

Jahresbericht 2023



www.dasfrauenzimmer.com

**Gemeinschaft erleben.
Begegnungen, die inspirieren.
Wertvolle Veranstaltungen,
die bewegen.**

Liebe Frauen*, liebe Mitglieder und Gönner:innen des FRAUENZIMMERS!

ein weiteres Vereinsjahr neigt sich dem Ende zu und wir dürfen erneut mit Stolz zurückblicken.

Wie ihr bereits an der Seitenanzahl des Jahresberichts merken werdet, wird dieses Jahr der Jahresbericht deutlich kürzer ausfallen als letztes Jahr. Wieso ist das so? Ende letzten Jahres hat sich der Vorstand beraten, wie das Jahresprogramm des mobilen Frauenzimmers aussehen soll. Deutlich wurde eine Vision: weniger Veranstaltungen, dafür größer und intensiver. Dadurch entstand das Konzept vom Wiibrtag. Neben dem Wiibrtag trifft sich der Verein für die, bereits zur Tradition gewordenen, Wiibrwege. Ein Besuch im Frauenmuseum Hittisau ist ebenso im jährlichen Plan sowie die „Spontan Lust auf“ Veranstaltungen, wodurch feministische Events im Ländle besucht und unterstützt werden.

Ein Ziel der Veränderung des Jahresprogramms bestand darin, in den Verein mehr Vereinsleben zu integrieren. Es ist schön, die Gemeinschaft und Unterstützung unter uns Frauen* zu spüren und tolle Begegnungen zu erleben.

Um auf einen von den Leitsätzen des Frauenzimmers zurückzugreifen:

**„Wir glauben, dass jede Frau* sich selbst akzeptieren, ihre Wünsche definieren und die Welt mitgestalten kann.“
Danke, dass ihr die Welt des Frauenzimmers mitgestaltet und Teil davon seid!**

Wir freuen uns auf das Vereinsjahr 2024 mit euch,
Rebecca Sonnweber, Jessica Aberer, Nicole Fischer und Eva Hölzl

2023 in Zahlen

63 Mitglieder

12 Veranstaltungen

572 Begegnungen
femtastische



Frühjahr 2023

Referentin: Rebecca Sonnweber

Im Frühjahr 2023 versammelte sich in Frastanz, immer donnerstags, eine kleine Gruppe von Frauen, um gemeinsam beim Wiibryoga zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und den Alltag zu entschleunigen.

Die kleinen, aber regelmäßigen Treffen schafften eine einladende Atmosphäre, in der wir Frauen mentale Ausgeglichenheit suchten. Rebecca leitete die Gruppe durch eine abwechslungsreiche Yogastunde, die speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen zugeschnitten war. Von sanften Dehnungen über Atemübungen bis hin zu meditativen Elementen bot das Wiibryoga einen ganzheitlichen Ansatz, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Die positiven Auswirkungen dieser regelmäßigen Treffen waren nicht nur während der Yogastunden spürbar. Neben den gemeinsamen Übungen, teilten die Frauen auch ihre persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse über den Umgang mit Stress und den Weg zu innerer Ruhe. Diese gegenseitige Unterstützung schafft(e) eine starke Gemeinschaft, die über die Grenzen der Yogamatte hinausreicht.

Rebecca Sonnweber



11.03.2023

Referentinnen: Eva Hölzl und Frauenmuseum Hittisau

Bei verregnetem Frühlingswetter machten sich zehn Frauen auf die Reise in den Bregenzerwald. Ziel war das Frauenmuseum Hittisau mit seiner aktuellen Ausstellung "Zwischen den Welten". Was macht ein „reiches“ Leben aus? 23 Frauen erzählten in spannenden Interviews aus ihrem Leben. Sie sind geboren zwischen 1915-1935 und waren während des Zweiten Weltkrieges junge Mädchen* oder noch Kinder.

Ein weiteres Highlight war die Sonderausstellung "Frieda Pop. Hommage an eine Ikone", die uns mitnahm in das fulminante Leben der mexikanischen Künstlerin. Bei einem leckeren Mittagessen, tauschten wir uns über unsere Eindrücke der Ausstellungen aus und ließen den Tag gemeinsam bei Kaffee und Kuchen ausklingen.

