



Landkreis
**Sankt
Wendel**

FRAUEN PROGRAMM 2026

Gemeinsam neue Ziele erreichen

FRAUENBEAUFTRAGTE

VOR WORT



LIEBE FRAUEN UND MÄDCHEN ,

das Leben von uns Frauen ist komplex, und wir erleben die unterschiedlichsten Herausforderungen. Frauen sind die verbindende Kraft in jeder Gesellschaft. Wir halten zusammen, was Leben bedeutet. Vor 50 Jahren haben 90 % der Isländerinnen gestreikt, um zu erreichen, dass sich die Lebens- und Arbeitsbedingungen verbessern. Und sie haben viel erreicht! Und heute, 2026, haben in Deutschland für den 9. März einige Frauenorganisationen zum landesweiten Frauenstreik aufgerufen, um deutlich zu machen, was in unserem Land nicht funktioniert, wenn wir Frauen nicht funktionieren. Erheben wir unsere Stimme und kämpfen für Frieden und eine gerechtere Welt! Für uns Frauen, unsere Kinder und Enkel!

Das vorliegende Programm beweist, dass sich viele Frauen in unserem Landkreis engagieren. Sie finden die unterschiedlichsten Expertinnen, die hilfreiche Techniken gelernt haben und mit Leidenschaft Seminare anbieten, die Frauen in den unterschiedlichsten Situationen helfen können. Nutzen Sie die Angebote, um sich kleine Auszeiten zu gönnen, neue Frauen kennenzulernen oder mit Freundinnen gemeinsame gute Zeitoasen zu haben. Auch der Körper braucht mit zunehmendem Alter, nach Geburten oder in besonderen Situationen mehr Aufmerksamkeit, wenn er weiter funktionieren soll.

Wenn Sie Anregungen, Fragen oder Vorschläge zu diesem Programm haben, melden Sie sich gerne. Wenn Sie sich in einer schwierigen persönlichen Lage befinden, nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Bleiben Sie stark und nehmen Sie Hilfe in Anspruch, wenn es nötig ist!

Ihre Frauenbeauftragte
Ursula Weiland



LIEBE BÜRGERINNEN DES LANDKREISES SANKT WENDEL,

das saarländische Landesgleichstellungsgesetz hat das Ziel, die Gleichberechtigung von Männern und Frauen durch die Gewährleistung gleichen Zugangs zu öffentlichen Ämtern durchzusetzen. Dies gilt für alle Funktions- und Einkommensebenen. Das Gesetz fordert die Kommunen auf, Frauenförderpläne aufzustellen und regelmäßig fortzuschreiben. Der Landkreis Sankt Wendel hat im vergangenen Jahr seinen Frauenförderplan für die Jahre 2026 bis 2029 aufgestellt. Darin garantieren wir bei der Besetzung von Stellen Chancengleichheit, wollen Hemmnisse beim beruflichen Fortkommen abbauen und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf für die Mitarbeiterinnen unserer Verwaltung verbessern. Dies machen wir nicht nur, weil wir dazu gesetzlich verpflichtet sind – sondern vor allem, weil die tatsächliche Gleichstellung von Männern und Frauen eine Gemeinschaftsaufgabe ist und der Schlüssel zu einer erfolgreichen und gerechten Zukunft unseres Sankt Wendeler Landes. Jede und jeder soll die Möglichkeit haben, seine beruflichen Ziele zu erreichen, persönliche Potentiale zu entfalten und so unsere Verwaltung und unsere Gemeinschaft zu stärken. Im privaten wie im beruflichen Bereich. Dafür wollen wir uns auch in den kommenden Jahren einsetzen.

Udo Recktenwald

Landrat des Landkreises Sankt Wendel

*Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht
kämpft, hat schon verloren.*

Berthold Brecht

WICHTIG FÜR UNSERE KURSTEILNEHMERINNEN!

ANMELDEVERFAHREN

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten, da Kurse bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl eine Woche vor Kursbeginn abgesagt werden!

ZAHLUNGSPFLICHT

Bitte bedenken Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist. Wir kalkulieren mit Ihrer Teilnahme und werden Ihnen bei Nichterscheinen den Teilnahmebeitrag in Rechnung stellen!

HAFTUNG

Der Landkreis Sankt Wendel weist darauf hin, dass für den Inhalt des Seminarprogramms ausschließlich die jeweiligen Dozentinnen verantwortlich sind! Jegliche Haftungsansprüche gegen den Landkreis, die sich im Zusammenhang mit dem Seminarangebot bzw. anlässlich der Durchführung der Seminare ergeben könnten, sind insoweit ausgeschlossen!

Bei Unfällen und beim Verlust oder der Beschädigung von persönlichen Sachen wird vom Landkreis Sankt Wendel gegenüber den Teilnehmerinnen keine Haftung übernommen!

DATENSCHUTZINFORMATIONEN NACH ARTIKEL 13 und 14 DER EUROPÄISCHEN DATENSCHUTZ-GRUNDVERORDNUNG (EU-DSGVO)

Der Landkreis Sankt Wendel ist Verantwortlicher im Sinne von Artikel 4 Nr. 7 DSGVO.

Die Adresse des Verantwortlichen lautet:

Landkreis Sankt Wendel
Mommstraße 21 – 31
66606 Sankt Wendel
T 06851 801-0
info@lkwnd.de
landkreis-st-wendel.de

Behördlicher Datenschutzbeauftragter ist:

Christian Kaster
Mommstraße 25
66606 Sankt Wendel
T 06851 801-2500
c.kaster@lkwnd.de

Die von Ihnen an das Frauenbüro des Landkreises Sankt Wendel übermittelten personenbezogenen Daten werden im Frauenbüro zur Erfüllung der Aufgaben gemäß Landesgleichstellungsgesetz (LGG) und Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG) benötigt, ausschließlich zur Bearbeitung des Vorganges verarbeitet und nach dem Ende der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Eine Übermittlung einzelner erforderlicher personenbezogener Daten an andere Stellen findet nur im Rahmen der gesetzlichen Aufgabenerfüllung statt. Ihnen steht gemäß Art 15 ff. DSGVO sowohl ein Auskunftsrecht, Datenberichtigungsrecht, Recht auf Datenlöschung, Recht auf Einschränkung der Bearbeitung, Recht auf Datenübertragbarkeit und ein Widerspruchsrecht zu. Sollten Sie sich in Ihren Rechten nach der DSGVO verletzt sehen, haben Sie jederzeit das Recht, sich bei unserer Aufsichtsbehörde zu beschweren (Art. 77 DSGVO).

Zuständige Aufsichtsbehörde für den Landkreis Sankt Wendel:

Unabhängiges Datenschutzzentrum Saarland
Fritz-Dobisch-Straße 12
66111 Saarbrücken
poststelle@datenschutz.saarland.de

INHALT

AUFGABEN DER FRAUENBEAUFTRAGTEN	6
SANKT WENDELER FRAUENSTAMMTISCH	7
KURSE, SEMINARE UND WORKSHOPS	10
VERANSTALTUNGEN	44
WEITERE ANGEBOTE	52
HILFE AUF DENERSTEN BLICK	58

IMPRESSUM

Herausgeber

Landkreis Sankt Wendel

Stabsstelle 3, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Mommsraße 21 – 31

66606 St. Wendel

Redaktion

Stabsstelle 5, Frauenbeauftragte

Ausgabe 2026

AUFGABEN DER FRAUENBEAUFTRAGTEN

ZIELE

Die Frauenbeauftragte vertritt die Interessen von Frauen und Mädchen auf kommunaler Ebene. Ihre Aktivitäten zielen darauf ab, die tatsächliche Gleichstellung in der Gesellschaft zu erreichen, geschlechtsspezifische Benachteiligungen sichtbar zu machen und an ihrer Verbesserung mitzuwirken. Das Frauenbüro als Servicestelle arbeitet sowohl für die Kolleginnen innerhalb der Kreisverwaltung als auch für Frauen und Mädchen, die im Landkreis St. Wendel leben.

