



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.



**IHRE ANSPRECHPARTNERIN:**

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

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), 13 € pro Termin für Kompaktbausteine. Ermäßigungen sind möglich.

Ein **neues erstes Semester** beginnt wieder am 1. Oktober 2021. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der VHS unter **Frauenakademie**. Gerne schicken wir Ihnen auf Wunsch einen Flyer oder vereinbaren einen Termin für ein Informationsgespräch mit Ihnen.

**DIE TERMINE IM ÜBERBLICK:**

Semesterbeginn: 24.02.2021  
Osterferien: 31.03.21–11.04.21  
Beweglicher Ferientag: 14.05.2021  
Pfingstferien: 22.05.21–06.06.21  
Semesterende: 02.07.2021



## Kursangebote der Frauenakademie, die allen Frauen offenstehen

### Infotag Frauenakademie

**Kursnr. 45098**

**Freitag, 18.06.2021, 10-11:30 Uhr**

Andrea Wanner  
gebührenfrei  
Haus der Bildung

Infotag für interessierte Frauen, die ab Oktober 2021 das neue erste Semester der FA besuchen möchten.

### FA: Smartphones und Tablet-PC für Einsteigerinnen

**Kursnr. 45004-Z**

**Freitag, 26.02.2021, 13:30-16:30 Uhr**

Sascha Hub  
13,00 €  
Haus der Bildung

Sie haben ein Smartphone, Tablet-PC oder ein Phablet mit Android Betriebssystem und möchten dieses Gerät startklar und einsatzbereit machen? Sie bekommen einen Überblick über die vielseitige Benutzeroberfläche Ihres Gerätes und lernen, diese für Ihre Bedürfnisse anzulegen. Sie erfahren, wie man die wichtigsten Einstellungen vornimmt, wie man ein Google-Konto anlegt und es mit dem eigenen Gerät verknüpft. Wir werfen einen Blick auf gängige Apps und wie Sie diese erhalten.

### FA: Lass es dir gutgehen

**Kursnr. 45004-O**

**Freitag, 05.03.2021, 13:30-16:30 Uhr**

Carolyn Holley, Entspannungstherapeutin  
13,00 €  
Haus der Bildung

Wie der Titel bereits verrät, steht dieser Nachmittag ganz unter dem Motto „Lass es dir gutgehen“. In einem geschützten Rahmen und im Kreis von wunderbaren Frauen verwöhnen wir Körper, Geist und Seele. Wir entdecken gemeinsam verschiedene Entspannungsmethoden für den Alltag, lernen unseren Körper durch sanfte Yogaübungen neu kennen und verwöhnen unseren Geist mit Inspirationen aus den Bereichen Selbstliebe, Wunschverwirklichung und Integration von Lebensfreude im Alltag.

### FA: Let your dreams come true

**Kursnr. 45004-O**

**Freitag, 12.03.2021, 13:30-16:30 Uhr**

Thomas Becker M. A.  
13,00 €  
Haus der Bildung

Dieser Kreativitätsworkshop steht ganz unter dem Motto „Lass deine Träume endlich wahr werden“. Wir entdecken in einer Meditation gemeinsam unsere tiefsten und oftmals versteckten Herzenswünsche und lassen diese im Anschluss bei der kreativen Gestaltung eines Visionsboards Gestalt annehmen. Abgerundet

wird der Workshop durch wertvolle Coaching-tools, bei denen Sie erfahren, warum sich Ihre Träume bis dato noch nicht erfüllt haben, Sie sich immer wieder an denselben Situationen die Zähne ausbeißen und was es braucht, damit sich Ihre Träume nachhaltig in Ihrem Leben erfüllen können.

