



Frauenprojekttage 2025 zum Weltfrauentag gegen Gewalt

Unser Motto:
Mut. Solidarität. Sichtbarkeit.

14.–30. November 2025 • Leverkusen

**Gemeinsam für ein gewaltfreies,
mutiges Miteinander!**

Mitmachen – Vernetzen – Mut zeigen!
Offen für alle Generationen und Kulturen

Kunstaussstellungen
Buchprojekt und Lesung
Kreativ-Workshops
Tanz- und Begegnungsfest
Selbstverteidigung
Online-WS und Yoga

Tanztheater und Tanztherapie
Frauenpower im Gesundheitszentrum
Vorträge & Diskussionen
Kooperationen mit Schulen
Präventionsmaßnahmen
Interkulturelles Erzählcafé

Wir sind dabei und Teil eines solidarischen Netzwerks!

**Naima Azemmat, Arzu Bacak, Kamlesh Chandna, Miriam Gonzales, Diana Hennemann,
Jacqueline Kubissa, Meike Mayer, Emilia Murawska, Mahboobeh Nadjafi, Cihan Oezben,
Monika Piechowicz, Diana Peddenbruch, Bettina Peghini,
Susi Schmidtke, Susanne Zeisberg**

Veranstaltet von: ART4Friends-Lev.de – **Barbara Gorel.**

E-Mail: barbara.gorel@web.de, Tel.: 01573 711 3131.

Nähere Informationen über die einzelnen Aktionen:

www.ART4Friends-Lev.de



www.Barbara-Gorel.de

Frauenprojektstage zum Weltfrauentag 2025

14. – 30. November 2025

MUT. SOLIDARITÄT. SICHTBARKEIT.

Unser Programm für Frauen

Freitag, 14.11.25

15:00– 17:30 Uhr, Kunst-Workshop „Mit Kreativität Zeichen setzen“

Montag, 17.11.25

16 :00– 18:00 Uhr, Eröffnung Kunstaussstellung „Here we are – Frauen im Blick“

16:30 – 17:30 Uhr, Referat Weißer Ring „Beratung, Hilfe und Unterstützung“

18:00 – 19:00 Uhr, Stuhl- und Lachyoga „Innere Blockaden lösen“

Mittwoch, 19.11.25

18:00 – 20:30 Uhr, Reiki, Meditation, Entspannung und Tarot-Analytik

Samstag, 22.11.25

15:00 – 18:00 Uhr, Erzählcafé: „MUT- Momente ... erinnern, erzählen, schreiben“

Dienstag, 25.11.25 (Weltfrauentag)

