

Lieber gemeinsam
statt „alleinsam“!

Gemeinsam für ein starkes ICH



FRAUENCLUB
HANNOVER



Happy Birthday!

1 Jahr Frauenclub

Frauenpower

Austausch

Schubkraft

Vielfalt



Netzwerk

Inspiration

Freude

Abwechslung



Willkommen
im Club!



In Hannover daheim, ...

... in jeder Stadt, an jedem Ort bei tollen Frauen zu Hause!

Die 12 Monate – der Club in Zahlen 2021

1

Club-Idee

3

Unterstützerinnen

18

Referentinnen

21

Themen

48

Veranstaltungen

810

Club-Teilnehmerinnen
aus Deutschland, Österreich
und der Schweiz

Erreiche Deine Ziele und mach DEIN Ding!

➤ Jeden Tag stehen wir unsere Frau ...
... und erfüllen dabei allerlei Rollen: Partnerin, Ehefrau, Mutter,
Freundin, Managerin von Familie, Alltag, Arbeit und Freizeit,
ZuhörerIn, Wohlfühlbeauftragte und vieles mehr.



➤ Und manchmal bleibt zu wenig Zeit ...
... nur für uns selbst. Oder anders gesagt: Was an der einen
oder anderen Stelle zu kurz kommt, ist unser eigenes ICH!
Was uns fehlt, sind Antworten auf Fragen und Themen,
die uns in unserem Frausein beschäftigen.



➤ Wir sehnen uns nach ...

... Austausch, Anerkennung, Inspiration, Motivation, Verständnis,
um unser Frausein zu genießen und unseren beruflichen und persön-
lichen Erfolg zu gestalten. UND DESWEGEN GIBT ES DEN CLUB.



Es lohnt sich, das eigene LEBEN zu leben!

Willkommen
im Club!

Ein fettes DANKESCHÖN an unsere Referentinnen!

Wer alleine arbeitet addiert -

wer zusammen arbeitet multipliziert!



Heide Schlüter

Januar - April

➤ Bewegung in Beziehungen!
Neues Denken. Neues Sprechen. Neues Fühlen.

Zeit- und Selbstmanagement
Alltags-Psychologie – 3, 2, 1, Freude
Sprache spricht, ob Du willst oder nicht!
Im Dialog mit unseren inneren Kritikern

Mehr über Heide und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.heideschlueter.de



Michaela Lückenotto

Juni

➤ Frauen. Gestalten. Zukunft.

7 Schritte zu mehr Selbstwirksamkeit

Mehr über Michaela und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.lueckenotto-coaching.de



Sonja Sturm

Mai + September

➤ Rückenwind für den nächsten Schritt.

Krisen und anderer Kladderadatsch

Mehr über Sonja und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.sonjasturm.de



Dr. Simone Rieger

Juni

➤ Deine Gesundheit und Dein Lebensglück sind kein Zufall.

Yang & Yin Balance für ein gesundes, erfülltes Leben

Mehr über Simone und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.drsimonerieger.com



Lisa Schade

Mai

➤ Tanzen ist Leidenschaft, Heilung und ein Ort,
an dem ich sein kann, wer ich sein möchte.

Tanz durch den Mai mit Zumba Starter

Mehr über Lisa und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.instagram.com/_lisaschade_



Sylvia Erdmann

Juni + November

➤ Mit Selbstwirksamkeit in ein neues Leben.

Wie Selbstwirksamkeit freudig gelingt

Mehr über Sylvia und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.sylviaerdmann.com



Agnes Hapsari

Mai, Juli, August + Dezember

➤ Das Einzige was besser ist als Singen,
ist noch mehr Singen.

Singen aus der Seele

Mehr über Agnes und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.agneshapsari.de



Michaela Prina

Juli

➤ Es ist Zeit uns immer mehr aus der Quelle
der Intuition leiten zu lassen.

Die Kraft in Deinem weiblichen Körper

Mehr über Michaela und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.michaelaprina.com



Angela Mecking

Mai + September

➤ Glück ist keine Glückssache.

Aktiviere Dein inneres Glück und leuchte

Mehr über Angela und ihre Arbeit erfährst Du unter:
<https://happiness.community>



Corinna Adrian

Juli

➤ Lebe Deine weibliche Kraft!

Die Kraft in Deinem weiblichen Körper

Mehr über Corinna und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.tor-zur-weiblichkeit.de



Ein fettes DANKESCHÖN an unsere Referentinnen!

Wer alleine arbeitet addiert -

wer zusammen arbeitet multipliziert!



