

## Programm Weltfrauentag 2024 „Gemeinsam sind wir unschlagbar!“

Samstag, 09.03.2024

<u>Raum 407</u>	<u>Raum 405</u>	<u>Raum 416</u>	<u>Raum 413</u>	<u>Raum 410</u>
<b>09:00 Uhr – Begrüßung (Gaby Philipps und Annika Harmeling)</b>				
<b>10:30 Uhr – 11:30 Uhr</b>  „Yoga Harmonie“ Frauen stärken am Weltfrauentag  <i>Daniela Saadhoff- Waalkens, Yogalehrerin und Sporttherapeutin</i>  <b>2414000A</b>	<b>09:15 Uhr – 10:15 Uhr</b>  „Happy Hour für die Seele“ – Einführung ins Lachyoga  <i>Anette Lubbe, Lachyogalehrerin</i>  <b>2414000C</b>	<b>09:15 Uhr – 10:15 Uhr</b>  „Boobilicious- Brustkrebsvorsorge“ – Eine gesundheitliche Wellness- Brustmassage  <i>Kirsten Bremehr, Yogalehrerin und Pädagogin</i>  <b>2414000E</b>	„Catering zum Weltfrauentag“ - Ein geschmackvolles Feuerwerk für Frauen - delikat, vielfältig und unvergesslich	<b>10:00 – 13:00 Uhr</b>  „Sich selbstbestimmt verführen“ Workshop zur Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit inkl. „Happy Food“  <i>Julia Engel, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin</i>  <b>2414000G</b>
<b>11:45 Uhr – 13:00 Uhr</b>  „Stark und Selbstbewusst“ – Sicherheit durch Selbstverteidigung  <i>Daniela Saadhoff- Waalkens, Yogalehrerin und Sporttherapeutin</i>  <b>2414000B</b>	<b>11:45 Uhr – 12:45 Uhr</b>  „Happy Hour für die Seele“ – Einführung ins Lachyoga  <i>Anette Lubbe, Lachyogalehrerin</i>  <b>2414000D</b>	<b>10:30 Uhr – 11:45 Uhr</b>  „Leben im Einklang mit dem weiblichen Zyklus – Workshop zur Hormonbalance & Selbstfürsorge“  <i>Kirsten Bremehr, Yogalehrerin und Pädagogin</i>  <b>2414000F</b>		

Eine extra Anmeldung zu den Workshops ist nicht notwendig! Nur für weitere Informationen!

Stand: 14.02.2024/AH