



Beratungsstelle zur beruflichen
Integration von Frauen:
Individuelle Beratung und Kursangebote



Beratung und Selbsthilfe
für erwerbslose Frauen



Treffpunkt mit
emanzipatorischen Angeboten:
Familienbildung – Kreativität – Spiritualität

PROGRAMM

2011/2012

Bereich FRAU und BERUF

Beratungen	4/5
Intensivtraining: Neue Wege zum neuen Job	6
Initiative zeigen bei der Bewerbung	6
Berufsinformations- und Orientierungskurs	7
Kompetenzen bilanzieren	8
Werkstatt Beruf	9
Jour Fix	10

Mira Martha – Räume für Frauen und mehr

Frau, Spiritualität und Alltag	12
Frauentreffpunkt	13
Coaching im Raum von Spiritualität	13
Mütter und Kinder	14
Frauenfrühstück	14
Eltern - Kind - Café	15
Familienrödel	15
Sonntags um zehn	16
Geschlechterbewusste Theologie	17
Qi Gong und Yoga	17
Unsere Geschichte	19
Kontakt	20

FRAU und BERUF
ist bis zum 16.12.2012
qualitätstestiert nach dem
LQW-Verfahren/ArtSet

Zwei Einrichtungen unter einem Dach

In der zweiten Etage die Beratungsstelle:

Der Name **FRAU und BERUF** ist auch das Programm. Wir bieten Frauen rund um das Thema Frau und Beruf ein differenziertes Beratungs-, Kurs- und Trainingsprogramm. Wir verstehen unser Angebot als einen aktiven Beitrag zur Chancengleichheit, indem es die Interessen nach Bildung, beruflicher Qualifizierung fördert, den beruflichen Einstieg oder Wiedereinstieg und die berufliche Weiterentwicklung von Frauen unterstützt.

Das Konzept für dieses Angebot ist nicht mit einem Federstrich entstanden. Seit 1985 sind wir an dem Programm *Fortbildung und berufliche Wiedereingliederung von Frauen* der Berliner Senatsverwaltung beteiligt. Unser heutiges Angebot – individuelle Beratungen und ein differenziertes Gruppen- und Kursprogramm – ist aus Erfahrungen gewachsen und nach und nach weiterentwickelt worden.

Im Frauencafé, im Kinderraum, im Meditationsraum, im Garten, im Innenhof und in der Kirche eröffnet **Mira Martha** Räume für Frauen. Mit unserer über 33-jährigen Geschichte sind wir eines der traditionsreichsten Frauenprojekte Berlins. Die emanzipatorischen Wurzeln aus der Frauenbewegung haben wir uns bewahrt. Es ist eine schöne Herausforderung, Emanzipation, feministische, geschlechterbewusste Theologie und Gender-Mainstreaming ständig weiterzuentwickeln und in den unterschiedlichen Lebensbereichen wirksam werden zu lassen: Leben mit und ohne Kinder, Wege in der Erwerbslosigkeit und aus ihr heraus, Frauenspiritualität und mit Männern gemeinsam gefeierte Spiritualität, Coaching, Beratung und Seelsorge. Und auch das Kaffee und Tee trinken in liebevoll gestalteten Räumen und alles, was die Sinne anspricht, wird bei uns gerne gepflegt. Wir möchten Frauen darin bestärken, das Potential ihrer Lebensgeschichte zu entfalten und – wenn frau möchte – mit heilsamer und befreiender Spiritualität zu verweben.

Beide Einrichtungen, Mira Martha und FRAU und BERUF e.V., arbeiten in enger, freundschaftlicher Kooperation und verstehen ihr vielfältiges Programm als ein sich ergänzendes Angebot, welches Frauen an unterschiedlichen Punkten ihrer Lebensentwicklung anspricht.

Beratungsstelle zur beruflichen Integration von Frauen

Wir bieten allen interessierten Frauen Information, Beratung und Unterstützung zu Fragen ihrer beruflichen Perspektiven, Wege des Einstiegs und Möglichkeiten beruflicher Weiterentwicklung. Dabei sollen Prozesse des „lebenslangen Lernens“ unterstützt und Möglichkeiten der Anpassung der Berufsfähigkeit an die jeweilige Lebenssituation gefunden werden.