AUFGABEN

innerhalb der Kreisverwaltung:

- Begleiten und beraten bei Personalentscheidungen im Sinne des Landesgleichstellungsgesetzes
- Mitarbeit bei der Entwicklung und Fortschreibung des Frauenförderplans
- Mitarbeit in den Gremien der Kreisverwaltung
- Stellungnahmen zu Entscheidungen, die Frauen betreffen
- Fortbildungsangebote für Beschäftigte initiieren und anbieten
- Beratung der Beschäftigten zu unterschiedlichen Themen

für Bürgerinnen im Landkreis Sankt Wendel:

- zu frauenrelevanten Themen in Veranstaltungen und Publikationen informieren
- Bildungsangebote rund um den Beruf und der persönlichen Weiterentwicklung initiieren
- Vernetzen der Interessen von Frauen des Landkreises, um gemeinsam das gesellschaftliche Ziel der Chancengleichheit zu erreichen
- Kooperation mit regionalen und überregionalen Institutionen und Organisationen
- Beratung und Weitervermittlung zu spezialisierten Beratungsstellen zu unterschiedlichen speziellen Themen

Ursula Weiland, Frauenbeauftragte

Mommstraße 21 – 31

66606 St. Wendel

T 06851 801-2070

frauenbeauftragte@lkwnd.de

SANKT WENDELER FRAUENSTAMMTISCH MÄRZ 2026 BIS FEBRUAR 2027

Programm ab 19 Uhr, offene Treffen ab 18 Uhr

Ev. Gemeindezentrum St. Wendel

Beethovenstr. 1

66606 St. Wendel

- 04.03.26 Offenes Treffen
- 11.03.26 Bewegung und Psyche – Wie sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen. Vortrag mit Elke Beier, Meditations-/Yoga-Rehasport-Trainerin
- 18.03.26 **14 Uhr** Besuch des Bürgerlabors in St. Wendel – Digitalisierung für alle! Mit Tim Bernhard (Anmeldung erforderlich)
- 25.03.26 »Glück ist kein Zufall« – Praktische Anleitungen für ein Leben in Harmonie und Fülle. Vortrag mit Elke Welsch, Heilpraktikerin für Psychotherapie/Logopädin
- 01.04.26 Offenes Treffen

Osterferien

- 22.04.26 **14 Uhr** Besuch der Ausstellung »Xray«, Völklinger Hütte (ohne Führung). Treffen am Bahnhof Völklingen (Anmeldung erforderlich)
- 29.04.26 **17 Uhr** »Holz im und ums Haus bearbeiten, verarbeiten und reparieren« in der Kurswerkstatt Saar mit Heiko Rech (Anmeldung erforderlich)
- 06.05.26 Offenes Treffen
- 13.05.26 Leben – Arbeiten – Wachsen! Chancen moderner Selbstständigkeit für Frauen mit Luisa Kremp und Annette Ermisch
- 20.05.26 Offenes Treffen
- 27.05.26 **14 Uhr** Treffen am Parkplatz Nonnweiler: Wanderung am Stausee Nonnweiler (13 km, flache Strecke) anschließende Einkehr mit Roswitha Wagner und Marianne Braun (Anmeldung erforderlich)
- 03.06.26 **14 Uhr** Abfahrt am Landratsamt: Es ist Rosenzeit! Besichtigung des Rosengartens Zweibrücken (Anmeldung erforderlich)

- 10.06.26 **13 Uhr** Treffen am Landratsamt: Führung und Besichtigung des Keltenparks in Nonnweiler (Führung 14 Uhr), anschließende Einkehr im Keltenparkcafé mit Jutta Schneider, Saarland Gästeführerin (Anmeldung erforderlich)
- 17.06.26 Offenes Treffen
- 24.06.26 Sommerfest im Garten mit Texten, Liedern und Geschichten, die vom Sommer erzählen und Spontanbuffet – gestaltet von den Stammtischfrauen

Sommerferien

- 12.08.26 Offenes Treffen
- 19.08.26 »Im Ernstfall vorbereitet!«
17 Uhr Besichtigung/Führung im Katastrophenschutz-zentrum in Namborn-Hofeld (Anmeldung erforderlich)
- 26.08.26 Werden Frauen anders krank?
Wie ist die Wechselbeziehung zwischen Körper und Psyche (Psychosomatik) bei Frauen? Mit Sandra Paliot, Taiji- und Qigong-Trainerin, Kinesiologin
- 03.09.26 Offenes Treffen
- 09.09.26 Landschaften – Individuelle Collagen und Karten aus verschiedenen Papieren gestalten! Mitzubringen: Papier, Papierreste, Kleber, Zeitschriften. Mit Elfie Cullmann (Anmeldung erforderlich)
- 16.09.26 Offenes Treffen
- 23.09.26 Auf dem Weg zum Fairtrade Landkreis Sankt Wendel – Fortschritte und Hindernisse mit Eva Henn, Bildungs-Netzwerk Sankt Wendeler Land
- 30.10.26 **14 Uhr** Pilzwanderung und Verkostung mit vielen Informationen zu Speisepilzen, Giftpilzen und anderen Pilzen (Treffen an der Kapellenwiese in Oberthal-Gro-nig) mit Armin Nilles, Pilzsachverständiger (Anmeldung erforderlich)

Herbstferien

- 21.10.26 Offenes Treffen
- 28.10.26 Malen, Stempeln und Gestalten von Grußkarten mit Ursula Weiland, Frauenbeauftragte (Anmeldung erforderlich)
- 04.11.26 Offenes Treffen
- 11.11.26 Programmplanung 2027
Ideenwerkstatt – Mitarbeit erwünscht!
- 18.11.26 Offenes Treffen
- 25.11.26 Drucken und Gestalten von Weihnachts- und Geschenk-

- karten mit Elfe Cullmann
- 02.12.26 Offenes Treffen
- 09.12.26 Singen, weil es guttut! Ein Abend, um die eigene Stimme zu erfahren und gemeinsam zu singen! Mit Sabine von Herzen, Stimmtrainerin, Songwriterin
- 16.12.26 Weihnachtsfeier mit Spontanbuffet, Stammtischfrauen feiern und gestalten einen Abend in der dunkelsten Zeit des Jahres mit Geschichten, Musik und Ritualen – Mitgestaltung erwünscht!

Weihnachtsferien

- 06.01.27 Offenes Treffen
- 13.01.27 **14 Uhr** Wie funktionieren 3D-Drucker und VR-Brille? Das Bürgerlabor: Der Ort für digitale Unterstützung mit Tim Bernhard (Anmeldung erforderlich)
- 20.01.27 Offenes Treffen
- 27.01.27 Kalligraphie – die Kunst des schönen Schreibens Kleine Übungsstunde für Anfängerinnen mit Tanja Endres-Klemm (Anmeldung erforderlich)
- 03.02.27 Offenes Treffen

Winterferien

- 17.02.27 Wie gelingt es, souverän und sensibel mit der alltäglichen Reizflut umzugehen? mit Sandra Paliot (Anmeldung erforderlich)
- 24.02.27 Offenes Treffen

In Kooperation mit der evangelischen Kirchengemeinschaft St. Wendel – Illtal



KURSE, SEMINARE UND WORKSHOPS

KREATIV – ERSCHAFFEND – INSPIRIEREND

Tauchen Sie ein in eine Welt voller Farben, Stoffe und Inspiration! Die JAJOMA-Kreativkurse laden Sie ein, sich selbst etwas Gutes zu tun, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen und in entspannter Atmosphäre gemeinsam mit anderen Frauen Neues zu entdecken. Ob wöchentliche Nähkurse, Makramee, Patchwork, Siebdruck oder die Kreative Bastelwerkstatt – hier finden Sie genau den Raum, um aus Ideen Wirklichkeit werden zu lassen. Lassen Sie sich außerdem von besonderen Angeboten wie dem Kreativen Sonntagsbrunch, Junggesellinnenabschieden, Freundinnen-Überraschungen oder kreativem Meditieren inspirieren. Neben all der Kreativität findet bei uns auch die ganzheitliche Gesundheitsfürsorge ihren Raum – denn Wohlbefinden beginnt da, wo Körper, Geist und Seele im Einklang sind. Kommen Sie vorbei, entdecken Sie Ihr Potential – und lassen Sie sich verzaubern!

Dozentin

Susanne Kreuz

Ort

Stofferia JAJOMA

Flächenbachstr. 18

66606 St. Wendel-Bliesen

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Susanne Kreuz

T 0172 7182711

jajoma.de oder susannekreuz.com



OFFENE GRUPPENSUPERVISION FÜR FRAUEN – VONEINANDER LERNEN UND LÖSUNGEN GESTALTEN

Wir nutzen die Kraft der Gruppe in einem geschützten und vertraulichen Rahmen, um Ihre Themen zu reflektieren. Angeleitet von der Dozentin als Supervisorin (DGSv) und Business Coach (Dvct) entwickeln wir neue Perspektiven, aus denen sich neue Lösungen entwickeln können. Es können max. zwei Themen/Fälle eingebracht und konkret besprochen werden. Die ganze Gruppe trägt die Themen, angeleitet von der Supervisorin. Bringt keine Teilnehmerin ein konkretes Thema mit, stellt die Supervisorin Tools zum Reflektieren und sich selbst besser kennenlernen bereit. Voneinander lernen und nebenbei noch spannende Coaching- und Supervisionsmethoden kennenlernen.

Termine	Samstagstermine auf Anfrage (2x/ Jahr)
Uhrzeit	10 – 13 Uhr
Kosten	50 € inkl. Getränke und Snacks (begrenzt auf max. acht Teilnehmerinnen) bei Anmeldung eines Falles (+ 10 €) bitte dem Thema eine »Überschrift« geben
Dozentin	Heike Fischer
Ort	66606 St. Wendel-Kernstadt

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Optimum Hoch3 – Heike Fischer
Supervision, Coaching und Mediation
T 0157 81781286
kontakt@optimumhoch3.de
optimumhoch3.de



KLANGENTSPANNUNG

Klangreisen sind Fantasiereisen, bei denen Klangschalen zum Einsatz kommen. Die Klangschalen werden als Klangteppich ergänzend zur jeweiligen Geschichte angespielt. Sie sollen dazu anregen, die eigene Welt zu erschließen und möglicherweise etwas Abstand vom oft stressigen Alltag zu gewinnen. So können Sie träumen, sich erholen und die Fantasie spielen lassen, um anschließend entspannt und gestärkt in Ihr Leben zurückzukehren. In der Klangschalen-Meditation kann es auch darum gehen, eventuell vorhandene Blockaden oder Hemmnisse aufzulösen. Das kann spontan entschieden werden.

