

Ev. Frauenwerk  
Lübeck-Lauenburg

## Newsletter Februar – Mai 2025

### Liebe Interessierte an den Angeboten des Frauenwerkes,

vieles bewegen wir in diesen bewegten Tagen. Gedanklich, sparsam und auch praktisch. So haben wir uns schweren Herzens dafür entschieden, aus dem Ratzeburger Büro auszuziehen und jegliche verwaltungstechnischen Aktivitäten auf unser Lübecker Büro zu konzentrieren. Dennoch sollen auch in Zukunft Veranstaltungen im lauenburgischen Raum geplant und durchgeführt werden.

Sie erreichen Frau Knickrehm bis auf weiteres über die Tel. Nr.: **04541/ 88 93 37**, Mobil: **0176 19790269** und die E-Mail-Adresse [frauenwerk-rz@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-rz@kirche-ll.de).

Auch nehmen uns die Planungen, Vorbereitungen und baulichen Umsetzungen für den Umzug in die Breite Str. 17. in Lübeck sehr in Anspruch. Sobald uns der genaue Umzugstermin bekannt ist, werden wir hierzu noch einmal informieren. Ortsänderungen für die geplanten Veranstaltungen sind dann auf der Website zu finden.

Die Bundestagswahl steht bevor. **Vor über 150 Jahren begannen Frauen für ihr Wahlrecht zu kämpfen.** Wir haben die Wahl **am 23.02.2025!** Jede Stimme zählt.

*Es ist nicht immer leicht, das Richtige zu tun. Es ist nicht richtig, immer das Leichte zu tun.*

Mit diesem Wort, gefunden in dem Buch: „*Ich hab´ mit Ingwertee gegoogelt. Mein Leben in Autokorrektur.*“ von Susanne M. Riedel, grüße ich herzlich auch vom Frauenwerksteam

Silke Meyer



### Atelier EntdeckungsART

**Donnerstag, 13.2. | 27.3. | 24.4. | 22.5. • 17.30 – 20.30 Uhr**

**KUNST trotz(t) Krieg!** Experimentelle und Ergebnisoffene Annäherung an Formen, Flächen und räumlichen Strukturen mit Impulsen zu Friedensaspekten. Ein Angebot zu kreativem AUS-Druck auf unterschiedlichen Formaten und strukturierten Untergründen.

**Leitung:** Silke Meyer

**Ort:** Frauenwerk Lübeck, Steinrader Weg 11

**Anmeldung:** Tel. 0451 300 86 87 12 | E-Mail: [frauenwerk-ll@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-ll@kirche-ll.de)



### Austausch und Begegnung

**Dienstag, 25.2. | 25.3. | 15.4. | 27.5. • 15.30 -17.30 Uhr**

„Was ist uns heilig und wert im Leben?“

Themen - Austausch - Gemeinschaft – willkommen in einer offenen Runde!

**Ort:** Frauenwerk Lübeck, Steinrader Weg 11



## Gottesdienst in Siebenbäumen

**Sonntag, 23.2. • 17 Uhr**

Wir laden herzlich ein zum Gottesdienst in Kooperation mit den [Land-Grazien](#) (Frauen helfen Frauen e.V.) und Pastor Oliver Erckens.

Verschiedene Stationen laden ein zum:

Klagen, zur meditativen Stille, zum Kraft-Schöpfen, zum Gesegnet-Werden.

**Ort:** St.-Marien-Kirche, Hinter der Kirche 9, 23847 Siebenbäumen



Silke Meyer

## Raum für Seelsorge & Potentialentfaltung

**Dienstag, 25.2. | 25.3. | 29.4. • 11 – 13 Uhr**

Sie wünschen sich in Ihrer Lebenssituation ein offenes Ohr oder den Segen für einen besonderen Wegabschnitt? Im geschützten Raum oder in einer gemeinsamen GEH-ZEIT können Sie sich das von der Seele reden, was Sie beschäftigt, bedrückt, gefangen hält oder froh sein lässt.

