

Kreisverwaltung
Bernkastel
Wittlich



Internationaler Frauentag 2022

Veranstaltungen
im Landkreis
Bernkastel-Wittlich

Liebe Frauen, sehr geehrte Damen und Herren,

der 8. März ist der Internationale Frauentag, in diesem Jahr haben wir schon ein bisschen Übung, wie wir Veranstaltungen unter Corona-Bedingungen planen und durchführen können.

Es gibt auch wieder Neues in diesem Jahr: z.B. der Imkerinnen-Schnuppertag am 12. März im Raum Thalfang oder auch neue Kooperationspartnerinnen und -partner, worüber wir uns als Gleichstellungsbeauftragte im Landkreis Bernkastel-Wittlich sehr freuen.

Neu ist der Kino-Palast Eifel/Mosel/Hunsrück mit dem wir „Die Frau des Nobelpreisträgers“ als Kinoevent in Wittlich zusammen mit dem Landfrauenverband Bernkastel-Wittlich organisiert haben. Auch mit Kultur in der Wallfahrtskirche konnten wir eine neue Kooperation „Ein Abend mit Doc Caro“ eingehen und Ihnen so einige reservierte Karten über einen Link anbieten.

Die Digitalisierung ist in großen Umfang bereits Teil der Arbeitswelt und nicht nur dort; das stellen Sie sicherlich zunehmend auch in Ihrem ganz normalen Alltag fest. Dies birgt sowohl Chancen als auch Risiken für die gleichwertige Teilhabe von Frauen und Mädchen. Chancen sehen Sie in der Auswahl an Veranstaltungen, die als Onlineformate angeboten werden. Ganz gleich, ob Yoga oder Studientag auch ein Online-Gespräch „Ich will keine Sternchen sein – Frauen sind der Rede wert“ sind möglich.

Herzliche Einladung, Sie können aus einem ganzen Strauß von Angeboten auswählen.

Ich freue mich, wenn etwas für Sie dabei ist – und vielleicht sehen wir uns ja.

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'G. Kretz', written in a cursive style.

Gabriele Kretz

Zukunftsplan: Hoffnung Weltgebetstag der Frauen aus England, Wales und Nordirland

Über Länder- und Konfessionsgrenzen hinweg engagieren sich Frauen für den Weltgebetstag. Seit über 100 Jahren macht die



Bewegung sich stark für die Rechte von Frauen und Mädchen in Kirche und Gesellschaft.

Wann: Freitag, 4. März 2022, 17:00 Uhr
Ökumenischer Gottesdienst

Wo Pfarrkirche St. Bernhard

Tänze aus der ganzen Welt für die Frauen dieser Erde

Brigitte Rach lädt ein zum Internationaler Frauentag. Jeweils 10 Personen können an einem Termin teilnehmen, um für die Frauen dieser Welt zu tanzen. Es sind meditative Tänze und Folkloretänze aus verschiedenen Ländern dabei. Eine verbindliche Voranmeldung zum jeweiligen Terminen ist erforderlich. Es gilt die 2G+ Regel

Wann Dienstag, 8. März 2022, 15:00 - 16:30
Uhr und 17:00 - 18:30 Uhr

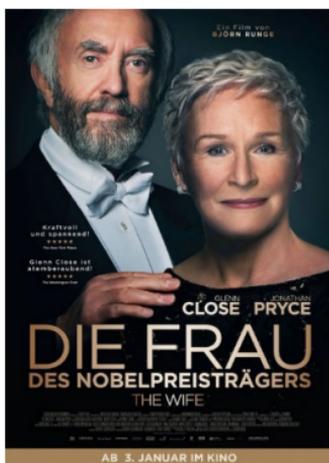
Wo Vereinshaus Wittlich-Dorf,
Promenadenweg 4, 54516 Wittlich

Kosten inklusive Kaffee, Tee und Mineralwasser + kleiner Snack 3,- €

Anmeldung: 0176 60959282 oder
E-Mail: brigitte@web.de

Die Frau des Nobelpreisträgers

Filmevent Kinopalast Eifel/Mosel/Hunsrück in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis und dem Landfrauenverband Bernkastel-Wittlich. Lebensentwürfe, Rollenverständnis, Zuschreibungen, Talent und Leidenschaft, (fehlende) Sichtbarkeit von Frauen und die Folgen. Ein Film den es lohnt auch ein zweites Mal zu sehen mit Filmgespräch und einem Gläschen Sekt zur Feier des Frauentages.



