

---

02-07

2021



**F\***  
FRAUEN\*  
BILDUNGS  
ZENTRUM

---

/ Programm

---



Dieses Programm entsteht zu einem Zeitpunkt, zu dem Corona-bedingt weiterhin vieles sehr unklar ist. Bei allen Unsicherheiten kannst Du sicher sein, dass wir unser Möglichstes tun, unsere Angebote stattfinden zu lassen. Aktuelle Infos zu allen Angeboten findest Du auf unserer Homepage. Sollten wir doch mal nicht hinterherkommen und Du hast eine Frage, schreib uns eine Mail oder ruf uns an.

Wir freuen uns, Dich ab Februar (geplant) im F\*BZ zu sehen!



gefördert durch die  
Landeshauptstadt  
Dresden



### Frauen\*bildungszentrum „Hilfe zur Selbsthilfe“

Unter Trägerschaft des FrauenBildungsHaus  
Dresden e.V., gefördert durch das Büro der  
Gleichstellungsbeauftragten der Landeshaupt-  
stadt Dresden

#### Kontakt:

FrauenBildungsHaus Dresden e.V.  
Frauen\*bildungszentrum "Hilfe zur Selbsthilfe"  
Oskarstraße 1  
01219 Dresden

E-Mail: [fbz@frauenbildungshaus-dresden.de](mailto:fbz@frauenbildungshaus-dresden.de)  
Tel.: 0176 - 345 322 68

Telefonsprechzeiten:  
Mo und Mi je 10:00-16:00 Uhr

Winterschließzeit: 21.12.2020–01.02.2021  
Sommerschließzeit: 26.07.2021-03.09.2021

#### Infos:

[www.frauenbildungszentrum-dresden.de](http://www.frauenbildungszentrum-dresden.de)  
[www.facebook.com/frauenbildungszentrum DD](https://www.facebook.com/frauenbildungszentrum-DD)  
[www.frauenbildungshaus-dresden.de](http://www.frauenbildungshaus-dresden.de)

#### Geldangelegenheiten:

Feministische Arbeit v.a. in Zeiten der von  
Frauen\* bewältigten Krise ermöglichen!  
Wir freuen uns über jede Spende!

FrauenBildungsHaus Dresden e.V.  
Volksbank Dresden-Bautzen eG  
IBAN: DE08 8509 0000 2704 4110 17  
BIC: GENODEF1DRS

# TSCHÜSS & HALLO!

Liebe Begleiter\*innen, Unterstützer\*innen und Kritiker\*innen des F\*BZs,

nach fast 6 Jahren verabschiedet sich das Team Kristina & Maja und sagt: Aus die Maus. Schluss im Bus. Ende im Gelände.

Nach einer erlebnisreichen, turbulenten, arbeitsintensiven und sehr beglückenden Zeit machen wir uns auf zu neuen Projekten. Die Arbeit mit und für Euch war vieles: Spaß, Herausforderung, Hinterfragen, Lernen und immer wieder Vorwärtsscheitern. Wir verabschieden uns in der Hoffnung, dass auch Ihr durch unsere Angebote und Veranstaltungen in den

vergangenen Jahren feministisch lernen, euch empowern und vernetzen konntet!

Wir geben nun den Staffelstab an unsere zwei Nachfolgerinnen\* weiter. Damit sie Zeit haben, um im F\*BZ anzukommen und herauszufinden, was sie daraus machen wollen, ist dieses Programm reduziert und enthält v.a. die offenen, regelmäßigen Angebote.

Für die kommende Zeit wünschen wir Euch gemeinsam viel Freude, Feminismus und fantastisch-kämpferische Zeiten!

**MAJA UND KRISTINA**

### **Ihr mögt Kultur?**

Ihr sucht einen Ort, an dem ihr euren Leidenschaften regelmäßig und in kleineren Gruppen nachgehen könnt? Ihr sucht Anleitung, den Kontakt zu anderen Frauen\* oder einfach einen entspannten Rückzugsraum, wo der Alltag auch mal vor der Tür bleiben kann? Hier findet ihr von offenen Angeboten über Kurse bis hin zu Einzelveranstaltungen viel Anregendes, Entspannendes und Verbindendes.

## > Bibliothek

Wir haben eine umfangreiche Bibliothek mit Büchern zu frauenspezifischen Themen, z.B. Lebenshilfe und Psychologie, Soziologie und Kulturgeschichte, Gesundheit und Sexualität, Biografien, Belletristik, Frauenkrimis und vieles mehr. Zu den Bibliotheksöffnungszeiten kannst du Bücher und Zeitschriften ausleihen.