### FA: Verführung zur Kunst

**Kursnr. 45004-R**

**Freitag, 19.03.2021, 13:30-16:30 Uhr**

**Freitag, 26.03.2021, 13:30-16:30 Uhr**

Jale Vural-Schmidt  
26,00 € (zzgl. 5 € Materialkosten)  
Haus der Bildung

Jale Vural-Schmidt will Sie im Rahmen von zwei Workshops an der Frauenakademie zum Zeichnen und Malen dazu verführen, Ihre künstlerischen Fähigkeiten zu entdecken oder zu entwickeln. Sie hat dabei viel Erfahrung auch mit Menschen, die bisher nicht oder nur wenig künstlerisch tätig waren, will aber möglichst frei vorgehen, damit Sie Ihre individuellen Fähigkeiten entfalten können. Im ersten Workshop zum Zeichnen am 13.11. steht die Linie im Vordergrund, im zweiten am 20.11. geht es um die Beziehung zwischen Zeichnung und Malerei, also um die Farbe.

Materialien sind Bleistift, Tusche, Kreide und Aquarell. Materialkosten in Höhe von 5 € werden direkt im Kurs abgerechnet.

### FA: Außer Konkurrenz? Künstlerinnen vom 16. bis 19. Jh.

**Kursnr. 45004-S**

**Freitag, 16.04.2021, 13:30-16:30 Uhr**

Thomas Becker M. A.  
13,00 €  
Haus der Bildung

Als Frau zur anerkannten Künstlerin avancieren - von der frühen Neuzeit bis in die werdende Moderne ein steiniger Weg gegen gesellschaftliche Konventionen und korporative oder ständische Regeln. Gleichwohl: Von Sofonisba Anguissola, Properzia de' Rossi oder Artemisia Gentileschi über Maria Sibylla Merian, Angelika Kauffmann oder Marie Ellenrieder bis hin zu Berthe Morisot, Mary Cassatt und Eva Gonzalès bietet die Kunstgeschichte zahlreiche bedeutende „Ausnahmen“, die in ihrer künstlerischen Bedeutung und sozialen Stellung beispielhaft vorgestellt werden.

### FA: Ich bleibe zuversichtlich

**Kursnr. 45004-U**

**Freitag, 07.05.2021, 13:30-16:30 Uhr**

Gunter König, Dipl. Psychologe, Supervisor  
13,00 €  
Haus der Bildung

Wir sind Problemen und Widerständen nicht hilflos ausgeliefert, sondern entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Diese Widerstandsfähigkeit, „Resilienz“ genannt, kann man lernen! Wie kann es gelingen, die täglichen Herausforderungen leichter zu bewältigen und sich auch in schwierigsten Lebenssituationen nicht unterkriegen zu lassen? Sie erhalten viele praktische Anregungen, was Sie selbst tun können, um Ihr psychisches Immunsystem zu stärken und gesund zu bleiben, z.B. wie Sie eine schlechte Stimmung in eine zuversichtliche verwandeln können. Machen Sie sich das Leben leichter!

### FA: Wildkräutergarten in Wackershofen

**Kursnr. 45004-V**

**Freitag, 11.06.2021, 13:30-16:30 Uhr**

Martha Feuchter, Kräuterpädagogin  
17,00 € (inkl. 4 € Materialkosten)  
Hohenloher Freilandmuseum Wackershofen

Im Kräutergarten in Wackershofen erwartet Sie eine Vielzahl an Heilkräutern. Lernen Sie ihre Verwendung in der Küche und zu Heilzwecken kennen und stellen Sie selbst ein Produkt aus Wildkräutern her.

Bitte Schreibzeug mitbringen. Treffpunkt ist an der Museumskasse in Wackershofen. Eine Eintrittskarte (10 €) kauft jede vor Ort bzw. Vorlage der Jahreskarte.

### FA: Jüdisches Leben in Hall

**Kursnr. 45004-W**

**Freitag, 18.06.2021, 13:30-16:30 Uhr**

Elke Däuber  
13,00 €  
Haus der Bildung

Bei einem Stadtspaziergang berichtet Elke Däuber über die Schicksale jüdischer Bürgerinnen und Bürger in Hall und über das Leben der jüdischen Gemeinde in unserer Stadt. Auch die Stolpersteine, die es in Hall zu sehen gibt und die an jüdische Menschen erinnern, die hier lebten und im 3. Reich umgebracht wurden, werden Stationen sein. Der Weg endet am jüdischen Friedhof in Steinbach.

Der Nachmittag beginnt im Haus der Bildung.