Die Beratung unterstützt die Selbstwahrnehmung und hilft Potentiale aufzuzeigen, Entscheidungen zu treffen, Ziele zu setzen und entsprechende Strategien zu finden.

Wir arbeiten nach einem individuellen, ganzheitlichen, ressourcen- und lösungsorientierten Konzept. Dabei berücksichtigen wir die spezifische Situation weiblicher Lebensentwürfe und ermutigen die Ratsuchende, den für sie passenden Weg zu finden und in ihrem Tempo zu gehen.

Es gibt die Möglichkeit einer telefonischen Kurzberatung, einer E-Mail-Beratung zu Bewerbungsfragen oder eines individuellen Beratungsgesprächs nach Terminvereinbarung.

Die Beratungsstelle FRAU und BERUF hat sich mit anderen Weiterbildungsberatungsstellen zu einem Netzwerk zusammengeschlossen. Unter dem Namen **FIONA 0180-1134662** bieten wir eine **Infoline für Frauen zu Beruf und Weiterbildung**.

Hier können Sie sich in der Zeit von **Mo-Fr jeweils von 10.00-16.00 Uhr** informieren, kurz beraten lassen oder einen Termin für ein individuelles Gespräch vereinbaren.

Die Mitarbeiterinnen von FRAU und BERUF sind unter dieser Nummer jeden Donnerstag in der Zeit von 13.00-16.00 Uhr persönlich zu erreichen.

Sie können uns aber auch weiterhin am Montag von 14.00-17.00 Uhr unter 618 90 46 erreichen.

(insbesondere Kurzberatung für ALG I/II-Empfängerinnen)

Individuelle Beratung

In Fragen

- beruflicher Orientierung
- Berufswegplanung
- Weiterbildung
- Bewerbung

Beraterinnen sind: Sylvia Hermes-Kissling
Cornelia Eybisch-Klimpel

Terminvergabe: Do 13.00-16.00 Uhr
unter 0180-1134662

Spezielle Beratung

über Förderinstrumente (ALG I und II) für arbeitslose Frauen, auch für Nichtleistungsempfängerinnen und insbesondere für alleinerziehende Mütter.

Beraterin ist: Ute Wessel

Terminvergabe: Mo 14.00-17.00 Uhr
unter 618 90 46

Die Beratungsstelle FRAU und BERUF wird von der Senatsverwaltung für Wirtschaft, Technologie und Frauen und durch den Europäischen Sozialfonds finanziert

Fünf Tage Intensivtraining

Neue Wege zum neuen Job

Den passenden Arbeitsplatz finden Sie nicht allein zuhause an Ihrem Schreibtisch. Eine passende Arbeit finden Sie dort, wo die Arbeit ist. Wenn Sie wissen, was zu tun ist und wissen, was Sie anbieten können, können Sie sich auf Augenhöhe bewerben, dann können Sie sich vorstellen ohne sich dabei verstellen zu müssen. Wichtig ist dabei, das Angebot arbeitsmarktrelevant aufzubereiten. Mit der Methode des „Pitching“ – in knapper Form deutlich machen, wer ich bin und was ich kann – kann das gelingen.

Im Mittelpunkt des fünftägigen Workshops stehen die Themen **Kontaktpflege, Kontaktaufnahme und Selbstpräsentation**. Sie werden üben, sich darzustellen und dann die Möglichkeit haben, Ihre Selbstwahrnehmung – gestützt durch Videoaufzeichnungen und Feedback – zu überprüfen.

Zeit: 2011: am 05.-09.12.
2012: Frühjahr-Termin bitte erfragen, jeweils 9.00-16.00 Uhr

Ort: Seminarräume bei FRAU und BERUF, Glogauer Str. 22

Ansprechpartnerin: S. Hermes-Kissling

Anmeldung: Mo u. Do 14.00-16.00 Uhr
Tel.: 618 90 46 bzw. per E-Mail

Initiative zeigen bei der Bewerbung

Initiative ergreifen, um den geeigneten Arbeitsplatz zu finden oder auch die freiberufliche Tätigkeit zu offerieren, ist ein intensives Arbeitsprojekt.

