

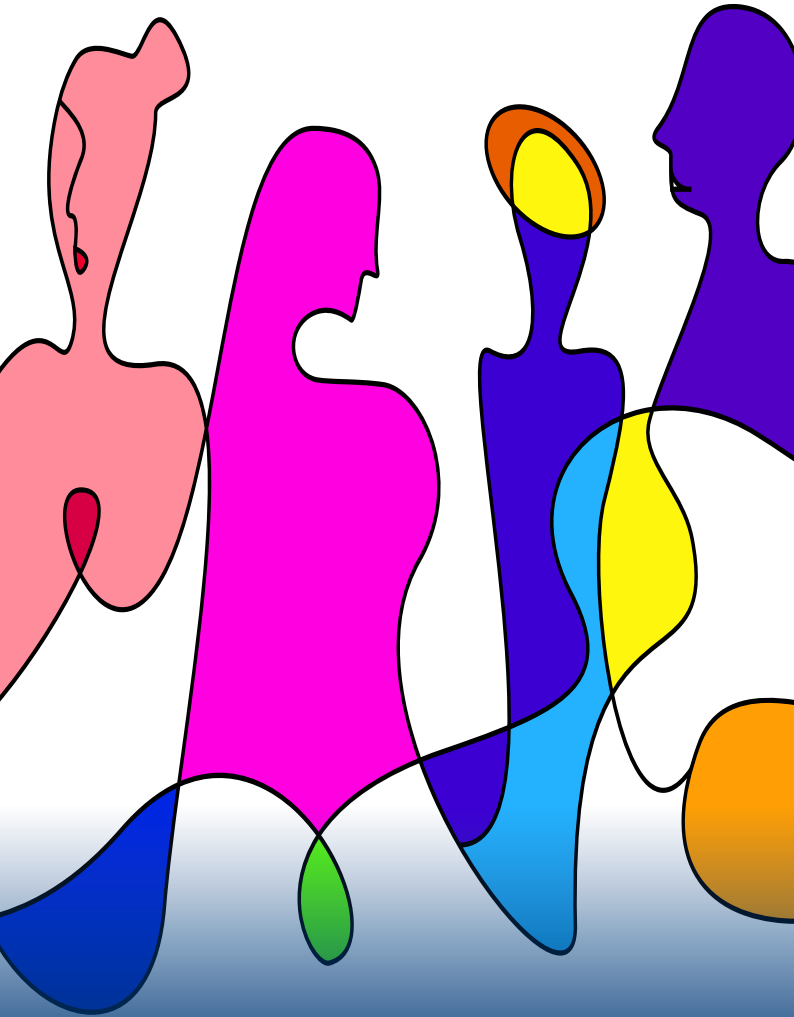


Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Altholstein
Mitten im Norden



Frauenwerk Altholstein

Zentrum kirchlicher Dienste



Frauenwerk Altholstein

2. HALBJAHR 2020

Veranstaltungen

Liebe Frauen*,

wir schreiben an diesem Halbjahresprogramm in der Hoffnung, dass wir uns im zweiten Halbjahr endlich wieder analog begegnen werden können. Natürlich wissen wir es nicht. Mehr denn je sind wir uns bewusst, wie wenig wir in der Hand haben. Und gleichzeitig hängt doch Vieles von unserem Handeln ab. Das oberste Gebot ist der Abstand, der immer auch Gefahr läuft, Vereinzelung und Vereinsamung zu fördern. Doch auch in diesem Abstand ist Nähe und Verbundenheit möglich. So wie die Frauen auf dem Titelbild in ihrer Unterschiedlichkeit jeweils für sich stehen, sind sie doch verbunden. Sie sind aus einer Linie entstanden. So auch wir!

Trotz unserer ganz unterschiedlichen Erfahrungen in den letzten Monaten dürfen wir uns auf die lebensbejahende Schöpferkraft berufen. Einer Kraft, die trotz allem und in allem immer wieder sichtbar wird und Neues entstehen lässt! Lasst uns diese Kraft gemeinsam entdecken!

