

Kompaktbausteine

Frauenakademie Schwäbisch Hall
Freitagnachmittag / Samstag

Freitag, 27.02.2026	Entspannung (Solebad) Zeit für Dich: Entspannung und Wohlbefinden Cinzia Faraci	14 bis 17 Uhr
Freitag, 06.03.2026 Freitag, 17.04.2026 Freitag, 22.05.2026 Freitag, 19.06.2026	Kreativtechniken Autobiografisches Schreiben Jonas Philipp	jeweils 14 bis 17 Uhr
Freitag, 13.03.2026 Samstag, 14.03.2026	Kreatives Schreiben Wochenendworkshop Dr. phil. Jenny Wozilka	14 bis 17 Uhr 10 bis 15 Uhr
Freitag, 20.03.2026	Kunstgeschichte Biennale Arte 2026 in Venedig Dagmar Alberti	14 bis 17 Uhr
Freitag, 27.03.2026	Frauengeschichte (Exkursion) Im Spiegel der Zeit: Frauenbilder im HFM Dinah Rottschäfer M.A.	14 bis 17 Uhr
Samstag, 18.04.2026	Gesundheit Glück, Resilienz und Achtsamkeit Cinzia Faraci	9 bis 14 Uhr
Freitag, 24.04.2026	Naturheilkunde (Exkursion) Wildpflanzen im Frühjahr Margarete Sprenger	14 bis 17 Uhr
Freitag, 24.04.2026 Samstag, 25.04.2026	Persönlichkeitsentwicklung Gestalte dein Leben! Carina Huestegge	14 bis 17 Uhr 10 bis 15 Uhr
Freitag, 08.05.2026	Psychologie Wer bin ich? Gunter König	14 bis 17 Uhr
Freitag, 12.06.2026	Literatur Theater der Aufklärung am Bsp. „Nathan der Weise“ Nina Piorr M.A.	14 bis 17 Uhr
Freitag, 26.06.2026	Ökologie (Exkursion) Humusaufbau im Hausgarten Margarete Sprenger	14 bis 17 Uhr
Freitag, 03.07.2026	Finanzen Mit ETFs clever vorsorgen bis einfach, flexibel, rentabel! Prof. Dr. Franz-Josef Eichhorn	14 bis 17 Uhr
Freitag, 10.07.2026 Samstag, 11.07.2026	Berufliche Kompetenzen Führungskräftetraining für Frauen Susanne Smith-Hinz	14 bis 17 Uhr 10 bis 15 Uhr

Kursgebühren: Freitag 16 € pro Termin, Samstag 30 €, Freitag und Samstag 43 € plus ggf. Materialkosten

Die Anmeldungen sind verbindlich und per Anmeldeformular, über www.vhssha.de oder formlos per Mail an c.krauth@vhs-sha.de möglich.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der VHS Schwäbisch Hall e. V.

Stand: 16. Dezember 2025



Freitag, 27.02.2026

Entspannung

Zeit für Dich: Entspannung und Wohlbefinden

Du brauchst Freiraum für Dich und Deine Träume? Dann bist Du hier richtig. Ein Nachmittag für tiefe Entspannung mit Aroma-Yin Yoga und Klang-Meditation für Frauen.

Mit 3xA, Achtsamkeit, Aromatherapie und Atem, werden wir Stress abbauen, unser Immunsystem stärken und das weibliche Wohlbefinden steigern, sodass wir die Verbindung mit uns selbst wieder spüren und unsere wahre Essenz mehr Raum schenken können.

3 Euro für Aromaöle werden im Kurs direkt abgerechnet.

Kursort: Solebad

Dozentin

Cinzia Faraci

zertifizierte Yoga- und Waldbadenlehrerin

MITZUBRINGEN

Kleidung, Yoga- oder Sportmatte, Decke, 2 Kissen und Yogablöcke (wenn vorhanden), Getränk, 3 €

**Freitag, 06.03., 17.04.,
22.05.und 19.06.2026**

Kreativtechniken

Autobiografisches Schreiben

Jeder Mensch hat besondere Geschichten zu erzählen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene kreative Techniken kennen, um Ihre persönlichen Erinnerungen lebendig aufzuschreiben. Wir arbeiten mit bewährten Methoden, um verschüttete Erinnerungen zu aktivieren, prägende Lebensphasen zu reflektieren und neue Perspektiven auf das eigene Leben zu entwickeln. Der Kurs bietet einen vertrauensvollen Rahmen - Sie entscheiden selbst, was Sie mit der Gruppe teilen möchten.

06.03.2026 Ankommen und erste Geschichten

Wir starten sanft: Was riecht wie Kindheit? Welche Süßigkeiten verbinden Sie mit früher?

Erste Texte entstehen.

17.04.2026 Clustering - die Überraschungstechnik

Sie lernen eine geniale Methode kennen, die ganz neue Erinnerungen und Verbindungen freilegt.

22.05.2026 Heute und damals verbinden

Was beschäftigt Sie gerade? Wie hängt das mit Ihrer Geschichte zusammen? Zeit für tiefere Gedanken.

