

Einladung
zu den

Mariahilfer Frauenwochen

2025

13. bis 23. Oktober 2025

Veranstaltungen
von Frauen für Frauen

Außerordentliche Veranstaltung

11.10. „Musik von Komponistinnen – Klassik & Jazz“ Konzert | 15 Uhr

Musiker und Musikerinnen präsentieren im Konzertsaal des schönen Haydnhauses aus verschiedenen Genres Werke von Komponistinnen. Diesmal wird ein musikalischer Mix aus Klassik und Jazz von Besra Alaca Pummer, Yu Chen, Philippine Duchateau, Lisa Haag & Peter Natterer gespielt.

Der musikalische Bogen spannt sich über Werke von Margit Szekey und Ethel Smyth bis zu Songs aus eigener Feder bzw. Favoriten persönlicher Lieblings-Komponistinnen aus Jazz, Pop und Soul.

Infos vem-live.hpage.com
Wo Haydnhaus,
6., Haydngasse 19



13.10. Geschichten zwischen Mut und Zweifel Erzählcafé moderiert von Angelika Pohnitzer und Ingrid Otepka | 16 Uhr

Das Café schafft einen geschützten Raum für Frauen, in dem Zuhören im Mittelpunkt steht. Jede kann ihre ganz persönlichen Erfahrungen und Lebensgeschichten teilen – das Erzählen ist freiwillig, das Zuhören wertschätzend und ohne Kommentare oder Diskussionen.

Dabei geht es um die besonderen Herausforderungen und Kraftquellen von Frauen. Manchmal muss man mutig sein. Manchmal zweifelt man. Manchmal stellt man alles in Frage. Frauen erleben oft eine Mischung aus Stärke und Unsicherheit. Hier kann man das gut zeigen. Wenn man bewusst zuhört und andere Geschichten miterlebt, kann man neue Perspektiven gewinnen, das Frausein stärken und die Gemeinschaft fördern.

Anmeldung +43 1 4000-06110 oder post@bv06.wien.gv.at
Wo Gelber Salon der Bezirksvorstehung, 6., Amerlingstraße 11, EG

but
first
coffee

© Igor Lungu/Unsplash.com

13.10. Potpourri auf Seide

Eröffnung der Frauenwochen und Vernissage zur Ausstellung von Stefanie Dietrich | 18 Uhr

Autodidaktin – Künstlerin –
Mariahilferin: Stefanie Dietrich hat
nach ihrem Berufsleben zur Malerei
gefunden und schafft seit nunmehr
30 Jahren Kunstwerke auf Seide. Bei
der Auswahl ihrer Motive lässt sie sich
von Klimt, Mucha, Michelangelo bis
hin zu Disney inspirieren.

Wo Festsaal der Bezirksvorstehung,
6., Amerlingstraße 11, 1. Stock



13.10. Mut zum Investment für Frauen

Workshop | 17–19.30 Uhr

Freiheit, Erfüllung von langgehegten Wünschen
& Träumen oder Absicherung im Alter. Ein gutes
finanzielles Polster kann stärker machen, großzügiger
– und vor allem macht es unabhängiger. Dabei kann
noch viel gelernt werden: Verhandlungsgeschick,
Wissen über Spar- und Anlageformen und wie man
den Überblick über die Finanzen behält. Dieser
Vortrag soll ermutigen, die Finanzen selbst in die
Hand zu nehmen.

Anmeldung mariahilf@vhs.at

Wo VHS Mariahilf, Neubau,
Josefstadt, 6., Damböckgasse 4



15.10. Komponistinnen im Wandel – Ein Blick auf 200 Jahre

Konzert | 18 Uhr

Lieder von Fanny Hensel, Alma Mahler, Roxanna Panufnik, Manuela Kerer sowie Barbara Rektenwald präsentiert von Sopranistin Violetta Kowal und Pianistin und Komponistin Barbara Rektenwald.

Der Vergleich über 200 Jahre zeigt eine enorme Veränderung für Komponistinnen. Während Fanny Hensel und Alma Mahler mit gesellschaftlichen Einschränkungen kämpfen mussten, haben moderne Komponistinnen wie Kerer, Panufnik und Rektenwald deutlich mehr Möglichkeiten, um sich kreativ zu entfalten. Ihre Werke werden gespielt und die digitale Welt erleichtert den Zugang zum Publikum.