An fünf aufeinanderfolgenden Terminen erstellen Sie Ihr jeweiliges Projekt. Individuelle Zielsetzungen für die Zeit zwischen den jeweiligen Treffen unterstützen Sie dabei, sich konsequent der eigenen Zielplanung zu widmen.

• Formen der Initiativbewerbung • Recherche im Internet • Optimierung der Unterlagen • Erstellen eines Flyers

Vorausgesetzt wird: Sie wissen in welchem Bereich Sie einen Arbeitsplatz suchen, sind offen für konstruktiven Austausch und nehmen verbindlich teil.

Termine: Frühjahr 2012 bitte erfragen

Zeit: 10.00-13.00 Uhr

Leitung: Ute Wessel

In Kooperation mit Berufliche Perspektiven für Frauen Berlin e.V.

Informations- und Orientierungskurs Frauen (wieder) in den Beruf

Für Hochschulabsolventinnen und Frauen, die ihr Studium nicht abgeschlossen haben.

Kursinhalte sind:

Selbstreflexion

- Berufsmotivation und Berufsbiografie
- Identifikation der Ressourcen, Kompetenzprofil

Perspektiventwicklung, Zielplanung

- Entscheidungsfindung
- Selbst- und Zeitmanagement
- Erfolg und Karriere

Informationen zum Wiedereinstieg

- Arbeitsmarkt und Berufsbilder
- Berufsfelderkundung
- Fördermöglichkeiten

Training

- Lerntraining
- Kommunikationstraining und Selbstpräsentation
- Methodentraining
- Bewerbungstraining

Wir möchten insbesondere **Mütter** ansprechen, die nach der Geburt und Versorgung ihrer Kinder einen beruflichen Anschluss suchen.

Für den Herbstkurs:

Termin: 06.09.-16.12.2011 incl. Herbstferien

Leitung: Anne Lücking-Mewald und Rose Littmann

Für den Frühjahrskurs:

Termin: 15.02.-01.06.2012 incl. Osterferien

Leitung: Anne Lücking-Mewald und Ingrid Kaisers

Für beide Kurse:

Zeit: Di u. Fr jeweils 9.30-13.30 Uhr

Ort: Frauencafé, Glogauer Str. 22

Info: 618 90 46

Anmeldung: möglichst per E-Mail:
info@frauundberuf-berlin.de

Kostenbeteiligung: 55,- €

Workshop: Kompetenzen bilanzieren

Was kann ich – was habe ich anzubieten?

Dieser Workshop soll Sie dabei unterstützen, Ihr **berufliches Profil** zu entwickeln, was eine wichtige Vorarbeit ist für alle beruflichen Veränderungen – wie Berufseinstieg, Wiedereinstieg, Aufstieg – und eine nötige Voraussetzung für jede Bewerbungssituation. Das heißt, Sie müssen über Ihr Qualifikationsprofil Bewusstsein entwickeln, um mit anderen darüber kommunizieren zu können und daraus die entsprechenden Schlüsse für die weitere berufliche Entwicklung zu ziehen.

In drei Workshops werden Sie sich über den Zugang Ihrer Interessen den Kompetenzen annähern. Nach der Klärung einer verwirrenden Begriffsvielfalt werden Sie Instrumente für eine Selbstanalyse kennen lernen und damit beginnen, Ihren persönlichen **Ressourcenpool** unter besonderer Berücksichtigung der Schlüsselkompetenzen zu identifizieren.

Termine: am 14., 15., 16.11.2011

Zeit: jeweils von 9.30-14.30 Uhr

Ort: Seminarräume bei FRAU und BERUF, Glogauer Str. 22

Leitung: Sylvia Hermes-Kissling

Anmeldung: per E-Mail an hermeskissling@frauundberuf-berlin.de oder

Mo u. Do 14.00-16.00 Uhr
unter 618 90 46

Glücklich im Job (!)?

