



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!

A handwritten signature in black ink, appearing to read "U. W.", enclosed within a large, roughly drawn oval shape.

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.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Udo Recktenwald".

**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](http://landkreis-st-wendel.de)

**Behördlicher Datenschutzbeauftragter ist:**  
Christian Kaster  
Mommstraße 25  
66606 Sankt Wendel  
T 06851 801-2500  
[c.kaster@lkwnd.de](mailto: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](mailto: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  
Mommsstraße 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](mailto: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: Wanderrung 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 Katastrophenschutzzentrum 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-Gronig) 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 Elfie 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!

<b>Dozentin</b>	Susanne Kreuz
<b>Ort</b>	Stofferia JAJOMA
	Flächenbachstr. 18
	66606 St. Wendel-Bliesen

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Susanne Kreuz  
T 0172 7182711  
[jajoma.de](http://jajoma.de) oder [susannekreuz.com](http://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 eingebbracht 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.

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

## Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Optimum Hoch3 – Heike Fischer  
Supervision, Coaching und Mediation  
T 0157 81781286  
[kontakt@optimumhoch3.de](mailto:kontakt@optimumhoch3.de)  
[optimumhoch3.de](http://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.

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

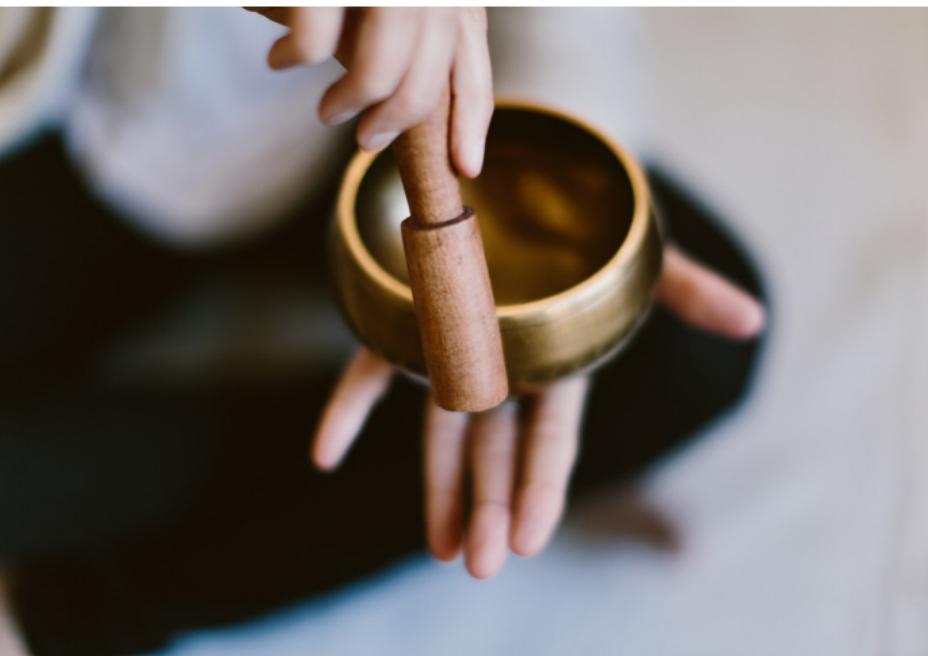
### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Karin Bill, Gesundheitspraktikerin BfG

T 0176 83357886

[seelengesang@gmx.de](mailto:seelengesang@gmx.de)

[karin-bill.de](http://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!

<b>Termine</b>	freitags (außer in den Schulferien)
<b>Uhrzeit</b>	15 – 18 Uhr
<b>Kosten</b>	5 €/Monat
<b>Dozentin</b>	Kateryna Perederenko
<b>Ort</b>	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.

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

#### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Anja Gelzleichter  
T 0159 02400267  
kleine\_Kreativstube@web.de

*Fantazie 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.

<b>Termine</b>	5/Kurs (beide Kurse sind ganzjährig fortlaufend)
<b>Beginn 1</b>	Dienstag, 03.03.2026
<b>Uhrzeit</b>	18:15 Uhr – 19:45 Uhr
<b>Beginn 2</b>	Donnerstag, 05.03.2026
<b>Uhrzeit</b>	18 Uhr bis 19:30 Uhr
<b>Kosten</b>	40 €/Kurs
<b>Dozentin</b>	Eva Simon
<b>Ort</b>	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](http://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.

