



Januar–Juni 2012

flotte

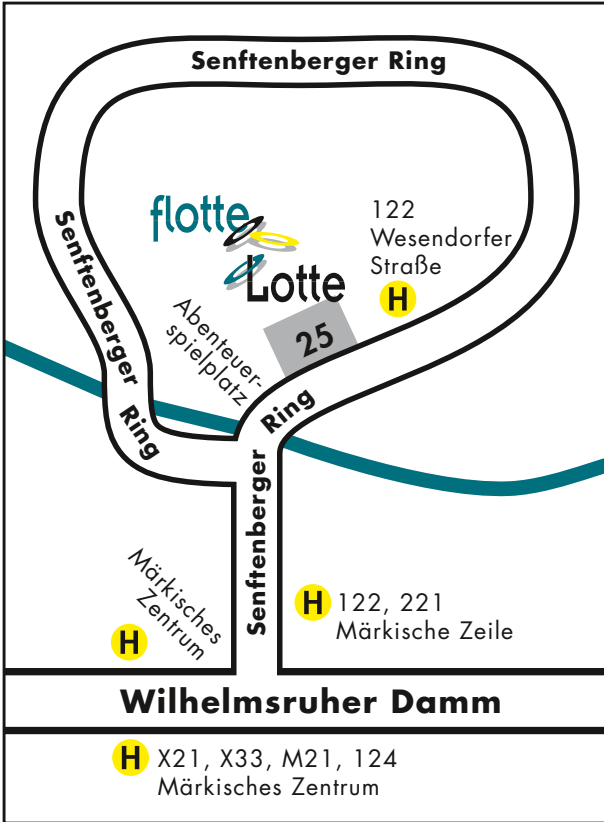
Bildung  
Beratung  
Begegnung  
Bewegung  
Gestaltung  
Elternbegleitung  
Berufsorientierung  
Zufluchtswohnungen



Lotte

Beratungs-, Kommunikations-  
und Lernzentrum für Frauen

# Flotte Lotte



Senftenberger Ring 25  
13435 Berlin (Märkisches Viertel)

Beratungs-, Kommunikations- und Lernzentrum  
für Frauen

Telefon (030) 416 70 11

Fax (030) 40 71 35 92

E-Mail: [info@flotte-lotte-berlin.de](mailto:info@flotte-lotte-berlin.de)

Zufluchtswohnungen für Frauen

Telefon Büro (030) 415 15 80

Sprechzeiten:

Montag–Mittwoch 9–15 Uhr

Donnerstag 9–18 Uhr

Freitag 9–13 Uhr

Projektleiterin: Agnes Steyer-Fontana

Sozialarbeiterin: Karina Madsack

Berufsberatung: Jutta Zimmer

Unsere Angebote finden Sie auch im Internet unter  
[www.flotte-lotte-berlin.de](http://www.flotte-lotte-berlin.de)

Das Zentrum ist für Rollstuhlfahrerinnen zugänglich.

Programmorganisation:

Agnes Steyer-Fontana

Programmgestaltung:

Viola Holtzmann Grafik und Typografie

Druck:

Bloch & Co. GmbH Offsetdruckerei

# Unser Leitbild

---

## Unser Leitbild

Das Flotte Lotte Beratungs-, Kommunikations- und Lernzentrum ist ein Ort für Frauen

jeglichen Alters  
in den unterschiedlichsten Lebenssituationen  
mit unterschiedlichen Lebenskonzepten  
aus unterschiedlichen Kulturen

Das Flotte Lotte Beratungs-, Kommunikations- und Lernzentrum ist für Frauen ein Ort

der Begegnung  
des Lernens  
der Kreativität  
der Inspiration  
der Weiterentwicklung  
der Lebensfreude

Frauen erhalten hier engagierte Unterstützung

bei beruflicher und persönlicher Neuorientierung  
in Krisen- und Gewaltsituationen  
in der Wahrnehmung ihrer Rolle als Mutter  
in ihren Bildungsinteressen  
in der Förderung ihrer Kreativität und Gesundheit

## Unser Ziel ist

die Aktivierung Ihrer persönlichen und beruflichen Ressourcen

das Wecken von Kompetenzen und Selbstverantwortung

die Erweiterung Ihrer Handlungsmöglichkeiten

Ihre Befähigung zur Wahrnehmung Ihrer eigenen Interessen

Ihr persönliches Wachstum

Unser Angebot ist ein aktiver Beitrag zur Erhöhung der Chancengleichheit von Männern und Frauen

Grundlage unserer Arbeit sind Respekt und Wertschätzung. Wir bieten hohe Professionalität und persönliche Kompetenz, Zuverlässigkeit, Kontinuität und Innovationsbereitschaft.

