

Über
120
Vorträge



*Von Frauen für Frauen
aus der Ortenau!*

frauengesundheitstage

OFFENBURG 31.10. - 2.11.2025

Programmheft



Jetzt Tickets sichern!



Von spannenden Vorträgen über praxisnahe Workshops bis hin zu genussvollen Pausen – stellen Sie sich Ihr persönliches Wohlfühlprogramm zusammen!

Tickets erhalten Sie online unter:

www.fgt-og.de oder einfach QR-Code scannen!

Ermäßigte Preise für Frauen bis 21 Jahre, Studentinnen und Menschen mit Schwerbehinderung. Freier Eintritt für Mädchen unter 18 Jahren. Einfach auf der Ticketseite das 0 €-Ticket für Mädchen unter 18 auswählen – und zur Sicherheit einen Ausweis mitbringen.

Sichern Sie sich frühzeitig Ihren Platz – wir freuen uns auf Sie!

Wochenendpass
30 Euro

Freitag
10 Euro

Samstag
20 Euro

Sonntag
20 Euro

Liebe Frauen und Mädchen,



Nachdem die **frauengesundheitstage** im Jahr 2023 kurz nach dem Ende der Pandemie im Sommer stattgefunden haben, gehen wir nun wieder zurück zu unserer traditionellen Zeit in den Herbstferien. Drei Tage Frauengesundheit kompakt in der **Offenburger Waldorfschule, Vorträge, Workshops, Bewegung** in mehreren Räumen parallel.

Im Jahr 2006, in der vierten Auflage der Veranstaltung, kamen Frauen zu zweit, zu dritt oder zu viert. Eine aus der Ortenau, die anderen Freundinnen aus ganz Deutschland, extra für die FGT angereist. Dazu eignet sich die Zeit um den 1. November hervorragend, und wir hoffen sehr, dass unsere treuen und die neuen Besucherinnen an diese schöne Tradition anknüpfen werden.

Auch dieses Jahr, fast 20 Jahre später, finden sich besonders wertvolle Beiträge. Viele davon um unsere Schwerpunktthemen:

- **Integrative Medizin: Schulmedizin trifft Komplementärmedizin**
- **Bewegung und Entspannung**
- **Depression und Burnout**
- **Sexualität der Frau**

Zusätzlich finden Sie weitere Themen und sicher viel Anlass zum neugierigen oder spannenden oder genussvollen Ausprobieren und Erfahren. Denn bei den FGT werden auch dieses Jahr alle Themen ganz nah und konkret sein. Zum Anfassen sozusagen. In einer besonders vertrauensvollen Atmosphäre. Von Frauen für Frauen.

Danke

Bevor ich Sie einlade, das Programm genauer zu erkunden, möchte ich mich bei den vielen besonderen Frauen bedanken, die wieder einmal im Orgateam und im Verein dazu beigetragen haben, dass es die FGT gibt. Ohne euer tolles und großzügiges Engagement könnten wir uns nicht so intensiv für die Frauengesundheit engagieren. Danke an euch alle, im Vordergrund und im Hintergrund. Ihr seid wunderbar!

Anke Precht
Vorsitzende **frauengesundheitstage e.v.**

Sie machen den Unterschied!

Jede Form der Unterstützung ist ein wertvoller Beitrag zur Stärkung von Frauengesundheit in der Region. Dafür sagen wir herzlich Danke liebe Sponsoren – im Namen aller Besucherinnen, Beteiligten und Veranstaltenden.



ARNOLD'S
KAFFEEMANUFAKTUR
Offenburg



Volksbank eG
Die Gestalterbank



Peterstaler
Pures Wasser. Purer Schwarzwald.



Daniela
COACHING & SEMINARE



er-
-an
go.



Hopp Garten
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
Vibrante für Mensch und Garten

Kulinarisch gut versorgt!

Am Samstag und Sonntag verwöhnt Sie das Team von Patricia Dickerhof-Roth mit genussvollem, ausgewogenem Essen. Freuen Sie sich auf saisonale Gemüsegerichte, aromatische Suppen und liebevoll zubereitete Speisen.

Und zum Abschluss?

Ein süßer Genuss wartet an unserer Kuchentheke! Dazu servieren wir Ihnen gerne eine Tasse frisch gebrühten Kaffee oder Tee – ganz entspannt in gemütlicher Atmosphäre.

Überblick

Tickets sichern	Seite 2
Vorwort Anke Precht, 1. Vorsitzende	Seite 3
Danke für die Unterstützung	Seite 4
Kulinarisch gut versorgt	Seite 4
Überblick	Seite 5
Organisationsteam	Seite 6
Grußwort Verena Schickle	Seite 7
Schwerpunktthemen/Eröffnungsfeier	Seite 8
Keynotespeakerin	Seite 9
Übersicht Freitag	Seite 10 - 11
Übersicht Samstag	Seite 12 - 13
Übersicht Sonntag	Seite 13 - 14
Programm Freitag	Seite 16 - 25
Programm Samstag	Seite 28 - 48
Programm Sonntag	Seite 52 - 62
Abschlussfeier	Seite 62
Unsere Referentinnen	Seite 64 - 69
Wegbeschreibung	Seite 74
Impressum	Seite 74

Folgen Sie uns auf



Die frauengesundheitstage e.v. vereinen eine inspirierende Geschichte, ein engagiertes Team und klare Ziele. Seit der Gründung prägen Leidenschaft und der Wunsch, Frauen in ihrer Gesundheit zu stärken, unsere Arbeit.

Unser Organisations Team



Das Team der **frauengesundheitstage e.v.** von links: Birgit Fühau, Kathrin Bamberg, Franziska Rief, Gabriele Zehnle, Hedda Janssen, Tanja Ritter, Regina Geppert, Katrin Hansert, Maika Drillich. Es fehlen: Catrin Albert, Karin Alge, Jutta Heider, Anke Precht (Photo von Nadine Georgi)



Drei Tage voller Wissen, Austausch und Inspiration rund um die Gesundheit von Frauen und Mädchen:

Willkommen zu den *frauengesundheitstage* 2025.

Die achten *frauengesundheitstage* halten vielfältige Angebote rund um die Schwerpunktthemen Integrative Medizin, Bewegung und Entspannung, Depression und Burnout sowie Sexualität der Frau bereit.

Drei Tage lang dreht sich alles um die Gesundheit von Frauen. Ein abwechslungsreiches Programm mit inspirierenden Referentinnen, praxisnahen Workshops, vielfältigen Möglichkeiten zum Austausch und für Begegnung erwartet Sie.

Sehr freue ich mich daher gemeinsam mit Ihnen und dem ehrenamtlichen Organisationsteam auf diese vielfältige und wichtigen Tage zur Stärkung der Frauengesundheit.

In diesem Sinne wünsche ich allen Akteurinnen drei bereichernde *frauengesundheitstage* 2025.

Herzlich, Ihre

Verena Schickle

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Offenburg

Unsere Schwerpunktthemen in diesem Jahr

Integrative Medizin – Schulmedizin trifft Komplementärmedizin

Gesundheit ist ein Zusammenspiel verschiedener Ansätze. In diesem Themenbereich geht es darum, wie Schulmedizin und Komplementärmedizin sich sinnvoll ergänzen können. Expertinnen zeigen, welche Methoden es gibt und wie Frauen die für sie passende Behandlung finden können.

Bewegung und Entspannung

Körperliche Aktivität und gezielte Entspannung sind essenziell für das Wohlbefinden. Workshops und Vorträge in diesem Bereich vermitteln Techniken zur Stressbewältigung, verbessern die Körperwahrnehmung und helfen, Bewegung als festen Bestandteil des Alltags zu integrieren.

Für alle Bewegungs- und Entspannungsangebote bitte eine eigene Matte/Yogamatte mitbringen!

Depression und Burnout

Mentale Gesundheit ist genauso wichtig wie körperliche. Hier stehen Themen wie Stressbewältigung, Prävention von Burnout und Strategien zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft im Mittelpunkt. Fachleute aus verschiedenen Bereichen teilen ihr Wissen und geben wertvolle Impulse.

Sexualität der Frau

Ein Thema, das oft zu wenig Raum bekommt: Die weibliche Sexualität und ihr Einfluss auf das Wohlbefinden. In diesem Schwerpunkt geht es um Aufklärung, Selbstbestimmung und ein gesundes Körpergefühl – offen, wertschätzend und informativ.

Diese Schwerpunkte bilden das Herzstück der *frauengesundheitstage* 2025.

Eröffnungsfeier

31. Oktober 2025 19 Uhr

*Nicht
verpassen!*

Keynote

Prof. Dr. med. Dr. sc. Nat. Catherine Gebhard

Leitende Ärztin, Leiterin Präventive Kardiologie

Freitag, 31. Oktober 19:15 Uhr



Herzgesundheit bei Frauen:

Was wir wissen – und was wir übersehen

Frauenherzen unterscheiden sich in Struktur, Funktion und Erkrankungsrisiko von Männerherzen – und das hat weitreichende Folgen für Prävention, Diagnose und Therapie. Klassische Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Rauchen wirken bei Frauen oft stärker, während nicht-klassische Faktoren wie Stress, Depressionen oder Schlafstörungen bei Frauen häufiger auftreten und eine größere Rolle spielen. Zudem bleiben frauenspezifische Risiken, etwa Schwangerschaftskomplikationen oder hormonelle Veränderungen, in Bezug auf die Herzgesundheit häufig unbeachtet. Besonders im Alter verstärken sich die Unterschiede: Während Männerherzen an Pumpkraft verlieren, werden Frauenherzen kleiner und steifer. Eine frühzeitige Risikoeinschätzung und gezielte Vorsorge sind daher essenziell – doch Frauen erhalten oft nicht die gleiche Aufmerksamkeit wie Männer. Der Vortrag beleuchtet aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und zeigt, wie Frauen ihr Herz aktiv schützen können.

Berufliche Tätigkeiten / Klinischer Werdegang Catherine Gebhard ist Internistin und Kardiologin mit Schwerpunkt Gendermedizin. Sie war von 2016-2022 Professorin an der Universität Zürich und ist seit 2022 Leitende Ärztin der Kardiologie am Inselspital Bern, wo sie 2023 das Frauenherzzentrum gründete. Nach ihrem Medizinstudium in Tübingen und Ontario (Canada) spezialisierte sie sich auf Herzbildgebung und invasive Kardiologie mit Stationen in Zürich (Universitätsspital), London (Imperial College), Montreal (Montreal Heart Institute) und Wien (Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien). Seit fast 15 Jahren erforscht sie Geschlechterunterschiede in der Medizin, insbesondere die altersbedingten Veränderungen des weiblichen Herzens und die Herz-Gehirn-Interaktion.

Uhrzeit	Raum 1	Uhrzeit	Raum 2	Uhrzeit	
14:30 - 15:20	Shi(f)t Happens Karina Caspers	14:00 - 14:50	Wo sind die Göttinnen geblieben? Ursula Hausen	14:00 - 14:50	Läche Claud
15:20 - 15:40	Systemblick auf die Psyche Judith Wildt Bastos	15:00 - 15:50	Stabilisierung bei Traumata verstehen Noemi Schmitt Faundez	15:00 - 15:50	Sinnli Verbu Pasca
16:00 - 16:20	Wildkräuter wild, grün & lecker Simone Schmidt	16:00 - 16:50	FemmeFlow: Eierstöcke, Ahnenwissen Katrin Uhl, Simona Haas	16:00 - 16:50	Erwa Weibl Angel
16:30 - 16:50	Rolfing Diana Buth	17:00 - 17:50	Tierisch entspannt Isabell Maurer	17:00 - 17:50	Polar comm Cathe
17:00 - 17:20	Leben in Balance Tanja Ringwald	18:00 - 18:50	Council zum Thema Selbstwert, Selbster- mächtigung Christina Hamann	18:00 - 18:50	Kinde Empf Angel
17:30 - 17:50	Frieden fängt innen an BarbAra Ihme				

Eröffnungsfeier 19 – 20:15



Eröffnungsfeier ab 19 Uhr

Raum 3	Uhrzeit	Bewegung 1	Uhrzeit	Bewegung 2
Radfahren statt Hamsterrad Julia Schwab	14:00 - 14:50	Aktiv werden! Wie geht denn das? Edith Chancrin, Hedda Janssen	14:00 - 14:50	Entspannen mit Klangschaalen Angelika Höfle
Wach. Achtsam. Handeln. Heide Rappenecker	15:00 - 15:50	Afrikan. Trommeln, Singen und Bewegen Monika Einhaus	15:00 - 15:50	Yoga auf dem Stuhl Andrea Gassmann
Weg zum Heiligen im Alltag Angelika Werkstetter	16:00 - 16:50	Entspannendes Klangschaalenbad Patricia Junker	16:00 - 16:50	Yoga im Sitzen Angelika Höfle
Yoga & Feminine Kommunikation Maryn Kennedy	17:00 - 17:50	Pilates Laura Farsch	17:00 - 17:50	Biodanza und die Liebeskunst Nadja Meffert
Wunsch & Bewusstheit Angelika Werkstetter	18:00 - 18:50	Stretch & Relax - Leben in Balance Tanja Ringwald	18:00 - 18:50	Wholy Somatic Yoga® - Glätte Dein Nervensystem Lucie Foucher

Uhr

Anke Precht
 Monika Einhaus
 Prof. Dr. med. Dr. sc. Nat. Catharin Gebhard
 Verena Schickle



Uhrzeit	Raum 1	Uhrzeit	Raum 2	Uhrzeit	
09:30 - 09:50	Wie Farben Gefühle zeigen Teresa Heitz	09:30 - 10:20	Aktiv werden! Wie geht denn das? Edith Chancrin	09:30 - 10:20	Kraftv Tanja F
10:00 - 10:20	Selbsthilfegruppe Endometriose Marisa Bruder	10:30 - 11:20	Biohacking für Dich! Katrin Hansert	10:30 - 11:20	Depres Kerstin
10:30 - 10:50	Patientinnenverfügung & Co. Sophie Warning	12:30 - 13:20	Grundlagen der schamanischen Arbeit Eva Pietrowski	11:30 - 12:20	Farben Teresa
11:00 - 11:20	Teil 1, Der Darm: Basis unserer Gesundheit Stefanie Ell	12:30 - 13:20	Ernährungsumstellungs- konzept LL Alice Paul	12:30 - 12:50	Verlus jetzt? Eveline
11:30 - 11:50	Teil 2	13:30 - 13:50	BURNOUT aus Sicht der Funktionelle Medizin Sabrina Hämmerle	13:00 - 13:50	Erwach Weibli Angelil
12:00 - 12:20	Wechseljahre verstehen & begleiten Alexandra Heis	14:00 - 14:50	Entdecke die weibliche Urkraft in dir! Birgit Policarpo	14:30 - 14:50	Teil 1, V Wunde Simone
12:30 - 13:20	Sexualität und Becken- bodenliebe Désirée Hämmerle	15:00 - 15:20	Resilienz bei Schicksals- schlägen Silke Tetzlaff	15:00 - 15:20	Teil 2
13:30 - 14:20	Bewusster Beckenboden- bewusstes Leben Maria Di Chiara	17:00 - 17:20	Depressionen - was Sie wissen sollten Anke Precht	15:30 - 16:20	Ankom Deiner BarbAr
14:30 - 14:50	Der Natur eine Stimme geben Brigitte Müllerleile	17:30 - 18:20	Kraftquelle Schoßraum BarbAra Ihme	16:30 - 16:50	Kraftv Regina
15:00 - 15:20	Sexuelle Entwicklung begleiten Christiane Wächter	18:30 - 19:20	Achtsame Selbstfürsorge vs. Burnout Sarah Toussaint Ortiz	17:30 - 17:50	Teil 1, C jedem Hanna
15:30 - 15:50	Stress im Becken Katharina Busch	19:30 - 20:20	Emotionsregulation Larissa Ihly	18:00 - 18:20	Teil 2
16:00 - 16:20	Mit Freude & Leichtigkeit Entgiften Kim Kehret			18:30 - 19:20	Mini-S zwich Susann
16:30 - 17:20	Sicher sein, unsicher zu sein Jutta Kallies-Schweiger				
17:30 - 18:20	No Stress mit Digitalisierung Franziska Rief				
18:30 - 19:20	Die 7 Säulen der Resilienz Katja Firnhaber				
19:30 - 20:20	Geistiges Heilen Martina Stumpf				

