

# FrauenForum 2022

## Programm

Freitag, 20. Mai 2022

### 14:30Uhr Begrüßung und Sektempfang

	Großer Saal	Seminarraum 1	Seminarraum 2
15:00-16:30	<p><b>Im Herzen barfuß – Eine inspirierende Tanzreise</b></p> <p>Elke Edin</p> <p>Wenn wir uns frei aus dem Herzen heraus bewegen, wenn wir im Tanz unserem Herzen folgen und uns ausleben, so wie wir sind, dann sind wir <i>barfuß</i>. So entdecken wir, was unser Leben wertvoll macht und wir entdecken unsere eigenen Perlen und Schätze.</p>	<p><b>Zauberhaftes Wellnesskarussell – Wohlfühlen und entspannen</b></p> <p>Annette Reinhart</p> <p>Ein wohltuendes Angebot zum Genießen und Erholen. Vielfältige Massagen, Entspannungsmusik, Düfte, kurze Texte und eine fantasievolle Entspannungsgeschichte helfen dem Alltag zu entfliehen.</p>	<p><b>Nichts zum Anziehen? Stilberatung kurz&amp;knackig</b></p> <p>Kerstin Zimmer</p> <p>Was ist Stil? Was ist Mode? Und was hat das mit mir zu tun!</p>
16:45-18:15	<p><b>Nia</b></p> <p>Ulrika Eiworth</p>	<p><b>Jin Shin Jyutsu Deine Energie will frei fließen!</b></p> <p>Sabine Bräuning-Stoll</p> <p>Mit einfachem Auflegen der Hände können wir uns ganz schnell selber helfen. Das heißt: mit einfachen Handgriffen zu mehr Seelenruhe und Körperglück.</p>	<p><b>Nichts zum Anziehen? Den Kleiderschrank Ausmisten und Capsule Wardrobes bauen</b></p> <p>Kerstin Zimmer</p> <p>Übersicht im Kleiderschrank tut gut. Tipps zum entscheiden, was bleibt, was geht und was geht zusammen</p>

### 18:30 Uhr Abendessen

19:30-21:00	<p><b>Yin Yoga</b></p> <p>Anica Warnecke</p> <p>Zur Ruhe kommen, Achtsam mit sich und anderen umgehen, kümmern, kreative Pausen einlegen und einen Sinn hinter seinem Tun zu sehen, ist in der heutigen schnelllebigen Zeit nicht so gefragt.... oder doch? Das und vieles mehr über die wunderbare Yin Energie im Yin Yoga!</p>	<p><b>Entspannung mit Klangschalen</b></p> <p>Waltraud Scheidle &amp; Annette Reinhart</p>	<p><b>Bücher fürs Leben Eine biografisch – literarische Reise</b></p> <p>Stefanie Eisele</p> <p>Von Büchern, die jeden Umzug mitgemacht haben, die mich begleiten und prägen, die Erinnerungen wecken, die mir am Herzen liegen...</p>
-------------	--	--	--

**Ab 7:00 Uhr Frühstück (für Übernachtungsgäste)**

	Großer Saal	Seminarraum 1	Raum der Stille/ Leseraum
<b>9:00-10:30</b>	<p><b>Mit Lebensfreude in den Tag</b></p> <p>Ulrike Hollert</p> <p>Voller Lebensfreude sollte eigentlich jeder Tag beginnen. Wir starten mit leichten Atemübungen, einer aktiven Meditation und Lachyoga in den Tag. Dazu gibt's Tipps und Impulse für den Alltag.</p>	<p><b>Feldenkrais®</b></p> <p>Catharina Wöstmann</p> <p>Eine Einführung in die Feldenkrais® Methode</p>	<p><b>Begegnungen</b></p> <p>Heike Binneweiß</p> <p>Gedächtnistraining – Bewegung – Alltagsfertigkeit - Lebenssinn</p>
<b>10:45-12:15</b>	<p><b>Wohlfühlzeit für Dich</b></p> <p>Bettina Wagner</p> <p>*Entdecke, was Achtsamkeit bedeutet und wie diese auf Dich wirkt. *Gewinne durch positive Impulse neue Perspektiven. *Erlebe die Kraft Deiner Ressourcen und wie diese Dich stärken.</p>	<p><b>Outdoor – Fitness</b></p> <p>Agadina Gueli</p>	<p><b>Der Natur begegnen</b></p> <p>Esther Reinmuth</p> <p>Wir lauschen zuerst den Geräuschen der Natur und werden danach verschiedenen Pflanzenpersönlichkeiten begegnen.</p>

**12:30 Uhr Mittagessen**

	Großer Saal	Seminarraum 1	Remise
<b>13:45-15:15</b>	<p><b>Work-Life-Balance</b></p> <p>Ruth Zöllner</p> <p>Finde Deine optimale Balance! Schon A. Schopenhauer sagte: „Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Unsere Inhalte sind: * Selbstanalyse * Gesundheit und Bewegung * Resilienz * Anti-Stress-Techniken</p>	<p><b>Entspannung und Neue Denkipulse durch Farbe und Form</b></p> <p>Tina Fodermayer-Krück</p> <p>Klarheit schaffen, Kopf frei, raus aus Gedankenspiralen und angestaute Emotionen loslassen, um das eigene kreative Potential für neue Denkipulse zu aktivieren. Mit dieser überraschend einfachen Methode können intuitiv und spontan zauberhafte Bilder entstehen.</p>	<p><b>Salben rühren</b></p> <p>Esther Reinmuth</p> <p>Aus natürlichen Fetten und Ölen (in bio Qualität) wird ein Handbalsam hergestellt und mit äth. Öl zum duften gebracht. Materialkosten 3 Euro.</p>
<b>15:15</b>	<b>Kaffee, Kuchen....und tschüß!</b>		