



Frauen*beratung
Elmshorn

JANUAR

2026

FEBRUAR

MÄRZ

GRUPPENANGEBOTE
VERANSTALTUNGEN
WORKSHOPS & KURSE

APRIL

MAI

JUNI

UNREGELMÄßIGE WORKSHOPS & VERANSTALTUNGEN

SHIATSU – EIN KLEINER DRUCK MIT GROßER WIRKUNG

DATUM Termine nach Vereinbarung

UHRZEIT Termine nach Vereinbarung



Die Shiatsu-Praktikerin Rime Kizilay bietet in der Frauen*beratung Elmshorn Shiatsu-Behandlungen für Frauen an. Shiatsu ist eine sanfte Fingerdruckmassage, die auf eine ganzheitliche Gesundheitsförderung abzielt. Weitere Informationen bekommen Sie im direkten Gespräch mit der Kursleitung.

LEITUNG Rime Kizilay

ANMELDUNG & FRAGEN Rime Kizilay, 0152 244 52 735

KOSTEN Bei Anbieterin anzufragen



BERUFLICHE BERATUNG DURCH FRAU & BERUF

DATUM Mittwoch, 18. Februar 2026

Mittwoch, 13. Mai 2026

UHRZEIT Nach Vereinbarung

ORT Frauen*beratung Elmshorn



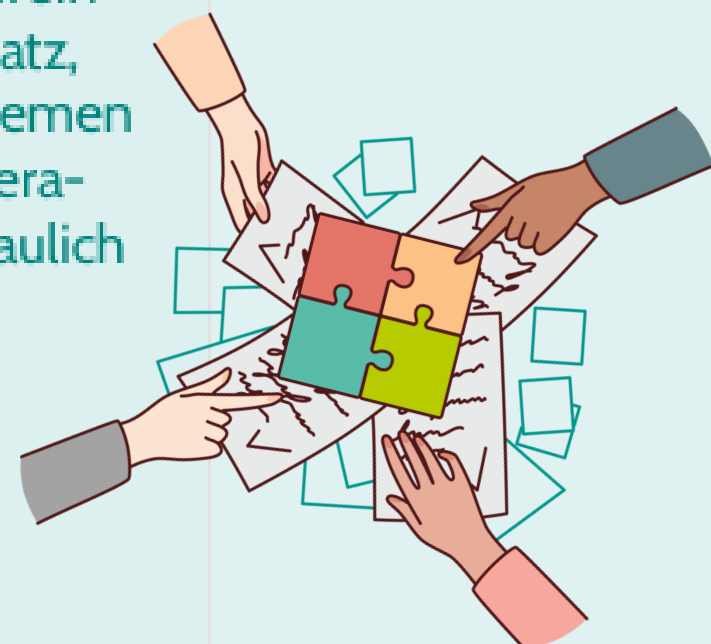
Frauen*beratung
Elmshorn



Das Beratungsangebot richtet sich an Frauen, die wieder ins Berufsleben zurückkehren möchten, eine Ausbildung in Teilzeit anstreben oder aber von Arbeitslosigkeit bedroht sind. Die Beraterinnen von FRAU & BERUF unterstützen die Ratsuchenden bei Fragen rund um die Erwerbstätigkeit. Die Themenfelder reichen dabei von der beruflichen Zielfindung, Ausbildung in Teilzeit, vom beruflichem Wiedereinstieg, Berufswegplanung, Konflikten am Arbeitsplatz, Vereinbarkeit von Familie und Beruf bis hin zu Themen der Weiterbildung und Existenzgründung. Die Beratungen erfolgen individuell, kostenfrei und vertraulich in Form von Einzelgesprächen.

ANMELDUNG & FRAGEN über FRAU & BERUF,
04120 707765, frau-beruf-pi@wep.de

KOSTEN keine



UNREGELMÄSSIGE WORKSHOPS UND VERANSTALTUNGEN

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR FRAUEN

DATUM Samstag, 14. März 2026

UHRZEIT 14.00 – 17.00 Uhr

ORT Frauen*beratung Elmshorn



Lebst du noch mit der Angst oder machst du jetzt Wing Chun?! Dieser Wing Chun Kurs wendet sich an Frauen, die lernen wollen, sich selbst zu verteidigen und in beängstigenden und bedrohlichen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Gewaltprävention bedeutet grenzüberschreitende Situationen jeglicher Art frühzeitig zu erkennen und ihnen sofort und angemessen zu begegnen, um eine Eskalation zu verhindern.