Raum 3	Uhrzeit	Bewegung 1	Uhrzeit	Bewegung 2
Stress loslassen! Christa Ritter	09:30 - 10:20	Innere und äußere Haltung Anna Kammers	09:30 - 10:20	Der Atem und seine Wirkungsweisen Regina Geppert
Stress und Burnout ade Christa Fallert-Oehler	10:30 - 11:20	Finde deine innere Ruhe Nicole Hurr	10:30 - 11:20	Der Beckenboden - kraftvolle Mitte Andrea Roder
Die Sprache der Seele entdecken Christa Heitz	11:30 - 12:20	Freies Tanzen - Free Flow Gunda Herzog	11:30 - 12:20	Tausche Schmerzen gegen Lebensfreude Susanne Maria Paintner
Die Sprache eines Kindes - und Christa Greterer	12:30 - 13:20	Qi Gong Christina Hamann	12:30 - 13:20	Meditation & Entspannung Katja Firnhaber
Wieder ins Heilige Christa Heitz	13:30 - 14:20	Yoga: Fit und Entspannt Janine Schmieder	13:30 - 14:20	Atme dich frei Irene Haas
Die Sprache des Herzens Christa Heitz	14:30 - 15:20	Schmerzmuster verlernen Kathrin Huber	14:30 - 15:20	Der Individuelle Klang der Stimme Beate Ilg
Wandelwunder - Christa Heitz	15:30 - 16:20	Sound Bath Entspannung durch Klang Hannah Prinz	15:30 - 16:20	Samara Yoga für Seele und Körper Hedda Janssen
Wieder ins Heilige Christa Heitz	16:30 - 17:20	Dein Beckenboden, dein Wohlbefinden Franziska Bähr	16:30 - 17:20	Atem und Bewegung Ilse Marquart
Wieder ins Heilige Christa Heitz	17:30 - 18:20	Sound Healing Heidi Gellweiler	17:30 - 18:20	Klang-Yoga Beate Ilg
Wieder ins Heilige Christa Heitz	18:30 - 19:20	Beweglichkeit für alle Katrin Hansert	18:30 - 19:20	Massage nach Dr.med. Simeon Pressel Anette Robert
Wieder ins Heilige Christa Heitz	19:30 - 20:20	Yin Yoga im Meer der Klänge Eva Pietrowski	19:30 - 20:20	Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht Katrin Hansert



Uhrzeit	Raum 1	Uhrzeit	Raum 2	Uhrzeit	
09:30 - 09:50	Biohacking - Methoden für Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung Ina Gutsch	09:30 - 10:20	Kinderwunsch & Bewusste Empfängnis Angelika Werkstetter	09:30 - 09:50	Der Na... gebent Brigitte
10:30 - 10:50	TCM trifft Frauengesundheit Janine Schmieder	10:30 - 11:20	Lustvoll "Frausein" jenseits der Wechseljahre Beate Mährlein & Christiane Wächter	10:00 - 10:20	Adios Burno Carina
11:00 - 11:20	Der Biocode für deine Gene Ina Gutsch	11:30 - 12:20	Dein Beckenboden! Laura Quirin	10:30 - 11:20	Adios Burno Carina
11:30 - 12:20	Hormone & Gefühle in Balance Alexandra Kroll	12:30 - 13:20	Rosen-Methode Körperarbeit Katja Ell & Silke Metzger	11:30 - 12:20	Kraftv... Tanja F...
13:00 - 13:20	Gesunder Schlaf durch Feng-Shui Gabriele Zehnle	13:30 - 13:50	In Verbindung gehen Nikola Himmelsbach-Frey	13:00 - 13:20	Innere Erschö... Cornel...
13:30 - 14:20	Optimismus tut gut! Gudrun Fey	14:30 - 14:50	Elektromog und gesundes Wasser Gunda Herzog	13:30 - 14:20	Mentale Resilie... Daniel
14:30 - 15:20	Systemische Betrachtung: Gesundheit Sophie Warning			14:30 - 15:20	Frau la... entspa... BarbA...

Abschlußfeier der frauengesundheitstage



Raum 3	Uhrzeit	Bewegung 1	Uhrzeit	Bewegung 2
Natur eine Stimme Le Müllerleile	09:30 - 10:20	Wenn Gegensätze miteinander tanzen Phoebe Wacker	09:30 - 10:20	Als die Trommler Frauen waren Gudrun Herold
Depression und Mut! - Vortrag Wiedemann	10:30 - 11:20	Ich bin ich Sigrun Riekenberg	10:30 - 11:20	Die Heilkraft der Kälte Katrin Hansert
Depression und Mut! - Workshop Wiedemann	11:30 - 12:20	Schmerzmuster verlernen Kathrin Huber	11:30 - 12:20	Tai-Chi, Qigong Ágota Hölzel-Kiss
Woll bleiben! Ritter	12:30 - 13:20	Kurze Yogaübungen für zwischendurch Christine Kreß	12:30 - 13:20	Spielen und entspannen durch Klang Monika Einhaus
Das Strahlen statt Öffnung Lia Lichtner	13:30 - 14:20	Rosen-Methode-Movement Andrea Sauer	13:30 - 14:20	Contemp.Yoga Kathrin Huber
Die Stärke durch Resilienz Lia Enz	14:30 - 15:20	Beckenboden Yoga Gudrun Herold	14:30 - 15:20	Energie tanken mit Klopfakupressur Hedda Janssen
Nacht glücklich schlafen Lara Ihme				

FOYER

15:30 - 16:20 Uhr

Anke Precht, Hedda Janssen



RAUM 2

14:00 - 14:50 Uhr

Ursula Hausen



Wo sind die Göttinnen geblieben?

Pflanzengöttinnen und Heilkräuter - Entdecken Sie die heilenden Kräfte der Natur durch mythologische Geschichten und Pflanzenporträts. Jede Göttin repräsentiert spezifische Pflanzen mit einzigartigen heilenden Eigenschaften. Erfahren Sie, wie Sie aus mythologischer Sicht diese Kräfte im Alltag nutzen können, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

RAUM 3

14:00 - 14:50 Uhr

Claudia Schwab



Lächeln statt Hamsterrad

Hand aufs Herz – wer von Ihnen fühlt sich manchmal wie ein Jongleur mit zu vielen Bällen in der Luft? Wenn Ihr Akku immer auf Reserve läuft, wird es Zeit, ans Ladegerät zu denken. Erfahren Sie, wie Sie dem Stress den Schrecken nehmen! Und wie Sie Ihren Akku wieder aufladen können. Ich zeige Ihnen, warum NEIN sagen Kraft gibt, wie kleine Pausen Ihren Tag retten und wie Sie Ihr Hamsterrad gegen eine Sonnenliege tauschen. Burnout vorbeugen ist leichter, als Sie denken und kann tatsächlich Spaß machen. Ihr erster Schritt? Zuhören, entspannen und sich von mir ein Lächeln ins Gesicht zaubern lassen.

BEWEGUNGSRaum 1

14:00 - 14:50 Uhr

Edith Chancrin, Hedda Janssen



Aktiv werden! Wie geht denn das?

Um die Therapie von Depression und Burnout zu begleiten, präsentieren wir einfache und praktische Übungen: Für den Körper sind sanfte Bewegungen förderlich, die uns entspannen und aufrichten. Um den Fluss der Energien im Körper zu stimulieren und um die Psyche anzuregen, lernen wir Übungen für jeden Tag!



Wir laden zum Schluss ein, über unsere Person hinaus auf unsere Familie zu schauen: dank der Methode der Familienaufstellungen können wir erkennen und spüren, inwiefern unser Leid mit schweren Erlebnissen von Verwandten und Ahnen zusammenhängt.

BEWEGUNGSRAUM 2

14:00 - 14:50 Uhr

Angelika Höfle



Entspannen mit Klangschalen

Erleben Sie die heilenden Klänge der Klangschalen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Erfahren Sie mehr über die Geschichte, die verschiedenen Arten von Klangschalen und deren Verwendung. Lernen Sie, wie die Schwingungen und Töne der Klangschalen auf den Körper wirken und Entspannung fördern. Nehmen Sie an geführten Klangmeditationen und Klangreisen teil, um die Wirkung der Klangschalen selbst zu erleben. Erlernen Sie Techniken, um Klangschalen im Alltag für Entspannung, Meditation, Stressabbau, emotionale Ausgeglichenheit und für eine verbesserte Schlafqualität zu nutzen.

RAUM 1

14:30 - 15:20 Uhr

Karina Caspers



Shi(f)t Happens

Jobverlust, familiäre Herausforderungen, gesundheitliche Einschnitte – das Leben bringt unerwartete Wendungen. Ich habe es selbst erlebt: Drei große Einschnitte, die mich aus der Bahn geworfen haben. Doch ich habe gelernt: Wandel kann auch eine Chance sein. In diesem Workshop zeige ich, wie Krisen genutzt werden können, um neue Wege zu finden. Mit Reflexionsübungen, Perspektivwechseln und praktischen Impulsen stärken wir Selbstbewusstsein und innere Widerstandskraft – für ein selbstbestimmtes Leben voller neuer Möglichkeiten. Denn Veränderung passiert – die Frage ist: Wie gestalten wir sie?

RAUM 2

15:00 - 15:50 Uhr

Noemi Schmitt Faundez



Stabilisierung bei Traumata verstehen

Warum Stabilisierung einer der wichtigsten ersten Schritte in der Traumatherapie sein kann: Ich erläutere, wie Traumata das Nervensystem beeinflussen, welche Rolle Sicherheit spielt und welche Strategien helfen, innere Stabilität aufzubauen. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis für die Mechanismen hinter Traumareaktionen zu vermitteln und Wege aufzuzeigen, wie Frauen ihre Selbstwirksamkeit stärken können.

BEWEGUNGSRAUM 1

15:00 - 15:50 Uhr

Monika Einhaus



Afrikan. Trommeln, Singen und Bewegen

Wir trommeln einfache afrikanische, traditionelle Rhythmen, singen und bewegen uns dazu. Im gemeinsamen Spiel wecken wir unsere koordinativen Fähigkeiten, haben Spaß und Lebensfreude wird wach, Entspannung wird spürbar! Wenn Sie eine Trommel benötigen, bitte unter E-Mail: m.ein@gmx.de mitteilen. Ebenso können Sie gerne eine eigene Trommel (60 – 70 cm hoch) mitbringen !

RAUM 3

15:00 - 15:50 Uhr

Pascale Rappenecker



Sinnlich. Achtsam. Verbunden.

Unsere Sicht auf Sexualität ist oft geprägt von äußeren Bildern und Erwartungen. In diesem Workshop laden ich dich ein, Sinnlichkeit neu zu erleben – frei von Druck und vorgefertigten Konzepten. Über Düfte, achtsame Berührung, Bewegung und innere Wahrnehmung erkundest du, wie du dich mit deinem Körper verbindest und deine Sinne bewusster wahrnimmst. Mit sanften, geführten Übungen öffnest du einen Raum, in dem du dich selbst auf eine neue Weise spüren und deine Sinnlichkeit in ihrer natürlichen, authentischen Form entdecken kannst.

BEWEGUNGSRAUM 2

15:00 - 15:50 Uhr

Andrea Gassmann



Yoga auf dem Stuhl

Lassen Sie sich überraschen, wie leicht und freudig Sie den Sonnenruß, Katze-Kuh oder andere Yogaübungen auf dem Stuhl ausüben können. So wird auf sanfte Art und Weise Ihre Beweglichkeit, Dynamik, Koordination und das Gleichgewicht angeregt. Eine Meditation und Atemübung sorgen für Entspannung und runden diese Einheit ab. Gerade Frauen mit körperlichen Einschränkungen, wie Osteoporose, Arthrose, Rheuma, unspezifischen Knie-, Hüft- oder Rückenproblemen sind willkommen.

RAUM 1

15:20 - 15:40 Uhr

Judith Wildt Bastos



Systemblick auf die Psyche

Depression und Burnout erscheinen oft als individuelle Probleme. Doch aus systemischer Sicht können sie auch als unbewusste Lösungsversuche auf belastende Lebensumstände, Beziehungsmuster oder transgenerationale Prägungen verstanden werden. Erfahren Sie, wie systemische Therapie dabei hilft, diese Muster zu erkennen und Veränderungen zu ermöglichen. Sie gewinnen neue Perspektiven auf Ihre psychische Gesundheit und lernen, wie Sie Ihre Ressourcen gezielt stärken können.

RAUM 1

16:00 - 16:20 Uhr

Simone Schmidt



Wildkräuter wild, grün & lecker

ZURÜCK ZUR NATUR!

- Grünkraft & Chlorophyll
- Heilsame Ur-Nahrung
- Vielseitiges Naturerlebnis: Raus & Sammeln
- Zubereitungsformen unserer Ur-Nahrung in der Küche

RAUM 2

16:00 - 16:50 Uhr

Katrin Uhl, Simona Haas



FemmeFlow: Eierstöcke, Ahnenuwissen

In diesem Workshop verbinden wir achtsame Körperarbeit mit schamanischen Techniken, um die Eierstöcke als Zugang zur weiblichen Ahninnenlinie erfahrbar zu machen. In der somatischen Sequenz gehen wir mit einem sanften Haltegriff an den Eierstöcken ins Zwiegespräch mit unseren Organen und stärken die Verbindung zur ureigenen Lebenskraft. Eine geführte schamanische Reise lädt uns ein, belastende Themen an die Ahnen zurückzugeben und Kraft aus der eigenen Linie bewusst zurückzuholen. Ein sicher gehaltener Raum für tiefes Spüren, Loslassen und die Stärkung der weiblichen Wurzeln.

RAUM 3

16:00 - 16:50 Uhr

Angelika Werkstetter



Erwachen ins Heilige Weibliche Sein

Der Schoßraum ist das heilige Zentrum weiblicher Kraft – auch in Zeiten des Wandels. Die Wechseljahre sind eine Phase tiefer Transformation, in der unbewusste Prägungen, alte Verletzungen und ungeklärte Emotionen spürbar werden. Darum ist es gerade jetzt wichtig, den Schoßraum von diesen Altlasten zu befreien – um den Zugang zu innerer Kraft und Führung freizulegen und deine noch ungelebten Gaben – das, was durch dich ins Leben kommen möchte – in Freude zu entfalten. Eine geführte Frauenmeditation lädt dich ein, dich tief mit deinem Schoßraum und deiner urweiblichen Essenz zu verbinden.

BEWEGUNGSRAUM 1

16:00 - 16:50 Uhr

Patricia Junker



Entspannendes Klangschalenbad

Die Schwingungen der Klangschalen bewirken eine wohltuende und tiefe Entspannung. Sie wirken auf Körper, Geist und Seele, stärken die Selbstheilungskräfte, unterstützen und verbessern die Körperwahrnehmung und erleichtert das Loslassen von Sorgen, Zweifeln und Ängsten. Wohltuende Klänge verschiedener Klangschalen und deren Schwingungen tragen dazu bei, dass eine spürbare Leichtigkeit und Entspannung entsteht. Direkt aufgesetzt auf den Körper (Gelenke, Chakren, Organe) bewirkt eine noch intensivere Erfahrung. Auch der Einsatz der XXL-Klangschale (Erdungsschale) ist eine wunderbare Erfahrung.

BEWEGUNGSRAUM 2

16:00 - 16:50 Uhr

Angelika Höfle



Yoga im Sitzen

Yoga im Sitzen, auch bekannt als Stuhl-Yoga, ist eine sanfte Form des Yoga, die speziell darauf abzielt, die Vorteile von Yoga für Menschen zugänglich zu machen, die Schwierigkeiten haben, auf dem Boden zu üben. Stuhl-Yoga umfasst eine Vielzahl von Yoga-Posen. Dazu gehören sanfte Dehnungen, Drehungen, Atemübungen und Meditations-techniken. Vorteile von Yoga im Sitzen sind: Verbesserte Flexibilität und Beweglichkeit, gestärkte Muskulatur, Stressreduktion und eine verbesserte Haltung. Yoga im Sitzen ist eine gute Möglichkeit, Yoga zu erleben, unabhängig von der körperlichen Verfassung.

RAUM 1

16:30 - 16:50 Uhr

Diana Buth



Rolfing

Rolfing kann ihre Körperstruktur, Haltung und Bewegung maßgeblich verbessern, indem chronische Spannungen gelöst und Beschwerden gelindert werden. Es ist eine Methode, die manuelle Behandlungstechniken und Bewegungsschulung beinhaltet.

RAUM 1

17:00 - 17:20 Uhr

Tanja Ringwald



Leben in Balance

Leben in Balance – Wie finde ich zu meinem inneren Gleichgewicht? In diesem Vortrag gehen wir der Frage nach, was es bedeutet, „in Balance zu sein“. Wir beleuchten, warum unser Leben manchmal aus dem Gleichgewicht gerät, welche Auswirkungen das auf unser Wohlbefinden hat und wie wir zurück zu unserer inneren Mitte finden können. Mit praktischen Tipps und einfachen Übungen zeige ich, wie Sie Stress abbauen und mehr Gelassenheit in Ihren Alltag bringen. Dieser Vortrag bietet Inspiration und konkrete Ansätze, um wieder mehr Ruhe und Harmonie in Ihr Leben zu integrieren.

BEWEGUNGSRAUM 1

16:00 - 16:50 Uhr

Laura Farsch



Pilates

Stärke deine Körpermitte. Maximiere deine Bewegungsqualität. Durch präzise und kontrollierte Bewegungen steigen wir ein in ein wirkungsvolles Ganzkörpertraining. Diese Einheit erhöht nicht nur die Beweglichkeit und Flexibilität deines Körpers, sondern fördert auch eine aufrechte Körperhaltung. Ganz gezielt lernst du deine Core-Muskulatur (das Powerhouse) anzusteuern und zu trainieren, wodurch dein Körperbewusstsein geschärft wird.