# Was wir bieten

---

## Unser Angebot für Frauen

Information und Beratung

Möglichkeiten zu Meinungs- und Erfahrungsaustausch

Berufliche Orientierung und Qualifizierung

Raum für Selbstwahrnehmung und Selbstentwicklung

Unterstützung und Zuflucht in Krisensituationen

## Unser Angebot für Paare und Familien

Information und Beratung

*Unsere Angebote werden finanziert durch*

*Kursgebühren, Spenden, Mitgliedsbeiträge*

*Zuwendungen des Bezirksamts Reinickendorf,  
Abteilung Jugend und Familie*

*Zuwendungen der Senatsverwaltung für Wirtschaft,  
Technologie und Frauen*

*Fördermittel des Europäischen Sozialfonds*

## **Zufluchtswohnungen für Frauen in Konflikt- und Gewaltsituationen**

Telefon Büro: (030) 415 15 80

Wir bieten:

- Die Möglichkeit der Unterkunft in einer Zufluchtswohnung, auch mit Kindern
- Unterstützung bei der Entwicklung neuer Lebensperspektiven
- Beratung bei persönlichen und rechtlichen Problemen
- Begleitung bei der Wohnungssuche und notwendigen Behördenangelegenheiten
- Beratung für Frauen in Konflikt- und Gewaltsituationen

*Gefördert durch die Senatsverwaltung für Wirtschaft, Technologie und Frauen*

# Programmübersicht

---

	Seite
<b>Beratung</b>	<b>8</b>
für Frauen, Paare und Familien	8
Rechtsberatung	9
Beratung für Trauernde	17
Beratung beim Beruflichen (Wieder-)Einstieg	20
<b>Informationsveranstaltungen</b>	<b>11</b>
Was tun bei Trennung und Scheidung?	11
Gewaltfreie Kommunikation	12
Frauengesundheit	13
<b>Offene Treffpunkte</b>	<b>14</b>
Café	14
Gemeinsam macht's mehr Spaß	14
Frauenfrühstück	15
Exkursionen	15
Deutsch für den Alltag	16
Treffpunkt für Trauernde	17
<b>Beruflicher (Wieder-)Einstieg</b>	<b>18</b>
Berufsinformations- und Orientierungskurs	18
Einzelberatung	19

# Programmübersicht

---

	Seite
<b>Computerkurse</b>	<b>20</b>
Modulares Programm	21
Kompaktprogramm	22
PC-Specials	23
<b>Englisch</b>	<b>25</b>
für Frauen mit Vorkenntnissen	
für Fortgeschrittene	
<b>Körperarbeit, Bewegung, Meditation</b>	<b>26</b>
Feldenkrais	26
Qi Gong	27
Yoga	28
Meditation	29
Zeit für mich	30
<b>Kreative Kurse</b>	<b>31</b>
Kunstkurse	31
Gitarrenkurse	34
<b>Anmeldung</b>	<b>37</b>
<b>Das Flotte-Lotte-Team</b>	<b>38</b>

# Beratung

---

## **Beratung für Frauen, Paare und Familien**

Ellen Metcalf

Diplom-Pädagogin, Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Systemische Familientherapeutin (SG)

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, Paare und Familien.

Eine Beratung kann hilfreich sein

- in persönlichen Krisen
- bei Schwierigkeiten in der Partnerschaft
- bei Fragen und Problemen im Umgang mit Kindern
- in neuen Lebenssituationen

Mit den Methoden der Systemischen Therapie können eigene Ressourcen wieder entdeckt, konstruktive Lösungen erarbeitet und neue Ziele entwickelt werden.

Die Beratungsgespräche sind vertraulich.

Die Erstberatung ist kostenfrei.

Für weitere Beratungen wird ein Kostenbeitrag je nach Einkommen vereinbart.

Terminvereinbarung unter:

Telefon (030) 416 70 11 oder

Telefon (030) 415 15 80

## Rechtsberatung für Frauen

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung:  
(030) 416 70 11.

Erfahrene Rechtsanwältinnen beraten in Fragen des Familienrechts, des Arbeitsrechts, des Erbrechts und des Sozialrechts.

**Jeden 1. u. 3. Montag im Monat, 16.30–19.30 Uhr**

## Beratung im Arbeitsrecht

Beraterin: Cornelia Hain, Rechtsanwältin

Fragen im Zusammenhang mit dem Beginn, der Durchführung sowie der Beendigung eines Arbeitsverhältnisses, z.B.

- Überprüfung von Arbeitsverträgen
- Streitigkeiten im laufenden Arbeitsverhältnis (u.a. wegen Lohn, Urlaubsgewährung)
- Kündigung (u.a. Erfolgsaussichten einer Kündigungsschutzklage)
- Arbeitszeugnis (u.a. Formulierungshilfe, Berichtigungsmöglichkeiten bei falscher „Benotung“)
- Aufhebungsverträge (u.a. Gestaltung und Prüfung des Inhalts, Folgen der Unterzeichnung)

## Beratung im Erbrecht

Beraterin: Cornelia Hain, Rechtsanwältin

Fragen im Zusammenhang mit Erben und Vererben sowie bei Erbstreitigkeiten, z.B.

- Gesetzliche Regelungen und deren Auswirkungen für die Erbfolge
- Testamentarische Möglichkeiten der Nachlassregelung
- Pflichtteilrecht

# Beratung

---

## Beratung im Familien- und Lebenspartnerschaftsrecht

Beraterin: Cornelia Hain, Rechtsanwältin

Fragen im Zusammenhang mit Trennung und Scheidung/Aufhebung einer Lebenspartnerschaft, z.B.

- Kindes-, Trennungs- und nachehelicher/nachpartnerschaftlicher Unterhalt
- Sorge-, Umgangs- und Adoptionsrecht
- Vermögensauseinandersetzung/Zugewinn-Ausgleich
- Fragen im Zusammenhang mit Nichteheleichen Lebensgemeinschaften
- Ehe- und Lebenspartnerschaftsverträge

Für die Beratungen erheben wir einen Kostenbeitrag von € 30,-. Ermäßigungen sind je nach Einkommen möglich.