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

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Anke Klees  
T 0151 50110796  
[anke.klees@gmx.net](mailto: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)**

<b>Termin 1</b>	Freitag, 21.08. – Sonntag, 23.08.2026 Anmeldung bis 22.07.2026
<b>Termin 2</b>	Freitag, 04.12. – Sonntag, 06.12.2026 Anmeldung bis 04.11.2026
<b>Uhrzeit</b>	Freitag, 15:30 – Sonntag 13 Uhr
<b>Dozentin</b>	Karola Fries
<b>Kosten</b>	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)
<b>Ort</b>	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.

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

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Elke Beier  
T 0171 1089465  
[elke@yogaimherzen.de](mailto:elke@yogaimherzen.de)  
[yogaimherzen.de](http://yogaimherzen.de)

## YOGA-KURS

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

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

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Elke Beier  
T 0171 1089465  
[elke@yogaimherzen.de](mailto:elke@yogaimherzen.de)  
[yogaimherzen.de](http://yogaimherzen.de)

## **WORKSHOP BEWEGUNG UND PSYCHE**

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

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

### **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Elke Beier  
T 0171 1089465  
[elke@yogaimherzen.de](mailto:elke@yogaimherzen.de)  
[yogaimherzen.de](http://yogaimherzen.de)

## **WORKSHOP FASZIEN – BEWEGLICHKEIT – ATMUNG – ENTSPANNUNG**

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

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

### **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Elke Beier  
T 0171 1089465  
[elke@yogaimherzen.de](mailto:elke@yogaimherzen.de)  
[yogaimherzen.de](http://yogaimherzen.de)

## KRAFT DER STIMME

### STIMM-POWER: AUFTANKEN MIT DEM EIGENEN KLÄNG

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.

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

#### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Sabine von Herzen  
T 0160 8113843  
[info@sabine-von-herzen.de](mailto:info@sabine-von-herzen.de)  
[sabine-von-herzen.de](http://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.

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

#### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Sabine von Herzen  
T 0160 8113843  
[info@sabine-von-herzen.de](mailto:info@sabine-von-herzen.de)  
[sabine-von-herzen.de](http://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](mailto:info@sabine-von-herzen.de)

[sabine-von-herzen.de](http://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.

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

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Sabine von Herzen  
T 0160 8113843  
[info@sabine-von-herzen.de](mailto:info@sabine-von-herzen.de)  
[sabine-von-herzen.de](http://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.

<b>Termine</b>	6 / Kurs
<b>Beginn 1</b>	Dienstag, 17.03.2026
<b>Uhrzeit</b>	19 – 20 Uhr
<b>Beginn 2</b>	Dienstag, 18.08.2026
<b>Uhrzeit</b>	18 – 19 Uhr
<b>Kosten</b>	126 € / Kurs
<b>Dozentin</b>	Friederike Witt
<b>Ort</b>	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](mailto:friederike.witt@gmx.de)  
[instagram.com/hp\\_physio\\_witt](https://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.

<b>Termin 1</b>	Samstag, 21.03.2026
<b>Termin 2</b>	Samstag, 20.06.2026
<b>Termin 3</b>	Samstag, 26.09.2026
<b>Uhrzeit</b>	14 – 17 Uhr
<b>Kosten</b>	79 € / Termin
<b>Dozentin</b>	Silvia Holletschek, Nicole Czapla
<b>Ort</b>	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](mailto: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 €).

<b>Termin</b>	Samstag, 28.03.2026
<b>Uhrzeit</b>	9 – 13 Uhr
<b>Kosten</b>	119 € (+15 € Pilates-Option)
<b>Dozentin</b>	Silvia Holletschek, Nicole Czapla
<b>Ort</b>	Hotel Weiherhof am Golfpark In den Weiichern 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 GANZ-HEITLICH 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.

