

## ACHTSAMKEIT, ENTSPANNUNG UND YOGA

Oft bestimmen Stress, Anspannung und Erschöpfung unseren Alltag.

In diesem Angebot möchten wir mit Yoga, Entspannungs- und Atemübungen Wege zur Stressregulation 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: donnerstags, 11:00 – 12:00 Uhr

Beginn: 03.09.2026, 8 Termine

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

Bitte bequeme Kleidung und Wasser mitbringen!

## FEMINISTISCHER BUCHCLUB

Wir möchten uns über feministische Bücher austauschen und gemeinsam über Gelesenes, Meinungen und Interpretationen diskutieren.

**So funktioniert unser Buchclub:**

**Feste Gruppe:** Wir treffen uns regelmäßig einmal im Monat in einer vertrauten Runde.

- **Gemeinsame Auswahl:** Die Bücher stehen nicht im Voraus fest. Stattdessen stimmen wir in der Gruppe gemeinsam ab, welches Werk wir als Nächstes lesen und besprechen möchten.
- **Vorbereitung:** Das ausgewählte Buch solltest du bis zum jeweiligen Treffen gelesen haben.

Einige Themen der feministischen Literatur können emotional herausfordernd sein. Wir bitten daher alle Teilnehmer\*innen, sich vorab gut über die Inhalte der gemeinsam gewählten Bücher zu informieren und auf eventuelle Trigger-Warnungen zu achten.

**Du möchtest dabei sein?** Wir freuen uns auf gemütliche Treffen, spannenden feministischen Austausch und Vernetzung! Da wir als feste Gruppe zusammenkommen, bitten wir um eine kurze Nachricht bei Interesse. Nach deiner Anmeldung teilen wir dir gerne alle weiteren Infos, die genauen Termine sowie unser aktuell geplantes Buch mit.

Leitung: Leoni Fischer - Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle

## Unsere Angebote im Überblick

### 2. Halbjahr 2026



.....  
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.  
.....

.....  
**Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.**

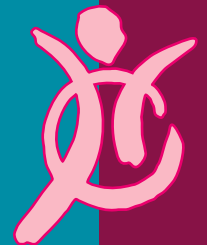
Venloer Str. 405 - 407

50825 Köln

Telefon: 0221 - 954 16 60

www.frauenleben.org | mail@frauenleben.org

Instagram: fbs\_frauenleben\_koeln  
.....



## 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 06.10.2026 bis 24.11.2026,  
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, 12.12.2026, 10:00 – 14:00 Uhr  
Bitte bequeme Kleidung und Wasser mitbringen!

.....

Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich.

.....

## 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 beklopft. 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  
Termin: 09.10.2026, 14:00 – 16:00 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, Caroline Bahn - Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle  
Termin: Montag, 12.10.2026, 18:00 – 21:00 Uhr  
Anmeldung über die VHS Köln erforderlich.

## 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, 12.11.2026, 19:00 Uhr

## 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.