## Sozialrechtsberatung

Beraterin: Yvonne Makiela, Rechtsanwältin

- Informationen zum Sozialrecht, ibs. Arbeitslosengeld I, Arbeitslosengeld II – Hartz IV
- Erwerbsminderungsrente
- Überprüfung von Leistungsbescheiden
- Klärung bei ungünstigen Bescheiden oder abgelehnten Anträgen, ob Widersprüche sinnvoll und erfolgversprechend sein können

Kosten: € 3,-

Die Beratungen sind vertraulich.  
Eine Anmeldung ist notwendig:  
Telefon (030) 416 70 11.

## **Was tun bei Trennung und Scheidung bzw. Aufhebung der Lebenspartnerschaft?**

Referentin: Cornelia Hain, Rechtsanwältin

**Montag, 12.3.2012, 19 Uhr**

Wenn Ehen und Partnerschaften auseinander gehen, bringt dies regelmäßig eine Vielzahl von Problemen mit sich, die im Interesse aller Betroffenen möglichst schnell und unkompliziert gelöst werden sollten. Viele Bereiche, wie z.B. die Regelung des Mietverhältnisses der gemeinsamen Wohnung, die Aufteilung des Hausrats, die Unterhaltspflichten, der Umgang mit den Kindern etc., sind gesetzlich geregelt. Je besser Sie Ihre Rechte kennen, desto besser sind Sie vorbereitet und können diese schwierige Situation meistern!

Der Vortrag gibt einen Überblick über die rechtliche Situation bei Trennung und Scheidung bzw. Aufhebung der Lebenspartnerschaft sowie hilfreiche Tipps und Hinweise zum Umgang mit dieser Situation.

Im Anschluss an den Vortrag besteht Gelegenheit, Fragen dazu zu stellen.

Kosten: € 5,-

Telefonische Anmeldung erwünscht:

Telefon (030) 416 70 11.

*Die Beratungsangebote und die Informationsveranstaltungen werden gefördert durch das Bezirksamt Reinickendorf, Abteilung Jugend und Familie*

# Informationsveranstaltungen

---

## **Worte können Fenster sein – oder Mauern Gewaltfreie Kommunikation im Familienalltag**

Kursleitung: Anke Boche-Koos,  
Trainerin für gewaltfreie Kommunikation

**Samstag, 5.5.2012, 11–16 Uhr**

In diesem Basisseminar erhalten Sie einen ersten Überblick über die Methode und den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation. Anhand von Beispielen aus dem täglichen Familienleben erproben wir die Umsetzung in der Praxis.

Erleben Sie, wie erleichternd es sein kann, im Alltag ohne Urteile und Bewertungen in Kontakt mit sich und anderen zu kommen - und es auch zu bleiben!

Kosten: 25,- Euro

# Informationsveranstaltungen

---

## **Veranstaltungsreihe: Frauengesundheit**

In Kooperation mit dem Interkulturellen Mädchentreff und der Frauenbeauftragten von Reinickendorf

Geplant sind – bis jetzt – folgende Veranstaltungen:

### **Natürlich Helfen und Heilen in verschiedenen Kulturen - Hausmittel aus aller Welt**

**Donnerstag, 1.3.2012, 10–12 Uhr**

Interkultureller Mädchentreff

**Mittwoch, 14.3.2012, 18–20 Uhr**

Flotte Lotte

### **Fit is(s)t gesund**

**Donnerstag, 19.4.2012, 10–12 Uhr**

Interkultureller Mädchentreff

### **Durch Achtsamkeit zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit**

**Samstag, 21.4.2012, 12–15 Uhr**

Flotte Lotte

### **Schnupperkurs Qi Gong**

**Mittwoch, 23.5.2012, 18–19.30 Uhr**

Flotte Lotte

### **Entspannungsmethoden/ Entschleunigung**

**Donnerstag, 24.5.2012, 10–12 Uhr**

Interkultureller Mädchentreff

*Ein ausführliches Programmheft ist ab Mitte Januar erhältlich*

# Offene Treffpunkte

---

## Café

mit Rosi Dittmann

**jeden Dienstag 15.30–18.30 Uhr**

Wir sind keine feste Gruppe. Jede kommt, wenn sie dazu Lust hat, um mit uns bei selbstgebackenen Kuchen, Kaffee oder Tee über Dinge zu reden, die sie gerade beschäftigt oder einfach nur um zuzuhören.

*Gefördert durch das Bezirksamt Reinickendorf,  
Abteilung Jugend und Familie*

## Gemeinsam macht's mehr Spaß

mit Rosi Dittmann

Einmal im Monat treffen wir uns zu einer gemeinsamen Unternehmung: Stadtspaziergänge, Ausflüge, Ausstellungsbesuche ...

Ziel und Datum werden im Café besprochen und sind zu erfahren unter: Telefon (030) 416 70 11.

*Gefördert durch das Bezirksamt Reinickendorf,  
Abteilung Jugend und Familie*

## **Frauenfrühstück**

mit Jutta Zimmer

**jeden 1. Mittwoch im Monat 10–12 Uhr**

Telefonische Anmeldung erwünscht:  
Telefon (030) 416 70 11

## **Exkursionen**

mit Jutta Zimmer

**jeden 3. Dienstag im Monat**

laden wir ein zu Exkursionen, Ausstellungs- oder Museumsbesuchen.

