

Bitte  
frankieren

frauenaargau  
Sandra-Anne Göbelbecker  
Oberstadtstrasse 5  
5400 Baden



## Workshops - Angebote am Nachmittag

### 1 Erotik in Bewegung

Wie entdecke und gestalte ich meine persönliche Erotik immer wieder neu? Sie erhalten Impulse, durch die Sie Ihre sexuellen Facetten und Ressourcen erkunden und neu beleben können: interessiert, spielerisch und gelassen. Der Workshop gibt fachliche Inputs sowie Anregungen zur eigenen Reflexion. Wahrnehmungsübungen und eine Imaginationsreise machen Ihre Beziehung zur Erotik sinnlich erfahrbar.

Workshop mit Inputs und Übungen

Annelise Aeschlimann, MSc, Psychologin FSP und Sexualtherapeutin DAS, Bern

### 2 Was geschieht, wenn ich auf meine Intuition höre? Einfach alles!

Kann ich meiner inneren Stimme vertrauen? Kann ich sie überhaupt hören? Mache ich mich lächerlich, wenn ich im Alltag/in der Arbeitswelt mit meiner Intuition argumentiere? Es ist an der Zeit, dass wir einem neuen Modell folgen – nämlich unserer eigenen Intuition. Wenn wir auf sie vertrauen und ihr folgen, können wahre Wunder geschehen. Hole dir deine Kraft zurück!

Workshop

Claudine Birbaum, Schriftstellerin, Inspiratorin und Berufsschullehrerin, Zürich

### 3 Nicht artig - einzigartig auftreten und reden

Tipps und Tricks wie Sie die Nervosität vor dem nächsten Auftritt verringern und mit bewusstem Einsatz von Körpersignalen optimale Wirkung erzielen: Stimme, Mimik, Gestik, Haltung und eine klare Struktur unterstützen den Auftritt: ob auf der Bühne, im Team oder zuhause.

Workshop mit Inputs und Übungen

Connie Fauver, Kommunikationsberaterin, Stilli

### 4 Brushlettering - Schnupperkurs

Mit Pinselstrich geschriebene Buchstaben wirken dekorativ und eigenwillig. Der Umgang mit Pinselstift braucht aber etwas Übung. In diesem Kurs lernen Sie den Pinselstift und seine Eigenheiten kennen und anhand des Prinzips der Schlüsselbuchstaben ein einfaches Brushlettering-Alphabet zu schreiben. Unkostenbeitrag: 15 CHF für Stifte und Material bitte in bar mitbringen.

Workshop mit Inputs und Übungen

Tanja Giger, Letteringartistin und Fächergruppenlehrerin, St. Gallen

### 5 Shakti - weibliche Energie: Einführung und Ritual

Die Erde trägt alles: Menschen, Natur, Wasser, Pflanzen und Tiere. Im Hinduismus wird sie als universelle Mutter verehrt. Ohne Shakti, die weibliche Energie, gibt es nichts. Frauen sind Teil dieser Energie. Hinduistische Frauen beten zu Shakti, um ihr zu danken und um Unterstützung zu bitten. Diese Energie kann jede in sich selbst finden.

Workshop

Vasanthamala Jeyakumar, Hindupriesterin und Leiterin Stv. Restaurant Vanakam, Haus der Religionen, Ostermundigen

### 6 FAKE. Über Wahrheit, Lüge und Vertrauen

83 Prozent der Bevölkerung sind der Meinung, dass Unwahrheiten unsere Demokratie bedrohen. Eine grosse Mehrheit wünscht sich, der Politik vertrauen zu können, tut es aber nicht. Die Mehrheit kann unbeachtet lügen – und wünscht sich doch mehr Wahrheit in der Welt. Im Rahmen der Ausstellung FAKE hat das Stapferhaus spannende Daten zusammengetragen. Im Workshop stehen diese zur Diskussion.

Fachreferat mit Diskussion, Workshop

Sibylle Lichtensteiger, Leiterin Stapferhaus, Zürich

### 7 #FEMALE PLEASURE - Das Recht auf selbstbestimmte weibliche Sexualität

Anhand von Filmausschnitten aus #FEMALE PLEASURE setzen wir uns vertieft mit dem Frausein und dem Thema der weiblichen sexuellen Selbstbestimmung auseinander. Wo stehen wir heute als Frauen in der Schweiz? Wir diskutieren rechtliche, religiöse und gesellschaftliche Aspekte und wie sehr alte Denkmuster uns heute noch prägen – damit wir sie endgültig durchbrechen können.

