

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

# Frauen in Balance



Lassen Sie sich zu eigenen Aktivitäten inspirieren und motivieren.

Diskutieren Sie mit Expert(inn)en und Interessierten.

Bauen Sie Ihr persönliches Netzwerk aus und besuchen Sie unsere Ausstellung zu den Themen:

## Kunst und Kultur

*Besuchen Sie unsere Kunst- und Fotoausstellung und lassen Sie sich inspirieren von anderen Kulturen*

## Gesundheit und Fitness

*Erleben Sie ein neues Körpergefühl*

## Beauty und Wellness

*Lassen Sie sich verführen von Farben und neuen Formen*

## Beruf und Karriere

*Nutzen Sie unsere Beratungs- und Informationsangebote und finden Sie Möglichkeiten zur Selbstentfaltung*

Veranstalterinnen:

### Heidi Göbel

*Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Idstein und Gemeinde Hünstetten*

Am Hexenturm 10, 65510 Idstein  
Fon 0 61 26 - 7 81 05, Fax 0 61 26 - 78 91 05  
E-Mail: heidi.goebel@idstein.de

### Beate Oehl

*Personalentwicklung, Beratung & Training  
Freie Dozentin der Hochschule Fresenius*

Loni-Franz-Straße 10, 65510 Idstein  
Fon 0 61 26 - 99 03 01, Fax 0 61 26 - 99 03 02  
E-Mail: oehl-idstein@t-online.de

Dank Fotostudio Leidner finden Sie aktuelle Informationen auf unserer Homepage unter

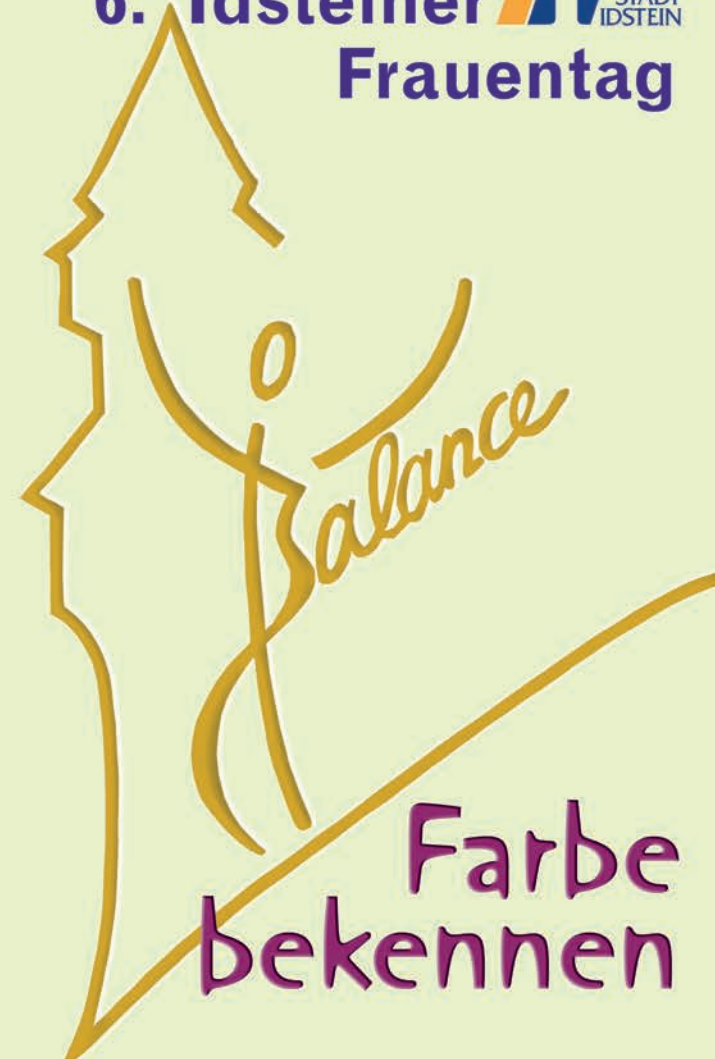
[www.idsteiner-frauentag.de](http://www.idsteiner-frauentag.de)

**Eintritt frei - Spenden sind erwünscht!**

Der Erlös dieses Frauentages fließt dem Projekt „Mothers' Mercy Home“, Fokko Doyen, zu.