**immer: Di von 9:00-10:30 Uhr,  
außerdem immer Fr 10:15-11:45 Uhr  
offenes Angebot "Tee & Buch", direkt  
davor und danach Ausleihe/Rückgabe  
möglich, nach der Winterschließzeit  
wieder ab dem 09.02.2021  
im: F\*BZ  
für: Leihgebühr von 0,30 € pro Buch  
für den Erhalt und die Erweiterung des  
Bestandes.  
Ausleihfrist: 4 Wochen  
(Verlängerungen sind möglich)  
Überziehungsgebühr: pro Buch und  
Woche 0,50 €**



## > Tee & Buch

Zu diesem offenen Treff sind alle Frauen herzlich eingeladen, die gern lesen und Bücher lieben, gern in Gedankenaustausch darüber treten wollen und freundliche Kontakte suchen. Wir stellen aus dem breiten Spektrum unseres Bibliotheksangebotes ausgewählte Bücher und interessante Zeitschriftenartikel vor. Jeden Freitag findet eine Lesung statt.

**immer: Fr 10:15-11:45 Uhr,  
ab dem 12.02.2021  
im: F\*BZ  
für: eine Spende**

**Aufgrund des Hygienekonzeptes  
bitten wir um Anmeldung. Solltest  
Du nicht in direktem Kontakt zu den  
Angebotsleiterinnen\* stehen, schreib  
uns eine Mail an [fbz@frauenbildungshaus-dresden.de](mailto:fbz@frauenbildungshaus-dresden.de).**

## > Wenn Du singst, sing nicht allein

Dies ist eine Einladung an alle Frauen, die gern singen. Die Gruppe ist fortlaufend und offen für jede singfreudige Frau. Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte informiere Dich auf [www.frauenbildungszentrum-dresden.de](http://www.frauenbildungszentrum-dresden.de) über den Starttermin dieses Angebots. Dieser hängt von den jeweils aktuell gültigen Abstandsregelungen ab.

immer: Mo 18:00-19:00 Uhr;  
19:00-20:00 Uhr  
geplant ab: 08.02.2021  
im: F\*BZ  
für: 1 €



## > English Conversation

We continue our advanced classes by talking as much as possible – in English, of course.

Interessierte sind zu einer Schnupperstunde eingeladen! Hierfür bitten wir um Anmeldung unter [fbz@frauenbildungshaus-dresden.de](mailto:fbz@frauenbildungshaus-dresden.de)

immer: Do 16:30–18:00 Uhr  
ab: 08.04.2021 (10 x)  
im: F\*BZ

Sollte ein Präsenz-Kurs Corona-bedingt nicht stattfinden können, wird dieser Kurs online durchgeführt.  
mit: Christiane Stiebitz (Fremdsprachenkorrespondentin, MA Anglistik)  
für: 65,00 €



## > Brush up your English 50 plus – on holiday

Are you interested in learning more English? Are you looking for a good group? Do you still need some help with your grammar? Then you should give this course a try! By the way, we work with »Fairway 2«.

immer: Do 17:30–19:00 Uhr  
geplant: ab März oder April 2021  
mit: Gaby Ross (Dipl.-Pädagogin,  
geprüfte PR-Beraterin, DAPR)  
im: F\*BZ  
Infos zu Kosten/Anmeldung: bitte bei der Referentin unter 0351-8025775 erfragen



## > Jahreskreisfeste

Gemeinsam sind wir unterwegs auf der Suche nach unserer Art, die Welt und ihre Prozesse zu verstehen und sie mit eigenem Sinn zu füllen. Wir machen gemeinsam Erfahrungen mit dem Eingebundensein in den Kreislauf von Werden und Wachsen, Reifen und Vergehen im wiederkehrenden Rhythmus des Lebens. Mit den Jahreskreisfesten möchten wir die Übergänge und Wechsel der Jahreszeiten feiern und dabei unsere eigenen Lebensprozesse einbinden. Die Feste haben einen vorgegebenen Rahmen und geben genügend Raum für Eigenes.

Wir bitten herzlich um pünktliches Erscheinen, um gemeinsam beginnen zu können.

