

Frauen-Gesundheitstage 2010:

## Auftaktveranstaltung im ForumS

der Sparkasse Worms-Alzey-Ried, Alzey, Bleichstraße 10

am Montag, den 27. September 2010

von 14 – 20 Uhr

# Frauen- Gesundheits- Tage

## Raus aus dem Stress

Das Thema der 3. Frauen-Gesundheitstage in Alzey geht jede Frau was an. „Raus aus dem Stress“ bietet ein abwechslungsreiches Programm mit vielen wertvollen Hilfestellungen zur Stressbewältigung.

Einen Überblick über das vielfältige Angebot bietet die Auftaktveranstaltung am 27. September von 14 – 20 Uhr im Forum der Sparkasse Worms-Alzey-Ried, zu der die Veranstalterinnen, das Frauenzentrum Hexenbleiche und die Gleichstellungsstelle des Landkreises Alzey-Worms, herzlich einladen. Stressbewältigung wird hier mit allen Sinnen erfahrbar: „Barfuß gegen Burnout“ führt Nicole Borheier auf einem Indoor-Barfußpfad, Cordula Schuster und Ruth Hammer laden zum Mitmachen von Pilates- und QiGong-Übungen ein, Heike Wege demonstriert eine Shiatsu-Massage zum Kennenlernen und Sonja Nitsch lässt die entspannende Wirkung von Klangschalen hören und fühlen. Elke Haag wagt einen „PERSPEKTIVwechsel“: die Sicht der Dinge – auf der Suche nach dem Guten auch im Schlechten“, Gudula Steiner-Junker verblüfft mit „Lachyoga“, Bärbel Iken referiert über die heilende und vitalisierende Wirkung der Atem-Körperarbeit nach Prof. Ilse Middendorf und Ulla Janascheck klärt auf über Chiron, die verwundete Heilerinnenkraft. Darüber hinaus informieren zahlreiche Fachfrauen über ihr „Anti-Stress-Programm“.

Bis Anfang November schließen sich zahlreiche weitere Veranstaltungen zum Thema Stress und Stressbewältigung an. Informationen dazu bei der Auftaktveranstaltung oder im Internet:

- 14:00 Begrüßung durch die Veranstalterinnen:  
Ursula Minkenbergh-Adam, Frauenzentrum Hexenbleiche  
und Katharina Nuß, Gleichstellungsbeauftragte
- 14:30 Cordula Schuster – Pilates Vortrag und Übung
- 15:00 Elke Haag: „PERSPEKTIVwechsel: die Sicht der Dinge  
– auf der Suche nach dem Guten auch im Schlechten“
- 15:30 Ruth Hammer: Qi Gong-Übungen zum Mitmachen
- 16:00 Gudula Steiner-Junker: "Lachyoga"
- 16:30 Bärbel Iken: „Heilende und vitalisierende Wirkung der  
Atem-Körperarbeit nach Prof. Ilse Middendorf“
- 17:00 Ruth Hammer: Qi Gong-Übungen zum Mitmachen
- 17:30 Nicole Borheier: "Barfuß gegen Burnout"
- 18:00 Heike Wege: ShenDo Shiatsu zum Kennenlernen
- 18:30 Sonja Nitsch – Vorführung Klangschalen
- 19:00 Ulla Janascheck:  
"Chiron – die verwundete Heilerinnenkraft"
- 19:30 Heike Wege: ShenDo Shiatsu zum Kennenlernen
- 20:00 Abschluss

[www.hexenbleiche.de](http://www.hexenbleiche.de)