RAUM 3

17:00 - 17:50 Uhr

Catheryn Kennedy

Polarity & Feminin communication

Ob Sie eine erfüllende Partnerschaft anziehen oder eine langjährige Beziehung vertiefen möchten – Ihre weibliche Energie ist der Schlüssel zu seiner Hingabe. Erleben Sie die Kraft der Polarität. Lernen Sie, wie Ihre Kommunikation sein Verhalten beeinflusst & wie Sie durch authentischen Ausdruck – nicht Manipulation – bekommen, was Ihnen wichtig ist. Übungen, eine Checkliste & Best-Practice helfen Ihnen, Ihren Kommunikationsstil zu erkennen & anzupassen. So entfalten Sie Ihre Ausstrahlung, fühlen sich gestärkt & tief verbunden mit Ihrer femininen Essenz. Englisch mit deutscher Übersetzung.



BEWEGUNGSRAUM 2

17:00 - 17:50 Uhr

Nadja Meffert

Biodanza und die Liebeskunst

Der Tanz des Lebens trifft auf weibliche erotische Berührungen. Sie tanzen wie 2 Schmetterlinge umher. Umkreisen sich luftig spielerisch. Erhitzen sich feurig scharf. Entspannen sich auf einer lieblichen Blüte. Sanftheit und behutsames Fühlerfühlen sind die Verabschiedung. Und wir sind mitten drin und tanzen unseren eigenen Liebestanz mit ihnen. Juhu! Lasst uns zusammen das LiebesLeben in der Bewegung feiern!



RAUM 2

17:00 - 17:50 Uhr

Isabell Maurer

Tierisch entspannt

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, suchen viele nach Wegen, um Stress, Burnout und Depressionen zu entkommen. Doch die Antwort liegt oft näher, als wir denken – in der Natur bzw. bei unseren tierischen Mitbewohnern. Der Vortrag „Tierisch erfüllt“ öffnet uns die Augen für die Weisheit, die Tiere uns jeden Tag schenken, wenn wir bereit sind, hinzusehen. Erleben Sie, wie tierische Vorbilder uns helfen, zurück zu unserem natürlichen Gleichgewicht zu finden. Denn manchmal brauchen wir nur den Blick in die Natur, um den Weg zurück zu uns selbst zu finden.



RAUM 1

17:30 - 17:50 Uhr

BarbAra Ihme



Frieden fängt innen an

Kennst Du all Deine Bedürfnisse, sorgst gut für sie? Lass Dich einladen, es zu tun und praktische Übungen kennenlernen, die dies erleichtern! Die Vokabeln der Liebe, die Palette der Bedürfnisse und Fräudeworte helfen, liebevoll mit Dir ins Gespräch zu gehen und wertschätzende Kommunikation zu üben. Folglich dies mehr noch ins eigene Leben und den herausfordernden Alltag zu integrieren. Frieden wächst durch Hinwendung, Wertschätzung und entsprechendes Tun. Für mehr Frieden in Dir und in Deinem Umfeld!

RAUM 2

18:00 - 18:50 Uhr

Christina Hamann



Council zum Thema Selbstwert, Selbstermächtigung

Es ist ein Phänomen, dass viele Frauen, beste Ausbildungen und Praxiserfahrungen haben, aber unter Ihrem Wert leben. In einem geschützten Raum ist das Sprechen aus dem Herzen heraus und das wertungsfreie Gehört werden im Kreis ein wichtiger Schritt. Keine muss, jede darf sich den Raum nehmen. Bitte bring ein Gegenstand aus der Natur mit, der dich in den nächsten Tagen anspricht.

RAUM 3

18:00 - 18:50 Uhr

Angelika Werkstetter



Kinderwunsch & Bewusste Empfängnis

Der Schoßraum ist ein heiliges Tor, durch das neues Leben in diese Welt tritt – und so viel mehr als ein rein körperlicher Ort. Unverarbeitete Erfahrungen, Ängste, familiäre Prägungen oder auch Stress können den Raum der Empfängnis belasten. Im Vortrag erforschen wir, warum es so wichtig ist, diese Themen zu lösen – etwa die Gebärmutter und die Eizellen von Altlasten zu befreien – und wie dadurch ein tieferes Ankommen im eigenen Körper und ein geborgener Raum für ein Baby entstehen. Eine geführte Heilmeditation begleitet dich in die Verbindung mit dem Licht und der Weisheit deines Schoßraums.

BEWEGUNGSRAUM 1

18:00 - 18:50 Uhr

Tanja Ringwald



Stretch & Relax - Leben in Balance

Tauche ein in einen Workshop voller Ruhe und Ausgeglichenheit. Wir kombinieren sanfte Yoga-Übungen mit wohltuenden Entspannungs- und Meditationssequenzen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Unter dem Motto Leben in Balance laden wir dich ein, Stress loszulassen, innere Ruhe zu finden und neue Energie zu tanken. Egal, ob Anfänger oder Geübter – dieser Workshop bietet dir einen geschützten Raum, um dich mit dir selbst zu verbinden und deine innere Balance zu stärken.

BEWEGUNGSRAUM 2

18:00 - 18:50 Uhr

Lucie Foucher



Wholy Somatic Yoga® - Glätte Dein Nervensystem

Im Wholy Somatic Yoga verbinde ich traumasensibles Yoga und Wholy Kundalini Yoga und Meditation mit meinem Fachwissen aus Physiotherapie und Trauma- und Healing Work. Traumasensibles Yoga fokussiert sich vor allem auf das WIE der Ausführung! Wholy Somatic Yoga nutzt spezielle und sanfte Übungsreihen, Atemtechniken und Meditationen zur Stärkung von Resilienz und Selbstregulation, und schafft somit eine Balance zwischen emotionaler Sicherheit und bewusster Aktivierung der eigenen Verbindung zu sich selbst. Das Nervensystem erlebt eine tiefe Entspannung, die zu großem Wohlbefinden führt.

NATURHEILPRAXIS



SABRINA HÄMMERLE
HEILPRAKTIKERIN • PHYSIOTHERAPEUTIN

Fürstenbergstr. 24
77756 Hausach
Tel. (07831) 96 99 66 2
info@naturheilpraxis-haemmerle.de
www.naturheilpraxis-haemmerle.de
Termine nach Vereinbarung.

- › Funktionelle und viszerale Orthonomie
- › IHHT - Höhentaining
- › Akupunktur
- › Orthomolekulare Therapie
- › Darmgesundheit



LAHORE INSTITUT
Leben in Balance

ENTDECKT EURE STÄRKE ALS FRAU!

Das Lahore Institut empfängt Euch in einer inspirierenden Atmosphäre, um neue Energie zu tanken und Euer Potenzial zu entfalten.

**Yoga - Psychologische Beratung
Energetische Techniken - Familienaufstellungen**

Lahore Institut • Hedda Janssen
info@lahore-institut.de • 0781 97 05 75 91
www.lahore-institut.de

Eröffnungsfeier

Kraftvoller Auftakt für inspirierende Tage

Mit großer Freude heißen wir Sie zur feierlichen Eröffnung der Frauen-Gesundheits-Tage in Offenburg willkommen! Diese Tage stehen ganz im Zeichen der Frauengesundheit – einem Thema, das uns alle betrifft und bewegt.

Den feierlichen Auftakt gestaltet Anke Precht, 1. Vorsitzende des Vereins **frauengesundheitstage e.v.**, mit einem kleinen Rückblick und Ihrer Eröffnungsrede.

Ein bedeutendes Zeichen der Unterstützung setzt anschließend Verena Schickle, Schirmherrin der **frauengesundheitstage** und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Offenburg, mit ihrem Grußwort.

Im Anschluss erwartet Sie ein hochspannender Vortrag von Prof. Dr. med. Dr. sc. Nat. Catherine Gebhard, Leitende Ärztin und Leiterin der Präventiven Kardiologie am Universitätsspital Inselspital Bern. Sie wird uns mit ihrem Wissen zum Thema „Herzgesundheit bei Frauen: Was wir wissen – und was wir übersehen“ wertvolle Erkenntnisse vermitteln und tiefgehende Einblicke geben, in die Unterschiede von Frauenherzen und Männerherzen und welche weitreichenden Folgen das für Prävention, Diagnose und Therapie hat.

Begleitet wird die feierliche Eröffnung von Monika Einhaus und den Frauen ihrer Trommelgruppe, deren kraftvolle Rhythmen diesen Abend mit Energie und Lebensfreude erfüllen werden.

Lassen Sie uns gemeinsam in drei inspirierende Veranstaltungstage starten!



Anke Precht



Monika Einhaus



Prof. Dr. med. Dr. sc. Nat.
Catharine Gebhard



Verena Schickle

Gähnen
Ein stummer Schrei
nach Kaffee

ARNOLD'S
KAFFEEMANUFAKTUR
Offenburg

Spitalstraße 6 | 77652 Offenburg | Telefon 0781 - 20 55 0343



**Ich bin
Peterstaler**

Helga Benz | Wasser-Expertin
23 Jahre bei Peterstaler



Peterstaler
Pures Wasser. Purer Schwarzwald.



**Uns bewegt,
was Sie bewegt.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir bleiben immer in Bewegung –
genau wie Sie.

Als Genossenschaftsbank bleiben
wir auf dem Laufenden und nehmen
Sie dabei mit. In allen Finanzfragen.



Volksbank eG

Die Gestalterbank

RAUM 1

09:30 - 09:50 Uhr

Teresa Heitz



Wie Farben Gefühle zeigen

In diesem Vortrag geht es darum, wie Farben unsere Gefühle ausdrücken können. Es wird gezeigt, wie Farben uns helfen, Emotionen sichtbar zu machen und besser zu verstehen. Der Vortrag lädt dazu ein, die Verbindung zwischen Farben und Gefühlen zu entdecken und wie Malerei dabei unterstützen kann.

RAUM 2

09:30 - 10:20 Uhr

Edith Chancrin



Aktiv werden! Wie geht denn das?

Um die Therapie von Depression und Burnout zu begleiten, präsentieren wir einfache und praktische Übungen: Für den Körper sind sanfte Bewegungen förderlich, die uns entspannen und aufrichten. Um den Fluss der Energien im Körper zu stimulieren und um die Psyche anzuregen, lernen wir Übungen für jeden Tag! Wir laden zum Schluss ein, über unsere Person hinaus auf unsere Familie zu schauen: dank der Methode der Familienaufstellungen können wir erkennen und spüren, inwiefern unser Leid mit schweren Erlebnissen von Verwandten und Ahnen zusammenhängt.

RAUM 3

09:30 - 10:20 Uhr

Tanja Ritter



Kraftvoll bleiben!

Tauche ein in eine Reise zu dir selbst! Im Workshop „Kraftvoll bleiben“ lernen wir, innere Blockaden zu lösen und Gelassenheit zu finden. Wie ein Baum, der fest verwurzelt ist, bleiben wir standhaft in stürmischen Zeiten. Erkenne dein Potenzial, lerne Grenzen zu setzen und blühe auf! Gemeinsam stärken wir deine Resilienz und bringen Licht in herausfordernde Phasen. Sei dabei und bleibe kraftvoll in herausfordernde Zeiten!

BEWEGUNGSRAUM 1

09:30 - 10:20 Uhr

Anna Kammers



Innere und äußere Haltung

Innere Überzeugungen beeinflussen unsere Körperhaltung und umgekehrt. In diesem Workshop schärfen die Teilnehmenden ihr Bewusstsein für diese Verbindung. Sie erlernen Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen, die sie auch im stressigen Alltag nutzen können, um gut für sich zu sorgen. Sie gewinnen Ruhe und Gelassenheit, stärken ihr Körpergefühl und festigen ihr Selbstvertrauen. Das Highlight: Ein Mini-Sound Bath mit Kristallklängschalen, das bis auf Zellebene wirkt und das Erlernte im Unterbewusstsein verankert – und herrlich entspannt.

BEWEGUNGSRAUM 2

09:30 - 10:20 Uhr

Regina Geppert



Der Atem und seine Wirkungsweisen

Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf ist ein Weg, den eigenen Atem zu entdecken und seinen ursprünglichen, natürlichen Rhythmus kennenzulernen. Dabei geht es darum, die sanfte, integrierende Kraft und Dynamik des Atems wirksam werden zu lassen.

Lernen Sie Ihren ganz eigenen Atem kennen, der mit seiner Bewegung den ganzen Körper durchdringt und mit seiner ordnenden Kraft stärkt sowie die Vitalität und Kreativität fördert. Gruppenangebot: „Atem und Bewegung“. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

RAUM 1

10:00 - 10:20 Uhr

Marisa Bruder



Selbsthilfegruppe Endometriose

Selbsthilfegruppe Endometriose Ortenaukreis. Diagnose Endometriose und Adenomyose. Vorstellung der Selbsthilfegruppe und unserer Tätigkeit. Von Betroffenen für Betroffene. Wir unterstützen und stärken uns gegenseitig. Wir möchten Endometriose bekannt machen.

RAUM 1

10:30 - 10:50 Uhr

Sophie Warning



Patientinnenverfügung & Co.

Viele Menschen möchten für das Lebensende Vorsorge treffen, es ist jedoch schwierig, sich einen Überblick über die Möglichkeiten, die es hier gibt, zu verschaffen. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen den zu oben genannten Themen. Im Anschluss können offene Fragen in einem separaten Chatraum geklärt werden.

RAUM 2

10:30 - 11:20 Uhr

Katrin Hansert



Biohacking für Dich!

Biohacking?! Ist das was für mich? Aber natürlich – der Biohacking-Werkzeugkasten bietet Tipps und Tricks für jede Frau, die sich auf den Weg zu mehr Wohlbefinden machen möchte. Komm mit auf eine Entdeckungsreise in die Welt des Biohacking und lerne dabei kleine und schnell umsetzbare Methoden für mehr Ruhe, Gelassenheit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit im Alltag kennen.

RAUM 3

10:30 - 11:20 Uhr

Kerstin Fallert-Oehler



Depression und Burnout ade

Mit der Instant Change Methode Blockaden, Ängste, Zweifel effektiv lösen. Dazu brauchen wir keine Ursachenforschung betreiben und nicht über das Problem sprechen. Was wir brauchen ist deine Antwort auf die Frage: „Was willst du verändern? Wie willst du es haben?“ Mit dem Instant Change Prozess „Connect- Delete- Inform“ wird das menschliche System re-informiert und das auf allen Ebenen und Blockaden verabschieden sich. Lerne diese verrückte Methode kennen, die schon tausenden von Menschen neue Lebensqualität gebracht hat.

BEWEGUNGSRAUM 1

10:30 - 11:20 Uhr

Nicole Hurr



Finde deine innere Ruhe

Ständig unter Strom? Deine Gedanken kreisen endlos, der Druck nimmt zu und echte Entspannung scheint in weiter Ferne? In der Hektik des Alltags verlieren wir oft die Verbindung zu uns selbst und geraten aus dem Gleichgewicht. In meinem Workshop tauchen wir gemeinsam in die kraftvolle Welt der Meditation ein und entdecken praktische Wege, um innere Balance nachhaltig in deinen Alltag zu integrieren. Gemeinsam werden wir meditieren, die Achtsamkeit stärken und durch gezielte Atemübungen zur Ruhe finden.

BEWEGUNGSRAUM 2

10:30 - 11:20 Uhr

Andrea Roder



Der Beckenboden – kraftvolle Mitte

Der Beckenboden liegt im Zentrum unseres Körpers. Wenn Sie sich dieser Region wieder bewusst zuwenden, werden Sie entdecken, dass der Beckenboden als anatomisch-funktioneller Muskel an vielen Bewegungen beteiligt ist. Durch die aktive Stärkung Ihres Beckenbodens können Sie Kraft und Elastizität verbessern und zudem ein entspanntes Körpergefühl gewinnen. In diesem Workshop vermittele ich kurz und prägnant theoretisches Wissen. Ich erläutere die wichtige Zusammenarbeit von Zwerchfell und Beckenboden. Ausserdem bekommen Sie einfache Übungen an die Hand, die Sie sofort im Alltag anwenden können.

RAUM 1

11:30 - 11:50 Uhr

Stefanie Ell



Der Darm: Basis unserer Gesundheit Teil 1

Die Zusammenhänge zwischen dem Darm als Wurzel der Gesundheit und verschiedenen Erkrankungen des Körpers sind inzwischen wissenschaftlich belegt, ebenso der Einfluss des Darmmikrobioms auf die Psyche (Teil 1). Doch welche Parameter können bei einer Stuhlanalyse untersucht werden, und welche Erkenntnisse lassen sich daraus gewinnen? (Teil 2) In meinem Vortrag möchte ich Ihnen einen kleinen Einblick in das faszinierende und weitestgehend unerforschte Universum unseres Darms geben.

