

# Treffen & Grenzen



## Nein ist ein ganzer Satz

„Lerne „Nein“ sagen. Erst dann werden andere dein „Ja“ zu schätzen wissen.“ Für Frauen ist das oft ein großes Thema. Sie gehen lieber über eigene Grenzen, als andere nicht zu unterstützen. Aber wem nützt das? Und was macht das mit den Frauen? Um „Nein“ zu sagen, muss ich mich und meine Grenzen kennen und darum wird es an diesem Abend gehen. Wie kann ich durch ein „Nein“ wertschätzend mit mir und anderen umgehen? Es geht um Austausch, Übungen und herauszufinden, was mich stärkt. Ein Anfang...

**Anmeldungen unter: sekretariat@erw-breklum.de**



**Donnerstag, 19.08.  
19 bis 21 Uhr**



**Gemeindehaus der  
Versöhnungskirche  
Berlinerstrasse 72,  
25813 Husum**



## Ladieswalk - zusammen gegen die Einsamkeit

Wir treffen uns offline. Zum Spaziergehen, zum Reden, zum Kennenlernen. Eine Stunde, keine lange Strecke, ganz gemütlich.

**Ohne Anmeldung.**



**Husum:  
Jeden 1. Montag  
ab 16 Uhr, ab  
September**



**Treffpunkt  
Tourismusinformation  
Husum**

Leitung: Ulrike Paulsen und Renate Conrad



**Breklum:  
Jeden 1. Dienstag  
ab 17 Uhr**



**Treffpunkt  
Parkplatz des  
Christian Jensen Kollegs**

Leitung: Leitung: Jutta Hogrefe-Feddersen und Susanne Jordan

# Natur & Frieden



## Sommerpilgern für Frauen „Frieden findet man nur in den Wäldern“, Michelangelo

Waldbaden ist das bewusste, entschleunigte Eintauchen in die Waldatmosphäre. Durch das Erleben der Natur mit allen Sinnen bauen Sie Stress ab und stärken nachweislich das Immunsystem. Wir verbinden diese Erfahrung mit Innehalten, Singen, Achtsamkeitsübungen und genießen die Heideblüte. Wir wollen gemeinsam schweigen, kreativ sein und picknicken. Bitte nehmen sie Wetter entsprechende Kleidung mit, Sonnenschutz und essen und trinken für unterwegs. Das Team besteht aus: Renate Conrad, Dorle Hansen, Keike Lenz und Claudia Hansen.

**Anmeldungen unter: sekretariat@erw-breklum.de**



**Samstag, 29.08.  
ab 10 Uhr**



**Bordelumer Heide,  
Treffpunkt ist der  
Parkplatz am  
Stollberg**



## „Was bedeutet Frieden für Dich?“ Buchpräsentation mit Programm

Wir haben 15 Frauen aus Nordfriesland zu der Frage interviewt: „Was bedeutet Frieden für Dich?“ Es sind sehr unterschiedliche Antworten geworden und dennoch sind sie miteinander verbunden. Daraus ist ein Bildband entstanden. Mit diesem Buch möchten wir anregen, dem Thema Frieden mehr Raum zu geben, darüber zu sprechen und die Ideen, die in diesem Buch stecken als Anregung zu nutzen. Wir laden herzlich ein, dass Buch und die Frauen, die in ihm vorkommen, kennenzulernen. Zu einem Schönen Rahmenprogramm gehört auch das Duo Mona Dreen, dass uns am Abend mit Musik begleiten wird.

**Ohne Anmeldung. Alle Menschen sind eingeladen.**



**Freitag, 11.09.  
ab 19 Uhr**



**St. Marienkirche,  
Am Markt, 25813  
Husum**

# Stärkung & Austausch



## Frauenmahl zum Thema „Zeit zum Brücken bauen“

Es ist wieder so weit: Zeit für ein neues Frauenmahl! Vier vegetarische Gänge vom Künstlercafe Husum, vier tolle Rednerinnen zum Thema, Live-Musik mit Carola Schlageter und jede Menge Platz für das kennenlernen neuer Frauen und Austausch. Wir wollen diesmal in den Vorträgen Brücken bauen zwischen Ost und West, zwischen Alt und Jung, zu sich selbst und aus der Einsamkeit.