Nehmen Sie einfach Kontakt auf und melden sich an:

Tel. 0451 300 868712 | E-Mail: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de)

**Ort:** FW Lübeck, Steinrader Weg 11



## Clownsabenteuer – für Fortgeschrittene

**Samstag, 1.3. | 5.4. | 10.5. • 10 – 12 Uhr**

2 Stunden lang sich selbst spüren, die Wahrnehmung schärfen, atmen, tanzen – und hinter der roten Nase, der kleinsten Maske der Welt, ausprobieren, was es heißt, einfach und schlicht auf den Moment zu reagieren. Wir erleben das Abenteuer des Clownin-Seins, spüren unsere Lebendigkeit und Kreativität, improvisieren und agieren zusammen – und haben immer ganz viel zu lachen. So kann ein „Clownsabenteuer“ eine Kraftquelle sein für den Alltag.

**Kursleiterin:** [Bettina Sick-Folchert](#) | **Kosten:** 10 €

**Anmeldung** unter: [besifo@posteo.de](mailto:besifo@posteo.de) oder 04504-6134

**Ort:** FW Lübeck, Steinrader Weg 11



## 7 Wochen Ohne – Luft holen!

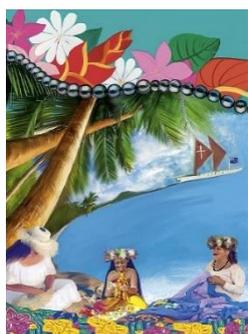
Unter diesem Motto der Passionsaktion wollen wir, Frauen des Ev. Frauenwerkes und der Ev. reformierten Gemeinde, mit Ihnen tief Luft holen, Atem schöpfen, Kraft tanken. Dazu treffen wir uns vier Mal: **Donnerstag, den 6.3.** von 18 – 18.30 Uhr online; **Donnerstag, den 20.3.** um 19 Uhr in der reformierten Kirche zu einem Pilgerspaziergang zum Frauenwerk am Steinrader Weg;

**Donnerstag, den 3.4.** von 18 – 18.30 Uhr online

**Donnerstag, den 17.4.** um 18 Uhr zu einem [Agapemahl](#) im **Gemeindesaal von St. Georg Genin**, Niederbüssauer Weg 3.

Sie sind herzlich eingeladen, an einem oder mehreren Treffen teilzunehmen.

Bitte melden Sie sich per E-Mail an: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de)



Das Titelbild für den WGT 2025 schufen  
Tarani Napa und Tevairangi Napa

## Gottesdienst zum Weltgebetstag 2025

**“Wunderbar geschaffen” - Cookinseln**

**Freitag, 7.3. • 12 Uhr**

Frauen von den Cookinseln, einer Inselkette im Südpazifik, haben die Gottesdienstordnung vorbereitet. Die Christinnen der sehr kleinen und weit verstreut liegenden Inseln stellen den Psalm 139 ins Zentrum ihres Gottesdienstes. Sie laden ein, die Wunder der Schöpfung zu sehen und die Freude darüber zu teilen.

**Ort:** Evangelisch-reformierte Kirche Lübeck, Königstr. 18

**Digitaler Weltgebetstagsgottesdienst von und mit Frauen aus der Nordkirche**  
Weitere Informationen [HIER](#)



## KUR-Informationsveranstaltung

**Montag, 10.3. | 19.5. • 16.30 – 18 Uhr**

**Saskia Lohff** informiert über die häufigsten Fragen rund um eine Mütter-/ Mutter-Vater-Kind-Kur:

- Wie läuft es mit dem Antragsverfahren?
- Wer hat Anspruch auf eine Kur?
- Wie wird die Kur beantragt?
- Wer finanziert die Vorsorgemaßnahme?
- Was passiert in einer Kur?
- Meine Kur wurde abgelehnt – was soll ich tun?

**Ort:** Ev. Luth. Familienzentrum St. Elisabeth, Schwarzenbek, Verbrüderungsring 41

Anmeldung erbeten unter: Ev. Frauenwerk Lübeck-Lauenburg, Saskia Lohff

E-Mail: [slohff@kirche-ll.de](mailto:slohff@kirche-ll.de) | Tel.: 0451-300868712 | Mobil: 017619790291

Maximal 10 Teilnehmer\*Innen möglich



## Falten von Origami-Blüten – ein Upcycling-Projekt

**Dienstag, 11.3. | 25.3. • 15 - 17 Uhr**

Origami ist eine alte japanische und wirkungsreiche Falttechnik. Neben dem Training von Gedächtnis und manueller Geschicklichkeit kann es durch die Konzentration auf die Abfolge der Faltvorgänge sogar wie eine Meditation sein. Unter Anleitung werden aus Altpapieren Tulpen, Lilien, Sonnenblumen ... gefaltet, aus denen auch ein Blumenstrauß entstehen kann. So trägt Origami zur Verringerung des ökologischen Fußabdruckes bei.