RAUM 1

11:30 - 11:50 Uhr

Stefanie Ell



Der Darm: Basis unserer Gesundheit Teil 2

Die Zusammenhänge zwischen dem Darm als Wurzel der Gesundheit und verschiedenen Erkrankungen des Körpers sind inzwischen wissenschaftlich belegt, ebenso der Einfluss des Darmmikrobioms auf die Psyche (Teil 1). Doch welche Parameter können bei einer Stuhlana-lyse untersucht werden, und welche Erkenntnisse lassen sich daraus gewinnen? (Teil 2). In meinem Vortrag möchte ich Ihnen einen kleinen Einblick in das faszinierende und weitestgehend unerforschte Univer-sum unseres Darms geben.

RAUM 2

11:30 - 12:20 Uhr

Eva Pietrowski



Grundlagen der schamanischen Arbeit

Weisheitslehre und Heilmethoden der Medizinfrauen und -Männer der Anden und des Amazonas. Es sind vorwiegend weibliche Heilmetho-den. Wir haben einen Bauplan (Matrix) und sind von einem leuchten- den Energiefeld (LEF) umgeben, das die Gestalt und die Gesundheit des Körpers bestimmt. Wir können die Software (LEF) verändern, die die Hardware (DNS) steuert, und somit Einfluss nehmen, wie wir altern, leben und sterben. Einführung Heilmethoden und Weisheitslehren. Demo: Energiefeld sichtbar machen.

RAUM 3

11:30 - 12:20 Uhr

Teresa Heitz



Farben der Seele entdecken

In diesem Workshop wird die Welt der Emotionen durch die Kraft der Malerei erkundet. Gefühle werden durch Farben und Formen sichtbar gemacht, wodurch eine tiefere Verbindung zu sich selbst geschaffen wird. Kreativität und Selbsterkenntnis stehen im Mittelpunkt.

BEWEGUNGSRAUM 1

11:30 - 12:20 Uhr

Gunda Herzog



Freies Tanzen – Free Flow

Möchten Sie sich vom Rhythmus der Musik berühren lassen?

In diesem Kurs bekommen Ihre Bedürfnisse Raum und Zeit. Vom Kopf in den Körper durch Bewegung und Stimme. Atemtechniken und Körperarbeit bringen Ihre Energien in einen natürlichen Fluss. Tanzimprovisation und Singspiele schenken uns Leichtigkeit und Lebensfreude. Die Elemente Luft, Erde, Feuer und Wasser unterstützen uns in der freien Entfaltungsreise zu uns selbst. Körper Geist & Seele kommen in Balance. Lockerungs- und Dehnübungen, sowie Entspannungstechniken bringen Sie in ein angenehmes Körpergefühl.

BEWEGUNGSRAUM 2

11:30 - 12:20 Uhr Susanne Maria Paintner



Tausche Schmerzen gegen Lebensfreude

Workshop nach Liebscher & Bracht. Bringen sie ihre Matte, wenn sie haben die Fazirollen und Gurt von Liebscher & Bracht, oder andere. Lernen Sie in der Stunde den theoretischen Hintergrund der Schmerzentstehung und fühlen sie in den Übungen, welche Möglichkeiten es gibt diesen dauerhaft in den Griff zu bekommen. Hilfe zur Selbsthilfe. Es gibt viele Gründe wie Schmerz entsteht, bis dahin, dass Medikamente die Ursache sein können. Die Ernährung macht was mir ihren Muskeln, Stress und einseitige, bis keine oder zu viel Bewegung auch.

RAUM 1

12:00 - 12:20 Uhr

Alexandra Heis



Wechseljahre verstehen & begleiten

Die Wechseljahre sind eine spannende Zeit der Veränderung – oft herausfordernd, aber auch voller Chancen. In diesem Vortrag erfahren Sie, was die Wechseljahre sind, welche typischen Anzeichen es gibt und wie Sie mit naturheilkundlicher Unterstützung gut durch diese Phase kommen. Kurz und verständlich erkläre ich, wie Sie hormonelle Schwankungen ausgleichen und Ihre Lebensqualität stärken können. Lassen Sie sich inspirieren, die Wechseljahre als neue Lebensphase mit mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden zu gestalten.

RAUM 1

12:30 - 13:20 Uhr

Désirée Hämmerle

Sexualität und Beckenbodenliebe

Der Beckenboden spielt beim Thema Sexualität eine tragende Rolle. Oft ist dies Frauen und vor allem Mütter nicht bewusst. Dieser Workshop klärt auf und hilft den eigenen Körper besser kennenzulernen, um eine erfüllte Sexualität zu leben.

RAUM 3

12:30 - 12:50 Uhr

Eveline Gretener

Verlust eines Kindes - und jetzt?

Der Verlust eines Kindes kann die Eltern komplett aus der Bahn werfen. Sie hören von Aussen, dass dieser Schmerz niemals mehr aufhört. Der wird immer bleiben. Und schon sind wir in einem Karussell gefangen und kommen nicht aus der Tauer und diesem Schmerz raus. Ehen gehen kaputt. Menschen werden krank. Und Kinder, die noch da sind, gehen vergessen, da die Eltern nur noch den Verlust sehen. Was wäre, wenn es einen Weg geben würde, um aus dieser Trauer auszusteigen? Den Schmerz heilen zu lassen? Einen neuen Weg zu gehen und das Geschenk des eigenen Lebens wieder zu sehen.

BEWEGUNGSRAUM 1

12:30 - 13:20 Uhr

Christina Hamann

Qi Gong

Einatmen, Ausatmen, Stille. Im Qi Gong geht es darum, durch langsame, und harmonische Bewegungen, unterstützt von bewusstem Atmen den freien Fluss der Energie „ Qi „ zu ermöglichen und so zu körperlichem Wohlbefinden, innerer Ruhe und seelischer Ausgeglichenheit zu gelangen.



BEWEGUNGSRAUM 2

12:30 - 13:20 Uhr

Katja Firnhaber



Meditation & Entspannung

„Je mehr ich entspanne, desto mehr erhalte ich. Das Leben reagiert nicht auf Anstrengung, es antwortet auf Deine Frequenz.“

Wir starten wir mit leichten Yogaübungen, um Körper und Geist optimal vorzubereiten. Im Anschluss praktizieren wir eine Meditationsreihe aus dem Kundalini Yoga. In dieser nutzen wir Mudra (Handhaltung), Atemtechniken oder Klang, um das Nervensystem zu beruhigen und konsolidieren das Ganze in der Tiefenentspannung.

RAUM 2

12:30 - 13:20 Uhr

Alice Paul



Ernährungsumstellungskonzept LL

„Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe.“ Zum Vortrag direkt ein kleiner Workshop, indem Sie sich direkt mit dem Lebe Leichter Konzept für Körper, Geist und Seele auseinandersetzen können. Freuen Sie sich auf Ihre eigenen Entdeckungen zu einem gesünderen Lebensstil. Sie wollen erfahren, was in Ihnen steckt, um eine neue Leichtigkeit zu erleben? Im Workshop erhalten Sie einen Einblick in die Umstellung des Verhaltens und sich selbst in den Blick nehmen. Die Bedeutung des Essens muss im Kopf abnehmen.

RAUM 3

13:00 - 13:50 Uhr

Angelika Werkstetter



Erwachen ins Heilige Weibliche

Der Schoßraum ist das heilige Zentrum weiblicher Kraft – auch in Zeiten des Wandels. Die Wechseljahre sind eine Phase tiefer Transformation, in der unbewusste Prägungen, alte Verletzungen und ungeklärte Emotionen spürbar werden. Darum ist es gerade jetzt wichtig, den Schoßraum von diesen Altlasten zu befreien – um den Zugang zu innerer Kraft und Führung freizulegen und deine noch ungelebten Gaben – das, was durch dich ins Leben kommen möchte – in Freude zu entfalten. Eine geführte Frauenmeditation lädt dich ein, dich tief mit deinem Schoßraum und deiner urweiblichen Essenz zu verbinden.

RAUM 1

13:30 - 14:20 Uhr

Maria Di Chiara



Bewusster Beckenboden - bewusstes Leben

Der geheime, versteckte Bereich in unserem Körper, über den so ungern gesprochen wird. Ein Schamthema, das an die Öffentlichkeit kommen muss – für mehr Bewusstsein in Familie, Partnerschaft und Beruf. Du willst etwas verändern? Dann sei die Veränderung! Lebensqualität bedeutet für jeden etwas anderes. Doch wer keinen Raum findet, über unangenehme Themen zu sprechen, quält sich, entwickelt Selbstzweifel und entfernt sich von sich selbst. Die Essenz des einfachen Seins geht verloren. Holen wir sie zurück – mit Räumen, in denen wir offen reden, lachen und uns lebendig fühlen dürfen. Beckenboden schon entdeckt? Ich freue mich auf deinen Besuch.

RAUM 2

13:30 - 13:50 Uhr

Sabrina Hämmerle



Burnout aus Sicht der Funktionellen Medizin

Burnout wird in der funktionellen Medizin als ein komplexes Syndrom betrachtet, das nicht nur psychische, sondern auch körperliche Aspekte mit einbezieht. Dabei wird untersucht, wie verschiedene Organsysteme im Körper miteinander agieren. Ein Ungleichgewicht in einem oder mehreren Systemen kann zu einer Vielzahl von Symptomen führen. Ein zentraler Ansatz der F.M. besteht darin, die zugrunde liegende Ursache herauszufinden und zu behandeln.

BEWEGUNGSRAUM 1

13:30 - 14:20 Uhr

Janine Schmieder



Yoga: Fit und Entspannt

Der Kurs „Fit und Entspannt“ lädt dich herzlich ein, den Zauber des Yoga zu erleben. Im ersten Teil erwartest dich eine kräftigende Sequenz, inspiriert von Yoga, Pilates und Yogalates. Diese hilft dir, die Anspannungen des Alltags abzubauen und positiv für deinen Körper zu nutzen. Im zweiten Teil, geprägt von Yin-Yoga und tiefen Dehnungen, kannst du entspannen und den Alltag komplett loslassen. Es ist deine persönliche Auszeit auf der Matte – in einem geschützten Raum nur für Frauen. Ich freue mich darauf, dich willkommen zu heißen.

BEWEGUNGSRAUM 2

13:30 - 14:20 Uhr

Irene Haas



Atme dich frei

Fühlst du dich oft erschöpft und angespannt vom Alltag? In dieser geführten Atemreise lade ich dich ein, tief durchzuatmen, Stress loszulassen und ein Gefühl von Leichtigkeit zu erfahren. Durch bewusste Atmung kannst du dein Nervensystem beruhigen, dich mit deinem Körper verbinden und neue Kraft schöpfen. Die sanfte Reise nach innen hilft dir dabei, belastende Gedanken loszulassen und innere Ruhe und Klarheit zu finden. Breathwork ist eine einfache, aber kraftvolle Methode, um deine innere Balance zu stärken. Kein Vorwissen nötig – einfach ausprobieren und genießen!

RAUM 2

14:00 - 14:50 Uhr

Birgit Policarpo



Entdecke die weibliche Urkraft in dir!

Tief in deinem Inneren wartet sie – deine wahre, intuitive Stärke. In diesem Workshop führen wir dich durch eine transformative Meditation, die dich von Unterdrückung, Angst und Ohnmacht befreit und dich zur Liebe, die du wirklich bist, zurückführt. „Du bist eine leuchtende, intuitive und zutiefst liebende Seele.“ Erlebe Impulse, die deinen Alltag bereichern und deine Heilkräfte bewusst zum Leben erwecken. Tauche ein in die Magie, die in dir schlummert, und lass sie deinen Alltag verzaubern.

RAUM 1

14:30 - 14:50 Uhr

Brigitte Müllerleile



Der Natur eine Stimme geben

Der Mutter Mund – Der Mund der Mutter – Das Sprachrohr der Stimme
Lass deine Gebärmutter sprechen, höre sie, tu ihr was Gutes. Nimm wahr wie sie reagiert, agiert und kommuniziert. Verbinde dich mit ihr und allen anderen Frauen, Müttern in deinem Umfeld. Ich gebe dir Pflanzen an die Hand, die dich in diesem Prozess unterstützen. Von Frau zu Frau.

RAUM 3

14:30 - 14:50 Uhr

Simone Sandner-Sorg



Wandelwunder - Wunderwandel - Teil 1

Wie kann der Wandel gelingen? Was wandelt sich denn da? Die Frage ist, wie können Frauen in der Zeit des Wandels unterstützt werden? Was können Frauen selber tun, damit es sich möglichst reibungslos wandelt? Worauf kann bereits in der Zeit vor dem Wandel geachtet werden, so dass Frauen gestärkt durch die Zeit des Wandels kommen? Auf welche Nahrungsmittel kommt es an? Welche Rolle spielt jetzt die Schilddrüse? Warum sind Pausen auf einmal wichtig und was heisst eigentlich Pause? Ich möchte Ihnen Fachwissen in die Hand geben, so dass Sie gut orientiert durch diese Zeit des Wandels kommen.

BEWEGUNGSRAUM 1

14:30 - 15:20 Uhr

Kathrin Huber



Schmerzmuster verlernen

Beeinflussen Bewegungsschmerzen deinen Alltag? Bist du häufig gestresst & kannst nicht abschalten? Wünschst du dir einen entspannten Nacken oder mehr Bewegungsfreiheit? Erfahre in diesem Bewegungs-Workshop, wie du dich ohne Stress und ganz achtsam von Kopf bis Fuß neu ordnen kannst.

BEWEGUNGSRAUM 2

14:30 - 15:20 Uhr

Beate Ilg



Der Individuelle Klang der Stimme

Einführung in und praktische Arbeit mit dem Nada-Brahma-System von Vemu Mukunda. Dabei liegt der Fokus auf der menschlichen Stimme und ihrem jeweiligen individuellen Klangmuster sowie deren Verbundensein mit Körper, Seele und Geist über den Atem (Prana). Sie erfahren etwas über die Bedeutung und Wirkung der Stimme und ihrem Grundton, der als Ausgangs- und Bezugston aller Übungen des Nada-Brahma-Systems ein Schlüssel für deren Wirkung ist, und erleben die Praxis mit gesungenen, symptombezogenen Melodien, gesprochenen Rhythmussilben in Kombination mit Körperbewusstseins- und Visualisierungsübungen.

RAUM 1**15:00 - 15:20 Uhr****Christiane Wächter**

Sexuelle Entwicklung begleiten

Zu den Herausforderungen des Mutterseins gehört für viele Frauen, die sexuelle Entwicklung ihrer Kinder von Geburt bis ins Jugendalter zu begleiten. Dabei sind Mütter in prägenden Lebensphasen die wichtigsten Ansprechpartnerinnen für sexuelle Themen, die Kinder beschäftigen. Der Umgang mit den Themen Körper, Gefühle und Beziehungen im Elternhaus bestimmt die Haltung zu Sexualität, die das heranwachsende Kind mitnimmt ins eigenständige Leben. Der Vortrag geht auf 3 Aspekte ein: Sprache, Bewusstsein und Gelassenheit. Mit diesen Impulsen kann die Entwicklungsbegleitung viel entspannter gelingen.

RAUM 2**15:00 - 15:20 Uhr****Silke Tetzlaff**

Resilienz bei Schicksalsschlägen

Wir alle erleben schmerzhaftes Herausforderungen, die uns an unsere Grenze bringen. Wie kann es uns gelingen, auch in schwierigen Zeiten in unserer Kraft zu bleiben? Selbstwirksamkeit bedeutet, sich zu kennen und Klarheit über die eigenen Ressourcen zu haben. Gerade auf uns Frauen liegt eine hohe Last (Care Arbeit/Mental Load), die viel von uns fordert. Doch wir können lernen, gut zu uns zu sein und damit Burn-out oder Erschöpfung entgegenwirken – auch wenn wir vom Leben herausgefordert werden.

RAUM 3**15:00 - 15:20 Uhr****Brigitte Müllerleile**

Wandelwunder - Wunderwandel - Teil 2

Wie kann der Wandel gelingen? Was wandelt sich denn da? Die Frage ist, wie können Frauen in der Zeit des Wandels unterstützt werden? Was können Frauen selber tun, damit es sich möglichst reibungslos wandelt? Worauf kann bereits in der Zeit vor dem Wandel geachtet werden, so dass Frauen gestärkt durch die Zeit des Wandels kommen? Auf welche Nahrungsmittel kommt es an? Welche Rolle spielt jetzt die Schilddrüse? Warum sind Pausen auf einmal wichtig und was heisst eigentlich Pause? Ich möchte Ihnen Fachwissen in die Hand geben, so dass Sie gut orientiert durch diese Zeit des Wandels kommen.

