

FRAUEN BEWEGEN

HINSCHAUEN. HANDELN. VERNETZEN.

FRAUENMONAT MÄRZ

2026



VERANSTALTUNGEN • WORKSHOPS • BEGEGNUNGEN

VORWORT

LIEBE FRAUEN IN BEWEGUNG SEHR GEEHRTE INTERESSIERTE!

Der Landkreis Bernkastel-Wittlich hat für das Jahr 2026 erstmals den gesamten Monat März als Frauenmonat ausgerufen. Landrat Andreas Hackethal, die Gleichstellungsbeauftragten der Kommunen sowie zahlreiche für Frauenrechte engagierte Menschen hatten in diesem Kontext bereits im Oktober 2025 zu Veranstaltungen, Workshops, Vorträgen und Begegnungen im ganzen Landkreis aufgerufen. Zeitgleich gründete sich eine neue Frauengruppe.

Mit neuem Design und frischen Inhalten präsentiert sich dieser Flyer: „**FRAUEN BEWEGEN** - hinschauen, handeln, vernetzen“ mit eigenem Logo und Social Media Kanälen. Das pralle Leben, Engagement und Kreativität der Frauen im Landkreis spiegeln sich hier. Mit dabei – wie in den Vorjahren ist der Weltgebetstag am 6. März und der gemischte Frauenchor Rock&Blu(e)s singt zur Matinee am 7. März zur Szenischen Lesung mit dem Hedwig Dohm Trio in der Alten Synagoge in Wittlich.

Am **Internationalen Frauentag**, dem **8. März**, können Sie in Löslich oder in Morbach-Hinzerath, sowie in Bernkastel-Kues frühstücken, oder am Frauentagsingen, einer Autorenlesung teilnehmen, oder die Land-Frauen im Baumarkt Hieronimi besuchen. Besondere Kino-Events sind am 11. März im kommunalen Kino in Bernkastel-Kues und am 14. März im Café Heimat in Morbach geplant.

Kabarett und Theater finden Sie ebenso wie Angebote zur Entspannung, für Gesundheitsbewusste und Wildkräuterliebhaberinnen oder für Frauen, die sich fortbilden wollen, sei es das Thema Finanzen oder Persönlichkeitsentwicklung, oder etwas Neues ausprobieren wollen, wie beispielsweise Trommeln oder Bogenschießen. Bei der Vielzahl der Angebote ist es nicht ganz einfach den Überblick zu behalten.

Daher finden Sie im ersten Teil die Einzel-Veranstaltungen chronologisch geordnet und im zweiten Teil eine Auflistung der „Mehrfach-Anbieter“, wie die LandFrauen, die kleine bunte Herzwerkstatt, Rauszeit, Mosel Art Studios, das HdJ, die VHS, der Weltladen Traben-Trarbach und Jenny Weber in Manderscheid mit allen Veranstaltungen.

Viel Spaß bei der Auswahl und genießen die Events im Frauenmonat März im Landkreis Bernkastel-Wittlich.



Gabriele Kretz

FRAUEN BEWEGEN

HINSCHAUEN. HANDELN. VERNETZEN.



FRAUEN BEWEGEN - DAS GANZE JAHR

Der Frauenmonat **März** ist nur der Anfang.

Auch über das **Jahr 2026** hinweg laden wir im Rahmen von **FRAUEN BEWEGEN** zu weiteren Veranstaltungen, Aktionen und Begegnungen ein.

Ob Austausch, Inspiration, Vernetzung oder gemeinsames Engagement - wir schaffen Räume, in denen Frauen sichtbar werden, Ideen wachsen und Veränderung entsteht.

Bleiben Sie informiert und begleiten Sie uns durch das Jahr. Aktuelle Termine, Einblicke und Neuigkeiten finden Sie auf unseren Social-Media-Kanälen:

Facebook



Instagram



Folgen Sie uns - und werden Sie Teil unseres Netzwerks.

Sie möchten sich selbst engagieren, mitgestalten oder eine Idee einbringen? Sehr gerne! Wir freuen uns über jede Frau, die sich einbringen und gemeinsam mit uns etwas bewegen möchte.

HINSCHAUEN. HANDELN. VERNETZEN.

AUSZEIT FÜR DIE FRAU - ZEIT FÜR MICH

ENDE ODER WENDE

28. Feb

Wann: Samstag, 28.02.2026; 10:00 Uhr

Wo: Freie Evangelische Gemeinde Wittlich
(FeG Wittlich)
In der Spitze 45, 54516 Wengerohr

Kosten: 10,00€

Anmeldung: Roswitha Herres
0160 97 27 94 14
paula.wittlich@gmail.com



WALK & TALK

PLAUDERN IM WITTLICHER STADTPARK



03. März

Am **Di, 03. März von 12:30-13:30 Uhr** sind Menschen jeden Alters, mit Kind und Kegel zu einer gemütlichen Spazierrunde durch den Stadtpark oder entlang der Lieser eingeladen.

Ehrenamtliche des Wittlicher Eppes, laden zu netten Gesprächen ein und der Möglichkeit nebenbei Sprache zu lernen.

Treffpunkt am Haupteingang

Stadtpark | Rommelsbachparkplatz.

Kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt:

kontakt@perspektiven-wittlich.de



WELTGEBETSTAG

KOMMT! „BRINGT EURE LAST“

Da sein.
Pastoraler Raum Wittlich



06. März

... lautet die vertrauensvolle Einladung angelehnt an Matthäus 11,28.

Nigeria ist das bevölkerungsreichste Land Afrikas - vielfältig, dynamisch und voller Kontraste.

Über 230 Millionen Menschen leben dort in über 250 Ethnien mit mehr als 500 Sprachen. In Nigeria werden Lasten von Männern, Kindern vor allem aber von Frauen auf dem Kopf transportiert.

Doch es gibt auch unsichtbare Lasten wie Armut und Gewalt. Das facettenreiche Land ist geprägt von sozialen, ethnischen und religiösen Spannungen. Hoffnung schenkt vielen Menschen in dieser existenzbedrohenden Situation ihr Glaube.

Auch uns laden sie ein, **“schwere Lasten Jesus zu Füßen zu legen und in seiner Verheißung Ruhe zu finden”**.

Lernen Sie das Land und die Menschen kennen und feiern Sie mit uns den Weltgebetstag **am Freitag, 6. März** an folgenden Orten:

WITTLICH-STADT:

15.00 Uhr Land und Leute mit landestypischem Imbiss

17.30 Uhr ökumenischer Gottesdienst, jeweils im Jugendheim
St. Bernhard

WENGEROHR:

16.30 Uhr Wort-Gottes-Feier im JuB anschl. Begegnungen
mit landestypischem Imbiss

LÜXEM:

17.00 Uhr Wort-Gottes-Feier im Pfarrheim anschl. Begegnung

BOMBOGEN:

17.00 Uhr Wort-Gottes-Feier im Pfarrheim anschl. Begegnung
mit landestypischem Imbiss

Zu welcher Uhrzeit und wo der Weltgebetstag in Ihrer Pfarrei stattfindet, entnehmen Sie bitte dem Pfarrbrief oder der Presse!

