

# 2. WIESMOORER FRAUENWOCHEN

08.03.-11.03.2022

Zum zweiten Mal findet in Wiesmoor die Aktionswoche rund um den Weltfrauentag am 08. März 2022 statt.

Im Mittelpunkt steht dabei die Rolle der Frau in der Gesellschaft. Diese Aktionswoche soll den Fokus auf spezielle Themen lenken, die Frauen bewegen.

Das Motto für den Internationalen Frauentag 2022 lautet „Each for Equal“, jede und jeder für Gleichberechtigung.



 Martina Gerken  
Gleichstellungsbeauftragte  
der Stadt Wiesmoor

 Hauptstr. 193  
26639 Wiesmoor

 04944 - 915 389

 gleichstellungsbeauftragte  
@wiesmoor.de

# 2. WIESMOORER FRAUENWOCHEN

08.03.-11.03.2022



## ACHTSAMKEITSTRAINING

Sabine Akkermann



## WORKSHOP FÜR EINE OPTIMALE HALTUNG

Andrea Matuszefska



## WALDBADEN

Linda Goosmann



## NEURO-AUTOGENES MALEN

Susanne Winter

## ACHTSAMKEITSTRAINING FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

**Dienstag, 08. März 2022 | 19.00 Uhr**  
**Ratssaal im Rathaus der Stadt Wiesmoor (3. Etage)**  
**Referentin: Sabine Akkermann**

Wir werden an diesem Abend erfahren, wie einfach es sein kann, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Worauf kommt es an, was darf ich beachten und wie setze ich es in Leichtigkeit um? Warum ist es so wichtig, achtsam zu sein und was macht es mit unserem Körpersystem? Wir lernen, warum Multitasking nicht das Mittel der Wahl sein sollte und ich spreche über liebevolle Abgrenzung und warum ein klares „JA“ zu mir selbst so wichtig ist! Außerdem lernen wir an diesem Abend die wohl wichtigste Übung für absolutes Wohlbefinden und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Sofort wirksam und überall einsetzbar!

Dieses ganzheitliche Achtsamkeitstraining für Körper, Geist und Seele ist leicht verständlich und sofort umsetzbar.

Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung vorab erforderlich.

## WORKSHOP FÜR EINE PERFEKTE HALTUNG, EINE STARKE MITTE UND OPTIMALE BEWEGUNGSABLÄUFE

**Mittwoch, 09. März 2022 | 19.00 Uhr**  
**Turnhalle Kita Mullbarger Nüst**  
**Referentin: Andrea Matuszefska**  
**Body Transformation Center in Aurich**

Ein Vorstellungsgespräch, eine Präsentation halten, ein ernstes Gespräch mit den Kindern ... es gibt verschiedene Situationen, die eines gemeinsam haben: Du willst souverän auftreten und überzeugend rüberkommen.

Wie wäre es mit sofort umsetzbaren und wirkungsvollen Tools, mit deren Hilfe Du Deinen Körper aufrichtest, Deine Ausstrahlung veränderst und mehr Selbstbewusstsein erlangst? Zusätzlich kann Dir dieses Wissen helfen, haltungsbedingte Beschwerden zu erkennen und verschwinden zu lassen.

Im Workshop von Andrea lernst Du vor allem praktische Grundlagen, die Du in Deinem Alltag ohne extra Zeitaufwand üben und dadurch verinnerlichen kannst.

Aufgrund einer begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um Anmeldung per Mail unter [gleichstellungsbeauftragte@wiesmoor.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@wiesmoor.de) oder telefonisch unter 0 49 44-915389.



## WALDBADEN

**Donnerstag, 10. März 2022 | 14.00 Uhr**  
**Bagband auf dem Parkplatz gegenüber der Mühle an der Bundesstraße**

**Referentin: Linda Goosmann**  
**Reisebüro Goosmann in Wiesmoor**

Seit einiger Zeit erfreut sich das Waldbaden einer immer größeren Beliebtheit. Beim Waldbaden wird die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen bewusst wahrgenommen. Waldbaden hilft, Entschleunigung zu finden und zur Ruhe zu kommen. Gleichzeitig kann Kraft getankt werden und wir gehen gestärkt an neue Herausforderungen.

Gemeinsam werden wir uns ca. 2,5-3 Stunden im Stikelpammerwald aufhalten. Während dieser Zeit sind einige mentale und einfache körperliche Übungen im Lebensraum Wald vorgesehen. Zum Abschluss wird ein kleiner Snack gereicht.

Für diese Veranstaltung ist ein kleiner Unkostenbeitrag in Höhe von 10,00 €, der vor Ort in bar zu entrichten ist, zu zahlen.

Aufgrund einer begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um Anmeldung per Mail unter [gleichstellungsbeauftragte@wiesmoor.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@wiesmoor.de) oder telefonisch unter 0 49 44-915389.

## NEURO-AUTOGENES MALEN

**Freitag, 11. März 2022 | 17.00 Uhr**  
**Kita Regenbogensteppkes**  
**Referentin: Susanne Winter**  
**Derma & Gesundheits-Academy**

Zeichne Dich frei – mit NEURO-Autogenem-Malen!

Mit dieser Methode erhältst Du Schritt für Schritt Anleitungen zum kreativen Malen. Du erlebst Freude und Entspannung statt Stress und Stillstand. Entdecke Deine eigene, persönliche Kreativität und in Deinen gemalten Bildern immer wieder neue Gestalten und Figuren.

Bei dieser malerischen Meditation lernst Du für zwei Stunden einen anderen Weg der Ideenfindung und Zielfokussierung. Um bei diesem „Kritzeln-Vergnügen“ mitzumachen, werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Aufgrund einer begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um Anmeldung per Mail unter [gleichstellungsbeauftragte@wiesmoor.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@wiesmoor.de) oder telefonisch unter 0 49 44-915389.

Für alle Veranstaltungen werden die zu dem Zeitpunkt gültigen Corona-Vorschriften Anwendung finden. Bitte informieren Sie sich zeitnah auf der Homepage der Stadt Wiesmoor/Gleichstellungsbeauftragte.