Wochenend-Impuls-Seminar für Berufstätige mit Veränderungswunsch.

Termine: 01.10.-02.10.2011

Zeit: Sa 10.00 -17.00 Uhr
So 11.00-18.00 Uhr

Dipl.- Psych. Cornelia Eybisch-Klimpel

Weitere Infos unter www.frauundberuf-berlin.de

Workshop mit drei Modulen

Werkstatt Beruf

Sie befinden sich in einem Lebensabschnitt, in dem Sie die Weichen für die (berufliche) Zukunft neu stellen wollen oder müssen? Dann nehmen Sie sich in einer überschaubaren Gruppe eine kleine, konzentrierte Zeit für eine systematische Reflexion. Sie werden allein, zu zweit und in Kleingruppen über die Fragen „**Was will ich, was kann ich, was passt zu mir?**“ arbeiten. Dazu gehört Bilanzierung, Perspektiventwicklung, Entscheidung und das entsprechende Know-how für die Umsetzung.

In **drei zweitägigen Modulen**, die aufeinander aufbauen und sich ergänzen, bekommen Sie theoretischen Input, arbeiten in den Workshops und im Anschluss zuhause zu den Themen

1. Interessen erkunden

2. Kompetenzen bilanzieren

3. Perspektiven entwickeln

Nach Abschluss der Workshopreihe haben Sie die Möglichkeit, das Erarbeitete in einer Kleingruppe oder in einem individuellen Coaching weiter zu vertiefen.

Die systematische Auseinandersetzung mit Ihrer beruflichen Zukunft verhilft Ihnen zu sortieren und zu bewerten, klarer zu denken und darüber eindeutiger zu kommunizieren. Das verschafft Zuwachs am notwendigen Selbst-Bewusstsein, das für eine erfolgsversprechende Strategie der Berufsfindung, eines Berufseinstiegs oder Berufswechsels unerlässlich ist.

Termine: Frühjahr 2012

Zeit: Mo / Di jeweils 09.30-14.00 Uhr

Leitung: Sylvia Hermes-Kissling

Info: 618 90 46
Mo / Do 14.00-16.00 Uhr

Anmeldung: per E-Mail an
hermeskissling@frauundberuf-berlin.de

Jour Fix

Als Katalysator zur Vernetzung, fachlich wie persönlich, versteht sich dieser Jour Fix insbesondere für Frauen aus geisteswissenschaftlichen, künstlerischen, psychosozialen, heilenden wie auch helfenden Berufen.

Sie suchen als Selbstständige:

- Austausch mit anderen Frauen, die dabei sind, sich selbstständig zu machen oder schon frei- oder nebenberuflich tätig sind
- fachliche Inputs, die Sie motivieren „bei der Stange zu bleiben“ oder Ihre Ideen bzw. deren Umsetzung zu befördern
- Sie sind bereit, anderen selbst aus Ihrem Wissen und Können heraus etwas weiterzuvermitteln an Erfahrungswissen, Kenntnissen oder Tipps
- darüber hinaus möchten Sie Ihre „Idee“ kritisch und professionell „unter die Lupe nehmen“ und sind bereit, Ihren Gesichtskreis um Anregungen zu erweitern

Sie haben Lust auf eine kooperative und wertschätzende Zusammenarbeit und freuen sich an gemeinsamer und individueller Entwicklung.

Termine: 15.08., 05.09., 29.09., 17.10.,
07.11., 28.11., 12.12.2011

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Ute Wessel,
Prozessbegleiterin

Sich vertreten

im Alltag · bei Ämtern · im Beruf

Für Frauen, die ihre Anliegen selbstbewusst/er
und für sich erfolgreich vertreten möchten.

Termin: auf Anfrage
Eintägiger Workshop von 10.00 - 17.00 Uhr
Info und Anmeldung: 618 90 46
Anmeldung erforderlich!

Weitere Infos telefonisch oder unter
www.frauundberuf-berlin.de

Eintauchen,
sich treiben lassen,
den Fluss nutzen,
seine Leichtigkeit erfahren
und andere teilhaben lassen.
Das ist Leben.