Termine	jeden zweiten Freitag im Monat (außer September)
Uhrzeit	17:30 – 18:30 Uhr
Kosten	15 €/Termin
Dozentin	Karin Bill
Ort	Mühlenstraße 7 66606 St. Wendel-Niederlinxweiler

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Karin Bill, Gesundheitspraktikerin BfG

T 0176 83357886

seelengesang@gmx.de

karin-bill.de



TANZTRAINING

TANZ- UND GESANGSGRUPPE »HARMONIE« UKRAINISCHER FRAUEN

Die Tanz- und Gesangsgruppe ukrainischer Frauen entstand 2023 aus der gemeinsamen Freude an Musik, Bewegung und Begegnung. Heute zählen 13 Frauen zur Gruppe, die unter der Leitung einer erfahrenen ukrainischen Choreografin vielfältige Tänze einstudieren – von traditionellen bis hin zu modernen Choreografien. Mit Leidenschaft, regelmäßigen Proben und viel Teamgeist begeistert die Gruppe ihr Publikum bei zahlreichen Auftritten im Saarland und darüber hinaus. Dabei steht nicht nur die kulturelle Vielfalt im Mittelpunkt, sondern auch das Miteinander: Tanz als Ausdruck von Lebensfreude, Integration und Hoffnung. Durch die Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen, kulturellen und sozialen Einrichtungen wächst ein starkes Netzwerk, das Austausch, Unterstützung und neue Perspektiven ermöglicht. Tanzen verbindet – und macht einfach glücklich!

Termine	freitags (außer in den Schulferien)
Uhrzeit	15 – 18 Uhr
Kosten	5 €/Monat
Dozentin	Kateryna Perederenko
Ort	Seminarsporthalle Seminarstr. 51 66564 Ottweiler

Für die Tanztrainings in St. Wendel werden derzeit Kooperationspartner gesucht, die geeignete Räumlichkeiten kostenfrei zur Verfügung stellen können.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Kateryna Perederenko, Leiterin der Gruppe

T 0151 57781805

tanzgruppeharmonie@gmail.com

Es ist sehr wichtig, in Bewegung zu sein, ein Ziel zu haben, das zu tun, was wirklich von Bedeutung ist. Wenn du das Gefühl hast, dass etwas getan werden muss, dann musst du es tun.

Marija Gimbutas

FREIES TÖPFERN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN UND KRAFT

Genießen Sie eine kreative Auszeit vom Alltag, erwecken Sie Ihre Ideen zum Leben und entdecken Sie die Magie des Töpferns. Erleben Sie dieses besondere Gefühl, wenn der Ton unter den Händen lebendig wird und sich in ein einzigartiges Werk verwandelt. Dabei wird der Alltag von ganz alleine etwas leiser...

Es steht eine große Auswahl an Materialien und Hilfsmittel zur Verfügung. Größtenteils wird in Plattentechnik (Aufbaukeramik ohne Töpferscheibe) gearbeitet. Jede kann töpfern, was sie gerne möchte. Sowohl Anfängerinnen als auch Fortgeschrittene sind willkommen.

Termin 1+2	hier wird getöpft
Termin 3+4	hier wird glasiert (angemalt)
Kurs 1	Montag, 02.03., 09.03. und 30.03.2026
Uhrzeit	von 10 – 13 Uhr
Kurs 2	Montag, 02.03., 09.03. und 30.03.2026
Uhrzeit	von 17 – 20 Uhr
Kurs 3	Montag, 04.05., 11.05. und 01.06.2026
Uhrzeit	von 10 – 13 Uhr
Kurs 4	Montag, 04.05., 11.05. und 01.06.2026
Uhrzeit	von 17 – 20 Uhr
Kosten	50 €/Termin zzgl. Material
Dozentin	Anja Gelzleichter
Ort	Kleine Kreativstube Krämerkopfstr. 16 66640 Namborn

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Anja Gelzleichter

T 0159 02400267

kleine_Kreativstube@web.de

Fantasie ist wichtiger als alles Wissen.

Albert Einstein



INDIAN BALANCE IHR KÖRPER BEWEGT SICH, DIE SEELE RUHT AUS

Indigene Heilgymnastik: ein Zusammenspiel aus fließenden Bewegungen, bewusster Atmung, gesundheitsfördernder Haltung und Tiefenentspannung. Indian Balance trainiert die Muskulatur insbesondere im Bereich Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken. Es weckt Körper und Geist, bringt die Körperenergie ins Fließen und sorgt für mehr Energie und innere Kraft. Das Training fördert die Konzentration und kann durch die stärkeren Bewegungen eine aufrechte Haltung unterstützen. Bitte bringen Sie eine Matte, ein kleines Kissen, eine Decke und ein Getränk mit.

Termine	5/Kurs (beide Kurse sind ganzjährig fortlaufend)
Beginn 1	Dienstag, 03.03.2026
Uhrzeit	18:15 Uhr – 19:45 Uhr
Beginn 2	Donnerstag, 05.03.2026
Uhrzeit	18 Uhr bis 19:30 Uhr
Kosten	40 €/Kurs
Dozentin	Eva Simon
Ort	St. Wendel (näheres bei Anmeldung)

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Eva Simon, Indian Balance
T 0151 18323024
eva64773@gmail.com

Alpaka trifft Indian Balance

ab Mai 2026
webertal-alpakas.de

MAKRAMEE-KURSE - HERZLICH, KREATIV, INDIVIDUELL

Wünschen Sie sich ein paar Stunden nur für sich, etwas das Ruhe bringt und gleichzeitig Freude macht? Ankommen – Durchatmen – Gestalten. In diesem Kurs verbinden wir entspannte Atmosphäre und kreative Handarbeit. Die Dozentin begleitet Sie Schritt für Schritt, egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittene. Sie werden überrascht sein, was Ihre Hände erschaffen können.

Termin 1	Donnerstag, 05.03.2026
Termin 2	Donnerstag, 02.04.2026
Termin 3	Donnerstag, 07.05.2026
Termin 4	Donnerstag, 03.09.2026
Termin 5	Donnerstag, 01.10.2026
Termin 6	Donnerstag, 05.11.2026
Termin 7	Donnerstag, 03.12.2026
Termin 8	Donnerstag, 07.01.2027
Termin 9	Donnerstag, 04.02.2027
Uhrzeit	18 – 20 Uhr
Kosten	25 € / Termin zzgl. Material (Material vor Ort käuflich)
Dozentin	Anke Klees
Ort	Stofferia JAJOMA Flächenbachstr. 18 66606 St.Wendel-Bliesen

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Anke Klees

T 0151 50110796

anke.klees@gmx.net



WORKSHOP YOGA ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie mit der entsprechenden Yogapraxis, Pranayama (Atemübungen) und Meditationen Ihr Immunsystem dauerhaft stärken können. Sie erhalten Informationen zum Immunsystem, und die Dozentin wird Ihnen die Verbindung zu Yoga aufzeigen. Eine Übungsfolge für zu Hause erhalten Sie ebenfalls.

Termine	2/Workshop
Workshop 1	Freitag, 06.03.2026, 18 – 20 Uhr und Samstag, 07.03.2026, 10:30 – 12:30 Uhr Anmeldung bis 17.02.2026
Workshop 2	Freitag, 06.11.2026, 18 – 20 Uhr Samstag, 07.11.2026, 10:30 – 12:30 Uhr Anmeldung bis 12.10.2026
Kosten	75 €/Workshop
Dozentin	Karola Fries
Ort	bei Anmeldung

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Karola Fries, Hatha-Yogalehrerin, Reiki-Lehrerin, Trainerin für Yoga & Krebs; Yoga kennt keine Demenz

T 06853 9780947

yogaseelenheilung@yahoo.com

yogaseelenheilung.de

INTENSIVE AUSZEIT IM KLOSTER MARIA LAACH ODER IM KLOSTER MARIA HILF

Pure Entschleunigung, um kraftvoll in Ihre Zukunft zu starten. Die Dozentin bietet Ihnen ausgleichende Yogapraxis, Meditationen, Naturerlebnisse, bewusste Wahrnehmung Ihrer Atemräume und tiefe Erfahrungen für Körper, Seele und Geist (mindestens 8 Einheiten à 60 Minuten). Lassen Sie an diesem Wochenende alles los, was Sie belastet und kommen Sie bei sich selbst an. Nehmen Sie wieder Ihre innere Stimme wahr und Ihr Bauchgefühl. Seien Sie offen und neugierig für dieses intensive Wochenende nur für Sie selbst.