Eva Hölzl



15.04.2023

Referentin: Nicole Fischer

Wenn sich Frauen trotz sehr schlechten Wettervorhersagen gemeinsam auf den Weg machen, dann kann es wittertechnisch nur gut ausgehen. So geschehen am 15.04. anlässlich unserer Wiibr-Wege im Frühling.

Wir starteten von Satteins aus in Richtung Göfis – Ziel war die Ruine Sigberg in Göfis. Dabei spazierten wir durch den Wald, herrlich duftenden Wiesen und abgelegenen Wegen. Es entstanden dabei wunderbare Gespräche unter uns Frauen und zahlreiche bleibende Eindrücke.

Bei der Ruine Sigberg angelangt, konnten wir mal so richtig frei durchatmen und die Kraft dieses Platzes in uns aufsaugen.

Danach genossen wir gemeinsam unsere Jause, wobei wir von Evi mit einer selbstgemachten Linzer-Schnitte sowie von Petra mit einer selbstgemachten Roulade verwöhnt wurden. Das war der Anstoß um zahlreiche Tipps auszutauschen, damit es bei jeder von uns mit der nächsten Roulade zuhause klappt 😊.

Nach dieser gelungenen Jause und dem lustigen Zusammensein traten wir den Rückweg an. In Satteins angelangt, kehrten ein paar Frauen noch auf einen Kaffee ins Backcafe Till ein. Wir verabschiedeten uns herzlich und verabredeten uns schon für die nächsten Wiibr-Wege im Herbst.

Nicole Fischer

**THE FUTURE
IS FEMINIST.**

31.05.23: Feminism WTF

„Spontan Lust auf“ mit Jessica Aberer

Da die Filmvorstellung von dem Dokumentationsfilm „Feminism WTF“ einen so hohen Andrang hatte, mussten wir unseren Besuch um zwei Wochen verschieben. Beide Filmvorstellungen am Spielboden in Dornbirn waren restlos ausverkauft. Trotz der notwendigen Terminverschiebung, ist das eine erfreuliche und eindrückliche Nachricht.

Der Film zeigt führende Wissenschaftler*innen zum Thema Gender, Diversity, kritische Männlichkeitsforschung, Soziologie etc.

Wie diese Fachpersonen das Thema Feminismus darlegen, ist beeindruckend und mitreißend. Viele (meist) Frauen* kennen die Diskussionen zum Thema Feminismus mit Gegenübern, bei denen diverse Emotionen das Gespräch aushebeln. So wird im Film thematisiert, dass Wissen zum Thema Feminismus leider abgewertet oder nicht wissenschaftlich bewertet wird. Der Film hat mich persönlich darin bekräftigt, das fundierte Wissen zu Feminismus mit Stolz und Selbstbewusstsein weiterzutragen.

Durch Experimente wurde die Theorie mit der Praxis unterstrichen.

Mit dem abschließenden Slogan auf der Leinwand: **„The Future is Feminist“** möchte ich diesen Film jeder Person herzlichst empfehlen.

Jessica Aberer



03.06.23

Referentinnen: Rebecca Sonnweber, Jessica Aberer, Nicole Fischer

Der erste Wiibrtag war ein voller Erfolg. Was bedeutet in diesem Zusammenhang Erfolg? Wir hatten eine tolle Gruppe und ein feines Miteinander und dafür möchten wir Danke sagen.

Der Tag begann mit einem gemütlichen Kennenlernen draußen. Zu Beginn gab es eine Einführung, wie der Tag ablaufen wird. Rebecca hat mit dem ersten Programmpunkt, dem heilsamen Räuchern und der Pflanzenmeditation, den Tag eröffnet. Selbst konnte Frau im Freien den getrockneten Salbei räuchern und ganz für sich sein. Besonderen Fokus lag auf dem Königskerze, welches uns dazu inspiriert hat, eine königinnenliche Haltung innerlich und äußerlich einzunehmen. Danach ging es in die Natur. Jessica begann den Programmpunkt mit einem Innehalten und Schärfen aller Sinne. Das Thema des Naturmandalas war "der weibliche Zyklus". Durch das intensive Sammeln von Naturmaterialien und das gemeinsame Legen, entstand ein toller Prozess. Das Ergebnis war für alle eindrucksvoll und stimmig.