„Freiheit kann gar nichts anderes heißen
als seiner innersten Natur folgen zu dürfen.“
Rahel Varnhagen



*O Kraft der Weisheit,
umkreisend das All,
umfängst Du alles Leben,
hältst es in Deinem Arm.
(Hildegard von Bingen)*

Frau, Spiritualität und Alltag

Mitten in der Woche laden wir Sie ein zu einer Zeit des Atemholens, der liebevollen Achtsamkeit, des Lauschens auf das, was sich zeigen und was wachsen möchte.

Persönliche Themen und Prozesse kommen in Kontakt mit einem Weisheitswort oder einer biblischen Geschichte.

Gesänge, Stille, Tänze schaffen dafür einen heilsamen Rahmen. Gemeinsam üben wir uns ein in eine Spiritualität, in der sich unser weibliches Potential entfaltet – als kostbarer Reichtum unserer Seele sowie als gesellschaftliche und politische Kraft. Wir zelebrieren die je eigene Kraft und Weisheit des Jahreszyklus und des Kirchenjahres und ihre Resonanz in unserer Seele.

Herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibzubehör und bequeme Kleidung.

Zeit: wöchentlich mittwochs,
19.30-21.30 Uhr,
24.08.-28.09., 19.10.-14.12.11
Weitere Termine bitte erfragen

Ort: Meditationsraum

Kostenbeteiligung: 1-5 Euro am Abend nach
Selbsteinschätzung

Leitung u. Anmeldung: Monika Matthias, Tel. 6128 80 72
Pfarrerin, Bibliodrama,
transpersonale Psychotherapie,
systemische Strukturauf-
stellungen, Coaching

Frauentreffpunkt

Ein regelmäßiges Treffen für erwerbslose Frauen sowie Frauen mit geringfügigem Einkommen (Dazu- und Nebenverdienst, nebenberufliche Selbstständigkeit) oder aus Beschäftigungsmaßnahmen (MAE, Bürgerarbeit) mit Informations- und Gesprächsmöglichkeit.

Diese angeleitete Gruppe begreift sich als Wegbegleitung, sich in der Zeit der Veränderung bewusst mit anderen auszutauschen und sich gemeinsam mit den einhergehenden Fragen zur persönlichen und beruflichen Zukunft wie auch der Lebensgestaltung konstruktiv auseinanderzusetzen. Dabei werden sowohl informative wie auch kreative Methoden genutzt, um die eigenen Kräfte umsichtig und plan- sowie phantasievoll für die jeweilige Perspektive einzusetzen. Eine verbindliche und konstruktive Teilnahme ist erwünscht.

Inhalte:

- Austausch zur jeweiligen Situation
- Anregungen und Zielplanung zu beruflichen und persönlichen Vorhaben / Schritten
- Besuch von Info- und Kulturveranstaltungen (Eintrittsgelder sind selbst zu zahlen)

Termin: jeden 1. und 3. Donnerstag
im Monat, 10.00-13.00 Uhr

Kostenbeteiligung: keine

Leitung: Ute Wessel

Einstieg möglich nach Anmeldung: Tel. 618 90 46

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum.“ (Psalmwort)

Coaching im Raum von Spiritualität

Was kann Spiritualität zu einem glückenden Leben und Zusammenleben beitragen? Ich meine: ziemlich viel. Zugleich tut es oft Not, dem Unheilen im Erleben von Religion, den Verletzungen, der Beengung Aufmerksamkeit zu widmen. Mir liegt daran, das eine wahr- und ernst zu nehmen und das andere zu entdecken und einzuüben. Feministische und geschlechterbewusste Theologie, therapeutisches Wissen und Erfahrung in meditativen Übungswegen sind für mich dabei grundlegend.

Ich begleite Sie gerne einige Schritte auf Ihrem Weg in weiten Raum hinein.