Wann **Dienstag, 8. März 2022, 17:45 Uhr**

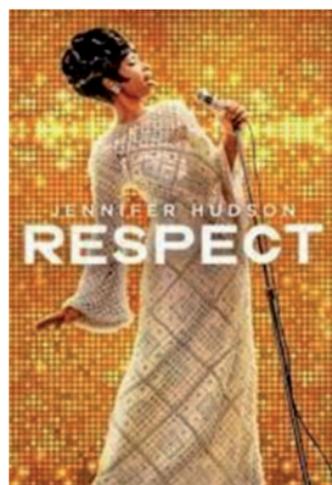
Wo **Kinopalast in Wittlich**

Kosten **7,50 €**

Platzreservierung über Ticketsystem Kinopalast Eifel/Mosel/Hunsrück oder telefonisch unter 06571 9562660

RESPECT - Aretha Franklin

Ladies Movie Night anlässlich des Internationalen Frauentags 2022 im kommunalen Mosel-Kino in Bernkastel-Kues (barrierefrei!) Inklusive Piccolo und kleiner Überraschung von der Gleichstellungsbeauftragten Rita Busch



Wann **Mittwoch, 9.
März 2022, 19.30
Uhr Filmbeginn**

Wo **Moselkino**

Tickets **10 Euro**

Doc Caro in der Wallfahrtskirche Klausen

Kultur in der Wallfahrtskirche in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Bernkastel-Wittlich. Pater Albert im Gespräch mit Dr. Carola Holzner.



Wann **Freitag, 11. März
2022, 19:30 Uhr**

Wo **Wallfahrtskirche
Klausen**

Reservierte Tickets **15 Euro, www.ticket-regional.de/doccaro**

Imkerin im Einsatz

Imkerin Sabine lädt zu einem Schnuppertag ein. (Raum Thalfang)
Wir werden uns Bienenvölker anschauen, nach der Königin suchen, den Bienenfleiß bewundern, schauen was gerade blüht,



vielleicht schon den ersten eingetragenen Nektar probieren und vieles mehr: schauen die benötigten Materialien an und sprechen über die Arbeiten im Laufe des Jahres und über alles was interessiert. Bienen können stechen, das Tragen eines Imkerinnen-schleiers wird empfohlen.

Wann Samstag, 12. März 2022 um 14.00 Uhr

Wo Raum Thalfang

Anmeldung bis 9. März 2022 bei Imkerin Sabine
ApisSaBiene@gmail.com

Teilnahmegebühr 10 Euro (wird dem Förderverein
Frauenhaus Trier e.V. gespendet)

Wahrnehmungsorientiertes Stimmtraining und Gesang

Die Sängerin Theresia Zils gibt Einblick in ihren Gesangsunterricht. Lernen Sie das Stimmtraining zum Frauentag 2022 in lockerer Runde und in kleiner Gruppe kennen. Kaffee, Wasser und Tee werden gereicht.

Wann **Samstag, 12.
März 2022,
14:30 – 15:30 Uhr**

Wo **Wittlich**

Anmeldung: info@theresiazils.de, 0160 1582816



Women Empowerment – Herausforderungen der heutigen Zeit

Anlässlich des Weltfrauentages möchte die Frauenorganisation der Ahmadiyya Muslim Jamaat interessierte Frauen zu einer Begegnung, unter dem Motto “Women Empowerment – Vereinbarkeit in der heutigen Zeit” einladen. 2G+ Veranstaltung

Wann **Sonntag, 13. März 2022, 16:00 Uhr**

Wo **Hamd-Moschee, Werkstraße 12,
54516 Wittlich-Wengerohr**

Anmeldung **Petra Faiza Zafar,
E-Mail: zafar@t-online.de**

Frauentag im Kloster - ein Oasetag für dich!

„Kommt mit mir ... und ruht ein wenig aus!“ (MK 6, 30-34)

Gönne dir eine Auszeit mit Yoga, Naturerfahrung, Bewegungsmeditation, Atemübungen und Körperreisen in klösterlicher Atmosphäre. Auszeiten im Leben sind für das Wohlbefinden sehr wichtig und auch notwendig! Daher können kleine Aus-Zeiten im Alltag ein Tor zu einer persönlichen Lebenserfahrung sein.

