

Ein Tag für mich!

Entspannung - Entschleunigung
Kreativität - Geselliges Beisammensein



Ausprobieren · Kennenlernen · Mitmachen!

**Samstag,
14. Oktober 2017
10.30 - 17.00 Uhr
Einlass ab 10.00 Uhr**

**Rathaus der Hansestadt Attendorn,
Eingang Klosterplatz**



Liebe Frauen,

am Samstag, 14.10. 2017 findet die Veranstaltung „Ein Tag für mich“ im Rathaus statt. Ein vielfältiges Angebot erwartet Sie! Neben Vorträgen und Workshops gibt es eine Reihe von Aussteller/innen, mit den Themen „**Entspannung – Entschleunigung - Kreativität**“.

Bei einigen Angeboten ist die Anzahl der Personen begrenzt und es wird eine Gebühr erhoben! (Näheres hierzu im Flyer bei den jeweiligen Angeboten).

Für das leibliche Wohl sorgt der Frauenchor "HEL-CAN-TO ", welcher das Café betreibt. Wir bitten deshalb, keine Getränke und Speisen zu der Veranstaltung mitzubringen!

Zögern Sie nicht und nehmen Sie das vielfältige Angebot wahr.

Wir freuen uns auf Sie!

CDU Frauen-Union: Eva-Maria Heuel, Ruth Trümper, Birgit Haberhauer-Kuschel, Marion Schwarte, Ruth Krumbholz, Ingrid Michels

UWG: Susanne Große

FDP: Brigitte Kühr

Dagmar Kaiser

Gleichstellungsbeauftragte der Hansestadt Attendorf:
Marion Terschlösen

Programm

Einlass ab 10.00 Uhr: Eingang Klosterplatz!

Foyer unten: Aussteller/innen ganztägig



Anke Schulz

Ihr Fachgeschäft für Basteln und Handarbeiten

Workshops zum Thema:

Entspannung durch Kreativität –

Lassen Sie sich überraschen!

BUCHHANDLUNG FREY

LESEN & ERLEBEN

BUCHHANDLUNG FREY LESEN und ERLEBEN

Michael Frey

Information über Sachbücher zu den Themen Entspannung, Entschleunigung, Gesundheit. Aber auch das Eintauchen in einen Roman kann eine sehr entspannende Wirkung haben. Auch hierzu einige Empfehlungen!



Eine Welt Laden Attendorn e.V.

Arbeitskreis „Fairer Handel“

Präsentation von Waren aus fairem Handel, kunstgewerbliche Artikel, Schmuck, entspannende Teesorten, köstliche Schokolade und vielem mehr !

Foyer oben (Galerie)



CAFE

Der Frauenchor „HEL-CANTO“ übernimmt die Bewirtung. Hier können Sie zu Häppchen, Sekt, Kaffee und Kuchen greifen.

Dagmar Kaiser – Ganztägig



"Wolle spinnen entspannt"
... und dann entspannt der Faden im Entspannungsbad"

Raum 104:

12.15 - 12.45 Uhr

Vortrag: Die Welt der Gewürze - Shanthi Kost



Erfahren Sie Interessantes über die Herkunft der Gewürze. Sowie über die wohltuenden Wirkungen von Schwarzkümmelbis Zimt. Entdecken Sie traditionelle und neue Gewürzmischungen!

Raum 104:

14.45 - 15.15 Uhr

Pulli Kolam - Kunst aus einer anderen Welt



Ursprünglich kommt diese kreative Technik aus Indien und wird dort auch noch immer praktiziert. Shanti Kost zeigt, wie das Zeichnen von Punkten und Linien entspannend wirken kann. Zudem sollen Kolams Konzentration und Kontemplation fördern.

Lernen Sie auch Pulli-Kolams zu zeichnen.



Videobotschaft von Hettwich vom Himmelsberg Gantägig

„Tiefenentspannt, fit und faltenfrei das Leben wuppen!“ bei solchen Buchtiteln und Kursversprechen, stellen sich mir die Nacken und die Mützenhaare auf. Darf man sich denn gar nicht mehr aufregen?

„Ganz ruhig, Hettwich!“ ruft der Siechfried vom Sofa rüber. Also, diese 3 Worte bewirken immer direkt das Gegenteil. Ich rege mich auf, also bin ich! Was mir zum Ausgleich reicht, ist ein ganz einfaches und billiges Hausmittel: Mittagschlaf!

Über dieses einfache und billige Hausmittel - für das ich kein Buch lesen muss und keinen Kurs besuchen brauche – rede ich zu euch per Videobotschaft!

Vorträge im Sitzungsraum 2:

10.30 - bis 12.00 Uhr



Raus aus dem Hamsterrad. Aber wie?

Kennen Sie das auch? Theoretisch wissen Sie genau, was Sie tun müssten, um mehr Gelassenheit in stressigen Zeiten an den Tag zu legen. Praktisch jedoch...