Ihre
Natascha Hilterscheid

WICHTIGE INFORMATION

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist ausschließlich mit bestätigter Anmeldung möglich. Wir behalten uns vor, die Anzahl der Teilnehmenden zu begrenzen.

AUGUST

ab Fr 7.8. | 17.00 – 18.30 Uhr

weitere Termine:

freitags am 21.8. | 4.9. | 25.9. | 23.10. | 6.11. | 20.11. | 11.12.

Psalmen Singen (*)

Eine offene Gruppe

Aus dem Alltag heraustreten, das Wochenende mit der Kraft der Psalmen beginnen. Wir wollen Aufmerksamkeit von außen nach innen lenken und den „guten Ort in uns“ finden. Der gregorianische Gesangsrhythmus bereitet den Boden dafür, dass die Tages- und Wochenpsalmen das Herz erreichen. Zum Ausklang des Abends feiern wir ein Stundengebet zum Wochenschluss. So geht es gestärkt und gesegnet zurück in das eigene Lebensumfeld. Notenkenntnisse oder Erfahrungen im Singen sind nicht erforderlich, vielmehr Lust, die eigene Stimme gemeinsam mit anderen klingen zu lassen. Die Teilnahme an einzelnen Abenden ist möglich.

Leitung: Gisela Farenholtz

(Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin)

Ort: Falckstraße 9, Kiel

Kosten: 10,- Euro pro Termin

(*) Diese Veranstaltung ist für alle Geschlechter offen.

Mo 17.8. | 17.00 bis 19.00 Uhr

weitere Termine:

montags: 14.9. | 12.10. | 16.11. | 7.12.

Meditativer Tanz

Mit leicht zu erlernenden Tänzen aus verschiedenen Ländern und Kulturen feiern wir den Jahreslauf, die Elemente, die Gemeinschaft, das Leben!

Die Erfahrung zeigt, dass die besinnlich-meditativen wie auch die beschwingt-heiteren Tänze uns ein Wohlfühlgefühl, eine starke Verbundenheit, Freude und Harmonie schenken können.

Meditatives Tanzen schafft die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, der Gruppe und dem Umfeld zu kommen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Bitte tragen Sie bequeme Schuhe und lockere Kleidung.

Die Teilnahme an einzelnen Abenden ist möglich.

Leitung: Margit Bornhöft

(Dipl.-Sozialpäd. Tanzleiterin, Qigong-Lehrerin)

Ort: Falckstraße 9, Kiel

Kosten: 5,- Euro pro Termin



Di 18.8. | 16.00 – 18.00 Uhr

Mission Pausenbrot (*)

Wachstuch statt Plastik

In diesem Kreativworkshop stellen wir aus Bienenwachs und Baumwoll- oder Leinentüchern Wachstücher her. Diese Tücher sind eine praktische und nachhaltige Alternative zu Plastikverpackungen. Darüber hinaus ist das Pausenbrot einfach hübsch eingepackt. Bitte bringen Sie Stofftücher mit.

Leitung: Silke Grümmer, Hebamme

Ort: Falckstraße 9, Kiel

Kosten: 5,- Euro

Do 20.8. | 18.00 – 21.00 Uhr

Gottesdienstwerkstatt (*)

Mut wächst

Mut wächst – so heißt das Jahresthema 2020/21 der Frauenarbeit in der Nordkirche. Zwei starke Worte, die sich angesichts von Klimawandel, Fremdenhass oder Zukunftsangst einem möglichen Pessimismus widersetzen. Dieses Motto kann auch Thema eines Gottesdienstes sein. Aber wie könnte der aussehen? Gemeinsam wollen wir kreative und inspirierende Ideen entwickeln, um in unserer Gemeinde vor Ort in einem Gottesdienst Mut zu machen.

Leitung: Pn. Natascha Hilterscheid

Ort: Falckstraße 9, Kiel



(*) Diese Veranstaltung ist für alle Geschlechter offen.