Benediktiner Abtei Maria Laach

- Termin 1** Freitag, 24.07. – Sonntag, 26.07.2026
Anmeldung bis 3.06.2026
- Termin 2** Freitag, 18.09. – Sonntag, 20.09.2026
Anmeldung bis 31.07.2026



Kloster Maria Hilf (Bühl bei Baden-Baden)

Termin 1	Freitag, 21.08. – Sonntag, 23.08.2026 Anmeldung bis 22.07.2026
Termin 2	Freitag, 04.12. – Sonntag, 06.12.2026 Anmeldung bis 04.11.2026
Uhrzeit	Freitag, 15:30 – Sonntag 13 Uhr
Dozentin	Karola Fries
Kosten	496 € (Maria Laach komplett inkl. Retreatgebühr, Raum, Vollpension; EZ mit DU/WC) ab 541 € (Maria Hilf komplett inkl. Retreatgebühr, Raum, Vollpension, Getränken am Tisch; EZ/ ohne DU/WC)
Ort	Abtei Maria Laach 56654 Glees bzw. Kloster Maria Hilf 77815 Bühl bei Baden

Der Kurs ist zertifiziert und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Karola Fries, Hatha-Yogalehrerin, Reiki-Lehrerin, Trainerin für Yoga & Krebs; Yoga kennt keine Demenz

T 06853 9780947

yogaseelenheilung@yahoo.com

yogaseelenheilung.de

WORKSHOP DETOX YOGA

Unterstützen Sie die Fastenzeit mit aktivierendem Yoga, reinigenden Atemtechniken und einer Körperreinigung aus dem Ayurveda.

Termin	Samstag, 07.03.2026
Uhrzeit	10 – 14 Uhr
Kosten	38 €
Dozentin	Elke Beier
Ort	Kurstudio Yoga im Herzen Oberlinxweilerstr. 8 a 66606 St. Wendel-Niederlinxweiler

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Elke Beier
T 0171 1089465
elke@yogaimherzen.de
yogaimherzen.de

YOGA-KURS

Die Dozentin praktiziert einen sanften, effektiven, ruhigen Stil mit dem Augenmerk auf die innere Einkehr.

Termine	8
Beginn	Donnerstag, 12.03.2026
Uhrzeit	17 – 18:30 Uhr
Kosten	104 €
Dozentin	Elke Beier
Ort	Kurstudio Yoga im Herzen Oberlinxweilerstr. 8 a 66606 St. Wendel-Niederlinxweiler

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Elke Beier
T 0171 1089465
elke@yogaimherzen.de
yogaimherzen.de

WORKSHOP BEWEGUNG UND PSYCHE

In diesem Workshop wird gezeigt, welche Bewegungsarten und welches Mentaltraining auf welchen Konstitution-/Seelenzustand passen.

Termin	Samstag, 21.03.2026
Uhrzeit	10 – 14 Uhr
Kosten	38 €
Dozentin	Elke Beier
Ort	Kurstudio Yoga im Herzen Oberlinxweilerstr. 8 a 66606 St. Wendel-Niederlinxweiler

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Elke Beier
T 0171 1089465
elke@yogaimherzen.de
yogaimherzen.de

WORKSHOP FASZIEN – BEWEGLICHKEIT – ATMUNG – ENTSPANNUNG

Über Faszientraining die Elastizität des Körpers fördern. Über Atemtechnik den Stress bewältigen und tiefe Entspannung erfahren.

Termin	Samstag, 25.04.2026
Uhrzeit	10 – 15 Uhr
Kosten	48 €
Dozent/in:	Elke Beier und Mike Backes
Ort	Kurstudio Yoga im Herzen Oberlinxweilerstr. 8 a 66606 St. Wendel-Niederlinxweiler

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Elke Beier
T 0171 1089465
elke@yogaimherzen.de
yogaimherzen.de

KRAFT DER STIMME

STIMM-POWER: AUFTANKEN MIT DEM EIGENEN KLANG

Was das Aktivieren und Nutzen der Stimme in Ihnen selbst bewirkt, lässt sich mit Worten nicht beschreiben. Die Stimme ist komplex und hängt mit mehr in Ihrem Leben zusammen, als Ihnen bewusst ist. Erleben Sie, wie kraftvoll Ihr Klang ist und was das in Ihnen bewirken kann.

Termin	Sonntag, 08.03.2026
Uhrzeit	10 – 14 Uhr
Kosten	50 €
Dozentin	Sabine von Herzen
Ort	Fun-Music-School Tholeyer Str. 3 66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Sabine von Herzen
T 0160 8113843
info@sabine-von-herzen.de
sabine-von-herzen.de

GEMEINSAM SINGEN

Das gemeinsame Singen von ausgewählten Liedern ist eine Oase im Alltag. Egal, was Sie selbst von Ihrer Stimme oder vom Singen halten – machen Sie einfach mit. Aus Spaß und Freude entsteht »schön«. Nicht das öffentliche Singen ist das Ziel, sondern die gute Stimmung.

Termin	Jeden 1. Sonntag im Monat
Uhrzeit	18 – 20 Uhr
Kosten	10 € / Termin
Dozentin	Sabine von Herzen
Ort	Fun-Music-School Tholeyer Str. 3 66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Sabine von Herzen
T 0160 8113843
info@sabine-von-herzen.de
sabine-von-herzen.de

KARAOKE FÜR FRAUEN

Karaoke singen im geschützten Rahmen – Termine und Ort auf der Webseite

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Sabine von Herzen

T 0160 8113843

info@sabine-von-herzen.de

sabine-von-herzen.de



GEMEINSAM WEGE GEHEN – KONZERT-WANDERUNG FÜR FRAUEN

Diese besondere Wanderung lädt Sie ein, mit anderen Frauen zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und sich im Herzen zu verbinden. In der Natur rund um St. Wendel halten wir an magischen Orten inne, wo Sabine von Herzens Lieder erklingen – ehrlich, tief und lebensnah. Sie singt von Selbstwert, innerer Stärke und dem Mut, echt zu sein. Worte und Melodien, die berühren, bestärken und verbinden. Sanfte Impulse zur Selbstfürsorge und Raum für ehrlichen Austausch begleiten uns. Sie müssen nichts tun. Nur da sein – im Klang, im Miteinander, im Jetzt.

Termin 1	Samstag, 09.05.2026
Termin 2	Samstag, 20.06.2026
Termin 3	Samstag, 04.07.2026
Uhrzeit	17 – 20 Uhr
Kosten	25 €/Termin
Dozentin	Sabine von Herzen
Ort	bei Anmeldung

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Sabine von Herzen

T 0160 8113843

info@sabine-von-herzen.de

sabine-von-herzen.de





BECKENBODENTRAINING AKTIV IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Beckenbodenschwäche und ihre Folgen sind weit verbreitet. Dem entgegenzuwirken oder präventiv etwas zu tun, ist sehr wichtig. Dies ist möglich, da der Beckenboden ein Muskel ist, der trainiert werden kann. Der Kurs hilft, den eigenen Körper kennenzulernen, wieder Sicherheit zu gewinnen und er verbessert die Bewegungskoordination und Körperhaltung. Es werden praktische Hilfestellungen vermittelt, die im Alltag leicht umzusetzen sind.

Termine	6/Kurs
Beginn 1	Dienstag, 17.03.2026
Uhrzeit	19 – 20 Uhr
Beginn 2	Dienstag, 18.08.2026
Uhrzeit	18 – 19 Uhr
Kosten	126 €/Kurs
Dozentin	Friederike Witt
Ort	St. Wendel (wird bei Anmeldung bekannt gegeben)

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Friederike Witt, Heilpraktikerin für Physiotherapie: Schwerpunkt
Beckenboden, Kundalinitherapeutin

T 0176 86670345

friederike.witt@gmx.de

[instagram.com/hp_physio_witt](https://www.instagram.com/hp_physio_witt)

BECKENBODENTRAINING UND FRAUENGESUNDHEIT MEHR WOHLBEFINDEN UND KRAFT

Die Gesundheit der Frau ist vielschichtig – sie umfasst körperliches Wohlbefinden, hormonelles Gleichgewicht, emotionale Stabilität und innere Kraft. In diesem Kurs widmen wir uns den besonderen Bedürfnissen des weiblichen Körpers in seinen verschiedenen Lebensphasen. Ein Schwerpunkt liegt auf dem kraftvollen Zentrum des Beckenbodens, ergänzt mit Inhalten zu Zyklusbewusstsein, Hormonbalance, Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Frauen jeden Alters. Der Kurs bringt Ihnen mehr Körperbewusstsein, Energie und Wohlbefinden in jeder Lebensphase.

Termin 1	Samstag, 21.03.2026
Termin 2	Samstag, 20.06.2026
Termin 3	Samstag, 26.09.2026
Uhrzeit	14 – 17 Uhr
Kosten	79 €/Termin
Dozentin	Silvia Holletschek, Nicole Czapla
Ort	Equal Fitness Room St. Wendel Brühlstr. 20 66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Silvia Holletschek, B.A. Gesundheitsmanagement, Life Coach und
Bodymotion Pilates Trainerin, Coaching Studio Saar
Nicole Czapla, Heilpraktikerin für Frauenheilkunde
T 0177 4860161
mail@coachingstudiosaar.de



MENO-FRÜHSTÜCK UND MENO-BALANCE WECHSELJAHRE – THEMEN, PILATES UND EIN WUNDERVOLLER AUSTAUSCH UNTER FRAUEN

Sie erfahren, was es mit den Wechseljahren, den Jahren davor und auch danach auf sich hat und wie Sie sich bei Beschwerden wie Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Stimmungsschwankungen und vielem mehr besser fühlen können. Lernen Sie mentale Strategien kennen, die Ihnen durch Klarheit und Bewusstsein Gelassenheit und innere Stärke bringen. Die PILATES-Stunde bietet Ihnen die Möglichkeit, diese Ganzkörpertraining auf sanfte Weise kennenzulernen, ganz ohne Vorkenntnisse.