Kostenbeteiligung: Spende

Info und Anmeldung: Monika Matthias
Tel. 61 28 80 72

Müttergesprächsgruppe

Sich Zeit nehmen
für das neugeborene Kind
für sich selbst
für diese neue Phase im Leben als Mutter, als Frau.
Ausgehend von Alltagserfahrungen entwickeln wir Themen. Sie haben mit uns selbst zu tun, unserer Biografie, unserer Identität, unserer Spiritualität und unserem Selbstwert als Frau und Mutter. Und sie haben mit unseren Kindern zu tun, ihren Entwicklungsphasen, ihrem Potential und der gemeinsamen Auseinandersetzung mit unserer geistig-gesellschaftlich-ökologischen Umwelt.
Neue Frauen und Kinder sind willkommen. Die Gesprächsthemen wechseln jede Woche. Dadurch wird der Einstieg erleichtert.
Für die Kinder gibt es ein wunderschönes Kinderzimmer, in dem sie – zusammen mit anderen Kindern – viel entdecken können. Dort werden sie liebevoll betreut.
Eine liebgewordene Tradition ist das Singen mit den Kindern zusammen am Ende des Vormittags.

Zeit: montags, 10.00-12.00 Uhr
wieder ab 08.08.2011

Ort: Frauencafé

Leitung: Els van Vemde

Kinderbetreuung: Marina Bellin

Kostenbeteiligung: 1-3 €/Vormittag

Info und Anmeldung: Do 15.00 -18.00 Uhr im Café
oder unter Tel.: 612 31 12
Do 16.00-18.00 Uhr erreichen
Sie Els van Vemde persönlich

Frauenfrühstück – gemeinsam am liebevoll gedeckten Tisch

mit Frauen jeden Alters, mit oder ohne Kind, Mütter, Großmütter, allein lebende Frauen. Während die Kinder betreut werden genießen wir das Zusammensein, das Frühstück, das alle Sinne anspricht und eine Atmosphäre, in der sich schöne Gespräche entwickeln.

Jeden 1. Montag im Monat 10.00-12.00 Uhr.

Brötchen und Butter, Kaffee und Tee sind vorhanden. Den Rest bringen die Teilnehmerinnen selbst mit. Der Phantasie sind diesbezüglich keine Grenzen gesetzt. Mit Els van Vemde und Marina Bellin.
Herzliche Einladung!

Mira Martha – Räume für Frauen **und mehr ...**

Angebote für die ganze Familie

Eltern-Kind-Café

Bunt – lecker – freundlich – überraschend

Entspannen, miteinander ins Gespräch kommen, genießen: selbstgebackene Kuchen, Kaffee, heiße Schokolade, Tee, Saft, Würstchen ... während die Kinder gemeinsam spielen und liebevoll betreut werden.

Von Mai bis September ist das Café bei sonnigem Wetter in unserem idyllischen Hinterhofgarten; im Winter sind wir in unseren gemütlichen Räumen samt einem schönen Spielzimmer.

Donnerstags von 15.00-18.00 Uhr,
wieder ab 04.08.2011

Mit Marina Bellin und Chritel Renz

Familienrödel

Jeden 2. Donnerstag im Monat von 15.00-18.00 Uhr

Der Familienrödel ist für jung und alt eine liebgewonnene Tradition in unserem Kiez. Wer etwas verkaufen möchte, ruft bitte vorher an: Tel. 612 31 12 (auf dem AB bitte Name und Telefonnummer hinterlassen). Die Stand-/Tischgebühr beträgt 2,50 €.

Wir sorgen für den wohlduftenden kulinarischen Rahmen: Frischgebackene Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne, Kaffee, Saft, Kuchen,

Trödel-Termine:

**11.08./08.09./10.11./08.12.2011
12.01./09.02./08.03./10.05./14.06.2012**

Das Café- und Trödelteam:

Marina Bellin, Manuela Hellmuth,
Ulrike Meyer, Els van Vemde

Für die Muttergesprächsgruppe, das Frauenfrühstück und das Familiencafé gelten folgende Schließzeiten:
10.10.2011-16.10.2011, 19.12.2011-04.01.2012,
02.04.-15.04.2012, 12.07.-08.08.2012

Wach auf, meine Seele, wach auf,
aus dem Dunkel der Nacht will ich das Morgenrot wecken.
(Psalmwort)

Gender-Mainstreaming auch Sonntags um zehn

Frauen, die auf ihrer spirituellen Suche an die Tradition des sonntäglichen Gottesdienstes anknüpfen wollen, laden wir herzlich ein in die Martha-Gottesdienste.

