

SONDERPROGRAMM

Samstag, 25. März 2006

Lesung – Peter Lückemeier liest „Herzblatt-Geschichten“ und hilft „Männer verstehen“

Gerberhaus – 19.15 Uhr mit Natja Juretzka

* Eintritt € 10 (Kartenreservierung im Frauenbüro)

WORKSHOPS – STADTHALLE SAAL 3

Samstag, 25. März 2006

15.30 – 17.00 Uhr* „Von selbst sicher & stark“

Selbstbehauptung – Selbstverteidigung - mit Körpersprache, Stimme u. Auftreten bedrohliche Situationen entschärfen.

Susanne Hellwig, Trainerin Selbstbehauptung

17.30 – 19.00 Uhr* „Kippelt sie noch oder tönt sie schon?“ Übungen für eine kräftige, tragfähige und gesunde Sprechstimme.

Steffen Glückselig, Europa Fachhochschule Fresenius

* Gebühr pro Teilnehmer(in)/Workshop € 15

Sonntag, 26. März 2006

10.00 – 13.00 Uhr** „Klopfen Sie sich leicht!“ Frei essen, frei genießen, frei leben – mit der „Klopftherapie“ – eine meridiane Energietechnik
Dr. Mechthild Böhmer, Dipl. Psychologin

13.30 – 16.30 Uhr** „Mit Ihrer Körpersprache durch dick & dünn“

Sabine Mühlisch, Trainerin für Körpersprache

** Gebühr pro Teilnehmer(in)/Workshop € 25

Platzreservierung telefonisch unter 06126-78268 oder während der Veranstaltung am Infodesk



Dank Fotostudio Leidner finden Sie aktuelle Informationen auf unserer Homepage unter

www.idsteiner-frauentag.de

Der Erlös dieses Frauentages fließt dem Frauenhaus Bad Schwalbach sowie dem Marie-Schlei-Verein zu.

Veranstalterinnen

HEIDI GÖBEL

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Idstein und Gemeinde Hünstetten
Am Hexenturm 10, 65510 Idstein
Fon 0 61 26 / 7 82 68; Fax 0 61 26 / 7 82 36
E-Mail: heidi.goebel@idstein.de

BEATE OEHL

Personalentwicklung, Beratung & Training
Freie Dozentin der Europa Fachhochschule Fresenius
Loni-Franz-Str. 10, 65510 Idstein
Fon 0 61 26 / 99 03 01; Fax 0 61 26 / 99 03 02
E-Mail: oehl-idstein@t-online.de

3. IDSTEINER FRAUENTAG



Frauen in Balance

„Durch dick & dünn... manchmal kommt's Dicke“

Samstag, 25. März 2006, 14.30 – 19.00 Uhr

Sonntag, 26. März 2006, 11.00 – 18.00 Uhr

Gerberhaus – Löherplatz (neben Stadthalle)

In Workshops, Vorträgen und Veranstaltungen erleben Sie an zwei Tagen aktive Frauen (und auch Männer) zum Thema



Lassen Sie sich zu eigenen Aktivitäten inspirieren und motivieren.

Diskutieren Sie mit Expert(inn)en und Interessierten und bauen Sie Ihr persönliches Netzwerk aus.

Informieren Sie sich an den Thementischen über

- Kunst & Kultur
- Gesundheit & Fitness
- Beauty & Wellness
- Beruf & Karriere

Besuchen Sie unser Bistro **„Balance“** und lassen Sie sich verwöhnen von *Rent à Cook*

Die Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft von Prof. Dr. Gudrun Neises, STADA Stiftungsprofessorin an der Europa Fachhochschule Fresenius.

Eintritt frei – Spenden sind erwünscht

Wir danken allen Sponsoren und Aktiven

AKTIVITÄTEN

Auftakt: Samstag, 14.30 Uhr

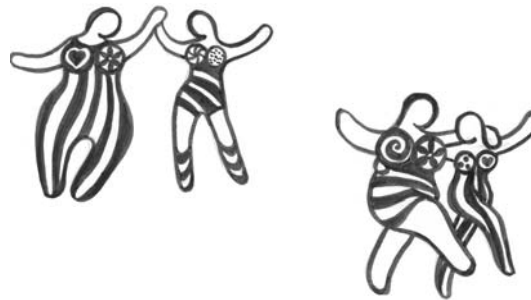
Grußworte von Frau Prof. Dr. Gudrun Neises

Eröffnungsvortrag: Lilli Wilken – „*Hand aufs Herz... manchmal kommt es wirklich Dicke*“

Künstlerische Untermalung

Auszug aus dem Programm der Thementische:

- Besuchen Sie unsere Kunstaussstellung
- Erleben Sie uns „mit allen Sinnen“
- Informieren Sie sich über Gesundheitsvorsorge und gesunde Ernährung
- Entspannen Sie sich in der Rückenschule
- Nutzen Sie unsere Beratungs- & Informationsangebote



KUNSTAUSSTELLUNG

Bilder & Objekte von Riitta Soini, Bad Camberg

NANAS – Kunstschule– Kulturring Idstein e.V.

Viele Sonderaktionen im Untergeschoss!!!

ABSCHLUSSVERANSTALTUNG

Sonntag, 17.30 Uhr

„*Voice meets Piano*“ Dora Michel & Claudia Zinserling

VORTRÄGE

Stadthalle - Clubraum (direkt neben Gerberhaus)

Samstag, 25. März 2006

16 Uhr „Zuckersüchtig – wann die süße Lust zur Last wird“

Karin Eichel, Heilpraktikerin

17 Uhr „Waage, Waage sag’ mir an, wie ich mich heute fühlen kann“

Irene Roth, Dipl.-Sozialpädagogin

18 Uhr „Durch dick und dünn? Wenn’s gemeinsam nicht mehr geht“

E. Zachler-Waltemathe, Rechtsanwältin

Sonntag, 26. März 2006 (Achtung: Zeitumstellung)

11 Uhr „Ganz schön dick aufgetragen - was wir meinen, wenn wir etwas sagen“

Prof. Dr. Claudia Iven, Studiendekanin Europa Fachhochschule Fresenius

12 Uhr „Entrümpeln Sie Ihren Lebens- und Berufsalltag“

Beate Oehl, Trainerin Arbeitsmethodik

13 Uhr „Neue Ziele und neue Chancen im neuen Lebensabschnitt“

Gisela Hartmann, Berufswege für Frauen

14 Uhr „Fühl Dich wohl in Deiner Haut“

Christina Hannes-Götz, Kosmetikerin

15 Uhr „Wie findet Frau ihre Berufung?“

Silvia Krauss, Vedic Impuls, Idstein

16 Uhr „Doshas im Ayurveda – Konstitutionsbestimmung u. ihre Auswirkungen“

Ute Samson, Heilpraktikerin

Programmänderungen vorbehalten