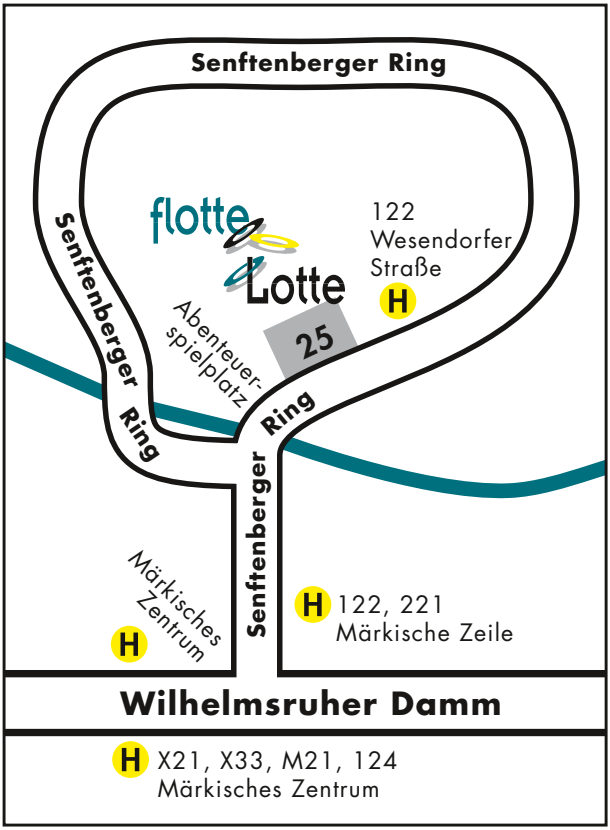
Juli – Dezember '11

flotte Lotte

Bildung
Beratung
Begegnung
Bewegung
Gestaltung
Elternbegleitung
Berufsorientierung
Zufluchtswohnungen

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

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

Das Zentrum ist für Rollstuhlfahrerinnen zugänglich.

Programmorganisation:
Agnes Steyer-Fontana

Programmgestaltung:
Viola Holtzmann Grafik und Typografie

Druck:
Bloch & Co. GmbH Offsetdruckerei

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
Beratung	**8**
für Frauen, Paare und Familien	8
Rechtsberatung	9
Beratung für Trauernde	14
Beratung beim Beruflichen (Wieder-)Einstieg	17
Informationsveranstaltungen	**11**
Erben und vererben …	11
Offene Treffpunkte	**12**
Café	12
Gemeinsam macht's mehr Spaß	12
Frauenfrühstück	12
Deutsch für den Alltag	13
Gesprächsgruppen	**14**
Treffpunkt für Trauernde	14
Trennungsgruppe	15
Beruflicher (Wieder-)Einstieg	**16**
Berufsinformations- und Orientierungskurs	16
Einzelberatung	17

Programmübersicht

	Seite
Computerkurse	**18**
Modulares Programm	19
Kompaktprogramm	20
PC-Specials	21
Englisch	**23**
für Frauen mit Vorkenntnissen	
für Fortgeschrittene	
Körperarbeit, Bewegung, Meditation	**24**
Feldenkrais	24
Qi Gong	25
Tag der Achtsamkeit	26
Meditation	27
Zeit für mich	28
Kreative Kurse	**29**
Kunstkurse	29
Gitarrenkurse	32
Anmeldung	**35**
Das Flotte-Lotte-Team	**36**

Beratung für Frauen, Paare und Familien

Ellen Metcalf
Diplom-Pädagogin, Systemische Familientherapeutin (SG)

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, Paare und Familien.

Eine Beratung kann hilfreich sein
- in persönlichen Krisen
- bei Schwierigkeiten in der Paarbeziehung
- 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.

Erstberatungen sind 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. und 3. Montag im Monat, 16–19 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 (auch befristete Verträge)
- Streitigkeiten im laufenden Arbeitsverhältnis (wegen Lohn, Urlaubsgewährung, Erziehungsurlaub etc.)
- Kündigung (u.a. Erfolgsaussichten einer Kündigungsschutzklage)
- Arbeitszeugnis (Formulierungshilfe, Berichtigungsmöglichkeiten bei falscher „Benotung" u.a.)
- Aufhebungsverträge (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 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- und Umgangsrecht
- Vermögensauseinandersetzung/Zugewinnausgleich
- 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.