Ramona Meier

Juli

➤ Auf der Reise zu Dir nach Hause!

Schöpferinnen-Kraft: Deine Superpower

Mehr über Ramona und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.instagram.com/ramonameier_official/



Sophie Forkel

August + Dezember

➤ Vision im Alltag. Werde Deine beste Freundin.

Dein Ziel, Dein Schweinehund und Du

Mehr über Sophie und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.vision-im-alltag.de



Alexandra Bieder

August, September + November

➤ Körper, Geist und Seele

DETOX Your Life

Mehr über Alexandra und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.freudeamarbeiten.de/ueber-mich/



Katrin Sanetra

Dezember

➤ Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.

So stärkst Du Dein seelisches Immunsystem

Mehr über Katrin und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.katrin-sanetra.com



Marion Oberheiden

Oktober

➤ Da wo Liebe ist, ist der Sinn des Lebens erfüllt.

GRENZEN SETZEN – NEIN SAGEN

Mehr über Marion und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.marion-oberheiden-beziehungscoach.de



Nadine Jentz

Dezember

➤ Das Durchschnittliche gibt der Welt ihren Bestand das Außergewöhnliche ihren Wert.

Deine Werte, Deine Entscheidung - Du hast die Wahl

Mehr über Nadine und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.walmoeglichkeiten.de



Babett Mahnert

Oktober

➤ Lebe Deine schönsten Träume. Erlaub Dir alles!

Let's talk about Money, Honey

Mehr über Babett und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.goldfrau.de



Silke Stamme

September + Oktober

➤ Werde wach, entscheide Dich und starte durch!

Scheiß auf ARTIG – genug gewartet

Mehr über Silke und ihre Arbeit erfährst Du unter:
www.silkestamme.de



➤ Mut tut gut, denn am Mut hängt der Erfolg!

„Die Welt für uns Frauen ein Stück weit vielfältiger zu machen, soll vor allem denen „schmecken“, die es tun.

DANKESCHÖN von Herzen für euer Engagement. Euer buntes und reichhaltiges Kursbuffet „schmeckt“ den Club-Frauen und mir richtig gut!“ ♥



Tosin A. David

Anstifterin zum Mut



Club-Kurse Jan + Feb 2021

Liebe Heide,
Dir gilt mein besonderer
DANK! Du hast den Club
bereits in der Konzeption
unterstützt! Es ist und war
mir eine große Freude mit Dir,
gemeinsam den Club auf den
Weg zu bringen!



“

Ihr beide schafft es, super interessante Themen mit Fakten & sehr anschaulichen Beispielen zu bestücken und kurzweilig rüberzubringen. Ihr erreicht mein Herz & Verstand. Innerhalb der Gruppe erfahre ich eine große Offenheit, die ein großes Geschenk für uns alle ist, um uns weiterzuentwickeln.



Januar



Der gute Start in
mein neues Ja 2021!
mit Tosin A. David & Heide Schlüter



Inspirierend



Humorvoll



Praxis-Tipps
für den Alltag



Motivierend



“

Danke an alle für das freudvolle Zoommeeting zum Thema Freude. Ich hatte wirklich bessere Laune danach. Umgesetzt habe ich, freudvolles nicht nur zu erleben, sondern auch davon weiter zu erzählen.

“

Februar



Die Welt als Bühne -
JETZT komme ICH ... und meine Freude!
mit Tosin A. David & Heide Schlüter



Freudvolles Referentinnen-Duo



Freude leichter
machen



Kleine
Freudenbooster

“

Der Impuls-Abend ist sehr professionell gestaltet. Technisch einwandfrei- trotz online Zoom. In den Kleingruppen kann man sich prima austauschen. Das ist sooo toll, gerade in diesen Zeiten. Insgesamt ein motivierender, zielorientierter, fokussierter und humorvoller Austausch zum Thema mit interaktivem Erfahrungsaustausch. Danke dafür.



Club-Kurse März + April 2021

Sprache spricht immer | Eine Dosis Selbstliebe

Liebe Heide,
was für ein tolles
Frühjahrs-Programm!
Ich hatte so viel Spaß mit Dir,
unser Programm zu gestalten
und bundesweit zu streamen.
1.000 DANK für Dein
Engagement!



“

Es waren kurzweilige 90 Minuten und ein toller Austausch in der Kleingruppe. Die Mischung aus Fakten und persönlichen Beispielen war perfekt aufeinander abgestimmt und ganz prima vorgetragen durch die zwei charmanten Moderatorinnen. Ich bin bereits sehr gespannt auf die kommenden Beiträge.