Mut wächst

Schlagfertig – Argumentationstraining gegen Sexismus

Dieses Argumentationstraining unterstützt Frauen dabei, schlagfertig zu reagieren, wenn sie mit sexistischen Aussagen konfrontiert sind. Sexistische Ausdrücke und Vorurteile prägen unseren Alltag. Oft nehmen wir diese einfach hin, bemerken sie vielleicht nicht mal richtig oder lächeln sie weg. Meist bleibt ein Gefühl von Ohnmacht und die schlagfertigen Antworten fallen uns erst später ein.

In diesem Seminar lernen wir, den Kern sexistischer Aussagen zu erfassen. Wir beleuchten die theoretischen Aspekte und erkennen, wo uns Sexismus begegnet und warum wir ihm so häufig aufsitzen. Nach diesem Einstieg kommen wir ins Handeln. Wir erarbeiten hilfreiche Antworten und Verhaltensweisen und üben diese ein. Hierbei ist alles möglich – jede Teilnehmerin soll ausprobieren und erfahren, welcher Weg ihr persönlicher ist, um Sexismus zu begegnen. Die Teilnehmerinnen werden dieses Seminar mit reichlich Wissen, Ideen und vor allem mit schlagfertigen Argumenten verlassen.

Leitung: Chantal Schierbecker,

Referentin Alexandra Lau

Ort: Falckstraße 9, Kiel

Kosten: 10,- Euro für beide Termine

(Die Inhalte des Kurses bauen aufeinander auf, deshalb ist nur eine Buchung beider Termine möglich.)

SEPTEMBER

Do 17.9. | „Du sollst dein Licht nicht unter den Scheffel stellen“ (Mt 5,15)

Do 22.10. | „Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen“ (Ps 18,30)

Do 19.11. | „Welche Vielfalt hast du geschaffen“ (Ps 104,24)

jeweils 18.00–21.00 Uhr

Glaubensatelier (*)

Glauben kreativ

Kreativität und Spiritualität bereichern sich gegenseitig! Um das zu erfahren, sind Sie eingeladen. Statt Bibelworte mit dem Verstand zu durchdringen und zu diskutieren, wollen wir sie mit unseren Sinnen erfahren. Wir nutzen kreative und gestalterische Methoden, um biblischen Bildern auf die Spur zu kommen. Dabei geht es ausdrücklich nicht um ein „schönes Ergebnis“. Das Experimentieren und sinnliche Erleben stehen im Vordergrund und die Lust an neuen Erfahrungen!

Leitung: Pn. Natascha Hilterscheid

Ort: Falckstraße 9, Kiel

Di 22.9. | 18.00 – 20.00 Uhr

weitere Termine:

dienstags: 27.10. | 24.11.

Kreuz und Queer (*)

Arbeitsgruppe LGBTIQ (Lesbian Gay Bisexual Trans Intersex Queer)

Eingeladen sind Menschen, die sich außerhalb der heterosexuellen und zweigeschlechtlichen Norm bewegen und ihren Raum im kirchlichen Kontext einfordern und gestalten wollen. Wir tauschen uns aus und bereiten spezielle Gottesdienste z. B. zum IDAHOBIT oder zum CSD gemeinsam vor.

Leitung: Pn. Natascha Hilterscheid

Ort: HAKI e. V., Walkerdamm 17, Kiel

() Diese Veranstaltung ist für alle Geschlechter offen.*

Sa 26.9. | 15.00 – 18.00 Uhr

Herbst ist da, der Sommer ging hin

*Aufatmen – Durchatmen – Einatmen – Ausatmen –
Innehalten*

Dieses Jahr hat uns verändert, ob wir wollen oder nicht. Wie haben wir uns in den Wandel des Lebens eingefunden? Konnten wir trotzdem die Schönheit der Jahreszeiten genießen?

