



Vitamin F-Veranstaltungen

- 21.11.92:** 1. Frühstück: „**Freiräume – Freiräume**“, Referentin: Mechthild Kretz
- 24.04.93:** 2. Frühstück: „**Krisen als Chance**“, Referentin: Clara Endenburg
- 23.10.93:** 3. Frühstück: „**Lebenslanges Glück in der Partnerschaft – Ein Mythos oder eine reelle Chance?**“, Referentin: Hiltrud Franken-Horstmann (Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Bruchsal), Musik: Sabine Mosebach, Doris Merz
- 26.02.94:** 4. Frühstück: „**Durch Kinder dem Kind in mir begegnen**“, Referentin: Ursula Ruoff, Musik: Ingrid Dogendorf-Eliu
- 30.04.94:** **Frauen-Info-Börse** im Hof des evangelischen Gemeindehauses
- 08.10.94:** 5. Frühstück: „**Verletzt, gekränkt, enttäuscht**“, Referentin: Ruth Kölbel, Musik: Isabell Wüst, Dorothee Seeger
- 18.02.95:** 6. Frühstück: „**Wo gehobelt wird fallen Späne**“ – **Unser Umgang mit Aggressionen**, Referentin: Heidi von Wedemeyer, Musik: Petra Jägel
- 24.06.95:** 7. Frühstück: „**Träume und Traumsymbole**“, Referentin: Roswitha Wolfmüller, Musik: Maria Palatine, Harfe & Gesang
- 18.11.95:** 8. Frühstück: „**Finde Mut zu Dir selbst – Selbstsicherheit lernen**“, Referentin: Karin Bundschuh-Müller, Musik: Yukie Hamuro
- 10.2.96:** 9. Frühstück: „**Stil und Farbe – wie viel, wovon?**“, Referentin: Carmen Engelmann, Pantomime: Dr. Andrea Groß
- 22.06.96:** 10. Frühstück: „**Von der Freiheit loszulassen**“, Referentin: Karin Vorländer, Musik: Barbara Marfels, Gudrun Kärcher, Ursula Markgraf, Brigitta Thalmann
- 08.11.96:** 1. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer, Jubiläumsveranstaltung zu unserem 10. Frühstück: „**Die Kunst einander zu verstehen**“, Referenten: Mechthild und Günther Kretz, Musik: Verena Lindacker, Frieder Mayer
- 22.02.97:** 11. Frühstück: „**Der Stoff aus dem die Kleider sind – über die Herstellung und Verträglichkeit von Textilien für Gesundheit und Umwelt**“, Referentin: Mechthild Bauer, Musik: Yvonne Arnitz, Jochen Pflüger
- 14.6.97:** 12. Frühstück: „**Frau und Geld – Eignes Geld ist Goldes wert**“, Referentin: Brunhilde Krumes
- 14.11.97:** 2. Vitamin F am Abend: Jubiläumsveranstaltung für Frauen und Männer zum **5-jährigen Bestehen**: „**Die Kirschen in Nachbars Garten – über die Treue**“, Julia Onken, Buchautorin
- 14.02.98:** 13. Frühstück: „**Mut zur Mittelmäßigkeit – die entspannte Mitte finden**“, Referentin: Beatrix Böni aus Zürich, Musik: Gruppe „Lithops“

