

Impulse zu Beruf,
Balance, Bewusstsein

Frauen Gesundheits Zeit

Samstag, 13.11.2021

Anknüpfend an das Erfolgskonzept des FrauenGesundheitsTages in Borken (Hessen) möchten wir in diesem Jahr zeitgemäß den Fokus auf das Bewährte richten und Sie einladen, **online** gemeinsam mit uns vielfältige Angebote und Möglichkeiten zu den Schwerpunktthemen Frauen, Beruf und Gesundheit zu besuchen.



Das Frauenbüro
des Schwalm-Eder-Kreises


STARHILFE
AUSBILDUNGSVERBUND

vhs  **10 Jahre**
Wissen teilen

BORKEN
H E S S E N

 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Korbach
bringt weiter.


jobcenter
Schwalm-Eder

Programm

16:00 bis 16:15 Uhr	Begrüßung
16:15 bis 17:00 Uhr Workshops	1: FiT durch die Wechseljahre - Alternativen zu Soja, Leinsamen und Co. (Inge Wertgen) 2: Achtsamkeit im Alltag - Einfache und kurze Übungen für zwischen durch (Miriam Kraus) 3: Homeoffice - Life-Balance für Frauen. Wie Sie gestärkt durch diese Zeit kommen und gesund bleiben (Sandra Hesse)
17:30 bis 18:15 Uhr Workshops	1: Sorge für dich - Erste Schritte zur finanziellen Vorsorge (Michaela Stemper) 2: Hatha-Yoga - Für Einsteigerinnen bis Mittelstufe (Sandra Hesse) 3: Gesund mit ayurvedischer Ernährung (Corinna Thamke)
18:15 Uhr	Ausklang

Alle Angebote sind kostenfrei.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter:
www.vhs-schwalm-eder.de

oder telefonisch über die Hotline der Volkshochschule:
05681-775-775

Anmeldeschluss ist der 5.11.2021

Weitere Infos finde Sie auf der Homepage der Volkshochschule
www.vhs-schwalm-eder.de oder im Veranstaltungskalender
des Schwalm-Eder-Kreises.