



In der Frauenakademie versammeln sich Frauen mit unterschiedlicher Vorbildung, in verschiedenen Lebensabschnitten und mit ganz vielfältigen Lebenserfahrungen, um ohne Leistungsdruck miteinander zu lernen. In offener und konkurrenzfreier Atmosphäre erfahren sie fächerübergreifend Zusammenhänge, erweitern sie ihre Horizonte und entwickeln neue Perspektiven. Gemeinsam in einer Gruppe tun sie etwas für sich und stärken sich.

Für die Teilnahme in der Frauenakademie sind keine Vorkenntnisse erforderlich – lediglich Interesse und Mut, etwas Neues zu beginnen.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Website <https://www.vhs-sha.de/programm/frauenakademie/>



IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Andrea Wanner
Tel. (0791) 97066-18
a.wanner@vhs-sha.de

DIE TERMINE IM ÜBERBLICK:

Semesterbeginn: 03.03.2023
Osterferien: 01.04.-16.04.2023
Pfingstferien: 27.05.-11.06.2023
Semesterende: 30.06.2023



Das Studium ist auf 6 Semester mit jeweils 14 Wochen angelegt. Die ersten zwei Semester dienen der Orientierung. Der Unterricht findet freitags von 8:30 bis 12:00 Uhr statt.

Zusätzlich können einzelne Kompaktbausteine am Mittwochvormittag und /oder am Freitagnachmittag belegt werden. Ab dem 3. Semester erstellt sich jede Studentin aus einem vielfältigen Angebot einen individuellen Semesterplan.

Die Studiengebühren betragen 190 € pro Semester (1 Vormittag), 290 € pro Semester (2 Vormittage), 15 € pro Termin für Kompaktbausteine. Ermäßigungen sind möglich.

Ein **neues erstes Semester** beginnt wieder am 29. September 2023. Weitere Informationen finden Sie auf der Website der VHS unter **Frauenakademie**. Gerne schicken wir Ihnen auf Wunsch einen Flyer oder vereinbaren einen Termin für ein Informationsgespräch mit Ihnen.



Kursangebote der Frauenakademie, die allen Frauen offenstehen

Schnuppertag Frauenakademie

45098

Freitag, 16.06.2023, 8:30–12 Uhr
Eintritt frei, Anmeldung erwünscht
Haus der Bildung

Infotag für interessierte Frauen, die ab 29. September 2023 das neue erste Semester der Frauenakademie besuchen möchten.

Seminarpräsentationen der Frauenakademie

45060

Freitag, 30.06.2023, 10:30–12 Uhr
Eintritt frei, ohne Anmeldung
Haus der Bildung

Die Teilnehmerinnen der Frauenakademie präsentieren ihr neues Wissen und ihre neuen Erfahrungen, die sie in den zurückliegenden Semestern gewonnen haben.

Weibliche Wut – eine Alternative zu Frauengold

45004-M

Freitag, 03.03.2023, 13:30–16:30 Uhr
Jennifer Sittler
15,00 €
Haus der Bildung

„Der Mann schlägt mit der Faust auf den Tisch – wie aber reagiert die Frau?“

In unserer Gesellschaft gilt die Wut nach wie vor als ein „männliches“ Gefühl. Von Frauen wird erwartet, ihre Wut zu verbergen oder auf andere Art auszuleben.

Dabei steckt gerade in diesem Gefühl viel Kraft und Produktivität, die konstruktiv genutzt werden kann. In diesem Theaterworkshop zum inneren und äußeren Handlungsspielraum weiblicher Wut wird anhand von theoretischen Inputs und praktischen Übungen der Mut zur



Foto: Jennifer Sittler

Wut und ihren vielfältigen Ausdrucksformen gestärkt.

