

FRAUEN. GESUNDHEIT - LIVE!

SAMSTAG, 17.09.2022, 9:00 - 17:00 UHR

VORTRÄGE

"Yes, SHE can!" Tipps für den inneren Schweinehund mit Kerstin Özler-Severing, Resilienztrainerin & Coachin
Der Vortrag gibt Motivationsimpulse, um mit innerer Stärke und Selbstwirksamkeit den Herausforderungen des Alltags zu begegnen. Für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude.

Fit essen - Gesundheit, die schmeckt! mit Elisabeth Höffker, Diätassistentin, Ernährungsberaterin/ DGE
"Tue deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!" Schon Theresa von Avila wusste, dass Essen mehr ist, als nur satt zu werden. Hier erhalten Sie Tipps und Anregungen, um mit wenig Aufwand gesund, lecker und preiswert und kreativ zu kochen und zu essen.

"Kraftquellen für die Seele - Dein Körper spricht mit dir?!" mit Karin Beyreuther, Resilienztrainerin
Wenn Sie immer öfter denken: "Zeit für mich wäre jetzt mal sooo nötig, aber jetzt geht es nicht!" ... Dann sagt Ihr Körper irgendwann: "Und ob das geht!" Und dann fragt er nicht, ob's gerade passt. Er sorgt dafür, dass Sie sich Zeit für sich nehmen. Die gute Nachricht: "Du kannst lernen, deinen Körper ernst zu nehmen und dir Zeit für dich zu lassen."

"Kräuter - Würzen, Heilen, Genießen" mit Miriam München, Agrarbetriebswirtin
Kräuter und Gewürze sind vielfältig und hilfreich einsetzbar. Verschiedenste Kräuter von Anis bis Thymian werden als großartige Heil-, Würz- und Kräuterpflanzen vorgestellt und den Teilnehmer*innen nähergebracht.

INFORMATIONEN UND AUSKUNFT

**Wir laden Sie ein, auszuprobieren, was Ihnen Spaß und Lust macht!
Entdecken Sie mit der kfd eine neue Leidenschaft und tun Körper, Geist und Seele etwas Gutes - eine absolute Win-win-Situation!**

Veranstalterin

kfd-Diözesanverband Münster e. V.
Schillerstr. 44b
48155 Münster
www.kfd-muenster.de
kfd@bistum-muenster.de
Tel.: 0251-495471

in Kooperation mit den kfd-Regionen Steinfurt, Ibbenbüren, Rheine und Mettingen

Veranstaltungsort:

ARNOLD-JANSSEN-GYMNASIUM
Emsdettener Str. 242
48485 Neuenkirchen

KOSTEN UND ANMELDUNG

Teilnahmekosten

30€ für kfd-Mitglieder
35€ für Nicht-Mitglieder



Anmeldungen

richten Sie bitte bis 02. September 2022 per E-Mail an kfd@bistum-muenster.de

**AN DIESEM TAG DREHT SICH ALLES UM SIE UND IHRE GESUNDHEIT!
UNBEDINGT SPORTLICHE, BEQUEME KLEIDUNG, HALLENSCHUHE UND SPORTMATTE MITBRINGEN!**

kfd



**FRAUEN.
GESUNDHEIT - LIVE!
ENERGIE. BEWEGUNG. IMPULSE**

SAMSTAG, 17.09.2022, 9:00 - 17:00 UHR

WORKSHOPS

Improvisationstheater mit

Laura Freisberg, Theaterpädagogin B.A.

Beim Improvisationstheater lernen Sie Körperausdruck, den Umgang mit Stimme, das Schlüpfen in verschiedenste Rollen innerhalb von Sekunden. Ganz nebenbei lernen Sie selbstbewusster aufzutreten. Was im Alltag manchmal keinen Raum hat, darf im Improvisationstheater rausgelassen werden. Es fordert unsere Fähigkeit, achtsam auf Spielimpulse der Mitspieler*innen einzugehen und so gemeinsam mutig Geschichten vorzubringen. Mal mit viel Bewegung, Witz und Humor und mal ganz zart, poetisch und leise.

Pilates in Perfektion!

mit Liesel Schelle, Pilatetrainerin

Eine gezielte Einführung in die Pilatestechnik, die Atmung und Muskelanspannung, sowie Körper und Geist in Einklang bringt! Mit Grundübungen und einer Entspannung zum Ausklang.