Ein kulinarisches Highlight war das 3-Gänge-Menü, welches Nicole gezaubert hat. Mit vollem Magen starteten wir in den dritten Programmpunkt, der progressiven Muskelentspannung. Dort widmeten wir uns dem Thema des Loslassens und haben uns Zeit für Entspannung genommen. Mit Ruhe und Gelassenheit widmeten wir uns dem Kraftsymbol Malen. Jede konnte sich Steine auswählen und diese durch ein Symbol verzieren, welches ihr im Alltag Kraft gibt, sich auf das Positive zu konzentrieren. Kindliche Erinnerungen wurden wach und das kreative Tun aktivierte Freude für die Ästhetik.

Vom Künstlerischen wechselten wir fließend zu Kaffee und Kuchen. Nicole verwöhnte uns mit 4 verschiedenen Sorten Kuchen, die wir mit Dankbarkeit genossen. Der gefüllte Magen war beim Hatha Yoga nicht ganz vorteilhaft, aber Rebecca hat uns liebevoll durch die Übungen durchgeführt, so dass unsere innerliche Sonne schien.

Anschließend genossen wir draußen Cocktails und schnabulierten eine feine Jause zum Abendessen. Wir redeten über das Frau sein und philosophierten über eine Zukunft, in welcher Gleichberechtigung gelebt wird. Das Motto vom Wiibrtag war "zemm kraft tanka" und das gemeinsame Reden hat das Motto vollstens getroffen.

Beim finalen Feuerritual haben wir unsere Sorgen und Wünsche, die wir während des Tages in einem Gemeinschaftsbild gesammelt haben, verbrannt. Und so ging ein wundervoller Tag voller Frauenpower zu Ende und hinterließ viel Kraft bei uns.

Jessica Aberer



11.11.23

Referentinnen: Rebecca Sonnweber, Nicole Fischer



Zu einem der letzten Programmpunkte des Jahres lud das Frauenzimmer am 11. November ein.

Am zweiten diesjährigen „Wiibrtrag“ präsentierte sich das herrliche Herbstwetter wie bestellt in all seinen Facetten.

In den Räumlichkeiten des Domino in Frastanz am Kirchplatz verbrachten wir diesen „bsundriga“ Tag, der der Ruhe und der Stille der Jahreszeit entsprechend gewidmet war.

Zu mir ko

Zuerst hieß es, Ankommen in der einladend vorbereiteten Galerie im Dachgeschoß des Hauses und am wichtigsten: bei sich selbst. Unsere Obfrau Rebecca hieß Jessica, Eva und Nicole vom Vorstand sowie elf weitere Damen willkommen. Darunter auch einige interessierte Frauen, die das erste Mal einer Veranstaltung des Frauenzimmers beiwohnten.



Es roochat ghörig!

Eröffnet wurde das Programm mit einem intensiven Räucherritual. Salbei, reinigend und klärend, das Kraut der Wahl, um das, was uns nicht mehr dient oder belastet, loszulassen, wurde von uns angezündet und dabei hörbar oder in Gedanken ausgesprochen, welcher „Altstoff“ dem Rauch übergeben werden soll. Wir staunten nicht schlecht, welche Rauchschwaden dabei entstanden. Das Sonnenlicht, das durch die Fenster in den Raum fiel, ließ diese Schleier in einem ganz besonderen Licht erscheinen.



Nachdem der Raum ordentlich gelüftet und die negativen Energien zum Fenster hinaus „gewedelt“ wurden, griff Rebecca zu Fichtenharz, um dieses in Waldweihrauch aufzulösen. Ein angenehmer, herber Duft verströmte, und wir richteten unsere Aufmerksamkeit nun darauf aus, was uns nährt, belebt und guttut und diese Gedanken konnten wieder laut oder leise in den Rauch gesprochen werden.