19.06.2026 Alles zusammenbringen

Den roten Faden finden, alle Techniken nochmal nutzen und schauen, wohin die Reise gehen soll.

Dozent

Jonas Philipp

Schreibpädagogin

Freitag, 13.03.2026
Samstag, 14.03.2026

Kreatives Schreiben
Wochenendworkshop

Lust auf Schreiben, aber keine Gelegenheit oder Idee? Über kreative Schreib- und literarische Impulse lassen wir kurze und kürzeste Texte entstehen, die uns vielleicht selbst überraschen.

Freitag von 14 bis 17 Uhr
Samstag von 10 bis 15 Uhr

Dozentin
Dr. phil. Jenny Wozilka

MITZUBRINGEN

Schreibmaterial wie Stift und
Papier und/oder auch Laptop

Freitag, 20.03.2026

Kunstgeschichte
Biennale Arte 2026 in Venedig

Die nächste Biennale Arte 2026 in Venedig findet vom 9. Mai bis 22. November 2026 statt. Das größte Kunstfestival der Welt lockt viele tausend Besucher aus aller Welt in die Lagunenstadt. Die 61. Internationale Kunstausstellung wurde von der kuratorischen Leiterin Koyo Kouoh konzipiert, die dafür das Thema „In Minor Keys“ gewählt hat.

Ein Bericht über die letzte Biennale und ganz praktische Infos zur neuen. Wie man gut dahin kommt, wo man wohnt und wie man diese riesige Kunstshow am besten für sich erschließt, das alles erfahren Sie im Kurs! Ciao!

Dozentin
Dagmar Alberti

Freitag, 27.03.2026

Frauengeschichte
Im Spiegel der Zeit: Frauenbilder im HFM

In dieser besonderen Führung mit Museumsleiterin Dinah Rottschäfer stehen Frauen im Mittelpunkt – als Künstlerinnen, Modelle und Auftraggeberinnen. Jede Epoche hatte ihren eigenen Blick auf die Rolle der Frau und ihr Verständnis von Weiblichkeit.

Im gemeinsamen Rundgang begegnen wir der Künstlerin Marie Sieger und ihren Arbeiten, betrachten das Frauenbild bei Leonhard Kern und entdecken in den Barockporträts reicher Patrizierfamilien die Ideale und Inszenierungen ihrer Zeit. Ein anschließendes Gespräch lädt zum Austausch über die verschiedenen Frauenbilder in Kunst und Gesellschaft ein.

Kursort: Hällisch-Fränkisches Museum

Dozentin

Dinah Rottschäfer M.A.

Leiterin des HFM



Samstag, 18.04.2026

Gesundheit

Glück, Resilienz und Achtsamkeit

Die moderne Frau hat so unglaublich viele Rollen zu erfüllen! Kinder, Familie, Job... wir sind oft sehr überlastet und gehetzt. Wir verschwenden unsere Energie nach außen und vergessen dabei die wichtigste Person in unserem Leben, nämlich uns selbst.

In diesem Seminar erfahren Sie, warum das so ist und was uns unterstützen kann, besser für uns selbst, unsere mentale und physische Gesundheit zu sorgen.

An diesem Tag bekommen Sie alltagstaugliche Tipps und Tools, wie Sie mehr Selbstfürsorge in ihren Alltag bringen und neue Perspektiven gewinnen können.

Dozentin

Cinzia Faraci

zertifizierte Yoga- und Waldbadenlehrerin

MITZUBRINGEN

Schreibzeug, Matte, Decke,
bequeme Kleidung und Wasser

Freitag, 24.04.2026

Naturheilkunde
Wildpflanzen im Frühjahr

Pflanzen gehören zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit. Löwenzahn, Gänseblümchen, Schafgarbe, Brennnessel, junge Baum- und Beerenblätter und viele mehr können uns nähren, unsere Gesundheit unterstützen oder Beschwerden lindern. Einige davon sind besonders für Frauen wertvoll. Welche Pflanzen begegnen uns im Frühjahr in der Natur? Wie können wir sie sicher bestimmen und für unsere Gesundheit einsetzen?

Exkursion: Treffpunkt ist an der Unterführung VOR dem Freilandmuseum, Wackershofen

Dozentin

Margarete Sprenger

Ärztl. geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB

MITZUBRINGEN

1 kleines Schraubglas, Trinkgefäß,
wetterangepasste Kleidung/Schuhe

Freitag, 24.04.2026

Samstag, 25.04.2026

Persönlichkeitsentwicklung

Gestalte dein Leben!

Sie spüren den Wunsch nach Veränderung, aber der Weg dahin ist noch unklar?

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Design Thinking in kleinen, konkreten Schritten herausfinden, was wirklich zu Ihnen passt. Statt alles auf einmal verändern zu wollen, fokussieren Sie sich auf einen Lebensbereich und entwickeln erste Experimente, die Sie ins Handeln bringen.