FASZIO mit Petra Jeske, Fasziotrainerin

Ein modernes, ganzheitliches Faszientraining für pure Lebensfreude. Faszio fordert dazu auf, die Komfortzone zu verlassen und das eigene Potential voll auszuschöpfen. Faszien prägen unser äußeres Erscheinungsbild. Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk hält Körper und Geist gesund und macht straff und beweglich.

Qi Gong mit Margarethe Hollensteiner,

Qi Gong Lehrerin

Eine ganzheitliche Heilmethode für Körper und Seele. Qi Gong stärkt die körpereigene Energie (Selbstheilungskräfte), sorgt so für einen ungehinderten Fluss der Energie im Körper und löst gestautes Qi auf.

Klangraum - Zeit für Entspannung und Wohlfühl mit Sonja Wiethölter, ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Genießen Sie die beruhigenden und sanften Klänge der Klangschalen. Lauschen Sie einer Klang-Meditation und lernen Sie die Vielfalt der Klangschale im Rahmen einer Körper-Klangreise kennen. Sie benötigen Turnmatte, Decke und ein kleines Kissen.

Pound Fit mit Özlem Yasa, Pound Instructor

"Pound Fit" ist eine Jam Session, die Aerobic-Übungen mit Bewegungen aus dem Pilates vereint. Sie spielen simuliertes Schlagzeug und holen den Rockstar aus sich heraus.

AROHA mit Ulrike Hollensteiner

- ... ist ein effektives Ganzkörpertraining.
- ... führt zu innerer Ausgeglichenheit.
- ... stärkt das Herz- und Kreislaufsystem.
- ... baut Stress ab.
- ... lässt Sie entspannt und mobil nach Hause kommen.

"Oriental Dance" mit Nadine Fernandéz, Tänzerin und Tanzpädagogin

Unabhängig von Figur und Alter bietet diese weibliche Tanzform Raum für weiche und kraftvolle Bewegungen der Hüfte. Die Isolation von Armen, Händen und Körperebenen steigert die Koordination und hält uns schonend fit. Balsam für Körper und Seele!

Aroma-Wellness mit Sonja Wiethölter, ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Gönnen Sie sich eine duftvolle Auszeit. Genießen Sie bspw. ein Aroma-Dampfbad, eine Lavendel-Kompresse oder stellen Sie sich selbst ein Peeling her, welches Sie anschließend mit nach Hause nehmen können. Für die bereitgestellten Materialien und ätherischen Öle fallen zusätzliche Kosten in Höhe von **5,00€** an. Sie benötigen ein großes Handtuch und ein Gästehandtuch.

ZUMBA mit Franziska Jockisch, Zumba Instructor

Tanzen, Spaß und den Rhythmus fühlen. Eine Mischung aus Tanz, Cardio und Aerobic Workout mit lateinamerikanischen Sounds.

Instinktives Bogenschießen mit Mike Seling, zertifizierter Trainer

Instinktives Bogenschießen ist aktive Erholung pur. Mit Fokus auf das Ziel verbessern Sie automatisch Ihre Konzentrationsfähigkeit. Das Bogenschießen stärkt Ihre Fähigkeiten loszulassen, Sie werden ruhiger, entspannter und gelassener. Ganz nebenbei baut der Wechsel von Konzentration auf den Schuss und Entspannung nach dem Loslassen eine Menge Stresshormone ab.

Irish Stepdance - ein Stück Irland in Deutschland mit Dennis Konusch mit "The Arc of Irish Dance e. V."

Der irische Tanz ist bekannt für seine aufrechte und selbstbewusste Haltung. Von geselligen und entspannten Figurentänzen bis hin zu hohen Sprüngen und schnellen Fußbewegungen ist beim Irish Dance für jeden etwas dabei. Vor allem die exotische Musik hat eine ganz besondere Wirkung im Training. Lernen Sie in kurzen Trainingsabschnitten die Grundlagen des irischen Tanzes kennen, genießen Sie das Miteinander und seien Sie bereit für Ihren nächsten Irland-Trip!

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen mit Michaela Wagner, Trainerin

Der Workshop vermittelt erste Einblicke und Möglichkeiten, den eigenen Körper sowie die Stimme sinnvoll zur Selbstbehauptung und -verteidigung einzusetzen. Einfach erlernbare und umsetzbare Tricks & Techniken sowie Achtsamkeit im Alltag und realistische Einschätzung in bedrohlichen Situationen werden gemeinsam erarbeitet.