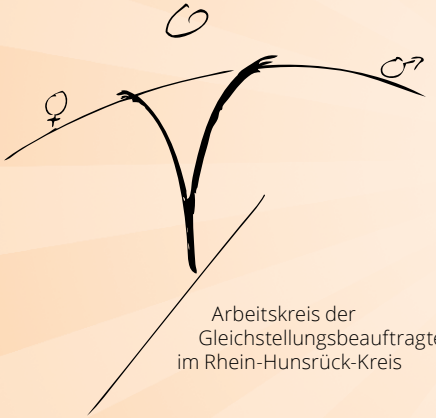
**» Nachdem Gott die Welt erschaffen hatte, schuf er Mann und Frau. Um das Ganze vor dem Untergang zu bewahren, erfand er den Humor. «**

Guillermo Mordillo
Argentinischer Karikaturist

**» Ein schreiender Mann hat eine Meinung. Brüllt ein Mann, ist er dynamisch, brüllt eine Frau, ist sie hysterisch. «**

Hildegard Knef
Deutsche Schauspielerin, Autorin und Sängerin (1925-2002)

Veranstalterinnen:




Kreisverwaltung Rhein-Hunsrück · Stadt Boppard · Verbandsgemeinde Emmelshausen · Verbandsgemeinde Kastellaun · Verbandsgemeinde Kirchberg · Verbandsgemeinde Rheinböllen · Verbandsgemeinde St. Goar-Oberwesel · Verbandsgemeinde Simmern

Herausgeberin:
Gleichstellungsbeauftragte Pia Reuter
Kreisverwaltung Rhein-Hunsrück
Tel. 06761/82104 · pia.reuter@rheinhunsrueck.de
www.kreis-sim.de/Aktuelles/Gleichstellung

Satz: STEFFI LANG | design web foto
www.steffi-lang.de

# FRAUEN IN BEWEGUNG

Veranstaltungen des Arbeitskreises der Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Hunsrück-Kreis

## MIT DEM FAHRRAD VON LAUFERSWEILER NACH ALLENSTEIN (POLEN)

Mittwoch, 13. März 2019, 19.00 Uhr
Rheinböllen, Rathaus, großer Sitzungssaal

Ute Braun radelte alleine und in Begleitung am Rhein entlang, durch das kulturträchtige Thüringen, die Metropole Berlin, entlang der herrlichen polnischen Ostseeküste und weiter nach Allenstein in Masuren, im ehemaligen Ostpreußen.

Zwei Monate hatte sie sich Zeit genommen, der Frühsommer war regenarm und ihr Fahrrad ein treues Gefährt. Was sie gesehen, gehört, erlebt hat, davon erzählt Ute Braun in einem Vortrag mit vielen Fotos.

**Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht! Max. 45 Personen.**

Ansprechpartnerin und Anmeldung:
Gleichstellungsbeauftragte
Ramona Lambrich
Telefon 0 67 64 – 39 28
rlambrich@rheinböllen.de

## HILDEGARD VON BINGEN – MEDIZIN UND ERNÄHRUNG IM TÄGLICHEN LEBEN

Donnerstag, 14. März 2019, 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr
Kirchberg, Verbandsgemeindeverwaltung, Marktplatz 5, Ratskeller

Lydia Braun aus Laufersweiler war die letzten 40 Jahre ihres Lebens eine große Verehrerin der Hildegard von Bingen. Sie richtete sich an ihre Ernährung nach den Vorgaben der Äbtissin und wurde nicht müde, sich selbst und die Menschen um sich herum mit der Medizin der heiligen Hildegard zu versorgen.

Ihre Töchter Ute Braun und Christa Buschbaum erzählen woran sie sich erinnern und was sie im Alltag noch immer davon anwenden.

Kostproben wie Energie-Plätzchen, Petersilienherz-Wein und Fenchel-Gagant runden den inspirierenden Vortrag ab.

**Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht!**

Ansprechpartnerin und Anmeldung:
Gleichstellungsbeauftragte
Gerlinde Westphalen-Koppke
Telefon 0 67 63 – 91 04 32
g.westphalen-koppke@kirchberg-hunsrueck.de

## KAMPF GEGEN DIE AUSBREITUNG DER WÜSTENBILDUNG AM BEISPIEL DER SAHEL-LÄNDER

Dienstag, den 26. März 2019, 19.00 Uhr
Kirchberg, Verbandsgemeindeverwaltung, Marktplatz 5, Ratskeller

Die Referentin, Anne Boos (Dipl. Ing. Tropische Agrarwirtschaft und Dipl. Ökologische Umweltsicherung) war für unterschiedliche Organisationen im Sahel (Mali, Burkina Faso und Tschad) im Rahmen des Erosionsschutzes und der nachhaltigen Landnutzungsplanung unterwegs.

