

**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](http://www.vhs-waldeck-frankenberg.de)**

**Veranstaltet durch:**

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

Beauftragte für Chancengleichheit am  
Arbeitsmarkt Agentur für Arbeit  
Tel.: 05631 957 454 und -453  
E-Mail: [korbach.BCA@arbeitsagentur.de](mailto: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](mailto:JC-Waldeck-Frankenberg.BCA@jobcenter-ge.de)

Kreisvolkshochschule  
Waldeck-Frankenberg  
Tel.: 06451 72860  
E-Mail:  
[kernetzky@vhs-waldeck-frankenberg.de](mailto:kernetzky@vhs-waldeck-frankenberg.de)  
E-Mail:  
[fischbach@vhs-waldeck-frankenberg.de](mailto: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 Selbstblößung 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.