



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 175 € pro Semester (1 Vormittag), 275 € pro Semester (2 Vormittage), 13 € pro Termin für Kompaktbausteine. Ermäßigungen sind möglich.

Ein **neues erstes Semester** beginnt wieder am 11. Oktober 2019. 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: 11.10.2019
Herbstferien: 28.10. – 03.11.2019
Weihnachtsferien: 23.12.2019 – 07.01.2020
Bausteinwahl und Präsentationen: 31.01.2020

Kursangebote der Frauenakademie, die allen Frauen offenstehen

Infotag Frauenakademie**Kursnr. 45098****Freitag, 27.09.2019, 8:30–10 Uhr**

Andrea Wanner
gebührenfrei
Haus der Bildung

Infotag für interessierte Frauen, die ab 11.10.2019 das neue erste Semester der FA besuchen können.

FA: Leichtigkeit im Umgang mit Emotionen und Gefühlen**Kursnr. 45003-O****Freitag, 11.10.2019, 13–16:15 Uhr**

Carolin Holley
13,00 €
Haus der Bildung

Manchmal übermannen uns unsere Emotionen & Gefühle wie aus dem Nichts. Angst und Verzweiflung lähmen uns und uns wird ganz eng um die Brust, das Herz schlägt schneller und wir werden innerlich ganz unruhig. Der Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit das Steuerrad Ihrer Emotionen & Gefühle wieder selbst in die Hand zu nehmen und absolute Leichtigkeit im Umgang mit Gefühlen wie Angst, Trauer und Wut zu bekommen.

FA: Mental stark durch die dunkle Jahreszeit**Kursnr. 45003-P****Freitag, 18.10.2019, 13–16:15 Uhr**

Monika Sanwald, Naturparkführerin/Mentalcoach
13,00 €
Haus der Bildung

Kurze, dunkle Tage und lange Abende lösen bei vielen Menschen eine trübsinnige Stimmung aus. Sie fühlen sich kraftlos und die Lust auf Aktivität weicht oftmals einer bleiernen Schwere. Hinzu kommen Müdigkeit, niedergedrückte Stimmung oder Heißhungerattacken. Lernen Sie zuversichtlich und mit einer hellen Grundstimmung durch die dunkle Jahreszeit zu kommen.

FA: Googeln – aber richtig!**Kursnr. 45003-Q****Freitag, 08.11.2019, 13–16:15 Uhr**

Erich Wolf
13,00 €
Haus der Bildung

Es ist fast zu schade, Google nur als simple Suchmaschine einzusetzen. Erstellen Sie doch mal eine Wegbeschreibung mit Google-Maps, spielen Sie mit Hilfe von YouTube Ihre Lieblingsmusik oder gehen Sie auf Bil-

dersuche! Die persönlichen Einstellungsmöglichkeiten und auch die Sicherheitsaspekte werden ebenfalls angesprochen. Suchen Sie nicht mehr – finden Sie! Bitte USB-Stick oder anderes Speichermedium für Kursunterlagen mitbringen!

FA: Smartphones und Tablet-PCs für Einsteigerinnen**Kursnr. 45003-R****Freitag, 15.11.2019, 13–16:15 Uhr**

Erich Wolf
13,00 €
Haus der Bildung

Sie stehen kurz vor dem Kauf eines Smartphone, Tablet-PC oder Phablet oder haben sich erst kürzlich ein solches Gerät angeschafft und sind sich über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten noch nicht im Klaren? Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie ein solches Gerät mittels Apps sinnvoll und vielfältig nutzen. Bitte USB-Stick mitbringen. Eigene Smartphones oder Tablet-PCs können mitgebracht werden, sind aber für die Teilnahme nicht erforderlich.

FA: Zwischen Rosa & Hellblau. Einblicke einer transidenten Frau**Kursnr. 45003-S****Freitag, 22.11.2019, 13–16:15 Uhr**

Dana Diezemann
13,00 €
Haus der Bildung

Transgender ist der Oberbegriff für Menschen, die die ihnen aufgrund ihres biologischen Geschlechts zugewiesene Geschlechtsrolle nicht akzeptieren. Dana Diezemann hieß früher Daniel. Sie erzählt über die Jahre ihrer Wandlung, ihrer Kämpfe in der Beziehung und an der Arbeitsstelle.

FA: Lass es dir gutgehen – Entspannung, Yoga und Inspiration**Kursnr. 45003-T****Freitag, 29.11.2019, 13–16:15 Uhr**

Carolin Holley
13,00 €
Haus der Bildung

In einem geschützten Rahmen und im Kreis von wunderbaren Frauen verwöhnen wir Körper, Geist und Seele. Wir entdecken verschiedene Entspannungsmethoden für den Alltag, lernen unseren Körper durch sanfte Yogaübungen neu kennen und verwöhnen unseren Geist mit Inspirationen aus den Bereichen Selbstliebe, Wünsche verwirklichen und erreichen und mehr Lebensfreude im Alltag zu integrieren.

FA: Erfahrbarer Atem**Kursnr. 45003-U****Freitag, 13.12.2019, 13–16:15 Uhr**

Angelika Scheinost-Kupka, Atempädagogin
13,00 €
Haus der Bildung

Wie ich atme so lebe ich. Im eigenen Atem können wir uns in den Phasen des Einatmens, des Ausatmens und der Atempause erfahren. Wir entdecken den Zugang zu unserer Individualität mit den eigenen Fähigkeiten und Stärken, die sich positiv auf unser körperliches, geistiges und seelisches Gleichgewicht auswirken. Wir üben in bequemer, warmer Kleidung, bitte warme Socken mitbringen.

FA: Lass Altes hinter dir: Mit Klarheit und Leichtigkeit in 2020**Kursnr. 45003-X****Freitag, 10.01.2020, 13–16:15 Uhr**

Carolin Holley
13,00 €
Haus der Bildung

Was wäre, wenn Sie in 2020 Ihren eigenen authentischen Weg gehen, geprägt von Selbstvertrauen, Stärke & Mut? In diesem Workshop verabschieden wir uns von 2019 und nutzen gemeinsam die Gelegenheit für 2020 die Weichen zu stellen, Ballast abzuwerfen und gemeinsam die ersten Schritte für ein strahlendes 2020 zu gehen.

FA: Lebensgestaltung durch regelmäßige Entspannungspraxis**Kursnr. 45003-Y****Freitag, 17.01.2020, 13–16:15 Uhr**

Karin Bernhardt
13,00 €
Haus der Bildung

Im ersten Teil des Nachmittags werden die theoretische Grundlagen zu Entspannungspraktiken erklärt und anhand kleiner Übungen verdeutlicht. Im zweiten Teil folgt eine Kurzeinführung in das autogene Training sowie angeleitete Übungen hierzu.

EFA Treff für ehemalige Teilnehmerinnen der Frauenakademie**Kursnr. 45099****freitags ab 11.10.19 vierzehntägig, 9–11:30 Uhr (9x)**

10,00 € (weitere entstehende Kosten werden im Kurs umgelegt)
Haus der Bildung

Ehemalige Teilnehmerinnen der Frauenakademie Schwäbisch Hall treffen sich alle zwei Wochen, um ihre Kenntnisse zu erweitern und Anregungen auszutauschen.

