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.

Leitung: Stephanie Lange - Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle

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.

WALKINGANGEBOT FÜR FRAUEN* IN DER GRUPPE AUCH FÜR ANFÄNGER*INNEN

Bist du eine Frau*, die auf der Suche nach einem unterstützenden und einfühlsamen Lauftreff ist? Dann bist du bei uns genau richtig.
Egal, ob du gerade erst anfängst zu laufen oder bereits Erfahrungen hast, unser Programm ist darauf ausgerichtet, dich auf deinem individuellen Weg zu begleiten und zu unterstützen.
Wir bieten dir die Möglichkeit, durch Bewegung und Gemeinschaft neue Erfahrungen zu sammeln.

Leitung: Arzu Kilic, Caroline Bahn - Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle
Termin: montags von 10:00 – 11:00 Uhr, fortlaufend.
Einstieg jederzeit möglich.

Wen sprechen wir an: Frauen*.
Transidente Menschen, die sich in der großen Bandbreite von Geschlechterzuschreibungen und -erfahrungen selbst eher als Frau definieren bzw. damit vertraut oder sichtbar sind, sind bei uns herzlich willkommen.

„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, 08.11.2025, 10:00 – 14:00 Uhr
Bitte bequeme Kleidung und Wasser mitbringen!

Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.
Venloer Str. 405 - 407
50825 Köln
Telefon: 0221 - 954 16 60
www.frauenleben.org | mail@frauenleben.org
Instagram: fbs_frauenleben_koeln

Unsere Angebote im Überblick

2. Halbjahr 2025

Frauenberatungsstelle *FrauenLeben* e.V. Köln

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 07.10.2025 bis 25.11.2025, 18:00 – 20:00 Uhr
8 Termine. Ein Vorgespräch ist erforderlich.

EIN BISSCHEN LEICHTER DÜRFT´S SCHON SEIN…

Konflikte, Stressbelastungen, ausgewachsene Krisen …

Die Bewältigung des Alltags fordert uns täglich. Umso bedeutsamer, Techniken und Handwerkszeug zu sammeln, uns von den Belastungen zu distanzieren und uns seelisch und körperlich immer wieder neu einzupendeln. Stichwort: psycho-physische Regulation.
Hierzu werden wir gemeinsam kleine Übungen und leibliche Erfahrungen machen und miteinander in den Austausch gehen. Neugierig?

Leitung: Antje Strick - Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle
Termin: donnerstags von 10:00 – 11:30 Uhr
Beginn: 09.10.2025, 7 Termine.
Ein Vorgespräch ist erforderlich.

Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich.

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 15.10.2025, 19:00 Uhr - Toxische Weiblichkeit von Sophia Fritz
- Mi 12.11.2025, 19:00 Uhr - Radikale Zärtlichkeit von Şeyda Kurt
- Mi 17.12.2025, 19:00 Uhr - Die schönste Version von Ruth-Maria Thomas (TW: häusliche und sexualisierte Gewalt)

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: montags von 12:00 – 13:00 Uhr
Beginn: Montag, 27.10.2025, 8 Termine
Bitte bequeme Kleidung und Wasser mitbringen!

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, Lebensgefährt*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, 30.10.2025, 19:00 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?

Leitung: Svenja Haas - Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle
Termin: Montag, 08.12.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Anmeldung über die VHS Köln erforderlich.