



## JEDE ZEIT HAT IHR GEWICHT

### Gruppe für Frauen\* mit Essstörungen

In dieser Gruppe treffen sich Frauen\*, die mit sich und ihrem Essverhalten hadern. Über einen Austausch im geschützten Rahmen der Gruppe werden persönliche Themen, die unter einem gestörten Essverhalten verborgen liegen, bewusster.

Es gibt Raum zu erkennen, welche ungelösten Schwierigkeiten oder Blockaden in der eigenen Biographie oder im alltäglichen Leben für das gestörte Essverhalten verantwortlich sind. Indem neue Handlungsspielräume erfahrbar werden, wird das Selbstwertgefühl gestärkt und die Symptomatik kann sich reduzieren. Sie wird weniger notwendig und Heilung kann erfolgen.

Bei dieser Gruppe handelt sich um eine fortlaufende Gruppe für Frauen\* mit Essstörungen.

Termin: 14-tägig donnerstags 19:30 - 21:30 Uhr

Ein Vorgespräch ist erforderlich.

Stephanie Lange - Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle, Tel: 0221- 95 41 660  
oder stephanie.lange@frauenleben.org

## FEMINISTISCHER BUCHCLUB

Wir möchten uns über feministische Bücher austauschen und gemeinsam über Gelesenes, Meinungen und Interpretationen diskutieren. An drei Abenden sprechen wir jeweils über ein Buch, welches du dafür vorher schon gelesen haben solltest.

Melde dich gerne für einen oder mehrere der Termine an, dort findest du auch weitere Infos zur Buch-Auswahl. Einige Themen können emotional herausfordernd sein, daher informiere dich gut und achte auf Trigger-Warnungen.

Wir freuen uns auf gemütliche Treffen mit feministischem Austausch und Vernetzung!

Leitung: Leoni Fischer - Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle

Termine:

- Mi 14.01.26, 19:00 – 21:00 Uhr - **Dschinns** von Fatma Aydemir
- Mi 11.02.26, 19:00 – 21:00 Uhr - **Das Ende der Ehe** von Emilia Roig
- Mi 11.03.26, 19:00 – 21:00 Uhr - **Die Wut die bleibt** von Mareike Fallwickl

## ACHTSAMKEIT, ENTSPANNUNG UND YOGA

Oft bestimmen Stress, Anspannung und Erschöpfung unseren Alltag.

In diesem Angebot möchten wir mit Yoga, Entspannungs- und Atemübungen Wege zur Stress-regulation ausprobieren und erlernen. In der Gruppe kann neue Kraft geschöpft werden und individuelle Techniken zu Spannungslösung erforscht werden.

Eine ausreichende Selbstregulierungsfähigkeit ist Voraussetzung zur Teilnahme. Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Leitung: Anna Wingenter, Yogalehrerin und Sportwissenschaftlerin

Termin: freitags 12:00 Uhr – 13:00 Uhr

Beginn: 27.02.2026, 8 Termine

**Achtung:** Der Kurs findet in einem Yogastudio in Köln-Riehl statt!

Bitte bequeme Kleidung und Wasser mitbringen!

## WORKSHOP

### Ressourcen entdecken – innere Stärke aktivieren

Was glaube ich über mich? Was macht mich aus und was gibt mir Kraft?

Welche - vielleicht auch noch unbekannten - Stärken schlummern in mir?

Mit einfachen, erfahrungsorientierten Methoden werden persönliche Kraftquellen gesammelt und nutzbar gemacht.

Der Fokus liegt dabei auf Selbstwahrnehmung und dem achtsamen Umgang mit sich selbst.

In diesem Workshop stehen Frauen\* und ihre Stärken im Vordergrund.

Leitung: Bianca Marmagen - Life Coach

Termin: 13.03.2026, 16:00 – 18:00 Uhr

## VERANSTALTUNG FÜR ANGEHÖRIGE VON FRAUEN\* UND MÄDCHEN\* MIT ESSSTÖRUNGEN

### Information, Beratung und offener Austausch

Nicht nur Betroffene benötigen Unterstützung...

Essstörungen sind eine vielschichtige Erkrankung, die sich in unterschiedlichster Form zeigen kann und für alle Beteiligten herausfordernd ist. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, Verwandte, Lebensgefährte\*innen oder andere Hilfesuchende, die im nahen Kontakt mit einer Betroffenen stehen, und sich Unterstützung wünschen und an Austausch interessiert sind. Der Austausch mit anderen Angehörigen wird oft als eine entlastende Erfahrung erlebt und eröffnet neue Perspektiven und Möglichkeiten.