In ihrem Vortrag veranschaulicht Ihnen Ilka Prinz (Fa. PRINZCOACHING), was genau Sie daran hindert, Ihr Wissen in die Tat umzusetzen und wie Sie langfristig gelassener und sicherer im Stress agieren können.

Freuen Sie sich auf entspannte und erhellende Ausführungen, zu einem Thema, das seine Aktualität immer wieder aufs Neue beweist.

Ilka Prinz ist systemischer Coach, NLP Master und Trainerin für Stressmanagement. Als Business-Coach zählt sie sowohl Unternehmen verschiedener Branchen als auch Privatpersonen zu ihren Kunden.

12.15. - 13.15 Uhr



**„Farb- und Stilberatung“
Gespür für Mode und Stil**

Der Impulsvortrag von Anna Bingemer-Lehr, Dipl. Modedesignerin, Mode- und Stilberaterin, Jahrgang 1961, dreht sich um reine Äußerlichkeiten! Doch es wird anschaulich erläutert dass diese Äußerlichkeiten, weder eitel noch oberflächlich sind, sondern entscheidend zu einem positiven Ausstrahlung, Selbstsicherheit und Attraktivität beitragen.

Wie Sie mit wenigen modischen Dos and Don'ts Ihre Garderobe auf den für Sie richtigen Weg bringen, erfahren Sie in diesem Vortrag. Anschließend ist Zeit für persönliche Fragen.

Anna Bingemer-Lehr
DIPL. MODE DESIGNERIN

13.30 - 14.30 Uhr



NICOLAI-APOTHEKE
DIE APOTHEKE FÜR DIE GANZE FAMILIE



Die Heilkräfte der Natur nutzen
Christian Springob

Viele Alltagsbeschwerden lassen sich schnell und effektiv durch sanfte Therapien beseitigen. Wie Sie gestärkt durch den Herbst kommen und Ihnen dabei natürliche Mittel helfen, erfahren Sie in dem Vortrag von Herrn Christian Springob, weitergebildeter Apotheker in Naturheilverfahren und Homöopathie.

14.45 - 16.00 Uhr

Offenes Singen!



Singen macht einfach Spaß
JEDER kann Singen

Haben Sie noch nie gesungen und wollen singen lernen?
Dann seien Sie dabei!

Besuchen Sie das Angebot „offenes Singen“
Einige Sängerinnen von dem Frauenchor „HEL-CANTO“
üben gemeinsam mit ihrem Dirigenten und Ihnen 1-2
neue Lieder.

**Die Workshops „Jin Shin Jyutsu sowie „Innehalten –
Zeit für Körper, Geist und Seele“ (Beschreibung
auf der folgenden Seite) im Ratssaal sind
kostenpflichtig!**

**Die Karten sind ab Montag, 11.09.2017 im Bürgerbüro
der Hansestadt Attendorf erhältlich.**

**Die Gebühr für die Workshops beträgt 5,00 €.
Die Einnahmen werden für einen sozialen Zweck
gespendet.**

Es werden maximal nur 2 Karten pro Person pro Workshop
ausgegeben!

**Workshop Ratssaal (Teilnahmegebühr 5,00 €.
Karten ab 11.09.2017 im Bürgerbüro der Hanse-
stadt Attendorn erhältlich.)**

12.15 - 13.45 Uhr

Jin Shin Jyutsu – mühelose Leichtigkeit kennen lernen.

Jin Shin Jyutsu – ein angeborener Teil menschlicher Weisheit – ist die Kunst des Glücklichseins, die Kunst der Langlebigkeit und die Kunst des Wohlwollens. Die sehr einfache Anwendung der Kunst durch den Gebrauch unserer Hände verhilft uns zu mehr Lebenskraft, Gelassenheit und Entspannung.

Der Workshop vermittelt in erster Linie die praktische Anwendung der Kunst im Alltag für spürbar mehr Wohlbefinden.

Mitzubringen sind eine Wolldecke und warme Socken.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Anne Stipp und Antje Arndt-Rinnewitz

**Workshop Ratssaal (Teilnahmegebühr 5,00 €.
Karten ab 11.09.2017 im Bürgerbüro der Hanse-
stadt Attendorn erhältlich.)**

14.15 - 16.15 Uhr

Innehalten – Zeit für Körper, Geist und Seele

In einer Zeit, geprägt von Hektik, Stress und Alltags-sorgen wird das Bedürfnis nach Entspannung, Erholung und Ruhe immer größer.

Unser Workshop möchte Ihnen Anregungen geben, wie Sie durch verschiedene Entspannungs- und Achtsam-keitsübungen innehalten können und sich so eine kleine Auszeit im Alltag gönnen.

Mitzubringen sind eine Isomatte, eine Wolldecke.

Wer mag, kann sich zusätzlich ein Kissen oder eine Knie-rolle mitbringen.

Schenken Sie sich diese Zeit!

Dr. Susanne Kost und Elke Scholten