Geschlechtsbestimmung und Differenzierung

45004-N

Freitag, 17.03.2023, 13:30–16:30 Uhr
Renate Hofmann
15,00 €
Haus der Bildung

Der Versuch einer Orientierung. Ausgehend von der sexuellen Fortpflanzung und Befruchtung werden wir die sexuelle Entwicklung des Menschen verfolgen. Wir beschäftigen uns mit Aspekten der Frühentwicklung, der Pubertät, der Genetik, den Hormonen und der Morphologie. Diese bilden die biologische Grundlage für die soziale und psychosoziale Ausprägung des individuellen Geschlechts eines jeden Menschen.

Sprechen mit Haltung – Auftrittskompetenz trainieren

45004-O

Freitag, 21.04.2023, 13:30–16:30 Uhr
Annika Völk
15,00 €
Haus der Bildung

In diesem Workshop wird mit Mitteln aus Sprecherziehung und Theaterpädagogik am Angst-Thema „freier Vortrag“ gearbeitet. Wie spreche ich angenehm, ansprechend und vor allem gesund? Wie stehe ich? Wie wirkt meine Haltung? Und wie gestalte ich meinen Vortrag so, dass gerne zugehört wird?

Gegenstand des Kurses ist zunächst eine Übungsphase mit Stimtraining und einfachen Körperübungen, die in einem „Auftritts-Werkzeugkasten“ auch mit in den Alltag genommen werden und zusammen mit dem individuellen Feedback zu Stimme und Haltung als Basis für eine tiefere Auseinandersetzung mit dem Thema dienen können. Mit Hilfe dieser Werkzeuge werden Mini-Vorträge erarbeitet und vor der Gruppe präsentiert.

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung tragen und ein Tuch (Schal, Halstuch, Geschirrtuch) mitbringen.

Zeit für dich

45004-P

Freitag, 12.05.2023, 13:30–16:30 Uhr
Cinzia Faraci
17,00 € inkl. 2 € für Material
Haus der Bildung

Familie, Partnerschaft, Haushalt, Job: wo stehst Du gerade? Brauchst Du Freiraum für Dich und Deine Träume? Dann bist Du hier richtig. Ein Nachmittag für tiefe Entspannung mit Yin Yoga, Klangschalen-Meditation und Aromatherapie für Frauen.



Foto: Jan Wiechert

Wir bauen Stress ab, stärken unser Immunsystem und das weibliche Wohlbefinden, sodass wir die Verbindung mit uns selbst wieder spüren können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Sportmatte, Decke, etwas zum Trinken.

„Böse alte Zeit“: Autorenlesung mit Jan Wiechert

45004-Q

Freitag, 24.03.2023, 15–16:30 Uhr
Jan Wiechert
15,00 €
Haus der Bildung

Beutelschneider und Galgenvögel, Kindsmörderinnen und Räuberbanden – die Kriminalgeschichte der Region Hohenlohe weiß von zahlreichen Verbrechen zu berichten. In seinen Büchern hat Jan Wiechert einige Fälle anhand historischer Akten aufbereitet und nacherzählt. Die Geschichten sind teils tragisch, teils komisch, aber immer interessant. Und stets laden sie zu der Frage ein: War früher wirklich alles besser?!

Jan Wiechert liest aus „Böse alte Zeit“ Band 1 und 2 und steht im Anschluss für Fragen und Diskussionen zur Verfügung.

Darm in Not

45004-R

Freitag, 23.06.2023, 13:30–16:30 Uhr
Margarete Sprenger
20,00 € inkl. 5 € Materialkosten
Haus der Bildung

An diesem Nachmittag bekommen Sie Erkenntnisse aus der aktuellen Darmforschung als auch Beispiele der Umsetzung in unseren Alltag „serviert“. Im praktischen Teil wird ein Ferment angesetzt, das mit nach Hause genommen werden kann.

Bitte mitbringen: Schneidebrett, scharfes Messer, Schälmesser, Schüssel, Geschirrtuch, Transportbehälter für Karottenreste