<b>Termin 1</b>	Samstag, 25.04.2026
<b>Uhrzeit</b>	14 – 17 Uhr 17 – 18 Uhr Pilates
<b>Termin 2</b>	Samstag, 03.10.2026
<b>Uhrzeit</b>	14 – 17 Uhr 17 – 18 Uhr Pilates
<b>Kosten</b>	79 €/Termin (+15 € Pilates-Option)
<b>Dozentin</b>	Silvia Holletschek, Nicole Czapla
<b>Ort</b>	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](mailto: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.

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

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Philipp Leidinger  
T 0176 32737618  
[kontakt@jjwnd.de](mailto: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.

<b>Termine</b>	8
<b>Beginn</b>	Dienstag, 21.04.2026
<b>Uhrzeit</b>	17:50 – 18:50 Uhr
<b>Kosten</b>	98 €
<b>Dozentin</b>	Sandra Paliot
<b>Ort</b>	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](mailto:kontakt@zeitessenz.de)  
[zeitessenz.de](http://zeitessenz.de)  
[hpp-paliot.de](http://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 LYMPHESYSTEM:** ALLES IM FLUSS?

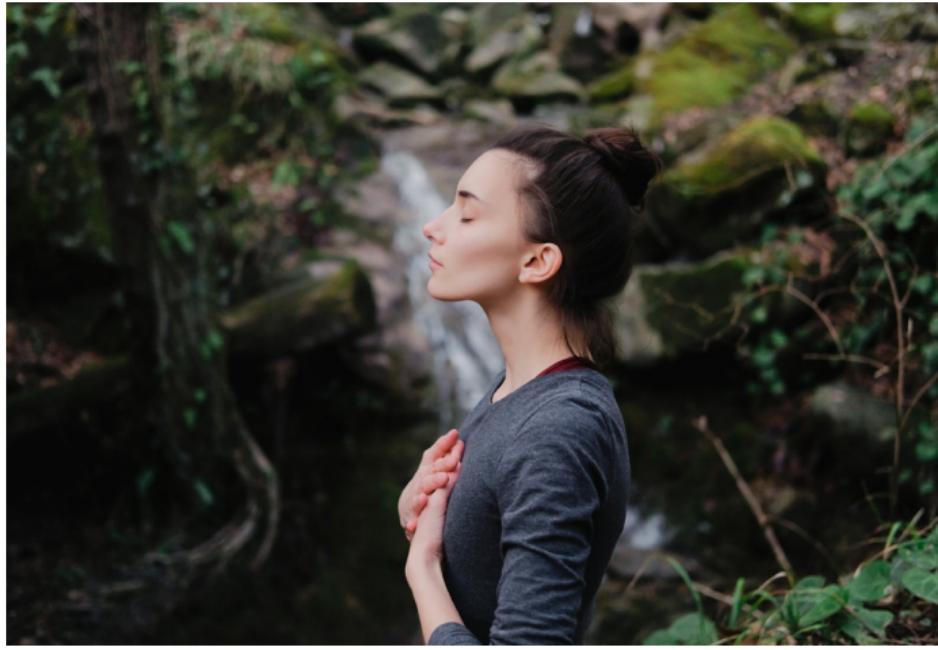
Leider immer noch ein Stiefkind der Medizin. Dabei ist es so ungeheuer wichtig für unsere Gesundheit! Ohne unser Lymphsystem könnten wir nicht einen Tag überleben. Bestehen bereits Erkrankungen, ist es umso wichtiger, das System genauer zu betrachten und die Selbst-drainage zu erlernen.

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

### **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Alexandra Leonhard-Kiehl, Heilpraktikerin,  
T 0151 28869229  
[AlexandraLeonhard@web.de](mailto:AlexandraLeonhard@web.de)  
[Alexandra-Leonhard-kiehl.de](http://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.

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

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Alexandra Leonhard-Kiehl, Heilpraktikerin,  
T 0151 28869229  
[AlexandraLeonhard@web.de](mailto:AlexandraLeonhard@web.de)  
[Alexandra-Leonhard-kiehl.de](http://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.

<b>Termin 1</b>	Samstag, 20.06.2026
<b>Uhrzeit</b>	11 – 13:30 Uhr
<b>Termin 2</b>	Freitag, 23.10.2026
<b>Termin 3</b>	Freitag, 12.03.2027
<b>Uhrzeit</b>	17:30 – 19:30 Uhr
<b>Dozentin</b>	Alexandra Leonhard-Kiehl
<b>Kosten</b>	50 €/Termin
<b>Ort</b>	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 stolpert, 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.

