

Empowerment-Seminare

Jänner bis Juni 2026



Kraftwerk

gegen sexuelle Gewalt an Frauen
mit Lernschwierigkeiten

Worum geht es in diesem Heft?

- In diesem Heft finden Sie unsere aktuellen Seminare.
- Weiter hinten gibt es Informationen zu unseren regelmäßigen Gruppen und zu anderen Angeboten von Kraftwerk.
- Alle Informationen zur Arbeit von Kraftwerk und Ninlil finden Sie auf unserer Internet-Seite: www.ninlil.at

Welche Seminare gibt es bei Kraftwerk?

- Alle Seminare haben ein gemeinsames Ziel: **Empowerment** für Frauen* mit Lernschwierigkeiten oder Mehrfachbehinderung.
- Das Wort wird so ausgesprochen: [Empauerment]

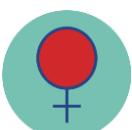
Empowerment bedeutet:

- Gemeinsam mit anderen stark werden
- Selbst sagen, was man will und braucht
- Entscheidungen über das eigene Leben treffen

Was bedeutet der Stern beim Wort Frau* ?

Der Stern beim Wort Frau* bedeutet,
dass es viele verschiedene Arten gibt, eine Frau zu sein.
Der Stern* steht für Vielfalt.

Welche Themen haben die Seminare?



Leben als Frau* mit
Behinderung



Kunst und Kreativität



Mein Frauen*-Körper



Ich kann mich
durchsetzen –
Selbstverteidigung



Körper-
Selbsterfahrung

Seminare 3

Frauen* haben gleiche Rechte!..... 4

Am 8. März ist Internationaler Frauen*tag

Ich kann mich durchsetzen..... 5

Selbstbehauptung-Selbstbewusstsein-Selbstverteidigung

Einfach gesund essen und genießen (2 Gruppen)..... 6

Schöne Momente mit Essen erleben

Meine kreativen Kräfte..... 7

Angstfrei leben 8

Selbstbehauptung-Selbstbewusstsein-Selbstverteidigung

Tanzen ist für alle da..... 9

Bewegung, die Spaß macht

Duftseminar 10

Düfte verleihen Flügel

Gruppen 11

Kraft-Gruppe 11

Therapeutische Gruppe für Frauen* mit Lernschwierigkeiten

Frauen-Empowerment-Gruppe..... 12

Für Frauen* mit unterschiedlichen Behinderungen

Tanz-therapeutische Gruppe..... 13

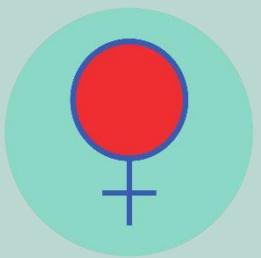
Neue Bewegungen und Stärken in uns kennenlernen

Informationen 14

Seminar-Anmeldung und Informationen 14

Frauen* haben gleiche Rechte!

Am 8. März ist internationaler Frauen*-Tag



In diesem Seminar reden wir über Frauen*-Rechte.

Zum Beispiel:

- Frauen* sollen keine Angst vor Gewalt haben müssen.
- Frauen* und Männer* sollen die gleichen Rechte haben.
- Frauen* und Männer* sollen gleich behandelt werden.
- Frauen* mit Behinderung sollen selber über ihr Leben entscheiden können.

Gemeinsam überlegen wir, wie das in unserem Alltag ausschaut.

Was muss sich ändern, damit Frauen* die gleichen Rechte bekommen?

Zwei Wochen nach dem Seminar ist der 8. März –
der internationale Frauen*-Tag.

An diesem Tag gibt es eine große Demonstration für die Rechte von Frauen*. Alle, die wollen, können gemeinsam mit uns zu dieser Demo gehen. Im Seminar können wir uns gemeinsam vorbereiten und basteln und malen. Zum Beispiel Schilder für die Demo gestalten. Alle Ideen sind willkommen.

Am Seminar können aber auch Frauen* teilnehmen,
die nicht zur Demo gehen wollen.

Jede Frau* kann machen, was sie gerne macht.



