



## FRAUENKIRCHENTAG 2024 – Hoffnung(s)funken

### Titel und Kurzbeschreibung der Workshops

Hier erhalten Sie einen Überblick über die Workshops, die auf dem Frauenkirchentag angeboten werden. Die Buchung erfolgt zu Beginn des Frauenkirchentags. Eine Buchung bei Anmeldung ist NICHT möglich. Es kann im Vorfeld noch zu Änderungen bei den Angeboten kommen.



### **Klang erleben mit Klangschalen**

Umhüllt von den Klängen und Schwingungen der Klangschalen und anderer Klanginstrumente haben Sie die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, den Klängen zu lauschen, die Gedanken ziehen zu lassen und bei sich selbst anzukommen. Genießen Sie den Klang, die Töne und Schwingungen – seien Sie der Klangkörper, der in der Resonanz schwingt. Das Angebot findet hauptsächlich im Liegen statt.

### **Yoga - Dein Pausenknopf für den Alltag – die innere Ruhe finden**

Wir kommen mit Hilfe von Atemtechniken zur Ruhe. Mit Übungen aus dem YinYoga dehnen wir langsam den Körper und entspannen Körper und Geist.

### **Heilsames Singen**

Singen fördert die Selbstheilungskräfte und die Herzgesundheit, Stresshormone werden abgebaut und Glückshormone freigesetzt. Wir erleben unseren Körper und unsere Stimme als Instrument. Eingebunden in das Thema des Tages singen wir kleine Lieder und Mantren, Friedenslieder und Lieder für die Erde, teilweise begleitet durch Bewegung, Rhythmusinstrumente und Körperpercussion.

### **Ein Predigtgespräch einmal anders**

Mit Hilfe eines Ausschnitts aus dem "Stufen-des-Lebens-Kurs: Ein Platz an der Sonne" wird die Geschichte von der dauerblutenden Frau (Markus 5,21-43) erleb- und erfahrbar gemacht. Wie kann Jesus uns auch heute noch berühren und Hoffnung geben? Durch kreative, anschauliche Elemente und Bodenbilder entsteht ein Gespräch, das uns in der Tiefe berührt.

### **„Die Periode in der Gesellschaft“**

Ein queer-feministischer Blick darauf, was es bedeutet, als Frau wahrgenommen zu werden. Grundlage: Die blutflüssige Frau (Mk 5,25-34)

### **Line-Dance**

Wir tanzen gemeinsam, aber jeder für sich zu christlicher Musik. Fröhlichkeit und Spaß stehen im Vordergrund.

### **Entdeckt den gemeinsamen Puls! Ein kurzes Trommelerlebnis**

Erlebe die Kraft der Trommel in ihrem ursprünglichen Klang und Ausdruck. Das Spielen der afrikanischen Djembé-Trommel steht bei diesem Angebot im Mittelpunkt. Nach einem kurzen rhythmischen Warm-Up, werden zunächst die Grundschnitte vermittelt, dann halten zunehmend



weitere Instrumente und Rhythmen Einzug in den gemeinsamen Puls. Zum Ende des Workshops wird ein mehrschichtiges, rhythmisches Arrangement und ein energetisches Trommelorchester entstehen.

### **Ebru-Malerei - Hoffnung in der Tradition islamischer Frauen**

Die Ebru Malerei ist eine besondere Marmorieretechnik, mit der im islamischen Kulturraum Frauen Papier oder Stoffe gestalten. Mit Farben werden Muster auf dem Wasser kreiert und auf Papier übertragen. Mit dieser Technik wurden Gebetbücher wie der Cevsen oder der Koran geschmückt. Der Cevsen ist ein Gebet, das auf den Propheten Mohamed zurückgeht. Während die Teilnehmerinnen eine Einführung in die Technik erhalten, werden Ausschnitte aus dem Cevsen gelesen und über seine Bedeutung für muslimische Frauen gesprochen.

### **„Geht Sterben wieder vorbei?“ – Mit Kindern über das Sterben reden**

Kinder entdecken ihre Welt, sie sind neugierig und möchten Antworten auf ihre Fragen. Doch die Frage nach dem Tod stellt uns Erwachsene oft vor ungeahnte Ängste und Unsicherheiten. Der Workshop will Hilfestellungen geben, mit Kindern in kindgerechter Weise über das Thema Tod und Trauer zu reden. Dabei geht es auch um die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen zum Thema. Vermittelt werden Kenntnisse über Trauerphasen, Trauer bei Kindern sowie Medien und Methoden der Trauerarbeit.

### **Hoffnungslicht – ein kreativer Workshop für Menschen mit Verlusterfahrungen**

Verlusterfahrungen können sehr vielseitig sein. Kleine Rituale und kreative Ideen können helfen, ein Licht zu entzünden, Dunkelheit zu erhellen und dem Schmerz des Verlustes einen Ort zu geben.

### **Führung im Hospiz**

Hoffnung auf ein würdevolles Leben bis zuletzt, wer hat das nicht? Wir laden Sie ein, unser Hospiz zu besuchen, einen kleinen Einblick in die Geschichte der Hospizbewegung zu bekommen und etwas davon zu spüren, wie das Leben im Hospiz, so weit wie möglich selbstbestimmt gestaltet werden kann.

### **Nicht aufhören, von der Hoffnung zu schwärmen**

Prophetisch, trotzig und politisch schwärmen wir in diesem feministisch-theologischen Workshop von der Hoffnung. Mit der Bibel, mit Texten von Dorothee Sölle und Christina Brudereck entdecken und erproben wir die Muskeln, die in uns für das Hoffen zuständig sind. Sie liegen nah an den Lach- und Singmuskeln und setzen Hand und Fuß in Bewegung. Hoffnung gibt uns sicheren Boden unter den Füßen und ein klares Ziel vor Augen. Auf Gott zu hoffen, das ist in unserer Zeit prophetisch.

### **Gerechter Wandel in der Modeindustrie? Mehr Macht den arbeitenden Frauen!**

Kleidung und Schuhe werden überwiegend von Frauen hergestellt. Die Frauen haben viel Wissen, was bisher nicht ausreichend genutzt wird, wenn nötige Verbesserungen der Arbeitsbedingungen in der Industrie diskutiert werden. Sie haben oft wenige Einflussmöglichkeiten. Der Workshop rückt ihre Perspektive ins Zentrum. Wir diskutieren darüber, was das Wissen der Frauen für uns in Deutschland bedeutet.

### **Basceta-Sterne basteln**

Mit einer besonderen Technik falten die Teilnehmerinnen aus 30 Papierquadraten einen dreidimensionalen Stern, den sie am Ende des Workshops mit nach Hause nehmen können – in Vorfreude auf die Adventszeit und als Erinnerung an den Morgenstern.