- 27.06.98:** 14. Frühstück: „**Was wechselt in den Wechseljahren?**“, Dr. Ulrike Ullmann (Leiterin von pro familia Karlsruhe), Kabarett: Ulla Greiler, Ann-Kathrein Lech-Gebhardt
- 08.10.98:** Vitamin F am Abend für WORTstark: „**Das grausame Ritual – über genitale Verstümmelung von Mädchen und Frauen in Afrika**“, Ines Laufer von „terre des femmes“
- 14.11.98:** 15. Frühstück: „**Angst lähmt – Mut befreit**“, Referentin: Ulla Graf, Musik: Klezmer-Gruppe „Ratatui“
- 27.02.99:** 16. Frühstück: „**Hildegard von Bingen (1098-1179), - Visionärin, Heilkundige und Musikerin – eine geniale Frau wurde 900 Jahre alt.**“, Referentin: Hildegard Seng, Musik: Charlotte & Jan Fischer
- 03.07.99:** 17. Frühstück: „**Junge, Junge – Mann, oh Mann. Wie wir Jungen erziehen, stark und sensibel zu sein.**“, Referentin: Verena Kracke, Klavier: Maximilian Williams
- 12.11.99:** 3. Vitamin-F am Abend, eine Veranstaltung für Frauen und Männer: „**Ein Kick für die Partnerschaft. Heraus aus dem gewohnten Nebeneinander – hinein in eine lebendige Beziehung.**“, Referent: Dieter Müller, Musik: Maria Palatine, Harfe & Gesang
- 12.02.00:** 18. Frühstück: „**Ja zum Leben – Ja zum Sterben.**“, Referentin: Helgard Dietmeier, Diakonie Karlsruhe, Musik: Gospelchor Forst
- 17.06.00:** 19. Frühstück: „**Wenn Essen zum Problem wird**“, Referentin: Jutta Kolletzki, Musik: Gesangsgruppe Dur & Moll
- 17.11.00:** 4. Vitamin F am Abend, eine Veranstaltung für Frauen und Männer: **Ein Abend mit Märchen aus dem Orient**, Gisela Borcharding, Musiker aus Afghanistan
- 24.03.01:** 20. Frühstück: „**For ever young**“, Dr. Ulrike Ullmann (Leiterin von pro familia Karlsruhe), Musik: Nicole Allendorf-Braun, Andreas Braun
- 23.06.01:** 21. Frühstück: „**Mitten im Leben – mitten am Tag – meine Mitte finden**“, Referentin: Hildegard M. Seng, Musik: Ulrike Bertram
- 20.10.01:** 22. Frühstück: „**Mal lieb ich dich, mal hass ich dich – die schwierige Balance zwischen Müttern und Töchtern**“, Referentin: Hiltrud Franken-Horstmann (Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Bruchsal), Musik: Doreen Schrimpf, Claudia Spitz-Streich
- 23.11.01:** 5. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: **Meditatives Tanzen** mit Christina Fromm
- 09.03.02:** 23. Frauenfrühstück: „**Jetzt pack ich's an – so komme ich meinem Lebensplan auf die Spur**“, Referentin: Angela Seifert, Musik: Yvonne Arnitz, Wolfgang Klockewitz
- 08.06.02:** 24. Frühstück: „**Langsamere Leute leben leichter – starke Stresser stöhnen schwer**“, Referentin: Beatrix Böni aus Zürich, Harfe und Gesang: Maria Palatine
- 15.11.02:** 6. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: „**Sin die noch z'amme**“, Harald Hurst, Musik: Gruppe „Corpo di Bacco“ – **10jähriges Jubiläum von Vitamin-F**
- 22.03.03:** 25. Frauenfrühstück: „**Herzessache - das Herz, mehr als ein Organ?**“, Referentin: Hildegard Seng, Musik: Frauengruppe Dur & Moll

- 28.06.03:** 26. Frauenfrühstück: **„Wachsein für das Kommende. Positive Stärken für die Zukunft entwickeln“**, Referentin: Bärbel Hermann, Musik: Nicole Allendorf-Braun, Andreas Braun
- 07.11.03:** 7. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: **„Ich bin so wild nach deinem Erdbeermund. Ein lyrisch-musikalischer Abend“**, Patricia Conrad-Amaury, Musik: Gerhard Schiewe
- 07.02.04:** 27. Frauenfrühstück: **„Die (un)heimliche Macht der Gedanken“**, Referentin: Anne-Rose Stöckle aus Weingarten, Musik: Gruppe Café Mélange
- 15.05.04:** 28. Frauenfrühstück: **„Darüber müssen wir reden. Das Gespräch in der Familie verbessern, Konflikte lösen lernen (Familienkonferenz)“**, Referentin: Christine Woltmann, Musik: Tanja & Daniel Polenz
- 12.11.04:** 8. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: **„Ratatui - Vom Balkan in den Garten Eden. Texte und Musik : Winfried Uhrig und die Gruppe Ratatui**
- 26.11.04:** Sonderveranstaltung am Abend: **„Wie ich lernte, das Unkraut zu lieben“** – Begegnung mit Maria Sperring
- 26.02.05:** 29. Frauenfrühstück: **„Freundinnen: Süßes, Saures, Dynamit. Was Freundinnen einander bedeuten“**, Referentin: Rosalie Maag, Querflöte: Doreen Maisch, Klavier: Almut Schneider
- 25.06.05:** 30. Frauenfrühstück: **„Nur wer frei ist, hat Platz für Neues. Mein Leben entrümpeln, weg mit dem Ballast.“**, Referentin: Bärbel Hermann, Musik: Gruppe „The black sheep connection“ mit Maximilian Williams
- 29.10.05:** 31. Frauenfrühstück: **„Der eigenen Kreativität auf der Spur. Künstlerinnen berichten“**, Ursula Baumung, Evelyn Daubenspeck, Christina Fromm, Heidi Harmsen, Gila Plohne, Musik: Frauengruppe Dur & Moll
- 11.02.06:** 32. Frauenfrühstück: **„Geishas, was verbirgt sich hinter der weißen Maske“**, Referentin: Dr. Eva Paur, Musik: Frau Waseda
- 10.06.06:** 1. Frauenkreativitätsmarkt (als Folgeveranstaltung zum 31. Frauenfrühstück) **„Klein-Montmartre“** auf dem Weingartener Rathausplatz
- 24.06.06:** 33. Frauenfrühstück: **„Wer lacht erschreckt sein Unglück. Über das Lachen, eine erstaunliche menschliche Fähigkeit“**, Referat & Clownerien: Julia Hartmann + Töchter
- 24.11.06:** 9. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer mit dem **Meister des Varieté-Marionettenspiels Stefan Blinn**
- 3.03.07:** 34. Frauenfrühstück: **„Glück ist nicht nur Glückssache. Wie man zu seiner Lebenszufriedenheit beitragen kann“**, Hiltrud Franken-Horstmann (Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Bruchsal), Musik: Christian Auer (Trommeln)
- 23.06.07:** 2. Frauenkreativitätsmarkt **„Klein-Montmartre“** auf dem Weingartener Rathausplatz
- 15.09.07:** 35. Frauenfrühstück: **„Frida Kahlo wird 100“**, Referentin: Kiriakoula Damoulakis, Kunsthistorikerin, Lateinamerikanische Tänze: Diana Rosa Reinig & Ricardo de Freitas, Deutsche Meister HGR II S-Latein, 3. bzw. 6. der deutschen Profi-Latein-Rangliste, Heidelberg 2007