16:30 – 18 Uhr, Eröffnung Kunstaussstellung „Starke Stimmen – starke Bilder“

18:00 – 19:30 Uhr, Lesung Frauenprojektbuch „MUT – der Tanz mit der Angst“

Mittwoch, 26.11.25

09:30 – 11:30 Uhr, Online-Workshop „KörperVerbindung“

17:00 – 19:00 Uhr, Kunstaussstellung „Simurg Voyage – Bilder einer Wiedergeburt“

18:30 – 20:30 Uhr, Tanztherapie „Kraft, Mut und Sanftheit“

Donnerstag, 27.11.25

11:30 – 13:30 Uhr, Frauencafé „Starke Frauen – starke Gesellschaft“

Freitag, 28.11.25

18:00 – 19:00 Uhr, Yoga für Frauen „Kraft und Ausdauer“

Samstag, 29.11.25

15:00 – 17:00 Uhr, Begegnung, Tanz, Kunst für alle Generationen

18:00 – 22:00 Uhr, Tanzfest für Frauen - tanztrieb Ensemble - Dance Mob

Sonntag, 30.11.25

11:00 – 14:00 Uhr, Frauenpower am Tag der offenen Tür im VGS-Gesundheitszentrum

Ausführliche Informationen über die einzelnen Aktionen: www.ART4Friends-Lev.de

Herzlich willkommen zu den Frauenprojekttagen 2025

Mehr Infos zu den Aktionen: www.ART4Friends-Lev.de



NOV

2025

in Leverkusen

Gemeinsames Engagement für ein gewaltfreies Leben

www.Barbara-Gorel.de

Die Frauenprojekttagge verfolgen ein gemeinsames Ziel: Ein klares Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. Wir möchten Mut und Solidarität zeigen und dich auf deinem Weg in ein selbstbestimmtes, gewaltfreies Leben stärken. Mit speziellen Angeboten fördern wir dein Selbstvertrauen und helfen dir, ein unterstützendes Netzwerk zu finden. Tausche dich aus, informiere dich und werde gemeinsam mit anderen aktiv gegen Gewalt. Die Projekttagge bieten dir die Möglichkeit, Veränderungen anzustoßen und zu zeigen: Gewalt hat keinen Platz bei uns.

Gerade wenn du den mutigen Schritt in ein Leben ohne Gewalt gegangen bist, stehen wir dir zur Seite – mit gezielten Angeboten, sicherem Umfeld und nachhaltiger Unterstützung. Hier findest du Austausch, Beratung und neue Perspektiven. Komm vorbei, informiere dich und lass uns gemeinsam Mut fassen. Wir möchten dich bestärken, deinen Weg weiterzugehen und dich unterstützen. Gewalt wird in unserer Gesellschaft nicht akzeptiert. Zusammenarbeit, gegenseitiger Rückhalt und Solidarität spielen dabei eine wichtige Rolle. Veränderung beginnt mit deinem Mut zum ersten Schritt.

Du bist wichtig und nicht allein.





www.Barbara-Gorel.de

Frauenprojektstage zum Weltfrauentag 2025

Mehr Infos zu den Aktionen: www.ART4Friends-Lev.de

Kunst-Workshop für Frauen:

15 – 17:30 Uhr

Mit Kreativität Zeichen setzen!

Hast du Lust, deine Kreativität zu entfalten und am Weltfrauentag gemeinsam mit anderen Frauen ein starkes Zeichen zu setzen? Dann ist dieser Kunst-Workshop genau das Richtige für dich! Hier kannst du in entspannter und wertschätzender Atmosphäre nicht nur kreativ werden, sondern dich auch mit anderen inspirieren und austauschen. Bei einer gemütlichen Kaffeepause hast du außerdem die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen.

Im Workshop gestaltest du dein ganz persönliches Selbstporträt zum Thema Mut, wirkst an einem beeindruckenden Gemeinschaftswerk rund um Solidarität mit und kannst deine Gedanken und Wünsche zur Sichtbarkeit von Frauen in kreativen Statements ausdrücken. Am Ende hast du sogar die Möglichkeit, dein Werk gemeinsam mit uns auszustellen und deine Stimmen sowie deine Kreativität sichtbar zu machen. Sei dabei und werde Teil eines inspirierenden Events voller Ideen, Austausch und Empowerment!



Der Workshop ist kostenfrei

Dozentin: Barbara Gorel, Kunst- und Psychotherapeutin

Ort und Anmeldung: Stadtbibliothek 0214 / 406 4220

Mail: info@stadtbibliothek-leverkusen.de
Stadtbibliothek (EG der Rathaus-Galerie),
Friedrich-Ebert-Platz 3d, 51373 Leverkusen

Atelier BaGo
Kunst & Therapeutische Methodik
www.Barbara-Gorel.de

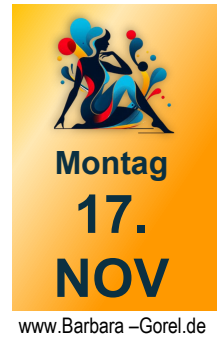
 **Stadtbibliothek
Leverkusen**

Frauenprojektstage zum Weltfrauentag 2025

Mehr Infos zu den Aktionen: www.ART4Friends-Lev.de

Kunstaussstellung: „Here we are – Frauen im Blick“
16 – 19 Uhr

Eröffnung: Sektempfang und Programm



Diese Ausstellung widmet sich dem Mut, Widerstand und Empowerment von Frauen – künstlerisch, inspirierend und emotional. **Ausstellungsdauer:** 17.11. – 05.01.2026, jederzeit zu den Öffnungszeiten