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

## Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Sarah Gregorius  
T 0176 46650582  
[sarah.gregorius@gmx.de](mailto: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.

<b>Termin 1</b>	Mittwoch, 29.04.2026
<b>Termin 2</b>	Mittwoch, 09.09.2026
<b>Uhrzeit</b>	19 – 20:30 Uhr
<b>Dozentin</b>	Luisa Kremp, Annette Ermisch
<b>Ort</b>	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](mailto: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

# **ELTERNGEGLD KOMPAKT – ONLINEVORTRAG FÜR WERDENDE ELTERN**

## **Kooperationsveranstaltung Online Vorträge der Landesarbeitsgemeinschaft Kommunale Frau- enbeauftragte 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

<b>Termin</b>	Dienstag, 05.05.2026
<b>Uhrzeit</b>	17 – 18:30 Uhr
<b>Referentin</b>	Josephine Schmidt Elterngeldberaterin und Gründerin von Familien- finanzen
<b>Ort</b>	Online (Die Zugangsdaten werden per Mail zugesandt)

## **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Frauenbüro Regionalverband Saarbrücken

[frauenbuero@rvsbr.de](mailto:frauenbuero@rvsbr.de)

**KOSTENFREI**

## KOCHWORKSHOP **VEGAN DURCH SIEBEN LÄNDER!** EIN BESONDERES GESCHMACKSERLEBNIS

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.

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

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Inka Baroni  
T 0177 5344296  
[mail@feineart-baroni.de](mailto: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.

<b>Termin</b>	Donnerstag, 26.11.2026
<b>Uhrzeit</b>	17 – 20:30 Uhr
<b>Kosten</b>	45 €
<b>Dozentin</b>	Inka Baroni
<b>Ort</b>	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](mailto:mail@feineart-baroni.de)



## FREUNDINNEN-KOCHKURS VEGAN

Mädchenabend 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 gegessen. 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.

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

## **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Frauenbüro Landkreis Sankt Wendel

T 06851 801 2070

[frauenbeauftragte@lkwnd.de](mailto: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.

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

### **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Frauenbüro Landkreis Neunkirchen

T 06824 906 7142

[h.neurohr-kleer@landkreis-neunkirchen.de](mailto: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

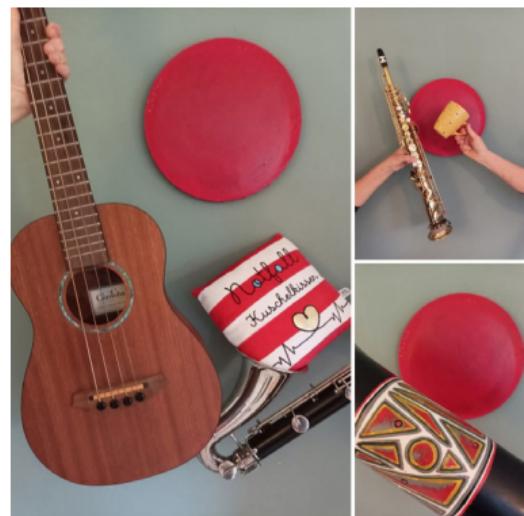
t.endres-klemm@gmx.de

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

<b>Vernissage</b>	Samstag, 01.03.2026
<b>Uhrzeit</b>	17 Uhr
<b>Ort</b>	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!«



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

in Kooperation mit



[ticket-regional.de](http://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.

<b>Termin</b>	Dienstag, 03.03. und 10.03.2026
<b>Uhrzeit</b>	20 Uhr
<b>Dauer</b>	118 min
<b>Kosten</b>	6,50 €
<b>Ort</b>	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](http://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](http://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.

<b>Termin</b>	Donnerstag, 17.09.2026
<b>Beginn</b>	17 Uhr
<b>Ort</b>	Tanzschule und Eventlounge STAGE Eisenbahnstraße 2 66606 St. Wendel
<b>Eintritt</b>	10 €/Karte
<b>VVK-Stelle</b>	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

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



KOSTENFREI

In Kooperation mit

**Oberthal** erleben...

## INTERNATIONALER WELTMÄDCHENTAG

Mädchenaktionstag anlässlich des Weltmädchentags,  
der am 11.10.2026 ist.