Inhalte des Wing Chun Kurses für Frauen sind:

- Bedrohliche Situationen frühzeitig erkennen
- Das innere Frühwarnsystem stärken
- Körper und Stimme wirkungsvoll einsetzen
- Einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken erlernen

Selbstverteidigungskursus bereitet Teilnehmerinnen auf den Ernstfall vor

LEITUNG Oliver Drobczyk – Wing Chun Akademie

ANMELDUNG & FRAGEN Frauen*beratung Elmshorn,
04121 66 28

KOSTEN 30,00 €



SEELENKUNST

DATUM Samstag, 14. Februar 2026

UHRZEIT 11.00 – 17.00 Uhr

ORT Frauen*beratung Elmshorn

Sei es mit Malen oder Schreiben, gemeinsame innere Räume erspüren und in den kreativen Prozess eintauchen. Zeit und Raum für all das zu haben, ist im Alltag oft nicht möglich. An diesem Seelenkunst Tag widmen wir uns gemeinsam Themen, die mit Selbstfürsorge und kreativem Ausdruck zu tun haben werden. Mit viel Ruhe und Muße. Alles kann und darf sein und nichts muss! Es geht vorrangig darum, durch Kreativität in die Entspannung zu kommen und genügend Zeit für das Tun zu haben. Dafür benötigst Du Mal- und Schreibsachen, mit denen Du gerne arbeitest. Weiteres erhältst Du von mir je nach Thema.

Ein gemeinsames Mittagsbuffet gestalten wir, indem jede Frau eine Kleinigkeit mitbringt – das ist aber nicht verpflichtend! Du möchtest Deine kreative Seite in Dir entdecken oder endlich einmal wieder Zeit dafür haben? Eine Anmeldung ist verbindlich, indem Du Dich unter sabine@jkueck.de bei mir anmeldest und eine Woche vor dem Seelenkunst Tag die Materialkosten von 45,00 € auf mein Konto überweist.

(IBAN DE 65 2915 2670 0011 2556 01).

Bei Krankheit oder Ausfall erstatte ich den Betrag umgehend. Auch bei Fragen, schreibe mir gerne! Ich freue mich sehr auf eine gemeinsame, bereichernde und farbenfrohe Zeit mit Dir!

LEITUNG Sabine Kück, freischaffende Künstlerin

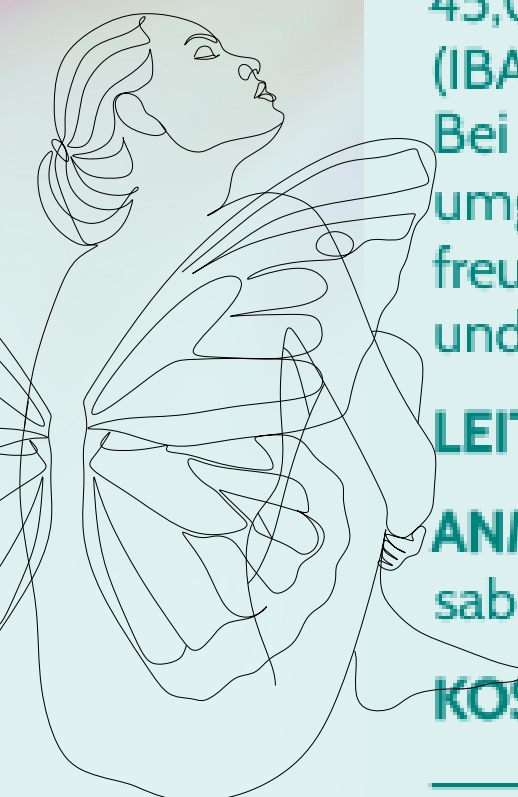
ANMELDUNG & FRAGEN Sabine Kück,
sabine@jkueck.de

KOSTEN Materialkosten 45,00 €

UNREGELMÄSSIGE WORKSHOPS UND VERANSTALTUNGEN



Frauen*beratung
Elmshorn



EMPOWERMENT GESTALTE SELBSTBEWUSST DEIN LEBEN

DATUM Montag, 20. April 2026

UHRZEIT 18.00 – 20.00 Uhr

ORT Frauen*beratung Elmshorn



»Empowerment – gestalte selbstbewusst Dein Leben!«
– Abendveranstaltung

Du möchtest Deine Kraft und Kompetenzen (neu) entdecken? An diesem Abend erfährst Du, wie Du Deine Ressourcen und Fähigkeiten aufspürst und für ein selbstbestimmtes Leben einsetzen kannst. Kurze Impulse z.B. zu Resilienz, Zeitmanagement und Achtsamkeit geben Dir erste Anregungen. Mach Deinen Weg frei für eigene selbstbestimmte Ziele!

LEITUNG Wiebke Köpke-Hauser

ANMELDUNG & FRAGEN Frauen*beratung Elmshorn,
04121 66 28

KOSTEN Wir freuen uns über eine Spende)



ART »NATURCOACHING FÜR DEINE SELBSTFÜRSORGE«

DATUM Samstag, 30. Mai 2026

UHRZEIT 10.30 – ca. 16.30 Uhr

ORT Nordoer Heide



Dein kreativ beWegter Tag mit Coaching und Kunst in der Natur zum Thema Selbstfürsorge. Gönn dir einen Tag für dich. Es erwarten dich bewegte »Body und Mind« sowie künstlerische Übungen und kurze Coachingeinheiten an verschiedenen Landschaftsstationen der Nordoer Heide.

