



# Ladies Day - Ein Tag für deine Gesundheit

## **Gelassen durch den Alltag: Resilienz als Schlüssel zum Erfolg**

mit Stefanie Potthoff

Workshop, der sich darauf konzentriert, die Resilienz, also die Fähigkeit, mit Stress, Herausforderungen und Veränderungen umzugehen, zu stärken.

## **Yoga im Sitzen – Auszeit für die Sinne**

mit Maria Schwarm

Auszeit vom hektischen Alltag, sich jederzeit und überall entspannen und gleichzeitig Körper und Geist in Einklang bringen. Ideal für Anfänger sowie für erfahrene Yoga-Praktizierende.

## **Klangschalenmeditation**

mit Armin Nögel

Klangschalenmeditation ist eine achtsame Praxis, die die heilenden Klänge und Vibrationen von Klangschalen nutzt, um Entspannung, Stressabbau und innere Ruhe zu fördern.

## **Heilkräuter und Frauengesundheit**

mit Cornelia Wipplinger

Besprechung spezifischer gesundheitlicher Anliegen, die Frauen betreffen, wie z. B. Menstruationsbeschwerden, Wechseljahre, Schwangerschaft und postpartale Gesundheit

## **Style Coaching**

mit Lana May

Style Coaching zielt darauf ab, das Selbstbewusstsein und die persönliche Ausdrucksweise durch Kleidung zu stärken und eine individuelle Stilidentität zu fördern.

## NEUER TERMIN

KKC Bad Windsheim, Erkenbrechtallee 2, 91438 Bad Windsheim,

Samstag, den **30.11.2024** von 09:00 bis 16:30 Uhr

**30,00 Euro** inkl. Speisen und Getränke

Anmeldung unter [www.vhs-nea-bw.de](http://www.vhs-nea-bw.de) oder [vhs@kreis-nea.de](mailto:vhs@kreis-nea.de)



Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Gesundheitsförderungsprojekt MEHR er-Leben des Gesundheitsamtes. Gefördert durch das StMGP im Rahmen des Jahresschwerpunktes 2024 „Frauen – sichtbar & gesund“.