

# JOURNALING

Journaling ist eine einfache Methode, unsere Gedanken und Gefühle durch Schreiben zu sortieren.

In dieser dreiteiligen Workshop-Reihe beschäftigen wir uns mit unserem Selbstbild, unserem Umgang mit Kritik und der Frage, wie wir auf Veränderungen und Herausforderungen reagieren.

## DEIN MINDSET IN BEWEGUNG 1 – EINE JOURNALING-REIHE FÜR PERSÖNLICHES WACHSTUM

49,00 €

Wie behindert mich mein Selbst?

🕒 am 12.09.2026, 09:30 – 15:00 Uhr

E161513 | Birgit Kersting | 📍 Kempen

## DEIN MINDSET IN BEWEGUNG 2 – EINE JOURNALING-REIHE FÜR PERSÖNLICHES WACHSTUM

49,00 €

Wie mache ich aus Kritik Wachstum?

🕒 am 17.10.2026, 09:30 – 15:00 Uhr

E161514 | Birgit Kersting | 📍 Kempen

## DEIN MINDSET IN BEWEGUNG 3 – EINE JOURNALING-REIHE FÜR PERSÖNLICHES WACHSTUM-

49,00 €

Scheitern. Dranbleiben. Wachsen. 49,00 €

🕒 am 21.11.2026, 09:30 – 15:00 Uhr

E161515 | Birgit Kersting | 📍 Kempen



© magnific.com



Arbeitskreis  
der Gleichstellungsbeauftragten  
im Kreis Viersen

## Gleichstellungsbeauftragte

**Michaela Mevissen**, Burggemeinde Brüggen

📞 02163 5701131

✉️ michaela.mevissen@brueggen.de

**Barbara Behrendt**, Gemeinde Grefrath

📞 02158 4080104

✉️ barbara.behrendt@grefrath.de

**Birgit Braun**, Stadt Kempen

📞 02152 9171400

✉️ birgit.Braun@Kempen.de

**Monika Ioannidis**, Stadt Nettetal

📞 02153 8988118

✉️ monika.ioannidis@nettetal.de

**Christiane Jung**, Gemeinde Niederkrüchten

📞 02163 980132

✉️ christiane.jung@niederkruechten.de

**Maria Thönnessen**, Gemeinde Schwalmtal

📞 02163 946215

✉️ maria.thoennessen@schwalmtal.de

**Helga Nauen**, Stadt Tönisvorst

📞 02151 999169

✉️ helga.nauen@toenisvorst.de

**Swantje Day**, Stadt Viersen

📞 02162 101226

✉️ swantje.day@viersen.de

**Diana Schrader**, Stadt Willich

📞 02156 949186

✉️ diana.schrader@stadt-willich.de

**Silke Polmans & Rita Reinert**, Kreis Viersen

📞 02162 39-1003

✉️ gleichstellungsstelle@kreis-viersen.de

## IHR KONTAKT

VHS-Zentrum

Willy-Brandt-Ring 40

41747 Viersen

Telefon: 02162 9348-0

E-Mail: [vhs@kreis-viersen.de](mailto:vhs@kreis-viersen.de)

Servicezeiten: Mo – Do von 8.30 – 16.30 Uhr

Fr von 8.30 – 12.30 Uhr



Arbeitskreis  
der Gleichstellungsbeauftragten  
im Kreis Viersen



KREIS  
VIERSEN

VOLKSHOCHSCHULE



## Anmeldung

online auf [www.kreis-viersen-vhs.de](http://www.kreis-viersen-vhs.de)

per E-Mail: [vhs@kreis-viersen.de](mailto:vhs@kreis-viersen.de)

oder telefonisch: 02162 9348-0



KREIS  
VIERSEN

VOLKSHOCHSCHULE

Kreisvolkshochschule Viersen  
Willy-Brandt-Ring 40 | 41747 Viersen  
[www.kreis-viersen-vhs.de](http://www.kreis-viersen-vhs.de)  
[www.fb.com/kvhs](http://www.fb.com/kvhs)

Herausgeber: Kreisvolkshochschule Viersen  
Träger: Kreis Viersen – Der Landrat  
Rathausmarkt 3 | 41747 Viersen

Druck: Druckzentrum Kreis Viersen  
Stand: Juli 2026



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis wurde mit  
dem Blauen Engel ausgezeichnet.