Lieder vom Wandel, Lieder vom Leben, Mantras und spirituelle Lieder laden uns ein, inne zu halten und zu schauen, worin der Schatz und die Kraft des Wandels bestehen. Im Singen, Tönen und Tanzen tauchen wir ein in den Klang des Jahres, in die Ernte des Wandels und der Veränderung.

Leitung: Ulrike Thomas

(Kirchenmusikerin, Musiktherapeutin)

Ort: Gemeindezentrum der Versöhnungskirchengemeinde, Rintelenstraße 50, Neumünster

Kosten: 15,- Euro

OKTOBER

Di 20.10. | 16.00 – 18.00 Uhr

weitere Termine:

dienstags: 27.10. | 3.11. | 17.11. | 24.11. | 1.12.

Endlich ich – Herzenszeit (*)

Kulturprogramm Herzenssprechstunde

Gerade in Zeiten unseres Lebens, in denen große Veränderungen anstehen oder passieren, wollen wir unseren Herzensthemen und Herzensanliegen wieder mehr Raum geben. In einer kleinen Gruppe kommen wir zu Fragen ins Gespräch wie: Was tut meinem Herzen gut? Was möchte ich bewegen in meinem Leben? Dazu suchen wir gemeinsam Herzensorte und finden unsere Herzensworte.

Leitung: Traute Horeis, Chantal Schierbecker

Ort: Annemarie-Grosch-Haus,
Am Alten Kirchhof 5, Neumünster

(*) Diese Veranstaltung ist für alle Geschlechter offen.

Di 20.10. | 18.00 – 21.00 Uhr

Trauer um Sternenkinder

Heilsame Rituale

Früh verstorbene Kinder, die in der Schwangerschaft oder um die Geburt sterben, bezeichnen wir als Sternenkinder. Der Verlust und Schmerz um ein (Enkel-) Kind erschüttert die ganze Familie.

Was kann uns auf dem Trauerweg, auch nach vielen Jahren, hilfreich und tröstlich sein? Wir wollen uns austauschen, lernen dabei unterschiedliche Arten der Trauerbewältigung kennen und nehmen Anregungen aus der Arbeit der Trauerbegleitung mit. In diesem Seminar vermitteln wir heilsame Rituale für Mütter und Großmütter, aber auch für Freundinnen, die gerne trösten wollen.

Leitung: Rita Becker, katholische Gemeindereferentin
und Trauerbegleiterin,
Pn. Natascha Hilterscheid

Ort: Falckstraße 9, Kiel

Sa 24.10. | 10.00 Uhr

Gemeinsam pilgern

Brich auf zu neuen Ufern

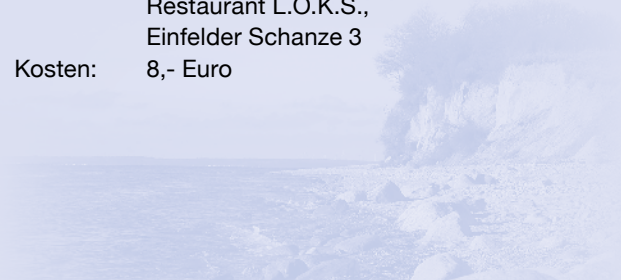
Pilgerwege laden dazu ein, den hektischen Alltag zu unterbrechen und eine Umgebung zu erleben, in der wir zur Ruhe und zu uns selbst kommen. Dieses Mal beginnt der Rundweg in Neumünster-Einfeld, führt uns nach Bordesholm und zurück.

Bitte bringen Sie ein Lunchpaket mit.

Leitung: Susanne Mikloweit-Wittköpper

Treffpunkt: Bahnhof in Neumünster Einfeld/Parkplatz
Restaurant L.O.K.S.,
Einfelder Schanze 3

Kosten: 8,- Euro



NOVEMBER

Mi 4.11. und 25.11. | jeweils 18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Kraftquellen suchen und finden

Burnout Prophylaxe

Wir haben dauerhaft viel – gefühlt oft zu viel – um die Ohren und auf der Seele. Manchmal fühlen wir uns nahezu „ausgepowert“. Dann sind Strategien nützlich, um sich zu schützen, wieder Kraft zu tanken und den täglichen Erfordernissen zu begegnen.