- 27.10.07:** 3. Frauenkreativitätsmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Weingartener Rathausplatz
- 16.11.07:** 10. Vitamin F am Abende für Frauen und Männer, **15jähriges Jubiläum von Vitamin F: Ein Abend mit der Sängerin Joana**
- 23.02.08:** 36. Frauenfrühstück: „**Wenn Beziehungen älter werden. Wie die Liebe bleibt. Die Kunst erneut zu lieben**“, Referentin: Dr. Ulrike Ullmann (Leiterin von pro familia Karlsruhe), Gesang: Raphaela Stürmer
- 14.06.08:** 4. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Rathausplatz
- 20.09.08:** 37. Frauenfrühstück: „**Biologie des Glücks: Warum Schokolade und Joggen glücklich machen**“, Referentin: Dr. Andrea Groß, Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Musik: Gertrud Duppel, Gitarre
- 14.11.08:** 11. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: „**Die Lust zu zaubern**“, ein zauberhafter Abend mit dem Zauberer Joachim Bell
- 14.03.09:** 38. Frauenfrühstück „**Das Enneagramm: Die 9 Gesichter der Seele**“, Referentin: Claudia Schäfer, Gitarre und Gesang: Kerstin Bellemann
- 27.06.09:** 5. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Rathausplatz
- 26.09.09:** 39. Frauenfrühstück „**Simone de Beauvoir: Ein Frauenleben. Zum 100. Geburtstag einer bewegten Frau**“, Referentin: Kiriakoula Damoulakis, Akkordeon und Gesang: Asgard Schulze
- 20.11.09:** 12. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: **Pantomime mit Peter Herrmann.**
- 20.02.10:** 40. Frauenfrühstück „**Ich stehe nicht mehr zur Verfügung. Wege aus der Verstrickung**“, Referentin: Hiltrud Franken-Horstmann (Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Bruchsal), Musik: Trommeln, Percussion: Christian Auer
- 27.06.10:** 6. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Rathausplatz
- 25.09.10:** 41. Frauenfrühstück „**Das weibliche Gehirn: warum Frauen anders sind als Männer**“, Referentin: Dr. med. Ulrike Ullmann (Leiterin von pro familia Karlsruhe), Unterhaltung & Clownereien: Siegfried Blattner, Schauspieler aus Weingarten
- 27.11.10:** 42. Frauenfrühstück „**Noch einmal leben vor dem Tod. Gedanken zu Abschied, Sterben, Tod und Trauer**“ Referentin: Claudia Schäfer, Musik: Querflöte & Marimbaphon mit Leslie & Frank Thomé
- 11.02.11:** 13. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer „**S'isch überall ebbes**“ mit Harald Hurst, Musik: Jox & Attila
- 21.05.11:** 43. Frauenfrühstück, Thema: "**Ich bin nicht auf der Welt, um so zu sein wie du mich haben willst**", Referentin: Christine Harsch-Schmutzer, Klezmer-Musik mit Gruppe von Helga Betsarkis
- 02.07.11:** 7. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Rathausplatz
- 15.10.11:** 44. Frauenfrühstück, Thema: „**Ich höre, was du wirklich sagst**“ – Das Paar im Gespräch, Referentin: Hiltrud Franken-Horstmann (Leiterin der Ehe-, Familien- und