Bei ihren Arbeiten und Leben im Ausland hat sie vieles hautnah miterlebt. Mit Hilfe einer Dia-Serie berichtet sie über Land und Leute, die Gründe und Auswirkungen der Wüstenbildung sowie Gegenmaßnahmen.

Im Anschluss an den Vortrag bietet sie Raum für Fragen und eine Diskussion.

**Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht!**

Ansprechpartnerin und Anmeldung:
Gleichstellungsbeauftragte
Gerlinde Westphalen-Koppke
Telefon 0 67 63 – 91 04 32
g.westphalen-koppke@kirchberg-hunsrueck.de

## PLASTIKFREI LEBEN – GEHT DAS ÜBERHAUPT ?

Mittwoch, 3. April 2019, 19.00 Uhr
Oberwesel, VG St.Goar-Oberwesel, Rathaussaal, Rathausstr. 6

Ist der Creme ein Kunststoff beigefügt? Worum handelt es sich, wenn PE oder PS in der Auflistung der Inhaltsstoffe erscheint? Was ist ein Alternativprodukt?

Schnell wird klar, dass wir oftmals Plastik verwenden, obwohl wir uns weder wissentlich noch bewusst dafür entschieden haben.

Ist ein Leben ohne Plastik überhaupt möglich?

Rachel Suhre, Mitarbeiterin eines jungen Start-Ups, Bloggerin und Sozialarbeiterin referiert immer wieder Themen wie Nachhaltigkeit und Minimalismus.

Dabei probiert sie neue Ideen aus, vernetzt sich mit anderen Akteuren aus der Nachhaltigkeitsszene und gibt ihr Wissen in Form von Workshops, Kooperationen und Blogartikeln weiter.

**Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht!**

Ansprechpartnerin und Anmeldung:
Gleichstellungsbeauftragte
Monika Scheer
Telefon 0 67 44 – 9 11 33
m.scheer@st.goar-oberwesel.de

## MUT FINDEN – NEUE HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN

Dienstag, 9. April 2019, 17.30 Uhr
Stadthalle Boppard, kleiner Saal (3. Obergeschoss)

Referentin: Petra Birkenheier, Individualpsych. Beraterin

Oft bleiben wir hinter unseren eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zurück, weil wir uns zu wenig zutrauen. Der Vergleich mit anderen Menschen ist eine zusätzliche Falle. Die Angst vor Misserfolgen kann lähmen.

Wer seine Stärken, Begabungen und Potenzial kennt, traut sich zu, Neues zu wagen und geht selbstsicher neue Wege. Finden Sie Bausteine für ein gesundes und intaktes Selbstvertrauen. Ihre Einzigartigkeit macht Sie stark und lässt Sie auch schwierige Lebenssituationen meistern.

**Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht!**

Ansprechpartnerin und Anmeldung:
Gleichstellungsbeauftragte
Ingrid Gundert-Waldforst
Telefon 0 67 42 – 10 30
gleichstellungsbeauftragte@boppard.de

## AUCH IN NEPAL GIBT ES KÜHE UND ZIEGEN

Mittwoch, 10. April 2019, 19.00 Uhr
Oberwesel, VG St.Goar-Oberwesel, Rathaussstr. 6, Rathaussaal

Die Hirtin und Heilpraktikerin Ute Braun war im Frühsommer des vergangenen Jahres für drei Monate in Kathmandu. In der Hauptstadt von Nepal arbeitete sie in einer sozialen Einrichtung als Freiwillige.

Dort finden Menschen jeden Alters, die Schutz und Hilfe benötigen, ein Zuhause. Von ihren Erfahrungen in der Einrichtung Shanti, dem Leben in der Millionenstadt und ihren Ausflügen aufs Land erzählt Ute Braun.

**Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht!**

Ansprechpartnerin und Anmeldung:
Gleichstellungsbeauftragte
Monika Scheer
Telefon 0 67 44 – 9 11 33
m.scheer@st.goar-oberwesel.de

## DIE GRÜNKRAFT NACH HILDEGARD

Donnerstag, 9. Mai 2019, 19.00 Uhr
Simmern, Verbandsgemeindeverwaltung, Sitzungssaal, Brühlstr. 2

Hildegard von Bingen gebraucht das Wort „Viriditas" (Grünkraft) in unterschiedlichen Zusammenhängen. Sie meint die Elemente (Feuer, Wasser, Luft und Erde), das Blattgrün, aber auch die geistigen Lebenskräfte der Seele.

Von der Seele gehen gewisse Kräfte aus um den Körper zu beleben. Alles, was auf der Erde lebt, wissen wir genährt von dieser grünen Lebensfrische. Die Grünkraft ist nach Hildegard die Basis wahrer Gesundheit.

Frau Lioba Neumann aus Bingen zeigt an diesem Abend das Spektrum der Grünkraft nach Hildegard auf.

**Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht!**

Ansprechpartnerin und Anmeldung:
Gleichstellungsbeauftrage
Melanie Wendling
Telefon 06761 / 837 - 229
m.wendling@vgvsim.de

## DAS ERLAUBE ICH MIR

Dienstag, 4. Juni 2019, 17.30 Uhr
Stadthalle Boppard, kleiner Saal (3. Obergeschoss)

Referentin: Petra Birkenheier, Individualpsych. Beraterin

Wann haben Sie sich das letzte Mal getraut eine verrückte Idee oder einen lang gehegten Traum umzusetzen? Oft fällt es uns schwer zu erspüren, was wir selbst wollen oder was uns gut tun würde. Sie gönnen sich so manches: eine Auszeit, ein schickes Outfit, ein unvernünftiges Auto. Aber erlauben Sie sich auch genug?

Wenn Sie hier ein Defizit haben, erkennen und spüren Sie dieses vor allem daran: Sie sind häufig zu nett, zu nachgiebig, zu verständnisvoll, zu zurückhaltend. Pläne und Wünsche, die Ihnen früher einmal wichtig waren, sind in den Hintergrund getreten.

Sie haben eine Menge Vorhaben und Wünsche, vieles ist wichtig, aber Sie selbst kommen oft zu kurz? Warum ist das so? Und wenn dem so ist, wird es Zeit die „Antreiber“ aus Ihrem Leben zu verbannen und den „Erlaubern“ den Freiraum zu geben, der Ihr Leben lebenswerter macht.

**Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht!**

Ansprechpartnerin und Anmeldung:
Gleichstellungsbeauftragte
Ingrid Gundert-Waldforst
Telefon 0 67 42 – 10 30
gleichstellungsbeauftragte@boppard.de

## ENTSPANNEN UND AUFTANKEN IN WUNDERBARER NATUR – MIT BLICK INS WELTERBETAL

Mittwoch, 12. Juni 2019, 17.30 Uhr
Boppard-Buchenau, am Friedenskreuz auf dem Eisenbolzen

Parkgelegenheit: Am Steintisch / Rheingoldstraße, zwischen Bad-Salzig und Buchenau

Genießen Sie das Erlebnis einer Klangmeditation hoch über dem Rhein auf den Wiesen des Eisenbolz umgeben von alten Eichen und Kirschbäumen.

Klang-Fantasiereisen sprechen eine Einladung aus, innezuhalten und sich durch Bilder und Impulse in einen tiefenentspannten Zustand begleiten zu lassen. Hier kann der Stress des Tages abgebaut und neue Energie aufgetankt werden.

Bequem auf der Wiese liegend oder sitzend, genießt man die wohltuenden Klänge der Klangschalen und versinkt in die thematisch zur Landschaft passenden Fantasiereise. Sie brauchen nichts weiter zu tun als zu lauschen und zu genießen. Die Natur um uns herum liefert den wunderschönen Rahmen für tiefenentspannte Momente.

Dieter Monsieur, zertifizierter Klangmassagepraktiker, begleitet Sie auf dieser Fantasiereise. Bitte bringen Sie eine Matte, ggfs. Decke und Kissen mit. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung beim Referenten (Schäffersweyer 21, Boppard-Buchenau) statt.

**Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht!**

Ansprechpartnerin und Anmeldung:
Gleichstellungsbeauftragte
Ingrid Gundert-Waldforst
Telefon 0 67 42 – 10 30
gleichstellungsbeauftragte@boppard.de