Erben & Vererben. Ein kleines 1x1

Referentin: Cornelia Hain, Rechtsanwältin

Montag, 24.10.2011, 19 Uhr

Sowohl Erben als auch Vererben will „gelernt" sein, da sonst mehr Frust als Lust damit verbunden sein kann.

Bereits die Fragen: Mache ich ein Testament oder nicht? Wie mache ich es, dass mein Testament Gültigkeit hat und der Inhalt dem entspricht, was ich bewirken möchte ?! können erhebliches Kopfzerbrechen bereiten …

Aber auch als Erbe weiß man oft nicht, was zu tun ist und was alles auf einen zukommen kann.

Der Vortrag gibt einen Überblick über das notwendige Grundwissen in den Bereichen Erben und Vererben und soll so zu einem sichereren Umgang mit diesen Themen verhelfen.

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

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!

Deutsch für den Alltag

mit Judith Apelt

Freitag 10–12 Uhr

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 7.9.2011

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: € 5,-, ermäßigt € 3,50 /Termin

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

Kosten: € 20,-, ermäßigt € 12,

Trennung

Moderatorin: Gudrun Weber
Sozialpädagogin

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18–20 Uhr
5 Termine ab 18.10.2011

Wut, Schmerz, Verzweiflung, Trauer, Angst vor der Zukunft sind Gefühle, die den Trennungsprozess begleiten. Aber wo Altes aufhört, kann Neues beginnen. Deshalb ist es auch die Zeit der Suche nach einem neuen Lebenskonzept.

Wir wollen uns gemeinsam dabei unterstützen, das Vergangene zu verarbeiten, die Gegenwart zu gestalten und uns auf unsere eigenen Kräfte und Möglichkeiten zu besinnen.

Kosten: € 25,-/Halbjahr

Frauen auf neuen Wegen ins Berufs-Leben

Ein Berufsinformations- und Orientierungskurs
Kursleitung: Julia Mundry, Renate Parensen

7.9.–20.12.2011, Di., Mi., Do., jeweils 9–13.30 Uhr
Kommunikationstraining: 19.11. und 20.11.2011
10–16 Uhr (Herbstferien 4.10.–16.10.2011)

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 Informationsveranstaltung:
Dienstag, 23.8.2011, 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.

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

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

Word – Grundlagen

Kurs 10:
8.11.–29.11.2011
jeweils Dienstag 9.30–11.30 Uhr
Fragestunde: Di. 6.12., 9.30–10.30 Uhr

- Texte eingeben, löschen, korrigieren
- Dokumente speichern
- Briefe in Form bringen (Formatierung)
- Tabulatoren: für kleine Tabellen ideal
- Autotext: Texte auf „Knopfdruck" einfügen

Voraussetzungen:
Grundkenntnisse in Windows oder vergleichbar

Kosten: € 83,-

Digitale Bildbearbeitung

Kurs 45:
30.8.–8.9.2011
jeweils Dienstag und Donnerstag 9.30–11.30 Uhr
Fragestunde: Di. 13.9., 9.30–10.30 Uhr

Kurs 46:
18.10.–27.10.2011
jeweils Dienstag und Donnerstag 14–16 Uhr
Fragestunde: Di. 1.11., 14–15 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: € 83,-

Kompaktprogramm

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:
15.8.–31.8.2011 (5 Termine)
jeweils Montag und Mittwoch 14–16 Uhr
Fragestunde: Mo. 5.9., 14–15.15 Uhr

Kurs 71:
12.9.–26.9.2011 (5 Termine)
jeweils Montag und Donnerstag 14–16 Uhr
Fragestunde: Mo. 29.9., 14–15.15 Uhr

Kurs 72:
20.10.–3.11.2011 (5 Termine)
jeweils Montag und Donnerstag 9.30–11.30 Uhr
Fragestunde: Mo. 7.11., 9.30–10.45 Uhr