Künstlerinnen: Kamlesh Chandna, Barbara Gorel, Diana Peddenbruch, Susanne Zeisberg

16:30 Uhr Der „Weiße Ring“ über Gewaltprävention

Referentin: Helgard Großeschallau, Bezirksleiterin „Weißer Ring“ Leverkusen
Erfahre praxisnah, wie der „Weiße Ring“ Menschen unterstützt, die Opfer von Kriminalität und Gewalt wurden. Lerne die verschiedenen Hilfs- und Beratungsangebote kennen und erhalte wertvolle Tipps für mehr Sicherheit und Selbstvertrauen.

18:00 Uhr Stuhl- und Lachyoga mit Mahboobeh Nadjafi

Freue dich auf eine inspirierende Mischung aus Lachen, Entspannung und neuer Energie! Entdecke, wie Lachyoga Ängste löst und dein Selbstbewusstsein stärkt. Lass dich von der positiven Atmosphäre anstecken.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Kontakt:

Barbara Gorel, 0157 3711 3131 und Mahboobeh Nadjafi, 0163 8716 116

Ort: Caritas-Mehrgenerationenhaus

Theodor-Gierath-Straße 4
51381 Leverkusen-Lützenkirchen





www.Barbara-Gorel.de

Frauenprojekttage zum Weltfrauentag 2025

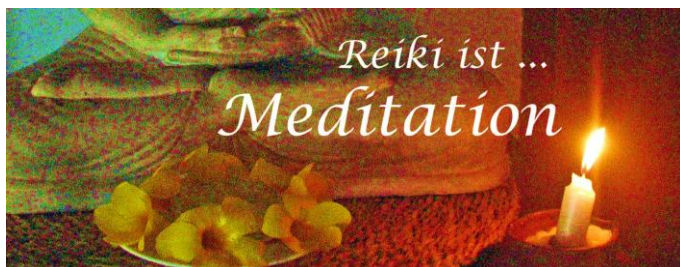
Mehr Infos zu den Aktionen: www.ART4Friends-Lev.de

Reiki, Meditation, Entspannung und Tarot-Analytik

18:00 – 20:30 Uhr

Ganzheitliche Wege zur inneren Balance

Entdecke die Kraft der Selbstheilungskräfte, Meditation, echter Entspannung und Tarot-Analytik – genau das, was du brauchst, um den hektischen Alltag hinter dir zu lassen! Spüre, wie deine Energie neu fließt, dein Geist zur Ruhe kommt und du dich endlich wieder ganz bei dir selbst fühlst. Gönn dir eine Auszeit und erlebe, wie wohltuend es ist, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Und jetzt kommt noch eine besondere Komponente hinzu: Die Tarot-Analytik. Mit einer kleinen Legaktion kannst du aktuelle Themen oder Fragen beleuchten und neue Impulse für deine persönliche Entwicklung erhalten.



Lass dich überraschen, wie viel Leichtigkeit und Wohlbefinden du mit wenigen einfachen Schritten erreichen kannst! Diese vier Methoden bieten eine harmonische Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Während Reiki die natürlichen Energien aktiviert und Meditation sowie gezielte Entspannungsübungen innere Ruhe und Klarheit fördern, ermöglicht die Tarot-Analytik durch eine kurze Kartenlegung wertvolle Erkenntnisse über deine derzeitige Situation und unterstützt dich dabei, neue Wege zu entdecken.

Gebühren: 25,- €, bitte Matte, Kissen und Decke mitbringen

Dozentin: Barbara Gorel, Reiki-Meisterin, Tarot-Analytik

Anmeldung: Mail: barbara.gorel@web.de / Tel.: 0157 3711 3131

Anmeldeschluss: 10.11.25

Ort: Villa Wuppermann - Kaminzimmer
Mülheimer Str. 14, 51375 Leverkusen

Atelier BaGo
Kunst & Therapeutische Methodik
www.Barbara-Gorel.de

Frauenprojektstage zum Weltfrauentag 2025

Mehr Infos zu den Aktionen: www.ART4Friends-Lev.de

Erzählcafé:

„MUT – Momente ... erinnern, erzählen, schreiben“

15 – 18 Uhr

Selbstvertrauen stärken und Freude schenken



Samstag

22.