Folgendes ist dabei liebgewonnene Praxis geworden:

- Geschlechterbewusste Liturgie
- Reichtum in der Gottespoesie
- Einüben in eine heilsame und befreiende Spiritualität
- Verborgene biblische Schätze ans Licht bringen, wo von Frauen und von Gottes auch weiblichen Aspekten erzählt wird
- Manchmal Dialog mit Märchen und Weisheitstexten anderer Religionen
- Meditativer Charakter mit viel Musik, Gesängen, Stille
- Gesprächsrunden, die spirituelle Mündigkeit stärken und Gemeinschaft ermöglichen
- Selbstständige Gottesdienstgestaltung durch qualifizierte Lektorinnen und Lektoren
- Kinder feiern eine Zeitlang mit, werden dann betreut

Insbesondere laden wir ein zu unseren Mysterienspiel-Gottesdiensten mit Kindern und Erwachsenen und zu unseren Festen:

02. Oktober 2011, 10.00 Uhr: Wir feiern **Erntedank und Taufe** und schmücken gemeinsam den Erntedankaltar.

06. November 2011, 16.00 Uhr: Die Legende von **Sankt Martin**, Martinsfest mit Laternenumzug

24. Dezember 2011, 16.00 Uhr: „Es begab sich aber zu der Zeit ...“ Wir eröffnen den **Heiligen Abend** damit, mit der uralten Geschichte neu in Berührung zu kommen.

08. April 2012, 10.00 Uhr: **Oster-Festgottesdienst**
„Und am ersten Tag der Woche, sehr früh, als es noch dämmerte, da machten sich die drei Frauen auf den Weg ...“

Des weiteren feiern wir den Beginn der Jahreszeiten mit meditativen **Abendgottesdienste und mit body and soul**, Disco und Tanz in der Weite des Kirchraums. Nächster Termin: 25. September 2011, 20 Uhr. Gottesdienst mit Tanz in den Herbst hinein.

Weitere Infos: Monika Matthias Tel.: 61 28 80 72
www.martha-gemeinde.de

„Jetzt erkenne ich stückweise. Dann aber werde ich erkennen, wie ich erkannt bin.“

Geschlechterbewusste Theologie, emanzipierter Glaube, heilsame Spiritualität

Für Frauen, Männer und alle Gender

Ein Glaubenskurs der besonderen Art, die Bibel erforschen mit erfahrungsorientierten Zugängen, Schweigen, Singen und Einüben einer heilsamen Spiritualität.

Die Erkenntnisse der Feministischen Theologie und der kritischen Männertheologie kommen zum Tragen, sowie spirituelle Übungswege aus verschiedenen Traditionen. Wir freuen uns auf entdeckungsfreudige Teilnehmende und überraschende Erkenntnisse.

Leitung: Monika Matthias und Team

Info und Anmeldung: Monika Matthias, Tel. 61288072

In Planung! Voraussichtlicher Beginn: Januar 2012

Weitere Angebote in unserem Meditationsraum:

Qi Gong am Abend für Frauen

Qi Gong ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die langsame, fließende Bewegungen mit der Vorstellungskraft und dem Atem verbindet.

Wir lernen und üben verschiedene Bewegungsformen, die den Fluss der Lebensenergie (Qi) spürbar werden lassen und harmonisieren: Dantian Qigong, fünf Organe Qigong. Dies wirkt sich auf Körper und Geist aus: Wir werden geschmeidiger und kräftiger, die Haltung richtet sich auf, unsere Bewegung wird zunehmend von Ruhe getragen.

Der Kurs ist auch für Anfängerinnen geeignet.