ROCK & BLU(E)S TRIFFT HEDWIG DOHM

um 11:00 Uhr in der Synagoge Wittlich
Himmeroder Str. 44
54516 Wittlich

07. März

“Mehr Stolz, ihr Frauen!”

Zum Internationalen Frauentag laden die Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis zusammen mit der Stadt Wittlich, dem Mehrgenerationenzentrum WILàvie und dem Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich zu einer Femmage an Hedwig Dohm ein. Zur Eröffnung singt der gemischte Frauenchor **Rock&Blu(e)s**.

Szenische Lesung - Interview - feministisches Kabarett mit viel Witz und Ironie

Hedwig Dohm (1831-1919) war eine der wichtigsten feministischen Pionierinnen und zugleich eine wunderbar witzige und innovative Autorin. Bereits 1873 forderte sie als Erste in Deutschland das Frauenwahlrecht und die völlige rechtliche, soziale und ökonomische Gleichberechtigung von Frauen und Männern. Ihre Texte haben bis heute nichts von ihrer Frische und Aktualität verloren.

Eine Veranstaltung, bei der nicht nur viel gelernt, sondern auch viel gelacht werden kann!

Eintritt frei – Spenden für das Frauenhaus Eifel willkommen!



FRAUENFRÜHSTÜCK AM WELTFRAUEN- TAG

08. März

Am **Sonntag, den 08.03.2026** lädt Nora Wippermann, Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Bernkastel-Kues, zum Frauenfrühstück am Weltfrauentag ein. In lockerer Runde wollen wir bei einem tollen Frühstück Gesellschaft, Begegnung und gute Gespräche erleben.

Das Frühstück findet von **8:30 Uhr bis 10:30 Uhr** im Hotel Deinhard, Gestade 12 in Bernkastel-Kues statt.

Das Frühstück kostet 28,00 € pro Person (Barzahlung vor Ort).

Um Anmeldung wird gebeten unter gleichstellung@bernkastel-kues.de oder 06531 54 11 38 (AB, bitte Rückrufnummer hinterlassen).



FRAUENFRÜHSTÜCK

ZUM WELTFRAUENTAG

08. März

Frauen lasst euch verwöhnen!

Am 08.03.2026 veranstalten wir für alle Frauen des VdK

Ortsverbandes Gonzerath-Hundheim ein gemeinsames Frühstück.

Gerne sind auch Frauen eingeladen, die nicht im VdK Ortsverband
Gonzerath-Hundheim Mitglied sind.

Das reichhaltige Frühstück findet in der Pension Haus Hochwaldhöhe in Hinzerath bei Familie Gerd & Dagmar Loch statt.

Wann: Sonntag, 08.03.2026; **09:00-12:00 Uhr**

Wo: Pension Hochwaldhöhe in Hinzerath
Auf der Porth 1, 54497 Morbach-Hinzerath

Kosten:	Mitglieder	15,00€
	Gäste	20,00€

**Frau Adriane Kaminski von der Praxis für
Naturheilkunde und Osteopathie wird an diesem Tag zum Thema:
Hormone und deren Auswirkungen in den
Wechseljahren referieren.**



Unkostenbeitrag: in bar, bei Christa Hansen, Tel. 06533 959574
oder per Überweisung an Elke Bölinger, Tel. 06533 4059
auf das VRR-Bank Konto Sozialverband VdK
DE93 5606 1472 0202 831342

Verwendungszweck: Frauenfrühstück 08.03.2026
Vor- und Nachname der Personen

FRAUENFRÜHSTÜCK

08. März

Wir freuen uns auf den Besuch vieler Frauen zum Frauenfrühstück Weltfrauentag am **Sonntag, den 8. März im wein.restaurant.kiebel.**

An diesem Tag möchten wir Frauen zusammenbringen, um gemeinsam zu lachen, zu genießen und eine schöne Zeit miteinander zu verbringen.

Unser Frühstücksangebot wird die Damen begeistern. Sie können sich auf eine vielfältige Auswahl an köstlichen Speisen und erfrischenden Getränken freuen, die Ihren Gaumen verwöhnen werden. Von frisch gebackenen Brötchen über gesunde Müslis bis hin zu herzhaften Eierspeisen - wir haben für jeden Geschmack etwas dabei.

Alle Kaffeespezialitäten und ein Aperitif zur Begrüßung sind im Preis enthalten.

Darüber hinaus werden wir für eine angenehme Atmosphäre sorgen, in der Sie sich entspannen und den Moment genießen können.

Unser Team wird dafür sorgen, dass Sie sich rundum wohl fühlen und sich mit anderen Frauen austauschen können.

Die Buchhandlung Görtz hält thematische Literatur zum Weltfrauentag bereit.

Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieses Vormittags zu sein und gemeinsam mit uns das Frauenfrühstück im wein.restaurant.kiebel zu erleben.

26,50€ pro Person inkl. Frühstück, Kaffeespezialitäten und Begrüßungsgetränk.



Kontakt und Anmeldung: Weingut und Weinrestaurant Kiebel.

Hauptstraße 69 | 54492 Lösnich | Tel. 06532-2018 | info@weingut-kiebel.de

FRAUENTAG SINGEN

08. März

Lieder von Göttinnen und Weiblichkeit - Mindful Singing and Sounding

In diesem Workshop lernen wir Mantras und Gesänge kennen, die zu Ehren des Weiblichen entstanden sind.

Da gibt es nativ-amerikanische Lieder für Großmutter Mond, Mantras für indische Göttinnen, neue Lieder für Mutter Erde... Gleichzeitig spüren wir dem nach, was die Gesänge in uns bewirken und was Weiblichkeit für jede von uns individuell bedeutet, losgelöst von Doktrinen des Zeitgeistes.

Wann: Sonntag, 08.03.2026; 10:00-12:00 Uhr

Wo: Sängerin (BMA), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mozartstraße 34, 54516 Wittlich

Kosten: 20 - 40€ (nach eigenem Ermessen)

Ansprechpartnerin: Judith Marien

Anmeldung: info@judithmarien.de

Teilnehmer: bis zu 8 Teilnehmerinnen

bitte mitbringen:

Sitzkissen zum Bodensitzen

(für Nicht-Bodensitzerinnen gibt's auch Sessel)

evt. Kuschelsocken, Wasser



ONLINE VERANSTALTUNG

10. März

Zurück in den Beruf

Sie haben sich in den letzten Monaten oder Jahren hauptsächlich um Kinder oder pflegebedürftige Angehörige gekümmert, suchen jetzt aber den beruflichen Wiedereinstieg?