NOV

www.Barbara-Gorel.de

Begib dich mit uns auf eine inspirierende Reise durch die farbenreichen Kapitel deines Lebens: Von den ersten mutigen Schritten in der Kindheit, über die stürmische Zeit der Jugend bis hin zu den einzigartigen Erfahrungen des Erwachsenwerdens. Dieses Seminar öffnet dir neue Perspektiven – unterstützt durch gezielte Fragen und deine persönlichen Fotos entdeckst du Mut-Momente, die darauf warten, erzählt und vielleicht sogar aufgeschrieben zu werden.



Kreative Impulse laden dich ein, deine Lebensstationen neu zu betrachten und deine Geschichten lebendig werden zu lassen. Unser Ziel ist es, gemeinsam mit dir jene Mut-Geschichten ans Licht zu bringen, die dein Selbstvertrauen stärken und dir Freude an deiner eigenen Lebensgeschichte schenken.

Ob du deine Erlebnisse teilen oder für dich selbst festhalten möchtest – die Entscheidung liegt ganz bei dir. In wertschätzender Atmosphäre geben wir deinen Geschichten den Raum, den sie verdienen. Sei dabei und entdecke, wie viel Mut in deiner Geschichte steckt!

Gebühren: 25,- €. Max. 6 Teilnehmerinnen (bring gerne deine Fotos mit)

Dozentin: Barbara Gorel, Kunst- und Psychotherapeutin

Leseprobe aus meiner eigenen Autobiografie: www.Barbara-Gorel.de

Anmeldung: Barbara Gorel, Mail: barbara.gorel@web.de, Tel.: 0157 3711 3131

Anmeldeschluss: 15.11.25

Ort: Villa Wuppermann – Raum 02
Mülheimer Str. 14, 51375 Leverkusen

Atelier BaGo

Kunst & Therapeutische Methodik
www.Barbara-Gorel.de



Frauenprojekttag zum Weltfrauentag 2025

Mehr Infos zu den Aktionen: www.ART4Friends-Lev.de

Kunstaussstellung: „Starke Stimmen – starke Bilder“

16:30 – 19:30 Uhr

Mut, Widerstand und Empowerment

www.Barbara-Gorel.de

Lass dich von der Ausstellung begeistern und entdecke die beeindruckende kreative Kraft von Frauen. Hier findest du Inspiration, kannst in den Dialog treten und die Stärke weiblicher Stimmen hautnah erleben. Besonders spürbar ist der Mut dieser Frauen: Ihre Werke und Sichtweisen zeigen dir, wie sie ihre Stimmen erheben, sich engagieren und gesellschaftliche Grenzen mutig überwinden.

Künstlerinnen: Kamlesh Chandna,
Barbara Gorel, Diana Peddenbruch,
Susanne Zeisberg

Es lesen: Naima Azemmat, Arzu Bacak,
Kamlesh Chandna, Miriam Gonzales,
Barbara Gorel, Claudia Haesler, Melike



17:00 Uhr Vortrag „Mut und Sicherheit für Frauen“ aus männlicher Perspektive

- Impulse von Manuel Bast (Bürgerstiftung Sparkasse Leverkusen) & INTERLev
- Diskussion über Verantwortung und neue Blickwinkel.

17:30 Uhr "Dianas-Kampfkunst-Aktion,, – Selbstverteidigung zum ausprobieren!

18:00 Uhr Präsentation & Lesung Buchprojekt: „MUT- der Tanz mit der Angst“

- Live-Lesung aus dem Buchprojekt, Möglichkeit zur Signatur
- Spendenaktion/Buchverkauf zugunsten lokaler Frauenprojekte
- Feierlicher Abschluss, Begegnungen und Austausch.