Begleitung Yogalehrerin BYV, Psychologische Beraterin, Mediatorin IHK Doris Schlegler

Anmeldung 06594-8479806, info@oasentage.de

Internetseite www.oasentage.de

Online-Angebote

Yoga meets Ayurveda – Detox für den Frühlingsstart

Es laden ein Online via Zoom:

Claudia Pütz, Yogalehrerin, Holistic-Engery-Coach
und Nadja Zimmer, Yogalehrerin, in Ausbildung zur
Ayurvedische Gesundheitsberaterin

09.00 Uhr Sanftes Detox-Yoga

10.30 Uhr Vortrag, Tipps „Gesunde Ernährung mit
Ayurveda“ mit Nadja

12.00 Uhr Atemwahrnehmung & Meditation zur in-
neren Einkehr

Wann 5. März 2022

Wo Polizeisportverein Wittlich-Wengerohr

Energieausgleich 20 Euro

**Anmeldung mit Angabe der Bankverbindung an
geschaeftsfuehrung@polizeisportver-
ein.de bitte bis 1.3.2022**

Yoga Aus-Zeit für dich - Online Yoga Workshop via Zoom

Gesund und Fit mit Yoga. Die Verbindung von Bewe-
gung und Atmung lässt deinen Körper tief entspan-
nen. Schule deine Wahrnehmung und Aufmerksam-
keit und lerne die Körperübungen achtsam und sanft
auszuführen. Du brauchst einen Internetzugang, ei-
nen PC mit Mikrofon und Lautsprecher sowie die
Plattform Zoom. Ein Zugang ist auch mit dem Handy
möglich. Eine Yogamatte, ein Kissen, eine Decke und
schon kann es losgehen. Nimm dir Zeit für dich und

lass dich auf einen entspannenden Workshop ein.

Wann **Dienstag, 8. März 2022,
9:00 – 11:00 Uhr**

Anmeldung **Yogalehrerin BYV Doris Schlesiger,
06594 8479806, info@oasentage.de**

Internetseite **www.oasentage.de**

Ausgleich **10 €**

Frauen und ihre Rechte in Deutschland

Nach einem Quiz mit den Teilnehmerinnen sprechen die Leiterin Projekt AKTIV und die Migrationsberaterin des DRK in einem Online-Format. Am Ende sollen Frauen mehr wissen über ihre Rechte und wie wichtig Bildung hierfür ist. Es gibt auch Übersetzungen auf Arabisch und Kurdisch. Zugangsdaten werden bei Anmeldung bekannt gegeben.

Wann **Dienstag, 8. März 2022, 14:00 – 15:30
Uhr**

Anmeldung **Zinab Karo oder Carmen Jondral-
Schuler, Tel. 06571 697729 oder 0171
8736321, E-Mail: z.karo@kv-drk-wil.
drk.de**

„Ich will kein Sternchen sein – Frauen sind der Rede wert!“

Petra Erbrath, kfd, und Gabriele Kretz, Gleichstellungsbeauftragte Bernkastel-Wittlich, online im Gespräch zum Internationalen Frauentag.

Die einen werden das Gendersternchen kennen, nutzen und andere verfluchen es. Eine Vielzahl linguistischer Studien belegen die Verwendung des pseudo-generischen Maskulinums „Frauen sind mitgemeint“ ist eine Benachteiligung von Frauen. Die Alternative ist eine inklusive Sprache, die emanzipatorische Strategien über Sprache weiterträgt und Frauen sichtbar macht. Denn Sprache ist Macht!

Zugangsdaten zur Zoom-Veranstaltung nach Anmeldung

Wann **Sonntag, 13. März 2022, 18:00 Uhr**

Anmeldung **kfd-Geschäftsstelle info@kfd-trier.de
oder Gabriele.Kretz@Bernkastel-Wittlich.de**

Online-Studientag

Digitalisierung der Arbeitswelt

Der Arbeitskreis „Frauen und Erwerbsarbeit“ der kfd im Diözesanverband Trier bietet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten und weiteren Kooperationspartnerinnen diesen Online-Studientag für Frauen in allen Lebensphasen. Wir beschäftigen uns mit den Auswirkungen der Digitalisierung im Alltag, mit veränderten Arbeitsbedingungen, die beispielsweise Frauen den Wiedereinstieg erschweren, Umstellung auf Homeoffice, die Verlagerung von alltäglichen Prozessen in das Internet wie Online-Banking und Online-Handel, oder beispielsweise der zunehmende Einsatz von sogenannten Selbstbedienungskassen und anderes mehr.