Das Angebot ist kostenfrei.

**Anleitung:** Roswitha Slemeyer und Mayoni Behrens

**Ort:** FW Lübeck, Steinrader Weg 11

**Anmeldung:** Tel.: 0451-300 868712 | E-Mail: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de)



Sema Demir-Şener

## Umgang mit familiären Konflikten, Akzeptanz und Selbstfürsorge

**Workshop: Freitag, 14.3. • 14 - 16 Uhr**

Die Möglichkeiten mit familiären Konflikten umzugehen sind sehr individuell. Wir werden eine Stoffsammlung erstellen mit folgenden Zielen:

- besser mit Konflikten umgehen
- Realitäten akzeptieren
- sich und andere besser annehmen
- und selbstfürsorglichere Entscheidungen fällen.

**Referentin:** Dipl.-Psychologin Sema Demir-Sener | **Kosten:** keine

**Anmeldung:** Tel. 0451 300 868712 | E-Mail: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de)

**Ort:** FW Lübeck, Steinrader Weg 11



## Pilgern VOR DER HAUSTÜR

**Samstag, 29.3. - Auf der Via Baltica von Bad Oldesloe durchs Brenner Moor zum Kloster Nütschau, ca. 12 km**

**Treffen:** 8.50 Uhr Hbf. Lübeck, in der Bahnhofsvorhalle

**Wegbegleiterinnen:** Birga Alheid, Regina du Maire, Karin Pichura, Ulrike Westphal, Silke Meyer

**Anmeldung bis 26.3.** mit Nennung der Handynummer über

E-Mail: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de) oder Tel. 0451 300 86 87 12 (bitte angeben, ob ein Deutschlandticket vorhanden ist) **Alle Informationen [HIER](#)**



Sema Demir-Şener

### **Abgrenzung und das Nein-Sagen lernen mit Rollenspiel und Körpersprache Workshop: Freitag, 4.4. • 14 - 16 Uhr**

Des Öfteren möchten wir andere nicht verletzen und sagen Ja zu Ihnen, und „Nein“ zu uns selbst. Spielerisch wollen wir Alltagssituationen besprechen und in Rollenspielen üben, uns besser abzugrenzen und Nein zu sagen. Hierzu werden verbale und nonverbale Techniken (Körpersprache) angewendet.

Referentin: Dipl.-Psychologin Sema Demir-Sener

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** Tel.: 0451-300 868712 | E-Mail: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de)

**Ort:** FW Lübeck, Steinrader Weg 11 oder an anderem Ort.



### **Gottesdienste in St. Petri Lübeck**

**spirituell • innehalten • feiern • begegnen • auftanken • aufbrechen**

**Ostermontag, 21.4. • 17 Uhr**

**Sonntag, 25.5. • 11 Uhr**

Für Herz, Geist und Sinne gewürzt mit geschlechterbewussten Perspektiven, gestaltet jeweils ein Team den Gottesdienst zu einem selbst gewählten Thema.

**Ort:** St. Petri Lübeck, Petrikirchhof 1, 23552 Lübeck



### **Pilgern VOR DER HAUSTÜR**

**Samstag, 26.4. - Von Bad Kleinen nach Lübstorf über Willigrad, ca. 13 km**

**Treffen:** 8.50 Uhr Hbf. Lübeck, in der Bahnhofsvorhalle

**Wegbegleiterinnen:** Karin Pichura, Ulrike Westphal, Regina Regina du Maire, Silke Meyer

**Anmeldung bis 23.4.** mit Nennung der Handynummer über

E-Mail: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de) oder Tel. 0451 300 86 87 12 (bitte angeben, ob ein Deutschlandticket vorhanden ist) Alle Informationen [HIER](#)



### **Selbstfürsorge - Balance finden im Alltag mit der Alexander-Technik jeweils Mittwoch 10.30 - 12 Uhr am 30.4. | 7.5. | 14.5. | 21.5. | 28.5. | 4.6.**

Ganz gleich, was sich im Moment in unserem Leben als Herausforderung oder Schmerz zeigt – an Körper oder Psyche, am Arbeitsplatz oder im persönlichen Umfeld – die transformative Arbeit mit der Alexander-Technik unterstützt uns, unbewusste Muster und Ursachen zu erkennen und entscheidende Veränderungen zu bewirken.

