

## Stimm-Kurs

### Die heilende Kraft der Stimme

9.9., 7.10, 4.11. und 2.12.2019,  
19.00–21.00 Uhr, HGH 3

Die Stimme ist auf's Engste mit uns verbunden, sie ist Spiegel unserer „Stimmung“. Übungen zum Genuss und zur Pflege der eigenen Stimme bringen uns in Resonanz zu uns selbst und zu anderen. Als Abschluss gibt es eine Klangschalenentspannungsmeditation.  
*Leitung: Cécilie Albert-Sandner, Musiktherapeutin*

Teilnahmegebühr: 25 € pro Person

## Literaturkreis

### Lesen und Diskutieren

10.9., 8.10., 5. und 26.11.2019,  
17.30 Uhr, HGH 3

Texte quer durch alle Genres und Epochen.

## Interkultureller Treff für Frauen

mittwochs 10.30 –13.00 Uhr, HGH 3

spielerisch Deutsch lernen, Yoga mit anschließender Gesprächsrunde

HGH 3: Heiligengeisthof 3 (Eingang Faule Grube)

## Improvisationstheater

### Champagner für den Kopf

mittwochs 20.00 Uhr, HGH 3

Die ideale Verbindung von Kreativität, Spontaneität und Einfühlungsvermögen.  
*Leitung: Anja Kinzel und Rilana Redmann*

## Kreistänze

### im Jahreslauf und Bachblütentänze

jeder 1. und 3. Donnerstag  
im Monat, 17.00–18.30 Uhr, HGH 3

*Simone Lang* (Tanzpädagogin) und *Antje Katreniok* (Heilpraktikerin) vermitteln klassische meditative Tänze und Bachblütentänze nach Anastasia Geng. Vertiefend zu den Tänzen stellt Heilpraktikerin Antje Katreniok die Bachblüten und ihre Wirkungen auf den Menschen vor.

Teilnahmegebühr: 8 € (regelmäßig)

Teilnahmegebühr: 10 € (pro Abend)

Eine kostenlose Probestunde ist möglich.

## Gemeinsames Singen

### Frauenchor „Vielklang“

freitags 14.30 Uhr, HGH 3

Frauen und Mädchen singen gemeinsam, ohne Noten. Alle sind herzlich eingeladen.

*Leitung: Lisann Wassermann*

Wir bitten um Anmeldung.

20  
19

## VERANSTALTUNGEN

### KURSE

09  
10  
11  
12



## Der Rostocker Frauenkulturverein

Die Beginen e.V. (VR 178)

Heiligengeisthof 3, 18055 Rostock  
Tel. 0381 128 97 97, Fax 0381 128 97 98  
info@die-beginen-rostock.de  
www.die-beginen-rostock.de  
www.facebook.com/dieBeginenRostock

## Öffnungszeiten:

Mo, Di, Mi 10.00–16.00 Uhr und auf Anfrage

## Geschäftsführerin:

Kristin Beckmann-Natzius

## Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement:

Anne Schmidt

## Titelbild:

Martin Kulinna, „Beim Einkauf“,  
Photographie, 2017



Ministerium für Bildung,  
Wissenschaft und Kultur



www.grafikdesign-boettcher.de



20  
19

## VERANSTALTUNGEN

### KURSE

09  
10  
11  
12



**Internationales  
Foto- und Videoprojekt  
Pusteblume**  
1.9.–18.9.2019, HGH 3

8 Künstlerinnen aus Rostock, seiner Partnerstadt Riga und der Partnergemeinde Guldborgsund arbeiteten im August 2019 gemeinsam im ehemaligen Militärfort Masnedø Fort nahe Vordingborg. Die dort entstandenen Fotografien, Installationen und Videos beschreiben Wandel und Transformation, Erinnerung an Zeiten von Trennungen und deren Überwindung. PusteBlume ist Teil der „Kulturbrücke über die Ostsee“ und wird fortgesetzt.

*Künstlerinnen:  
Anne Gudrun Sejersen, Helle Witte, (DK)  
Aija Bley, Eva Saukane (Riga),  
Andrea Köster, Gudrun Brigitta Nöh,  
Silke Paustian, Janet Zeugner (Rostock)*

Mo–Mi 10.00–16.00 Uhr und auf Anfrage

**Ausstellungseröffnung  
Die Frauen von Kihnu**  
19.9.–12.11.2019, 19.30 Uhr, HGH 3

Martin Kulinna reiste im Frühjahr 2017 nach Kihnu, einer kleinen Insel in der estnischen Ostsee und portraitierte die Bewohnerinnen der 500-Seelen-Insel. Sie organisieren ihr Tagesgeschäft auf schweren russischen Motorrädern und

sind für ihre besonderen Wollröcken bekannt. Kulinna dokumentiert seine Eindrücke in der für ihn typischen analogen Schwarz-weiß-Photographie.