Workshop

Barbara Miller, Regisseurin und Juristin, Zürich

### 8 Vielseitige Bewegungsmuster und rhythmusgeladene Musik

Tanzen deckt viele Aspekte ab: Kondition, Koordination, räumliche Orientierung, Kraft, Beweglichkeit, Gruppenarbeit, Balance, etc. Wir entdecken unsere Vielseitigkeit: Nach einem lockeren Aufwärmen lernen wir verschiedene Schritt-abfolgen lateinamerikanischer Tänze sowie eine kurze Choreografie. Bequeme- bzw. Sportbekleidung empfohlen.

Bewegungsworkshop

Daria Reimann, Tänzerin und Tanzpädagogin, Wettingen

### 9 Autobiographisches Schreiben: Auf den Spuren der eigenen Geschichte

Schreibend begeben wir uns auf die Spuren unserer Erfahrungen und Erinnerungen, öffnen uns für das, was wir sehen und hören, was uns innerlich berührt und durch den Kopf geht. Durch konkrete Schreibaufgaben probieren wir verschiedene Textsorten aus. Methoden für Ideenfindungsprozesse sowie wertvolle Inputs helfen Ihnen auf autobiographische Spurensuche zu gehen und Ihr Material zu bündeln.

Workshop mit Inputs und Übungen

Nathalie Schmid, Schriftstellerin, Freienwil

### 10 Antifeminismus und rechtspopulistische Rhetorik

Die Autorin stellt ihr neues Buch «Die Rhetorik der Rechten. Rechtspopulistische Diskursstrategien im Überblick» vor und diskutiert, inwiefern Antifeminismus und Anti-Gender zentrale Elemente dieser Rhetorik sind. Der zweite Teil dient dazu gemeinsam Gegenargumente und Strategien im Umgang mit Antifeminismus zu entwickeln.

Workshop

Franziska Schutzbach, Geschlechterforscherin und Soziologin, Basel

### 11 Yoga - Entfalte deine Anmut und Kraft

Gute Kräfte sind in mir: Sensibilität, Energie, Wissen und Vertrauen. Mit fließenden oder ruhigen Körper- und Atemübungen lösen wir Blockaden und Verspannungen. Reinigende Übungen helfen uns, alles, was wir nicht mehr brauchen, loszulassen. Wir entdecken in sanften und intensiven Bewegungsabläufen und Meditationen unser Potential und lassen es aufblühen. Bequeme- bzw. Sportbekleidung empfohlen.

Bewegungsworkshop

Catherine Senn, Yogalehrerin (BYV, SYV), Aarau

### 12 #HassimNetz - Strategien gegen das Schweigen

Hatespeech, Shitstorms und Medienkampagnen führen uns die hässliche Seite des Internets vor Augen. Betroffen sind vor allem Frauen, die sich öffentlich äussern. Mit Herabwürdigungen, Blossstellungen und Vergewaltigungsandrohungen sollen Frauen zum Rückzug gedrängt werden. Es gibt Strategien zur Gegenwehr und Bewältigung. Auf dass wir uns nicht zurückziehen, sondern die Gleichstellung vorantreiben!

Fachreferat mit Diskussion

Jolanda Spiess-Hegglin, Netzaktivistin und Geschäftsführerin #NetzCourage, Oberwil bei Zug

frauenaargau  
besser vernetzt

## 24. offene Frauentagung

# Helvetia beweg dich! Frauen in Aktion

#### Referentin

Franziska Schutzbach

#### Podium

Sibylle Forrer, Jolanda Spiess-Hegglin,  
Franziska Schutzbach

#### Moderation

Katia Röthlin

## Samstag, 25. Mai 2019

9.15 bis 17.00 Uhr  
Grossratsgebäude Aarau  
www.frauenaargau.ch

## Herzlich willkommen

Mit unserer letzten Tagung wollen wir einen Beitrag leisten, dass 2019 auch bei uns zum Frauenjahr wird. Obwohl wir gemeinsam mit unseren Vor- und Mitkämpferinnen viel erreicht haben, stagniert die Gleichstellung in der Schweiz. Mit dem Projekt «Helvetia ruft» will die Dachorganisation der Schweizer Frauenorganisationen, alliance F, dafür sorgen, dass der Frauenanteil im Parlament nach den Wahlen höher ist. Schliesslich ist die symbolische Figur für die Schweiz eine Frau – Helvetia. Es ist klar: Helvetia braucht Frauen, die hinstehen, ungemütlich sind und etwas in Bewegung bringen. Genauso wie das die drei Frauen tun, denen wir an unserer Tagung das Wort geben. Bewegen wir uns und seien wir aktiv, damit wir gehört und gesehen werden und unsere Anliegen eine hohe Priorität erhalten. Helvetia braucht uns, damit sich etwas bewegt!