Lebensberatungsstelle Bruchsal), Musik: Blues-Gruppe „Out of the mud“ mit Simon Buss: Schlagzeug, Andy Penzoldt: Blues harp, Sam Bachnick: Gitarre, Robert Becker: Bass

- 28.01.12:** 45. Frauenfrühstück, Thema: **“Liebe dich selbst, dann ist es egal wer dich ärgert”**, Referentin: Silvia Richter-Kaup, Klavier: Maximilian Williams, Gesang: Laura Oyewale
- 21.04.12:** 46. Frauenfrühstück, Thema: **„Zeitkrankheit Burnout: Warum Menschen ausbrennen und was wir dagegen tun können“**, Referentin: Dr. Tomke van den Hooven, Klavier: Julia Schöffler, Gesang: Carina Gottwald
- 23.06.12:** 8. Frauenkreativmarkt **„Klein-Montmartre“** auf dem Weingartener Rathausplatz
- 13.10.12:** 47. Frauenfrühstück – **20jähriges Jubiläum von Vitamin F** mit der Frauenkabarettgruppe **Marie & Sophie** (Marlene Kern & Ute Vollmar) aus Königsbach-Stein
- 19.01.13:** 48. Frauenfrühstück, Thema: **„Vom Unsinn des Perfektionismus & wie wir der Perfektionismusfalle entkommen“**, Referentin: Dr. Ute Bayer, Musik: Jaleh Perego – Violine, Duro Seong - Violine
- 27.04.13:** 49. Frauenfrühstück, Thema: **„Verzeihen, eine heilsame Kraft“**, Referentin: Juliane Vogel, Gesang: Doreen Holzmüller aus Weingarten, Gitarre & Gesang: Jenny Russel aus Weingarten
- 29.06.13:** 9. Frauenkreativmarkt **„Klein-Montmartre“** auf dem Weingartener Rathausplatz
- 16.11.13:** 50. Frauenfrühstück, Thema: **„Dankbarkeit, Kraftquelle für ein erfülltes Leben“**, Referentin: Ricarda Hecke Schäfer, freie Vokalimprovisationen: Friederike Merz aus Berlin
- 25.01.14:** 51. Frauenfrühstück **„Die Kunst in Gesichtern zu lesen“**, Referentin: Ulla Vogeley, Gesang & Klavier: Lea & Hans Siegrist aus Weingarten
- 05.04.14:** 52. Frauenfrühstück: **„Aschenputtels Schicksal und andere schaurige Geschichten“**, Krimifrühstück mit Eva Klingler, Autorin von Baden-Krimis, Gitarre: Volker Schäfer
- 28.06.14:** 10. Frauenkreativmarkt **Klein Montmartre** auf dem Weingartener Rathausplatz
- 15.11.14:** 53. Frauenfrühstück **„Farbe & Duft: Botschaften für Ihr Wohlbefinden“**, Referentin: Manuela Seith (Inhaberin des Ladens Energie & Farbe, Uhlandstr., Karlsruhe), Gesang: Liv Solveig Wagner
- 31.01.15** 54. Frauenfrühstück **„Für mich soll's rote Rosen regnen“** – Songs, Texte & Geschichten von und über Hildegard Knef, Gesang: Christiane Seidl-Behrend, Sprecherin: Christine Mayer, Akkordeon: Tina & Uwe Höhn
- 25.04.15** 55. Frauenfrühstück **„Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit“** mit Dr. Beate Lechler, Musik: Edmund Lepold (Klangschalenmusik)
- 27.06.15** 11. Frauen-Kreativmarkt **„Klein-Montmartre“** auf dem Weingartener Rathausplatz
- 23.09.15** 14. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: Lesung mit Prof. Wacker, Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal: **„Isaaks Töchter“**, 19:30 Uhr, Turmzimmer, Rathaus Weingarten
- 14.11.15** 56. Frauenfrühstück **„Wie man sich von ‘Müll’ im Kopf befreit und verborgene Schätze hebt – Impulse für Frauen, die (immer wieder schnell) mit sich in Frieden kommen**