Freue dich auf deine individuelle kleine Forschungsreise zu einem Thema, das Dich beWegt. Lass dich inspirieren – in wunderschöner Umgebung zusammen mit einer kleinen Gruppe von gleichgesinnten Frauen. Trau dich auszuprobieren was dir guttut!

LEITUNG Sabine Kück, freischaffende Künstlerin & Christiane Niemeyer, Systemisch-Integrativer Coach und Pädagogin

ANMELDUNG & FRAGEN Christiane Niemeyer, cniemeyer@hotmail.com, Sabine Kück, sabine@jkueck.de

Max. 8 Teilnehmerinnen
Mitfahrgelegenheiten ab Elmshorn möglich

KOSTEN Schnupperpreis 80,00 €
(Ermäßigungen nach Absprache möglich)



GRUPPEN, ANGEBOTE & KURSE



MONTAGS

RECHTSBERATUNG

DATUM 1. Montag im Monat

UHRZEIT 15.00 – 17.00 Uhr

ORT Telefonisch/online

Einmal im Monat gibt es in der Frauen*beratung die Möglichkeit, sich kurz durch eine Rechtsanwältin zum Thema Familienrecht beraten zu lassen. Das Angebot ist kostenlos und findet online oder telefonisch statt.

ANMELDUNG & FRAGEN Frauen*beratung Elmshorn,
04121 66 28, info@frauenberatung-elmshorn.de

KOSTEN Wir freuen uns über eine Spende



MITTWOCHS

NÄHCAFÉ FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

DATUM jeden Mittwoch (außer der Ferienzeiten)

UHRZEIT 9.30 – 11.30 Uhr

ORT Frauen*beratung Elmshorn



Das Nähcafé richtet sich an Frauen aus aller Welt. In einer Gruppe wird einmal pro Woche gemeinsam genäht, sich unterhalten, unterstützt und ausgetauscht. Egal ob viel oder wenig Erfahrung – alle Frauen sind herzlich willkommen.

LEITUNG Rime Kizilay

ANMELDUNG & FRAGEN Rime Kizilay,
0152 244 52 735

KOSTEN Wir freuen uns über eine Spende

GRUPPENANGEBOTE UND KURSE



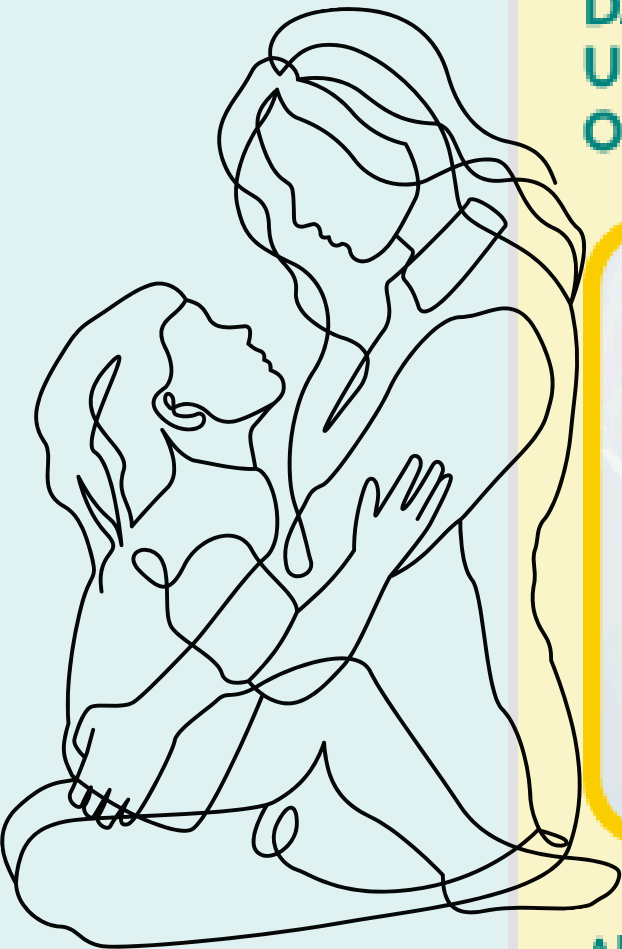
MITTWOCHS

OFFENER TREFF FÜR ALLEINERZIEHENDE FRAUEN

DATUM jeden Mittwoch

UHRZEIT 15.00 – 17.00 Uhr

ORT Frauen*beratung Elmshorn



Alleinerziehende Frauen und ihre Kinder treffen sich wöchentlich in gemütlicher und vertrauensvoller Runde. Bei Kaffee und Tee können sie in Ruhe klönen und Erfahrungen austauschen. Die Kinderbetreuung kümmert sich in der Zeit um die Kinder. Das schafft die Möglichkeit, auch mal ungestört über alles zu sprechen, was das Alleinerziehen mit sich bringt. Da es eine offene Gruppe ist, lernen sich viele verschiedene Frauen kennen. Freundschaften, auch zwischen den Kindern, können sich entwickeln.