Weitere Informationen unter Tel. (030) 416 70 11

Jede Frau ist herzlich willkommen!

# Offene Treffpunkte

---

## Deutsch für den Alltag

mit Judith Apelt

**Freitag 10–12 Uhr, ab 13.1.2012**

Dieses Angebot richtet sich an Frauen mit keinen oder geringen Deutschkenntnissen.

Wir lernen Deutsch für alltägliche Situationen:

- Wir üben miteinander Deutsch zu sprechen.
- Wir lesen kleine Texte, Briefe, Bescheide.
- Wir tauschen Informationen aus.

Kinder können mitgebracht werden.

**Der Kurs ist kostenfrei.**

*Gefördert durch das Bezirksamt Reinickendorf,  
Abteilung Jugend und Familie*

## **Treffpunkt für Trauernde**

Moderatorin: Rita Prange  
Trauerbegleiterin/Psychotherapie HPG

**Montag, 16.30–18 Uhr, 14-tägig ab 25.1.2012**

Hier finden Sie Zeit und Ruhe über Ihre Gefühle nachzudenken, sie auszusprechen und anzuschauen. Gemeinsam können wir sehen, wie Sie Ihre Trauergefühle in positive Lebensenergie umwandeln können.

Für alle Frauen, die in der letzten Zeit einen Verlust erlitten haben, die sich mit ihrer Trauer allein gelassen fühlen, die gerne mit Frauen reden möchten, die Ähnliches erlebt haben, die gerne begleitet werden möchten.

Kosten: € 6,-, ermäßigt € 4,50 /Termin

Einzelberatung nach telefonischer Terminvereinbarung unter Telefon (030) 416 70 11

Kosten: € 23,-, ermäßigt € 15,-

# Beruflicher (Wieder-)Einstieg

---

## Frauen auf neuen Wegen ins Berufs-Leben

Ein Berufsinformations- und Orientierungskurs

Kursleitung: Julia Mundry, Renate Parensen

**28.2.–19.6.2012, Di., Mi., Do., jeweils 9–13.30 Uhr**

**Kommunikationstraining: 12.5. u. 13.5., 10–16 Uhr**

(Die Osterferien 2.4.–14.4.2012 sind kursfrei!)

Dieser Kurs wendet sich an Frauen, die nach ihrer Familientätigkeit oder Erwerbslosigkeit eine berufliche Perspektive suchen.

Arbeitsschwerpunkte des Kurses sind:

- Berufliche und persönliche Bestandsaufnahme
- Erarbeitung eines Profils der beruflichen und persönlichen Kompetenzen
- Zielbestimmung
- Planung und Organisation von Familie und Beruf
- Grundlagen der Rhetorik und Kommunikation
- Bewerbungstraining
- Individuelle Begleitung und Beratung

Ziel des Kurses ist die Entwicklung einer tragfähigen Berufswegplanung, orientiert an der persönlichen Lebenssituation. Der gesamte Prozess wird durch Körper- und Bewegungsarbeit begleitet.

Kursbegleitende Angebote:

- Einführung in EDV, Internet und E-Mail-Bewerbung
- Information über Arbeitsförderungs- und Qualifizierungsmaßnahmen und Existenzgründung

**Kostenlose Informationsveranstaltungen:**

**Dienstag, 24.1. u. Donnerstag 16.2.2012, 10–12 Uhr**

**Information und Voranmeldung ab sofort unter**

**Telefon (030) 416 70 11**

Für die Teilnehmerinnen entsteht ein Eigenbeteiligungsbeitrag von € 75,-, der nach Absprache reduziert oder erlassen werden kann.

*Dieser Kurs wird finanziert mit Mitteln der Senatsverwaltung für Wirtschaft, Technologie und Frauen und des Europäischen Sozialfonds.*

# **Beruflicher (Wieder-)Einstieg**

---

## **Beratung und Begleitung von Frauen beim beruflichen (Wieder-) Einstieg**

**Beraterin: Jutta Zimmer**

**Terminvereinbarung unter Telefon (030) 416 70 11**

Sie wollen endlich (wieder) berufstätig sein.

Wir finden im Gespräch gemeinsam heraus

- wo Sie stehen
- was Ihnen wichtig ist
- was Sie erreichen wollen
- was möglich ist
- und welche konkreten Schritte nötig sind, um dort hin zu gelangen

Die Beratung erfolgt im persönlichen Einzelgespräch und ist vertraulich.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter  
Telefon (030) 416 70 11

*Das Angebot ist kostenlos und wird gefördert aus dem arbeitsmarktpolitischen Rahmenprogramm des Landes Berlin.*

# Computerkurse

---

## Computerkurse

Dozentin: Karin Gaebler, EDV-Dozentin

### **Wir bieten:**

- Modulare Kurse für Frauen, die gründliche, im Beruf erforderliche Kenntnisse erwerben wollen
- Ein Kompaktprogramm für Frauen, die keine/geringe Computerkenntnisse haben und den PC privat nutzen wollen.
- Workshops zu speziellen Themen.

**Wir arbeiten** in kleinen Gruppen von maximal acht Teilnehmerinnen. Die individuelle Betreuung und Beratung ist Bestandteil unserer Arbeit. Sie lernen in entspannter Atmosphäre.

### **Wir vermitteln** grundlegendes Wissen:

Sie erlangen fundierte Kenntnisse, mit denen Sie sich auch in andere Programme schnell einarbeiten können.