Der Abend soll eine Anleitung zur Aktivierung des Selbsthilfepotentials und zur Gestaltung eines „mental Schutzmantels“ bieten, um die Lebensfreude zu erhalten und den dauerhaft auf uns einprasselnden Anforderungen etwas entgegenzusetzen zu können.

Leitung: Dipl.-Psych. Mareike Ahnemann,
Pn. Natascha Hilterscheid

Ort: Falckstraße 9, Kiel

Do 5.11. | 18.00 – 21.00 Uhr

Affirmationskarten

Biblisch und stärkend

Im Coaching werden hin und wieder „Affirmationskarten“ eingesetzt. Auf diesen Karten stehen kurze einprägsame Ermutigungen, die in Form von kleinen Karten bei sich getragen werden können. Sie erinnern uns an das, was uns im Alltag sonst vielleicht verloren geht. Auf diese Weise können positive Glaubenssätze verinnerlicht werden.

Gemeinsam wollen wir uns auf die Suche nach stärkenden Sätzen in der Bibel machen. Jede sucht sich den Satz, der sie stärken könnte. Anschließend wollen wir diese positiven „Affirmationen“ auf Karten schreiben, sie graphisch gestalten oder mit kleinen Zeichnungen versehen. Es entstehen liebevoll gestaltete Karten, die wir uns selbst oder anderen schenken können.

Leitung: Pn. Natascha Hilterscheid

Ort: Falckstraße 9, Kiel

Mi 11.11. bis Mi 18.11.

Fastenwoche nach Hildegard von Bingen

„Der Mensch hat drei Pfade in sich – Die Seele, den Leib und die Sinne“, so schreibt die Theologin Hildegard von Bingen. In dieser Fastenwoche gehen wir intensiver unseren inneren Pfaden nach. Wir üben bewusst Verzicht von Vielfalt und Fülle in unserem Speiseplan und entdecken dabei den Geschmack des Einfachen wieder. Wir finden die Grünkraft der Natur während unser Pilgerwanderung und lassen uns stärken von der Gemeinschaft in dieser Fastenwoche.

Leitung: Chantal Schierbecker, Dr. Christiane Kaiser,
Susanne Mikloweit-Wittköpper

Ort: Falckstraße 9, Kiel

Kosten: insgesamt 15,- Euro

Einführung mit Fastenkochen

Di 10.11. | 18.00 Uhr

Wir beginnen die Fastenwoche mit gemeinsamer Zubereitung von Fastenspeisen. Jede Teilnehmerin erhält ein kleines Starterpaket für den ersten Fastentag und ein Fastentagebuch zur spirituellen Begleitung.

Ort: Gemeindehaus Kirchengemeinde Holtenau,
Kastanienallee 18, Kiel

Fastenpilgern

Sa 14.11. | 10.00 Uhr

Dieses Mal beginnt der Rundweg in Strande.

Bitte bringen Sie ein Lunchpaket mit.

Leitung: Susanne Mikloweit-Wittköpper

Ort: Strande am Hafen

(gegenüber der Endstation Buslinie 501/502)

Abschluss

Mi 18.11. | 18.00 – 19.30 Uhr

Wir beenden die Fastenwoche mit einem Erfahrungsaustausch und dem gemeinsamen Fastenbrechen.

Leitung: Chantal Schierbecker, Dr. Christiane Kaiser,
Susanne Mikloweit-Wittköpper

Ort: Falckstraße 9, Kiel

Kosten: insgesamt 15,- Euro

Sa 14.11. | 15.00 – 18.00 Uhr

Ein Stern am hohen Himmelszelt

Einatmen – Ausatmen – Innehalten – die Stille hören

Im gemeinsamen Singen erleben wir wieder Verbundenheit, knüpfen an, weben ein neues Netz aus Klang, das uns hält, trägt und die Kraft der Gemeinschaft spüren lässt. Lieder vom Licht in der Dunkelheit, Mantras und spirituelle Lieder helfen uns auf einzigartige Weise, uns zu sammeln, Kraft zu schöpfen, den Gedankenstrom zu unterbrechen und die Stille zu hören.