Dauer der Ausstellung: 22.10. – 29.11.25, jederzeit zu den Öffnungszeiten

Kontakt: Barbara Gorel, 0157 - 3711 3131

Ort: Stadtbibliothek (EG der Rathaus-Galerie),
Friedrich-Ebert-Platz 3d, 51373 Leverkusen



Frauenprojektstage zum Weltfrauentag 2025 / 2026
Mehr Infos zu den Aktionen: www.ART4Friends-Lev.de

Frauenbuch: „MUT – der Tanz mit der Angst“
50 starke Frauen – 50 mutige Geschichten

Das Buch
ist vor Ort
mit Signatur
erhältlich!



Kulturabend zum Weltfrauentag



Dienstag
25.
NOV

www.Barbara-Gorel.de

Anlässlich des Weltfrauentages gegen Gewalt laden wir herzlich zu einem besonderen Kulturabend unter dem Motto „Mut. Solidarität. Sichtbarkeit.“ ein. Im Mittelpunkt stehen Frauen, deren bewegende Lebensgeschichten im Buch „MUT – der Tanz mit der Angst“ festgehalten sind. Sieben Erzählerinnen verleihen diesen Biografien eine Stimme und Tiefe.

Der Abend bietet inspirierende Erzählungen und einen Raum für Austausch. Gemeinsam wollen wir Solidarität und gegenseitige Unterstützung stärken. In einer offenen Gesprächsrunde setzen wir ein Zeichen für Mut und Zusammenhalt.

Der Eintritt ist frei, Spenden für ein weiteres Frauenprojekt sind willkommen!

Lesung und Tanzdarbietung:

Es lesen: Naima Azemmat, Arzu Bacak, Kamlesh Chandna, Miriam Gonzales, Barbara Gorel, Claudia Haesler, Melike.

25.11.25, 18 – 19:30 Uhr (ohne Tanz), Stadtbibliothek Leverkusen

19.03.26, 19 - 21 Uhr, BFL, Manfort, Bildungsforum, Manforter Str. 186

Es tanzen: Sharimaar & Gypsie Roses with Friends

08.05.26, 19 - 21 Uhr, VHS, Schlebusch, Villa Wuppermann, Mülheimer Str. 14

Es tanzen: Monika Piechowicz & tanztrieb Ensemble





www.Barbara-Gorel.de

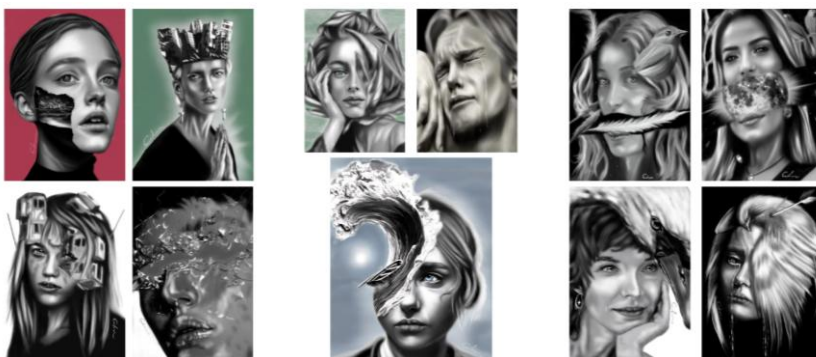
Frauenprojekttage zum Weltfrauentag

Mehr Infos zu den Aktionen: www.ART4Friends-Lev.de

**Kunstaussstellung: „Simurg Voyage“ -
Bilder einer inneren Wiedergeburt
17 – 19 Uhr**

Kunst, Kaffee, Kuchen und Gespräche

Die Ausstellung des Künstlers Cihan lädt zu einer eindrucksvollen Bilderreise ein: Seine Zeichnungen verleihen Frauen, die außergewöhnliche schwere Wege beschritten haben, Ausdruck und Würde. In den Werken spiegeln sich Schmerz und Sehnsucht, doch sie verbinden sich mit Hoffnung und innerer Kraft. Wie der mythologische Simurg, der sich aus der Asche erhebt, erzählen diese Bilder von Wandel, Heilung und der Rückkehr zu sich selbst.