KREIS  
VIERSEN

VOLKSHOCHSCHULE



FREUEN  
SIE SICH AUF  
SPANNENDE  
BEGEGNUNGEN  
UND IMPULSE

© magnific.com

## "FRAU TRIFFT..."

SEMINARREIHE IM 2. SEMESTER 2026

In Kooperation mit dem Arbeitskreis der  
Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Viersen;  
[www.frauenimkreisviersen.de](http://www.frauenimkreisviersen.de)



Arbeitskreis  
der Gleichstellungsbeauftragten  
im Kreis Viersen

"FRAU TRIFFT..."



© 2023 DVV, Frank Schemmann (Fotograf)

|                                                     |         |
|-----------------------------------------------------|---------|
| FRAU TRIFFT ... AUF EINEN FILMABEND                 | 0,00 €  |
| 🕒 am 08.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr                  |         |
| E113037   Mechtild Neumann   ♡ Schwalmthal-Waldniel |         |
| ORDNUNG - IM PAPIERKRAM                             | 12,00 € |
| 🕒 am 08.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr                  |         |
| E170852   Ilka Bresges   ♡ Viersen                  |         |
| ORDNUNG - IM ALTER: ENTLASTUNG SCHAFFEN             | 12,00 € |
| 🕒 am 15.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr                  |         |
| E170863   Ilka Bresges   ♡ Kempen                   |         |
| FRAU TRIFFT ... KLEIDER MACHEN LEUTE                | 46,00 € |
| 🕒 am 28.09.2026, 18:00 - 22:00 Uhr                  |         |
| E174451   Ursula Hurtz   ♡ Kempen                   |         |
| ORDNUNG - IM KLEIDERSCHRANK                         | 12,00 € |
| 🕒 am 29.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr                  |         |
| E170851   Ilka Bresges   ♡ Viersen                  |         |
| FRAU TRIFFT ... AUF IHRE GEFÜHLE                    | 12,00 € |
| 🕒 am 12.10.2026, 18:30 - 21:00 Uhr                  |         |
| E163154   Vera Hartling   ♡ Online                  |         |
| FRAU TRIFFT ... AUF VERKAUF (3 X) VERKAUFEN         | 78,00 € |
| KÖNNEN VERÄNDERT DEIN LEBEN AUF ALLEN EBENEN....    |         |
| 🕒 3 Mal ab 13.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr            |         |
| E210450   Vera Hartling   ♡ Viersen                 |         |
| FRAU TRIFFT ... KLEIDER MACHEN LEUTE                | 46,00 € |
| 🕒 am 15.10.2026, 18:00 - 22:00 Uhr                  |         |
| E174452   Ursula Hurtz   ♡ Kempen                   |         |

ZUM SEMESTER-AUFTAKT

|                                                                                                     |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| FRAU TRIFFT ... AUF KI - ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT MIT KI BESSER PLANEN UND DEN ALLTAG ERLEICHTERN | 22,00 € |
| 🕒 am 23.10.2026, 13:00 - 16:00 Uhr                                                                  |         |
| E366020   Peter Jansen   ♡ Viersen                                                                  |         |
| FRAU TRIFFT ... IHRE FÄHIGKEIT ZU VERHANDELN                                                        | 19,00 € |
| 🕒 am 05.11.2026, 18:00 - 21:15 Uhr                                                                  |         |
| E210613   Vera Hartling   ♡ Online                                                                  |         |
| FRAU TRIFFT ... KLEIDER MACHEN LEUTE -                                                              | 46,00 € |
| 🕒 am 25.11.2026, 18:00 - 22:00 Uhr                                                                  |         |
| E174453   Ursula Hurtz   ♡ Viersen                                                                  |         |
| ORDNUNG - IM ALTER: ENTLASTUNG SCHAFFEN                                                             | 12,00 € |
| 🕒 am 26.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr                                                                  |         |
| E170853   Ilka Bresges   ♡ Viersen                                                                  |         |
| FRAU TRIFFT ... AUF AYURWEDA FÜR DIE WECHSEL-JAHRE: KOCHKURS FÜR DEINE HORMONELLE BALANCE           | 53,00 € |
| 🕒 am 02.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr                                                                  |         |
| E783050   Sharvari Bhalerao   ♡ Greifath                                                            |         |
| ORDNUNG - IM PAPIERKRAM                                                                             | 12,00 € |
| 🕒 am 08.12.2026, 18:00 - 19:30 Uhr                                                                  |         |
| E170862   Ilka Bresges   ♡ Kempen                                                                   |         |