I Wo Festsaal der Bezirksvorstehung, 6., Amerlingstraße 11, 1. Stock

16.10. Tanz für die Weiblichkeit

Ori Tahiti Tanzworkshop | 16 – 18 Uhr

Die Teilnehmerinnen erleben die Kraft und Lebensfreude des polynesischen Tanzes! Der Ori Tahiti ist ein traditioneller Tanz aus Tahiti, der sich durch dynamische Hüftbewegungen, ausdrucksstarke Gesten und mitreißende Rhythmen auszeichnet.

In diesem zweistündigen Workshop lernen die Teilnehmerinnen die Grundbewegungen sowie eine wunderschöne Choreografie kennen. Der Tanz stärkt nicht nur den Körper, sondern fördert auch das Selbstbewusstsein. Der Ori Tahiti verbindet Bewegung, Musik und Kultur – die perfekte Gelegenheit, um die eigene Weiblichkeit mit Energie und positiver Stimmung zu feiern!

Anmeldung mariahilf@vhs.at

Wo VHS Mariahilf, Neubau, Josefstadt, 6., Damböckgasse 4

© Wikipedia



16.10. Fräulein Hahnkamper & Viberqueen

Konzert | 18 Uhr

Frontfrau Magdalena „Fräulein Hahnkamper“ entführt in die geheimnisvolle, neuartige Welt des Art Pop, mit einer gehörigen Portion Jazz und Zeitgenössischem! Es gibt neben den alten „Wildschweinhauern“ auch neue Kompositionen: renaissanceartig rezitativ, dann erbarmungslos rhythmisch bis hin zum Straußfedrischen Librettryptichon. Es groovt und ziert von Strauß verwendete Libretti mit Hahnkamperschen Eigenkompositionen. Gesang, Sprachkunst, Rap, Performance, Eigenkompositionen, Drums, Keys, Live Electronics, und, hört! Es röhrt laut und tönt zierlich: eine Bassklarinette.

Wo Festsaal der Bezirksvorstehung,
6., Amerlingstraße 11, 1. Stock

17.10. Mutig*Magisch*Mächtig

Workshop mit Julia Fabich | 16 Uhr

Der Workshop ist für Frauen, die ihre Fähigkeiten entdecken und verbessern möchten. Er wird von Julia Fabich, einer Unternehmerin und Beraterin, geleitet. 2022 veröffentlichte sie ihr Buch und startete damit noch einmal neu.

Der Workshop basiert auf dem Konzept der „Tigerin-Weisheit“. Dieses Konzept symbolisiert vorhandene, aber oft ungenutzte Potenziale. Durch Übungen lernen die Teilnehmerinnen, ihre Kraft zu erkennen und zu nutzen. Wenn man sich spielerisch an seine eigenen Möglichkeiten herantastet, dann ist Mut dabei wichtig. Die Teilnehmerinnen lernen ihre Stärken kennen und überwinden ihre Selbstzweifel.

Anmeldung +43 1 4000-06110

oder post@bv06.wien.gv.at

Wo Festsaal der Bezirksvorstehung,
6., Amerlingstraße 11, 1. Stock

Fräulein
Hahnkamper

© Christina Lag-Schröckenstein



Julia Fabich

20.10. Healthy Habits

Workshop mit Angelika

Pohnitzer und Alexandra Reis | 17 Uhr

„Healthy Habits“, also gesunde Gewohnheiten, können einen wertvollen Beitrag für unsere physische wie auch psychische Gesundheit haben. Wie man diesbezügliche Gewohnheiten mit Hilfe der Tiny Habits Methode auf- und ausbauen kann, zeigen Pohnitzer und Reis in ihrem Workshop.

Anmeldung +43 1 4000-06110 oder
post@bv06.wien.gv.at

Wo Festsaal der Bezirksvorstehung,
6., Amerlingstraße 11, EG

23.10. Gut gebrüllt Löwin!

Stimm- und Sprechtraining | 16 – 20 Uhr

Zu hoch? Zu schrill, zu piepsig? Wenn allgemein gilt, dass die tieferen Stimmen Souveränität und die höheren Tonlagen Unsicherheit signalisieren, empfiehlt es sich dann, in Meetings oder bei Präsentationen absichtlich tiefer zu sprechen? Es gibt bessere, stimmbänderfreundlichere Strategien: Gehör und Anklang finden wir, indem man im Eigenton, also in der individuellen

Stimmlage kommuniziert und auf prägnante Artikulation, angemessene Sprechgeschwindigkeit und Dialogpausen achtet.

