

## ÜBER DIE AUSSTELLUNG

Die Fotoausstellung „Komm`, wie du bist!“ ist 2021 im Kreis Dithmarschen entstanden und soll krebserkrankten Menschen Mut machen und Nichterkrankte sensibilisieren, Vorsorgeangebote anzunehmen.

Die Fotos zeigen acht mutige Frauen zwischen 31 und 72 Jahren aus Dithmarschen, die kein Tabuthema aus ihrer Erkrankung machen.

Die Bilderschau wird ergänzt durch ein Rahmenprogramm bestehend aus vier Workshops und einem Info- und Büchertisch mit Lese-Ecke, die die Besucherinnen und Besucher zum Verweilen und zum Austausch miteinander einlädt.

Veranstalterin vor Ort ist Gudrun Arndt, Gleichstellungsbeauftragte des Amtes Eiderstedt und der Stadt Tönning. Öffnungszeiten der Ausstellung sind: Mo bis Fr von 10 bis 18 Uhr. Während der Workshop-Zeiten ist leider kein Zugang zur Ausstellung möglich.

Herzlich willkommen!

## INFORMATION

Sie sind interessiert an weiteren Themen zur Gleichstellung? Dann schauen Sie auf der Webseite des Amtes Eiderstedt unter der Rubrik „Gleichstellung“.



## KONTAKT

Veranstaltungsort:  
Katholische Kirche St.Ulrich  
Badallee 58 in Sankt Peter-Ording

Öffnungszeiten:  
Mo bis Fr von 10 bis 18 Uhr (während der Workshop-Zeiten kein Zugang möglich)

Anmeldungen zu den Workshops:  
Gudrun Arndt, Gleichstellungsbeauftragte der Verwaltungsgemeinschaft des Amtes Eiderstedt und der Stadt Tönning  
Telefon: 04862 1000 501 oder  
E-mail: gudrun.arndt@amt-eiderstedt.de

Idee und Gestaltung der Ausstellung:  
Franziska Pusch  
Fotos:  
Ulrike Schacht  
Bilder:  
Jens Rusch



**Schön, dass Sie mit dabei sind!**



**Komm`, wie du bist!**

Fotoausstellung  
und  
Workshops  
zum

**Brustkrebsmonat Oktober**

3.10. bis 7.10.2022  
in Sankt Peter-Ording

## AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG

Datum: 3.10.2022

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Wir begrüßen Sie herzlich zur Eröffnungsfeier in der Katholischen Kirche St.Ulrich in Sankt Peter-Ording!

## KREATIVITÄT ALS STÄRKENDE ENERGIE FÜR SICH SELBST ENTDECKEN

Datum: 4.10.2022

Uhrzeit: 19 bis 21 Uhr

Workshopleitung: Nathalie Aurun

Sich selbst und die eigenen Bedürfnisse angesichts der vielen Herausforderungen, die eine persönliche Erkrankung oder die eines Familienmitglieds mit sich bringt, nicht zu vergessen, ist eine Herausforderung, kann aber sehr wichtig für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sein.

Im Workshop geht es los mit einem World Café, in dem wir uns besser kennen lernen und erste Erfahrungen im Umgang mit eigenen Wünschen austauschen. Je nach Neigungen stehen folgende Bereiche zur Verfügung:

- eine Druckwerkstatt für das Drucken mit Naturmaterialien,
- ein Bereich für kleine Landart-Projekte und
- das Bemalen von Kieselsteinen.

Bei Musik in entspannter Atmosphäre können entstehen: Bunte Blätterprints, Punkt- und Blütenmandalas, Steinapfel und Gesichter aus Strandgut. Sie nehmen Ihre Werke als persönliche Stärkung mit in Ihren Alltag.

## FASZINATION KLANGSCHALE - KLÄNGE MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN

Datum: 5.10.2022

Uhrzeit: 15 bis 17 Uhr

Workshopleitung: Heike Thiede

In diesem 2-stündigen Workshop gehen Sie auf eine (ent-)spannende Entdeckungsreise und erhalten einen kleinen Einblick in die faszinierende Welt der Klänge.

Auf spielerische und experimentelle Weise machen Sie sich mit Klangschalen und deren wohltuenden Wirkung vertraut und probieren dies selbst in der praktischen Anwendung aus.

Lassen Sie sich überraschen, wie die Klänge der Klangschalen auf Sie wirken werden. Klangschalen werden von „Auszeit Büsum“ zur Verfügung gestellt.

## SPUREN AUS GOLD

Datum: 6.10.2022

Uhrzeit: 15 bis 16.30 Uhr

Workshopleitung: Christine Wahn

Ein kreativer Nachmittag für Körper, Geist und Gefühl

Basierend auf der japanischen Kunst des „Kintsugi“ (goldenes Zusammensetzen) wollen wir die einzigartigen Spuren, die das Leben auf unserem Körper zeichnet, mit Achtsamkeit bedenken, wertschätzen und in Form einer Körper-Collage veredeln.

Nach einer Achtsamkeitsübung, die den gesamten Körper erfasst, wollen wir mit Collagen-Material und Goldfarbe Körperschablonen kreativ gestalten. So, als würden wir Papierstücke wieder zu einem neu-

en Ganzen zusammensetzen – die „Spuren“ werden anschließend mit Gold veredelt.

Dahinter steht die Idee, dass alle Dinge einzigartig sind und ein Bruch, z. B. durch eine Erkrankung, nicht das Ende bedeutet.

## KOMM WIE DU BIST – TROMMEL WIE DU BIST

Datum: 7.10.2022

Uhrzeit: 15 bis 17 Uhr

Workshopleitung: Arne Berger

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit mit vielen Menschen gemeinsam zu trommeln und die Kraft, die durch den Rhythmus entsteht, zu spüren und zu erfahren. Ganz gleich, ob Sie jung oder alt sind, noch nicht wissen, was z. B. eine Djembé ist oder ob Sie Fortgeschrittene:r sind.

Es geht darum, dass Sie durch Ihren eigenen Rhythmus Energie tanken können und so eine Balance finden zwischen den Anforderungen, die eine Erkrankung mit sich bringt, und den eigenen Bedürfnissen und Kraftquellen.

Zu diesem Workshop werden die Instrumente von „BigBeatBerger“ zur Verfügung gestellt. Sollten Sie aber eine Trommel haben, bringen Sie diese gerne mit.

## HINWEIS

Die Fotoausstellung und alle Workshops sind für Sie kostenfrei!

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Beteiligten vor Ort für ihre Unterstützung.