Zeit: montags, 20.00-21.30 Uhr

Info und Anmeldung: Susanne Heil, Tel. 612 17 90

Frauen-Yoga

Zeit: donnerstags ab 19.15 Uhr

Info und Anmeldung: Birgit Lutz, Tel. 0177/821 3104

Yoga im Stil von Vinyasa Flow

mit Frauen und Männern

Zeit: dienstags, 20.00-21.15 Uhr

Info und Anmeldung: Simona Gabrieli,
Tel. 0177/3899 397



Die Martha-Gemeinde in der Glogauer Straße besteht seit 1904.

Das **Frauencafé Mira Martha** entstand im März 1978 auf Initiative dreier Pfarrerinnen und Frauen aus der autonomen Frauenbewegung. Über den offenen Treffpunkt Frauencafé hinaus gab es bald ein breites Angebot von Mutter-Kind-Gruppen, Gesprächsgruppen und Kursen in den Bereichen Körperarbeit, Selbstwahrnehmung, Kreativität und Spiritualität. Dieses besteht bis heute und wird ständig weiterentwickelt. Teil dieser Weiterentwicklung ist der neue-alte Name: **Mira Martha – Räume für Frauen und mehr**. Mira heißt zum einen „die Wundervolle“. Zum anderen erweitert es die Wahrnehmung: Schau, siehe, merk auf, nimm wahr. Der Ursprungsort dieser Arbeit – das Frauencafé – ist heute ein Raum unter anderen. Frauenspezifische Angebote sind uns weiterhin kostbar als Schutzraum, Kraftquelle und Räume der Identitätsfindung. Sie werden ergänzt um Angebote, die Frauen, Männer und Anliegen der Geschlechtergerechtigkeit im Blick haben.

Mira Martha wird von der ev. Martha-Gemeinde getragen und vom Kirchenkreis Berlin-Stadtmitte und der Evangelischen Familienbildung unterstützt. Eine wachsende Rolle spielen Kollekten und Spenden.

Aus der Frauencaféarbeit heraus wurde im Mai 1983 der Verein gegründet, in dessen Trägerschaft schwerpunktmäßig Angebote rund um das Thema **Frau und Beruf** durchgeführt werden, was dem Verein dann auch seinen Namen gab. Hierzu zählen die „Beratungsstelle zur beruflichen Integration von Frauen“ sowie ein begleitendes Kursangebot zur beruflichen Information und Orientierung, Berufswegplanung und Bewerbung, Supervision und Coaching, ein wöchentlicher Treff für erwerbslose Frauen und ein spezielles Beratungsangebot für erwerbslose Frauen.

Der Verein wird aus Zuwendungsmitteln der Senatsverwaltung für Wirtschaft, Technologie und Frauen sowie durch den Europäischen Sozialfonds finanziert.

Spenden sind sehr willkommen!

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen wollen, spenden Sie bitte auf das folgende Konto:

**KVA Berlin Stadtmitte,
Ev. Darlehns-genossenschaft eG Kiel
Konto-Nr. 612 741 280, BLZ 210 602 37
Stichwort: „Mira Martha – Frau und Beruf“
Wichtig, bitte nicht vergessen! **Danke!!!****

FRAU und BERUF e.V.

Information und Anmeldung

Persönlich montags und donnerstags 14.00-16.00 Uhr

Telefonisch montags 14.00-16.00 Uhr unter
(030) 618 90 46 und donnerstags 13.00-16.00 Uhr

unter 0180/11 34 662. Fax: (030) 61 28 46 06

E-Mail: info@frauundberuf-berlin.de

www.frauundberuf-berlin.de

Mira Martha – Räume für Frauen und mehr

Information und Anmeldung

Persönlich: dienstags 14.00-16.00 Uhr

und donnerstags 16.00-18.00 Uhr

Tel.: (030) 612 31 12 (AB), Fax: (030) 618 90 66

www.frauundberuf-berlin.de

www.martha-gemeinde.de



Sie finden uns in der Glogauer Straße 22 in Berlin-Kreuzberg. U-Bahnhöfe in der Nähe sind der Görlitzer Bahnhof und der Hermannplatz, dann mit dem Bus M 29 bis zur Glogauer Straße.