



Verein für Mädchen und Frauen

Newsletter März 2026

Liebe Leser:innen,

der März steht vor der Tür – ein Monat, der wie kaum ein anderer für feministische Kämpfe, Solidarität und Aufbruch steht. Wir laden Sie herzlich ein, diesen Monat gemeinsam mit uns zu gestalten: auf der Straße, in unseren Beratungsräumen und in unseren Workshops.

Für die **kommenden zwei Monate** haben wir ein vielfältiges Programm für Sie zusammengestellt, um Sie im Alltag zu stärken:

Für Ihre Unabhängigkeit und Selbstfürsorge bieten wir Workshops zu den Themen **Finanzen, Grenzsetzung, Selbstbehauptung (WenDo)** und Strategien gegen **digitale Erschöpfung** an. Wenn Sie tiefer in den Austausch gehen möchten, laden wir Sie herzlich zu unserer **feministischen Vortragsreihe**, dem **feministischen Lesekreis** oder unserem Angebot zum **Körperzyklus** und zur **Stressbewältigung** ein.

Wir schaffen Räume für Reflexion, Vernetzung und gegenseitige Unterstützung. Alle Details zu Terminen und zur Anmeldung finden Sie auf unserer Website im Veranstaltungskalender [hier](#).

Auch in diesem Jahr ruft **das Bündnis „8. März ist immer“** dazu auf, **am 8. März, zum Internationalen Frauentag**, in Leipzig auf die Straße zu gehen. Das diesjährige Motto lautet: **„Die Zeit zu kämpfen ist jetzt!“**

Demostart: 14:30 Uhr, vom Augustusplatz bis zum Connewitzer Kreuz.

Rund um den 8. März finden weitere Veranstaltungen und Aktionen statt. Mehr Infos [hier](#).

Die Vorbereitungen für das **7. Leipziger Frauen*FLINTA*-Festival** am

30.05.2026 auf dem Marktplatz laufen – Unter der

kraftvollen Überschrift **„Es gibt kein Zurück! Ohne uns keine Zukunft!“**, wollen wir mit Ihnen gemeinsam feiern.

Support gesucht: Unterstützung bei der Durchführung (auch stundenweise).

Kontakt: Arzu Cornelia Tarhan (Kordinatorin für Helfer*innen)

Herzliche Grüße

Der Verein & die Frauenberatungsstelle **LEBENSZEITEN** e.V.



Beratungsstelle

Gern können Sie uns für Einzelberatungen kontaktieren: vertrauliche Gespräche, individuelle Begleitung und Ressourcen-Entdeckung.

[Mehr erfahren](#)



Kursangebot

Unsere Angebote finden Sie untenstehend sowie auf unserer Website.

[Zum Angebot](#)



Engagieren

Sie wollen sich ehrenamtlich engagieren? Dann senden Sie uns eine kurze Mail mit Ihrer Idee, Ihrer Motivation und was genau Sie einbringen möchten.

[Mitmachen](#)



Kontakt & Anfahrt

So finden Sie telefonisch, per Mail und persönlich den Weg zu uns in die Beratungsstelle.

[Kontakt](#)

Aktuelle Gruppenangebote

Feministischer Lesekreis

jeden ersten Dienstag im Monat -

03.03. | 07.04. | 17:30 - 19:30 Uhr

gelesen wird aktuell: Leonie Schöler "Beklaute Frauen"

Maltherapeutische Gruppe

06.03. | 24.04. | 18 - 20 Uhr

Frauen in Trennungsprozessen – eine angeleitete Gruppe zur Selbsthilfe, Klärung, Verarbeitung, Reflexion

09.03. | 23.03. | 13.04. | 27.04. | 18 - 20 Uhr

Finanziert und Selbstbestimmt

12.03. | 17 - 20 Uhr

WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen - Grundkurs (zweitägiger Workshop)

13.03. | 16 – 20 Uhr **und** 14.03. | 10 – 18 Uhr

Hormone auf Achterbahn - deinen eigenen Körperrhythmus verstehen und begleiten

14.03. | 14 - 18 Uhr

Raus aus dem Dauer-Flash – Wege aus der digitalen Erschöpfung

17.03. | 17 – 20 Uhr

feministische Perspektiven ins Rampenlicht

19.03. | 18 -20 Uhr

"Genderexklusivität in Jürgen Habermas Diskurstheorie und deliberativer Politik – Eine Neubewertung vor dem Hintergrund des neuen Strukturwandels der Öffentlichkeit"

23.04. | 18 -20 Uhr

"Zur Grenzziehung des Lebens im Abtreibungsdiskurs. Eine Analyse der unterschiedlichen Grenzziehungspraktiken über die Fragestellung des Beginns des menschlichen Lebens."

In Balance - Nervensystem verstehen, Selbstregulation stärken

Tagesworkshop monatlich - jeweils Samstag

21.03. | 18.04. | 14 - 18 Uhr

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Gewalterfahrung

25.03. | 18 - 19:30 Uhr

Grenzen – erkennen – aushandeln – setzen

26.03. | 17 - 20 Uhr

Rechtsberatung

jeden letzten Montag im Monat

30.03. | 27.04. | 18 - 20 Uhr

Anmeldung zu allen Veranstaltungen über unsere Internetseite.

Veranstungskalender

Hinweise

Sie suchen einen Raum?

Wir vermieten unseren Raum an Sie.

Unser ca. 75 m² großer Gruppenraum mit Nadelfilzboden kann von Einzelpersonen und Gruppen gemietet oder nicht kommerziell genutzt werden. Der Raum ist für ca. 10 Personen geeignet. Nach Absprache können Tische, Stühle und weitere Ausstattung verwendet werden.

Für Anfragen und nähere Informationen wenden Sie sich bitte an beratung@lebenszeiten.org

Mehr erfahren

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die unsere Aktivitäten unterstützen und fördern!



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes

LEBENSZEITEN e.V.

Melscher Str. 1

04299 Leipzig

Tel. 0341 25659985

oeffentlichkeit@lebenszeiten.org

Finden Sie uns auf



© 2026 LEBENSZEITEN e.V.

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} gesendet.
Sie haben die E-Mail erhalten, weil Sie sich für den Newsletter angemeldet haben.

Abbestellen