Im Meno-Frühstück haben Sie die Möglichkeit, sich auszutauschen und einfach Spaß zu haben.

(Kurs inkl. Getränkepauschale während des Kurses und Weiherhof-Wohlfühlfrühstück. PILATES-Stunde optional 15 €).

Termin	Samstag, 28.03.2026
Uhrzeit	9 – 13 Uhr
Kosten	119 € (+15 € Pilates-Option)
Dozentin	Silvia Holletschek, Nicole Czapla
Ort	Hotel Weiherhof am Golfpark In den Weihern 21 66687 Wadern-Nunkirchen

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Silvia Holletschek, B.A. Gesundheitsmanagement, Life Coach und Bodymotion Pilates Trainerin, Coaching Studio Saar

Nicole Czapla, Heilpraktikerin für Frauenheilkunde

T 0177 4860161

mail@coachingstudiosaar.de

Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst Du in Bewegung bleiben.

Albert Einstein



MENO-BALANCE – WECHSELJAHRE GANZHEITLICH ERLEBEN MIT WENIGER STRESS DURCH DIE NEUE LEBENSPHASE

Bereits in den Vierzigern spüren Frauen körperliche und emotionale Veränderungen wie Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und unregelmäßige Zyklen. Gerne lassen wir das Wort »Wechseljahre« auf uns zukommen und hoffen, zu den Frauen zu gehören, die mit wenig Symptomen »durchkommen«. Dabei beginnt die hormonelle Umstellung im Schnitt mit 45 Jahren, manchmal früher. Der Workshop informiert über Auswirkungen der hormonellen Veränderungen sowie den Umgang mit Beschwerden und hinterfragt Mythen. Er bietet mentale Unterstützung mit Übungen aus dem Life Coaching.

Die folgende optionale PILATES-Stunde kräftigt gezielt die Körpermitte, unterstützt Beckenboden und Rücken und stärkt die Haltung innerlich und äußerlich.

Termin 1	Samstag, 25.04.2026
Uhrzeit	14 – 17 Uhr 17 – 18 Uhr Pilates
Termin 2	Samstag, 03.10.2026
Uhrzeit	14 – 17 Uhr 17 – 18 Uhr Pilates
Kosten	79 € / Termin (+15 € Pilates-Option)
Dozentin	Silvia Holletschek, Nicole Czapla
Ort	Equal Fitness Room St. Wendel Brühlstr. 20

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Silvia Holletschek, B.A. Gesundheitsmanagement, Life Coach und
Bodymotion Pilates Trainerin, Coaching Studio Saar
Nicole Czapla, Heilpraktikerin für Frauenheilkunde
T 0177 4860161
mail@coachingstudiosaar.de

WORKSHOP SELBSTBEHAUPTUNG

Das »Mit Sicherheit Stark-Team« des Ju-Jutsu Vereins St. Wendel bietet einen zweiteiligen Workshop zur Frauenselbstbehauptung und -verteidigung an. Teilnehmen können Frauen und Mädchen ab 12 Jahren. Der Kurs wird durch zwei lizenzierte Trainerinnen und Trainer basierend auf der gemeinsamen Konzeption des saarländischen Ju-Jutsu Verbands und der saarländischen Polizei durchgeführt.

Termin 1	Mittwoch, 25.03.2026
Ort	Turnhalle Grundschule Nikolaus Obertreis St. Wendel
Termin 2	Freitag, 27.03.2026
Ort	Turnhalle Cusanus Gymnasium St. Wendel
Uhrzeit	18 – 21 Uhr
Kosten	60 € für Erwachsene 40 € für Kinder und Jugendliche
Dozent:in	»Mit Sicherheit Stark-Team« Ju-Jutsu St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Philipp Leidinger
T 0176 32737618
kontakt@jjwnd.de



FEIERABEND-QIGONG

Sanft, fließend und stärkend – dieser Kurs lädt dazu ein, Körper, Atem und Seele wieder in Einklang zu bringen. Qigong, eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungsmethode, verbindet ruhige, harmonische Abläufe mit bewusstem Atmen, innerer Sammlung und Selbstakupressur. Die Übungen aus dem bewegten und stillen Qigong sind leicht erlernbar und lassen sich als kurze Auszeiten in den Alltag integrieren. Sie lösen Verspannungen, schenken neue Kraft und stärken die weibliche Vitalität sowie das allgemeine Wohlbefinden, innere Ruhe und Klarheit.

Termine	8
Beginn	Dienstag, 21.04.2026
Uhrzeit	17:50 – 18:50 Uhr
Kosten	98 €
Dozentin	Sandra Paliot
Ort	Bürgerhaus Hofeld Schloßstr. 21 66640 Namborn

Der Kurs ist zertifiziert und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Sandra Paliot, Kursleiterin Taijiquan und Qigong, Heilpraktikerin für Psychotherapie/Qigong und Selbstbesinnung an der Saar
T 06854 347 4086

kontakt@zeitessenz.de

zeitessenz.de

hpp-paliot.de

Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.

Dietrich Bonhoeffer

WORKSHOP STRESSABBAU DURCH ATEMTECHNIKEN UND MEDITATION

Erlernt werden verschiedene Atemtechniken und meditative Verfahren, die effektiv und einfach unseren stärksten Entspannungsnerv, den Vagus, stärken, um chronischen Stress abzubauen, den damit verbundenen Erkrankungen vorzubeugen und in den Zustand der Heilung zu gelangen.

Termin 1	Freitag, 24.04.2026
Uhrzeit	17:30 – 20 Uhr
Termin 2	Freitag, 12.06.2026
Uhrzeit	17 – 20 Uhr
Termin 3	Samstag, 12.09.2026
Termin 4	Samstag, 23.01.2027
Uhrzeit	11 – 13:30 Uhr
Dozentin	Alexandra Leonhard-Kiehl
Kosten	50 €/Termin
Ort	FYB-Akademie Grabenstr. 20 66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Alexandra Leonhard-Kiehl, Heilpraktikerin,
T 0151 28869229

AlexandraLeonhard@web.de

Alexandra-Leonhard-kiehl.de

WORKSHOP DAS LYMPHSYSTEM: ALLES IM FLUSS?

Leider immer noch ein Stiefkind der Medizin. Dabei ist es so ungeheuer wichtig für unsere Gesundheit! Ohne unser Lymphsystem könnten wir nicht einen Tag überleben. Bestehen bereits Erkrankungen, ist es umso wichtiger, das System genauer zu betrachten und die Selbst-drainage zu erlernen.

Termin 1	Samstag, 25.04.2026
Uhrzeit	11 - 13:30 Uhr
Termin 2	Freitag, 04.09.2026
Uhrzeit	17:30 - 20 Uhr
Termin 3	Samstag, 30.01.2027
Termin 4	Samstag, 20.03.2027
Uhrzeit	11 - 13:30 Uhr
Dozentin	Alexandra Leonhard-Kiehl
Kosten	50 €/Termin
Ort	FYB-Akademie Grabenstr. 20 66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

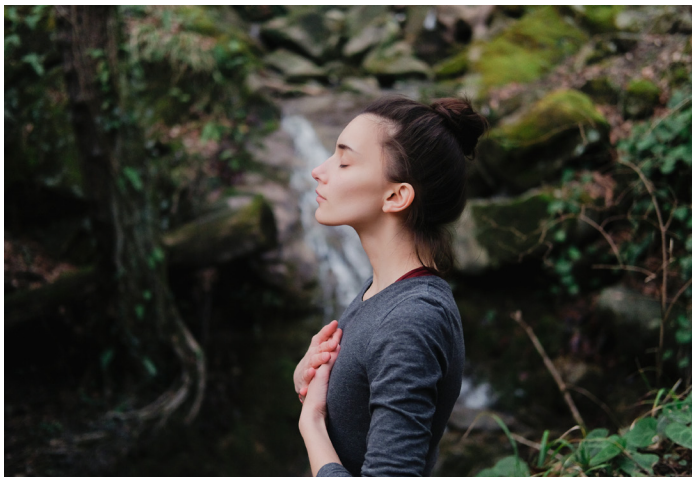
Alexandra Leonhard-Kiehl, Heilpraktikerin,

T 0151 28869229

AlexandraLeonhard@web.de

Alexandra-Leonhard-kiehl.de





WORKSHOP VERBUNDENES ATMEN

Bei dem kreisförmigen Atmen reagiert der Körper aus seinem tiefsten Inneren heraus. Alles, was hierbei an die Oberfläche kommt, darf gespürt und gesehen werden.

Termin 1	Samstag, 09.05.2026
Termin 2	Samstag, 27.06.2026
Termin 3	Samstag, 07.11.2026
Uhrzeit	11 – 13:30 Uhr
Termin 4	Freitag, 05.03.2027
Uhrzeit	17:30 – 20 Uhr
Dozentin	Alexandra Leonhard-Kiehl
Kosten	50 €/Termin
Ort	FYB-Akademie Grabenstr. 20 66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Alexandra Leonhard-Kiehl, Heilpraktikerin,
T 0151 28869229

AlexandraLeonhard@web.de

Alexandra-Leonhard-kiehl.de

WORKSHOP ENTGIFTEN: WICHTIGER DENN JE!