“

Der Inhalt des Workshops ist aktueller denn je für uns Frauen und für Männer eigentlich auch. Ich denke, dass dieser Workshop ins Schulunterrichtsprogramm in jeder Regelschule aufgenommen werden sollte, damit Mädchen und Jungs glücklich ihr Leben gestalten könnten.



März



Sprache spricht,
ob Du willst oder nicht!
mit Tosin A. David & Heide Schlüter



April



Im Dialog mit
unseren inneren Kritikern
mit Tosin A. David



Begeistert



Faszinierend

Innere Kritiker entmachten



Kraft der Glaubenssätze



Schritt für Schritt -
Du schaffst das!

“

Der Kurs war sehr interessant und gewinnbringend für mich. Die Inhalte sind fundiert und mit Charme und Herz übermittelt. Man kann wirklich spüren, dass du für das was du tust, brennst. Es ist toll, was für ein Angebot du geschaffen hast. Das ist der Vorteil von Corona, dass nun viel mehr online möglich ist. Ich wünsche dir und deinem Team immer einen vollen Club und viele bewegende Begegnungen.



Club-Kurse Mai 2021

Frühlings-Singen | Tanz durch den Mai | NEW YOU-Abend | Glücks-Impulse

Liebe Sonja, liebe Lisa,
herzlichen DANK
für die wunderbare
Zusammenarbeit. Ihr seid eine
echte Bereicherung für den
Club. Die Feedbacks sprechen
für sich und für euch.
DANKESCHÖN für so viel
Action und Freude!



“

Der Abend war eine sehr gute Mischung aus dem ernstesten Thema „Krise“ gepaart mit Humor und praktischen Tipps für meinen Alltag. Der Austausch in den Kleingruppen hat mir besonders gut gefallen. Ich fand es sehr spannend auch die Erfahrungen von anderen Frauen zu hören. Aus dem abschließenden Austausch mit allen Teilnehmerinnen im Plenum habe ich noch weitere gute Ansätze für mich mitgenommen. Macht weiter so!

”



4. + 18.
Mai



Tanz durch den Mai
mit Lisa Schade



3. + 26.
Mai



Krisen und anderer Kladderadatsch
mit Tosin A. David & Sonja Sturm



Krisen-
Schutzschild



Dankbarkeit und
Wertschätzung



Emotionen



Gedankenspirale



Humorvoll



Positive Energie



Emotional



Power und
gute Laune

“

Eine sehr gelungene Stunde.
Lisa hat eine tolle Ausstrahlung und
Zumba mit ihr macht einfach Spaß macht.
Viele Grüße aus München,
keep on dancing.

”

“

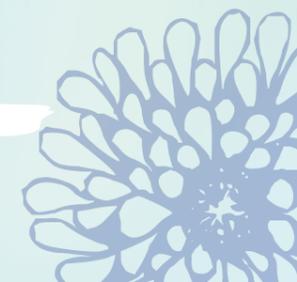
Normalerweise schalte ich bei Zoom immer
erstmal meine Kamera aus, wenn ich nicht
weiß, was mich erwartet, aber bei Lisa hatte
ich von Anfang an das Gefühl, dass die
Stunde gut wird und dass die Gruppe passt.
Und genau so war es auch.

”

“

Der Zumba-Kurs hat richtig Spaß gemacht und Lisas fröhliche
Art war super ansteckend. Zudem fand ich es toll, dass ihr
danach noch zusammen ins aktive Gespräch gegangen seid.

”



Club-Kurse Mai 2021

Frühlings-Singen | Tanz durch den Mai | NEW YOU-Abend | Glücks-Impulse



Liebe Agnes, liebe Angela, herzlichen DANK für eure genialen Club-Programme. Die Teilnehmerinnen und ich waren so glücklich und beseelt von euren Kursen. Lachen, Glücksmomente und aus der Seele singen. Einfach nur WOW!



“

Mir hat das Frühlings-Singen sehr gut gefallen. Die Auswahl der Lieder war toll! Bei meiner Gartenarbeit habe ich mich gestern ertappt wie ich das Lied von Max Raabe vor mich hin geträllert habe. Gerne mehr davon.

”

“

Ich fand die Veranstaltung wirklich prima und abwechslungsreich. Besonders die auflockernde Übung mit den Tieren zu Anfang, die zeigt, wie vielfältig die eigene Stimme Geräusche erzeugen kann.