Die Kunstwerke sind in einer offenen Atmosphäre zu erleben, die Begegnung und Austausch ermöglicht. Bei Kaffee und Kuchen bieten sich Gelegenheiten zu inspirierenden Gesprächen – gemeinsam eröffnen sich neue Blickwinkel auf Mut, Veränderung und das Leben. Parallel zur Ausstellung lädt das Erzählcafé dazu ein, eigene Erlebnisse zu teilen und gegenseitige Unterstützung zu erfahren. In diesem geschützten Rahmen entwickeln sich Gespräche, die das Gefühl von Verbundenheit stärken und neue Perspektiven erschließen. Die Verbindung aus Kunst und persönlichem Austausch schafft einen Raum, in dem Transformation nicht nur betrachtet, sondern auch gemeinsam erlebt werden kann.

Künstler: Cihan Oezben, Mail: cihanoezben93@gmail.com

Kontakt und Ort: LEVERKUSENER Bildungs-Center e.V.
Friedrich-Ebert-Platz 5 A, 51375 Leverkusen



Frauenprojektstage zum Weltfrauentag

Mehr Infos zu den Aktionen: www.ART4Friends-Lev.de



Tanztherapie für Frauen
18:30 – 20:30 Uhr

Kraft, Mut und Sanftheit

Mittwoch
26.
NOV

www.Barbara-Gorel.de

Kraft und Mut im Rahmen der Woche "gegen Gewalt an Frauen,, Entfremdung und Abspaltung, verkehrtes Körperbild und Scham sind oftmals Reaktionen auf das, was unseren Weg mal still, mal laut gekreuzt hat. In dieser Einheit starten wir einen Versuch aus dem Versteck zu schlüpfen und zu spüren was es bedeutet sich selbst wieder zu begegnen und zu spüren: die Kraft, die Weiblichkeit, die Sanftheit und den Mut, den wir immer und immer wieder beweisen, manchmal ohne es zu bemerken. Ich freue mich auf euch. Der Kurs ersetzt keine Psychotherapie!

Entgelt: 20,- EUR

Dozentin: Monika Piechowicz



Veranstaltungshinweis:

Tanzperformance

SCHICKSAL

am

Sa. 06.12.25 um 19 Uhr

beim TSG / Infos:

www.tanztriebensemble.de

Foto: Nadine Targiel

Anmeldung: VHS-Kurs Nr. H26045

www.vhs-leverkusen.de

Ort: Städt. Kath. Hauptschule,
Aula, Im Hederichsfeld 19, Opladen

tanztrieb
ENSEMBLE

vhs
Leverkusen

Frauenprojekttage zum Weltfrauentag 2025

Mehr Infos zu den Aktionen: www.ART4Friends-Lev.de



**Mittwoch
26.
NOV**

www.Barbara-Gorel.de

09:30 - 11:30 Uhr: Onlineworkshop

KörperVerbindung „Kenne deinen Körper - Liebe deinen Körper“

Eine starke Verbindung zu deinem Körper gibt dir den Mut für dich einzustehen.

Wertschätzungsgebühren: 5 - 15 € nach eigenem Ermessen.

Kontakt:

Bettina Elisabeth Peghini: 01515 375 6745



**Donnerstag
27.
NOV**

11:30 – 13:30 Uhr: Frauen Empowerment

Unter dem Leitgedanken „Starke Frauen, starke Gesellschaft“ kommen donnerstags am Vormittag Frauen zusammen, um sich auszutauschen. Dabei werden Themen wie Gesundheit, Bildung, Kindererziehung, Sexualität und weitere relevante Bereiche behandelt.

Kontakt:

Layla Peschke, E-Mail: peschke@awo-lev.de, Tel.: 01578 503 75 63

Ort: AWO-Familienbildungsstätte, Berliner Platz 3 · 51379 Leverkusen



**Freitag
28.
NOV**

18 – 19 Uhr: YOGA FÜR FRAUEN

Jeden Freitag findet in der Gymnastikhalle am Berliner Platz in Opladen eine Yogastunde speziell für Frauen statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 5 € pro Termin.

