

6. März 2016

mir zuliebe

kreativ aktiv

... zum internationalen Frauentag 2016

*Sich selbst etwas Gutes tun kommt im
streng terminierten Alltag oft zu kurz*

Nutzen Sie den Tag nur für sich oder mit einer lieben Freundin, mit der Mutter oder Tochter - zum Verwöhnen!

Wer möchte, startet mit uns in Hamminkeln um 10.00 Uhr zu einem flotten Spaziergang zum Kreativhof Lehmberg oder aber kommt dort zur vereinbarten Zeit hinzu.

Verwöhnprogramm: Mit dem „**Breathwalk**“ werden Gehen, Atmen, Bewegung und Achtsamkeit verbunden. Damit wird das Stressempfinden vermindert und die physische, emotionale und geistige Fitness gesteigert. Mit der „**Eselwanderung**“ kann eine weitere sehr besondere Art der Fortbewegung ausprobiert werden. In angenehmer Gesellschaft können **Badekugeln** hergestellt oder **experimentelles Drucken von Grußkarten** erlernt werden.

Spannend wird es, wenn Frau erfährt, welche **homöopathischen Mittel** gegen chronische Leiden oder auch Unruhezustände, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen hilfreich sind – haben Sie schon mal von Milchmitteln wie Lac humanum gehört?

Ernährungstricks aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie (besonders für Schwangere und Wöchnerinnen) die Möglichkeit, die **Akupunktur** für sich zu entdecken, runden das besondere Angebot zum Frauengesundheitstag ab.

Die Teilnehmerinnen können je nach Angebotslänge an bis zu drei Angeboten teilnehmen.

Zur Mittagszeit wird eine gemeinsame Mahlzeit eingenommen.

Angebote?

- Breathwalk
- Eselwanderung
- Herstellen von Badekugeln
- Experimentelles Drucken von Grußkarten
- Einführung in die Homöopathie I & II
- Ernährungstricks TCM & Einführung in die Akupunktur

Anmeldung?

Preis: 25,- Euro (inkl. Essen und Kreativmaterial)
Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt, daher bitte schnell im Rathaus anmelden.

Gleichstellungsstelle Stadt Hamminkeln
Stefanie Werner
Brüner Str. 9, 46499 Hamminkeln
E-Mail: gleichstellung@hamminkeln.de
Tel.: (02852) 88 238 (Claudia Lötzke)

Frauengesundheitstag 2016 in Kooperation mit dem Frauenforum Hamminkeln, der Gleichstellungsstelle und dem Kreativhof Lehmberg; in Zusammenarbeit mit Stefanie Legeland („Yoga Hamminkeln“), Christiane Klingberg-Lang (Praxis für klassische Homöopathie und Psychotherapie), Kornelia Choroba (Hebamme & Akupunkteurin), Nadine Sperling (Eselwanderung) und Silke Noltenhans & Martina Mühlen (Kreativhof Lehmberg)