Ausstellung bis 12.11.2019  
Mo–Mi 10.00–16.00 Uhr und auf Anfrage

Ein gemeinsames Projekt mit dem  
Landesverband Soziokultur MV

**Workshop  
Die schöpferische Kraft  
der inneren Bilder**  
21.9.2019, 10.00–16.00 Uhr, HGH 3

Jeder Mensch verfügt über eine Fülle an geistigen Bildern und Kreativität, die als Kraftquelle und Orientierung im Leben dienen können. Mit vielfältigen kreativen Übungen und Techniken ermutigt die Kursleiterin dazu, das kreative „inneren Kind“ neu zu entdecken. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Anke Paetow,  
Kunstpädagogin, Kunsttherapeutin MA,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
www.kunsttherapie-rostock.de

**Workshop  
ErzählMahl**  
24.9., 12.10. und 3.12.2019,  
17.30–21.00 Uhr, HGH3

Der Mensch braucht Nahrung für Bauch, Kopf und Herz. Das ErzählMahl ist ein Versuch, Begegnung, Austausch und das Erlernen von Erzähltechniken am Abendbrottisch zusammen zu bringen.  
Leitung: Lea Liepe, Theaterpädagogin

Seminarbeitrag nach Selbsteinschätzung 10–15 €  
Anmeldung und Fragen an: lea-liepe@web.de

**Workshop  
Malen – Experiment**  
12.10. und 7.12.2019,  
10.00–14.00 Uhr, HGH3

Die Rostocker Malerin Grit Sauerborn vermittelt Grundlagen des Sehens und das Handwerkszeug, das eigene malerische Experiment weiter zu entwickeln. Das Ziel des Kurses ist das eigene Bild – von der Idee zur Skizze bis zum fertigen Werk.

Teilnahmegebühr: 45 €, ermäßigt 38 €  
Wir bitten um Anmeldung bis 8.10. bzw. 3.12.2019

**Lesung  
Wilde Gräser**  
14.10.2019, 19.30 Uhr, HGH3

Isabelle Gendre entführt uns in ihrem historischen Roman in die wilde Landschaft der Mandschurei. Ihre Liebe und Begeisterung für die Menschen und ihre Kultur ließen sie das Mandschurische erlernen und führten sie mehrfach per Transsibirischer Eisenbahn in das Land ihrer Romanheldinnen. Die Autorin lebte mit ihrer Familie auf vier Kontinenten.

Eintritt nach Selbsteinschätzung

**Seminar  
Kompass Kurs – Schulung  
der sensitiven Wahrnehmung**  
8./9./15./16./29./30.11.2019  
und 13./14.12.2019, HGH 3

Wir erkunden spielerisch die eigene Form der Sensitivität und lernen die Energie von Personen, Themen und Situationen bewusst wahrzunehmen. Durch das spielerische „trainieren“ unserer Wahrnehmung wächst unsere Verbindung und das Vertrauen zu uns selbst.

Weitere Informationen unter:  
www.katharinaposer.com  
Anmeldung bis spätestens 1.11.2019 unter:  
e-mail: info@katharinaposer.com  
mobil: 0178 8682844

**Artothek  
Malerei, Grafik und Fotografie**  
18.11.– 6.12.2019



Unsere Artothek präsentiert Malerei, Grafik und Fotografie von Künstler\*innen aus Mecklenburg-Vorpommern und Gästen. Die Arbeiten sind montags bis freitags zwischen 10.00 und 16.00 Uhr und nach Absprache zu sehen und können sofort ausgeliehen werden. Die Leihzeiten betragen 1 bis 3 Monate. Die Leihgebühren kommen zu 100 % den jeweiligen Künstler\*innen zugute.

Information: Kristin Beckmann-Natzius,  
Tel. 01577 2160115  
www.die-beginen-rostock.de/artothek

**Finisage  
Die Frauen von Kihnu**  
12.11.2019, 19.30 Uhr, HGH 3

Zum Abschluss von „Die Frauen von Kihnu“ zeigen wir den Film von Julia Finkernagel „Ein Jahr auf Kihnu“.

Ein gemeinsames Projekt mit dem  
Landesverband Soziokultur MV

**Ausstellungseröffnung  
Wende weiblich (AT)**  
10.12.2019, 19.30 Uhr, HGH 3

Die Ausstellung zeigt Ergebnisse des Forschungsprojektes „Rostocker Frauenarchiv“, das den Einfluss und das Engagement von Frauen in der Wendezeit dokumentiert. Initiatorinnen: Rostocker Fraueninitiativen e.V. mit Filmprogramm

Ausstellung bis 24.01.2020

Gefördert durch das Ministerium für Soziales, Integration und Gleichstellung des Landes Mecklenburg-Vorpommern

Ausführliche Informationen zum Programm, Programmänderungen bzw. -ergänzungen unter:  
www.die-beginen-rostock.de  
www.facebook.com/dieBeginenRostock