Kontakt:

Layla Peschke, E-Mail: peschke@awo-lev.de, Tel.: 01578 503 75 63

Ort: AWO-Familienbildungsstätte, Berliner Platz 3 · 51379 Leverkusen



Frauenprojektstage zum Weltfrauentag
Mehr Infos zu den Aktionen: www.ART4Friends-Lev.de



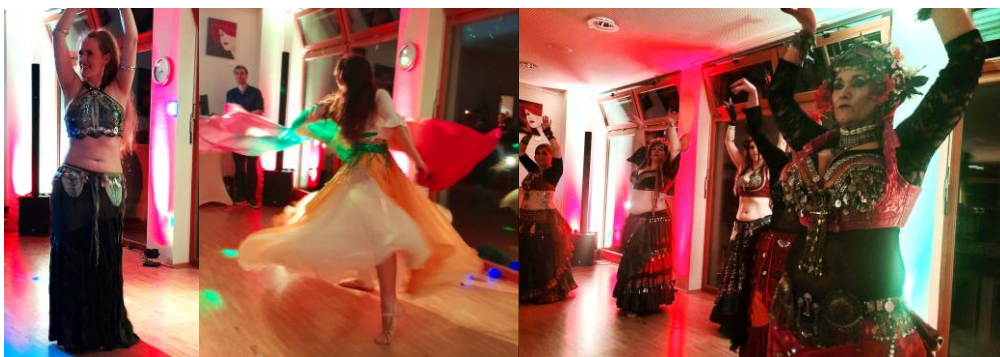
www.Barbara-Gorel.de

Tanzfest für Frauen und Mädchen
15 – 17 Uhr und 18 – 22 Uhr

Kunst, Begegnung, Tanz & Empowerment für alle

Erlebe ein Fest voller Energie, Kreativität und Zusammenhalt. Tauche ein in einen Tag, der ganz im Zeichen von Frauen und Mädchen steht – und das Miteinander über alle Generationen hinweg feiert.

15–17 Uhr: Bunter Tanznachmittag für Mädchen und ihre Familien mit Auftritten der Mädchen aus den Kreativ-Tanz-AGs und einem Workshop: „Kreatives Miteinander“.



18–22 Uhr: Frauentanzfest mit musikalischem Programm, offenem Buffet und Getränken in entspannter Atmosphäre. Freu dich auf besondere **Tänze vom tanztrieb Ensemble Monika Piechowicz** und als Highlight einen gemeinsamen **Dance Mob „One Billion Rising“** für mehr Solidarität und Sichtbarkeit.

Weitere Informationen & persönliche Einladungen:

Bunter Tanznachmittag: Barbara Gorel, 0157 – 3711 3131

Kreatives Miteinander: Diana Peddenbruch & Susanne Zeisberg, 0175 - 926 8871

Tanzbeiträge Frauentanzfest: Jacqueline Kubissa, 0171 – 866 8619

Tanztrieb Ensemble: Monika Piechowicz, 0173 – 327 2772

Organisation Mitbring-Buffet: Miriam Gonzales, 01516 – 779 3308

Veranstaltungsort: Caritas-Mehrgenerationenhaus,
Theodor-Gierath-Straße 4, 51381 Leverkusen-Lützenkirchen



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Fürsinander



www.Barbara-Gorel.de

Frauenprojektstage zum Weltfrauentag

Mehr Infos zu den Aktionen: www.ART4Friends-Lev.de



**Frauenpower am Tag der offenen Tür
11 – 14 Uhr**

Bewegung, Energie und Lebensfreude

Komm vorbei, bring deine Freundin mit und mach mit, wenn das VGS-Gesundheitszentrum eine ganz besondere Veranstaltung für Frauen organisiert! Dich erwarten abwechslungsreiche Tanz- und Sportangebote zum Mitmachen, interessante Gespräche mit Expertinnen rund um die Themen Frauengesundheit und Selbstbewusstsein – ganz egal, ob du schon Erfahrung hast oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchtest.



Teste dich in verschiedenen Schnupper-Workshops und entdecke neue Aktivitäten für dich. Tausche dich in entspannter Atmosphäre mit anderen Frauen aus, genieße gute Musik, Snacks und Getränke. Lass dich inspirieren, tanke neue Energie und feiere dich selbst – du bist herzlich willkommen!

