

16 bis 18 Uhr

**Und jedem Anfang wohnt einer Zauber
inne..... Yoga und Meditation**

Julia Backhaus, Yogalehrerin und
Entspannungspädagogin

Svenja Lotze, Psychologische Beraterin
und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Das Leben ist ein ständiger Kreislauf aus
Abschluss und Neubeginn. Um offen für
Neues zu sein, ist es wichtig, Dinge,
Erfahrungen und Erlebnisse wirklich
abzuschließen. Im Online-Workshop üben
wir mit dir eine Yoga-Einheit, die dich
körperlich und mental dabei unterstützen
kann, einen friedvollen Abschluss zu finden.
Eine geführte Meditation kann dich dazu
inspirieren, dich für all die noch kommenden
Wunder in deinem Leben zu öffnen und dich
für einen Neustart bereit zu machen!

Die Yoga-Einheit und Meditation gestalten
wir in Anlehnung an unser Buch „12 Tage für
deine Seele“.

**Anmeldungen für alle Workshops bitte
nur online über die Homepage der vhs:**

www.vhs-waldeck-frankenberg.de

Veranstaltet durch:

Frauenbüro des Landkreises
Waldeck-Frankenberg
Tel.: 05631 954-317 bzw. -318
E-Mail: frauenbuero@lkwafkb.de

Beauftragte für Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt Agentur für Arbeit
Tel.: 05631 957 454 und -453
E-Mail: korbach.BCA@arbeitsagentur.de

Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt Jobcenter
Waldeck-Frankenberg
Tel.: 05691 623 233
E-Mail:
JC-Waldeck-Frankenberg.BCA@jobcenter-ge.de

Kreisvolkshochschule
Waldeck-Frankenberg
Tel.: 06451 72860
E-Mail:
kernetzky@vhs-waldeck-frankenberg.de
E-Mail:
fischbach@vhs-waldeck-frankenberg.de

 **FRAUEN BÜRO**
WALDECK-FRANKENBERG

 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Korbach

 **jobcenter**
Waldeck-Frankenberg

 **vhs**
Kreisvolkshochschule
Waldeck-Frankenberg



**ENTSPANNTER NEUSTART
2022 - ONLINE**

**Informationstag
Gesundheit - Frauen - Beruf
12. März 2022**

Der Informationstag für Frauen findet in diesem Jahr pandemiebedingt im digitalen Raum statt. Auf die Teilnehmenden warten Online-Angebote zu den Themen Home-Office, Kommunikation, Ayurveda, Meditation und Yoga. Alle Angebote sind kostenfrei! Seien Sie herzlich eingeladen!

13 Uhr

Begrüßung

Verschiedene Workshops in der Zeit von 13.15 – 18 Uhr

13.15 bis 14 Uhr

Homeoffice-Life-Balance für Frauen „Wie Sie gestärkt durch diese Zeit kommen und gesund bleiben“

Sandra Hesse, Systemischer Coach für Persönlichkeits- und Unternehmensentwicklung

Die Corona-Pandemie stellt uns vor immer wieder neue Herausforderungen und fordert ein enormes Maß an Flexibilität. Insbesondere Frauen sind verstärkt davon betroffen, da von ihnen neben der Homeoffice-Tätigkeit in den meisten Fällen die Care-Arbeit im privaten Umfeld geleistet wird.

Das Workshop-Element „Homeoffice-Life-Balance“ befasst sich mit der persönlichen Standortbestimmung und möglichen Maßnahmen, die daraus resultieren können, um gesund und resilient mit neuen Herausforderungen umzugehen.

14.15 bis 15.45 Uhr

Gehaltsverhandlungen

Susan J. Moldenhauer, Karriereberaterin und Finanzcoach

Die Frage nach den Gehaltswünschen ist normaler Bestandteil eines Vorstellungsgesprächs. Wie können Frauen sich auf die oft als schwierig empfundene Frage nach den Gehaltswünschen vorbereiten?

Die Teilnehmenden erfahren, wie und wo sie ihren Wert auf dem Arbeitsmarkt recherchieren können und wie sie sich mit ihren Kompetenzen und Erfahrungen am besten präsentieren.

Wie kann ein positives Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die eigenen Leistungen erreicht werden? Und was gibt es Interessantes hinsichtlich der eigenen Sprechweise und Körpersprache zu beachten?

14.15 bis 15.45 Uhr

Ayurveda Detox für Eilige

Eva Keller, Yoga- und Meditationslehrerin, Ressourcenorientiertes Coaching, Moderatorin

Ein erfrischender Frühlingsputz für Körper und Geist, der Deine Immunbalance und Deine Vitalität auf Vorderfrau bringt. Genussorientiert und lebensfroh, undogmatisch und alltagstauglich. Wie kann das gelingen? Ein Impulsworkshop mit vielen Bildern, praktischen Anregungen, Erfahrungsaustausch und der Frage: Was brauche ich wirklich? Legen wir unsere Weisheit in die Mitte und beschenken uns mit besten Ideen....

16 bis 17.30 Uhr

Redeangst? Umgang mit Lampenfieber

Eva Heymann, Kommunikationstrainerin/Job-Coach, Frankfurt Main

Lampenfieber hat mit Angst vor Selbstentblößung und Blamage zu tun, die in sogenannten Prüfungssituationen auftritt. Wer öffentlich spricht, muss Leistung erbringen und geht das Risiko ein zu versagen und seine Zuhörer zu enttäuschen. Doch in Wahrheit laufen meist irrationale Angstfantasien im Kopf ab, die wir uns in diesem dialogorientierten Vortrag einmal näher anschauen.