**Connie Fauver und Sandra-Anne Göbelbecker, Co-Präsidentinnen frauenaargau**

## Inputreferat



### «Feministisch leben! Die Wiederkehr der Frauen\*bewegungen»

Franziska Schutzbach ist Geschlechterforscherin und Sozio login (Lehre und Forschung an der Universität Basel und München), Autorin und Bloggerin, feministische Aktivistin und Mutter von zwei Kindern. Sie gibt mit anderen Akademiker\*innen das Online-Magazin «Geschichte der Gegenwart» heraus, ist im Vorstand von Terre des Femmes Schweiz und veranstaltet zweimal monatlich den Feministischen Salon in Zürich und Basel. Jüngst ist ihr Buch «Die Rhetorik der Rechten. Rechtspopulistische Diskursstrategien im Überblick» erschienen.

**Franziska Schutzbach, Dr. phil des. Geschlechterforscherin und Soziologin, Basel**

## Podium



«Tue Recht und scheue niemanden – diesen Grundsatz hat mir meine feministische Mutter vorgelebt – und er prägt mich bis heute.»

**Sibylle Forrer, reformierte Pfarrerin, Kilchberg**



«Hexenjagden gibt es bis heute. Es ist mein Auftrag, dem ein wenig den Riegel zu schieben.»

**Jolanda Spiess-Hegglin, Netzaktivistin, Geschäftsführerin #NetzCourage, Oberwil bei Zug**

## Moderation



**Katia Röthlin, Kommunikationsberaterin und Moderatorin, Baden**

## Programm

### 08.30 Türöffnung

Willkommen bei Kaffee und Zopf der Aargauer Landfrauen

### 09.15 Begrüssung

Connie Fauver, Co-Präsidentin **frauenaargau**

### Grussbotschaft

Renata Siegrist-Bachmann, Grossratspräsidentin

### 09.30 Inputreferat

Franziska Schutzbach

«Feministisch leben!

Die Wiederkehr der Frauen\*bewegungen»

### Pause

### Podiumsdiskussion

Sibylle Forrer, Jolanda Spiess-Hegglin, Franziska Schutzbach

Moderation: Katia Röthlin

### 11.45 Infoblock: Wahlen, Frauenstreik

Sandra-Anne Göbelbecker, Co-Präsidentin **frauenaargau**

Irène Kälin, Präsidentin ArbeitAargau

### 12.20 Mittagessen

Mensa Neue Kantonsschule Aarau

### 13.30 Workshops - Angebote am Nachmittag

Details siehe Rückseite

### 16.15 Schlussbouquet und Apéro

Grossratsgebäude

Die **Theatermusikerin, Songschreiberin, Dichterin und Autorin, Olga Tucek** und ihr Orchester und **Dialogpartner, ihr Akkordeon, begleiten uns durch den Morgen.**

## Kultur



Seit 22 Jahren tobt die **Sängerin, Autorin, Musikerin und Bühnenaktivistin Olga Tucek** mit ihrem **Akkordeon über Kleinkunst-Bühnenbretter. Scharfsinnig, politisch, poetisch und wild, erlascht die Vollzeitfeministin die Absurditäten dieser Welt und verpackt sie in dicht gewobene, humorgewürzte, wutgepefferte und himmelweite Chansons: Ohrenschmaus, Hirngymnastik und Herzmassage!**

Weitere Infos unter [www.olgatucek.ch](http://www.olgatucek.ch) oder [www.frauenspinnrecht.ch](http://www.frauenspinnrecht.ch)

## Infos

### Tagungskosten

Inklusive Morgenkaffee, Zopf, Mittagessen, Getränke und Apéro.

Regulärbeitrag Fr. 140.– (deckt die Kosten der Tagung)

Solidaritätsbeitrag Fr. 180.– (ermöglicht es, finanziell schlechter gestellten Frauen, die Tagung zum Sozialbeitrag anzubieten)

Sozialbeitrag Fr. 80.– (ist für Frauen – Studierende, Lernende, Sozialhilfeempfängerinnen und AHV-Empfängerinnen ohne Pensionskasse – die finanziell nicht in der Lage sind, den Regulärbeitrag zu zahlen)

Wir danken allen Sponsorinnen und Sponsoren. Ohne sie wäre der volle Tagungsbeitrag Fr. 250.–.