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

Voraussetzungen: keine
Kosten: € 95,-

Texte schreiben und gestalten

Kurs 75:
10.11.–17.11.2011 (3 Termine)
jeweils Montag und Donnerstag 14–16 Uhr
Fragestunde: Di. 21.11.2011, 14–15 Uhr

- Texte schreiben, gestalten
- Speichern
- Drucken

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC, der Tastatur und der Maus
Kosten: € 60,-

PC-Specials

Fotoalben / Fotokalender gestalten

Kurs 90:
13.9.–27.9.2011 (3 Termine)
jeweils Dienstag 14–16 Uhr

Kurs 91:
28.11.–5.12.2011 (3 Termine)
jeweils Montag und Donnerstag 14–16 Uhr

- Programm eines Anbieters herunterladen
- Seiten ansprechend gestalten
- Bilder hinzufügen

Kosten: € 50,-

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

Kurs 95:
Do. 17.11. und 24.11.2011 (2 Termine)
jeweils 9.30–11.30 Uhr

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

Kosten: € 34,-

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: 26.8.–30.9.2011 (6 Termine)
Kurs 2: 21.10.–16.12.2011 (9 Termine)
jeweils Freitag, 10.45–12.15 Uhr

Englisch für Frauen mit Vorkenntnissen II
Kurs 1: 26.8.–30.9.2011 (6 Termine)
Kurs 2: 21.10.–16.12.2011 (9 Termine)
jeweils Freitag, 9–10.30 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene I
Kurs 1: 24.8.–28.9.2011 (6 Termine)
Kurs 2: 19.10.– 14.12.2011 (9 Termine)
jeweils Mittwoch, 9.30–11 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene II
Kurs 1: 24.8.– 28.9.2011 (6 Termine)
Kurs 2: 19.10.– 14.12.2011 (9 Termine)
Mittwoch, 11.15–12.45 Uhr

Abendkurs für Fortgeschrittene
Kurs 1: 22.8.–26.9.2011 (6 Termine)
Kurs 2: 17.10.–12.12.2011 (9 Termine)
jeweils Montag, 18.30–20 Uhr

Ein Kurs für Anfängerinnen kann bei Bedarf eingerichtet werden.

Kosten: 6 Termine € 36,-
Kosten: 9 Termine € 54,-

Feldenkrais

Kursleitung: Antonia Kaps-Locher
Gilde-lizenzierte Feldenkraislehrerin

Kurs 1: 16.8.–27.8.2011 (7 Termine)
Kurs 2: 18.10.–20.12.2011 (10 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:
7 Termine € 56,-
10 Termine € 80,-

Qi Gong

Kursleitung: Angela Treder
Qi Gong Lehrerin

Kurs 1: 29.8.–26.9.2011 (5 Termine)
Kurs 2: 17.10.–19.12.2011 (10 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:
5 Termine € 40,-
10 Termine € 80,-

Ein Tag in Achtsamkeit und Stille

mit Renate Parensen

Sonntag, 5.11.2011, 11–17 Uhr

Der Tag ermöglicht Frauen mit und ohne Vorerfahrungen, die aus dem Buddhismus stammende Methode der Achtsamkeitspraxis kennen zu lernen oder zu vertiefen.

Achtsamkeit ist eine Geisteshaltung und gleichzeitig eine Methode, die uns zu mehr innerer Klarheit, Ruhe und Frieden führen kann. Von Augenblick zu Augenblick öffnen wir uns der Fähigkeit, das eigene Dasein in seiner Fülle zu erleben und zu begreifen.

Zur Unterstützung der Achtsamkeit werden wir diesen Tag bis auf die Einführungen und Anleitungen im Schweigen verbringen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und eine Kleinigkeit zu Essen für unseren gemeinsamen Mittagsimbiss mitbringen.

