

Rheinbacher

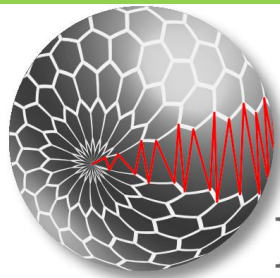
# Frauen Gesundheitstag

Samstag, 14. März 2020

11:00 – 17:00 Uhr

**Bürger- und Kulturzentrum Himmeroder Hof  
Himmeroder Wall 6, 53359 Rheinbach**

Eintritt frei



Frauennetzwerk  
Rheinbach

**Wir schaffen Verbindungen**

Liebe Frauen,

herzlich willkommen zum Rheinbacher Frauengesundheitstag. Das Frauennetzwerk Rheinbach und die Volkshochschule laden Sie erneut zu einem Tag rund um das Thema Frauen und Gesundheit ein. Es erwartet Sie ein breit gefächertes Angebot an Vorträgen und Workshops.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen einen informativen und anregenden Tag für Ihre Gesundheit.

## Programm

**11:00 Uhr**     **Eröffnung im Ratssaal**  
*Mechthild Schneider, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Rheinbach*

	Raum 7	Raum 13
	<i>Während der gesamten Veranstaltung Frauencafé im Ratssaal!</i>	
<b>11:15 Uhr</b>	<b>Raus aus der StressSpirale, rein ins Glück!</b> Workshop <i>Susann Heilmann</i>	<b>Wingwave-Coaching: Schnell, schmerzfrei &amp; ohne Nebenwirkungen - bei Ängsten, emotionalen Belastungen &amp; Blockaden</b> Vortrag <i>Eva Rudnik</i>
<b>12:15 Uhr</b>	<b>„Das Innere Kind in der Ganzheitlich Integrativen Atemtherapie“</b> Vortrag <i>Monika Krämer</i>	<b>„Wie die Ernährung unsere Psyche beeinflusst...“</b> Vortrag <i>Dipl. oec. troph. Saskia Berzen</i>
<b>13:15 Uhr</b>	<b>Basenfasten heißt: Essen, satt werden und dabei entschlacken</b> Workshop <i>Dipl. oec. troph. Saskia Berzen</i>	<b>Und plötzlich wird vieles leichter – Wenn der Glücksnerv erwacht</b> Vortrag und Mitmachworkshop <i>Birgit Lütkehölter</i>
<b>14:15 Uhr</b>	<i>Ratssaal</i> <b>Heimisch werden in Rheinbach – Ankommen und Zusammenleben</b> <i>FrauFam – Integrationszentrum für Frauen und Familien</i>	
<b>15:15 Uhr</b>	<b>Die geheime Kraft des Beckenbodens – Beckenbodengymnastik für Frauen 45+</b> Workshop <i>Christine Hebel-Hahn</i>	<b>Hypnose – eine Entspannungstechnik und mehr</b> Vortrag und Kurzworkshop <i>Claudia Bräuer</i>
<b>16:15 Uhr</b>	<b>Ätherische Öle – Riechen, erleben und fühlen Sie den "Duftvortrag"</b> <i>Gerlinde Schüller</i>	<b>Kinder durch die Welt der Medien begleiten</b> Vortrag <i>Marion Oberheiden</i>
<b>17:00 Uhr</b>	<b>Ende</b>	<b>Ende</b>

## **Mitwirkende am Rheinbacher Frauengesundheitstag**

Naturheilpraxis Saskia Berzen, Dipl. oec. troph. | Tel. 0 26 42 / 29 09 034

Claudia Bräuer, Wellness-Massage und Beratung | Tel. 0 22 54 / 96 92 72

FrauFam – Integrationszentrum für Frauen und Familien, Nezaket Zeynali | Tel. 01 52 36 65 39 16

Christine Hebel-Hahn, Hebamme und Beckenbodentrainerin | Tel. 0 22 25 / 88 77 99

Susann Heilmann, Work Life Time Coach | Tel. 0 22 26 / 89 88 667

Monika Krämer, Ganzheitliche Integrative Atemtherapie | Tel. 0 22 25 / 90 94 56

Heilpraxis Birgit Lütkehölter | Tel. 0 22 26 / 80 92 33

Marion Oberheiden, Praxis beziehungsweise | Tel. 0 22 26 / 91 30 53

Eva Rudnik, wingwave®-Coach | Tel. 01 77 60 11 213

Mechthild Schneider, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Rheinbach | Tel. 0 22 26 / 91 71 03

Gerlinde Schüller, Institut SCHÜLLER Potenziale | Tel. 0 26 41 / 89 04 411

Annemie Wittgen / Christel Hermes, BIGE Bundesinitiative Großeltern | Tel. 0 22 51 / 14 71 01

## Über das Frauennetzwerk

Das Frauennetzwerk Rheinbach ist ein offener Zusammenschluss von interessierten Frauen, Gruppen und Einrichtungen. Hier treffen sich Frauen in unterschiedlichen Lebenssituationen, jeden Alters und Berufs: Angestellte und Selbständige, Ruheständlerinnen, Familienfrauen und Alleinlebende sind gleichermaßen vertreten. Als überparteiliches Forum bietet das Netzwerk Gelegenheit zum Kennenlernen, zum Austausch, für Kooperationen und gemeinsame Aktivitäten.

Es will Frauen ermutigen, ihre Ideen und Anliegen einzubringen und so dazu beitragen, dass weibliche Sichtweisen in der Öffentlichkeit stärker wahrgenommen werden. Ziel ist, die Vernetzung untereinander zu stärken und die Gleichstellung von Frauen in allen Lebensbereichen zu fördern.

Eine Veranstaltung von



---

### **Ansprechpartnerin:**

Mechthild Schneider M.A.  
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Rheinbach  
Tel. 0 22 26 / 91 17 03 (vormittags)  
E-Mail: mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de

**[www.frauennetzwerkrheinbach.com](http://www.frauennetzwerkrheinbach.com)**