Leitung: Ulrike Thomas
(Kirchenmusikerin, Musiktherapeutin)

Ort: Gemeindezentrum der
Versöhnungskirchengemeinde,
Rintelenstraße 50, Neumünster

Kosten: 15,- Euro

Fr 27.11. | 18.00 – 20.00 Uhr

Kleidertauschbörse (*)

Dieses Format ist für konsumbewusste Menschen aller Generationen, die in ihrem Kleiderschrank ehemals geliebte und hochwertige Kleidungsstücke haben, die sie nicht mehr tragen. Während der Tauschbörse finden die Kleidungsstücke neue Liebhaber*innen und werden im Sinne der Nachhaltigkeit weiter getragen. Maximal fünf Kleidungsstücke können zum Tauschen abgegeben werden. Dafür gibt es jeweils einen Tauschpunkt, für den sich wiederum ein „neues“ Stück ausgesucht werden darf. Bei Live-Musik und in entspannter Atmosphäre finden Sie bestimmt ein Lieblingsstück.

Leitung: Chantal Schierbecker,
Silke Leng (Ökumenische Arbeitsstelle),
Astrid Frevert (Museumsdirektorin)

Ort: Museum Tuch und Technik,
Kleinflecken 1, Neumünster

(*) Diese Veranstaltung ist für alle Geschlechter offen.

DEZEMBER

Di 8.12. in Kiel | 17.00 – 19.00 Uhr

weiterer Termin:

Di 15.12. in Neumünster | 17.00 – 19.00 Uhr

Mut wächst

Workshop mit Jahresrückblick

Die Ereignisse des Jahres in unserer Welt haben uns vor große Herausforderungen gestellt, sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld. Das Jahresthema der Frauenarbeit war dabei eine stetige Begleiterin. In diesem Workshop wollen wir herausfinden, woran unser Mut gewachsen ist und wofür wir unseren Mut einsetzen konnten. In der Rückschau wollen wir auch Schweres in unser Lebenskonzept integrieren und Stärkung erfahren für das neue Jahr.

Leitung: Chantal Schierbecker

Ort: 8.12. Falckstraße 9, Kiel

15.12. Am Alten Kirchhof 5, Neumünster

Sa 9.1.21 | 15.00 – 18.00 Uhr

Singen – Tönen – Sein

Einatmen – Ausatmen – Aufrichten – Ausrichten – Willkommen neues Jahr – Willkommen jeder Tag – will kommen, was da kommen mag

Auch in diesem Jahr können wir Singen als ein wunderbares Lebenselixier erleben. Im Singen und Tönen stimmen wir in den Gesang des Kosmos ein. Spirituelle Lieder und Mantras, diese Worte der Kraft, helfen uns auf einzigartige Weise, uns zu sammeln, uns auszurichten auf das neue Jahr und es willkommen zu heißen. Jede kann mit ihrer Stimme in diesen Herzensgesang einstimmen.

Leitung: Ulrike Thomas

(Kirchenmusikerin, Musiktherapeutin)

Ort: Gemeindezentrum der

Versöhnungskirchengemeinde,

Rintelenstraße 50, Neumünster

Kosten: 15,- Euro

SAVE THE DATE

Sa 16.1.2021 | 11.00 Uhr - 15.00 Uhr

15.15 Uhr - 16.15 Uhr WGT-Liederworkshop mit Ulrike Thomas

Weltgebetstagswerkstatt (*)

Neumünster

Leitung: Pn. Natascha Hilterscheid und Team

Ort: Vicelin-Kirchengemeinde,
Hinter der Kirche 10 – 11, Neumünster

Kosten: 15,- Euro (inkl. Mittagessen)