”

“

Der Workshop hat sehr viel Spaß gemacht und ich bin begeistert, wie gemeinsames Lachen und Austauschen auch online möglich ist. Die Zeit verging wie im Flug, ich konnte viel mitnehmen und hatte einen wundervollen Tag mit Angela, Tosin und den anderen tollen Teilnehmerinnen. Herzlichen Dank dafür.

”

11. + 16.
Mai



Glück ist keine Glückssache
mit Angela Mecking



7. + 21.
Mai



Frühlings-Singen aus der Seele
mit Agnes Hapsari

Schöne
Lieder



Gemeinsam Singen
macht glücklich



Spaß und
gute Laune



Frühlingsstimmung



Freudvoll



Lächeln ist eine
Grundeinstellung

Glückscocktail



Glücksmomente
sammeln



“

Ich habe seit langem nicht mehr so viel an einem Tag gelacht wie gestern. Der Tag verging wie im Flug.

”

“

Vielen herzlichen Dank für den schönen Glückssonntag :-). Es war ein regelrecht wohltuender Termin mit vielen tollen Frauen. Eine echte Inspirationsquelle!

”

Club-Kurse Juni 2021

Yang & Yin-Abend | Kritiker-Dialog | 7 Schritte-Abend | „Sei mutig“-Abend

Liebe Simone, was für ein wertvolles Thema! Yang & Yin gesund verstehen, mentale Muster, emotionale Selbstsabotage-Programme loslassen und eine neue Selbstwirksamkeit kreieren: Die Teilnehmerinnen waren begeistert! Ich DANKE Dir von Herzen für die wunderbare Zusammenarbeit im Club!



“

Liebe Simone, liebe Tosin, was für ein schöner und inspirierender Abend! Ihr wart großartig und habt euch super ergänzt. Ich bin echt überrascht, wie toll eine Zoom Sitzung sein kann. Die medizinischen Hintergründe hat Simone klasse erklärt. Super waren auch die vielen Beispiele. Ein Abend, der einen neuen Blickwinkel auf eigenen Lebensbereiche verschafft hat. Der Austausch in den Kleingruppen hilft zusätzlich dabei, das Erfahrene direkt zu reflektieren. Vielen Dank dafür.

”



07., 14. + 28.
Juni



Yang & Yin als selbstbestimmte
mit Dr. Simone Rieger

Erfüllt & gesund leben



Integration

Yang & Yin als gesunde Lebensrhythmik



Dysbalancen ausgleichen



Schau mal, wer da spricht!



Positive GS stärken

Zeig Deinem inneren Kritiker die rote Karte!



Schluss mit Selbstzweifeln!



15. Juni



Im Dialog mit unseren inneren Kritikern
mit Tosin A. David



“

Das war eine ganz tolle Veranstaltung. Ich bin mit einem guten Gefühl, guten Vorsätzen und neuen positiven Glaubenssätzen aus dem Abend gegangen.

”

“

Es tut wirklich gut, eine ausgewogene Mischung zu finden, bei der „Frau“ zwar auf die innere Stimme hören kann, aber nicht alles hinnehmen muss, was die innere Stimme einem zuflüstert. Richtig gute Impulse, da hat es sich gelohnt, dabei gewesen zu sein.

”

“

Das Thema Glaubenssätze ist mir nicht neu aber es tut immer wieder gut hier tiefer einzutauchen und sich selbst neu zu reflektieren. Danke für diesen tollen Club-Abend!

”



Club-Kurse Juni 2021

Yang & Yin-Abend | Kritiker-Dialog | 7 Schritte-Abend | „Sei mutig“-Abend



Liebe Michaela, liebe Sylvia,
Schritt für Schritt mehr bewirken,
innere und äußere Freiheit erlangen,
das eigene Leben in beide Hände nehmen
mit Methoden und Tools, die mehr Freude
und Leichtigkeit in den Alltag bringen:
Einfach klasse. Die TNinnen und ich
waren begeistert und sind es noch.
1.000 DANK dafür!



“

Der Abend hat viele neue Erkenntnisse gebracht, wie man Lebensbereiche verändern oder bestimmte (ungeliebte) Vorhaben angehen kann. Danke für die vielen hilfreichen Tipps, von denen ich einige bereits anwende.



“

Die Geschichte vom Bauern und seiner Schwierigkeit Prioritäten zu setzen, hat mir auf humorvolle Weise verdeutlicht, wo ich selbst mit meinen Prioritäten stehe. Ab und an mal hinzuschauen und ehrlich zu reflektieren ist so wichtig! Danke für die wertvollen Anregungen dazu. Gerne wieder!