 Samstag, 21. Februar von 10 bis 15 Uhr

Sonntag, 22. Februar von 10 bis 14 Uhr



 Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien

 Joana Fiala, Nash Bonosevich, Maria Schwarr, Sophia Ausweger



 bis zu 6 Frauen*

 Das Seminar ist kostenlos.



 Anmeldung bis: 2. Februar 2026

Ich kann mich durchsetzen

Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein –
Selbstverteidigung



Für alle, die manchmal das Gefühl haben,
dass sie sich nicht gut durchsetzen können.

In Gesprächen, Übungen und Spielen üben wir,
wie wir uns in verschiedenen Situationen
besser durchsetzen können.

Die Situationen werden vorgespielt.

Das kann eine Meinungsverschiedenheit sein
oder eine Belästigungs-Situation
oder eine Bedrohungs-Situation.

Gemeinsam suchen wir nach einem guten Ergebnis.

Wir verwenden dabei die Methode "Mitspiel-Theater".

Außerdem machen wir Übungen zu Wahrnehmung und Selbstverteidigung.

 Freitag, 13. März von 17 bis 20 Uhr
Samstag, 14. März von 10 bis 18 Uhr

 Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



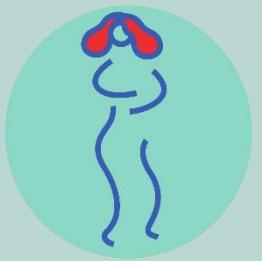
 Susi Bali, Melanie Zeller

 bis zu 6 Frauen*

 Das Seminar ist kostenlos.

 Anmeldung bis: 23. Februar 2026

Einfach gesund Essen und genießen (2 Gruppen)



Schöne Momente mit Essen erleben

Manche sagen: „Iss nicht so viel Süßes!“

Oder: "Iss etwas Vernünftiges oder Gesundes!"

Aber was ist damit überhaupt gemeint?

Was ist denn gesundes Essen?

Gibt es gesundes Essen, das auch gut schmeckt?

Im Seminar sprechen wir miteinander über diese Fragen:

- Warum essen wir eigentlich?
- In welchen Situationen esse ich?
- Was schmeckt mir?
- Was ist gut für meine Gesundheit?
- Welche Lebensmittel und Gerichte helfen mir, mich in meinem Körper wohl zu fühlen?

Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlagen einer guten Ernährung.

Wir teilen einfache und leckere Rezepte.

Wir machen eine Einkaufsliste.

Wir essen zusammen ein gutes Essen.



Gruppe 1: Samstag, 21. März von 10 bis 18 Uhr

Gruppe 2: Samstag, 13. Juni von 10 bis 18 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



Elisabeth Chlebecek, Gabi Gürtler



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.

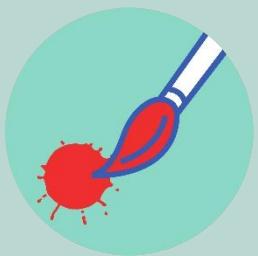


Anmeldung bis: 2. März (Gruppe 1) / 25. Mai (Gruppe 2)



Meine kreativen Kräfte

Malerei und plastisches Gestalten



Im Buch „Kraft-Rucksack“ (www.kraft-rucksack.at) gibt es viele Ideen für Kreativität.

Im Seminar können wir welche davon ausprobieren.

Jede Frau* entscheidet frei, was sie machen will.

Sie kann malen, schreiben oder zeichnen.

Wir können auch mit Ton arbeiten.

Mit Ton kann man zum Beispiel gut die Wut rauslassen oder auch etwas formen.

Wir können auch unsere Stimme ausprobieren und singen.

Die Seminarleiterinnen unterstützen alle Ideen und helfen bei der Umsetzung.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Dieses Seminar findet an einem besonderen Ort statt:

Im Künstlerhaus am Karlsplatz, in einem besonders schönen Atelier.



Freitag, 27. März von 15 bis 18 Uhr

Samstag, 28. März von 10.00 bis 16.30 Uhr



Künstlerhaus, Karlsplatz 5, 1010 Wien



Angela Zwettler, Carla Knapp



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis 9. März 2026



Angstfrei Leben

Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein –
Selbstverteidigung



Wie kann ich mich angstfrei im öffentlichen Raum bewegen?