RAUM 1

15:30 - 15:50 Uhr

Katharina Busch

Stress im Becken

Unser Beckenraum ist nicht nur unsere Stütze auf körperlicher Ebene durch die Beckenbodenmuskulatur, sondern auch die Basis für unser emotionales, psychisches und spirituelles Sein. Bei Stress, Gefahr oder schlicht dem Gefühl von Unwohlsein und sich nicht sicher fühlen, reagiert unser Körper auch in unserem Beckenraum mit Verspannung, später Schmerzen und dann Taubheit. Eine ganz normale Schutzmechanismus. Warum das so ist, inwieweit der Vagusnerv daran beteiligt ist, was die Konsequenzen für das Wohlbefinden ist und was sie dagegen tun können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

RAUM 2

15:30 - 15:50 Uhr

Jutta Kallies-Schweiger

Atmen als regenerative Pause

Die Nachfrage nach Möglichkeiten zur Stressbewältigung, sowohl im virtuellen als auch im realen Leben, ist so hoch wie nie zuvor. Jutta Kallies-Schweiger, Entwicklerin des ganzheitlichen Prozesses *soluvoire*®, befasst sich in ihrem Konzept *la pausa* mit der Zukunft des Wohlbefindens. *soluvoire*® ist aus dem Bewusstsein entstanden, dass wir Körper und Verstand brauchen, um komplexe Problem zu lösen. Sie berücksichtigt kognitive und somatische Methoden. *la pausa* versteht sich als verbindendes Glied von Körper und Geist.

RAUM 3

15:30 - 16:20 Uhr

BarbAra Ihme

Ankommen in Dir, in Deiner Wahrheit

Tiefgreifende Seelenarbeit nach IHME taucht in die unbewussten Tiefen der Seele, wandelt und ordnet alles Alte neu. Was noch schwer ist, lässt sich klären und lösen. Setzt so gebundene Kräfte frei, um Dich in Gegenwart und Zukunft zu erleichtern und stärken. Leben kann so einfach sein! Es ist Zeit aktiv zu werden, und die Seele in die Heilungsprozesse miteinzubeziehen! Bring Deine Fragen mit und lass Dich inspirieren!



BEWEGUNGSRAUM 1

15:30 - 16:20 Uhr

Hannah Prinz



Sound Bath Entspannung durch Klang

Tauche ein in die beruhigende Welt der Klänge! Bei dieser Klangschaalen-Meditation erwartet dich eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele. Die sanften Schwingungen und harmonischen Töne der Klangschaalen helfen dir, Stress abzubauen, tiefe Entspannung zu erleben und neue Energie zu tanken. Lass dich von den Klängen tragen, spüre die beruhigende Wirkung auf deinen gesamten Körper und finde innere Balance.

BEWEGUNGSRAUM 2

15:30 - 16:20 Uhr

Hedda Janssen



Samara Yoga für Seele und Körper

Samara Yoga – das Geheimnis der ewigen Jugend! Das Samara Yoga ist eine Meditation in Bewegung. Samara Yoga wirkt entspannend auf den Körper, beruhigt unsere Gefühle und klärt unser Denken. Es wird immer zu speziell für die Anwendung komponierter oder ausgewählter Musik praktiziert. Regungslosigkeit, langsame und dynamische Bewegungen wechseln sich ab. Ein Gefühl von Harmonie und Lebensfreude entsteht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jede Altersstufe ist willkommen. Bitte eigene Yoga-Matte mitbringen.

RAUM 1

16:00 - 16:20 Uhr

Kim Kehret



Mit Freude & Leichtigkeit Entgiften

In meinem Vortrag zeige ich, wie wir unseren Körper auf natürliche Weise entlasten und regenerieren können. Die Teilnehmer:innen erfahren: Warum tägliche Entgiftung wichtig ist und wie sie funktioniert. Die häufigsten Detox-Fehler – und wie man sie vermeidet. Welche Lebensmittel die natürliche Entgiftung unterstützen. Einfache Detox-Routinen für mehr Energie und Wohlbefinden. Ziel ist es, ein neues Bewusstsein für Gesundheit zu schaffen und zu zeigen, dass Entgiftung mit Freude und Leichtigkeit möglich ist.

RAUM 1

16:30 - 17:20 Uhr

Jutta Kallies-Schweiger



Sicher sein, unsicher zu sein

Wo finde ich die richtige Strategie, die mir erlaubt, ich selbst zu sein? Wie bin ich authentisch und habe die Struktur und Klarheit, mit jeder Herausforderung umgehen zu können? Diesen Fragen widmen wir uns mit Hilfe von Juttas kreativer Problemlösungs- und Strategie-Methode *soluvaire*®.

RAUM 3

16:30 - 16:50 Uhr

Regina von der Ropp



Kraftvoll Mama sein

Eine Geburt ist eine Initiation in einen intensiven Lebensabschnitt, der soviel von uns als Frau fordert. Wenn nun diese Schwangerschaft oder Geburt nicht mit freudigen Erlebnissen, Gefühlen begleitet wird, müssen wir ja trotzdem, unseren Weg als frischgebackene Mama weitergehen. Hier unterstütze ich mit der sanften körperzentrierten Traumaarbeit Somatic Experiencing Mamas dabei, ihre Erfahrungen zu integrieren, als Ressourcen umzuwandeln, damit sie für die Stürme des Alltags gewappnet sind und kraft- und liebevoll ihre kleinen Schätze begleiten können.

BEWEGUNGSRaum 1

16:30 - 17:20 Uhr

Franziska Bähr



Dein Beckenboden, dein Wohlbefinden

Ein starker und gleichzeitig entspannter Beckenboden ist wichtig in jedem Alter und jeder Lebenslage. Leider schenken wir unserem Beckenboden erst dann unsere Aufmerksamkeit, wenn er nicht mehr so funktioniert, wie wir uns das wünschen. Gezielte Übungen können dir helfen deinen Beckenboden gut wahrzunehmen, ihn zu kräftigen und zu entspannen. So können deine Kontinenz gestärkt, deine Sexualität verbessert und deine innere Mitte stabilisiert werden. Der Workshop soll helfen deine Beckenbodenwahrnehmung zu schulen, um schon mit kleinen Tipps und Übungen dein Wohlbefinden zu verbessern.

BEWEGUNGSRAUM 2

16:30 - 17:20 Uhr

Ilse Marquart



Atem und Bewegung

„Verbinde dich mit deinem Atem und komme zur Ruhe“- Einfache Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen laden dazu ein, den eigenen, natürlichen Atemrhythmus kennenzulernen. Unser Atem hilft uns, ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Körperliche und seelische Anspannung darf sich lösen. Innere Ruhe stellt sich ein.

RAUM 2

17:00 - 17:20 Uhr

Anke Precht



Depressionen - was Sie wissen sollten

... und was Ihnen Ärzte und Therapeuten nicht immer sagen. Denn Depressionen können vielfältige Ursachen haben, psychisch wie körperlich. Das gilt es diagnostisch zu erfassen, und therapeutisch zu berücksichtigen. Im Vortrag erhalten Sie einen Überblick über den Stand der Forschung und 25 Jahre praktischer Erfahrung in der erfolgreichen Therapie von Depressionen und viel praktische Tipps.

RAUM 1

17:30 - 18:20 Uhr

Franziska Rief



No Stress mit Digitalisierung

Sorgen Sie sich, von der digitalen Entwicklung überrollt zu werden oder möchten Sie Ihre Kinder und Jugendlichen im digitalen Zeitalter besser unterstützen? Ständige Erreichbarkeit, Elektrosmog und die Gefahr von Abhängigkeit durch Handys belasten Körper und Gehirn – doch Kinesiologie hilft, energetisch stabil zu bleiben und auf digitale Reize gelassener zu reagieren. Stärken Sie Ihre Körperzellen, lösen Sie Ängste und lernen Sie in diesem Workshop, die digitale Welt positiv für sich zu nutzen – für mehr Energie und Freiheit.

RAUM 2

17:30 - 18:20 Uhr

BarbAra Ihme

Kraftquelle Schoßraum

Viele Beschwerden, Schwächen und Erschöpfung wurzeln in einem unerweckten Kraftpotenzial in Dir: Deinem wunderbaren Schoß. Bist Du schon verbunden oder fühlst Dich kraftlos und klein? Lass uns Eintauchen und die Verbindung zu den eigenen Schätzen neu öffnen und stärken! In Wertschätzung rückverbinden und regenerieren. Es warten soviel Entspannung und Freude! Vor allem Du selbst in Deiner Größe und Kraft!

RAUM 3

17:30 - 17:50 Uhr

Hannah Prinz

Gesundheit mit jedem Atemzug 1

Die Nachfrage nach Möglichkeiten zur Stressbewältigung, sowohl im virtuellen als auch im realen Leben, ist so hoch wie nie zuvor. Jutta Kallies Schweiger, Entwicklerin des ganzheitlichen Prozesses soluvai-re®, befasst sich in ihrem Konzept la pausa mit der Zukunft des Wohlbefindens. soluvai-re® ist aus dem Bewusstsein entstanden, dass wir Körper und Verstand brauchen, um komplexe Problem zu lösen. Sie berücksichtigt kognitive und somatische Methoden. la pausa versteht sich als verbindendes Glied von Körper und Geist.

BEWEGUNGSRaum 1

17:30 - 18:20 Uhr

Heidi Gellweiler, Sigrun Riekenberg

Sound Healing

„Sound Healing“ mit Heidi & Sigrun: Die besonderen Instrumente (Glasharfe, Hang, Sansula, Ocean Drum etc.) schaffen Klänge und Klangteppiche, die unsere Ganzheit und Ursprünglichkeit berühren – dazu angeleitete Bewegung, Tönen – über Klänge sich verbinden mit sich selbst und den anderen. Es wird ausschließlich Live-Musik geben – ein besonderer Genuss! Bitte eine Matte oder Decke mitbringen!



Klang-Yoga

Wohlfühlen + Energie tanken. Eingehüllt in die Magie von Klangschalen entsteht in und um sich selbst ein absichtsloser Raum, der in eine wohltuende Stille hineinführt. Sie genießen diese Oase der Ruhe, Entspannung und des Loslassens. Achtsamkeitsübungen lassen Sie präsent werden. Begleitet von Klangschalen und Stimme, begeben Sie sich auf eine intuitive Reise durch die Welt der Klänge. Über Tönen und Mantrasingen, tauchen Sie ein in neue Bewusstseinsräume von Körper, Geist und Seele. Ohne Singkenntnisse machbar.



Gesundheit mit jedem Atemzug 2

Luftverschmutzung betrifft uns alle – besonders aber Frauen und Kinder. Abgase, Feinstaub und Lärm belasten Atemwege, Herz und erhöhen das Risiko für Krebs, Schlaganfälle und chronische Erkrankungen. Besonders gefährdet sind Kinder und Schwangere. In meinem Vortrag erfahren Sie, wie sich Luftverschmutzung auf die Frauengesundheit auswirkt – und wie ein umweltbewusster Lebensstil positiv dagegenwirkt. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke und alltagstaugliche Tipps!



Die 7 Säulen der Resilienz

Erfahre in diesem Workshop, was Resilienz - Deine Widerstandsfähigkeit - ist, was es mit den 7 Säulen der Resilienz auf sich hat, und wie Du diese im Alltag für Dich nutzen kannst, um kraftvoll durchs Leben zu gehen. Lerne außerdem handliche Tools kennen, die Du ganz einfach im Alltag einsetzen kannst. Interaktiv, mit Input, Austausch und der Möglichkeit Techniken direkt auszuprobieren, leite ich Dich durch diese 50 Minuten.

RAUM 2

18:30 - 19:20 Uhr

Sarah Toussaint Ortiz



Achtsame Selbstfürsorge vs. Burnout

In diesem Workshop lernen Sie, wie achtsame Selbstfürsorge Burnout vorbeugen und Resilienz stärken kann. Wir beleuchten die Bedeutung von Burnout und beleuchten die Wirkung von Achtsamkeit. Praktische Übungen wie Atemtechniken und Reflexion helfen, Stress zu erkennen, Ressourcen zu aktivieren und eine gesunde Balance zu finden. Ziel ist es, alltagstaugliche Strategien für mehr innere Stärke und Wohlbefinden zu entwickeln. Der Workshop richtet sich an alle, die bewusst und nachhaltig mit ihrer Energie umgehen möchten.

RAUM 3

18:30 - 19:20 Uhr

Susanne Wetzel



Mini-Schreibimpulse zwischendurch

Du hast keine Zeit zum Schreiben. Wann das auch noch. Die Muse will nicht kommen, du hast keinen ungestörten Ort, keine Ideen, das schöne Tagebuch mit seinen vielen leeren Seiten will zu viel von dir. In diesem Workshop lernst du kreative Mini-Schreibimpulse kennen, mit denen du leicht ins Schreiben findest und die zwischendurch gehen. Mit denen du dich überall und jederzeit mit dir selbst verbinden kannst. Da gibt es das Kryptichon, das Freewriting und vieles mehr, manchmal reicht ein Satz. Bist du neugierig und willst es ausprobieren? Du bist herzlich eingeladen.

BEWEGUNGSRAUM 1

18:30 - 19:20 Uhr

Katrin Hansert



Beweglichkeit für alle

Beweglichkeitstraining (Mobility) für Anfängerinnen und Fortgeschrittene: mit einfachen Mobilitäts- und Stretchingübungen zu mehr Beweglichkeit im Alltag

BEWEGUNGSRAUM 2

18:30 - 19:20 Uhr

Anette Robert



Massage nach Dr. med. Simeon Pressel

Die manuelle Therapie, so wie sie von dem anthroposophischen Arzt Dr. med. Simeon Pressel (1905-1980) entwickelt wurde, gibt durch ihren besonderen Heilimpuls dem Menschen der heutigen Zeit die so sehr nötige Stärkung im gesundheitsfördernden und krankheitsheilenden Bereich. Sie wirkt ordnend und harmonisierend auf das Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist, stärkt das Ich-Bewußtsein und hilft Herausforderungen des modernen Lebens zu bewältigen. Heilungsprozesse werden unterstützt, Selbstheilungskräfte angeregt, Mut und innere Entscheidungskraft geweckt.

RAUM 1

19:30 - 20:20 Uhr

Martina Stumpf



Geistiges Heilen

In diesem Workshop gebe ich Einblicke in spirituelle und geistige Heilmethoden. So werden wir eine Anbindung zur Mutter Erde, zur göttlichen Quelle und den Engeln erfahren, uns spirituell reinigen und die Lichtenergie der Quelle aufnehmen. Lassen Sie sich berühren von dieser liebevollen Energie und spüren Sie Ihr inneres Leuchten.

RAUM 2

19:30 - 20:20 Uhr

Larissa Ihly



Emotionsregulation

Wie sich unsere Gefühle auf das körperliche Geschehen auswirken, möchte ich gerne mit den Teilnehmerinnen in diesem Workshop erarbeiten.

BEWEGUNGSRAUM 1

19:30 - 20:20 Uhr

Eva Pietrowski



Yin Yoga im Meer der Klänge

Gong und Klangschalen unterstützen dich, deine Weiblichkeit neu zu erfahren, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Sanfte Yin-Yoga Asanas (Haltungen), in denen du länger verweilst, bringen dich auf eine tiefe Ebene der Wahrnehmung und Ganzheit. Der Atem (Pranayama) lässt deine Gedanken ruhig werden und hilft dabei in die Stille, ins SEIN, einzutauchen.

BEWEGUNGSRAUM 2

19.30 - 20.20 Uhr

Katrin Hansert



Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht

Erlebe, wie Du nur mit Deinem eigenen Körpergewicht Kraft aufbauen und erhalten kannst. Krafttraining für Frauen jeden Alters und unabhängig vom Fitnesszustand - lerne Übungen kennen, die Du leicht in Deinen Alltag integrieren kannst und spüre Deine Kraft!

Simon Guth

Lauf&Rad Guth

e-rad-freiburg.de



Spezial-, Lasten- & Kindertransporträder
Mobilität für alle

☎ 0 175.638 7575

info@dieTanzwelt.de
www.dieTanzwelt.de

- Tanzworkshops
- Freies Tanzen
- Einzelberatung

TANZ
BEWEGT
BEGEISTERT *Welt*

Die guten Vorsätze beginnen JETZT...

Leichter ins Neue Jahr 2026!

lebe leichter®

Lebe leichter ist keine Diät, sondern ein alltagstaugliches, ganzheitliches Ernährungskonzept, mit dem Du zu einem normalen Essverhalten zurückfindest.

Online: Dienstag, 11.11.2025 um 19:15 Uhr

Präsenz: Donnerstag, 13.11.2025 um 19:00 Uhr

Lahore Institut, Goldgasse 36, Offenburg

Der 12 Wochenkurs kostet 150,- € zzgl. 20,- € für Buch und Planer. Eine unverbindliche Teilnahme ist beim ersten Treffen möglich.

Es kann so leicht sein, leichter zu werden!

Alice Paul - Dein Lebe-leichter-Coach

Ich begleite Dich in ein beschwingtes, leichtes
Neues Jahr und freue mich auf deine Anmeldung!

tel 0 781 9675 8540

mobil 0 177 5446 545

mail mail@gesundmitalice.de

web www.gesundmitalice.de

GEWINNEN SIE IHRE LEBENSFREUDE ZURÜCK!

