.  
Dort gibt es jeden Mittwoch ab 19 Uhr einen „Les-Bi-Fem Abend“.  
Dort treffen sich lesbische und bi-sexuelle Frauen\*  
in lockerer Atmosphäre.



## Wort-Erklärungen:

- ⊙ „Lesbisch“ bedeutet:  
Frauen\*, die sich in Frauen\* verlieben
- ⊙ „Bi-sexuell“ bedeutet:  
Frauen\*, die sich in Frauen\* und in Männer verlieben
- ⊙ GUGG: Das GUGG ist das Café der HOSI Wien.  
Die HOSI ist die Homosexuellen-Initiative Wien.



Mittwoch, 29. Oktober, von 16.30 bis ca 20 Uhr



Treffen: Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien  
Ende: GUGG, Heumühlgasse 14/1, 1040 Wien



Angela Zwettler



bis zu 6 Frauen\*



Das Treffen ist kostenlos.



Anmeldung bis: 09. Oktober 2025



# Ich kann mich durchsetzen

## Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein – Selbstverteidigung



Für alle, die manchmal das Gefühl haben,  
dass sie sich nicht gut durchsetzen können.

In Gesprächen, Übungen und Spielen üben wir,  
wie wir uns in verschiedenen Situationen  
besser durchsetzen können.

Die Situationen werden vorgespielt.  
Das kann eine Meinungsverschiedenheit sein  
oder eine Belästigungs-Situation  
oder eine Bedrohungs-Situation.

Gemeinsam suchen wir nach einem guten Ergebnis.  
Wir verwenden dabei die Methode "Mitspiel-Theater".

Außerdem machen wir Übungen zu Wahrnehmung und Selbstverteidigung.



Freitag, 7. November von 17 bis 20 Uhr  
Samstag, 8. November von 10 bis 18 Uhr



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



Susi Bali, Melanie Zeller



bis zu 6 Frauen\*



Das Seminar ist kostenlos.

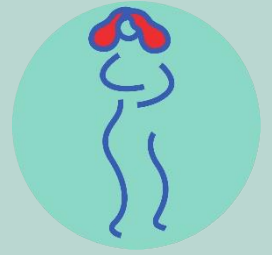


Anmeldung bis: 20. Oktober 2025



# 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, 15. November von 10 bis 17 Uhr  
Sonntag, 16. November von 10 bis 16 Uhr

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

 Elisabeth Chlebeczek, Anna Brodacz

 bis zu 6 Frauen\*

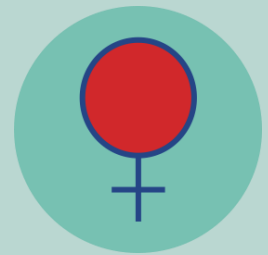
 Das Seminar ist kostenlos.

 Anmeldung bis: 27. Oktober 2025



## Wünsch Dir was!

Meine Träume, Wünsche, Bedürfnisse und Ziele für das neue Jahr



Jede Frau\* hat wesentliche Bedürfnisse, jede Frau\* hat Ziele.

Wir schauen uns zusammen an,  
welche Bedürfnisse und Wünsche es gibt.

- ⊙ Was macht mich glücklich?
- ⊙ Was brauche ich?
- ⊙ Was wünsche ich mir?
- ⊙ Welche Ziele möchte ich erreichen?

Jede Frau\* kann in diesem Seminar ihren eigenen Wunschbaum gestalten.  
Die bunten Blätter des Wunschbaumes machen ihre Wünsche und Ziele sichtbar!

Der Wunschbaum gibt einen guten Ausblick auf alles, was Sie im neuen Jahr erreichen wollen.



Samstag, 29. November von 10 bis 16 Uhr  
Sonntag, 30. November von 10 bis 16 Uhr



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



Angela Priester, Martina Pfeiler



bis zu 6 Frauen\*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 10. November 2025



# Einladung zum Ninlil-Tag

## Was ist der Ninlil-Tag?

Der Ninlil-Tag ist ein offener Nachmittag für alle Frauen\*,

- ⊙ die oft zu Ninlil kommen
- ⊙ die selten zu Ninlil kommen
- ⊙ die noch nie bei Ninlil waren und uns kennen lernen wollen
- ⊙ die schon oft bei Ninlil waren und uns wiedersehen wollen
- ⊙ die einander mal wieder treffen wollen



Kurz gesagt: Der Ninlil-Tag ist für alle Frauen\*,  
die einen gemütlichen Nachmittag mit uns verbringen wollen!

Wir werden miteinander plaudern, jausnen, Musik hören  
und eine schöne Zeit haben.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung,  
aber Sie können auch ohne Anmeldung gerne spontan vorbei kommen.



Freitag, 21. November 2025  
von 14 bis 18 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien



Anmeldung bitte an: [anmeldung@ninlil.at](mailto:anmeldung@ninlil.at) oder 01 - 714 39 39

Die Arbeit von Ninlil wird finanziert von:

# Fortbildung für Betreuer\*innen

## Unterstützung für traumatisierte Frauen\* mit Lernschwierigkeiten im Alltag

Frauen\* mit Behinderung\* sind im Lauf ihres Lebens besonders häufig von Gewalt betroffen. Die erlebte Gewalt kann sich noch lange auf den Alltag auswirken – viele haben über lange Zeit mit Trauma-Folgen zu tun.

Im Seminar werden wir anhand von Praxis-Beispielen erarbeiten, wie gewaltbetroffene und traumatisierte Frauen\* mit Lernschwierigkeiten\* gut unterstützt werden können.

### Inhalte:

- ⊙ Grundlagen-Wissen zu Formen von Gewalt und Gewaltbetroffenheit von Frauen\* mit Behinderung\* (Psychische Gewalt, Sexualisierte Gewalt,...)
- ⊙ Grundlagen-Wissen zu Trauma und Traumafolgen
- ⊙ Auseinandersetzung mit Handlungsspielräumen zur Unterstützung von gewaltbetroffenen/traumatisierten Frauen\* in der Betreuung
- ⊙ Einsatzmöglichkeiten des Kraft-Rucksack-Buchs im Alltag  
(siehe [www.kraft-rucksack.at](http://www.kraft-rucksack.at))
- ⊙ Selbstfürsorge in belastenden Arbeits-Settings
- ⊙ Praxisbeispiele und Fall-Arbeit

Wir geben kurze inhaltliche Inputs zu den genannten Themen und bieten anschließend ausführlich Gelegenheit zur Arbeit mit konkreten Fall-Beispielen. So finden die Teilnehmer\*innen im Seminar einen sicheren Rahmen, um die eigene tägliche Arbeit zu reflektieren und ihre Kompetenzen in der Unterstützung gewaltbetroffener Frauen\* weiterzuentwickeln.



Montag, 13. und Dienstag, 14. Oktober 2025, jeweils von 9 bis 15:30 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien



2 Mitarbeiterinnen von Ninlil/Bereich Kraftwerk



Das Seminar kostet pro Person € 300,-



Anmeldung per E-Mail an [anmeldung@ninlil.at](mailto:anmeldung@ninlil.at)

Für Teams/geschlossene Gruppen bieten wir das Seminar gerne auch als Ruf- Seminar an. Bei Interesse daran wenden Sie sich bitte ebenfalls an [anmeldung@ninlil.at](mailto:anmeldung@ninlil.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
- ⊙ Bundesministerium Frauen, Wissenschaft und Forschung
- ⊙ 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)

