

Frauentag 2026 – Workshops

Alles Gute kommt von oben – Frau Macht Strom

Referentin: Simone Herpich

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Solarenergie kennen und erfahren, wie Sie mit einem kleinen Steckersolargerät auf Balkon oder im Vorgarten eigenen Strom erzeugen können. Mit Simone Herpich, Klimawissenschaftlerin und Vorsitzende von Balkon.Solar e.V., schauen Sie sich an, wie Balkon-Solar funktioniert, was erlaubt ist, und wie der Einstieg ganz praktisch gelingt. Denn Strom macht schon lange nicht mehr nur der Mann. Sie können das auch!

Unterwegs mit Bruder Sonne – Inspirationen für eine wertschätzende Haltung zur Schöpfung

Referentin: Claudia Chmiel, KDFB

Auf einem Rundweg über kleine Wege und Pfade zum Berggarten des Crescentiaklosters (ca. 2,5 km) spüren Sie gemeinsam mit Claudia Chmiel, theologische Referentin des KDFB DV Augsburg, dem Loblied der Geschöpfe (Sonnengesang) des heiligen Franz von Assisi nach. Impulse laden ein, sich selbst in der Schöpfung neu wahrzunehmen. Sie halten inne, lassen sich anregen von der Haltung des Heiligen zur Schöpfung und entdecken, was Schöpfungsspiritualität heute bedeuten kann – ein Weg im Innen und Außen zugleich. Für alle, die sich gern bei jedem Wetter in der Natur aufhalten. Bitte feste Schuhe, kleine Sitzunterlage und Regen- bzw. Sonnenschutz mitbringen.

Dem Plastik auf der Spur

Referentin: Claudia Wieser, Forum Plastikfrei

Claudia Wieser vom Forum Plastikfrei beleuchtet in diesem interaktiven Workshop die vielfältigen Auswirkungen von Plastik auf Umwelt und Gesundheit. Anhand von Anschauungsmaterial und einem spielerischen Element werden sowohl ökologische als auch nachhaltige Aspekte greifbar gemacht. Sie erhalten alltagstaugliche Tipps für ein Leben mit weniger Plastik – beim Einkaufen, im Haushalt, bei Kleidung und Kosmetik – sowie Rezeptvorschläge für selbstgemachte Alternativen. Der Austausch in Kleingruppen ermöglicht Ihnen die gemeinsame Reflexion und das Teilen eigener Erfahrungen auf dem Weg zu einem bewussteren, plastikärmeren Alltag.

Warum der Wald wichtig ist – für Klima und Gesundheit

Referentin: Monika Riedmüller

Der Wald spielt eine zentrale Rolle für Klimaschutz und Nachhaltigkeit, ist jedoch selbst stark vom Klimawandel betroffen. Die Kräuterpädagogin und Wald-Gesundheitstrainerin Monika Riedmüller zeigt, warum jeder Baum zählt und welche unverzichtbaren Aufgaben der Wald für Klima, Umwelt und Mensch erfüllt. Bei einfachen Übungen im nahegelegenen Park erleben Sie, wie der Wald unsere Gesundheit stärkt und warum sein Schutz so wichtig ist.

Schönheitspflege auf natürlichem Wege

Referentin: Marianne Porsche-Rohrer

Ein frisches und gepflegtes Aussehen beruht gewiss nicht auf der Anwendung teurer Kosmetikprodukte. Vielmehr tragen eine gesunde, bescheidene Lebensweise und Ernährung dazu bei, sich von innen und außen vital und gepflegt zu fühlen. Liebevolle Zuwendung für

den eigenen Körper und viele kleine Hilfsmittel aus der Naturheilkunde sind ohne besonderen Zeitaufwand und mit geringen Kosten anwendbar, heben die Stimmung und das Wohlbefinden und machen die Falten weicher.

Nachhaltig, umweltfreundlich und plastikfrei – natürliche Haushaltshelfer selbst herstellen

Referentin: Inés Hermann

Ein nachhaltiger Haushalt kommt ohne Plastik und Wegwerfprodukte aus. In diesem Kurs stellen Sie praktische Alternativen selbst her: Wachstücher ersetzen Frischhaltefolie, handgemachte Taschen und Putztücher aus Naturmaterialien sind langlebig und mikroplastikfrei. Neben nützlichen Helfern für Küche und Bad entstehen auch umweltfreundliche Reinigungsmittel – einfach, günstig und hautschonend. So geht ressourcenschonendes Haushalten mit Kreativität und Sinn fürs Wesentliche.

Upcycling mit Restwolle – Glückswürmchen häkeln

Referentin: Angelika Gall, Landfrauen

In diesem Workshop verwandeln Sie Wollreste in kleine, gehäkelte Glückswürmchen. Gemeinsam mit Angelika Gall von den Landfrauen entdecken Sie, wie sich Restwolle kreativ und sinnvoll nutzen lässt – ein nachhaltiger Beitrag mit viel Freude am Handarbeiten. Das gesamte benötigte Material wird zur Verfügung gestellt.

Ein Klick, viele Möglichkeiten – umweltbewusstes Shoppen

Referentin: Maria Leidemann, VSB

Nach Feierabend bequem von daheim aus Waren auswählen und nach Hause liefern lassen, dank Online-Shopping ist das heute Realität. Sie haben es in der Hand, ob der Kauf im Internet die Umwelt belastet oder aber umweltfreundlich ist. Im Workshops erhalten Sie Tipps und Infos rund um den Online-Kauf und können auch selbst tätig werden. Um selbst mitmachen zu können, benötigen Sie ein Smartphone oder Tablet.

Natur erleben und verstehen: Vielfalt entdecken für jedes Alter

Referentin: Laurence Neumann, BUND

In diesem Workshop zeigt Laurence Neumann, Umweltbildungsreferentin des Naturerlebnis zentrums Allgäu (NEZ), wie Sie mehr über die Vielfalt der Tiere und Pflanzen in unserer Umgebung erfahren können. Sie gibt kurze Einblicke in ihre Arbeit beim NEZ und lädt Sie dazu ein, Ihre eigene Naturverbindung zu aktivieren und zu stärken. Dabei wird deutlich, warum es wichtig ist, einen Bezug zu unserer heimischen Flora und Fauna zu haben und somit Lebensräume von Insekten und anderen Tieren zu schützen. Mit einfachen, anschaulichen und unterhaltsamen Methoden lädt sie dazu ein, die Natur mit neuen Augen zu entdecken. Nach Möglichkeit wird der Workshop draußen stattfinden. Wetterangepasste Kleidung, Sonnen- und/oder Insektenschutz ist empfohlen. Bei schlechtem Wetter findet der Workshop in einem Klassenraum statt.

Nachhaltiger Raumduft mit regionalen Räuchermischungen

Referentin: Verena Krimbacher

In diesem Workshop tauchen Sie ein in die alte Kunst des Räucherns mit heimischen Pflanzen, Harzen und Wurzeln. Sie lernen, wie natürliche Räuchermischungen auf Körper und Emotionen wirken können, worauf es bei der Auswahl nachhaltiger Zutaten ankommt und wie Sie Ihren eigenen, individuellen Raumduft herstellen – komplett ohne synthetische Zusätze. Gemeinsam mit Verena Krimbacher mischen Sie wohlduftende Mischungen und erfahren, wie Räuchern für Entspannung, Klarheit und eine besondere Atmosphäre sorgen kann. Ideal für alle, die Natur, Tradition und bewussten Duft lieben.