



Verein für Mädchen und Frauen

## Newsletter April 2026

**Liebe Leser:innen,**

der Frühling hält Einzug, und auch bei uns im Verein herrscht Aufbruchstimmung. Während wir im April den Fokus auf die innere Stärke und den persönlichen Austausch in unseren Workshops richten, blicken wir bereits voller Vorfreude auf ein großes Highlight:

Die Vorbereitungen für das **7. Leipziger Frauen\*FLINTA\*-Festival** am **30.05.2026** auf dem Marktplatz laufen auf Hochtouren! Unter der kraftvollen Überschrift **„Es gibt kein Zurück! Ohne uns keine Zukunft!“** möchten wir an diesem Tag gemeinsam mit Ihnen feiern und ein starkes Zeichen setzen alle weiteren Infos [hier](#).

### **Unser Programm im April & Mai**

In den kommenden Wochen laden wir Sie herzlich ein, in unseren Workshops neue Impulse für verschiedene Lebenslagen zu finden.

Entdecken Sie im **kreativen Schreiben** durch biografische Spurensuche mehr Klarheit und Halt oder lernen Sie im Workshop **„In Balance“**, Ihr Nervensystem besser zu verstehen und Ihre Selbstregulation zu stärken. Zudem bieten wir mit der Runde **„Will ich eigentlich (keine) Kinder?“** sowie dem Workshop **„Die Kunst des Loslassens – Wenn Lebensentwürfe sich wandeln“** geschützte Räume an, um sich intensiv mit persönlichen Entscheidungen und Umbrüchen auseinanderzusetzen.

Ein besonderes Augenmerk liegt in diesem Monat auf der jüngeren Generation: **Nur im April** findet unser gezieltes **Empowerment-Training für Mädchen** gegen Alltagssexismus statt.

Darüber hinaus bieten unsere **fortlaufenden Gruppenangebote** Raum für tiefe Vernetzung und Austausch. Ob beim gemeinsamen Eintauchen in Literatur im **feministischen Lesekreis**, beim kreativen Ausdruck in der **maltherapeutischen Gruppe** oder im solidarischen

Austausch innerhalb unserer **Trennungsgruppe** sowie der **Selbsthilfegruppe für Frauen mit Gewalterfahrung** – Sie sind bei uns herzlich willkommen.

**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 -

07.04.| 05.05.| 17:30 - 19:30 Uhr

gelesen wird aktuell: Leonie Schöler "Beklaute Frauen"

### **Girl Power: Empowerment gegen Alltagssexismus (für Mädchen 11-13 J.) (zweitägiger Workshop)**

10.04.| 12 - 17 Uhr **und** 11.04.| 10 - 16 Uhr

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

13.04.| 27.04.| 15.05.| 18 - 20 Uhr

### **Kreatives Schreiben: Meine Geschichte verstehen - biographische Spurensuche mit Klarheit und Halt**

15.04.| 16:30 - 18:30 Uhr

### **In Balance - Nervensystem verstehen, Selbstregulation stärken**

Tagesworkshop monatlich

18.04.| 14 :30 - 18:30 Uhr **und** 22.05.| 17 - 20 Uhr

### **Will ich eigentlich (keine) Kinder?**

19.04.| 10.05. | 14:30 – 17:30 Uhr

## Selbsthilfegruppe für Frauen mit Gewalterfahrung

22.04. | 06.05. | 18 - 19:30 Uhr

## Maltherapeutische Gruppe

24.04. | 29.05. | 18 - 20 Uhr

## „Die Kunst des Loslassens – Wenn Lebensentwürfe sich wandeln“

28.04. | 19.05. | 17 - 20 Uhr

## Rechtsberatung

18.05. | 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 m<sup>2</sup> 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](mailto: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](mailto: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