Kosten: € 25,-

Buddhistische Meditation

Theravadatradition

Offene Gruppe auf Spendenbasis
mit Renate Parensen

Kurs 1: 16.8.–26.9.2011 (7 Termine)
Kurs 2: 17.10.–19.12.2011 (10 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: 16.8.–26.9.2011 (7 Termine)
Kurs 2: 17.10.–19.12.2011 (10 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 Achtsamkeit 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:
7 Termine € 56,-
10 Termine € 80,-

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

Spätsommerliebe

Kursleitung: Inge Grumpelt
Diplom-Kunsttherapeutin und Künstlerin

Freitag, 9.9.2011, 16–20 Uhr
Samstag, 10.9.2011, 12–18 Uhr

Malen für alle Frauen, die Kräfte entfalten und vertiefen möchten. Wir wollen eintauchen in die Farben des ausklingenden Sommers und uns anregen lassen von den Stimmungen in uns und in der Natur. Bei warmem Wetter auch im Garten der Flotten Lotte.

Bitte mitbringen: nicht zu dünne flache oder spitze Pinsel mit weichem Haar, falls vorhanden Tuschkasten oder Aquarellfarben und einen Beitrag zum gemeinsamen Imbiss.

Kosten: € 40,- je Wochenende
zzgl. € 5,- Materialkosten

Phantasiereisen –
Einführung in die Acrylmalerei

Kursleitung: Brigitte Golde
Grafik-Designerin und Kunsttherapeutin

Samstag, 24.9.2011, 13–18 Uhr
Sonntag, 25.9.2011, 11–16 Uhr

Haben Sie Lust, in entspannter Atmosphäre in die Welt der Phantasie einzutauchen? In diesem Kurs können verschiedene Techniken der Acryl-Malerei erlernt und ausprobiert werden. Entdecken Sie dabei Ihre eigenen kreativen Fähigkeiten und lassen Sie sich von Ihrer Phantasie leiten. Mit Unterstützung entwickeln Sie dabei Ihren eigenen künstlerischen Ausdruck.

Bitte mitbringen: Schürze/Kittel, runde und flache Borstenpinsel, Leinwand (wer möchte!)

Kosten: € 40,- je Wochenende
zzgl. € 5,- Materialkosten

Lichtobjekte
Schönes für die dunkle Zeit

Kursleitung: Sabine Schuberth
Diplom-Designerin, Kulturpädagogin

Samstag, 12.11.2011, 11–16 Uhr
Sonntag, 13.11.2011, 11–16 Uhr

Ob phantastisches Lichtwesen, architektonisch aufgebaute Lampe oder utopischer Leuchtkörper…Sie gestalten Ihren individuellen leuchtenden Begleiter für die dunkle Zeit. Eine Grundkonstruktion aus Pettigrohr, gespaltenem Bambus, einheimischen Hölzern oder Draht wird mit transparenten Papieren bespannt und mit einer Lichtquelle (Energiesparlampe oder Kerze) versehen.

Kosten: € 40,- je Wochenende
zzgl. € 5,- Materialkosten

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, 15. August 2011
Donnerstag, 18. August 2011

Kosten pro Kurs:
August–Dezember 2011
Kurse I.–VIII. € 65,-
IX. € 105,-
X.–XI. € 50,-
XII. € 33,-

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

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

Anmeldung

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“

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

Karin Gaebler
Leitung der Computerkurse

Brigitte Golde
Leitung des Kurses Acrylmalerei

Ingeborg Grumpelt
Leitung des Malkurses
„Spätsommerliebe“

Cornelia Hain
Beratung im Familien-, Arbeits- und
Erbrecht

Antonia Kaps-Locher
Leitung der Feldenkraiskurse

Das Flotte-Lotte-Team

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 Parensen
Leitung der Berufsinformations- und Orientierungskurse und Leitung von Meditations- und Bewegungskursen

Rita Prange
Beratung für Trauernde und Leitung von Trauergruppen

Das Flotte-Lotte-Team

Sabine Schuberth
Leitung des Kurses „Lichtobjekte“

Agnes Steyer-Fontana
Leitung des Flotte-Lotte-Zentrums

Angela Treder
Leitung der Qi-Gong-Kurse

Gudrun Weber
Leitung der Trennungsgruppe

Sabrina Waschke
Leitung von Gitarrekursen

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

Notizen

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

Senftenberger Ring 25
13435 Berlin

E-Mail: info@flotte-lotte-berlin.de
www.flotte-lotte-berlin.de

Zufluchtswohnungen
Telefon 415 15 80

Das Flotte-Lotte-Zentrum ist barrierefrei.