**Kursleitung:** Inès Vera Heckmann, Bewegungspädagogin, Lehrerin der Alexander-Technik (ATVD), Tanzschaffende und Coach <https://www.denkeninbewegung.de/>

**Anmeldung:** Tel.: 0451-300 868712 | E-Mail: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de)

**Kosten:** 95 € für den gesamten Kurs, Ermäßigung ist auf Anfrage möglich

**Ort:** FW Lübeck, Breite Str. 17

**Alle Informationen [HIER](#)**



### **Tanz und Schmaus in den Mai**

**Mittwoch, 30.4. • 19 Uhr**

Wieso laden wir ein, zu Tanz und Schmaus in den Mai?

Um sich beim göttlich Schmausen göttlich zu tun und in guter Gesellschaft zu speisen. Denn Essen hält Leib und Seele zusammen. Weil tanzen Kraft, tieferen Atmen schenkt, unsere Zellen vibrieren lässt und unterstützt zu uns selbst zu kommen. Ein Freudenfest des Lebens und der Fülle.

Wir freuen uns über einen Beitrag zum Buffet.

**Ort:** FW Lübeck, Breite Str. 17

**Anmeldung:** Tel.: 0451-300 868712 | E-Mail: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de)



## Busausflug nach Bad Doberan

**Mittwoch, 14.5. • 9 – 18.30 Uhr**

Unser gemeinsamer Busausflug mit der Gemeinde St. Georg Genin führt uns am 14. Mai nach Bad Doberan. Wir werden uns auf jeden Fall das Doberaner Münster mit einer Führung anschauen. Abfahrt ist um 9 Uhr am St. Georg-Gemeindehaus im Niederbüssauer Weg 3.

Da im April/Mai mit Bauarbeiten in der Geniner Dorfstr. zu rechnen ist, kann es sein, dass wir kurzfristig einen anderen Abfahrtsort bekanntgeben müssen. Deshalb bei der **Anmeldung bis zum 1. Mai** bitte unbedingt die Tel. Nr. angeben. Der Teilnehmerbeitrag für Bus, Mittag, Kaffeetrinken und Führungen beträgt wieder 50 €.

**Anmeldung:** Tel.: 0451-300 868712 | E-Mail: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de)



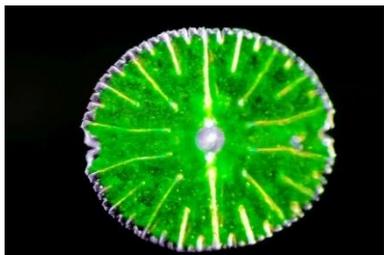
## Interreligiöses Frauentreffen

**Donnerstag, 15.5. • 16:00 Uhr**

Herzliche Einladung zu einem interreligiösen Frauentreffen in die Fatih-Moschee, Katharinenstraße in Lübeck.

Wir wollen uns kennenlernen und miteinander über das Thema „Klima- und Umweltschutz am Beispiel Wasser“ ins Gespräch kommen.

**Anmeldung** Tel.: 0451-300 868712 | E-Mail: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de)  
Kooperation mit der Ev. reformierten Gemeinde



## OASENTAG - Zeit für Körper, Geist und Seele

**Samstag, 17.5. • 10 – 17 Uhr**

Was haben unsere Sinne und die Faszien mit dem Thema Stress und Erschöpfung zu tun? In unruhigen Zeiten gelassen auf die Anforderungen des Lebens reagieren zu können ist häufig sehr herausfordernd. In Theorie und Praxis werden Übungen und kleine Anwendungen aus verschiedenen körpertherapeutischen Methoden angeboten mit dem Ziel die eigene Mitte, sowie eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe finden. Neben spirituellen Impulsen und Raum für Stille ist für das leibliche Wohl gesorgt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen sich eine Unterlage sowie warme Socken mit.

