

**Der 3. Idsteiner Frauentag**

**Motto: „Durch dick und dünn“ / Über 50 Angebote**

Über 50 Angebote zum Thema „Frauen in Balance – durch dick und dünn..“ bietet der 3. Idsteiner Frauentag am Samstag, den 25. März und Sonntag, den 26. März im Gerberhaus. Die Veranstalterinnen, Beate Oehl, Trainerin für Personalentwicklung und Heidi Göbel, Gleichstellungsbeauftragte Idstein/Hünstetten haben wieder zahlreiche Referentinnen und Referenten sowie Ausstellerinnen gewonnen, die neue Perspektiven eröffnen und Tipps und Anregungen für alle Lebenslagen und auch Krisen geben können. Das ausführliche Programm findet sich auf der Homepage [www.idsteiner-frauentag.de](http://www.idsteiner-frauentag.de).

Eröffnet wird der 3. Idsteiner Frauentag mit einem Grußwort der Schirmherrin der Veranstaltung, Prof. Dr. Gudrun Neises von der Europa Fachhochschule Fresenius. Im Anschluss daran hält Lilli Wilken, Imageberaterin der Eröffnungsvortrag „Hand auf's Herz...manchmal kommt es wirklich Dicke“. Zahlreiche Beratungs- und Informationsangebote sind zu den vier großen Themenbereichen Kunst und Kultur, Gesundheit und Fitness, Beauty und WEllness sowie Beruf und Familie am Samstag, den 25. März, von 14.30 Uhr bis 18.30 Uhr und am Sonntag, 26. März, von 11.00 bis 18.00 Uhr auf drei Etagen im Idsteiner Gerberhaus zu finden.

„Mit allen Sinnen“ ist das Motto der oberen Etage, wo es um sehen, hören, schmecken, riechen und fühlen, geht: Mode für „Problemfiguren“, Image und Auftreten, gesunde Haut und gesunder Rücken sowie Kommunikation und „Gutes“ für die Nase können erfahren und erlebt werden. Ausgesuchte Spezialitäten laden im Zwischengeschoss im Bistro „Balance“ zu einem weiteren Sinneserlebnis ein.

Interessante Vorträge und Workshops über Gesundheit, Familienrecht, Kommunikation, neue Lebensabschnitte, Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung, Übungen für die Stimme, meridiane Energietechnik und über die Signale unserer Körpersprache bis zur Aufforderung „Entrümpeln Sie Ihren Lebens- und Berufsalltag“ geben Denkanstöße und neue Impulse.

Ein Parcours für die „grauen Zellen“ hält Überraschungen und Anregungen bereit und macht erlebbar, dass Gehirn“jogging“ keine Frage des Alters ist und sich nicht im Lösen von Kreuzworträtseln erschöpfen muss. Als Künstlerin konnte Riitta Soini aus Bad Camberg gewonnen werden, die mit ihren eindrucksvollen Bildern von Frauen einen nicht alltäglichen Rahmen schafft. Der Eintritt ist frei; die Teilnahme an den vier Workshops kostet zwischen 15 und 25.- €.

Ein besonderes Highlight ist am Samstag, 19.15 Uhr, eine Lesung von Peter Lückemeier, der mit seinen „Herzblatt-Geschichten“ den Frauen hilft „Männer zu verstehen“. (Eintritt 10 €). Der Erlös aus dem 3. Idsteiner Frauentag geht an das Frauenhaus Bad Schwalbach und den Marie-Schlei-Verein.