In diesem Seminar schauen wir uns an,
welche Möglichkeiten jede einzelne Frau* hat:

- Was sind meine Stärken und Besonderheiten?
- Wie kann ich die Stärken erfolgreich zur Selbst-Verteidigung einsetzen?
- Wie kann ich die Stärken erfolgreich zur Selbst-Behauptung einsetzen?

Wir reden über eigene Erlebnisse und schauen uns Wege an,
wie jede sich zur Wehr setzen kann.

Wir üben einfache körperliche Abwehr-Techniken.
Alle Übungen werden auf die einzelnen Teilnehmerinnen abgestimmt.

Selbstverteidigung beginnt,
wenn eine Frau* „NEIN!“ denkt!



Freitag, 17. April von 17 bis 20 Uhr

Samstag, 18. April von 10 bis 18 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



Melanie Zeller, Susi Bali



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 30. März 2026



Dieses Seminar wird finanziert von:

Tanzen ist für alle da!

Bewegung, die Spaß macht



Im Seminar bewegen wir uns, wie es uns gerade einfällt.
Ohne viel Nachdenken.

Gemeinsam oder alleine können wir neue Tanz-Ideen ausprobieren:

- Wie fühlen sich verschiedene Bewegungen an?
- Was ist meine Lieblingsbewegung?
- Kann ich mit Tanz auch was sagen? Und wie fühlt sich das an?

Und dazwischen machen wir Pause.

Jede Bewegung ist wunderbar!

Wir freuen uns auf euch!



Freitag, 8. Mai von 16 bis 18 Uhr

Samstag, 9. Mai von 11 bis 15 Uhr

Sonntag, 10. Mai von 11 bis 15 Uhr



Selbstlaut, Thaliastraße 2/2A, 1160 Wien



Raina Hofer, Tanja Erhart



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 20. April 2026



Duft Seminar

Düfte verleihen Flügel



Riechen, gestalten, entspannen und dich als Frau* fühlen.

Düfte aus der Natur begleiten dich dabei.

Jeder Duft bringt seine eigene Kraft mit.

Mit Düften und Farben kannst du:

- ◉ Aufblühen wie eine Rose
- ◉ Dich stark fühlen wie ein Baum
- ◉ Feiern mit Orangen und Zitronen
- ◉ Deine Kraft-Farbe entdecken
- ◉ Deinen Glücks-Duft finden.

Gemeinsam werden wir schnuppern, spüren und gestalten.

Dabei kannst du etwas Neues ausprobieren und Frau*Sein genießen.



Samstag, 20. Juni von 10 bis 16 Uhr

Sonntag, 21. Juni von 10 bis 15 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



Patricia Emberger, Doris Barta



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 1. Juni 2026

Kraft-Gruppe

Therapeutische Gruppe
für Frauen* mit Lernschwierigkeiten

Jede Frau* hat braucht einen Ort,
an dem sie sich wohl fühlt.



Die Kraft-Gruppe ist für Frauen*,
die gemeinsam mit anderen
Frauen* stärker werden wollen.

- Wir finden heraus, wie wir uns durchsetzen können.
- Wir reden miteinander oder malen etwas.
- Wir entspannen und tanken Kraft.

Die Gruppe findet alle zwei Wochen statt:
Jeweils am Dienstag, von 16.00 bis 17.30 Uhr.
Es ist wichtig für die Gruppe,
dass die Teilnehmerinnen* regelmäßig zur Gruppe kommen können.



Alle 2 Wochen, Dienstag von 16 bis 17.30 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien



Angela Zwettler (Kunsttherapeutin)

Kaja Vozelj (Psycho-soziale Beraterin)



Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos.



Information und Anmeldung für die Gruppe:



Tel: 0677/ 648 102 12 (Kaja Vozelj)

Frauen-Empowerment-Gruppe

Für Frauen* mit unterschiedlichen Behinderungen

Wir sind keine Therapie-Gruppe.

Wir sind auch kein
„braves Frauenkränzchen“.

Wir sind eine Gruppe von
außergewöhnlichen, tollen Frauen*!