Projektverantwortliche: Gisela Bär, Adi Höfgen, Astrid van Hees-Wehr, Anita Seyfarth

**um: 19:30 Uhr, Ankommen bei einer Tasse Tee**

**ist jeweils ab 19:00 Uhr möglich**

**im: Labyrinth im Garten des F\*BZ**

**für: eine Spende**

**mit: wetterfester Kleidung, da die Feste im Freien stattfinden**

**Anmeldung: per Mail an [baer.gisela54@gmail.com](mailto:baer.gisela54@gmail.com)**

**unter: Beachtung der aktuellen Hygieneregeln!**



### Lichtmess

Das Tageslicht wird messbar länger, das zarte Erwachen der Natur spürbar. Das Leben tritt aus der Dunkelheit ins Licht. Der Frühling ist noch nicht da, und doch können wir die Wiedergeburt des keimenden Lebens schon ahnen.

**Ritualfarbe: weiß**  
**am: Di 02.02.2021**

### Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche

Es ist Frühlingsanfang. Wir sind eingeladen, den Durchbruch des Lebens zu feiern. Nach dem Winterschlaf erwacht das äußere Leben und nimmt Gestalt an. Hell und Dunkel sind im Gleichgewicht, einen Augenblick nur. Bei diesem Fest wollen wir diese Balance spüren.

**Ritualfarbe: gelb**  
**am: Di 23.03.2021**

### Walpurgis/Beltane

Wir feiern das Fest der Lebenslust, des Feuers und der Fruchtbarkeit und ehren unsere Weiblichkeit. Wie erleben wir unser Frau-Sein?

**Ritualfarbe: grün**  
**am: Di 04.05.2021**

### Sommersonnenwende

Gemeinsam wollen wir die Üppigkeit des Lebens feiern. Die Sonne ist im Zenit ihrer Feuerkraft. Dieses Fest steht für rituelles Schenken, für das Geben und Nehmen.

**Ritualfarbe: rot**  
**am: Di 22.06.2021**

### Schnitterinnenfest

Frauen ernten jetzt, was sie gesät haben. Gleichzeitig gilt es, Überflüssiges, Abgestorbenes »abzuschneiden«, um so Platz für Neues zu schaffen.

**Ritualfarbe: rot, bunt**  
**am: Di 03.08.2021**

Immer montags zwei Wochen vor dem jeweiligen Jahreskreisfest findet ab 16 Uhr ein Vorbereitungstreffen statt, zu welchem alle Interessentinnen\* herzlich willkommen sind.



## > Das Rad des Jahres dreht sich

Die Welt und die Gesellschaften, mit denen jede von uns dieses Leben teilt, sind im Jetzt sehr fragil und unsicher. Nicht nur Corona, auch die gesamte Sicht auf Entwicklung und das "Mehr und Schnell" zeigt, dass unser Denken und Handeln ausgerichtet ist auf eine Gerade. Leben tickt anders - kreisrund. Erkennbar an der Entwicklung jedes Lebens.

**von: 10:00-16:00 Uhr**  
**im: F\*BZ**  
**für: eine Spende**  
**mit: Barbara Feichtinger**  
**(Beraterin, Rituelleiterin)**  
**nach: Anmeldung unter**  
**fbz@frauenbildungshaus-dresden.de.**  
**Wir informieren Dich dann über**  
**den Termin. Dieser hängt von der**  
**Entwicklung der Corona-**  
**Schutzmaßnahmen ab.**

Mit diesem Tag lade ich ein, innezuhalten: Den KreisLAUF IN SEINEM wERDEN UND wACHSEN ; VERGEHEN UND wERDEN ANZUSCHAUEN; AUF DEM hiNTERGRUND EINER ANDEREN wELTORDNUNG UND DER koNSEQUENZ DARAUS. Als Frauen sich in dieser Welt zu fühlen und eingezwängt zu sein in eine gradlinige, patriarchal denkende Weltordnung, macht es schwer.

Stärkende Momente und Rituale für eignes Handeln und Denken zu entwickeln und kreativ entstehen zu lassen, versuchen wir an diesem Tag gemeinsam.





### **Ihr seid kreativ?**

Ihr sucht einen Ort, an dem ihr euren Leidenschaften regelmäßig und in kleineren Gruppen nachgehen könnt? Ihr sucht Anleitung, den Kontakt zu anderen Frauen\* oder einfach einen entspannten Rückzugsraum, wo der Alltag auch mal vor der Tür bleiben kann? Hier findet ihr von offenen Angeboten über Kurse bis hin zu Einzelveranstaltungen viel Anregendes, Entspannendes und Verbindendes.