In Bewegung ko

Nach einer kurzen Pause tauschten wir die Stühle mit unseren Yogamatten aus. Rebecca beschenkte uns mit einer sanften aber energetisierenden Hathayoga-Einheit, bei der alle Chakren geöffnet wurden. Die Wärme, die dabei entstand, erfüllte den Raum, der durch den zwischenzeitlich eingesetzten Regen in ein gedämpftes Licht getaucht wurde.

An Guata!

Ein Stockwerk tiefer erwartete uns eine schön gedeckte Herbsttafel. Nicole, ihres Zeichens Kulinarik-Queen, eröffnete den Mittagstisch mit einem deftigen Rotkraut-Walnuss-Salat und einem dazu passenden Bulgursalat. Als Hauptgang folgte ein leckeres Chili con – für die Vegetarierinnen unter uns sin – carne. Als krönender Abschluss wurde eine feines Birnentiramisu serviert. Ein großes Dankeschön an Nicole und ihr Küchenteam, die unseren Gaumen den gesamten Tag über so verwöhnt haben!

Zit zum Mola

Erinnerungen an Kindheitstage wurden beim nächsten Programmpunkt geweckt. Filzstifte und Buntstifte wurden bereitgestellt, ein Blatt Papier zu einer Karte gefaltet. Die Idee: sich selbst im Advent achtsam begegnen. Als kleine, optische Gedankenstütze gestalteten wir für jede der vier Wochen im Advent eine Seite der Karte. Sich in dieser Tätigkeit ganz zu verlieren, während die Regentropfen leise auf die Dachfenster prasselten, dabei die Zeit zu vergessen und einfach nur zu kritzeln oder zu schreiben, war beruhigend und hüllte uns in ein angenehmes Schweigen.

Zemma singa

Aus dieser Ruhe heraus versetzten wir unsere Stimmbänder beim anschließenden Mantrasingen in Schwingung. Die verschiedenen Töne und das angenehme Vibrieren des Körpers zauberten eine ganz besondere Stimmung. Im Gleichklang mit so tollen Frauen zu sein, das macht was!

Alles kummt zu'nam End

Nach einer Kaffee- & Kuchenpause kamen wir zum Ende des Programms: dass man auch im Gehen Meditieren kann, das bewies Rebecca bei einer kurzen Atem-Geh-Meditation. Noch einmal machten wir es uns dann auf den Matten bequem und begaben uns auf einen Spaziergang in einen bunten Blätterwald, bei dem wir uns mit guter Energie und den letzten wärmenden Sonnenstrahlen für die kommende, dunkle Jahreszeit auftanken konnten.

Zu guter Letzt setzte Rebecca ein Rauch-Zeichen. Lavendel, ausgleichend und harmonisierend, erfüllte den im Dunkel der Jahreszeit versinkenden Raum mit seinem angenehmen Duft.

Beschenkt mit Ruhe und Zufriedenheit verabschiedete sich jede von uns im Stillen nach draußen, die kühle Herbstluft in uns einströmend, und mit einem dankbaren Gefühl im Herzen, an diesem „bsundriga“ Tag Teil gewesen zu sein.

Manuela Fachinger



Fotos von miraz.photography

18.11.23 Schamlos schön

Referentinnen: Rebecca Sonnweber (Sonnweberin), Nadine Dunst-Ender (undnadineso) und Sophia Konstantinou (breastprotest)

Schamlos schön – inspirierende Eindrücke in Muntlix

Foto- und Videopremiere „Schamlos schön - Schluss mit Bodyshaming“ im Frödischsaal in Muntlix: ein mitreißender Abend voller inspirierender Momente. Neben der Videopremiere zum Fotoprojekt von Dr.ⁱⁿ Rebecca Sonnweber, begeisterte auch die erfrischende Comedy von „undnadineso“, die auf Einladung der „Schamlos schön“-Initiatorin ihre Comedy zum ersten Mal live zum Besten geben konnte.