- wollen“ mit Silvia Richter-Kaupp, Musik: Gruppe „Endless second“ Akustik-Set aus Gitarre & Gesang (Nicolai Dörr aus Weingarten), Klavier (Artur) und Cajon (Niklas)
- 20.02.16** 57. Frauenfrühstück **"Resilienz. Nicht kentern, trotz rauer See - Die innere Widerstandskraft stärken"** mit Eva Danker (Diplom-Psychologin), Musik: Tunc Süzer (Gitarre & Gesang)
- 30.04.16** 58. Frauenfrühstück **„Sagen, was Sache ist – Über interkulturelle Kommunikation“** mit Ursula Becky (Kommunikationswissenschaftlerin), Musik: Rosemara Ribeiro (Gesang)
- 02.07.16** 12. Frauenkreativmarkt **„Klein-Montmartre“** auf dem Weingartener Rathausplatz
- 30.09.16** 15. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: **„Mol gucke“**, Ein Abend mit Harald Hurst, Musik: Volker Schäfer (Gitarre)
- 12.11.16** 59. Frauenfrühstück, **„Niki de Saint Phalle: Künstlerin mit Frauen-Power“** mit Kiriakoula Damoulakis (Kunsthistorikerin), Musik: „Percussions Gruppe“, Musikschule Pedro Weiss
- 04.02.17:** 60. Frauenfrühstück: **„Umgang mit unterschiedlichen Menschen: Wie bauen Sie eine gute Beziehung zu Menschen auf. Das Vier-Farben-Modell nach C.G. Jung“**, Referentin: Christine Biswenger aus Reutlingen, Musik: Duo Chuzpe
- 20.05.17:** 61. Frauenfrühstück: **„Was wird denn hier gespielt? Frauen kommunizieren! Männer auch... anders!“**, Referentin: Irma Boss, Musik: Katja Neubehler (Gesang), Stefan Degen (Klavier und Gesang)
- 01.07.17:** 13. Frauenkreativmarkt **„Klein-Montmartre“** auf dem Weingartener Rathausplatz
- 21.10.17:** 62. Frauenfrühstück. Wir feiern **25 Jahre Vitamin F**, **„Frau Antje und die Ukulele - Durchgeknallt und nix wie weg“** Frauenkabarett
- 27.01.18** 63. Frauenfrühstück mit Ute Walch: **„Lebe leichter oder: was meine Handtasche über mich erzählt“**, Musikgruppe Kurt Lange & Ralf Schell, Gesang & Gitarre, aus Malsch
- 14.04.18** 64. Frauenfrühstück mit Christine Biswenger **„Was eine Beziehung glücklich macht/ Update für die Liebe“**, Musikgruppe „Vielsaitig“ aus Obergrombach
- 30.06.18** 14. Frauenkreativmarkt **„Klein-Montmartre“** auf dem Weingartener Rathausplatz
- 17.11.18** 65. Frauenfrühstück mit Kiriakoula Damoulakis, Thema: **"Die neue Frau im Bild der 20iger Jahre. 100 Jahre Frauenwahlrecht in Deutschland"**, Musikgruppe: Basement tunes.
- 26.01.19** 66. Frauenfrühstück mit Karin Bacher. Vortrag und Diskussion **"Immer schön souverän bleiben! Der schlagfertige Umgang mit manipulativem oder aggressivem Verhalten"**, Gesangsgruppe „Dur & moll“
- 18.05.19** 67. Frauenfrühstück mit Dr. phil. Annette Roser, Thema: **„Leben in Fülle. Wie wir durch die Arbeit mit dem inneren Kind unser Potenzial entfalten können“**, Percussion: Christian Auer
- 29.06.19** 15. Frauenkreativmarkt **„Klein-Montmartre“** auf dem Weingartener Rathausplatz
- 19.10.19** 68. Frauenfrühstück mit Sandra Schütz, Thema: **„Good WEIBrations – Die eigene Weiblichkeit leben!“**, Duo Remember mit Charly Horn & Hans Tiedau

18.01.20 69. Frauenfrühstück mit Sabine Rettinger, Thema: "**Vom Gönnen können: Eine der heilsamsten Fähigkeiten unserer Seele**", Musik: David Metzger (Gitarre & Gesang)

***** **Corona-Pause** *****

25.06.22 16. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Weingartener Rathausplatz

15.10.22 70. Frauenfrühstück mit Kiriakoula Damoulakis, Thema: "**Josephine Baker: Weltstar - Freiheitskämpferin - Ikone** (Frauenbiografie)", Musik: Band „Crimson and Clover“ aus Bruchsal - Wir feiern **30 Jahre Vitamin F**