Tagtäglich sind wir mit Umweltbelastungen konfrontiert. Viele Schadstoffe lassen eine große Bandbreite von Erkrankungen entstehen, weshalb es enorm wichtig ist, unseren Körper regelmäßig von den Belastungen zu befreien.

Termin 1	Samstag, 20.06.2026
Uhrzeit	11 – 13:30 Uhr
Termin 2	Freitag, 23.10.2026
Termin 3	Freitag, 12.03.2027
Uhrzeit	17:30 – 19:30 Uhr
Dozentin	Alexandra Leonhard-Kiehl
Kosten	50 €/Termin
Ort	FYB-Akademie Grabenstr. 20 66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Alexandra Leonhard-Kiehl, Heilpraktikerin,

T 0151 28869229

AlexandraLeonhard@web.de

Alexandra-Leonhard-kiehl.de

*Erst wenn man stößt, achtet man auf
den Weg.*

Unbekannt

LÖWENHERZEN: SICHERHEITS- UND SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING

In diesem Kurs lernen Sie, Gefahren und Übergriffe zu erkennen und einzuschätzen (z.B. auf der Straße, in Bus und Bahn, beim Ausgehen, im Job etc.). Ziel ist es, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, damit Sie besser Grenzen setzen können. In Konflikten ist es wichtig, sich verbal und nonverbal durch sichere Körperhaltung und eine starke Stimme zu behaupten. Dieses Training wirkt präventiv, um im Vorfeld Gefahren besser zu erkennen und zu vermeiden.

Termin 1	Freitag, 24.04.2026
Termin 2	Freitag, 12.06.2026
Termin 3	Freitag, 04.09.2026
Uhrzeit	18 - 21 Uhr
Kosten	35 €/Termin
Dozentin	Sarah Gregorius
Ort	Hiwwelhaus Reitersberg 1 66646 Marpingen-Alsweiler

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Sarah Gregorius
T 0176 46650582
sarah.gregorius@gmx.de



ONLINEVORTRAG BODY, MIND & SOUL

Gönnen Sie sich eine Auszeit für Sie selbst: Tauchen Sie ein in einen Abend voller Ruhe, Inspiration und Bewusstsein. Gemeinsam entdecken wir Wege, um Körper, Geist und Seele wieder in Harmonie zu bringen. Wir teilen wertvolle Impulse für mehr Energie, Achtsamkeit und Wohlbefinden – begleitet von frischer, natürlicher Unterstützung aus der Ringana-Welt. Freuen Sie sich auf hilfreiche Tools, die Sie mühelos in Ihren Alltag einfließen lassen können.

Termin 1	Mittwoch, 29.04.2026
Termin 2	Mittwoch, 09.09.2026
Uhrzeit	19 – 20:30 Uhr
Dozentin	Luisa Kremp, Annette Ermisch
Ort	Online (Die Zugangsdaten werden per Mail zugesandt)

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Annette Ermisch, Entspannungspädagogin, Kursleiterin für Meditationen, Autogenes Training und progressive Muskelentspannung
T 0175 3604597
gesundgefluestert@gmail.com

KOSTENFREI

Nach all den Jahren, in denen ich als Frau hörte, ich sei nicht dünn genug, nicht schön genug, nicht klug genug, ich hätte von diesem und jenem nicht genug... wachte ich eines Morgens auf und dachte: ich bin genug!

Anna Quindlen

ELTERNGELD KOMPAKT – ONLINEVORTRAG FÜR WERDENDE ELTERN

Kooperationsveranstaltung Online

Vorträge der Landesarbeitsgemeinschaft Kommunale Frauenbeauftragte Saarland (LAG)

Erfahren Sie in unserem kompakten Onlinevortrag alles Wichtige zum Elterngeld: Wie unterscheiden sich Basiselterngeld und Elterngeld Plus? Welche Tipps helfen Ihnen, das Beste herauszuholen? Holen Sie sich wertvolle Informationen und Antworten auf Ihre Fragen – bequem von zu Hause aus! In Kooperation mit: Väternetzwerk im Regionalverband Saarbrücken

Termin	Dienstag, 05.05.2026
Uhrzeit	17 – 18:30 Uhr
Referentin	Josephine Schmidt Elterngeldberaterin und Gründerin von Familienfinanzen
Ort	Online (Die Zugangsdaten werden per Mail zugesandt)

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Frauenbüro Regionalverband Saarbrücken
frauenbuero@rvsbr.de

KOSTENFREI

KOCHWORKSHOP VEGAN DURCH SIEBEN LÄNDER! EIN BESONDERES GESCHMACKS-ERLEBNIS

Wer sich für eine pflanzliche Ernährung interessiert, sollte unbedingt einen Blick über die Landesgrenzen werfen. Während in Deutschland oft Sahne und Butter zum Einsatz kommen, bieten viele andere Länder vielfältige, kreative Alternativen. Lassen Sie sich inspirieren und begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise! Gemeinsam zaubern wir vegane Köstlichkeiten aus sieben verschiedenen Ländern und bereiten ein großes Buffet, das keine Wünsche offenlässt. Im Anschluss genießen wir die Speisen in geselliger Runde. Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel für Reste.

Termin	Donnerstag, 11.06.2026
Uhrzeit	17 - 20:30 Uhr
Dozentin:	Inka Baroni
Kosten:	45 €
Ort:	Kultur- und Bildungsinstitut (Küche) Werschweilerstr. 14 66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Inka Baroni

T 0177 5344296

mail@feineart-baroni.de



KOCHWORKSHOP WEIHNACHTLICHES 4-GÄNGE-MENÜ (VEGAN!)

Was gibts zu Weihnachten? Essen Sie oder ein Familienmitglied VEGAN und Sie wissen absolut nicht, was Sie zu Weihnachten kochen? In diesem Kochkurs möchte Sie die Dozentin mit einem festlichen 4-Gänge-Menü inspirieren, welches wir gemeinsam kochen und im Anschluss gemeinsam genießen werden. Auch neugierige Mischköstlerinnen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel für Essensreste.

Termin	Donnerstag, 26.11.2026
Uhrzeit	17 - 20:30 Uhr
Kosten	45 €
Dozentin	Inka Baroni
Ort	Kultur- und Bildungs-Institut Werschweilerstraße 14 66606 St. Wendel

Nach Anmeldung sind Absagen zu den Kochworkshops bitte 72 Stunden im Voraus zu tätigen, sonst muss eine Gebühr bezahlt werden, da Materialkosten entstehen.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Inka Baroni
T 0177-5344296
mail@feineart-baroni.de



FREUNDINNEN-KOCHKURS VEGAN

Mädelsabend einmal anders! Sie möchten mit Ihren Freundinnen einen richtig tollen Abend genießen? Dann besuchen Sie diesen veganen Kochkurs! Gemeinsam werden köstliche, vegane Gerichte gezaubert, anschließend werden die Leckereien zusammen genossen. Es wird ein Abend voller Spaß, Kreativität und köstlicher Aromen!

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Inka Baroni

T 0177 5344296

mail@feineart-baroni.de



WILDNIS-WOCHENENDE FÜR FRAUEN UND KINDER KOOPERATIONSVERANSTALTUNG MIT DEM LANDKREIS NEUNKIRCHEN

Wir verbringen ein verlängertes Wochenende im Kreis von Frauen mitten im Wald und verbinden uns mit der ur-weiblichen Kraft von Mutter Erde. Es gibt vielseitige Angebote (Musik, Tanz, Meditation, Qi Gong, Yoga, Heilpflanzenkunde, intuitives Malen...). Wer möchte, nutzt den geschützten Raum, um unterm Sternenhimmel zu schlafen (freiwillig). Die Festwiese ist eine Lichtung mitten im Wald mit viel Platz für unsere Zelte, einer großen Feuerstelle und einfachen Unterständen. Sanitäre Anlagen sind vorhanden. Für kühle Getränke (gegen Bezahlung) ist gesorgt. Im Preis enthalten sind Frühstück, Tee/ Kaffee und ein gemeinsames Abendessen am Samstag, Workshops und Kinderbetreuung während der Workshops.

Beginn	Freitag, 19.06.2026 (Anmeldung bis 29.05.2026!)
Uhrzeit	Ankommen ab 12 Uhr
Ende	Sonntag, 21.06.2026
Uhrzeit	Abbau bis 15 Uhr
Kosten	70 € Erwachsene / 20 € Kind
Ort	bei Anmeldung

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Frauenbüro Landkreis Sankt Wendel

T 06851 801 2070

frauenbeauftragte@lkwnd.de





WILDNIS-WOCHENENDE FÜR FRAUEN KOOPERATIONSVERANSTALTUNG MIT DEM LANDKREIS NEUNKIRCHEN

Wir verbringen ein ganzes Wochenende im Kreis von Frauen mitten im Wald und verbinden uns mit der ur-weiblichen Kraft von Mutter Erde. Es gibt vielseitige Angebote (Musik, Tanz, Meditation, Qi Gong, Yoga, Heilpflanzenkunde, intuitives Malen...) in der Jahrkreiszeit der Schnitterin. Wer möchte, nutzt den geschützten Raum, um unterm Sternenhimmel zum schlafen (freiwillig). Die Festwiese ist eine Lichtung mitten im Wald mit viel Platz für unsere Zelte, einer großen Feuerstelle und einfachen Unterständen. Sanitäre Anlagen sind vorhanden. Für kühle Getränke (gegen Bezahlung) ist gesorgt. Im Preis enthalten sind Frühstück, Tee/Kaffee und ein gemeinsames Abendessen am Samstag sowie die Workshops.