“

Ich habe einen wunderschönen Abend gehabt und konnte meine Lebensfreude auftanken. Die Ansätze von Sylvia haben mir sehr gute Erkenntnisse beschert und der Austausch mit anderen Teilnehmerinnen hat mir viel Freude bereitet. Ich danke euch beiden für diese wundervolle, selbstwirksame Zeit.



10., 17. + 24.
Juni



Wie Selbstwirksamkeit freudig gelingt
mit Sylvia Erdmann



16. + 23.
Juni



Sieben Schritte zu mehr Selbstwirksamkeit
mit Michaela Lückenotto

Standort bestimmen



Schlüsselaufgaben ableiten

Was sind meine Sprungfedern?



Ziele portionieren

Selbstwirksamkeits-Challenge



Schluss mit:
Das mache ich morgen ...



Innere & äußere Freiheit genießen



Kraftquellen integrieren

“

Es war ein sehr schöner und bereichernder Abend. Trotz Online-Veranstaltung schaffte Sylvia es, einen lebendigen Raum und eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.



“

Das war eine ganz tolle Veranstaltung. Sehr informativ, sehr angenehm und eine sehr kompetente und sympathische Dozentin, die mit viel Engagement das Seminar leitete.



Club-Kurse Juli 2021

Sommer-Singen | Weibliche Kraft-Abend | Superpower-Abend

Liebe Agnes, wie Ella Fitzgerald so schön sagt: „Das Einzige was besser ist als Singen, ist noch mehr Singen.“ Ich DANKE Dir von Herzen für diese tollen Sing-Highlights im Club, die wir hybrid mit Dir genießen durften. So konnten nicht nur Frauen aus Hannover, sondern von „überall“ in diesen Genuss kommen. Richtig, richtig toll!



“

Von der Vorbereitung, Einleitung, dem Aufwärmen, der Textauswahl und natürlich dem gemeinsamen Singen war alles super. Hat viel Spaß gemacht, trotz Pandemie mal wieder mit anderen zu singen. Allein schon ein Genuss ist es Agnes' Stimme zu lauschen. Vielen Dank für den schönen Abend und gern wieder.

”

“

Ein wunderbares Angebot! Das hat einfach Spaß gemacht, nach kurzer Vorbereitung zu singen. Obwohl online und nicht live. Agnes hat ein gutes ChorleiterKonzept und gibt fröhlich die Töne vor. Dankeschön und bis zum nächsten Mal.

”

11. Juli



Sommer-Singen aus der Seele
mit Agnes Hapsari



Singen hilft in allen Lebenslagen



Tolle Frauen
online & offline



Sommer, Sonne,
Herzensfreude



“

Es war eine gelungene Veranstaltung. Das gemeinsame Singen ohne Noten war so befreiend. Agnes hat eine wunderbare Ausstrahlung und schafft es, auch „Nichtsängerinnen“ zu animieren. Und es gelingt ihr ganz wunderbar, die Leichtigkeit des Singens zu vermitteln. Das hat einfach gut getan. Gerne wieder!

”

“

Agnes hat uns professionell und mit viel Gefühl auf diese Sing-Reise mitgenommen. Am Ende ist „Frau“ in einer tollen Stimmung, „verbundener“ und vibrierend. Gerne wieder. Vielen Dank an den Frauenclub für dieses tolle Angebot und vor allem danke Agnes für diesen wunderbar musikalischen Abend. Es war mir eine große Freude.

”

“

Das Sommersingen war einfach wunderschön. Vielen Dank! Agnes hat das so fröhlich und locker geleitet. Ich wäre natürlich viel lieber live vor Ort gewesen. Die Stimmung bei den Damen war toll! Aber das Ambiente war trotz online gut. Es hat richtig Spaß gemacht und ich bin sehr gerne mal wieder mit dabei.

”

Club-Kurse Juli 2021

Sommer-Singen | Weibliche Kraft-Abend | Superpower-Abend

Liebe Corinna, liebe Michaela, liebe Ramona, es ist so wichtig, vom Kopf wieder mehr in den Körper zu kommen. Ihr habt die Club-Frauen enorm in ihrer weiblichen Kraft gestärkt. Eure Programme waren echte Highlights im Club. Ich DANKE euch sehr für eure wertvollen Inhalte und die wunderbare Zusammenarbeit.