### Einzahlung

Mit Einzahlungsschein (kann unter [anmeldung@frauenaargau.ch](mailto:anmeldung@frauenaargau.ch) angefordert werden):

Aargauische Kantonbank, 5001 Aarau, PC-Konto 50-6-9, Konto-Nr. 16 0926 9913 5, **frauenaargau**, 5400 Baden

Für E-Banking:

IBAN CH68 0076 1016 0926 9913 5, **frauenaargau**, 5400 Baden, Clearing-Nr. 761

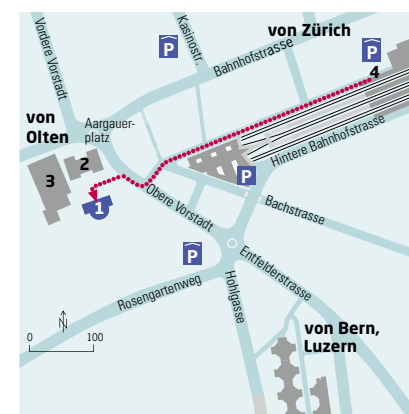
### Anmeldung bis 26. April 2019

Antwortkarte einsenden, via [www.frauenaargau.ch](http://www.frauenaargau.ch), via E-Mail [anmeldung@frauenaargau.ch](mailto:anmeldung@frauenaargau.ch) oder via Telefon 079 666 31 60. Die Anmeldung ist gültig mit der Einzahlung des Tagungsbeitrags. Die Platzzahl in den Workshops ist beschränkt. Die Einteilung erfolgt in der Reihenfolge der Einzahlungen.

### Abmeldung

Bei Abmeldung bis zum 26. April 2019 wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 50.– erhoben. Spätere Abmeldungen können nicht rückerstattet werden, es kann jedoch eine Ersatzteilnehmerin gestellt werden.

## So finden Sie uns



- 1 Grossratsgebäude Aarau
  - 2 Regierungsgebäude/Staatskanzlei
  - 3 Aargauer Kunsthaus
  - 4 Bahnhof Aarau
- .... Fussweg vom Bahnhof, zirka fünf Minuten
- Diverse Parkhäuser und Parkmöglichkeiten in der näheren Umgebung

## Sponsorinnen und Sponsoren

Wir danken den folgenden Institutionen herzlich für die Unterstützung:

**SWISSLOS**  
Kanton Aargau



### Organisatorinnen

Susanne Andrea Birke, Connie Fauver, Sandra-Anne Göbelbecker, Helena Taiana Santiago, Sabine Wyss

## Anmeldung

Vorname, Name

Strasse, Nr.

PLZ Wohnort

E-Mail

Die Anmeldebestätigung wird nur per E-Mail verschickt.

### Ich schreibe mich ein für folgenden Workshop

1. Wahl: Workshop Nummer \_\_\_\_
2. Wahl: Workshop Nummer \_\_\_\_
3. Wahl: Workshop Nummer \_\_\_\_

Die Platzzahl in den Workshops ist begrenzt. Die Einteilung erfolgt in der Reihenfolge der Einzahlung des Tagungsbeitrags. Die Anmeldung muss bis zum 26. April 2019 erfolgen. Eine Woche vor der Tagung erfahren Sie, welchen Workshop Sie besuchen.

### Gewünschtes bitte ankreuzen oder im Mail erwähnen

Tagungskosten (inklusive Morgenkaffee, Zopf, Mittagessen, Getränke und Apéro)

- Regulärbeitrag Fr. 140.– (deckt die Kosten der Tagung)
- Solidaritätsbeitrag Fr. 180.– (ermöglicht es, finanziell schlechter gestellten Frauen, die Tagung zum Sozialbeitrag anzubieten)
- Sozialbeitrag Fr. 80.– (ist für Frauen – Studierende, Lernende, Sozialhilfeempfängerinnen und AHV-Empfängerinnen ohne Pensionskasse – die finanziell nicht in der Lage sind, den Regulärbeitrag zu zahlen)

Das Mittagessen ist vegetarisch.

### Anmeldung bis 26. April 2019

Antwortkarte einsenden, via [www.frauenaargau.ch](http://www.frauenaargau.ch), via E-Mail [anmeldung@frauenaargau.ch](mailto:anmeldung@frauenaargau.ch) oder via Telefon 079 666 31 60. Die Anmeldung ist gültig mit der Einzahlung des Tagungsbeitrags.

### Einzahlung

Mit Einzahlungsschein (kann unter [anmeldung@frauenaargau.ch](mailto:anmeldung@frauenaargau.ch) angefordert werden):

Aargauische Kantonbank, 5001 Aarau, PC-Konto 50-6-9, Konto-Nr. 16 0926 9913 5, **frauenaargau**, 5400 Baden

Für E-Banking:

IBAN CH68 0076 1016 0926 9913 5, **frauenaargau**, 5400 Baden, Clearing-Nr. 761