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

### Ausführliche Informationen und Anmeldungen

Frauenbüro Landkreis Sankt Wendel

T 06851 801 2070

[frauenbeauftragte@lkwnd.de](mailto:frauenbeauftragte@lkwnd.de)



**KOSTENFREI**



## **INTERNATIONALER TAG ZUR BESEITIGUNG VON GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN**

Gemeinsam Fahne zeigen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen

<b>Termin</b>	Mittwoch, 25.11.2026
<b>Uhrzeit</b>	11:30 Uhr
<b>Ort</b>	vor dem Gebäude des Landratsamtes

### **Ausführliche Informationen und Anmeldungen**

Frauenbüro Landkreis Sankt Wendel  
T 06851 801 2070  
[frauenbeauftragte@lkwnd.de](mailto: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!

<b>Termin 1</b>	Dienstag, 10.03.2026
<b>Termin 2</b>	Dienstag, 12.05.2026
<b>Termin 3</b>	Dienstag, 27.10.2026
<b>Termin 4</b>	Dienstag, 08.12.2026
<b>Uhrzeit</b>	9 – 13 Uhr
<b>Dozentin</b>	Romy Zeller
<b>Ort</b>	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](mailto:saarbruecken.bca@arbeitsagentur.de)  
[arbeitsagentur.de/vor-ort/saarland/bca](http://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](mailto:h.hoefer-kunz@lkwnd.de)

[kvhs-wnd.de/ueber-uns/frau-und-beruf](http://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](http://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](http://www.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](mailto: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](mailto:kontakt@selbsthilfe-saar.de)  
[selbsthilfe-saar.de](http://selbsthilfe-saar.de)  
[facebook.com/selbsthilfe.saar](https://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 (Booleanlage 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



<b>Oktober</b>	Gedächtnistraining (Kneipp Verein)
<b>Beginn</b>	Freitag, 02.10.26 (Urweiler)
<b>Uhrzeit</b>	17 - 18 Uhr
<b>November</b>	Lösungsfundung Smartphone
<b>Beginn</b>	Donnerstag, 12.11.26 (für Android Geräte)
	Donnerstag, 19.11.26 (für Apple Geräte)
<b>Uhrzeit</b>	09:30 - 11:30 Uhr (Bürgerlabor WND)
<b>Dezember</b>	Entspannungsreise (Tanja Herz-v. Ehr)
<b>Beginn</b>	Dienstag, 01.12.26 (St. Wendel)
<b>Uhrzeit</b>	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** T 0681 910270

Stationäre Gewaltschutzangebote für in Not geratene Frauen und Mädchen

**Frauen-Notruf Saarland** T 0681 36767

Online-Beratung:  
[onlineberatung-frauennotruf-saarland.de](http://onlineberatung-frauennotruf-saarland.de)

**Hilfetelefon** - Gewalt gegen Frauen T 116016

**Therapie Interkulturell e.V.** T 0681 373535

Beratung von Frauen für Frauen

**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** T 110

Polizeiinspektion St. Wendel T 06851 8980

**NO STALK-App des Weißen Rings:** Download in den App-Stores  
[nostalk.de](http://nostalk.de)

**Donum Vitae im Saarland e.V.** T 06851 830705

Schwangerschaftsberatung St. Wendel

**Hilfetelefon** - Gewalt gegen Männer T 0800 1239900

**Inveo** - Ambulante Unterstützung psychisch belasteter Eltern T 0681 41097000

**Zwischentoene** Austausch unter Hochbegabten und Neurodivergenten zwischentoene.wnd@gmail.com





Landkreis  
**Sankt  
Wendel**

**Frauenbüro**

Mommstraße 21-31  
66606 Sankt Wendel  
T 06851 801-2071  
[frauenbeauftragte@lkwund.de](mailto:frauenbeauftragte@lkwund.de)  
[landkreis-st-wendel.de](http://landkreis-st-wendel.de)

**Servicezeiten**

8 - 12 Uhr