



**Weil  
sie's  
kann!**

**2022**

**VERANSTALTUNGSPROGRAMM ZU  
FRAUEN-KÖRPER-LEBENS-WELTEN**

# Die Veranstalterinnen



**Lisa-Marie Trog**

Gleichstellungsbeauftragte  
Kreis Germersheim

**Frauenbüro SÜW**

**Isabelle Stähle**

Gleichstellungsbeauftragte  
Kreis Südliche Weinstraße

**Stadt Landau** in der Pfalz



Gleichstellungsstelle

**Evi Julier**

Gleichstellungsbeauftragte  
Stadt Landau



# Mai- Juli

**Körperliche Selbstbestimmung ist für viele Frauen leider noch längst keine Selbstverständlichkeit. Somit grenzt dies auch heutzutage die Entfaltungsmöglichkeiten ein. Frauen sollen über Sexualität, Verhütung und medizinische Versorgung selbst entscheiden können.**

**Wir, die Gleichstellungsbeauftragten der Südpfalz, wollen mit diesem Format Mut machen, zu freier Entscheidung und Entfaltung des eigenen Körpers.**



# Gebären & Mutterschaft

## Tango zwischen Hingabe und Aufgabe

Der weibliche Körper hat die besondere Fähigkeit, Neues in die Welt zu bringen. Damit ist auch verbunden, dass Mütter tagtäglich Werte und Formen des Miteinanders an die kommenden Generationen weitergeben. „Frau sein – frei sein“ steht an diesem Abend unter dem Motto: „Ein Tango zwischen Hingabe und Aufgabe.“ Thematisiert wird ein gesundes Leben in den Rollen als Mutter und eigenständiger Frau. Wir laden Frauen jeden Alters ein, egal ob Single, Großmutter oder Schwangere, miteinander in einen bestärkenden Austausch zu kommen und sich für das eigene Wohlbefinden und das ihrer Nachkommen einzusetzen.

**30.05.2022 / 18:30–20 Uhr**

Onlineveranstaltung

Veranstalterin: [www.ursam-training.com](http://www.ursam-training.com)

Anmeldung: [viola@ursam-training.com](mailto:viola@ursam-training.com)

Kosten: 13–25 € nach eigenem Ermessen

**Bitte beachte, dass Du erst mit dem Überweisen des Beitrages angemeldet bist.**



# Verhütungsmethoden

**Ein Vortrag von Frauenärztin Dr. Wilson**

Verhütung ist Frauensache.  
Das ist leider weitestgehend immer noch so.  
Aber welche Verhütungsmittel gibt es eigentlich?  
Welche möglichen Nebenwirkungen haben sie?  
Wieso gibt es eine Pillenpause?  
Ist diese gesundheitlich begründet?  
Diese und weitere Fragen wird die Frauenärztin  
Dr. Tina Wilson in ihrem Vortrag über Verhütungsmethoden klären. Nach Deiner Anmeldung erhältst Du einige Tage vor dem Vortrag einen Zugang zum Onlineportal.

**23.06.2022 / 19 Uhr**

Onlineveranstaltung

Anmeldung: [I.Trog@kreis-Germersheim.de](mailto:I.Trog@kreis-Germersheim.de)

Kostenfrei

**Der Einladungslink wird kurz vor der Veranstaltung verschickt.**

# Meiner oder deiner?

Der Körper einer Frau ist und bleibt ein öffentliches Thema, das immer wieder zu Diskussionen führt. Zwischen Selbstbestimmung, permanenter Bewertung von außen und unerreichbaren Schönheitsidealen sollen sich Frauen auch noch selbst lieben und Kinder kriegen. In diesem Talk möchten wir gemeinsam mit Runa Hoffmann von Misc Berlin, Agentur für kulturellen Wandel, die Hintergründe der Problematik beleuchten und erste Ideen sammeln, wie wir besser damit umgehen können.

[www.miscberlin.com](http://www.miscberlin.com)

📍 miscberlin

**30.06.2022 / 19:30 Uhr**

Onlineveranstaltung

Anmeldung: [I.Trog@kreis-Germersheim.de](mailto:I.Trog@kreis-Germersheim.de)

Kostenfrei

**Der Einladungslink wird kurz vor der Veranstaltung verschickt.**

**MY BODY. MY RULES.**



# Museums führung



**Virtuelle Museumsführung durch das Museum für  
Verhütung und Schwangerschaftsabbruch (MUVS) –  
in Wien**

**Reise mit uns nach Wien ins MUVS!**

**Die anonyme Geburt anno dazumal, Verhütung  
vor 100 Jahren – guter Beginn, tragisches Ende?!  
In einer Online-Führung durch das Museum für  
Verhütung und Schwangerschaftsabbruch in Wien  
kannst Du in die Kulturgeschichte der Verhütung  
und des Schwangerschaftsabbruchs eintauchen.  
Du erfährst etwas über die Ausstellungsobjekte  
von damals und heute, die Zwänge und Nöte der  
Generationen vor der Entwicklung wirksamer Ver-  
hütungsmethoden und den aktuellen Wissensstand.**

**01.07.2022 / 17 Uhr**

**Onlineveranstaltung (ca. 1,5 Stunden Führung)**

**Anmeldung: [frauenbuero@suedliche-weinstrasse.de](mailto:frauenbuero@suedliche-weinstrasse.de)**

**oder 06341/940-121**

**Kostenfrei**

**Der Einladungslink wird kurz vor der  
Veranstaltung verschickt.**





# Körperwahrnehmung



## Schön dich kennenzulernen

Wann haben sich die Füße in letzter Zeit wohl gefühlt und wie drückt sich Zufriedenheit in der Körperhaltung aus? An diesem Abend geht es darum, sich jenseits von Bewertungen ganz dem Gespür des eigenen Körpers zu widmen. Achtsame Übungen ermöglichen es, den Körper bewusst zu erleben und seine wertvollen Signale für das Wohlbefinden zu erkennen. Im Austausch laden wir ein, unsere Geschichten und Erkenntnisse zu teilen. Wir können uns als Frauen gegenseitig inspirieren und bestärken und tragen so gemeinsam dazu bei, dass Frauen sich in ihren Körpern wohl fühlen, gut für sich sorgen und ein positives Frauenkörperbild in unserer Kultur gelebt wird.

**28.07.2022 / 18:30–20 Uhr**

Onlineveranstaltung

Veranstalterin: [www.ursam-training.com](http://www.ursam-training.com)

Anmeldung: [viola@ursam-training.com](mailto:viola@ursam-training.com)

Kosten: 13–25€ nach eigenem Ermessen

**Bitte beachte, dass Du erst mit dem Überweisen des Beitrags angemeldet bist.**