**Karten gibt es ausschließlich ab dem 1.8.2026 in der Schlossbuchhandlung in Husum.**



**Freitag, 18.09.  
17 bis 21 Uhr**



**Kirche in Husum /  
Rödemis,  
Friedrichstrasse 27  
25813 Husum**



## Die weise Frau in mir - eine andere Perspektive auf das Älter werden

Älter werden hat in unserer heutigen Gesellschaft einen wichtigen Aspekt verloren - das Positive. Der Archetypus der Weisen Frau beinhaltet Qualitäten, die heute bei Frauen in einem gewissen Alter, viel zu wenig im Mittelpunkt stehen: Erfahrung, Lebensfreude, Unterscheidung von wichtig und unwichtig, Geschichtenerzählerin und Übermittlerin. An diesem Tag wollen wir uns diesen Aspekten zuwenden. Welcher Reichtum liegt im Älter werden?

**Anmeldungen unter: sekretariat@erw-breklum.de**



**Samstag, 24.10.  
10 bis 16 Uhr**



**Gemeindehaus der  
Versöhnungskirche  
Berlinerstrasse 72,  
25813 Husum**

# Stärkung & Austausch



## Raus aus Stress und Angst - Online

An diesem Abend geht es darum, wertvolles Wissen über die Entstehung von Ängsten im Gehirn und wie das Unterbewusstsein diese speichert zu nutzen, um uns selbst helfen zu können und die eigene Widerstandskraft zu stärken. Es geht darum Methoden und Übungen kennenzulernen, die individuell unterstützen und einen besseren Umgang mit Stress, Druck und Angst zu schaffen. Dieses Format ersetzt keine Therapie, bietet aber die Möglichkeit die Auslöser von Angst kennenzulernen und mögliche Lösungswege zu entdecken. Leitung: Martina Heldt, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Anmeldungen unter: sekretariat@erw-breklum.de**



**Donnerstag, 05.11.  
19 bis 20:30 Uhr**



**Online**



## Orange the day - Nein zu Gewalt an Frauen und Mädchen

Wir beteiligen uns wieder an den Aktionen gegen Gewalt an Frauen, gemeinsam mit den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Husum und des Kreises Nordfriesland, der Frauenberatungsstelle und weiteren Akteurinnen. Auch bei „Gewalt kommt nicht in die Tüte“ auf dem Husumer Marktplatz sind wir dabei. Uns ist wichtig, das Thema sichtbar und hörbar zu machen, betroffene Frauen zu unterstützen und durch Kooperationen weiter zu wirken. Die UN-Kampagne „Orange the World“ macht seit 1991 auf Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam.



**Aktionen vom 25.11.  
bis 10.12.**



**Husum und  
Umgebung**

\*Weitere Termine und Orte finden Sie in der Tageszeitung und in Aktionsflyern.

# Was uns bewegt

Begegnung, Stärkung, Spiritualität und klare Stimmen für Frauen in Nordfriesland.



Ev. Frauenarbeit  
Nordfriesland

## Kontakt



Leiterin der Ev. Frauenarbeit Nordfriesland  
Claudia Hansen  
Kirchenstraße 4  
25821 Breklum



c.hansen@erw-breklum.de



+49 4671-6029 924

## Anmeldung

Wenn Sie sich für die Veranstaltungen anmelden wollen, kontaktieren Sie bitte Inga Hansen.



sekretariat@erw-breklum.de

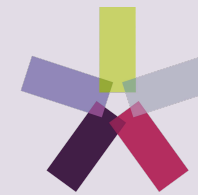


+49 4671-6029 920

Erfahren Sie mehr über unsere Angebote und die Frauenarbeit im Kirchenkreis Nordfriesland:



Weitere  
Informationen



Ev. Frauenarbeit  
Nordfriesland

# Programm

2. Halbjahr 2026

Ev. Frauenarbeit Nordfriesland