Wir zeigen Ihnen, wie der Wiedereinstieg gelingen kann!

In einem kurzweiligen Vortrag informieren wir Sie über Informations- und Beratungsangebote der Arbeitsagentur und Umsetzungsstrategien.

Der Vortrag ist kostenfrei und unverbindlich.

Wann: Dienstag, 10.03.2026; **10:00 Uhr**

Wo: Agentur für Arbeit Trier,
Schulstraße 13, 54470 Bernkastel-Kues

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Trier.Beratung@arbeitsagentur.de

Weiterhin bieten wir auch zum diesem Thema eine telefonische Sprechzeit an
Tel.: 0651 205 7700



Bundesagentur für Arbeit
bringt weiter.



MAKE ME FEEL

Filmvorführung „Make me feel“

11. März

Als Ella die schreckliche Nachricht erhält, dass ihr Mann Tito nach einem Autounfall im Koma liegt, ist ihre Welt schlagartig auf den Kopf gestellt. Doch ein revolutionäres medizinisches Verfahren ermöglicht es ihr, in das Unterbewusstsein ihres Mannes einzutauchen, um dort ihre Liebe neu zu entfachen und ihn wieder ins Leben zurückzuholen.

Der gescheiterte Drehbuchautor träumt allerdings nur von seinen eigenen Geschichten - von Mafiosi, dem Wilden Westen, der hohen See und bizarren Weltkriegsszenarien. Während die Traumwelten immer abstruser und mächtiger werden, läuft Ella die Zeit davon, um ihren Ehemann aus dem Strudel seiner eigenen Fantasie zu retten und ihre Familie wieder zusammen zu bringen.

Begrüßen Sie mit uns an diesem Abend

Ömer Filikci, Nebendarsteller und Co-Produzent, Christa Schulte Rentrop, Co-Produzentin sowie Timur Örgе, Regisseur die uns im Anschluss an den Film für Fragen und Gespräche zur Verfügung stehen werden.

Die Ticktes kosten **14,00 € inkl. Piccolo** und einer süßen Überraschung und sind beim Moselkino online über **www.mosel-kino.de** oder telefonisch unter **06531 2597** erhältlich.



TRÄUME IN TATEN

INSPIRIERENDE WEIBLICHE LEBENSWEGE

12. März

Herzliche Einladung an alle Frauen, ihren Weg zur Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung miteinander zu teilen!

Nimm uns mit - auf deine Reise, auf deine Weise!

Geben und nehmen wir uns im geschützten Raum Zeit, um uns durch unsere eigenen Geschichten zu inspirieren, motivieren und bestärken.

Wann: Donnerstag, 12.03.2026;
18:15-20:15 Uhr

Wo: Elsa, Praxis für Potentialentfaltung,
Oberstraße 44, 54516 Wittlich

Anmeldung:

Sehr gerne anmelden unter elsa-Potenzial@t-online.de
oder spontan vorbeikommen - wir freuen uns.



PRAXIS FÜR POTENZIALENTFALTUNG

Ellen Helfrich & Sabine Rieker
Oberstraße 44
54516 Wittlich
elsa-potenzial@t-online.de

FLURFUNK!BÜRO UND BEKLOPPTE

12. März

Frech, politisch und hochaktuell: Frau Volk besteht neue Abenteuer zwischen Digitalisierung, Leitbildwandel und Kaffeeküche.

Wieder dabei: Drachen-Doris, Schlitzohr Meierchen, Bio-Susanne und Azubi Jason-Patrick. Plötzlich heißt es wieder „Alle Mann an Bord“ - das Aus des Homeoffice droht. Was früher ‚ALLTAG‘ war, heißt heute ‚TEAMTAG‘ - und das wieder vier Mal die Woche.

Sofort stehen alle „Auf Störung“ - der Kaffeeautomat, die Kollegen aus dem Homeoffice und erst recht die neuen Inhaber aus den USA.

Zwischen Mitarbeiterbenefits, Coachings und der verwaisten Kantine übt Marketing-Mitarbeiterin Volk ‚Tabu spielen‘ mit der deutschen Sprache.

Eine Veranstaltung der Kultur & Kur GmbH, Bernkastel-Kues in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten NORA WIPPERMANN



Tickets sind für **19,00 €** bei **Ticket Regional** (<https://www.ticket-regional.de>) erhältlich

Veranstaltungsort:

Kurgastzentrum Bernkastel-Kues, Kueser Plateau 1
54470 Bernkastel-Kues

Beginn: 20:00 Uhr (Einlass ab 19:30 Uhr)

TROMMEL WORKSHOP

13. März

Workshop zum afrikanischen Trommeln mit Eppes Sumbala

Im Rahmen der Veranstaltungen anlässlich des Frauenmonats März, der im WILàvie in diesem Jahr unter dem Motto „Female Empowerment“ stehen, bietet die Trommelgruppe EPPES Sumbala am Freitag, den 13.03.2026, einen Workshop zum afrikanischen Trommeln an.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer Spaß an Rhythmus hat, kann an diesem Abend das Spiel auf der Djembe kennenlernen.

Wann: Freitag, 13.03.2026; **18:30-20:00 Uhr**

Wo: Offener Treff, WILàvie,
Brautweg 1, 54516 Wittlich

Kosten: 3 € Teilnahmegebühr mit Leihtrommel 5,00€

Anmeldung: info@eppes-sumbala.de

Die Trommelperformance mit der besonderen Würze

WILàVIE



FRAUENKINO

IM CAFE HEIMAT IN MORBACH

14. März

Veranstaltet in Kooperation mit dem Netzwerk Frauen im Pastoralen Raum Bernkastel-Kues. Im Anschluss an den Film gibt es die Möglichkeit zum Filmgespräch und Mittagsimbiss.

Wann: Samstag, 14.03.2026; 10:30 Uhr

Wo: Café Heimat
Biergasse 5
54497 Morbach

Kosten:

Buchung über das Café Heimat.
Film wird noch bekannt gegeben.



ALLTAGSPOWER

14. März

Alltagspower

Der Alltag ist oft durch Herausforderungen und Anforderungen geprägt. Dabei vergessen wir in der Regel, welche Stärken in uns stecken und wieviel Schönes es im Leben gibt.

Hier finden wir einen Rahmen für Austausch und Unterstützung. Bei leckeren Speisen und Kaffee in gemütlicher Atmosphäre laden wir zum gemeinsamen Gespräch, abgerundet durch den Impulsvortrag "ALLTAGSPower", ein.