Zugangsdaten zur Zoom-Veranstaltung nach Anmeldung,

Wann **Samstag, 26. März 2022, 10:00 – 13:00 Uhr**

Anmeldung bis 21. März 2022: kfd-Geschäftsstelle, Sichelstr. 36, 54290 Trier, Telefon: 0651 994869-0/Fax: 0651 994869-9, E-Mail: info@kfd-trier.de, Internetseite: www.kfd-trier.de

Anmeldegebühr 5 €

Referentin **Dr. Andrea Jochmann-Döll, freiberufliche Wissenschaftlerin und Beraterin Schwerpunkte Chancengleichheit und Entgeltgleichheit von Frauen und Männern im Erwerbsleben**

Angebote der In Balance Gemeinschaftspraxis, Klausener Weg 27, Wittlich

Simone Püschel, zert. PSE Therapeutin, zert. Hypnosecoach nach NGH und Physiotherapeutin bietet zum Internationalen Frauentag verschiedene Themen. Anmeldungen jeweils: Tel. 06541 816538 oder E-Mail: info@praxis-pueschel.de

Vital-Energie-Check

Erstellung und Auswertung Ihres aktuellen Energielevels mit PSE

Wann: Dienstag, 08. März 2022

Kosten: keine

Vortrag „Mythos Hypnose-Zeit für Aufklärung“

Neugierig auf Psychologie und ein außergewöhnlich spannendes Thema ? Noch immer hat Hypnose etwas Mystisches. Was aber ist Hypnose und wie kann ich damit umgehen? In diesem Vortrag erhalten Sie Einblicke in die Geschichte und unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten zu diesem wissenschaftlich anerkannten Thema. Sie erfahren, was Sie schon immer über Hypnose wissen wollten. Richtig angewendet, kann Hypnose positive Veränderungen bringen. Probieren Sie es aus - nach diesem Vortrag ist auch Ihnen nichts mehr unheimlich.

Wann: Dienstag, 08. März 2021, 18-19 Uhr

Kosten : 5 Euro

Workshop „Abnehmen beginnt im Kopf“

Warum nehme ich nicht ab? Du weißt ganz genau, was zu machen wäre, damit Du erfolgreich abnimmst? Du weißt aber auch aufgrund Deiner Erfahrung, dass es so nicht funktioniert? Du hast mehrere Diäten und Ernährungsumstellungen versucht, und hattest letztendlich mehr Gewicht als vorher? Die Antwort lautet: dass reines Wissen um gesunde Ernährung und Abnehmen oftmals NICHT ausreicht! Dieses Wissen hat die bewusste Ebene des Verstandes. Solange Dein Unterbewusstsein aber der Meinung ist, dass es einen Schutzpanzer in Form von zu vielen Kilos braucht oder negative Emotionen mit dem Essen heruntergeschluckt werden, scheitern Diäten schnell und das alte Verhaltensmuster bricht erneut auf. Ein Teufelskreis, den es zu unterbrechen gilt!

Wann : Samstag, 12. März 2022, 10-13 Uhr

Kosten : 35 Euro

Workshop „Beckenbodengymnastik für Frauen“

Das Thema betrifft jeden, unabhängig von Alter, Geschlecht und sportlichen Hintergrund. Sie erlernen den Aufbau und Funktion des Beckenbodens und dazugehöriger Systeme, sowie Aktivierungsmöglichkeiten mit umfangreichem Trainingsprogramm um diese wichtige Muskulatur optimal zu unterstützen. Sie lernen mit dem Beckenboden bewusst umzugehen. Dieser Workshop richtet sich an alle, die etwas für einen starken und vitalen Beckenboden, der den alltäglichen Belastungen gewachsen ist, tun wollen. Auch für die, die bereits unter Beschwerden leiden. (Handtuch oder Kissen mitbringen, bequeme Kleidung)

Wann : Mittwoch, 09. März 2022, 17-20 Uhr

Kosten : 35 Euro

Jenny Van Zyl, Ayurjen Ayurveda Health and Lifestyle, Angebote in der Woche zum Weltfrauentag

10% Rabatt auf alle Massagen und eine gratis Yogi Tee bei alle Buchungen vom 07.03. - 12.3. in der Woche zum Weltfrauentag.

Ayurvedischen Ernährung und Lifestyle Beratung nur 25 Euro – in Englisch oder Deutsch.

**Anmeldungen Tel. 06541 8645069
oder 0176 57229649**

Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich
Gleichstellungsstelle

Gabriele Kretz

Kurfürstenstraße 16, 54516 Wittlich

Telefon: 06571 14-2255

E-Mail: Gabriele.Kretz@Bernkastel-Wittlich.de

Internet: www.bernkastel-wittlich.de