

# VERANSTALTUNGSREIHE ... TUT MIR GUT!

In belastenden stressigen Phasen fehlt uns oft der Antrieb. Sogar Alltägliches wirkt auf einmal wie eine große Herausforderung. Die Gedanken kreisen und finden keine Ruhe.

Es ist schwierig, aus solchen Phasen herauszukommen und neuen Antrieb zu entwickeln.

In der Veranstaltungsreihe „... tut mir gut!“ geht es darum, eine passende Aktivität zu finden, die hilft, Selbstwirksamkeit zu erfahren, sich zu stärken und mit Optimismus in die Zukunft zu gehen.

Die kostenlosen Veranstaltungen können einzeln oder zusammen besucht werden und richten sich an von sexualisierter Gewalt betroffene und interessierte Frauen\*.

**WIR BITTEN UM  
VERBINDLICHE  
ANMELDUNG FÜR DIE  
EINZELNEN  
VERANSTALTUNGEN  
UNTER**

[INFO@FRAUENNOTRUF-MAINZ.DE](mailto:INFO@FRAUENNOTRUF-MAINZ.DE)

## TANZEN TUT MIR GUT!

**„Tanzen ist feierlich, gefährlich, freudig  
und irritierend...“ – Eve Ensler**

Tanzen kann den Ausdruck von Gefühlen wie Wut, Hass, Ekel, Freude und Glück ermöglichen, hilft beim Stressabbau und kann dabei helfen, den eigenen Körper (neu) kennen zu lernen und ein positives Körpergefühl zu entwickeln.

Warum also nicht tanzen, wenn es uns schlecht geht?

Dieser Workshop lädt dazu ein, den Körper durch Bewegung, auf eine achtsame Weise zu entdecken – ganz ohne tänzerische Vorerfahrung. Durch angeleitete Übungen und Improvisation wird es die Möglichkeit geben, den Körper in Bewegung zu erleben und dabei eigene Ausdrucksformen zu finden. Es ist eine persönliche Reise, die umso wertvoller wird, weil wir sie gemeinsam in einem sicheren und unterstützenden Raum teilen.

**Wann:** 15.10.24 17-19 Uhr

**Wo:** Staatstheater Mainz

**Anleitung:** Milena Wiese  
(Tänzerin beim Staatstheater Mainz)

# HANDARBEIT TUT MIR GUT!

**„Handarbeit macht glücklich.  
Solange sich die Hände bewegen, bewegt sich auch der Geist.“ - makerist**

Handarbeiten machen glücklich, bauen Stress ab, können meditativ wirken, fördern die Zielstrebigkeit, beanspruchen den Kopf und bringen Erfolgserlebnisse.

Warum also nicht stricken oder häkeln, wenn es uns nicht gut geht?

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Handarbeiten lernen möchten, sowie an diejenigen, die es bereits können – für den Austausch und eine verbindende Erfahrung.

**Wann:** 07.11.24 17:30-19:30 Uhr

**Wo:** Frauennotruf Mainz

**Anleitung:** Emma Leonhardt  
(Frauennotruf Mainz)

# SELBSTFÜRSORGE TUT MIR GUT!

**“Selbstfürsorge bedeutet, sich selbst die Erlaubnis zu geben, innezuhalten.“ – Cecilia Tran**

Selbstfürsorge schafft Achtsamkeit, eine bessere Wahrnehmung des eigenen Selbst und die Möglichkeit, innezuhalten.

Warum also nicht auf uns achten, wenn es uns nicht gut geht?

Selbstfürsorge kann ausprobiert, erlernt und geübt werden. Sodass man in Situationen der Überforderung oder in Stimmungstiefs ganz individuell für sich selbst sorgen kann.

**Wann:** 26.11.24 17-19 Uhr

**Wo:** Frauennotruf Mainz

**Anleitung:** Johanna Gliemann  
(Co-Founder von Fink – Flexibel in Krisen)