In der Gruppe sind ruhige Frauen*,
und in der Gruppe sind auch lebhafte Frauen*.

Das Miteinander ist uns sehr wichtig.

Alles, was gesagt wird, ist OK!

Alles, was gesagt wird, bleibt unter uns.



Die Gruppe findet alle zwei Wochen statt:

Jeweils am Mittwoch, von 16.00 bis 18.30 Uhr.

Es ist wichtig für die Gruppe,
dass die Teilnehmerinnen* regelmäßig zur Gruppe kommen können.



Alle 2 Wochen, Mittwoch von 16 bis 18.30 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien



Natascha Bonosevich



Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos!



Information und Anmeldung für die Gruppe:



Tel: 01 714 39 39 – 16 (Sophia Ausweger)

Tanz-therapeutische Gruppe

Neue Bewegungen und Stärken in uns kennen lernen

Tanz-Therapie bedeutet:

Wir bewegen uns, um uns besser zu fühlen.

Wir bewegen uns, um Spaß zu haben.

In der Gruppe machen wir einfache Übungen.

Du kannst Dich so bewegen, wie es für dich passt.

Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Wir werden auch darüber reden,
wie sich die Bewegungen anfühlen.

Unsere Ziele sind:

- Den eigenen Körper spüren
- Gefühle zeigen
- Freude an der Bewegung haben

Für die Gruppe brauchst Du keine Tanz-Erfahrung.

Die Gruppe ist für alle, die Lust auf Bewegung haben,
und die Neues ausprobieren wollen.

Es ist wichtig für die Gruppe,
dass die Teilnehmerinnen* regelmäßig zur Gruppe kommen können.



Alle 2 Wochen, Montag von 16 bis 18 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien



Raina Hofer, Diana König



Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos



Information und Anmeldung für die Gruppe:



Tel: 0677/ 611 360 95 oder Mail: hofer@ninlil.at (Raina Hofer)

Wer ist für den Inhalt verantwortlich?

Elisabeth Udl / Verein Ninlil

Wie ist die ZVR-Zahl vom Verein Ninlil?

336023312

Wie kann ich den Verein Ninlil erreichen?

Telefon: 01 714 39 39

E-Mail: office@nirlil.at

Wer hat das Seminar-Programm gestaltet?

Gisela Scheubmayr, subgrafik.at

Wer hat das Titel-Blatt gezeichnet und gestaltet?

Barbara Hoffmann, thegraphicsociety.at

Wer bezahlt die Arbeit vom Verein Ninlil?

- Frauenservice der Stadt Wien
- Bundesministerium Frauen, Wissenschaft und Forschung
- Fonds Soziales Wien



Frauenservice Wien
Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung



Förderung vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

Wer bezahlt die Seminare?

- Fördergeber*innen von Ninlil
- Wiener Gesundheitsförderung – WiG
- Österreichische Nationalbank
- Spenderinnen* und Spender*



Für die
Stadt Wien

An m e l d e - F o r m u l a r



Seminar _____

Name _____ Alter _____

Straße + Nummer _____

PLZ + Stadt _____

Telefon-Nummer _____

Falls WG: Name Einrichtung _____

Telefon-Nummer _____

Ich bin Rollstuhl-Fahrerin: Ja Nein

Unterstützung/Assistenz:

Die Seminar-Leiterinnen können
keine persönliche Assistenz anbieten.

Wenn Sie Unterstützung brauchen (z.B. Essen oder WC), besprechen Sie
das bitte telefonisch mit uns: 01 714 39 39

Datenschutz:

Ich bin einverstanden, dass Ninlil meine Daten für das Seminar speichert.

Nach dem Seminar werden die Daten wieder gelöscht.

Datum _____ Unterschrift _____

Bitte schicken Sie uns die Anmeldung als Brief, Fax oder E-Mail:

Brief: Verein Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien

Fax: 01 714 39 39 9

E-Mail: anmeldung@nirlil.at



Empowerment und Beratung
für Frauen mit Behinderung

Hier finden Sie alle Seminare auf unserer Internet-Seite:
www.ninlil.at/kraftwerk/empowerment_seminare.html