Wann: Samstag, 14.03.2026; **9:30 Uhr**

Wo: Drei & Fünf
Brückenstraße 32,
56841 Traben-Trarbach

Kosten: 10 €

Anmeldung: bis 08.03.2026 an
Ackermann.M@vgtt.de oder 06541 708-236



Verbandsgemeinde
TRABEN-TRARBACH



Systemische Beratung
Wagner

begleitet ganzheitlich

Kooperation zwischen der Gleichstellungsbeauftragten
Mara Ackermann und Systemische Beratung Wagner

ICH BIN NICHT ZU VIEL

ICH BIN GENAU RICHTIG

14. März

Viele Frauen zweifeln leise an sich selbst, beruflich, privat oder emotional.

In diesem Workshop geht es darum, den inneren Selbstwert wieder spürbar zu machen, die innere Kritikerin zu entlarven, die eigene Stimme zu stärken um eine Basis für eine klare innere Haltung zu entwickeln:

ICH BIN GENUG.

UND ICH DARF SO SEIN, WIE ICH BIN!

Eine Kooperation der Gleichstellungsbeauftragten Bernkastel-Kues, dem Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich mit finanzieller Unterstützung des Frauenministerium RLP.

Wann: Samstag, 14.03.2026; **09:30-16:30 Uhr**

Wo: Yogastudio „Yoga mit Kathi“,
Cusanusstr. 9a, 54470 Bernkastel-Kues

Kosten: 50 €

Anmeldung: Telefon: 06531 54 1138
Email: Gleichstellung@Bernkastel-Kues.de



MOSELTRAININGS
BILDUNG MIT HERZ & VERSTAND

WENN DIE LEBENS- KRAFT ERWACHT

STÄRKENDE WILDKRÄUTER ENTDECKEN

15. März

- Wann:** Sonntag, 15.03.2026; 11:00-12:00 Uhr
- Wo:** Alant - Natur erleben,
Willemstraße 16, 54347 Neumagen-Dhron
- Kosten:** 13 €
- Anmeldung:** Susanne Anderle-Meyer
Email: info@alant-natur.de
Telefon: 0172 93 15 833
- Hinweise:** festes Schuhwerk,
wetterangepasste Kleidung



BOGENSCHIESSEN

Der BSC Ürzig bietet zusammen mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Wittlich, Petra Becker, am Sonntag, dem **15.03.26, von 13:00 bis 15:00** ein Probeschießen für Frauen jeden Alters an. Alles was dazu benötigt wird, wird vom Verein bereitgestellt und mitbringen muss man nur gute Laune

- Wann:** Sonntag, 15.03.2026; 13:00-15:00 Uhr
- Wo:** BSC Ürzig
Ürziger Höhe, 54539 Ürzig
- Anmeldung:** gleichstellung@stadt.wittlich.de



SICH ALS PAAR NEU ENTDECKEN

17. März

Das "Eltern werden" ist besonders und wunderschön.

Die gemeinsame Verantwortung für kleine, schutzbedürftige Geschöpfe, Kommunikation und "NEUDEFINITION" als Paar sind bedeutsame Pfeiler.

Wir laden Sie zum gemeinsamen Austausch bei leckeren Speisen und Kaffee ein.

Unter dem Motto **"Gemeinsam stark für eine vielfältige Zukunft"**

Wann: Dienstag, 17.03.2026; **9:00-12:00 Uhr**

Wo: Brunnenstraße 39-41,
54484 Maring-Noviad

Anmeldung: bis 13.03.2026 an
elena.sachen-wirtz@bistum-trier.de
0170 98 44 304



Systemische Beratung
Wagner

begleitet ganzheitlich

Kooperation zwischen dem Raum Bernkastel-Kues und
Systemische Beratung Wagner

LESUNG MARIE KÖLZER

MIT 70 AUF DEM JAKOBSWEG

18. März

Mein Camino - Mit 70 auf dem Jakobsweg

Marie Kölzer erfüllt sich einen Lebenstraum. Alleine und untrainiert pilgert sie auf dem Jakobsweg bis nach Santiago de Compostela.

Tagebuchartig und sehr persönlich erzählt sie von spannenden Begegnungen, von großen und kleinen Wundern und von körperlichen Herausforderungen, die sie an ihre Grenzen bringen.

Ihre Schilderungen sind Reisebericht, Inspiration und Mutmacher: Geh' deinen Weg. Verwirkliche deine Träume. Egal wie alt du bist. Marie Kölzer ist am Mittelrhein aufgewachsen und lebt seit vielen Jahren in Wittlich.

Der Erlös des Eintrittes wird an das Frauenhaus Eifel gespendet.

Wann: Mittwoch, 18.03.2026;
Beginn: **ab 19:00 Uhr**, Einlass: **ab 18:00 Uhr**

Wo: Altstadt Buchhandlung
Burgstraße 36, 54516 Wittlich

Kosten: 14 € (bitte reservieren)



MINIRETREAT

BREATH WALK - SCHUH AN, KOPF AUS.

21. März

Was dich erwartet

- **Ankommen & Runterfahren** – ein sanfter Einstieg, um den Tag hinter dir zu lassen
- **Geführter Breath Walk** – achtsames Gehen kombiniert mit Atemrhythmen
- **Atemreise** – Beruhigung für dein Nervensystem
- **Geschenk zum Frauenmonat März für dich** – freue dich auf eine kleine Überraschung, die dich achtsam durch den Sommer begleiten wird

Warum Breath Walk?

Weil es einfach ist. Und weil es wirkt.

Atem + Gehen = ein MiniRetreat mitten im Leben.

Für wen?

Für alle Frauen, die für zwei Stunden raus möchten aus Pflicht, Planen, Performance.

Du brauchst keine Vorkenntnisse - nur bequeme Schuhe und Lust auf eine kleine, wohltuende Auszeit.

Wann: Samstag, 21.03.2026; **15:00-17:00 Uhr**

Wo: Der genaue Treffpunkt wird dir nach der Anmeldung mitgeteilt

Kosten: **10 €** inkl. Getränk, Material & Überraschungsgeschenk

Anmeldung: bei Dr. Michaela Hausdorf
Email: michaela.hausdorf@gmail.com
Telefon: 0151 169 070 36



WOMAN CIRCEL

ZURÜCK ZU DEINER WEIBLICHKEIT

22. März

**Ein geschützter Raum nur für Frauen.
Zum Ankommen. Austauschen. Auftanken.**

Im Frauenkreis darfst du einfach sein - mit allem, was dich bewegt.
Wir teilen, hören zu, lachen, atmen und erinnern uns an unsere Kraft.
Ohne Druck, ohne Erwartungen, in wertschätzender Gemeinschaft

- *Kleine Rituale*
- *Achtsamkeit & innere Einkehr*
- *Zeit nur für dich*
- *Verbindung unter Frauen auf Augenhöhe*

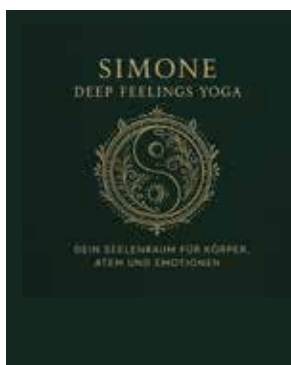
Ob du einfach neugierig bist oder dir schon länger mehr Tiefe und Austausch wünschst - dieser Vormittag ist eine wunderbare Gelegenheit, einen Frauenkreis kennenzulernen.