**Leitung:** Kirstin Möller, Heilpraktikerin, [www.kirstin-moeller.de](http://www.kirstin-moeller.de)  
Silke Meyer, Familientherapeutin (DGSF)

**Kosten:** 40 €, inklusive Mittagessen und Getränke.

**Anmeldung bis:** 12.5. | Tel.: 0451-300 868712 | E-Mail: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de)  
[ll.de](#) oder direkt [HIER](#)

**Ort:** FW Lübeck, Breite Str. 17



## Pilgern VOR DER HAUSTÜR

**Samstag, 31.5. - Am Dummersdorfer Ufer zur Wandstabskirche St.**

**Nicolai, ca. 12 km**

**Treffen:** 9.15 Uhr Busbahnhof ZOB, Linie 31, Steig 1

**Wegbegleiterinnen:** Ulrike Westphal, Sabine Rietmann

**Anmeldung bis 28.5.** mit Nennung der Handynummer über

E-Mail: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de) oder Tel. 0451 300 86 87 12 (bitte angeben, ob ein Deutschlandticket vorhanden ist) **Alle Informationen [HIER](#)**

## Regelmäßige Gruppen

### Interkulturelles Frauenfrühstück

Montag 10 – 12 Uhr | Ort: FW Lübeck, Steinrader Weg 11

### Slow-fashion upcycling

Donnerstag und Freitag • 14 -17 Uhr

Näh- und Reparaturgruppe interkulturell unter der Leitung von Leyla Onat und Yasemin Düzen | Ort: FW Lübeck, Steinrader Weg 11

### Frau trifft sich • jeden ersten Samstag • 16-18 Uhr

Ort: FW Lübeck, Steinrader Weg 11

Weitere Informationen bei Ingrid Pein: Tel. 0451-863567

Vertretung Elfi Wolf, Tel. 0451-596174

## Save the Date

### Seminar: „Mut und Verletzlichkeit“

#### Nach Perlen tauchen im Land Deiner Seele

Donnerstag, 21.8. • 18 Uhr - Sonntag, 24.8. • 14 Uhr

In diesem Seminar geht es um das Abenteuer Selbst: Um VERWUNDBARKEIT und STÄRKE - Mut und Verletzlichkeit. Wie lassen wir Wunden zu Perlen werden?

Wir sind in unserer Schwäche mächtig und das „Salz der Erde“.

Innerlich gut aufgestellt zu sein bedeutet auch, meinen Schmerz wahrzunehmen.

Im Fühlen entdecken wir kostbare Facetten und unser Schmerz kann den Weg zu inneren Ressourcen weisen und uns in die Selbstermächtigung führen.

Die Teilnehmerinnen sind eingeladen im Kreis der Frauen und in einem geschützten Rahmen einfach da zu sein mit: Der eigenen Zartheit, Betroffenheit, dem Schwach-Sein, der inneren Gefährdung durch schmerzliche Erlebnisse ...

Selbstliebe, Selbstachtung, meinem Verantwortlich-Sein, dem Anerkennen was ist

**Referentinnen:** Birke Knopp - Pädagogin, Gestalttherapeutin, systemischer Coach, Referentin für kreative Medien - arbeitet mit Tanz, Meditation, systemischen und gestalttherapeutischen Ansätzen, Naturbegegnung und Phantasiereisen.

Silke Meyer - Familientherapeutin DGSF, Kreative Sozialtherapeutin, Leiterin des Ev. Frauenwerkes - arbeitet mit kreativen Methoden und Raum für Ausdruck mit Farben etc. und theologisch mit dem Bild des Matthäus-Evangeliums (13, 45)

**Ort:** [Lindenhaus, Gut Rothenhausen in Groß Schenkenberg](#)

**Kosten:** 200 € | **Anmeldung bis 26.7.2024**

Tel.: 0451-300 868712 | E-Mail: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de) oder direkt [HIER](#)

Was keiner wagt, das sollt ihr wagen, was keiner sagt, das sagt heraus, was keiner denkt, das wagt zu denken, was keiner ausführt, das führt aus.

Wenn keiner ja sagt, sollt ihr's sagen, wenn keiner nein sagt, sagt doch nein, wenn alle zweifeln, wagt zu glauben, wenn alle mittun, steht allein.

Wo alle loben, habt Bedenken, wo alle spotten, spottet nicht, wo alle geizen, wagt zu schenken, wo alles dunkel ist, macht Licht!

Lothar Zenetti

Alle Veranstaltungen, Informationen und Kontaktadressen finden Sie auf

[www.frauenwerk-luebeck-lauenburg.de](http://www.frauenwerk-luebeck-lauenburg.de)



Folgen Sie uns gerne auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [YouTube](#)