**Unser Ziel** ist Ihr sicherer und selbstbewusster Umgang mit dem PC.

## **Modulares Programm**

### **Digitale Bildbearbeitung**

**Kurs 45:**

**13.2.–5.3.2012**

**jeweils Montag 14–16 Uhr**

Fragestunde: Mo. 12.3.2012, 14–15 Uhr

**Kurs 46:**

**12.4.–3.5.2012**

**jeweils Donnerstag 10–12 Uhr**

Fragestunde: Do. 10.5.2012, 10–11 Uhr

- von der Kamera auf den PC
- Fotos ordnen und bearbeiten
- einfache Korrekturen selber ausführen
- Diashow erstellen

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit der Maus,  
Grundkenntnisse in Windows

Kosten: € 77,-

# Computerkurse

---

## Kompaktprogramm – Grundkurse

Diese Kurse richten sich an Frauen, die keine/geringe Computerkenntnisse haben und den PC privat nutzen wollen.

### Vom ersten Klick zur E-Mail

#### **Kurs 70:**

**25.1.–8.2.2012 (5 Termine)**

**jeweils Montag und Mittwoch 10–12 Uhr**

Fragestunde: Mo. 13.2., 10–11.15 Uhr

#### **Kurs 71:**

**23.2.–8.3.2012 (5 Termine)**

**jeweils Dienstag und Donnerstag 14–16 Uhr**

Fragestunde: Di. 13.3., 14–15.15 Uhr

#### **Kurs 72:**

**12.4.–26.4.2012 (5 Termine)**

**jeweils Montag und Donnerstag 14–16 Uhr**

Fragestunde: Do. 3.5., 14–15.15 Uhr

- Der Umgang mit Tastatur und Maus
- Die wichtigsten Begriffe zum Internet
- Surfen, suchen und finden im Netz
- E-Mails schreiben und empfangen

Voraussetzungen: keine

Kosten: € 98,-

## Kompaktprogramm – Aufbaukurse

### Internet-Aufbaukurs

**Kurs 80:**

**19.3. – 29.3.2012 (4 Termine)**

**jeweils Montag und Donnerstag 14–16 Uhr**

Fragestunde: Mo. 2.4., 14–15 Uhr

- Internet-Explorer/Firefox einrichten
- Startseite festlegen
- Erweiterte Suche (z.B. Bilder, Videos etc)
- Favoriten/Lesezeichen verwalten
- Spuren des Surfens auf dem PC löschen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC, der Tastatur und der Maus

Kosten: € 77,-

### Texte schreiben und gestalten

**Kurs 75:**

**19.3–26.3.2012 (3 Termine)**

**jeweils Montag und Donnerstag 14–16 Uhr**

Fragestunde: Mo. 2.4., 11–12 Uhr

- Texte schreiben, gestalten
- speichern
- drucken

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC, der Tastatur und der Maus

Kosten: € 69,-

# Computerkurse

---

## PC-Specials

### **Dateien auf Festplatte und USB-Stick speichern, ordnen und löschen**

**Kurs 90:**

**Donnerstag 26.1. und 2.2.2012 (2 Termine)  
jeweils 14–16 Uhr**

**Kurs 91:**

**Dienstag 20.3. und 27.3.2012 (2 Termine)  
jeweils 10–12 Uhr**

- Dateien und Ordner erstellen, verwalten, kopieren, löschen
- USB-Sticks und Festplatten sicher nutzen

Kosten: € 35,-

## **Fotobücher gestalten**

**Kurs 95:**

**Dienstag 20.3. und 27.3.2012 (2 Termine)  
jeweils 14–16 Uhr**

- Programm eines Anbieters herunterladen
- Bilder hinzufügen, sortieren
- Seiten ansprechend gestalten
- Bestellung vorbereiten und auslösen

Kosten: € 35,-

## Englisch

Kursleitung: Susanne Rosenthal

Do you feel that now it's time to brush up your English and have some fun with other women at the same time? Then come and join our English course, we will work on word fields, repeat grammar and talk, talk, talk ...

### **Englisch für Frauen mit Vorkenntnissen I**

Kurs 1: 10.2.–30.3.2012 (8 Termine)

Kurs 2: 20.4.–15.6.2012 (8 Termine)

jeweils Freitag, 10.45–12.15 Uhr

### **Englisch für Frauen mit Vorkenntnissen II**

Kurs 1: 10.2.–30.3.2012 (8 Termine)

Kurs 2: 20.4.–15.6.2012 (8 Termine)

jeweils Freitag, 9–10.30 Uhr

### **Englisch für Fortgeschrittene I**

Kurs 1: 8.2.–28.3.2012 (8 Termine)

Kurs 2: 18.4.–13.6.2012 (8 Termine)

jeweils Mittwoch, 9.30–11 Uhr

### **Englisch für Fortgeschrittene II**

Kurs 1: 8.2.–28.3.2012 (8 Termine)

Kurs 2: 18.4.–13.6.2012 (8 Termine)

Mittwoch, 11.15–12.45 Uhr

Kosten: 8 Termine € 48,-

## Feldenkrais

Kursleitung: Antonia Kaps-Locher  
Gilde-lizenzierte Feldenkraislehrerin

**Kurs 1: 3.1.–7.2.2012 (6 Termine)**

**Kurs 2: 14.2.–20.3.2012 (6 Termine)**

**Kurs 3: 17.4.–12.6.2012 (8 Termine)**

**jeweils Dienstag, 9.30–11 Uhr**

Die Feldenkrais-Methode ist für alle geeignet, die mehr über sich erfahren wollen und dabei einen körperlichen Ansatz wählen.