Wann: Sonntag, 22.03.2026; **10:00-12:30 Uhr**

Wo: Simone - Deep Feelings Yoga Studio
54518 Bruch

Kosten: **33 €** - Energieausgleich

Anmeldung: simone666@t-online.de



FRAUEN EMPOWERMENT

DAS NÄHMASCHINEN-PROJEKT DER IGFM

23. März

Im Rahmen der Veranstaltungen im Aktionsmonat März, die im WILàvie in diesem Jahr unter dem Motto „**Female Empowerment**“ stehen, ist die IGFM Arbeitsgruppe Wittlich am 23.03.2026 um 17:00 Uhr im Offenen Treff mit einem besonderen Vortrag zu Gast:

Die IGFM Arbeitsgruppe Wittlich unterstützt seit 13 Jahren ein Nähmaschinen-Projekt in Flüchtlingscamps in Kurdistan-Irak zum Empowerment von geflüchteten Frauen.

Dorthin sendet die Gruppe gespendete Nähmaschinen, die Frauen die Möglichkeit gibt, das Nähen zu erlernen und sich dadurch ein kleines eigenes Einkommen zu sichern – ein wichtiger Schritt zu Würde und Selbstständigkeit.

Khalil Al Rasho, Deutsch-Iraker und IGFM Koordinator für humanitäre Hilfe im Nahen Osten, begleitet die Transporte und hilft bei der Verteilung in den Camps vor Ort, so aktuell im Februar und Anfang März diesen Jahres. Inzwischen sind über 1000 Nähmaschinen an Frauen ausgegeben worden. Und es gibt viele Erfolgsgeschichten. Darüber wird Herr Al Rasho in einem PowerPoint-Vortrag berichten, sowie über die aktuelle humanitäre Lage vor Ort.

Wann: Montag, 23.03.2026; **17:00 Uhr**

Wo: WILàvie
Brautweg 1, 54516 Wittlich



WILàVIE

DIE GESTALTENDE FRAU

WIRKUNG ENTFALTEN - ZUKUNFT GESTALTEN

24. März

Frauen und ihre Kompetenzen, ihr Blick auf Situationen, Entwicklungen und Entscheidungen sind immens wichtig.

Inhalte:

- Meine Werte: Werteorientierung als Basis der Gestaltung
- Meine Rollen kennen und erkennen
- Welche Rollen bringen mich voran
- Zukunftsvorstellungen: die Gestaltungsrichtung festlegen
- Erwartungen an mich selbst
- Gestaltungswille - Gestaltungsfähigkeiten - Gestaltungsspielräume

Wann: Dienstag, 24.03.2026; **14:00-19:00 Uhr**
Anmeldung bis 12.03.2026 unter
www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen

Wo: Wittlich

Zielgruppe:

Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

Kosten: kostenfrei, da gefördert

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozessberaterin, Trainerin, Coach)

In Kooperation mit den kommunalen Gleichstellungsstellen der Landkreise Bernkastel - Wittlich, Trier-Saarburg, Bitburg und Vulkaneifel sowie dem Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich

YIN YOGA

POWER PAUSE

27. März

Im Frauenmonat März, rund um den Weltfrauentag, schaffen wir einen bewussten Raum für das, was Frauen viel zu selten haben: **echte Ruhe**. Diese einstündige Auszeit ist eine Einladung, aus dem Funktionieren auszusteigen und wieder bei dir selbst anzukommen.

Wann: Freitag, 27.03.2026; **16:45-17:45 Uhr**

Wo: Yoga mit Kathi
Cusanustr. 9a, 54470 Bernkastel-Kues

Kosten: 15 €

Anmeldung: bis spätestens 26.03.2026 an
Email: waldnomaden@outlook.de oder
Telefon: 0152 095 258 23



RESSOURCEN STÄRKEN

ENTDECKE DEINE INNERE SCHATZKISTE

28. März

Wir Frauen können oft schneller unsere Schwächen benennen als unsere Stärken. Dieses Muster begleitet uns: Bescheidenheit, Anpassung und der Fokus auf Defizite lassen das eigene Können oftmals in den Hintergrund treten. Dabei liegt gerade in unseren Stärken und Potenzialen eine enorme Kraftquelle. Jede Frau trägt einen reichen Schatz an Erfahrungen, Fähigkeiten und inneren Ressourcen in sich. Diese sind nicht immer sichtbar - doch sie sind da und können aktiviert werden.

Anlässlich des Weltfrauentags laden wir Sie zu einem stärkenden Seminar für Frauen in unsere systemische Praxis ZwischenUns ein. In einem geschützten Raum, der von Begegnung, Wertschätzung und Verbundenheit geprägt ist, entdecken Sie Ihre persönlichen Ressourcen (neu) - im Austausch zwischen uns und im bewussten Kontakt mit sich selbst.

ZwischenUns entsteht Raum für Stärkung.

ZwischenUns werden innere Schätze sichtbar.

ZwischenUns beginnt Veränderung.



Wann: Samstag, 28.03.2026; **09:00-12:00 Uhr**

Wo: Kröv

Kosten: 55 €

Leitung: **Bettina Schmitz**, Dipl. Pädagogin,
Systemische Beraterin (DGSF),
Tel. 01556 5656354
Miriam Vogt, Dipl. Sozialarbeiterin,
Systemische Beraterin (DGSF),
Tel. 01556 5653297

Hinweis: begrenzte Teilnehmerinnenzahl

SPEEDPAINTING

GEMEINSAM. INTUITIV. STARK.

Kleine Bunte HERZWERKSTATT

01. März

Beim Speedpainting entsteht Kunst im Miteinander. Spontan, frei und ohne Anspruch auf Perfektion. In kurzen Zeitabschnitten wird gemalt, gesprüht und losgelassen. Leinwände wechseln - so fließen Fantasie Gefühle und Ideen von Frau zu Frau.