Im Workshop lernen die Teilnehmerinnen Übungen und Aktivitäten kennen, die zu einer entspannten Stimmgebung führen, die Deutlichkeit verbessern und das Vertrauen in die

Redekompetenz stärken. Übungsrunden mit Feedback bieten Gelegenheit, die neuen Informationen und Impulse gleich anzuwenden. Bequeme Kleidung empfohlen!

Anmeldung mariahilf@vhs.at

Wo VHS Mariahilf, Neubau, Josefstadt,
6., Damböckgasse 4

22.10. Körper spüren & Seele baumeln lassen

Workshop mit Barbara

Kratschmar | 16 Uhr

Die zwei Stunden richten sich speziell an Frauen. Als Shiatsu-Praktikerin bietet Barbara Kratschmar eine wohltuende Auszeit vom Alltag mit leichten Übungen aus dem Shiatsu am eigenen Körper zur Aktivierung und Belebung an, sowie Entspannungs- und Atemtechniken, um das eigene Körpergefühl zu stärken. Ergänzend dazu werden Sequenzen aus der Shiatsu-Behandlung bei einzelnen Teilnehmerinnen vorgestellt. So lernen die Teilnehmerinnen ihren eigenen Körper besser kennen und erfahren, was Shiatsu bewirken kann.

Anmeldung

+43 1 4000-06110 oder
post@bv06.wien.gv.at

Wo Festsaal der
Bezirksvorstehung,
6., Amerlingstraße 11,
1. Stock



© Black Sun/Shutterstock.com



23.10. Private Erfüllung & berufliche Selbstverwirklichung im Einklang

Workshop mit Alice Dobias | 16.30 Uhr

Wie bewältigt Frau die vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen des Alltags und bewahrt dabei mentale Gesundheit und Resilienz?

Unternehmerin und Mutter Alice Dobias verrät in einem zweistündigen Workshop, wie es gelingen kann, die Vielzahl an Lebensrollen unter einen Hut zu bringen.

Alice
Dobias

Anmeldung +43 1 4000-06110 oder
post@bv06.wien.gv.at

Wo VHS Mariahilf, Neubau, Josefstadt,
6., Damböckgasse 4



23.10. Live-Musik & Tanzkonzert

Konzert mit Sylvia Bruckner, Birgitta Flick & Christa Stöffelbauer | 18 Uhr

Ein einzigartiges Event, bei dem die drei Künstlerinnen einen Raum schaffen, der aus der unmittelbaren Interaktion von Musik und Tanz entsteht. Im gemeinsamen Spiel erforschen sie Klangverwandtschaften und subtile Details zwischen Instrument und Körper, zwischen Musik und Bewegung.

Dabei entsteht ein lebendiger, sich ständig wandelnder Raum voller neuer Möglichkeiten der Interaktion. Das diverse Publikum wird eingeladen, diesen gemeinsam geschaffenen Raum mitzugestalten und in die offene Dimension von Musik, Tanz und Improvisation einzutauchen.

I Wo Festsaal der Bezirksvorstehung, 6., Amerlingstraße 11, 1. Stock

Mariahilfer Frauenwochen

Gleich anmelden!

Teilweise beschränkte
Anzahl an Teilnehmerinnen.
Daher wird um Anmeldung
erbeten!

Veranstaltungen von Frauen für Frauen

13.10. – 23.10.2025

Außerordentliche Veranstaltung:

11.10. „Musik von Komponistinnen – Klassik & Jazz“ – [Konzert](#)

13.10. „Geschichten zwischen Mut und Zweifel“ – [Erzählcafé](#)

„Potpourri auf Seide“ – [Eröffnung & Vernissage](#)

„Mut zum Investment für Frauen“ – [Workshop](#)

15.10. „Komponistinnen im Wandel – Ein Blick auf 200 Jahre“ – [Konzert](#)

16.10. „Tanz für die Weiblichkeit“ – [Workshop](#)

„Fräulein Hahnkamper & Viberqueen“ – [Konzert](#)

17.10. „Mutig*Magisch*Mächtig“ – [Workshop](#)

20.10. „Healthy Habits“ – [Workshop](#)

22.10. „Körper spüren & Seele baumeln lassen“ – [Workshop](#)

23.10. „Gut gebrüllt Löwin!“ – [Stimm- und Sprechtraining](#)

„Private Erfüllung & berufliche Selbstverwirklichung
im Einklang“ – [Workshop](#)

„Live-Musik & Tanzkonzert“ – [Konzert](#)

Eintritt frei

sofern nicht anders angegeben!

Workshops sind Frauen und Mädchen vorbehalten.

Zu den anderen Veranstaltungen sind Männer herzlich eingeladen!