Ganzheitliche, chemiefreie Wege zu mehr Wohlbefinden

Fühlen Sie sich erschöpft, ängstlich oder ausgebrannt?
Als Ärztin begleite ich Frauen wie Sie auf dem Weg zu
mehr Energie, innerer Stärke und Lebensfreude

Individuelle, ursachenbasierte Betreuung

•
Alternative Ansätze für psychische
und mentale Gesundheit

•
Tiefgehende Gesundheitsanalysen
– Darm, Nährstoffe, Entgiftung

Besuchen Sie meinen Vortrag am 02.11.25

oder kommen Sie an meinen Stand – *ich freue mich auf Sie!*



CARINA WIEDEMANN

FACHÄRZTIN FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE
GANZHEITLICHE PRIVATPRAXIS

www.wiedemann-praxis.de

Tel. 07641-9550055

service@wiedemann-praxis.de



IN GUTEN HÄNDEN!

- > Physiotherapie/Krankengymnastik
- > Krankengymnastik am Gerät (KGG)
- > Manuelle Therapie
- > Manuelle Lymphdrainage
- > Kiefergelenksbehandlung (CMD/DMA)
- > McKenzie
- > Sportphysiotherapie
- > Faszienstörungsmodell (FDM)
- > Slacklinetherapie
- > Stickmobility
- > Medical Flossing
- > EXT/Traktion
- > Tape (Klassisch/Kinesio)
- > Wärmetherapie (Fango/Heiße Rolle)
- > Kältetherapie (Eis/Kryotherapie)
- > Elektrotherapie
- > Cupping/Schröpfen uvm.

77652 Offenburg
Tel. 0781 9709329

www.physio-zeit.com
info@physio-zeit.com



Gesund bleiben beginnt im Inneren

erango® Gesundheitscoaching für Frauen

Du spürst, dass dein Körper dir Signale sendet – doch dein Alltag lässt wenig Raum zum Innehalten?

Unser Einzelcoaching unterstützt dich dabei, wieder (mehr) Zugang zu deiner inneren Stärke zu finden.

Mit einem geschützten Raum, klarer Struktur und individueller Begleitung fördern wir deine Selbstfürsorge, emotionale Balance und nachhaltige Veränderung von innen heraus.

→ Für Frauen, die ihr Leben gesund, kraftvoll und selbstbestimmt gestalten wollen.

→ Für Frauen, die spüren: Da geht noch mehr.



Unsere Zentrale

erango GmbH
Erzbergerstraße 10
78224 Singen

www.erango.de

AVGS@erango.de

☎ 07731 / 90 97 18 - 10

Stefanie Ell

HEILPRAKTIKERIN

Okenstr. 13
77652 Offenburg
Tel.: 0781 / 967 11 234
Mobil: 0179 / 50 42 145



Trainer Wechseljahre, Balancierte Ohrakupunktur, Darmgesundheit, Faszientherapie, Taping, Mikronährstofftherapie, Fußreflexzonenharmonisierung



E-Mail: info@hp-ell.de | Web: www.hp-ell.de



Hopp Garten -

Für mehr blühende Momente im Leben!

Blühende Gesundheit!

Wie die Natur, verdient auch Ihre Gesundheit liebevolle Aufmerksamkeit.

Wir freuen uns, mit unserer Blumendekoration zu den Frauengesundheitstagen beizutragen!

Veränderung beginnt bei Dir!

Endlich selbstbestimmt & stressfrei leben

Burnout-Prävention

Stress-Management durch **Resilienz**

Ciao **Selbstzweifel**

Superkraft – Achtsamkeit



Deine **mentale** Gesundheit
ist meine **Herzensangelegenheit**



DANIENZA
Daniela
COACHING & SEMINARE

**Mindset-Coach &
Expertin für Burnout-Prävention**

Privatpraxis im
Zentrum für Gesundheit
Hauptstraße 32
79336 Herbolzheim
www.daniela-enz.de



**Für Dein Wohlbefinden –
Ganzheitlich & Individuell**

Therapeutisches Spektrum:

- ♥ Ganzkörpertherapien: Massagen, Frequenz- & Schmerztherapie, ätherische Öle
- ♥ Traumatherapie: flexibel per Telefon, egal wo Du bist
- ♥ Beckenboden Intensiv-Wochenenden für Kraft & Stabilität, sowie 1:1 Coaching

Individuell. Professionell. Einfühlsam.
Ich freue mich auf Dich!

Laura Quirin, Heilpraktikerin
www.laura-quirin.de
Mobil: 0176-81302701



RAUM 1

09:30 - 09:50 Uhr

Ina Gutsch



Biohacking - Methoden für Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

Lerne die Bausteine und Anwendungsmöglichkeiten der körperlichen und geistigen Gesundheit kennen. Erfahre, wie du dieses Wissen für deine eigene Gesundheit und auch für das Coaching anderer Menschen einsetzen kannst. Rechtliche Grundlagen. Die Vorgaben, um selbst als Gesundheitscoach praktizieren zu dürfen. Der Körper heilt sich selbst, solange wir ihn nicht daran hindern. Das System der natürlichen Selbstregulation. Biohacking für Körper, Geist und Seele. Aktiv Einfluss auf die Gesundheit nehmen.

RAUM 2

09:30 - 10:20 Uhr

Angelika Werkstetter



Kinderwunsch & Bewusste Empfängnis

Der Schoßraum ist ein heiliges Tor, durch das neues Leben in diese Welt tritt – und so viel mehr als ein rein körperlicher Ort. Unverarbeitete Erfahrungen, Ängste, familiäre Prägungen oder auch Stress können den Raum der Empfängnis belasten. Im Vortrag erforschen wir, warum es so wichtig ist, diese Themen zu lösen – etwa die Gebärmutter und die Eizellen von Altlasten zu befreien – und wie dadurch ein tieferes Ankommen im eigenen Körper und ein geborgener Raum für ein Baby entstehen. Eine geführte Heilmeditation begleitet dich in die Verbindung mit dem Licht und der Weisheit deines Schoßraums.

RAUM 3

09:30 - 09:50 Uhr

Brigitte Müllerleile



Der Natur eine Stimme geben

Es geht darum, auf die Fülle der wilden Apotheke aufmerksam zu werden. Es geht auch darum das Wissen rund um den weiblichen Zyklus mit den Pflanzen zu verbinden. Welche Pflanzen können hormonelle Dysbalancen im Körper ausgleichen? Welche Pflanzen unterstützen uns in der Kommunikation unserer Bedürfnisse? Welche Pflanzen haben beruhigende Fähigkeiten, fördern Entspannung, Schlaf und Regeneration? Welche Pflanzen bringen uns Licht, Lebensfreude und Energie, wenn wir ausgepowert sind?

BEWEGUNGSRAUM 1**09:30 - 10:20 Uhr****Phoebe Wacker*****Wenn Gegensätze miteinander tanzen***

Kurzvortrag mit anschließendem Bewegungsangebot, welches ins Tanzen führt. Durch eigenes Erleben schöpft die Referentin aus Erfahrungen mit den (scheinbaren?) Widersprüchen von medizinischem Wissen und energetischem Heilen. Viele Jahre lang hat sie an der Entwicklung von Arzneimitteln in der Pharmaindustrie gearbeitet bevor sie begonnen hat Körper und Tanz zu entwickeln. Welche Möglichkeiten stehen uns zur Verfügung, um gegensätzliche Sichtweisen im Körper heilend wirken zu lassen? Wie kann Tanz dazu beitragen? Der Workshop gibt Impulse zur Antwortfindung und lädt zum Experimentieren ein.

BEWEGUNGSRAUM 2**09:30 - 10:20 Uhr****Gudrun Herold*****Als die Trommler Frauen waren***

Es gab eine Zeit, als die Trommler Frauen waren! Der erste benannte Trommler in der Geschichte der Menschheit, war eine Frau – die mesopotamische Priesterin Lipushiau, die 2380 v. Chr. im Stadtstaat Ur lebte. Spürst auch Du den Wunsch, sich mit den Klängen der Trommel, dem Herzschlag der Erde zu verbinden? Dann möchte ich möchte Dich einladen, in die Welt der Rahmentrommel einzutauchen, mit einfachen Grundschlägen, simplen Rhythmen und Tönen. Bringe Deine eigene Rahmen- oder Schamanentrommel mit, wenn Du hast. Ich habe auch ein paar Trommeln zum Leihen da.

RAUM 3**10:00 - 10:20 Uhr****Carina Wiedemann*****Adios Depression und Burnout! - Vortrag***

Als ganzheitlich tätige Psychiaterin kenne ich beide Seiten: Schulmedizin und ursachenbasierte ganzheitliche Behandlung. Erschöpfung, Depression und Burnout haben IMMER auch eine körperliche Seite. Wussten Sie, dass 95 % des Glückshormons Serotonin im Darm produziert werden? Dass Verdauungsstörungen, Infekte, Schmerzen, Migräne und falsche Ernährung oft Ursachen von Depressionen sind? Erfahren Sie Zusammenhänge und entdecken schnelle, wirksame Alternativen zu Psychopharmaka und Psychotherapie! Finden Sie zurück zu Ihrer Kraft, zu Lebensfreude und geistiger Klarheit. Adios Burnout!

RAUM 1

10:30 - 10:50 Uhr

Janine Schmieder



TCM trifft Frauengesundheit

Entdecke die Welt der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) und wie sie Frauen in jeder Lebensphase unterstützen kann! In meinem Vortrag geht es um Frauengesundheit – von hormoneller Balance bis zur Linderung von Beschwerden bei Menstruation und Wechseljahren. Du erfährst, wie TCM bei der Schmerztherapie hilft und welche Methoden in der kosmetischen Behandlung Anwendung finden. Lass dich inspirieren und erlebe, wie diese ganzheitlichen Ansätze dein Wohlbefinden stärken können. Ich freue mich auf dich!

RAUM 2

10:30 - 11:20 Uhr

Beate Mährlein & Christiane Wächter



Lustvoll "Frausein" jenseits der Wechseljahre

Ein Liebesleben kann ein wichtiger Bestand für ein erfülltes Leben sein – auch jenseits der Wechseljahre. Wie können wir wieder Zugang zu dieser Lebenslust bekommen und uns dem ganz natürlichen Bedürfnis nach Nähe, Zärtlichkeit und Sexualität öffnen? Wie können wir mit Tabus brechen und trotz Veränderungen, die das Leben im Alter mit sich bringt den „reifen Sex“ sogar als Vorteil sehen und erfahren?

Ja zu einem erfüllten Sexualleben in jeder Lebensphase, wo Alter keine Rolle spielt sondern Lebensfreude uns Farbe gibt.



BEWEGUNGSRAUM 1

10:30 - 11:20 Uhr

Sigrun Riekenberg



Ich bin ich

... ein Bewegungsritual aus der Tanz- und Bewegungstherapie ...

Tanzen – ausprobieren – sich lebendig fühlen! In diesem Ritual gibt es kein „Richtig“ und kein „Falsch“. Es gibt die haltgebende Form und den freien Ausdruck, die spielerische Freude und das Sich-Spüren.

RAUM 3

10:30 - 11:20 Uhr

Carina Wiedemann



Adios Depression und Burnout! - Workshop

Als ganzheitlich tätige Psychiaterin kenne ich beide Seiten: Schulmedizin und ursachenbasierte ganzheitliche Behandlung. Erschöpfung, Depression und Burnout haben IMMER auch eine körperliche Seite. Wussten Sie, dass 95 % des Glückshormons Serotonin im Darm produziert werden? Dass Verdauungsstörungen, Infekte, Schmerzen, Migräne und falsche Ernährung oft Ursachen von Depressionen sind? Erfahren Sie Zusammenhänge und entdecken schnelle, wirksame Alternativen zu Psychopharmaka und Psychotherapie! Finden Sie zurück zu Ihrer Kraft, zu Lebensfreude und geistiger Klarheit. Adios Burnout!

BEWEGUNGSRaum 2

10:30 - 11:20 Uhr

Katrin Hansert



Die Heilkraft der Kälte

Kälteanwendungen haben – richtig eingesetzt – einen positiven Effekt auf Körper und Geist: Kälte kann unter anderem das Immunsystem stärken, Entzündungen hemmen und beschleunigt die Regeneration. Wir erkunden gemeinsam die vielfältigen Effekte des Kältetrainings auf Körper und Geist, lernen die verschiedenen Formen der Kälteexposition kennen und wagen uns an erste kleine Selbsterfahrungen.

RAUM 1

11:00 - 11:20 Uhr

Ina Gutsch



Der Biocode für deine Gene

Gesundheit hängt nicht vom Alter ab, sondern von der Lebensweise. Doch reicht allein die bewusste Ernährung nicht aus, um „ewig jung und gesund“ zu bleiben. Gemeinsam tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Biochemie und entschlüsseln den Biocode, der Deine Gesundheit steuert. Du erfährst, wie Du durch gezielte Maßnahmen Deinen Körper und Deine Gene optimal unterstützen kannst und selbst bei komplexen Erkrankungen Deine körpereigene Heilkraft förderst. Wir werfen einen Blick auf Epigenetik und erkunden praktische Anwendungen, die Dich unabhängiger von Deinem Alter machen.

RAUM 2

11:30 - 12:20 Uhr

Laura Quirin



Dein Beckenboden!

Er ist das Powerzentrum deines Körpers – doch weißt du, wie du ihn stärken und entspannen kannst? Beim Frauengesundheitstag erfährst du, warum ein gesunder Beckenboden weit mehr ist als nur „Rückbildung“ und wie du mit einfachen Übungen dein Wohlbefinden steigert. Lass dich von fundiertem Wissen, praktischen Tipps und neuen Impulsen begeistern..

RAUM 3

11:30 - 12:20 Uhr

Tanja Ritter



Kraftvoll bleiben!

Tauche ein in eine Reise zu dir selbst! Im Workshop „Kraftvoll bleiben“ lernen wir, innere Blockaden zu lösen und Gelassenheit zu finden. Wie ein Baum, der fest verwurzelt ist, bleiben wir standhaft in stürmischen Zeiten. Erkenne dein Potenzial, lerne Grenzen zu setzen und blühe auf! Gemeinsam stärken wir deine Resilienz und bringen Licht in herausfordernde Phasen. Sei dabei und bleibe kraftvoll in herausfordernde Zeiten!

BEWEGUNGSRAUM 1

11:30 - 12:20 Uhr

Kathrin Huber



Schmerzmuster verlernen

Beeinflussen Bewegungsschmerzen deinen Alltag? Bist du häufig gestresst & kannst nicht abschalten? Wünschst du dir einen entspannten Nacken oder mehr Bewegungsfreiheit? Erfahre in diesem Bewegungs-Workshop, wie du dich ohne Stress und ganz achtsam von Kopf bis Fuß neu ordnen kannst.

RAUM 1

11:30 - 12:20 Uhr

Alexandra Kroll



Hormone & Gefühle in Balance

In dem Workshop geht es um das Zusammenspiel von Hormonen und Emotionen während des Zyklus und wie natürliche ätherische Öle dabei unterstützen können, beides in Einklang zu bringen.

BEWEGUNGSRAUM 2

11:30 - 12:20 Uhr

Ágota Hölzel-Kiss



Tai-Chi, Qigong

Wir lernen eine Qigong Reihe und Grundlagen des Tai-Chi kennen. Tai-Chi und Qigong sind eng verwandt: beide sind sanfte, harmonische Bewegungsreihen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Beim Qigong stehen die vorbeugenden und gesundheitsfördernden Wirkungen im Vordergrund. Tai-Chi als komplexes System hat zusätzlich u.a. noch Kampfkunst- und Meditationsaspekte. Wir legen Wert auf die Atmung, Energiezentren und -bahnen, Körperhaltung, Stabilität, Körperwahrnehmung, innere Kraft, Freude und innere Ruhe – einen (Flow)Zustand von seelischer und geistlicher Befreiung zu erleben.

RAUM 2

12:30 - 13:20 Uhr

Katja Ell & Silke Metzger



Rosen-Methode Körperarbeit

Die Rosen-Methode ist eine Körperarbeit, die von Marion Rosen entwickelt wurde. Muskelverspannungen können entstehen als Antwort auf herausfordernde oder überfordernde Situationen und Erfahrungen. Die lauschende und unterstützende Berührung der RM führt zu subtilen Veränderungen der Muskelverspannung und des Atemmusters. Begleitende Worte leiten die Aufmerksamkeit der Klienten zu ihrer körperlichen und emotionalen Befindlichkeit. Berührt, gesehen, gehört und wertgeschätzt zu werden in einer sicheren Atmosphäre, erlaubt den Muskeln sich zu entspannen und sich aus der Schutzhaltung zu lösen.



BEWEGUNGSRAUM 1

12:30 - 13:20 Uhr

Christine Kreß



Kurze Yogaübungen für zwischendurch

Yoga muss nicht immer lange dauern, um wirkungsvoll zu sein. Schon kurze Einheiten von 1 bis 10 Minuten können, bei regelmäßiger Praxis, eine große Wirkung entfalten. Ich zeige Dir 5 einfache Übungen, die Du flexibel in Deinen Alltag integrieren kannst – nach dem Aufwachen, in der Mittagspause oder beim Warten an der Kasse. Diese Körper- und Atemübungen helfen Dir, Dich zu dehnen, Deinen Körper zu stärken und Geist sowie Körper zu entspannen. Schaffe Dir so kleine Ruhepausen und finde Momente der Entspannung.