Details zu allen Kursen finden Sie im Web und können diese direkt online buchen!

FRAU TRIFFT ... AUF EINEN FILMABEND

Wir zeigen ein Filmdrama mit den Hauptdarstellerinnen Nicole Kidman und Charlize Theron, die für ihre Filmrolle eine Nominierung für die Oscars erhielt.

Der Film erzählt die wahre Geschichte einer Gruppe von Frauen, die sich Gerechtigkeit verschaffen wollen, indem sie die Wahrheit über Roger Ailes, den ehemaligen CEO des konservativen Fernsehsenders Fox News, offenlegen.

|                                                     |        |
|-----------------------------------------------------|--------|
| FRAU TRIFFT ... AUF EINEN FILMABEND                 | 0,00 € |
| 🕒 am 08.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr                  |        |
| E113037   Mechtild Neumann   ♡ Schwalmthal-Waldniel |        |



© magnific.com

FRAU TRIFFT ... AUF AYURWEDA FÜR DIE WECHSEL-JAHRE: KOCHKURS FÜR DEINE HORMONELLE BALANCE

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder plötzliche Gewichtsschwankungen? Die Wechseljahre (im Ayurveda die Übergangsphase von der Pitta- zur Vata-Zeit) sind keine Krankheit, sondern eine tiefgreifende Transformationsphase im Leben einer Frau.

Der Ayurveda – das jahrtausendealte Wissen vom gesunden Leben – bietet einen wunderbaren, ganzheitlichen Ansatz, um den Körper in dieser Phase sanft zu unterstützen. In diesem Kochkurs zeigen wir dir, wie du über die tägliche Ernährung deine Hormone harmonisierst, dein inneres Feuer (Agni) regulierst und mit neuer Energie durch die Wechseljahre gehst.

|                                                                                           |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| FRAU TRIFFT ... AUF AYURWEDA FÜR DIE WECHSEL-JAHRE: KOCHKURS FÜR DEINE HORMONELLE BALANCE | 53,00 € |
| 🕒 am 02.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr                                                        |         |
| E783050   Sharvari Bhalerao   ♡ Greifath                                                  |         |

FRAU TRIFFT ... AUF IHRE GEFÜHLE

GANZ ENTSPANNT VON DAHEIM TEILNEHMEN

Hast du manchmal einfach zu viele Gefühle? Und dann wieder – vor lauter Funktionieren – gar keine mehr? Gibt es Dinge, die dich richtig auf die Palme bringen oder einfach nur traurig machen?

In unserem geschützten Raum schauen wir hin, was in deiner Gefühlswelt gerade los ist. Wir erkunden, wie du mit deinen Gefühlen umgehen kannst und wie du sie wiederentdeckst, wenn sie im Alltag untergehen.

Mit abwechslungsreichen Übungen und Geschichten finden wir fröhlich-leicht heraus, welche Botschaft ein Gefühl mitbringt – und wie du diese Erkenntnis für dich nutzen kannst, um klarer, selbstbestimmter und gelassener im Alltag zu handeln.

Hinweis: Für die Online-Teilnahme halte bitte Kamera und Mikro bereit, damit wir gemeinsam Übungen und Gespräche gestalten können.

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| FRAU TRIFFT ... AUF IHRE GEFÜHLE   | 12,00 € |
| 🕒 am 12.10.2026, 18:30 - 21:00 Uhr |         |
| E163154   Vera Hartling   ♡ Online |         |



© magnific.com