

Empowerment-Seminare September bis Dezember 2026



Kraftwerk

gegen sexuelle Gewalt an Frauen
mit Lernschwierigkeiten



Worum geht es in diesem Heft?

- ⊙ In diesem Heft finden Sie unsere aktuellen Seminare.
- ⊙ 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



Ich kann mich
durchsetzen –
Selbstverteidigung



Mein Frauen*-Körper



Körper-
Selbsterfahrung

Seminare 4

Sexualität.....4

Ich, mein Körper, meine Lust

Ich bestimme mit – meine Stimme zählt!.....5

Ein Seminar über Mitbestimmung und Demokratie

Yoga für Freude und Leichtigkeit.....6

Angstfrei leben.....7

Selbstbehauptung- Selbstbewusstsein- Selbstverteidigung

Einfach gesund essen und genießen 8

Schöne Momente mit Essen erleben

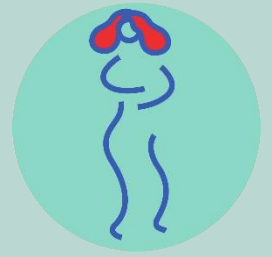
Ich will mehr Freude in meinen Alltag bringen!.....9

Informationen 10

Seminar-Anmeldung und Informationen 10

Sexualität

Ich, mein Körper, meine Lust



Jede Frau* hat Ihre eigene Geschichte,
ihre eigenen Erfahrungen
und ihre eigenen Wünsche.

Bei diesem Seminar
geht es um "Sexualität".

Da gibt es viele Fragen.
Die wollen wir gemeinsam besprechen.

Zum Beispiel:

- ⊙ Was ist Sex überhaupt?
- ⊙ Wie ist das mit Schwangerschaft und Verhütung?
- ⊙ Was weiß ich über meinen eigenen Körper?
- ⊙ Und wie ist das mit dem Körper von Männern?
- ⊙ Wie ist das mit Selbst-Befriedigung?

Wir wollen gemeinsam reden,
uns gemeinsam Bücher und Filme anschauen und lachen.



Samstag, 19. September von 10 bis 17 Uhr
Sonntag, 20. September von 10 bis 16 Uhr



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



Elisabeth Chlebeczek, Anna Brodacz



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



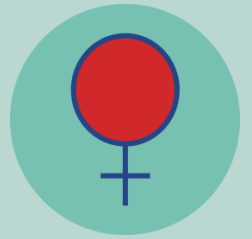
Anmeldung bis: 31. August 2026



Dieses Seminar wird finanziert von:



Ich bestimme mit - meine Stimme zählt!



Ein Seminar über Mitbestimmung und Demokratie

Darum geht es im Seminar:

- ⊙ Was sind unsere persönlichen Erfahrungen mit Mitbestimmung?
- ⊙ Was heißt Demokratie?
- ⊙ Was sind unsere Träume für die Gesellschaft?

Wir schauen auf unser Leben
und sprechen darüber,
wo wir mitreden können.
Und wo wir nicht mitreden können.

Gemeinsam tauschen wir uns aus:

- ⊙ Wie wollen wir leben?
- ⊙ Wie können wir für unsere Rechte kämpfen?
- ⊙ Welche Räume und Angebote gibt es bereits dafür?

Am zweiten Tag machen wir gemeinsam einen Ausflug ins Parlament.

Unser Motto ist: Nichts über uns ohne uns!



Freitag, 2. Oktober von 16 bis 19 Uhr
Samstag, 3. Oktober von 10 bis 17 Uhr



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



Maria Schwarr, Nash Bonosevich, Sophia Ausweger



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 14. September 2026



Dieses Seminar wird gefördert von der
Österreichischen Gesellschaft für politische Bildung

Yoga

Für Freude und Leichtigkeit



Yoga ist für alle,

- ⊙ die sanfte Körper-Übungen lernen wollen,
- ⊙ die bewusst atmen möchten,
- ⊙ die sich gerne etwas Gutes tun.

Wir bewegen uns sanft.

Wir spüren unseren Atem.

Wir kommen zur Ruhe.

Wir wecken unsere Sinne auf:

Sehen, riechen, hören, spüren.

Wir haben eine schöne Zeit miteinander.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Samstag, 3. Oktober von 10 bis 14 Uhr

Sonntag, 4. Oktober von 10 bis 14 Uhr



Selbstlaut, Thaliastraße 2/2A, 1160 Wien



Claudia Tassotti, Silk Graf



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 14. September 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, 9. Oktober von 16 bis 20 Uhr

Samstag, 10. Oktober 10 bis 16 Uhr



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



Melanie Zeller, Rosemarie Ertl



bis zu 6 Frauen*



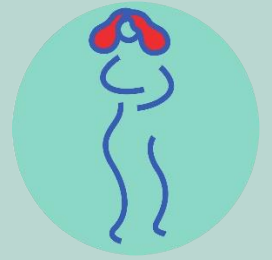
Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 21. September 2026



Einfach gesund essen und genießen



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.



Samstag, 7. November von 10 bis 18 Uhr



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



Elisabeth Chlebecsek, Gabi Gürtler



bis zu 6 Frauen*



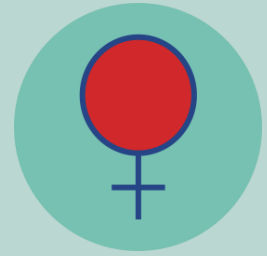
Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 19. Oktober 2026



Ich will mehr Freude in meinen Alltag bringen!



Was werden wir an diesem Nachmittag machen?

Wir tauschen uns aus :

- ⊙ Was gibt mir Kraft?
- ⊙ Was macht mir Freude?
- ⊙ Was tut mir gut?
- ⊙ Wie kann ich mich vor schlechten Nachrichten schützen?

Wir machen eine Fantasie-Reise zu einem Kraft-Ort.

Wir machen ein Sorgen- Püppchen.



Freitag, 13. November von 14 bis 19 Uhr



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



Esther Weinberger, Olivia Weinberger



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 26. Oktober 2026



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@ninlil.at

Wer hat das Seminar-Programm gestaltet?

Gisela Scheubmayr, subgrafik.at

Wer hat das Titel-Blatt gezeichnet und gestaltet?

Barbara Hoffmann, thegraphicociety.at

Wer bezahlt die Arbeit vom Verein Ninlil?

⊙ Frauenservice der Stadt Wien



⊙ Bundesministerium Frauen,
Wissenschaft und Forschung



⊙ Fonds Soziales Wien



Wer bezahlt die Seminare?

⊙ Fördergeber*innen von Ninlil

⊙ Wiener Gesundheitsförderung – WiG

⊙ Österreichische Nationalbank

⊙ Österreichische Gesellschaft für politische Bildung

⊙ Spenderinnen* und Spender*



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@ninlil.at



Empowerment und Beratung
für Frauen mit Behinderung

Ninlil wird 30 Jahre alt –
das wollen wir feiern!



Deshalb haben wir eine Spenden-Aktion gestartet:
<https://www.gofundme.com/f/30-jahre-ninlil-das-wollen-wir-feiern>

Hier finden Sie alle Seminare auf unserer Internet-Seite:
www.ninlil.at/aktuelles/empowerment-seminare