BEWEGUNGSRAUM 2

12:30 - 13:20 Uhr

Monika Einhaus



Spielen und entspannen durch Klang

Wir lernen die kleinen runden Klanginstrumente im Spiel auf tansanischen Chungu Marimbas (aus Tansania) kennen und finden in der Gruppe unseren eigenen Groove. Entspannte Verzauberung, ein freier Geist und Lebensfreude erwachen in uns! Maximal 8 Teilnehmerinnen!

Deshalb bitte anmelden unter E-Mail: m.ein@gmx.de

RAUM 1

13:00 - 13:20 Uhr

Gabriele Zehnle



Gesunder Schlaf durch Feng-Shui

Feng-Shui, die jahrtausendealte chinesische Harmonielehre, kann dazu beitragen, den Schlaf zu verbessern und eine entspannende Atmosphäre zu schaffen. Erfahren Sie, warum das Schlafzimmer eine Schlüsselrolle für Wohlbefinden und Schlafqualität spielt und welche Prinzipien von Feng-Shui dabei eine entscheidende Rolle spielen. Lassen Sie sich inspirieren von spannenden Einblicken und neuen Perspektiven, die das Bewusstsein für die Energie Ihres Zuhauses erweitern. Seien Sie dabei und starten Sie Ihre Reise zu einem ausgewogenen Leben!

RAUM 3

13:00 - 13:20 Uhr

Cornelia Lichtner



Inneres Strahlen statt Erschöpfung

Fühlst du dich oft erschöpft, weil du dauernd mehr gibst, als du kannst? Viele Frauen kümmern sich um alle – nur nicht um sich selbst. Es ist wichtig, gegenzusteuern, bevor daraus ein Burnout wird. Zum Glück kannst du lernen, deine innere Balance zu stärken. Der Vortrag der Energiemanagement-Expertin Cornelia Lichtner zeigt dir, wie du mental und emotional resilienter wirst. Erfahre, wie du mit effektiven kleinen Übungen im Alltag Stress regulieren, deine Energie schützen und dein inneres Strahlen zurückbringen kannst!

RAUM 1

13:30 - 14:20 Uhr

Gudrun Fey



Optimismus tut gut!

Wir sind unseren Gedanken und Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert. Wir können sie zum Positiven beeinflussen und fühlen uns damit wohler. So kommen wir auch besser mit Krisen und Herausforderungen klar. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Ihr Denken durch kleine Übungen und durch die ABCDE-Strategie bewusst in eine positive Richtung lenken können.

RAUM 2

13:30 - 13:50 Uhr

Nikola Himmelsbach-Frey



In Verbindung gehen

Jedes Mineral und jeder Edelstein kommt aus der Mutter Erde. Diese enthalten bestimmte Energien und Inhaltsstoffe, wie Mineralien, Spurenelemente, und Kristallsysteme. Steine wirken auf verschiedenen Ebenen auf den Menschen und helfen uns in Einklang mit uns selbst und der Natur zu sein.

RAUM 3

13:30 - 14:20 Uhr

Daniela Enz



Mentale Stärke durch Resilienz

Entdecken Sie Ihre innere Stärke & meistern Sie stressige Zeiten mit mehr Gelassenheit & Selbstbewusstsein! In diesem Workshop erfahren Sie, was Resilienz bedeutet & wie Sie sie im Alltag stärken können. Mit praktischen Übungen, inspirierenden Impulsen & einem Blick auf Ihre persönlichen Ressourcen entwickeln Sie Strategien, um Herausforderungen mutig zu bewältigen. Ein motivierender Workshop für Frauen, die mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen möchten.

BEWEGUNSRaum 1

13:30 - 14:20 Uhr

Andrea Sauer



Rosen-Methode-Movement

Im Rose-Methode-Movement, von Marion Rosen entwickelt, wird eine heilsame Kraft aus der Tiefe des Körpers spürbar. Gefühle haben Auswirkungen auf unser Bewegungsvermögen, es gibt Raum Gefühle zu spüren, wahrzunehmen, anzunehmen und loszulassen. Musik unterstützt das Movement, die Teilnehmenden lernen sich mit Achtsamkeit und Leichtigkeit zu bewegen; sie spüren Vitalität und Freude im körperlichen Ausdruck, sowie Wohlgefühl und innere Ruhe. Die sanften Übungen fördern eine tiefere Atmung sowie Flexibilität in Muskeln, Faszien und Gelenke, der Körper kann sich auf ganz natürliche Weise aufrichten.

BEWEGUNSRaum 2

13:30 - 14:20 Uhr

Kathrin Huber



Contemp.Yoga

Contemporary dance trifft auf spirituelle Yogapraxis. Das geht nicht? Und ob! Und das ganz wunderbar. Dieser Workshop verkörpert ein bestimmtes Thema, welches choreografiert und gemeinsam getanzt wird – auch in freien, kreativen Sequenzen. Um uns gut auf das jeweilige Thema einzustimmen, begleitet uns die gemeinsame Yogapraxis. Getragen vom Atem, der die große Gemeinsamkeit zwischen Tanz & Yoga bildet, lernst du dich, deinen Körper und deine Emotionen neu kennen. Vorkenntnisse im Tanz nicht notwendig.

RAUM 1

14:30 - 15:20 Uhr

Sophie Warning



Systemische Betrachtung: Gesundheit

Mit Hilfe von systemischen Strukturaufstellungen SySt® können gesundheitliche Fragen und Themen, die Menschen im persönlichen oder beruflichen Bereich begegnen, hilfreich erfasst und dargestellt werden. Seien es die komplexen Zusammenhänge der eigenen Gesundheit, Fragen der Gesundheit am Arbeitsplatz, Patientenrechte, Heilmethoden und anderes mehr. Auch Themen bezüglich der Problematik erkrankter Angehöriger können angeschaut werden. Im Zusammenhang von SySt® gibt es keine inhaltliche Einschränkung.

RAUM 2

14:30 - 14:50 Uhr

Gunda Herzog



Elektrosmog und gesundes Wasser

Die Herausforderungen der heutigen Zeit bringen unser System aus dem Gleichgewicht. Durch Stärkung Ihrer Resilienz und Bio-Resistenz sind Sie besser gewappnet. Die Eigenregeneration hilft dabei, den Körper und den Geist in guter Balance zu halten. Dies wird unterstützt durch die schweizer Sinustechnologie. Auch reines Wasser ist die Basis für einen gesunden Körper. Dieses sollte ursprünglich, rückstandslos, rekonstruiert und energetisiert sein, welches essentiell für alle Körperfunktionen ist.

RAUM 3

14:30 - 15:20 Uhr

BarbAra Ihme



Frau lacht glücklich entspannt

Aktives Lachen, aus eigener Entscheidung und Erlaubnis, stärkt den ganzen Organismus, belebt die Lebenskräfte und die Seele. Dafür braucht es keinen weiteren Grund als Lebensfreude und Selbstliebe. Wenn beide noch klein sein sollten, lass sie durch regelmäßig gemeinsames Lachen wachsen! „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen.“ Dr. Madan Kataria

BEWEGUNGSRAUM 1

14:30 - 15:20 Uhr

Gudrun Herold



Beckenboden Yoga

Beckenboden-Yoga ist ein ganzheitliches, sanftes, kraftvolles und tiefes Beckenbodentraining, das hilft, den Beckenboden in der Tiefe zu spüren, zu entspannen und zu kräftigen. Beckenboden Yoga kann Dir helfen... Die Kontrolle über Blase und Darm zu verbessern. Deine Haltung von Grund aufzubauen und Verspannungen zu lösen. Ein erfülltes, freudiges Sexual-Leben ohne Beschwerden (wieder) erlangen. Dich nach der Geburt schneller zu erholen. Das Risiko zu Gebärmutter-Vorfall und Absenkung der Bauchorgane zu verringern. Dem Leben geerdet, mit Ruhe und Selbstbewusstsein zu begegnen.

BEWEGUNGSRAUM 2

13:30 - 14:20 Uhr

Hedda Janssen



Energie tanken mit Klopfakupressur

Ein therapeutisches Grundprinzip ist, dass die Ursache der meisten körperlichen und emotionalen Leiden, insbesondere negativer Emotionen, mit einer Störung des Flusses der Lebensenergie in den Energielinien unseres Körpers zusammenhängt. Dies erfahren wir aus traditionellen orientalischen aber auch modernen westlichen Quellen. Lernen Sie in nur 50 min. eine einfache und zugleich kraftvolle Übungsreihe, durch die der Mensch seinen inneren Zustand stimulieren und wie „reinigen“ kann. Diese Übung, die „Tägliche Reinigung der menschlichen Energiesysteme“ ist direkt zum Mitmachen!

Abschlußfeier der frauengesundheitstage

FOYER

15:30 - 16:20 Uhr

Anke Precht, Hedda Janssen

Zum Abschluss der Veranstaltung wird Katrin Bamberg, unser 2. Vorsitzende, mit ein paar Abschiedsworten den gemeinsamen Weg dieser Tage würdigen und uns mit ihrer Berufung als Märchenerzählerin in eine zauberhafte Welt entführen – eine Welt voller Weisheit, die unsere Herzen berührt. Den feierlichen Abschluss bildet das Ritual mit Hedda Janssen, die uns mit dem Nymphentanz in eine meditative und kraftvolle Bewegung führt – ein Tanz voller Weiblichkeit und Verbundenheit, der die gemeinsamen Erfahrungen dieser Tage nochmals lebendig werden lässt. Lasst uns gemeinsam diese Momente genießen und mit offenen Herzen spüren, wie die Energie dieser Tage weiter in uns fließt.



WWW.PESCHE-DESIGN.DE

KOMMUNIKATION. WERBUNG. DESIGN. ALLES AUS EINER HAND.

Gutes Design ist kein Deko-Kram. Es macht sichtbar, bringt auf den Punkt und bleibt im Kopf. Ich Sorge dafür, dass Ihre Marke, Ihre Firma oder Organisation nicht nur gut aussieht, sondern auch funktioniert – online, offline und überall dazwischen. Logo, Print, Internet, Social Media oder Kampagne? Gerne! Lernen wir uns doch einfach mal kennen. Ein gutes Gespräch ist der erste Schritt zu gutem Design.

Unsere Referentinnen – in alphabetischer Reihenfolge

BÄHR FRANZISKA

Jg. 1985, Arzthelferin, Kinderyogalehrerin, Yogalehrerin, Kursleiterin Beckenboden Beckenbodenfachfrau Schwangerschaft.
www.rootsandspace.com

BRUDER MARISA

Jg. 1993, Leitung Selbsthilfegruppe Endometriose Ortenaukreis. Gesundheitspädagogin, Angewandte Gesundheitswissenschaften B.Sc.
www.endometriose-ortenaukreis.de

BUSCH KATHARINA

Jg. 1968, Tanzlehrerin für Modern und Jazz Studium, Sozialarbeiterin (FH), IYENGAR® Yogalehrerin, Beckenbodenkurse.
www.yoga-freiburg.com

Buth Diana

Jg.1964, Studium der Physiotherapie Bsc., Rolferin. Angebot: Körperarbeit, Rolfing
www.rolfing-ortenau.de

CASPERS KARINA

Jg. 1972, Journalistin, in ltd. Funktion, Zertifizierter Coach und systemischer Coach (QRC) sowie Mediatorin.
www.karinacaspers.de

CHANCRIN EDITH AURÉA

Jg. 1952, Heilpraktikerin (Klassische Homöopathie, Atemtherapie, Familien- und Systemaufstellerin), Lehrerin Samara Yoga, Gesundheitsberaterin.

DI CHIARA MARIA

Jg. 1994, Physiotherapeutin mit Spezialisierung Neurologie, Expertin für Beckenboden und Kinderwunsch
www.dein-zentrum.de

EINHAUS MONIKA

Pädagogin für afrikanisches Trommeln, Rhythmik & Perkussion, Pädagogin/ Therapeutin für Eutonie Gerda Alexander, Familienaufstellungen (SEPA)
www.monika-einhaus.de

ENZ DANIELA

42 Jahre, Psych. Beraterin in Ausb. HP Psychotherapie, Personal- & Business-Coach Schwerpunkt: Burnout-Prävention/mentale Gesundheit
www.daniela-enz.de

ELL STEFANIE

Heilpraktikerin, Spezialisierung: Darm & chron. Erkrankungen, Faszien/Muskulatur & Gelenke, Mikronährstoffe, Ohrakupunktur, Fußreflexzonenharmonisierung.
www.hp-ell.de

ELL KATJA

Jg. 1982, sanfte manuelle Gelenktherapie (nach Dorn) und Breuss-Massage, Wellnesstherapeutin, Rosen-Methode-Körperarbeit.
www.katja-ell.de

FALLERT-OEHLER KERSTIN

Jg. 1980, Heilpraktikerin, Instant Change Certified Master, Instant Change Clean Body, Instant Change, Molekularer Wasserstoff
www.kerstin-fallert-oehler.de

FARSCH LAURA

Jg. 1991, Group Fitness Instructor: Aerobic, Step, Workout, TRX Group Fitness Training, Langhantel-Training, Hot Iron, Vinyasa Power Yoga

FEY GUDRUN

Trainerin und Coach für wertschätzende Rhetorik, Buchautorin.: Studium: Philosophie und Linguistik, Systemischer Businesscoach (ICA).
www.gudrunfey.de

FIRNHABER KATJA

Jg. 1978, Psychologin B.Sc., Coach, Resilienztrainerin, Kundalini Yogalehrerin für Yoga & Meditation.
www.sublime-yoga.de

FOUCHER LUCIE

Physiotherapeutin, Wholy Kundalini Yoga-lehrerin, Traumasensible Yogalehrerin.

GASSMANN ANDREA

Jg.1961, Yogatherapeutin, Yogalehrerin, buddh. Psychologie, Entspannungstraining, Stressmanagement, z.B. Flugstress. Yoga für Reiter.
www.andreagassmann.de

GELLWEILER HEIDI

Jg. 1961, Gärtnerin, Musikerin, Lehrerin für Tanzimprovisation, Körpersymbolik und Tanztheater, Klangkonzerte.

GEPPERT REGINA

Jg. 1955, Dipl.-Sozialarbeiterin FH und ehem. Gleichstellungsbeauftragte. Atemtherapeutin im Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf.

GRETENER EVELINE

Jg. 1961, Impulscoach, dipl. Coach HLS Mental, Sport, Kinder und Jugendliche, Erwachsenenbildung, SVEB 1-3, Ernährungcoach
www.gretener-coaching.ch

GUTSCH INA

Jg. 1968, Heilpraktikerin, Fachautorin. Diagnostik: Frequenzanalyse, Spenglersan-Bluttest, Dunkelfeld. Therapie: Ernährung, Isopathie, Frequenztherapie.
www.praxisinagutsch.de

HAAS IRENE

Jg. 1982, Ingenieurin, Atemtherapeutin & Coach. Transformation durch Breathwork.
www.irenehaas.de

HÄMMERLE DÉSIRÉE

Jg. 1981, Sport-und Gymnastiklehrerin, Prä-und Postpartaltrainerin, Beckenbodenge-sundheit, gesunde Lebensbalance.
www.desiree-haemmerle.de

HÄMMERLE, SABRINA

Jg. 1980, Heilpraktikerin. Funktionelle Ortho-nomie + Integration, Akupunktur, Funktio-nelle Medizin (Darm, Orthomolekular, IHHT, Immunsystem)
www.naturheilpraxis-haemmerle.de

HAMANN CHRISTINA

Qi Gong Therapeutin, Coach, Trainerin, Na-turgestützte Prozessbegleitung
www.christina-hamann.de

HANSERT KATRIN

Jg. 1981 DOSB-Trainerin C Fitness und Ge-sundheit, DTB-Trainerin Pilates CFT - Cer-tified Functional Trainer, Biohacking, Kälte und Atmung Personal Trainerin bei
www.hygaia.de

HAUSEN URSULA

Jg. 1953, Dipl.-Psych., Pfarrerin Christenge-meinschaft, wo auch Frauen Priesterinnen sind. Freie Hochschule f. Geisteswissen-schaften
www.christengemeinschaft-karlsruhe.de

HEIS ALEXANDRA

Heilpraktikerin mit Schwerpunkt auf ganz-heitlicher Gesundheit. Klassische Natur-heilkunde, moderne Diagnostik.
www.heilpraktikerin-heis.de

HEITZ TERESA

Jg. 1994, psych. Beraterin. Psychologische Beratung Coaching & Kunst
www.lebensberatung-teresa.de

HEROLD GUDRUN

Jg. 1971 Yogatherapeutin, Tanzlehrerin, Be-ckenbodentrainerin, Musikerin, Wilde Frau.
www.ManyMoons-Offenburg.de

HERZOG GUNDA

Jg. 1973, Tanz- und Bewegungspädagogin, Freies Tanzen Salsa & Bachatakurse.
www.dieTanzwelt.de

HIMMELBACH-FREY NIKOLA

Jg. 1967, Edelstein- und Heilsteinberaterin, Einzelhandel mit Goldschmiede-Handwerk für Schmuck und Edelsteine.

www.nikola-himmelsbach.de

HÖLZEL-KISS ÁGOTA

Tai-Chi-Lehrerin, Qigong, Schwert, Achtsame Bewegung. Diplomökonomin, Heilpraktikerin, Akupressurin, Fußreflexzonen-masseurin.

www.agota-freiburg.de

HÖFLE ANGELIKA

Trainerin für Resilienz, Entspannung, Yoga im Sitzen, Meditation + Achtsamkeit, PMR, Yin-Yoga, Reiki, Kiefergelenksbalance-Anwenderin, Yoga für Kinder

www.hoefle-resilienz.com

HUBER KATRIN

Jg. 1982, Dipl. Tanzpädagogin, Yogalehrerin, Embodiment Coach & psychologische Beraterin, körperorientiertes Coaching.

www.diebewegungsmacherin.de

HURR NICOLE

Psychologische Beraterin/Coach, Gründerin Glücksglasprinzip.: Beratung Workshops und Retreats.