- loslassen, lassen und zulassen ▪ Mut und Vertrauen entwickeln
- im eigenen Rhythmus malen ▪ der Intuition folgen
- von anderen lernen und profitieren ▪ Gefühle ausdrücken - ohne Worte

Wann: Sonntag, 01.03.2026; **11:00-13:45 Uhr**

Kosten: 30 € inkl. großer Leinwand

PAPPMACHEFRAU

10./17. März

Die kleine bunte **HERZWERKSTATT** lädt Frauen ein, ihre eigene wundervolle, perfekte und einzigartige Frau aus Pappmache zu gestalten. Hier ist alles erlaubt was Fantasie, Intuition, Gefühle und Kreativität inspiriert.

- Liebevoll und voller Selbstvertrauen ▪ Mut und Freude am Ausprobieren
- Ausdruckstark und Fantasievoll ▪ Ein Erlebnis, das Herz und Seele berührt

Wann: Dienstag, 10.03.2026 + 17.03.2026;
19:00-21:45 Uhr

Kosten: 30 €

1. Tag: Formgebung & trocknen

2.Tag: Anmalen und mit Accessoires gestalten

Wo: kleine bunte HERZWERKSTATT
In der Tieftritt 14, 54497 Hinzerath

Anmeldung: Bianca Rogoll

Email: bianca.rogoll@web.de

Telefon: 0152 023 583 77

Teilnehmer: bis 10 Frauen



ACTION PAINTING

FÜR FRAUEN

14. März

Ein kreatives Erlebnis in der kleinen bunten **HERZWERKSTATT** für Frauen. Tauche ein in die Welt der großen Farben, Formen und Materialien. Jede Frau gestaltet auf einer eigenen sehr großen Leinwand

- frei, intuitiv und ohne Vorgaben - **Alles geht - nix muss!** ▪ Farben, Werkzeuge, Materialien, Techniken nach Lust und Laune ▪ Gefühle ausdrücken, loslassen, zulassen ▪ Intuition folgen, improvisieren, Vertrauen entwickeln ▪ ein Ausdruck von Persönlichkeit, Kreativität und Freude.

Wann: Samstag, 14.03.2026; **10:00-12:45 Uhr**

Kosten: **35 €** inkl. großer Leinwand

Teilnehmer: bis 10 Frauen

FRAUEN OLYMPIADE



28. März

Ein spaßiges fantasievolles Angebot der kleinen bunten **HERZWERKSTATT**. Tauche ein in eine Welt voller Spaß, Freude, Fantasie und Gemeinsamkeit. Bei der Frauen-Olympiade dürfen Frauen wieder Kind sein, lachen, ausprobieren und sich von kreativen Aufgaben überraschen lassen - alles was Spaß macht und gefällt - auch heimlich.

- Gemeinsam Fantasiervolle Aufgaben lösen ▪ Nur Gewinner - jede Teilnahme zählt ▪ sich trauen, mutig sein, Vertrauen erleben ▪ Freude, Kreativität und Leichtigkeit spüren

Wann: Samstag, 28.03.2026; **11:00-13:45 Uhr**

Kosten: **25 €**

Teilnehmer: 5-10 Frauen

Wo: kleine bunte HERZWERKSTATT
In der Tieftritt 14, 54497 Hinzerath

Anmeldung: Bianca Rogoll
bianca.rogoll@web.de
0152 023 583 77

RAUSZEIT

DEINE KREATIVE AUSZEIT



regelmäßige & abwechslungsreiche
kreative Workshops



gemütliche Atmosphäre



leckeres Essen & Trinken



abschalten vom Alltag



netter Austausch und neue
Leute kennenlernen



MARIE - SOPHIE KLEIN

Organisation und Ansprechpartnerin

KATHARINA THEWALT

Illustratorin und kreativer Teil

Kontakt:

✉ rauszeit_kreative_auszeit@web.de

📷 [rauszeit_kreative_auszeit](https://www.instagram.com/rauszeit_kreative_auszeit)

RAUSZEIT

DEINE KREATIVE AUSZEIT

03. März

Fußmatten Bemalen

Im März geht unsere Raus Zeit weiter!

Dieses Mal bemalen wir Fußmatten und gestalten individuelle Lieblingsstücke für dein Zuhause.

Freu dich auf einen entspannten Kreativabend in gemütlicher Atmosphäre - Snacks und ein Begrüßungsdrink sind inklusive.

Wann: Dienstag, 03.03.2026; **19:30 Uhr**

Wo: Frühmesserhaus
St. Maternusstraße 5, 54539 Ürzig

Kosten: 39 €

Tickets: online auf Ticket Regional

20. März

Kosmetiktaschen Bemalen

Freu dich auf einen entspannten Kreativabend voller Me-Time und Austausch - Snacks und ein Begrüßungsdrink sind inklusive.

Wann: Freitag, 20.03.2026; **19:30 Uhr**

Wo: Frühmesserhaus
St. Maternusstraße 5, 54539 Ürzig

Kosten: 39 €

Tickets: online auf Ticket Regional

PLAKAT MALEN FÜR DEN WELT- FRAUENKAMPFTAG

LET'S MAKE IT LOUD & PRETTY

05. März

Wir treffen uns zum gemeinsamen **Plakate-Malen, connecten, snacken, quatschen & gestalten** unsere Botschaften für den Streik - **together, not alone**. Bring mit, was du hast:

- Pappe/Kartons
- Plakatfarbe
- Marker, Pinsel, whatever feels right

Im Atelier ist auch viel Material am Start - dafür einfach eine kleine Spende für die Materialkosten

FLINTA BOTTLE PARTY

Mosel Art
Studios
by Lisa-Maria

07. März

Zum Weltfrauenkampftag lade ich euch herzlich zu einer Bottle-Party ins Atelier von Mosel Art Studios ein. Ein Abend, um zusammenzukommen, uns gegenseitig zu stärken, zuzuhören, uns auszutauschen und einfach uns selbst und einander zu feiern. Ich stelle Snacks bereit - damit ich ein wenig planen kann, freue ich mich über eine **vorherige Anmeldung** unter **0151 172 829 81**.

Wann: Samstag, 07.03.2026; **17:00-23:00 Uhr**
Wo: Atelier Mosel Art Studios
Rißbacherstr. 31, 56841 Traben-Trarbach

MÄDCHENYOGA

06. März

Wir bieten im Rahmen des Weltfrauentags vom Haus der Jugend "Mädchenyoga" an.

Freitag, **06.03.2026** für Mädchen zwischen **9 und 13 Jahren** mit Yogalehrerin Susann Schwarz.

15:45 - 18:00 Uhr.
Kostenbeitrag 15 €

MÄDCHEN FLOHMARKT

14. März

Für Verkäufer*innen:

Wann: Samstag, 14.03.2026; **11:00-15:00 Uhr**

Wo: Brautweg 1, 54516 Wittlich

Kosten: **5 €** Standgebühr

Anmeldung: bis **01.02.2026**

0162 29 17 118 oder direkt im HDJ Wittlich

Tische gibt es vor Ort.