In den Bewegungslektionen erkennen und erweitern wir unsere Verhaltens- und Bewegungsgewohnheiten. Am Ende einer Feldenkraisstunde haben wir behutsam gelernt, wie wir z.B. leichter sitzen, stehen, gehen, uns drehen können. Wir fühlen uns körperlich flexibler und lernen, uns selbst klarer wahrzunehmen. Übertragen auf unser alltägliches Leben bedeutet es, dass wir in uns die Fähigkeit entwickeln, selbstsicherer und gemäß unseren Wünschen zu handeln.

Der Unterricht findet am Boden auf Matten liegend, sitzend oder stehend statt. Für den Besuch des Kurses sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein guter Ausgangspunkt ist die Neugier, sich selbst kennen zu lernen.

Kosten:

6 Termine € 48,-

8 Termine € 64,-

## Qi Gong

Kursleitung: Angela Treder  
Qi Gong Kursleiterin

**Kurs 1: Ab 16.1.2012 (10 Termine)**

**Kurs 2: Ab 16.4.2012 (8 Termine)**

**jeweils Montag, 18–19.30 Uhr**

Die natürlichen, fließenden Bewegungen des Qi Gong führen über die bewusste Körperwahrnehmung zu mehr Entspannung, innerer Ausgeglichenheit und körperlichem Wohlbefinden.

Indem wir den Körper achtsam bewegen, können wir den Atem frei fließen lassen und bestehende Anspannungen loslassen. Die „Alltagsgedanken“ treten in den Hintergrund und im Fluss der Bewegungen lernen wir, uns als eine Ganzheit von Körper und Geist wahrzunehmen.

Als ganzheitliche Übungsmethode für Körper und Geist beruht Qi Gong auf dem alten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Qi Gong verbessert die Beweglichkeit aller Gelenke, kräftigt die Muskulatur, verbessert die Standfestigkeit, löst Blockaden, vertieft die Atmung, führt zu mehr Vitalität und Entspannungsfähigkeit.

Die Übungen werden im Stehen und Sitzen ausgeführt.

Kosten:

8 Termine € 64,-

10 Termine € 80,-

## Yoga

Kursleitung: Angela Hartmann  
Yoga-Lehrerin

**Kurs 1: Ab 10.1.2012 (10 Termine)**

**Kurs 2: Ab 17.4.2012 (8 Termine)**

**jeweils Dienstag, 17–18.30 Uhr**

Yoga – Einheit des individuellen und des universellen Bewusstseins spricht sämtliche Aspekte des Menschen an: physisch, psychisch und spirituell. Auf einer praktischeren Ebene bedeutet Yoga das Ausbalancieren und das Harmonisieren des Körpers, des Geistes und der Gefühle.

Über spezielle Positionen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) erfährt der gesamte Organismus zahlreiche gesundheitsfördernde Effekte: Verbesserung der Beweglichkeit, Förderung und Intensivierung der Durchblutung, Lockerung der Muskulatur und der Gelenke.

Elemente des klassischen Hatha-Yoga werden mit Sequenzen des (dynamischen) Flow-Yoga kombiniert und eignen sich für Anfänger und Geübte gleichermaßen.

8 Termine € 48,-

10 Termine € 60,-

## **Buddhistische Meditation**

Theravadatradition

Offene Gruppe auf Spendenbasis  
mit Renate Paresen

**Kurs 1: 16.1.–26.3.2012 (10 Termine)**

**Kurs 2: 16.4.–18.6.2012 (8 Termine)**

**jeweils Montag, 9–10 Uhr**

„Meditation bietet die Möglichkeit zur Regeneration des Geistes und zur Selbsterkenntnis. Sie führt zur inneren Ruhe, die die Voraussetzung für die tiefen Einsichten in die Bedingungen der menschlichen Existenz darstellt.“ Dr. Sylvia Kolk

Wir üben uns in geleiteter und stiller Sitz- und Gehmeditation.

Das Angebot richtet sich sowohl an Anfängerinnen, als auch an geübte Meditierende, die die Praxis der Meditation erfahren oder vertiefen möchten.

Spendenempfehlung: € 20,- bis € 25,- pro Kurs

## **Zeit für mich – Bewegung aus der Ruhe heraus**

Fortlaufende Gruppe mit  
Renate Parensen, Bewegungspädagogin

**Kurs 1: 16.1.–26.3.2012 (10 Termine)**

**Kurs 2: 16.4.–18.6.2012 (8 Termine)**

**jeweils Montag, 10–12 Uhr**

Im bewussten Abstand zum Alltag und seinen vielfältigen Anforderungen möchte ich die Teilnehmerinnen einladen, sich SELBST Aufmerksamkeit, Raum und Zeit zu schenken.

Wir ermöglichen dem Geist, zur Ruhe zu kommen und dem Körper sich zu entspannen. Unsere Aufmerksamkeit begleitet unseren Atem- und Bewegungsfluss, wenn wir uns strecken, räkeln, dehnen, beugen, drehen, rollen, gehen, laufen, tanzen.

Mehr Annahme, Leichtigkeit und Freude, Weite, Kraft und Beweglichkeit kann so mitten in unserem Alltag entstehen.