11:00 Uhr „Rebounding“ – Sanftes Schwingen auf dem Mini-Trampolin

11:30 Uhr „Faszien-Pflege“ – Freu Dich auf „Körper-Wohlgefühl“

12:00 Uhr „DanceMix“ – Tanz dich glücklich

12:30 Uhr „Jumping Fitness“ – Power-Workout auf dem Trampolin

13:00 Uhr „Dianas-Kampfkunst-Aktion“ – Einführung in die Selbstverteidigung

13:45 Uhr „Solidarität und Sichtbarkeit“ - Begegnung, Austausch und Netzwerken“

Kostenlos für alle!

Ort: VGS-Gesundheitszentrum, Norderneustr. 31, 51377 Leverkusen

Informationen: Emilia Murawska und Meike Mayer: 0214 - 7 44 45, www.vgs-lev.de

Veranstaltungshinweis 2026:

**Lesung und Tanzdarbietungen:
„MUT – Der Tanz mit der Angst“**

**Barbara Gorel und
Team Erzählerinnen**

Eintritt frei!
Es wird um eine Spende für ein
weiteres Frauenprojekt gebeten

**Datum: 19.03.26, 19 – 21 Uhr
mit Sharimaar & Gypsie Roses
Ort: BFL, Manforter Str. 186**

**Datum: 08.05.26, 19 – 21 Uhr
mit Ensemble Tanztrieb
Ort: VHS, Villa Wuppermann,
Mühlheimer Str. 14**

**Informationen:
www.Barbara-Gorel.de**



**Barbara Gorel
mit Team Erzählerinnen**

MUT - der Tanz mit der Angst



**50 starke Stimmen –
50 mutige Frauen**



9 783695 118182

Dieses Buch ist mehr als nur eine
Lektüre. Es ist ein Abenteuer, das voller
Energie steckt und die Leserin mitreißt.
Die Geschichten machen Lust auf
Aufbruch und motivieren dazu, die
eigenen Grenzen Stück für Stück zu
verschieben. Jede Erzählung trägt dazu
bei, sich selbst und die eigenen
Möglichkeiten neu zu entdecken – stets
mit dem Ziel, den Mut zum Wandel zu
finden und das Leben mit neuer Kraft zu
gestalten.

Ab
05.11.25
erhältlich bei
www.BuD.de



www.Barbara-Gorel.de

Frauenprojekttage zum Weltfrauentag 2025

Mehr Infos zu den Aktionen: www.ART4Friends-Lev.de



Hilfe und Unterstützung auf deiner Reise zu mehr Selbstbewusstsein, innerer Ruhe und Selbstliebe

Hilfetelefon 116 016 - Beratung in 18 Sprachen

Bei Gewalt und Unterdrückung

www.hilfetelefon.de

Kommunales Integrationszentrum Leverkusen

Umfassende Hilfe für Frauen

www.integration-in-leverkusen.de

Gleichstellungsbüro

Wiedereinstieg in den Beruf

[Wiedereinstieg Beruf | Stadt Leverkusen](#)

Katholisches Bildungsforum Leverkusen

Umfangreiches Programm für Frauen

[Startseite - Katholisches Bildungsforum Leverkusen](#)

Leverkusener Bildungs-Center e.V.

Lernförderung - Nachhilfe – Sprachkurse

www.levbc.de

VHS-Volkshochschule Leverkusen

Umfangreiches Programm für Frauen

www.vhs-leverkusen.de/programm

AWO-Familienbildungsstätte

Umfangreiches Programm für Frauen

[AWO Familienseminar › AWO Kreisverband Leverkusen e.V.](#)

Künstlernetzwerk und Coaching für Frauen

Kunst, Erzählcafé, Lesungen, Autorinnen-Treffen

www.ART4Friends-Lev.de

VGS-Gesundheitszentrum Leverkusen e.V.

Energie und Lebensfreude durch sportliche Bewegung

www.vgs-lev.de