Kleiderstände oder ähnliches dürfen mitgebracht werden

Für Besucher*innen

- freier Eintritt
- Einkaufen & Stöbern auf mehreren Etagen
- Getränke & Snacks

Weitere Termine:
kontakt@hdj-wittlich.de

WILàVIE



WEIBSBILDER KABARETT UND COMEDY

BOTOX TO GO - BEI UNS KRIEGST DU DEIN FETT WEG

06. März

Wann: Freitag, 06.03.2026 (beinahe ausverkauft)
Beginn: **20.00 Uhr** Einlass: **ab 19.00 Uhr**

Kosten: Normalpreis: **25 €**
Ermäßigt: **23 €**

ZWEI FRAUEN FALTEN SICH

BEWEGT ALTERN

20. März

Wann: Freitag, 20.03.2026;
Beginn: **ab 20:00 Uhr**, Einlass: **19:00 Uhr**

Kosten: Normalpreis: **20 €**
Ermäßigt: **18 €**

Tickets: online auf Ticket Regional

Wo: Kulturzentrum Archäologiepark
BELGINUM in Morbach-Wederath.
Keltenstraße 2, 54497 Morbach

ENTSPANNUNGS- ZEIT

07. März

An diesem Nachmittag geht es um Dich.

Meditative Bewegungsübungen des Herz Qigong - Yuan Shen Gong und Klangerlebnisse geben Raum für Entspannung und tiefes Durchatmen. **Mitzubringen sind:** Pausensnacks, Getränk, Yogamatte, 2 Decken und Sitzkissen.

Wann: Samstag, 07.03.2026; **14:30-18:00 Uhr**

Wo: GS Landscheid (Gymnastikhalle)
Schulstraße 9, 54526 Landscheid,

Kosten: 25,00€

Dozentin: Heidi Lieser

FRAUEN & FINANZEN

SELBSTBESTIMMT MIT GELD UMGEHEN

18. März

Geld ist Freiheit – und finanzielle Unabhängigkeit ist kein Luxus, sondern Selbstschutz.

Du lernst die Grundlagen des **Investierens** kennen, verstehst, was **ETFs** sind, welche Strategien wirklich Sinn machen und wie du deine Ziele - ob kurzfristig oder langfristig - mit dem richtigen Plan erreichst.

Wann: Mittwoch, 18.03.2026; **18:00-20:15 Uhr**

Wo: Cusanus-Gymnasium 
Kurfürstenstraße 14, 54516 Wittlich
(bitte Hintereingang nutzen und Aushang an der Säule beachten)

Kosten: 15 €

Anmeldung: vhs-wittlich.de

vhs  Volkshochschule
Wittlich-Stadt und Land e.V.

ART & WINE

KUNST AUF FASSDAUBEN

06. März

Lassen Sie sich treiben und werden Sie kreativ!

Mit einem guten Glas Wein und einem eigenen Kunstwerk - auf einer echten Fassdaube.

Bei unserem Art & Wine Workshop erleben die Teilnehmer eine kreativen Auszeit, probieren in Ruhe die Technik aus und entfalten in der Gemeinschaft ihren ganz eigenen Malstil.

Wann: Freitag, 06.03.2026; 17:30-21:00 Uhr

Wo: Weingut Kiebel
Hauptstraße 69, 54492 Lösnich

Kosten: Mitglieder **25,00€**
Gäste **35,00€**
inkl. fachlicher Anleitung, zwei Gläser Wein,
alkoholfreier Getränke und Snacks, Fassdaube
und Material.

Anmeldung: Landfrauenverband Bernkastel-Wittlich,
www.land-frauen.de



LANDFRAUEN

VORLESUNG

08. März

Autorenlesung mit Tessa Randau am Weltfrauentag

Die inspirierenden Geschichten in den Büchern von Tessa Randau laden zu einer gedanklichen Reise ein.

Im Mittelpunkt der Romane stehen Frauen und ihre Geschichten, Alltägliches wie Liebe und Partnerschaft, die zentralen Fragen des Lebens und das Glück als ständigen Begleiter.

Wann: Sonntag, 08.03.2026; **16:00 Uhr**

Wo: Buchhandlung Goertz
Bahnhofstraße 3,
54470 Bernkastel-Kues

Kosten: kostenfrei, inkl Wein, Mineralwasser
und Snacks

Anmeldung: Landfrauenverband Bernkastel-Wittlich,
www.land-frauen.de

LANDFRAUEN IM BAUMARKT

08. März

LandFrauen im Baumarkt - lecker und kreativ

Am verkaufsoffenen Sonntag finden Sie handwerkliche Anregungen nach dem Motto: **Selbst ist die Frau.**

Eine kleine Ausstellung mit kreativen Geschenkartikeln und Accessoires bereichert diese Veranstaltung.

Der Vorstand des LandFrauenVerbandes bietet als kulinarische Leckerei süße und herzhafte Waffeln an.

Nähere Infos folgen zeitnah in den Medien.

Wann: Sonntag, 08.03.2026; **13:00-17:00 Uhr**

Wo: Baumarkt Hieronimi,
Schlossstraße 25, 54516 Wittlich



VOM WANDERN ZUM PILGERN

17. März

Die Pilgerwanderung am „**Achtsamkeitspfad Kleine Kyll**“ lädt zu Sinneswahrnehmung, Reflexion und Austausch ein.

In diesem Jahr starten Sie die Wanderung auf dem ca. 6 km langen, leicht bis mittelschweren Rundweg ab dem Hotel Heidsmühle in Manderscheid. Zum Abschluss erwartet Sie im Hotel Heidsmühle ein Döppekuchen-Essen.

Wann: Dienstag, 17.03.2026; **13:00 Uhr**

Wo: Parkplatz, Hotel Heidsmühle
Mosenbergstraße 22, 54531 Manderscheid

Kosten: Mitglieder **13,00€**
Gäste **23,00€**

Hinweis: Festes Schuhwerk, Wetter angepasste Kleidung, Rucksackverpflegung, evtl. Wanderstöcke

Weitere Anmeldungen:

Landfrauenverband Bernkastel-Wittlich,
www.land-frauen.de



FLECHTEN UND GESTALTEN MIT FRISCHEN WEIDEN

18. März

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den gestalterischen Möglichkeiten, die das Naturmaterial Weide bietet.

Anhand einer schön geschwungenen Rankenspirale erlernen wir das Flechten mit frischen Weiden und die Verbindungstechnik des japanischen Auges.

Die fertige Rank-Spirale ist ein dekoratives Element im naturnahen Garten & kann als Kletterhilfe für rankende Pflanzen genutzt werden.