Sa 22.1.2021 | 14.00 – 18.00 Uhr

Weltgebetstagswerkstatt (*)

Kiel

Leitung: Chantal Schierbecker und Team

Ort: Falckstraße 9, Kiel

Kosten: 10,- Euro (inkl. Kaffee und Kuchen)

GOTTESDIENST

Mo 30.11. | 18.00 Uhr

Gottesdienst

Gegen Gewalt an Frauen und Mädchen

Jedes Jahr werden allein in Deutschland 100 000 Frauen Opfer häuslicher Gewalt. Darauf soll der 25. November als internationaler Gedenktag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen aufmerksam machen.

Leitung: Pn. Natascha Hilterscheid

Ort: Nikolai Kirche,
Am Alten Markt, Kiel

(*) Diese Veranstaltung ist für alle Geschlechter offen.

BUCHBARE VERANSTALTUNGEN

Das Frauenwerk ist auch für die Gemeinden da! Wir geben Ihnen gerne Impulse für Ihre Jugend- oder Erwachsenenarbeit. Machen Sie einfach einen Termin mit uns aus und wir kommen in Ihre Gemeinde!

Folgende Themen haben wir u. a. im Angebot:

Workshop mit Jahresrückblick

Mut wächst

In diesem Workshop wollen wir herausfinden, woran unser Mut gewachsen ist und wofür wir unseren Mut einsetzen konnten. In der Rückschau wollen wir auch Schweres in unser Lebenskonzept integrieren und Stärkung erfahren für das neue Jahr.

Leitung: Chantal Schierbecker

Affirmationskarten

Biblisch und stärkend

Gemeinsam wollen wir uns auf die Suche nach stärke Sätzen in der Bibel machen. Jede sucht sich den Satz, der sie stärken könnte. Anschließend wollen wir diese positiven „Affirmationen“ auf Karten schreiben, sie graphisch gestalten oder mit kleinen Zeichnungen versehen. Es entstehen liebevoll gestaltete Karten, die wir uns selbst oder anderen schenken können.

Leitung: Pn. Natascha Hilterscheid

Gottesdienstwerkstatt

Mut wächst

Mut wächst – so heißt das Jahresthema 2020/21 der Frauenarbeit in der Nordkirche. Gemeinsam wollen wir kreative und inspirierende Ideen entwickeln, um in unserer Gemeinde vor Ort in einen erMUTigenden Gottesdienst Mut zu feiern.

Leitung: Pn. Natascha Hilterscheid

(*) *Diese Veranstaltung ist für alle Geschlechter offen.*

Das Frauenwerk ist Teil des
Zentrums kirchlicher Dienste im
Ev.-Luth. Kirchenkreis Altholstein.

ANMELDUNG UND INFORMATION

E-Mail: frauenwerk@altholstein.de
Homepage: www.frauenwerk.altholstein.de
oder telefonisch.

Das Team

Doreen Lembke-Bartz | Sekretariat
Am Alten Kirchhof 5, 24534 Neumünster
Telefon: (04321) 498-191
E-Mail: doreen.lembke-bartz@altholstein.de
Öffnungszeiten: Mo 11.30–16.30 Uhr,
Di–Do 8.00–13:00 Uhr,
Fr 8.00–11.00 Uhr

Chantal Schierbecker | Gemeindepädagogin
Am Alten Kirchhof 5, 24534 Neumünster
Telefon: (04321) 498-168
E-Mail: chantal.schierbecker@altholstein.de

Natascha Hilterscheid | Pastorin
Am Alten Kirchhof 5, 24534 Neumünster
Telefon: (04321) 498-167
E-Mail: natascha.hilterscheid@altholstein.de

Bankverbindung

Bankverbindung des Ev.-Luth. Kirchenkreises Altholstein:
Evangelische Bank
IBAN DE08 5206 0410 4706 5065 00, BIC GENODEF1EK1
Kennwort: Frauen