Ich arbeite mit einem integrativen Ansatz ganzheitlich orientierter Körper-, Atem- und Bewegungsarbeit.

Kosten:

8 Termine € 64,-

10 Termine € 80,-

*Neu hinzukommende Teilnehmerinnen können den ersten Termin für eine Gebühr von € 8,- als Probetermin nutzen.*

## **Malen vor der Natur – Malreise**

Kursleitung: Irene Herre  
Künstlerin und Kunstpädagogin

**Donnerstag, 21.6. – Montag, 25.6.2012**

Wir verbringen ein kreatives verlängertes Wochenende in Mecklenburg-Vorpommern in Glendelin, einem kleinen Dorf in mit einem Dorfteich, abseits von aller Betriebsamkeit, ca. 8 km von Demmin entfernt.

Das Anliegen der Malreise ist das Malen vor der Natur. Wir lernen beim Malen zu abstrahieren und zu übertreiben, um zu einem eigenen Ausdruck zu gelangen.

Materialien sind bitte mitzubringen.

Absprachen zu Anfahrt, Unterkunft, Verpflegung und Zusatzkosten über die Dozentin: Tel. 03998 285741

Kosten: € 117,-

# Kurskurse

---

## Papierwelten

Kursleitung: Sabine Schuberth,  
Diplom-Designerin, Bildende Künstlerin

**Samstag, 24.3.2012, 11–16 Uhr**

**Sonntag, 25.3.2012, 11–16 Uhr**

Mit Techniken wie Rollen, Falten, Reißen, Kaschieren und Flechten können spannende, künstlerisch und handwerklich anspruchsvolle Dinge gestaltet werden, wenn man sie auf ungewöhnliche Weise nutzt und untereinander kombiniert.

Im eigenen kreativen Prozess, dessen Ausgangspunkt das Experimentieren und freie Arbeiten mit den vorgestellten Techniken ist, entstehen individuelle Papierarbeiten wie abstrakte Reliefs, Gefäße, Schmuck und Klangobjekte.

Kosten: € 50,-  
zzgl. € 5,- Materialkosten

## **Mischtechnik und Experiment Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene**

Kursleitung: Bärbel Rothhaar, Künstlerin

**Samstag, 25.2.2012, 11–16 Uhr**

**Sonntag, 26.2.2012, 11–16 Uhr**

Wer kennt nicht die Angst vor der weißen Leinwand oder dem weißen Blatt? Durch das Spielen und Experimentieren mit Farben und Materialien kann ich die Anfangsblockaden überwinden und immer wieder neue Bildideen entwickeln. Die Dozentin gibt praktische Einführungen in die verschiedenen Techniken und wie sie miteinander zu kombinieren sind. Es gibt Übungen und Aufgaben, auch auflockerndes Malen nach Musik, all das soll vor allem Spaß machen und die Kreativität fördern.

Wir verwenden v.a. wasserlösliche Farben wie Aquarell, Tusche und Acryl, aber auch Ölmalerei ist möglich (dabei aber wichtig: geruchsfreies Lösungsmittel, das ich mitbringen könnte). Außerdem Kombination mit Zeichentechniken (Bleistift, Buntstift, Pastell- und Ölkreiden). Bitte mitbringen: Zeichen- und Malmaterial, festes Papier, Pinsel, Plastikgefäß und Palette. Wenn gewünscht auch gerne Leinwände.

Kosten: € 50,-

# Gitarrenkurse

---

## Gitarrenkurse

Kursleitung:

Monika Neise und Sabrina Waschke

Wir unterrichten nach der einfachen amerikanischen Marylin-Stevens-Methode.

Wir bieten:

- Kurse verschiedener Schwierigkeitsgrade
- Das Erlernen von Akkordbegleitung und klassischer Gitarre
- Frauenspezifisches, individuelles Lernen in der Gruppe ohne Leistungsdruck

Gitarrespielen fördert die Konzentration und beugt Alzheimer vor

Anfangs können Gitarren ausgeliehen werden.  
Kinderbetreuung ist möglich 😊

Keine Kündigungsfristen, es muss nur pro Halbjahr gezahlt werden

Der Einstieg mit Vorkenntnissen in alle Gruppen ist jederzeit möglich

**Beginn der Kurse:**

**Montag, 9. Januar 2012**

**Donnerstag, 12. Januar 2012**

Kosten pro Kurs:

Januar–Juni 2012

Kurse I.–VIII. € 80,-

IX. € 125,-

X.–XI. € 60,-

XII. € 40,-

## **Gitarre – Akkordbegleitung**

### **I. Anfängerinnen**

☺ **Montag, 9–10.30 Uhr**

Für Frauen ohne Vorkenntnisse. Kurs beginnt bei Anmeldung von mindestens 6 Frauen.