LEITUNG Cynthia Klaus

ANMELDUNG & FRAGEN 0173 45 43 287

KOSTEN Wir freuen uns über eine Spende



DONNERSTAGS

OFFENE GRUPPE FÜR FRAUEN

DATUM an jedem 1. Donnerstag im Monat

UHRZEIT 17.00 – 19.00 Uhr

ORT Frauen*beratung Elmshorn



Oft bleiben im Alltag viele Kontakte und Aktivitäten auf der Strecke. Diese Gruppe ist von und für Frauen, die sich in ihrer Freizeit gern mit anderen Frauen austauschen möchten, neue Kontakte knüpfen wollen oder einfach mal den Abend nicht allein zu Hause verbringen möchten.

ANMELDUNG & FRAGEN Frauen*beratung Elmshorn,
04121 66 28

KOSTEN Wir freuen uns über eine Spende



SAMSTAGS

FRAUEN UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT – GEMEINSAM AUF DEM WEG

DATUM jeden 4. Samstag im Monat

UHRZEIT 14.30 – 18.00 Uhr

ORT Frauen*beratung Elmshorn



Ein Angebot für Frauen, in Gemeinschaft das zu teilen, was auf der Seele und am Herzen liegt. Achtsam, zugewandt, stärkend und spielerisch begegnen wir einander. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

LEITUNG Christine Stollhofer

ANMELDUNG & FRAGEN

genesungsbegleiterin@gmail.com

KOSTEN Wir freuen uns über eine Spende



FREITAGS

ÄNGSTE BEWÄLTIGEN

DATUM Beginn: 23. Januar 2026, 8 Termine

UHRZEIT 16.00 – 18.00 Uhr

ORT Frauen*beratung Elmshorn



Wir wollen in diesem Kurs einen ganzheitlichen hilfreichen Umgang mit unseren Gefühlen entwickeln, die eigenen Bedürfnisse erkennen und zur inneren Ruhe und Gelassenheit finden. Offene Kommunikation, Achtsamkeitsübungen und Entspannungsverfahren können helfen, die Angst zu minimieren. Wir können zu mehr Vertrauen und Lebensfreude finden.

Bitte Stift, Notizblock, bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

LEITUNG Imke C. Voet, Heilpraktikerin für Psychotherapie

ANMELDUNG & FRAGEN Frauen*beratung Elmshorn, 04121 66 28

KOSTEN 60,00 € für 8 Termine.

Erst mit der Überweisung Ihres Beitrages bis zum 16.01.2026 gilt Ihre Anmeldung als bestätigt



FRAUEN*BERATUNG ELMSHORN

An der Bahn 1, 25336 Elmshorn
04121 6628 / info@frauenberatung-elmshorn.de
www.frauenberatung-elmshorn.de
www.instagram.com/frauenberatung_elmshorn



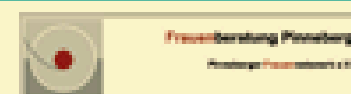
Gestaltung: Studio Ajot

Unsere Beratungsstelle ist barrierefrei.

Wir sind dankbar für jede Unterstützung unserer Arbeit. Ihre
Spende an unseren Träger Frauen helfen Frauen in Not e.V. hilft.

Empfänger	Frauen helfen Frauen in Not e.V.
Bank	Sparkasse Elmshorn
IBAN	DE37 2215 0000 0000 1121 86
BIC	NOLADE21ELH

In Kooperation mit dem Pinneberger
Frauennetzwerk e.V. Wir sind Mitglied
im Paritätischen Wohlfahrtsverband
Schleswig-Holstein e.V. und im Landes-
verband Frauenberatung Schleswig-
Holstein e.V.



Frauen*beratung
Elmshorn

Wir bedanken uns bei der Sparkasse
Elmshorn für die Unterstützung.



Frauen*beratung Elmshorn

Wir sind dankbar für jede Unterstützung unserer Arbeit. Ihre
Spende an unseren Träger Frauen helfen Frauen in Not e.V. hilft.

Empfänger	Frauen helfen Frauen in Not e.V.
Bank	Sparkasse Elmshorn
IBAN	DE37 2215 0000 0000 1121 86
BIC	NOLADE21ELH



Frauen*beratung
Elmshorn