

Mit Humor betrachtet

RECKLINGHAUSEN. Die Frauenberatung bietet neue Kurse und Workshops. So zeigt eine Clownin, wie das Leben von der heiteren Seite aussieht.

von Silvia Seimetz

Jeder Mensch hat sein Päckchen zu tragen. Die einen nehmen es mit links, die anderen auf die schwere Schulter. Frauen, die Lust auf einen Perspektivwechsel mit Humor haben, sind am 14. April an der Springstraße 6 an der richtigen Adresse. Der Workshop mit Clownin Ulrike Simon ist aber nur eines von vielen neuen Angeboten, zu dem die Frauenberatung einlädt.

Die Programmhefte für das erste Halbjahr liegen an vielen öffentlichen Stellen in der Stadt aus. Wer die Frauenberatung noch gar nicht kennt, kann sich am Freitag, 19. Januar, ein Bild machen. Ab 15 Uhr sind die Türen zu den erweiterten und frisch renovierten Räumen zum Neujahrsempfang geöffnet. Für das Beraterinnen-Team um Leiterin Manuela Sabozin-Oberem und den Trägerverein Anlass, um für die Unterstützung im vergangenen Jahr zu danken. „Wir freuen uns aber auch auf neue Gesichter“, betont sie.

Unbürokratische und schnelle Hilfe für Frauen in verschiedenen (Not-)Situations ist die Hauptaufgabe der Beratungsstelle. Das Veranstaltungsprogramm ein Angebot für alle Frauen. Zu den Klassikern gehören Qi Gong (ab 18. Januar), „Feldenkrais“ (ab 8. Februar), Stimmtraining (ab 17. Februar). „Erstmals bieten wir Shiatsu und Yoga an“, sagt Manuela Sabozin-Oberem. Die Akupressurmassage Shiatsu lernen Frau-



Warum die Clownin nur zu Karneval rauslassen? Im Kurs mit einer Expertin lernen Frauen, wie sie fröhlich durchs Leben gehen.
—FOTO: DPA (ARCHIV)

en ab dem 17. Januar. Daoistisches Yoga findet einmalig am 16. März statt. Ein zehn Einheiten umfassender Hatha-Yoga-Kurs startet am Sonntag, 8. April, 10 Uhr.

Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen im Grundschulalter gehört ebenfalls fest zum Programm. Los geht es Ende Mai. „Dieses Mal gibt es auch einen Wendo-Kurs für Teenager“, freut sich Manuela Sabozin-Oberem. Ab

dem 22. Juni zeigt Trainerin Carmen Uhlenbrock Mädchen von zwölf bis 17 Jahren, wie sie selbstbewusst auftreten und sich gegen Angreifer wehren.

„Hau rein“ im ganz anderen Sinne heißt es am Karnevalswochenende 10. und 11. Februar. Dann zeigt Bildhauerin Judith Hupel Frauen, wie sich am Stein Frust abbauen lässt und gleichzeitig etwas Schönes entsteht.

INFO

Anmeldungen

Die Frauenberatung, Springstraße 6, ☎ 1 54 57, ist erreichbar: Montag, Dienstag und Mittwoch 9 bis 16 Uhr, donnerstags 9 bis 18 Uhr, freitags 9 bis 13 Uhr. Kursanmeldungen auch über: www.frauenberatung-recklinghausen.de