### **II. Anfängerinnen 1**

☺ **Montag, 13–14.30 Uhr**

Für Frauen mit geringen Vorkenntnissen

### **III. Anfängerinnen 2**

☺ **Donnerstag, 11–12.30 Uhr**

Für Frauen mit Vorkenntnissen

### **IV. Anfängerinnen 3**

☺ **Donnerstag, 12.30–14 Uhr**

Für Frauen mit Vorkenntnissen

### **V. Fortgeschrittene 1**

☺ **Montag, 9–10.30 Uhr**

Liedbegleitung mit Akkorden und verschiedenen Schlagmustern

### **VI. Fortgeschrittene 2a**

☺ **Montag, 11.30–13 Uhr**

Liedbegleitung mit Akkorden und verschiedenen Schlagmustern

### **VII. Fortgeschrittene 2b**

☺ **Montag, 11.30–13 Uhr**

Liedbegleitung mit Akkorden und verschiedenen Schlagmustern

### **VIII. Fortgeschrittene 3**

☺ **Donnerstag, 11–12.30 Uhr**

Liedbegleitung mit allen Akkorden, geringe Notenkenntnisse erforderlich

# Gitarrenkurse

---

## **IX. Fortgeschrittene 4**

**Donnerstag, 9–11 Uhr**

Liedbegleitung mit allen Akkorden, Schlagmuster, Barrégriffe, Notenkenntnisse erforderlich

## **Gitarre – Klassik**

## **X. Anfängerinnen**

**Donnerstag 12.45–13.45 Uhr**

Sie lernen:

- Gitarre nach Noten spielen von Mozart bis Flamenco
- Quintenzirkel mit Dur-Moll Zusammenhang
- Die Tonleiter
- Die kleine Kadenz im Zusammenhang der Gitarre

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

## **XI. Fortgeschrittene**

**Montag, 10.30–11.30 Uhr**

Vorkenntnisse sind erforderlich.

## **XII. Gitarre am Abend**

**Donnerstag, 19–20.30 Uhr, 14-tägig**

Für Frauen mit Vorkenntnissen

Zu allen Gruppen und Kursen ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können sich telefonisch, per E-Mail, schriftlich oder persönlich im Büro anmelden.

Sie erhalten von uns eine schriftliche Anmeldebestätigung, mit der die Anmeldung für beide Seiten verbindlich ist.

Vierzehn Tage vor Kursbeginn ist ihre Kursgebühr fällig. Ist diese zehn Tage vor Kursbeginn nicht auf unserem Konto ausgewiesen, kann der Platz an eine Frau auf der Warteliste vergeben werden.

Eine Stornierung Ihrer Anmeldung ist möglich bis zu drei Wochen vor Kursbeginn, ohne dass Kosten in Rechnung gestellt werden. Innerhalb von drei bis zu einer Woche vor Kursbeginn ist eine Bearbeitungsgebühr von 25% der Kurskosten zu zahlen.

Bei Stornierungen innerhalb von einer Woche vor Kursbeginn bzw. bei Nichtteilnahme wird die volle Kursgebühr in Rechnung gestellt, es sei denn, eine Ersatzteilnehmerin wird benannt.

Sollte der Kurs von uns abgesagt werden müssen, erfolgt die Rückerstattung des vollen Preises.

Frauen mit geringem Einkommen können wir 25% Ermäßigung gewähren.

Mitgliedsfrauen von Flotte Lotte erhalten auf Wunsch 10% Nachlass.

Unser Konto für Kursgebühren:  
Flotte Lotte  
Konto: 33 70 902  
Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ: 100 205 00

## Das Flotte-Lotte-Team

---



**Judith Apelt**  
Leitung des Kurses  
„Deutsch für den Alltag“



**Anke Boche-Koos**  
Leitung des Seminars  
„Gewaltfreie Kommunikation“



**Rosi Dittmann**  
Organisation des Cafés und von  
„Gemeinsam macht's mehr Spaß“



**Karin Gaebler**  
Leitung der Computerkurse



**Angela Hartmann**  
Leitung der Yoga-Kurse



**Irene Herre**  
Leitung der Malreise



**Cornelia Hain**  
Beratung im Familien-, Arbeits- und  
Erbrecht

# Das Flotte-Lotte-Team

---

**Antonia Kaps-Locher**  
Leitung der Feldenkraiskurse



**Karina Madsack**  
Beratung und Unterstützung in  
Konflikt- und Gewaltsituationen



**Yvonne Makiela**  
Beratung im Sozialrecht



**Ellen Metcalf**  
Beratung für Frauen,  
Paare und Familien



**Julia Mundry**  
Leitung der Berufsinformations-  
und Orientierungskurse



**Monika Neise**  
Leitung von Gitarrekursen



**Renate Parnsen**  
Leitung der Berufsinformations- und  
Orientierungskurse und Leitung von  
Meditations- und Bewegungskursen



## Das Flotte-Lotte-Team

---



**Rita Prange**

Beratung für Trauernde und  
Leitung von Trauergruppen



**Susanne Rosenthal**

Leitung der Englischkurse



**Sabine Schuberth**

Leitung des Kurses „Papierwelten“



**Agnes Steyer-Fontana**

Leitung des Flotte-Lotte-Zentrums



**Angela Treder**

Leitung der Qi-Gong-Kurse



**Sabrina Waschke**

Leitung von Gitarrekursen



**Jutta Zimmer**

Beratung und Begleitung von Frauen  
beim beruflichen (Wieder-)Einstieg;  
Organisation des Frauenfrühstücks  
und von Exkursionen





Telefon (030) 416 70 11  
Fax (030) 40 71 35 92

Senftenberger Ring 25  
13435 Berlin

E-Mail: [info@flotte-lotte-berlin.de](mailto:info@flotte-lotte-berlin.de)  
[www.flotte-lotte-berlin.de](http://www.flotte-lotte-berlin.de)

### **Zufluchtswohnungen**

Telefon 415 15 80

Das Flotte-Lotte-Zentrum ist barrierefrei.