WWW.NICOLEHURR.DE

DR. MED. LARISSA IHLY

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie mit Schwerpunkt Psychosomatik.

www.psychotherapie-ihly.de

IHME BARBARA

Dipl.Thérapeutin & Pädagogin, Gründerin von Lebensglück Akademie, Farbenglück Shop & Tiefgreifender Seelenarbeit nach IHME.

www.barbaraihme.de

ILG BEATE

Sängerin, Musikpädagogin, Klangmassage- und Indivocal-Praktikerin, Gesundheitscoach

www.sonsuono.com

JANSSEN HEDDA

Jg. 1969. Dipl.-Psychologin. Einzel- und Paarberatung. Ausbilderin Samara Yoga u. Lahore Nadi Yoga. Familienaufstellungen nach Idris Lahore.

www.lahore-institut.de

JUNKER PATRICIA

Heilberaterin, Massageausbildung (Transformationsmassagen), Klangschalentherapeutin, Schamanismus, Ausbilderin 5 Elemente Massage.

www.selbstheilungsenergie.de

KALLIES-SCHWEIGER JUTTA

Inner Development +Kreativität. Atem-Coach und Mindset Facilitator, bildet Führungspersonen und Coaches in kreativer Problemlösung aus.

www.juttakalliesschweiger.de

KAMMERS ANNA

Systemischer Coach, Pilatetrainerin Texterin Sound Practitioner

www.annakammers.de

KEHRET KIM

Jg. 1996, ganzheitliche Gesundheits- & Ernährungsberaterin, energetisch Fortbildungen. Ganzheitliche Entgiftung, körperlich u.a.

www.lebeganzheitlich.com

KENNEDY CATHERYN

Transformational Relationship & Embodiment: Polarity, maskulin/feminin-Kommunikation, Tantra, Hypnotherapie & Somatik. Violinistin & Coach

www.theheartofloving.com

KRESS CHRISTINE

Jg. 1985. Dipl.-Ing. Maschinenbau, Yogalehrerin (Yoga Alliance AYA 200h+) Life Trust Coach.

www.christinekress.de

KROLL ALEXANDRA

Aroma-Touch-Massage. Als Mindset-Coach nutze ich die Öle gezielt zur Unterstützung. Mediatorin i.A.

www.alexandrakroll.de

LICHTNER CORNELIA

Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Moderne Stressbewältigungsstrategien, ressourcen- und lösungsorientierte Ansätze.

www.cornelialichtner.de

MÄHRLEIN BEATE PATRICIA

Fachkrankenschwester, Heilpraktikerin, Feldenkrais, Beckenbodentrainerin, Fußreflexzonen-therapie. Bewegungs- und Beckenbodentraining

www.heilpraktiker-maehrlein.de

MARQUART ILSE

Jg. 1959. Diplomtheologin; Atempädagogin, Focusing (DAF-Akademie)

www.atempraxis-offenburg.de

MAURER ISABELL

Jg. 1986. Medienkauffrau, Eventmanagerin (BA), Rednerin für Hochzeiten und Trauerfeiern, Speakerin, Mentorin in der Persönlichkeitsentwicklung.

www.isabellmaurer.de

MEFFERT NADJA

Hebamme, Sexualforscherin, Ausbildung zur CTA, Chemiestudium, Yoniheilarbeit, Kunststudium, Bildhauerstudium, Schamanische Heilweisen.

www.yoni.de

METZGER SILKE

Jg 1968. Rosen-Methode, Körperarbeit.

MÜLLERLEILE BRIGITTE

Jg. 1970, Kräuterpädagogin, Volksheilkunde, TAM, Kräuterführungen. Tipps zum Erkennen und Bestimmen.

www.kasperhof.de

PAINTNER SUSANNE

Sport-Reha und Ernährungstrainerin. Lieblicher & Bracht, Bewegungstherapeutin, Faszienyoga, Schmerztherapeutin.

www.deine-schmerzfreiheit.de

PAUL ALICE

Jg. 1957, pädagogische Ausbildung, Erwachsenenbildnerin und systemische Beraterin. Lebe-Leichter-Motivationscoach.

www.gesundmitalice.de

PIETROWSKI EVA

Energieheilerin (andinische Mesatradition), Munay-Ki Ausbildung, Klangmusikerin und Gongspielerin, Yogalehrerin, Studio für Tanz und Yoga.

www.tanzkunst-offenburg.de

POLICARPO BIRGIT

Jg. 1969. Heilpraktikerin. Klassische Homöopathie, Syst. Familienstellen, Quantenheilung, Bewusstsein und Heilung.

www.birgitpolicarpo.de

PRECHT ANKE

Jg. 1969. Diplomspsychologin, Psychotherapeutin, Sportpsychologin, Unternehmerin. Traumatherapie, Resilienz, Höchstleistung.

www.ankeprecht.de

PRINZ HANNAH

Ökonomie, Nachhaltigkeit & Gesellschaftsgestaltung M.A. Klangmassage, MBSR. Entspannung, Stressreduktion. <https://im.augensblick.jetzt/>

www.grow4life-freiburg.de

QUIRIN LAURA

Jg. 1978, Krankenschwester plus Intensiv- u. Anästhesiepflege. Heilpraktikerin. Schmerz-, Aroma-, Massage-, Beckenboden- und Traumatherapie.

www.laura-quirin.de

RAPPENECKER PASCALE

Psychologin (M.Sc.) Beratung/Coaching, Aromatherapeutin, Yogalehrerin. Ganzheitliche Begleitung von Körper, Geist und Seele.

www.kalika-workshops.com

RIEF FRANZISKA

Leiterin Institut für Freiheitscoaching & kinesiologische Ausbildung: Berufliche und persönliche Erfüllung.

www.franziskarief.de

RIEKENBERG SIGRUN

Jg. 1958, Diplompädagogin, Tanz- und Bewegungstherapeutin, Autogenes Training, PMR, Selbstfürsorge, Hypnose, Tanzlust Offenburg.

www.sigrunriekenberg.de

RINGWALD TANJA

Jg. 1982. Gründerin Meine YogaHeimat - Yoga & Coaching. Verwaltungsfachwirtin und zertifizierte Yogalehrerin & Coach.

www.meine-yogaheimat.de

RITTER TANJA

Jg. 1968. Werteorientierter systemischer Gesundheits & ResilienzCoach, LernCoach, wingwave®, Life Kinetik®

www.ritter-lerncoaching.de

www.raum-der-perspektiven.de

ROBERT ANNETTE

Jg. 1947. Lehrerin Waldorfschule. Massage nach Dr. Simeon Pressel. Gründerin und Dozentin der Odilienschule.

www.presselmassage.info

www.odilienschule.com

RODER ANDREA

Jg. 1966. Physiotherapeutin, Beckenbodengymnastik, Gebärmuttersegnungen, Gebärmutterreadings, Thaimassage, Crani.

www.andrea-roder.de

SANDNER-SORG SIMONE

Osteopathin, Physiotherapeutin, Heilpraktikerin. Osteopathie, Craniosacral, Myoreflextherapie, Darmsanierung, hormonelle Dysbalancen

www.naturheilpraxis-sandner.de

SAUER ANDREA

Jg. 1967; Rosen Methode Movement Lehrerin; Wöchentliche Movementstunde.

www.andrea-sauer.com

SCHMIDT SIMONE

Jg. 1970. Dipl. Ernährungsexpertin Trad. Europ. Medizini, Fußreflexzonen, Kräuter, Reiki, Klangschalenmeditation

www.simone-schmidt-tem-ernaehrung.de

Schmieder Janine

BA Ernährungswissenschaft, Yogalehrerin: Hatha, Yin und Gesichtsyoga, Diplom-Naturheilpraktikerin TCM: Schmerztherapie, Frauenheilkunde, kosmetische Behandlungen.

SCHMITT FAUNDEZ NOEMI

Interkulturelle systemische Beraterin, fünf-sprachig mit Schwerpunkt Lösungsorientierung und Psychotraumatologie, außerdem Restorative Yoga.

Insta: [noemi@schmittfaundez](https://www.instagram.com/noemi@schmittfaundez)

SCHWAB CLAUDIA

Jg. 1964 Krankenschwester, Studium Soziale Arbeit, Systemische Beratung/Therapie, Natur-Coach, Stressbewältigung und Burnout-Prävention

www.stressfrei-gluecklich.de

STUMPF MARTINA

Krankenschwester, Spirituelle Heilerin, Aura Chirurgie, Aura Healing, Wirbelsäulenaufrichtung. Energetische Auflösung von Traumen und Ängsten Elise-Mila-Therapeutin.

TETZLAFF SILKE

Jg. 1978. Business & Life Coaching/ Dr. Bock. Resilienz, Empowering, Women, Diabetes, Hundegestütztes Coaching.

www.silke-tetzlaff.de

TOUSSAINT ORTIZ SARAH

Jg. 1993. Expertin f. Achtsamkeit, emot. Intelligenz u. Logotherapie. Life-Coaching, Stress-reduktion, Burnout-Prävention und Sinfindung.

www.achtsamkeitspraxis-freiburg.de

UHL KATRIN HELENE UND HASS SIMONA

Katrin Helene Uhl, Jg. 1975, Archäologie & Anthropologie M.A., seit fast 25 Jahren auf dem schamanischen Weg.

www.wandel-pfade.de

SIMONA HAAS

Jg. 1991, Gesundheitspraktikerin(BfG) für Sexualkultur, Yonimasseurin. Massagen, Somatisches Coaching, Workshops, Vulva-abdrücke.

www.schossnatur.de

VON DER ROPP REGINA

Jg. 1981 Gesundheits- und Krankenpflegerin, Human Design Network, Heilpraktikerin, Somatic Experiencing

www.heilpraktikerin-reginahuegle.de

WACKER PHOEBE

Jg. 1958. Pharmazeutisch - Technische Assistentin, Tanzpädagogin, Energetisches Heilen.

www.eigentanz.de

WÄCHTER CHRISTIANE

Jg. 1981, Sexologin, systemische Sexualtherapeutin & Kommunikationstrainerin Masterstudium Sexologie.

www.christianewaechter.com

WARNING SOPHIE

Jg. 1957, Dipl. Päd., Palliative Care Fachkraft, Tanztherapeutin, Autorin, Referentin in der Erwachsenenbildung seit 1989, Systemische Strukturaufstellungen SySt®

WERKSTETTER ANGELIKA

Jg. 1962. HP, Expertin für Schoßraum-Entfaltung, Heilungslehrerin, Aufstellungsleiterin.

www.die-urweibliche-kraft.de

WETZEL SUSANNE

Jg. 1965, Dipl. Sozialpäd., Schreibpädagogin für Kreatives, Biografisches u. Therapeutisches Schreiben, The Work of Byron Katie (vtw), Papierwerkstatt.

www.schreibwerkstatt-suwe.de

WIEDEMANN CARINA

Jg. 1970. Ärztin f. Psychiatrie + Psychotherapie, ganzheitl. ursachenbasiert: Gesundheits-analyse, Mikronährstoffe, Darm, Detox, Gentest etc.

www.wiedemann-praxis.de

WILD BASTOS JUDITH

Systemische Beraterin/Therapeutin (DGSF) Schwerpunkte: Krisen, Veränderungen, Persönlichkeitsentwicklung.

www.systemische-beratung-wildt-bastos.de

ZEHNLE GABRIELE

Feng Shui für Ihr Leben und Business! Beratungen, Persönlichkeitsprofile nach Chinesischer Astrologie (Bazi Suanming), Feng-Shui-Akademie.

www.gabrielezehnle.de

BadenMedia

Patricia Dickerhof-Roth

Eventgastronomie & Catering



...abseits vom Alltag



40 Jahre Kurhaus Sasbachwalden
20 Jahre BadenMedia Patricia Dickerhof-Roth im Kurhaus
Eventgastronomie & Catering



2005



2025

- *Kulinarik
- *Ambiente
- *Herzlichkeit

WIR DANKEN
UNSEREN
GÄSTEN FÜR

20

JAHRE TREUE!

- Hochzeiten
- Geburtstage
- Trauerfeiern
- Jubiläen
- Firmenfeiern
- Tagungen
- Events

...auch ausser Haus



Während den GESUNDHEITSTAGEN OFFENBURG
verwöhnen wir Sie mit verschiedenen Gerichten
VEGETARISCH, VEGAN, LAKTOSE-und GLUTENFREI

BadenMedia

Patricia Dickerhof-Roth

Eventgastronomie & Catering



0171-273 65 60 * www.kurhaus-aldegott.de * 77887 Sasbachwalden

Der Erfahrbare Atem
nach Prof. Ilse Middendorf®

Regina  Geppert
Atemtherapeutin

Termine nach Vereinbarung | Offenburg | 0781 34274



im augenblick jetzt

Klangvolle Entspannung
Klang-Meditationen & -Massagen
Sound Healing & Sound Bath
Achtsamkeit im Wald



Hannah Prinz [web im.augenblick.jetzt](http://www.imaugenblickjetzt.de)



Yoga & Meditation
Beckenboden-Gesundheit

achtsam, körperbewusst & inklusiv
in Friesenheim & online

alle Kurse & Infos unter
rootsandspace.com

Franziska Bähr 0151/43114666



Birgit Policarpo

Naturheilpraxis
Coachings
Seminare

T 0049 (0) 160 1 543 593
M info@birgitpolicarpo.de
W www.birgitpolicarpo.de



Veranstaltungsort /Anfahrt

Die *frauengesundheitstage* finden an der **Freien Waldorfschule Offenburg Moltkestraße 3, 77654 Offenburg** statt.

Vom Bahnhof Offenburg:

Ca. 15 Minuten zu Fuß. Nehmen Sie den Ostausgang, folgen Sie der Rammersweier Straße stadtauswärts bis zum Kreisverkehr. Von dort ist die Waldorfschule bereits sichtbar.

MIT DEM PKW:

Von Freiburg: A5, Ausfahrt Offenburg, Richtung Stadtmitte. Auf der Kinzigbrücke rechts Richtung Krankenhaus/Gengenbach, dann auf der Bahnbrücke links Richtung Rammersweier. Am Kreisverkehr Richtung Appenweier, die Waldorfschule liegt gleich rechts.

Von Karlsruhe: A5, Ausfahrt Appenweier, Richtung Appenweier/Oberkirch, dann Richtung Offenburg. Nach Windschlag weiter Richtung Rammersweier/Industriegebiet Offenburg Ost bis zur Waldorfschule.

Aus dem Kinzigtal: B33 bis zur Ausfahrt Ortenberg, dann Richtung Offenburg. An der Esso-Tankstelle rechts in die Moltkestraße Richtung Klinikum, weiter bis zum Kreisverkehr, dort Richtung Appenweier. Die Waldorfschule liegt gleich rechts.



Impressum

Das Programmheft der *frauengesundheitstage* wird herausgegeben vom *frauengesundheitstage e.v.*, vertreten durch die Vorsitzende Anke Precht.

ANSCHRIFT

frauengesundheitstage e.v.
z. Hd. Anke Precht
Steinstraße 28
77652 Offenburg
anke@fgt-og.de
www.fgt-og.de

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

frauengesundheitstage e.v.
Für die Beschreibungen der Angebote sind ausschließlich die Referentinnen selbst verantwortlich.

GRAFIK-DESIGN & LAYOUT

PESCHÉ DESIGN,
www.pesche-design.de

DRUCK

Roland Felder GmbH, Rheinau

ANZEIGEN / SPONSORING

Melden Sie sich einfach bei uns!

FOTOS UND ABBILDUNGEN

Titelbild Adobe Stock.
Fotos der Referentinnen: privat.



Code scannen
für die Anfahrt