Wann: Mittwoch, 18.03.2026;
18:00-20:30 Uhr

Wo: Leienfeldmühle
Im Leienfeld 4, 54472 Gornhausen

Kosten: Mitglieder **29,00€**
Gäste **39,00€** inkl. frischer Weiden

Hinweis: Bringt eine gut schneidene Garten-
oder Rebschere mit

Anmeldung: Landfrauenverband Bernkastel-Wittlich,
www.land-frauen.de

EXQUISITES FRÜHSTÜCKSERLEBNIS

25. März

Bei **DEINHARD's** erwartet Sie ein exklusives Frühstückserlebnis.
Eine exklusive Führung durch das historische Gebäude aus dem 17. Jahrhundert schließt sich dem Sektf Frühstück an.

Wann: Donnerstag, 25.03.2026;
09:00-11:30 Uhr

Wo: Hotel **DEINHARD's**
Gestade 12, 54470 Bernkastel-Kues

Kosten: Mitglieder **35,00€**
Gäste **45,00€**
inkl. Sektf Frühstück, Führung, Trinkgeld

Anmeldung: Landfrauenverband Bernkastel-Wittlich,
www.land-frauen.de



BASENFASTEN

10.+17 März

Basenfasten für Frauen

Eine Fastenwoche mit reichlich Obst, Gemüse, Salaten, Nüssen und Samen kann Spaß machen? Aber natürlich!

Wir schöpfen aus dem breiten Angebot an Obst und Gemüse der Saison und überlegen, wie wir schmackhafte und leckere Gerichte daraus zaubern können, damit Fasten zum Genuss wird.

Bei einem entspannten ersten Gespräch und leckeren Kostproben erfährst du alles, was für diese Woche wichtig und hilfreich ist, damit du gut starten kannst.

In der WhatsApp Gruppe tauschen wir uns aus und teilen unsere Erfahrungen. Auch bei einem zusätzlichen Treffen mit der Gruppe in entspannter Atmosphäre sprechen wir über das Erlebte, entwerfen neue Rezepte und plaudern bei basischen Häppchen.

Wann: 10.03.2026 und 17.03.2026; **18:00-19:00 Uhr**

Wo: Heilpraktikerin Ingrid Kutscheid,
Händelstraße 1, 54516 Wittlich

Kosten: 29 €

Anmeldung: +49 1 76 / 32 51 63 44 oder
info@heilpraktiker-wittlich.de

Teilnehmer: 4 - 6 Teilnehmerinnen



FRAUEN HABEN TRÄUME

08. März

Das Weltladenteam lädt alle Frauen ein, ihre Träume, Gedanken, Wünsche, Ängste und Freude zu Papier zu bringen.

Das Material wie Papier, Farben, Stifte wird zur Verfügung gestellt. Abschließen werden wir den kreativen Teil mit einer gemeinsamen Runde bei Kaffee und Kuchen.

Wann: Sonntag, 08.03.2026; **14:00-16:00 Uhr**

Wo: Weltladen Traben-Trarbach
Bismarckstraße 5, 56841 Traben-Trarbach

Kosten: Eintritt frei

Ansprechpartnerin: Ruth Madré-Dedenbach,
E-Mail: ruth.weltladen@dedenbach.de



LESEBÜHNE

19. März

Die Traben-Trarbacher Lesebühne unter der Leitung von Gerda Knorn-Belitz, Dominik Heinzen und Jürgen Lehlbach lädt alle ein, die etwas vortragen (zehn Minuten) oder einfach nur zuhören möchten. Auch darstellendes Spiel oder kurze Sketche sind möglich.

Wann: Donnerstag, 19.03.2026; **19:00 Uhr**

Wo: Weltladen Traben-Trarbach
Bismarckstraße 5, 56841 Traben-Trarbach

Kosten: Eintritt frei

HOPE IN DARKNESS

AUSSTELLUNGS KUNST AUS AFGHANISTAN

29. März

Das Projekt **“Hope in Darkness”** wurde von jungen Frauen in Afghanistan ins Leben gerufen. In Afghanistan werden Frauen zum Schweigen gebracht und unterdrückt. Dieses Projekt macht ihre Perspektiven sichtbar und gibt den Frauen die Möglichkeit, selbst wirksam zu werden. Mit ihrer Kunst drücken sie ihre Erfahrungen, Gefühle, Hoffnungen und Forderungen aus, sowohl durch Malen als auch durch Schreiben. Alle Kunstwerke werden nach Deutschland geschickt und hier ausgestellt.

Wann: Sonntag, 29.03.2026 um **14:00 Uhr**
bis 10. April 2026

Wo: Weltladen Traben-Trarbach
Bismarckstraße 5, 56841 Traben-Trarbach

Kosten: Spenden für die Künstlerinnen

GESUNDE ERNÄHRUNG

17. März

Was du lernst

- Du lernst die Ernährungstypen kennen.
- Wir schauen uns deinen individuellen Ernährungstypen genau an.
- Finden heraus welche Lebensmittel dich besonders gut unterstützen.
- Welche Kräuter für dich sehr wohltuend wirken.
- Ich erstellen dir vorab einen passenden Ernährungsleitfaden.
- Wir genießen verschiedene Entspannungstechniken.
- Lerne deine Aktivierungsübungen kennen.

Wann: Dienstag, 17.03.2026; **18:00-21:00 Uhr**

Wo: Sport Schuppen by Susanne Orlemann
Manderscheider Str. 7, 54531 Pantenburg

Kosten: **66 €** inkl. Ernährungsleitfaden

Anmelden: Jenny Weber

Email: jenny@preventlia.de

Telefon: 0163 60 79 890

Hinweis: Bring dir bitte eine Matte und eine Decke mit



MEDITATIONS- ABEND

25. März

Gemeinsam genießen wir an diesem Abend wundervolle Meditationen und viel Ruhe:

- Eine entspannende Meditation
- Eine reinigende Meditation
- Eine aktivierende Meditation
- Stille Pausen

Wann: Mittwoch, 25.03.2026; 18:00-21:00 Uhr

Wo: KulturKlub Vulkaneifel e.V.
Kurfürstenstraße 55, 54531 Manderscheid

Anmelden: Jenny Weber
Email: jenny@preventlia.de
Telefon: 0163 60 79 890

Kosten: 15 €



UNSER NETZWERK



Da sein.
Pastoraler Raum **Wittlich**



Systemische Beratung
Wagner

begleitet ganzheitlich



Kreisverwaltung
**Bernkastel
Wittlich**
Gleichstellungsstelle

KONTAKT & INFOS

Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich

Gleichstellungsstelle

Gabriele Kretz

Kurfürstenstraße 16, 54516 Wittlich

06571 14 22 55

Gleichstellungsbeauftragte@Bernkastel-Wittlich.de