## > Meditation und Kreatives Schreiben

Dies ist eine Einladung an alle Frauen, die Lust haben, aus der inneren Wortquelle zu schöpfen und die dabei ihren Körper und alle Sinne mitnehmen wollen. Naturerleben und sanft geführte Meditationen geben inneren Bildern Raum, die, spielerisch in Sprache verwandelt, hörbar machen, was unseren Herzen gerade nahe ist.

am: 09.01./20.02./06.03./10.04./  
08.05./26.06.2021

von: 13:30-16:00 Uhr

im: F\*BZ

mit: Kosima Hilona Kraft

[www.kosimakraft.de](http://www.kosimakraft.de)

für: einen Wertschätzungsbeitrag  
zwischen 10 € und 20 € nach  
eigenem Ermessen

nach: Anmeldung vor jedem Termin  
unter 0351 563 63 39 oder unter  
[lebenskunst@posteo.de](mailto:lebenskunst@posteo.de)

## > Nadelrunde

... Nähen ... Stricken ... Häkeln ... Sticken  
... Für Frauen, die den Faden in der Hand halten.

Bringt Eure eigenen großen und kleinen Handarbeiten mit oder lasst Euch hier inspirieren.

immer: Di 10:30-12:00 Uhr, nach der  
Winterschließzeit wieder ab dem  
09.02.2021.



# KÖRPER

\* Körper

## Ihr mögt Bewegung?

Ihr sucht einen Ort, an dem ihr euren Leidenschaften regelmäßig und in kleineren Gruppen nachgehen könnt? Ihr sucht Anleitung, den Kontakt zu anderen Frauen\* oder einfach einen entspannten Rückzugsraum, wo der Alltag auch mal vor der Tür bleiben kann? Hier findet ihr von offenen Angeboten über Kurse bis hin zu Einzelveranstaltungen viel Anregendes, Entspannendes und Verbindendes.

# KÖRPER

## > Tanzend den Tag beginnen

Herzlich eingeladen sind alle Frauen, die Lust und Freude haben, sich gemeinsam zu schöner Musik zu bewegen. Mit Kreistänzen aus aller Welt, mal fröhlich und ausgelassen, mal besinnlich und meditativ, bringen wir Körper und Seele zum Schwingen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**immer: Fr von 9:00-10:00 Uhr.**  
**Bitte informiere Dich auf**  
**[www.frauenbildungszentrum-dresden.de](http://www.frauenbildungszentrum-dresden.de)** über den Starttermin dieses Angebots. Dieser hängt von den jeweils aktuell gültigen Abstandsregelungen ab.  
**im: F\*BZ**  
**für: eine Spende**



## > Frauenwanderung

Gerade gibt es keine Frauen\*, die in der ersten Jahreshälfte Wanderungen anbieten. Wenn Du Lust hast, aktiver Teil der Wandergruppe zu werden, Wanderungen zu organisieren und durchzuführen, dann melde Dich bitte unter **wandern@frauenbildungshaus-dresden.de**.

Wir freuen uns auf Dich!

## > Frauenfahrradtour

Mit dem Fahrrad durch die Umgebung Dresdens – mit Picknick aus dem Rucksack... Unbedingt einen Tag zuvor über 0176-34532268 erfragen, ob die Fahrradtour wie angegeben stattfindet!

**am: Mo. 29.03./07.06.2021**  
**von: 10:00 - ca. 16:00 Uhr**  
**Treffpunkt: Goldener Reiter**  
**mit: Ursula Kischuweit**  
**nach: Anmeldung unter [u.kischu@frauenbildungshaus-dresden.de](mailto:u.kischu@frauenbildungshaus-dresden.de)**  
**(Bitte Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer!)**



# GESPRÄCHSBEREIT

\* Gesprächsbereit

Keine Lust mehr auf die ewigen Vortragsabende?  
Verstehen wir. Und finden:  
**wir sollten mehr miteinander sprechen, statt immer nur den anderen beim Reden zuzuhören.**

## > (Allein)erziehend? – Feministischer Treff für Mütter\*

Ein offener Treff für den Austausch untereinander. Wie erlebt sich jede\* Erziehende in der eigenen Rolle mit allem, was damit verbunden ist? Wo liegen Herausforderungen und Ressourcen, Träume und politische Hartfacts, die möglicherweise gerne bewegt werden wollen? Hier geht an Themen alles, was die Teilnehmenden interessiert: von gemütlich Kaffee/Tee trinken und sich über Kinderbekleidung austauschen bis zu feministischer Reflektion der eigenen Rolle in der Gesellschaft. Lasst uns miteinander ins Gespräch kommen!