Freitag von 14 bis 17 Uhr

Samstag von 10 bis 15 Uhr

Dozentin

Carina Huestegge

Freitag, 08.05.2026

Psychologie

Wer bin ich? Eine Reise zu sich selbst

Wer bin ich? Was macht mich aus? Was bringt mich zum Leuchten? In diesem Kurs gehen wir diesen spannenden Fragen mit Neugier, Leichtigkeit und Freude nach. Durch kreative Übungen, inspirierende Impulse und den Austausch in der Gruppe entdecke neue Seiten an Dir – mit Lust statt Last, mit Humor und Herz. Also beschäftige Dich mit Dir auf freundliche und verständnisvolle Art.

Keine Vorkenntnisse sind erforderlich, nur Freude an der Selbstentdeckung!

Dozent

Gunter König

Dipl. Psychologe und Psychotherapeut

Freitag, 12.06.2026

Literatur

Theater der Aufklärung am Beispiel von Lessings „Nathan der Weise“

Gotthold Ephraim Lessings Plädoyer für friedlichen Ausgleich zwischen den drei abrahamitischen Religionen hat auch nach rund 250 Jahren seit Erscheinen seines Toleranzdramas „Nathan der Weise“ nichts von seiner Gültigkeit verloren.

Dieses Theaterseminar beleuchtet, wie Vernunft, Humanität und religiöse Offenheit vor dem Hintergrund der Aufklärung miteinander verhandelt werden. Nach einer Einführung in diese auf Immanuel Kant zurückgehende Epoche widmen wir uns biografischen Hintergründen zu Lessing.

In szenischen Lesungen nähern wir uns sodann seinem „Nathan“: Wir wollen die Ringparabel als Kernmodell toleranter Verständigung ebenso wie die Figur des Nathan genauer analysieren. Zudem arbeiten wir an Argumentations- und Diskursstrategien für dialogische Auseinandersetzung und reflektieren eigene Haltungen zu Toleranz, Vernunft und religiöser Pluralität.

Eine vorige Lektüre des Stücks ist sinnvoll, aber keine Voraussetzung.

Dozentin

Nina Piorr

Kultur- und Literaturwissenschaftlerin M.A., Autorin

Freitag, 26.06.2026

Ökologie
Humusaufbau im Hausgarten

Böden fruchtbar und gesund zu erhalten, ist eine Herausforderung unserer Zeit: Wasser- und nährstoff-speichernde Erde mit regem Bodenleben können wir mit dem heutigen Wissen über die Terra Preta (schwarze Erde) der südamerikanischen Ureinwohner in unseren Hausgärten selbst herstellen. In wenigen Monaten entsteht aus organischem Material, Pflanzenkohle und Gesteinsmehl mit Unterstützung von mikrobiellen Prozessen in einem passenden Mischungsverhältnis eine humose Erde.

Exkursion: Treffpunkt ist der Acker der SOLAWI Hall, Straßenäcker 2, Wackershofen

Dozentin

Margarete Sprenger

Ärztl. geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB

MITZUBRINGEN

Wetterangepasste Arbeitskleidung,
Arbeitshandschuhe, Marmeladenglas
mit Gartenkompost

Freitag, 03.07.2026

Finanzen

Mit ETFs clever vorsorgen – einfach, flexibel,
rentabel!

1. ETFs ermöglichen es Ihnen, mit nur wenigen Klicks in ganze Märkte zu investieren – breit gestreut, kostengünstig und transparent.
2. Schon mit kleinen monatlichen Beträgen bauen Sie Schritt für Schritt ein stabiles Vermögen auf.
3. Ideal für die Altersvorsorge: Nutzen Sie den Zinseszinsseffekt und profitieren Sie langfristig von der weltweiten Wirtschaftsentwicklung.

Dozent

Prof. Dr. Franz-Josef Eichhorn

Freitag, 10.07.2026
Samstag, 11.07.2026

Berufliche Kompetenzen
Führungskräftetraining für Frauen

Das Seminar richtet sich speziell an Frauen in Führungspositionen oder solche, die Führungsverantwortung übernehmen möchten. Es bietet einen praxisorientierten Ansatz, um Soft Skills zu stärken, effektive Führungsprinzipien zu erlernen und Kommunikationsmodelle wie die Gewaltfreie Kommunikation im beruflichen Alltag erfolgreich einzusetzen.

Dieses Seminar ist so strukturiert, dass die Teilnehmerinnen ihre Führungsfähigkeiten praktisch anwenden und dabei reflektieren können. Es fördert nachhaltiges Lernen durch konkrete Übungen und den Transfer in den beruflichen Alltag.

Die zusätzlichen Werteaspekte helfen den Teilnehmerinnen, nicht nur über ihre eigenen Werte nachzudenken, sondern auch eine wertebasierte Kultur im Team zu fördern und zu leben: Selbstreflexion über die eigenen Werte, Werte für das Team sowie Werte im Arbeitsalltag.

Ziel des Wochenend-Workshops:

Frauen in ihrer Führungsrolle zu stärken und sie zu unterstützen, authentisch und selbstbewusst aufzutreten.

Freitag von 14 bis 17 Uhr

Samstag von 10 bis 15 Uhr

Dozentin

Susanne Smith-Hinz

Mediation und Coaching