Beginn	Freitag, 28.08.2026 (Anmeldeschluss 07.08.2026!)
Uhrzeit	Ankommen ab 12 Uhr
Ende	Sonntag, 30.08.2026
Uhrzeit	Abbau bis 15 Uhr
Kosten	70 €
Ort	bei Anmeldung

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Frauenbüro Landkreis Neunkirchen

T 06824 906 7142

h.neurohr-kleer@landkreis-neunkirchen.de

IMPRO-THEATER MIT MUSIK UND KLANG

Zwei Musikerinnen, die nicht nur Töne, sondern auch Situationen zum Klingen bringen, laden Sie ein zu zwei Tagen voller Spielfreude, Klangabenteuer und kreativer Überraschungen. Sind Sie neugierig, was Ihre innere Impro-Spielerin draufhat? Dann sind Sie hier genau richtig: Spontane Lieder, die es so noch nie gab; Theaterspiele, bei denen Sie nicht auswendig lernen müssen – sondern einfach im Moment sein; gemeinsame Klangexperimente mit Stimme, Körper, klanglichen Alltagsgegenständen oder Ihrem Instrument. Als gemeinsamen schönen Abschluss am zweiten Tag bringen wir all dies spontan auf die Bühne – live, improvisiert, einzigartig! Die beiden Impro-Musikerinnen mit Herz, Humor und einem Hang zum kreativen Chaos lieben es, Räume zu öffnen, in denen Menschen sich trauen, einfach loszulegen – ohne Noten, ohne Netz, aber mit ganz viel Spaß. »Komm wie du bist. Geh als Klangwunder!« Bitte mitbringen: Spielfreude, Klanggegenstände (auch Alltagsgegenstände), gerne ein Instrument, bequeme Kleidung, Hausschuhe, Getränke und Verpflegung.

Termin 1	Samstag, 12.09.2026 von 10 – 17 Uhr und
Termin 2	Sonntag, 13.09.2026 von 10 – 13 Uhr und 15 – 17 Uhr
Dozentinnen	Ijah S. Seelig, Tanja Endres-Klemm
Kosten	140 €
Ort	wird noch bekannt gegeben (im Landkreis Sankt Wendel)

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Tanja Endres-Klemm

T 0157 74024466

t.endres-klemm@gmx.de

Ijah S. Seelig

T 0173 6565264

info@ijah.de

ijah.de





VERANSTALTUNGEN

INTERNATIONALER FRAUENTAG

ZWISCHEN-WELTEN

AUSSTELLUNG (01.03. – 03.05.26)

Eine Ausstellung der Kunst(er)schafferinnen des Künstlerinnen-Netzwerks im Landkreis Sankt Wendel in Kooperation mit dem Kunstzentrum Bosener Mühle e.V.

Musikalische Untermalung: Maxine Klein

Vernissage

Samstag, 01.03.2026

Uhrzeit

17 Uhr

Ort

Kunstzentrum Bosener Mühle e.V.

An der Bosener Mühle 1

66625 Nohfelden-Bosen

KOSTENFREI

in Kooperation mit



Kunstzentrum
Bosener Mühle
Sankt Wendeler Land



INTERNATIONALER FRAUENTAG

HOMBURGER FRAUENKABARETT

Das Homburger Frauenkabarett präsentiert ein Best-of von Lieblingsstücken und -gesängen. Seit 2001 spielt die weibliche Mannschaft in dieser Aufstellung. Dies haben die fünf Spielerinnen ausschließlich ihrem Erfolg zu verdanken, wofür sowohl der Trainer als auch das Publikum mit seiner reaktiven Lacherei im Prinzip die eigentliche Schuld respektive Verantwortung trägt. In diesem Sinne: »Das volle Programm, bitte!«



Termin	Samstag, 07.03.2026
Uhrzeit	18 Uhr (Eintritt ab 17 Uhr)
Ort	Saalbau St. Wendel Balduinstraße 49 66606 St. Wendel
Kosten	VVK 20 €, AK 22 €, ermäßigt 18 €
VVK-Stellen	ticket-regional.de Servicebüro Landkreis Sankt Wendel T 06851 801 2010 Mommstraße 25 66606 St. Wendel

in Kooperation mit



ticket-regional.de

INTERNATIONALER FRAUENTAG TAG DES BESONDEREN FILMS

Morgen ist auch noch ein Tag

Der Film spielt im Nachkriegs-Italien und zeigt die Geschichte einer armen Familie und die Entwicklung einer Frau, die zwischen Kinderversorgung, Altenpflege und einem schwierigen Mann ihr Leben meistert. Sie entwickelt sich aus ihrer traditionellen Rolle und trifft irgendwann eigene Entscheidungen.

Termin	Dienstag, 03.03. und 10.03.2026
Uhrzeit	20 Uhr
Dauer	118 min
Kosten	6,50 €
Ort	Neues Theater Sankt Wendel Alter Woog 2 a 66606 St. Wendel



Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Neues Theater Sankt Wendel

T 06851 2251

stwendel.my-movie-world.de

INTERNATIONALER FRAUENTAG

FRAUENORGANISATIONEN RUFEN ZUM BUNDESWEITEN FRAUENSTREIK AUF

Die Initiative ENOUGH! hat Frauen in aller Welt aufgerufen, am Montag nach dem Internationalen Frauentag vielfältige Protestaktionen zu realisieren, um auf geschlechtsbezogene Ungerechtigkeit hinzuweisen und deren Aufhebung zu fordern. Das FrauenForum Saarbrücken beteiligt sich zusammen mit dem Frauenrat Saarland mit einer Aktion, bei der Passantinnen in der Bahnhofstraße eingeladen werden, sich eine Pause zu nehmen und verbal oder kreativ auszudrücken, in welchen Lebensbereichen sie von Benachteiligungen aufgrund ihres Geschlechtes betroffen sind. Sie können ihre Wut, Frustration, Trauer, Verzweiflung und ihre Ideen für mehr Gleichberechtigung äußern. **Es ist Zeit für ein starkes ENOUGH! GENUG! BASTA!**

Termin Montag, 09.03.2026
Uhrzeit 12 - 14 Uhr

Ausführliche Informationen

enoughgenug.org





FRAUENKULTURTAGE AFTER WORK-TANZPARTY

Erleben Sie mit Gusto Macchiato einen entspannten Abend im gemütlichen Ambiente der Tanzschule und Eventlounge STAGE. Kulinarisch verwöhnt werden Sie mit Fingerfood, zubereitet von den SaarLandFrauen.

Termin	Donnerstag, 17.09.2026
Beginn	17 Uhr
Ort	Tanzschule und Eventlounge STAGE Eisenbahnstraße 2 66606 St. Wendel
Eintritt	10 €/Karte
VVK-Stelle	Servicebüro des Landkreises Sankt Wendel T 06851 801-2010 Mommstr. 25 66606 St. Wendel

In Kooperation mit



FRAUENKULTURTAGE

ABSCHLUSSVERANSTALTUNG

BÜHNE FREI

Ein Abend mit buntem Programm und vielen kulturellen Beiträgen – nicht nur für Frauen!

Special-Act: Tobi van Deisner

Termin Freitag, 02.10.2026
Uhrzeit 19:30 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)
Ort Bliestalhalle Oberthal
Schwimmbadstr. 37
66649 Oberthal



KOSTENFREI

In Kooperation mit

Oberthal 
erleben...

INTERNATIONALER WELTMÄDCHENTAG

Mädchenaktionstag anlässlich des Weltmädchentags,
der am 11.10.2026 ist.

Termin Montag, 12.10.2026
Uhrzeit 11 - 17 Uhr
Ort Gasthaus zur Krone
Hauptstraße 113
66606 St. Wendel-Urweiler

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Frauenbüro Landkreis Sankt Wendel

T 06851 801 2070

frauenbeauftragte@lkwnd.de



KOSTENFREI



INTERNATIONALER TAG ZUR BESEITIGUNG VON GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN

Gemeinsam Fahne zeigen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen

Termin Mittwoch, 25.11.2026
Uhrzeit 11:30 Uhr
Ort vor dem Gebäude des Landratsamtes

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Frauenbüro Landkreis Sankt Wendel
 T 06851 801 2070
frauenbeauftragte@lkwnd.de

KOSTENFREI

WEITERE ANGEBOTE

SPRECHSTUNDEN MIT INDIVIDUELLER BERATUNG ZUR **RÜCKKEHR INS BERUFSLEBEN**

Die Agentur für Arbeit Saarland bietet im Kultur- und Bildungs-Institut St. Wendel in Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Sankt Wendel Ursula Weiland individuelle Beratungen für Frauen und Männer an, die nach Familienzeiten wieder zurück ins Erwerbsleben möchten. Die Sprechstunde richtet sich an Rückkehrende aus Eltern- oder Pflegezeit, die sich beruflich orientieren und zeitgemäß aufstellen wollen und bisher noch nicht mit der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter in Kontakt stehen. Romy Zeller, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, und das Team der Berufsberatung im Erwerbsleben beraten beispielsweise bei Fragen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zu beruflichen Perspektiven, zu Stellensuche und Bewerbung, zu Weiterbildung und zu möglichen Hilfen durch die Agentur für Arbeit. Bitte melden Sie sich vorher rechtzeitig an!