am: 02.03./16.03./30.03./27.04./  
11.05./25.05./08.06./22.06./  
06.07.2021  
von: 15:00-16.30 Uhr  
im: F\*BZ  
mit: Susanne Salzmann  
Anmeldung unter:  
susanne.salzmann@posteo.de



## > Im Kreis von Frauen die eigene Mitte stärken

Wir lassen uns ein, sind verbunden im Kreis, bringen das Eigene mit, geben es in die Mitte und nähren uns aus der Kraft des Kreises. Wir schaffen gemeinsam einen Raum für tieferes Verstehen und sensibilisieren unser Bewusstsein für die Zusammenhänge von Frauenditionen, den persönlichen Weg in die Selbstermächtigung und die Wertschätzung des Heilig-Weiblichen: In besonderer Weise teilen wir regelmäßig ein Segensritual für unsere Weiblichkeit. Denn: was wir nähren, erblüht!

am: 08.01./05.02./12.03./16.04./  
07.05./04.06./09.07.2021  
von: 18:30-21:00 Uhr  
im: F\*BZ  
mit: Kosima Hilona Kraft  
[www.kosimakraft.de](http://www.kosimakraft.de)  
für: einen Wertschätzungsbeitrag  
zwischen 7 € und 15 € nach eigenem  
Erkennen  
nach: Anmeldung vor jedem Termin  
unter 0351 563 63 39 oder unter  
lebenskunst@posteo.de



# EXISTENZGRÜNDUNG

# ORIENTIERUNG

# RECHTSINFORMATION

\* Existenzgründung, Orientierung & Rechtsinformation

**Ihr wollt durchstarten, euch selbstständig machen oder braucht erstmal Orientierung?** Ihr braucht Informationen zu den Themen Scheidung, Sorgerecht,...? Hier werdet ihr fündig! Von Seminaren über regelmäßige Informationsveranstaltungen bis hin zur Vorstellung einmaliger Themen findet sich hier so einiges.

## > Rechtsinfoabend: Trennung, Scheidung, Unterhalt

Bei diesem Gesprächsforum erhältst Du in einer kleinen Gruppe zunächst grundlegende Informationen von einer Fachanwältin\* und kannst dann Fragen zu Deiner eigenen Situation klären. Dadurch kannst Du mehr Selbstsicherheit für Deine Entscheidung erlangen.

**am: 30.03./27.04./25.05./29.06.2021**

**ab: 19:30 Uhr**

**im: F\*BZ**

**mit: den Rechtsanwältinnen\* Petra  
Schneider, Cornelia Blank**

**für: 10,00 €**

**nach: Anmeldung unter fbz@frauen-  
bildungshaus-dresden.de oder zu den  
angegebenen Telefonsprechzeiten  
des F\*BZ**

Cornelia Blank

Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Familienrecht  
Fachanwältin für Erbrecht  
Zertifizierte Verfahrensbeiständige  
Zertifizierte Testamentsvollstreckerin

Fetscherstraße 29  
01307 Dresden

Telefon +49 351 318 90-0  
Telefax +49 351 318 90-99  
blank@bskp.de  
www.bskp.de



Petra Schneider

Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Familienrecht  
Fachanwältin für Erbrecht

Fetscherstraße 29  
01307 Dresden

Telefon +49 351 318 90-0  
Telefax +49 351 318 90-99  
petra.schneider@bskp.de  
www.bskp.de



## > Trau dich, Frau\*! Einzelberatung Selbstständigkeit

Dieses Angebot richtet sich an Dich, wenn Du in Deinem jetzigen Berufsleben nicht erfüllt bist und daran festhältst, eine gehegte Leidenschaft beruflich in kleinen Umsetzungsschritten anzugehen; wenn Du schon den Schritt in die nebenberufliche Selbstständigkeit gegangen bist und bisher keine zufriedenstellende Struktur in Deinen buchhalterischen Unterlagen aufbauen konntest; wenn Du in Deinem bisherigen Netzwerk die Selbstständigkeit nicht ausbauen kannst und Inspiration suchst. Ich biete Dir eine kostenlose Einzelberatung an.

**am: 17.03./07.04./05.05./02.06.2021**

**ab: 17:00 Uhr**

**im: F\*BZ**

**mit: Kerstin Angierski  
(selbständige Weiterbildnerin\*)**

**nach: Anmeldung jeweils bis zum  
Vortag unter fbz@frauenbildungs-  
haus-dresden.de**





---

02-07

2021



**F\***  
FRAUEN\*  
BILDUNGS  
ZENTRUM

---

/ Programm

---