

FRAUEN GESUNDHEITSTAGE 2019

Ich bin schön! – oder warum
ein negatives Körperbild
krank macht

Wovon hängt Gesundheit ab? Zum Beispiel von der Veranlagung, einer gesunden Ernährung, Sport und auch von der Einstellung zu sich selbst. Denkt ein Mensch positiv über persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten und auch über die äußere Erscheinung, sind das gute Voraussetzungen für seelische und körperliche Gesundheit. Das Körperbild – also die Einstellung, die jemand zu dem eigenen Körper hat –, entsteht nicht nur in Zusammenhang mit der persönlichen Entwicklung, sondern bildet sich immer aufgrund von Wechselwirkungen zwischen dem Individuum und der Gesellschaft. Es existieren klare Botschaften darüber, was einen schönen und attraktiven Menschen ausmacht. Die wenigsten Menschen entsprechen den gängigen

Schönheitsidealen. Das kann nicht nur zu Unzufriedenheit, Selbstabwertung bis hin zu psychischen Erkrankungen führen, sondern auch zu gesundheitsschädigenden Verhaltensweisen wie einseitigen Diäten, exzessivem Sporttreiben, Konsum von Muskelaufbaupräparaten etc.

Die Frauengesundheitstage laden mit ganz unterschiedlichen Angeboten interessierte Frauen ein, sich sowohl gesellschaftlich als auch ganz persönlich mit dem eigenen Erscheinungsbild auseinanderzusetzen und „Freundschaft mit dem eigenen Körper“ zu schließen.



Film „Embrace“

Als Mutter von drei Kindern kommt die australische Fotografin Taryn Brumfitt eines Tages an den Punkt, an dem sie sich fragt, wie in aller Welt sie ihren Kindern Selbstwertgefühl vermitteln soll, wenn sie sich selbst so dermaßen unwohl in ihrem eigenen Körper fühlt. Sie postet ein ungewöhnliches Vorher/Nachher-Foto ihres Körpers auf Facebook, das sich rasend schnell im Netz verbreitet und erntet Begeisterungstürme für ihren Mut und ihre Ehrlichkeit. Heute gibt Brumfitt Kurse für Frauen und lehrt sie, ihre Körper umstandslos zu akzeptieren und zu lieben. Ihre wichtige Botschaft: Du bist schön, genauso, wie Du bist!

26.03.19 um 18:30 Uhr
Ort: Capitol Kino Schleswig
Eintritt: 5,00 Euro
Einlass 18:00 Uhr

Impulsreihe zur Fastenzeit „Ich bin schön“ – die Schatzsuche geht weiter

Was ist eigentlich Schönheit und wer definiert das überhaupt? Was finde ich schön? Wie sehr beeinflusst mein Denken über mein Äußeres meinen Alltag und mein Wohlbefinden? Was sagt mein Spiegelbild zu mir? Bin ich weniger wert, wenn ich den Schönheitsidealen nicht entspreche? Und wie geht das überhaupt: Freundschaft mit dem eigenen Körper schließen?

An sechs Abenden laden das Frauenzentrum Schleswig und das Frauenwerk der Kirche ein, mit Übungen, Diskussionen, Hintergrundinfos, Geschichten, Gedanken, Liedern und Segen sich mit diesen und ähnlichen Fragen zu beschäftigen

ab 12.03.19 (6 Abende)
jeweils von 17:30–19:00 Uhr
Di, 12.03.; 19.03.; 26.03.; 02.04.;
09.04.; 16.04.
kostenlos

Ort: Frauenzentrum Schleswig
Anmeldung: Telefon 04621 306161
und unter frauenwerk@kirche-sflf.de
oder im Frauenzentrum

Büchertisch in der Stadtbücherei

Ab dem 05.04.2019 steht in der Stadtbücherei ein Büchertisch zu dem Thema: „Ich bin schön – oder warum ein negatives Körperbild krank macht“ zur Verfügung. Eröffnung des Büchertisches ist am Freitag 05.04. um 15:30 Uhr mit anschließender Stöberzeit.

Um 17:00 Uhr findet dann ein „Speedreading“ statt. Dafür werden Vorleserinnen gesucht, die Lust haben, ein Buch ihrer Wahl, vom Büchertisch oder einen selbstgeschriebenen Text (ca. 2–3 Min.) jeweils einer Person vorzulesen.

Bei Interesse melden Sie sich unter:
Telefon 04621 24491
E-Mail: stadtbuecherei@schleswig.de
Moltkestraße 1, 24837 Schleswig
www.stadtbuecherei-schleswig.de

Workshop: „So wie du bist“

Schön? Stillos? Schwierig? Stark? So wie du bist! Aber was heißt das? In dem Workshop wagen wir den Blick auf uns selbst und schauen auf unseren Körper als Ganzes. Was für Geschichten erzählen die Ecken und Kanten, Rundungen und Falten? Wie geht das: Körper haben – Körper sein? Was schreit, was flüstert? Wo ist Platz für Geist und Seele? Körper sind politisch, werden gedeutet, bewertet, genormt und geformt. Wir sehen und werden gesehen. Was macht das mit uns? Der Workshop ist eine Einladung, den Alltag zu unterbrechen, innezuhalten, in Bewegung zu kommen und den eigenen Körper ein bisschen mehr verstehen und annehmen zu können.

Referentinnen:
Flora Mennicken, Soziologin, und
Juliane Ost, Tanzpädagogin

11.05.19, 10:00–17:00 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
Frauenzentrum Schleswig

Warum Diäten nicht wirken! Gesundes Essverhalten – was ist das eigentlich?

Vortrag von Dr. Sebastian Rudolf,
ärztlicher Direktor der Helios Klinik
Schleswig
Über Ernährung wird viel gesprochen
und diskutiert, aber kann man
gesundes Essverhalten eigentlich klar

definieren? In Zeiten, in denen einzelne Nahrungsmittelbestandteile entweder hochgelobt oder verteufelt werden, fällt die Orientierung für den einzelnen manchmal etwas schwer. In dieser Veranstaltung soll offen und informativ über das Thema Ernährung und welche Bedeutung es für uns hat, gesprochen werden. Dabei geht es um den Umgang mit Nahrungsmitteln und Mahlzeiten, aber auch um die Funktion von Essen und seine Einflüsse und Wechselwirkungen auf unser Selbstbild.

14.11.2019 um 17:00 Uhr
kostenlos
Ort: Frauenzentrum Schleswig

„Jede Frau ist eine Göttin“ (YOGI BHAJAN) – Yoga Kurs für Frauen

Kundalini Yoga bietet in seiner Ganzheitlichkeit viele Aspekte, um den Körper, den Geist und die Seele in Einklang zu bringen. So kehrt Gesundheit dahin zurück, wo sie hingehört: in die eigenen Hände und in die Selbstverantwortung. Diese Form der Gesundheitspflege war traditionell schon immer das besondere Talent und Privileg der Frauen. Yoga in all seinen verschiedenen Ausprägungen eignet sich sehr gut, um Freundschaft mit dem eigenen Körper zu schließen.

27.09.–18.10.2019, 17:00–18:30 Uhr
Kurs à 4 x 90 Minuten
Ort: „Die Düne“, Friedrichstraße 80
in Schleswig
Kosten: 40,00 Euro (Bezuschussung
möglich)

Wenn nicht anders angegeben,
können Sie sich zu allen Aktionen
im Frauenzentrum Schleswig
anmelden

Capitolplatz 4, 24837 Schleswig
Telefon 04621 25544 oder per
E-Mail info@frauenzentrum-
schleswig.de

www.frauenzentrum-schleswig.de
www.buendnis-frau.de