Videopremiere – Herzstück des Abends

Die Sonnweberin – wie Rebecca Sonnweber online zu finden ist - eröffnete den Abend mit einer kraftvollen Rede über das weitverbreitete Problem des Bodyshamings. Ihre eindringlichen Worte riefen dazu auf, sich aktiv mit diesem Thema auseinanderzusetzen, um individuelles Wohlbefinden und eine positivere Gesellschaft zu fördern. Die 29 mutigen Frauen, die vor die Kamera traten, wurden ebenso gewürdigt wie Sophia Konstantinou für ihre herausragende Arbeit bei der Videoproduktion und Anna-Maria Frotschnig von Frotschnig Grafikdesign für die Bearbeitung der Bilder der Fotoausstellung.

Kritische Comedy

„undnadineso“ - Nadine Dunst-Ender brachte mit ihrer Comedy eine humorvolle Perspektive auf das Thema ein und kritisierte die Bodyshaming-Industrie auf unterhaltsame Weise. Ihr Beitrag lockerte die Stimmung im Saal auf und regte gleichzeitig zum Nachdenken an.

Eine Fotoausstellung, die begeistert

Die Fotoausstellung berührte auf besondere Weise, die Gäste zeigten sich begeistert. Unter ihnen die Vertreterinnen des Vereins Frauenzimmer - Jessica Aberer, Nicole Fischer und Eva Hölzl, Schulpsychologin Tina Längle, Angela Alicko (Landessprecherin des Frauennetzwerks Vorarlbergs) mit Frauennetzwerkkollegin Peggy Schaffrath, Regionalpolitikerin Mechtild Bawart, Kulturvermittlerin Brigitta Soraperra, Hanna Naphegyi (Familientankstelle), Karoline Klement (Bildungshaus Batschuns), Christine Marshall (Domino Frastanz) und Podcasterin Luca Martina Huber. In angeregten Gesprächen vertieften sie ihre Eindrücke und trugen zu einer inspirierenden Atmosphäre bei. Der Abend war nicht nur eine Absage an Bodyshaming, sondern auch ein Plädoyer für Vielfalt und Selbstakzeptanz.

Nadine Dunst-Ender



Advent 2023

Referentin: Nicole Fischer

Auch dieses Jahr schlossen sich 24 Frauen zusammen, um einander während der Vorweihnachtszeit Freude zu bereiten. Jede von uns investierte ihre Zeit und Kreativität, um 24 gleiche Geschenke liebevoll per Hand herzustellen. Die Bandbreite reichte von selbstgebastelten und handwerklichen Kreationen über handgearbeitete Stücke bis hin zu selbstgebackenen oder gekochten Köstlichkeiten.

Eine grundlegende Voraussetzung für jedes Geschenk war, dass es persönlich und von Hand gefertigt wurde. Nachdem alle Präsente mit Hingabe gestaltet, kunstvoll verpackt und mit der passenden Nummer versehen waren, wurden sie zu den beiden festgelegten Austauschterminen nach Frastanz gebracht. Die 576 liebevoll gestalteten Präsente wurden auf 24 Adventskalender verteilt und im Domino s'Hus am Kirchplatz in Frastanz zur Abholung bereitgestellt. Die Atmosphäre im Domino war von Vorfreude und Aufregung erfüllt, als wir uns bei Kuchen und Punsch für den Austausch trafen, um die Früchte unserer Mühen miteinander zu teilen.

Es war eine wahre Freude zu sehen, wie durch diese gemeinsame Aktion nicht nur wunderschöne Adventskalender entstanden, sondern auch neue Frauen ins Frauenzimmer fanden und wir gemeinsam mit dem Domino eine wohlwollende Gemeinschaft unter Frauen leben.

Rebecca Sonnweber

**Wir glauben, dass jede Frau*
sich selbst akzeptieren, ihre
Wünsche definieren und die
Welt mitgestalten kann.**

Kontakt

verein.frauenzimmer@gmail.com
+43 650 33 25 105
www.dasfrauenzimmer.com
instagram.com/frauenzimmer_verein
ZVR-Zahl: 1600253317
IBAN: AT57 3742 2000 0012 6177