In einer wertschätzenden Atmosphäre möchte ich Ihnen mit fundierten Informationen rund um das Thema Essstörungen bei Frauen\* und Mädchen\* zur Seite stehen. Gemeinsam lenken wir den Blick auf das, was hilfreich und nützlich ist. Sie haben Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen und sich in der Runde auszutauschen.

Leitung: Carola Ott - HP Psychotherapie

Termin: Donnerstag, 19.03.2026, 19:00 Uhr

## BEZIEHUNGEN GELINGEND GESTALTEN

In unserem Leben sind wir in vielfältige Beziehungen eingebunden. Wir haben Beziehungen zu Eltern, Kindern, Partner\*innen, Freund\*innen und Kolleg\*innen. Die wichtigste Beziehung aber haben wir zu uns selbst. Folgende Fragen werden wir uns gemeinsam stellen:

Wie stehe ich zu mir und anderen, wo grenze ich mich an oder ab, wie löse ich Konflikte, wie gestalte ich Geben und Nehmen, wie bringe ich mich und meine Bedürfnisse ein, wie viel Nähe oder Distanz wage ich? Der Einsatz vielfältiger erlebnisorientierter Methoden ermöglicht unmittelbare Erfahrungen.

Leitung: Andrea Wirbka - Gestalttherapeutin

Termin: dienstags, vom 14.04.2026 bis 02.06.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

8 Termine. Ein Vorgespräch ist erforderlich.

## „NEIN“ IST EIN GANZER SATZ!

### Selbstschutz Workshop für Frauen\*

Wie kann Selbstbehauptung und Selbstschutz unabhängig von körperlicher Kraft, Fitness oder Vorerfahrungen gelingen?

Funktionierende Selbstverteidigung ist keine Frage von Muskelkraft. Jede Frau\* kann lernen, in bedrohlichen Situationen mit einfachen Mitteln klar, sicher und bestimmt zu handeln.

Dieser Workshop vermittelt in einem geschützten Rahmen geistige und körperliche Fähigkeiten für einen effektiven Selbstschutz. Die Übungen beinhalten u. a. Schlag- und Tritttechniken und sind grundsätzlich für Frauen\* mit und ohne Gewalterfahrung geeignet.

Da bestimmte Inhalte emotionale Reaktionen auslösen können, ist für die Teilnahme eine ausreichende emotionale Stabilität und Selbstregulationsfähigkeit wichtig.

Leitung: Melanie Czarnik, Krav Maga Trainerin

Termin: Samstag, 09.05.2026, 10:00 – 14:00 Uhr

Bitte bequeme Kleidung und Wasser mitbringen!

## **NA, LUST AUF EINE RUNDE KLOPFEN?**

Vielleicht kennst du Momente, in denen dich starke Gefühle wie Angst, Stress oder innere Unruhe überkommen. In dieser Gruppe lernst du die Klopftechnik zur emotionalen Selbsthilfe nach PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) von Dr. Michael Bohne kennen.

Beim „Klopfen“ werden in belastenden Situationen bestimmte Punkte am Körper sanft beklopf. Das kann dein Nervensystem beruhigen und dazu beitragen, dass Ängste oder innere Blockaden spürbar schwächer werden. Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur die Bereitschaft, dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken und etwas Neues auszuprobieren.

Neugierig geworden? Dann melde dich gerne zu den aufeinander aufbauenden Terminen an.

Leitung: Arzu Kilic - Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle

Termine: 29.05.2026 und 12.06.2026, jeweils von 14:00 bis 16:30 Uhr

## **WORKSHOP „CONSENT: NUR JA HEISST JA“**

**In Kooperation mit der VHS Köln**

In diesem Workshop gibt es die Gelegenheit, sich mit dem Thema Consent in geschützter Atmosphäre auseinanderzusetzen. Der Workshop erfordert keine Vorerfahrungen und die eigenen Grenzen werden gewahrt.

- Was ist Consent?
- Warum ist Consent wichtig?
- Wie sensibilisieren wir uns selbst und andere?
- Wie können hilfreiche Umgangsweisen aussehen, welche Empowerment-Strategien wünschen wir uns?

Leitung: Svenja Haas - Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle

Termin: Freitag, 10.07.26, 11:00 – 14:00 Uhr

Anmeldung über die VHS Köln erforderlich.

Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich: [mail@frauenleben.org](mailto:mail@frauenleben.org).