*Wir danken allen Sponsoren und Aktiven.*

## 6. Idsteiner Frauentag



## Farbe bekennen

Samstag, 24. April 2010  
14.30 Uhr - 21.30 Uhr

Sonntag, 25. April 2010  
10.00 Uhr - 18.30 Uhr

Gerberhaus Idstein, Löhlerplatz  
(neben Stadthalle)





Ursu Mahler

### Samstag, 24. April 2010

14.30 Uhr Auftaktveranstaltung

Eröffnungsvortrag „Weibliche Führung ist bunt“

Wer die Herzen bewegt, bewegt die Welt!  
Ursu Mahler, Managementtraining -  
Potentialentwicklung - Coaching, München

Künstlerische Beiträge

Vorträge im Saal 3 der Stadthalle (direkt neben Gerberhaus)

16.30 Uhr „Welcher Farbtyp bin ich ...  
Persönlichkeitsmodelle sind auch bunt“  
Hildegard Wolf, Leadership & Management Beratung

18.00 Uhr „Ab morgen trage ich rot“

Farbe weckt, was in uns steckt  
Monika Wohlmuth, Kompliment!

### Sonntag, 25. April 2010

Vorträge im Saal 3 der Stadthalle (direkt neben Gerberhaus)

10.00 Uhr „Die Marke „Ich“ - authentisches Selbstmarketing“  
Andrea Schulte-Herr, colori-AKADEMIE

11.00 Uhr „Wenn Venus mit der Sonne tanzt ...“  
Anette Rapp, Astrologin

13.00 Uhr „Wir sind anders“ - weibliche Lebensentwürfe  
Dr. Ute Moos, Ethnologin

15.00 Uhr „Mir wird's zu bunt - Wege aus dem Stress“  
Marion Zindel, ganzheitliches Coaching

16.00 Uhr „Farbe bekennen - aber wozu“  
Christoph Völke, systemischer Berater

17.30 Uhr Gerberhaus  
Abschlussveranstaltung „Let's rock“  
Monica Deters, business-coaching, Training

Inspiration,  
Motivation,  
Aktion  
für Frauen

nicht nur



Programmänderungen  
vorbehalten

### Samstag im Gerberhaus

19.00 - 21.30 Uhr „Begegnungen“

Lernen Sie interessante und interessierte Menschen kennen und kommen Sie mit ihnen ins Gespräch. Erweitern Sie Ihr persönliches Netzwerk und knüpfen Sie neue Kontakte ... Erfahren Sie von anderen Frauen (und Männern) was sie bewegt und bewegen ... Bekennen auch Sie Farbe!

Moderation: Beate Oehl, Idstein



# Frauen in Balance

## Kunstobjekte

Bilder von Franka Doyen, Idstein

Fotoausstellung von Stephanie Leidner, Idstein

Bilder und Objekte der Gruppe Völkercafé

17.00 - 19.00 Uhr

## „Philosophie und Praxis des YOGA“

Yoga ist der Zustand, in dem die Gedanken zur Ruhe kommen. Entdecken Sie die harmonisierende Wirkung und die Vereinigung von Körper, Geist und Seele: Körperstellungen - Atemübungen - Tiefenentspannung - Meditation

Sandy Wiegand und Nadine Holinski, Yoga - Klang&Therapie  
Kosten: 20,- €, max. 10 TeilnehmerInnen

### Workshops am Samstag, 24. 4. 2010, Amt für Soziales, Am Hexenturm 10

12.00 - 14.00 Uhr „Make up goes office“

Dieser Workshop macht Sie mit den Grundlagen für ein unauffälliges, aber effektvolles Makeup für Ihren Arbeitsalltag vertraut. Schritt für Schritt zum Nachmachen und Selberüben für Einsteiger, Ungeübte und Morgenmuffel. Material wird gestellt.

Monika Wohlmuth, Kompliment!

Kosten: 20,- €, max. 6 TeilnehmerInnen

Viele Sonderaktionen im Untergeschoss