Termin 1	Dienstag, 10.03.2026
Termin 2	Dienstag, 12.05.2026
Termin 3	Dienstag, 27.10.2026
Termin 4	Dienstag, 08.12.2026
Uhrzeit	9 – 13 Uhr
Dozentin	Romy Zeller
Ort	Kultur- und Bildungs-Institut Werschweilerstraße 14 66606 St. Wendel

Weitere Informationen und Anmeldung

Romy Zeller, Agentur für Arbeit Saarland
T 0681 944 2301
saarbruecken.bca@arbeitsagentur.de
arbeitsagentur.de/vor-ort/saarland/bca



KOSTENFREI

In Kooperation mit

BERATUNGSSTELLE FRAU UND BERUF

Die Beratungsstelle »Frau und Beruf« bei der Kreisvolkshochschule des Landkreises Sankt Wendel berät Frauen, die beruflich Neu- oder Umorientierung wollen. Wir begleiten und unterstützen Sie im Bewerbungsprozess. Die Beratung ist kostenlos. Veranstaltungshinweise zum Thema Frau und Beruf werden regelmäßig auf der Homepage und auf der Facebook-Seite der Kreisvolkshochschule veröffentlicht.

Termin 1 jeden 1., 2. und 4. Mittwoch im Monat
Ort Kultur- und Bildungs-Institut
 Werschweilerstraße 14
 66606 St. Wendel

Termin 2 jeden 3. Mittwoch im Monat
Ort Mehrgenerationenhaus in Nonnweiler

Weitere Informationen und Anmeldung

h.hoefer-kunz@lkwnd.de

kvhs-wnd.de/ueber-uns/frau-und-beruf



KOSTENFREI

In Kooperation mit

Ministerium für Arbeit,
 Soziales, Frauen
 und Gesundheit

SAARLAND



**Kofinanziert von der
 Europäischen Union**

BERATUNG REGIONAL MIT DEM FRAUENNOTRUF SAARLAND

Mit Unterstützung der Frauenbeauftragten des Landkreises Sankt Wendel startete der FrauenNotruf Saarland ab Juli 2024 ein erweitertes Beratungsangebot: Betroffene können dann wohnortnah zu festen Terminen eine Beratung in Anspruch nehmen. Seit mehr als 30 Jahren berät der FrauenNotruf Saarland von sexualisierter Gewalt betroffene Frauen sowie deren privates Umfeld und Fachkräfte. Die Beratung erfolgt telefonisch, online oder auch persönlich. Sie ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Termine im wohnortnahen Umfeld können unter (0681) 36767 oder über www.onlineberatung-frauennotruf-saarland.de vereinbart werden. Das Angebot richtet sich ebenso an Personen, die aus unterschiedlichen Gründen eine Beratung an einem Ort bevorzugen, der sich nicht in der Nähe ihres Wohnortes befindet.

Termin 1	Mittwoch, 06.05.2026
Termin 2	Mittwoch, 12.08.2026
Termin 3	Mittwoch, 05.11.2026
Uhrzeit	9 – 13 Uhr
Ort	Landkreis Sankt Wendel Mommstraße 21-31 66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

T 0681 36767

onlineberatung-frauennotruf-saarland.de

In Kooperation mit



*Verantwortlich ist man nicht nur für das,
was man tut, sondern auch für das, was
man nicht tut.*

Lao-tse

PTBS-SELBSTHILFEGRUPPE FÜR FRAUEN

Sie suchen Hilfe und Austausch mit anderen Betroffenen oder Sie sind auf der Suche nach Informationen zu den Themen Trauma und PTBS (Posttraumatische Belastungsstörungen)? In schweren Fällen sollte PTBS psychotherapeutisch behandelt werden. In der Selbsthilfegruppe können Sie darüber reden, wie Ihr Leben jetzt ist und erfahren von anderen Betroffenen, wie diese mit ihren Schwierigkeiten umgehen. Bei den Treffen können Tipps, Erfahrungswerte und Informationen über die psychische Erkrankung geteilt oder gemeinsam hilfreiche Strategien erarbeitet werden.

Termine 2 Gruppentreffen im Monat
Ort 66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

ptbs-hilfe.zur.selbsthilfe@gmx.de

KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland

T 0681 960213-0

Futterstr. 27

66111 Saarbrücken

kontakt@selbsthilfe-saar.de

selbsthilfe-saar.de

facebook.com/selbsthilfe.saar



PTBS-
SELBSTHILFEGRUPPE
FÜR FRAUEN

MITMACH-ANGEBOTE »FIT IM ALTER« 2026 FÜR FRAUEN UND MÄNNER

März	Klangentspannung (Sandra Möller)
Beginn	Dienstag, 10.03.26 (Niederlinxweiler)
Uhrzeit	09:30 – 10:15 Uhr
April	Tischtennis (TTV Niederlinxweiler)
Beginn	Mittwoch, 01.04.26 (Breitwieshalle NLW)
Uhrzeit	10 – 11:30 Uhr
Mai	Boule (Bouleclub Bliesen-Winterbach)
Beginn	Samstag, 02.05.26 (Bouleanlage Winterbach)
Uhrzeit	ab 15 Uhr
Juni	Tennis (TC Oberlinxweiler)
Beginn	Mittwoch, 10.06.26 (Tennisanlage OLW)
Uhrzeit	16 – 18 Uhr
Juli	Kreativangebot (Stefanie Mottier)
Beginn	Montag, 06.07.26 (St. Wendel)
Uhrzeit	10 – 12 Uhr
September	Line Dance (TV St. Wendel)
Beginn	Samstag, 05.09.26 (Halle Willi-Graf-Str. 2)
Uhrzeit	14 – 15 Uhr für AnfängerInnen 15 – 16 Uhr für Fortgeschrittene



Oktober	Gedächtnistraining (Kneipp Verein)
Beginn	Freitag, 02.10.26 (Urweiler)
Uhrzeit	17 – 18 Uhr
November	Lösungsfindung Smartphone
Beginn	Donnerstag, 12.11.26 (für Android Geräte) Donnerstag, 19.11.26 (für Apple Geräte)
Uhrzeit	09:30 – 11:30 Uhr (Bürgerlabor WND)
Dezember	Entspannungsreise (Tanja Herz-v. Ehr)
Beginn	Dienstag, 01.12.26 (St. Wendel)
Uhrzeit	14:30 bis 15:30 Uhr

Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Seniorenbeauftragte der Kreisstadt St. Wendel

Heike Arweiler

Schloßstr. 7

66606 St. Wendel

T 06851 809-1958

seniorenbeauftragte@sankt-wendel.de



HILFE AUF DEN ERSTEN BLICK

ALDONA e.V. – Beratungsstelle für Migrantinnen und Prostituierte Anonym und kostenlos	T 0681 373631
Beratungs- und Interventionsstelle für alle Opfer häuslicher Gewalt	T 0681 3799610
Stationäre Notaufnahmestellen für Frauen und Kinder	
• Frauenhaus Neunkirchen	T 06821 92250
• Frauenhaus Saarbrücken	T 0681 991800
• Frauenhaus Saarlouis	T 06831 2200
SKF Elisabeth-Zillken-Haus Stationäre Gewaltschutzangebote für in Not geratene Frauen und Mädchen	T 0681 910270
Frauen-Notruf Saarland Online-Beratung: <i>onlineberatung-frauennotruf-saarland.de</i>	T 0681 36767
Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen	T 116016
Therapie Interkulturell e.V. Beratung von Frauen für Frauen	T 0681 373535
Kinderschutzbund	T 0681 32533
Nummer gegen Kummer	T 116111
Elterntelefon	T 0800 1110550
NELE – Fachberatungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen	T 0681 32058
Heimweg-Telefon	T 030 12074182
Polizei Polizeiinspektion St. Wendel	T 110 T 06851 8980
NO STALK-App des Weißen Rings: nostalk.de	Download in den App-Stores
Donum Vitae im Saarland e.V. Schwangerschaftsberatung St. Wendel	T 06851 830705
Hilfetelefon – Gewalt gegen Männer	T 0800 1239900
Inveo – Ambulante Unterstützung psychisch belasteter Eltern	T 0681 41097000
Zwischentöne Austausch unter Hochbegabten und Neurodivergenten	zwischenotoene. wnd@gmail.com





Landkreis
**Sankt
Wendel**

Frauenbüro

Mommstraße 21-31
66606 Sankt Wendel
T 06851 801-2071
frauenbeauftragte@lkwnd.de
landkreis-st-wendel.de

Servicezeiten

8 – 12 Uhr