“ Mir hat es unheimlich gut gefallen. Ich habe sehr viel mitgenommen aus den beiden Workshops. Michaela und Corinna haben es geschafft, dass ich mich super wohl und gut aufgehoben gefühlt habe und dass ein tolles Gefühl der Verbundenheit zwischen den Teilnehmerinnen entstanden ist, obwohl es ein Online-Seminar war. Das hat mich sehr berührt und ich bin dankbar für die tolle Erfahrung. ”

“ Obwohl ich den ersten Abend nicht mitgemacht habe, kam ich sehr gut rein. Ich fand den Abend sehr schön, stärkend und bereichernd. Danke an euch drei für das schöne Angebot! ”

15. + 20.
Juli



Die Kraft in Deinem weiblichen Körper
mit Corinna Adrian und Michaela Prina

Dein Becken
als Ruhepol



Vom Kopf wieder
in den Körper
kommen ...



Atem und Stimme unter-
stützen die Körperpräsenz



Quelle Deiner Kraft & Ausdauer

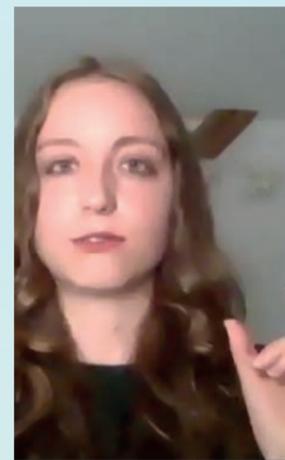


27. Juli



Die weibliche Kraft in Dir - Deine Superpower!
mit Ramona Meier

Erfüllung, Sinn, Klarheit, Fokus



Unachtsamer Umgang mit
unseren Energieressourcen
lässt uns ausbrennen



Macherinnen-Energie und
weibliche Kraft in Balance



“ Mir war es gar nicht klar, wie viele Kräfte in uns stecken - und dass wir sie mit ganz einfachen, praktischen Dingen aktivieren können! Das hilft mir sehr, noch bewusster als Frau mit Stolz zu leben und mehr auf meinen Körper und meine Intuition zu hören. ”

“ Ramonas Vortrag war sehr kurzweilig und lebendig. In der Breakout Session war es auch wunderbar. Frauen, die sich das erste Mal begegnen und so offen miteinander umgehen. Es ist immer wieder ein Wunder für mich und ich spüre eine große Vertrauensbasis. ”

“ Herzlichen Dank für das tolle Seminar. Die Dinge, die uns Ramona gestern erzählt hat und auch jene, die wir in den Kleingruppen erarbeitet haben, sind elementar und von großer Bedeutung. ”

Club-Kurse August 2021

Sommer-Singen | Schweinehund-Abend | DETOX-ABEND | Kritiker-Dialog

Liebe Agnes, liebe Sophie, das waren tolle Abende mit euch im Club. WOW. Musikalischer Genuss auf Höchst-Niveau. Freude und good Vibes inklusive. Dazu Motivation verstehen, um unseren Alltag erfolgreicher zu gestalten und unsere Ziele gelassener zu erreichen. Die TNinnen waren sehr begeistert! I love it! 1.000 DANK an euch!



22. August



Sommer-Singen aus der Seele mit Agnes Hapsari



Hauptsache
aus der Seele



Ein bunter Mix an musikalischen 'Bon Bons'



Ein musikalischer
Genuss



Der perfekte Moment



“

Das war ein schöner Feelgood-Abend. Nicht nur, dass Agnes eine tolle Stimme hat. Nein, sie hat das Sommer-Singen auch perfekt gestaltet mit Übungen zum Einsingen, unterschiedlichen Variationen und netten Songs aus diversen Stilrichtungen. Besonders gefreut haben mich Max Raabes „Der perfekte Moment... wird heut verpennt“ und George Harrisons „Here comes the sun“. Hat wirklich Spaß gemacht. Vielen Dank.

”

23. August



„Dein Ziel, Dein Schweinehund und Du“ Motivation verstehen, Ziele gelassen erreichen

mit Sophie Forkel



Manchmal scheint
der Alltag nur noch
aus Aufgaben
zu bestehen ...



Motivation verstehen,
um Ziele gelassen
zu erreichen

Klarheit in die Gedanken bringen



Großhirn VS.
limbisches System

“

Der Abend mit Sophie war wundervoll. Durch ihr fundiertes Wissen konnte ich Systeme erkennen und das lässt mich wiederum die Zusammenhänge nachhaltig verstehen. Mit Freude hat sie den Schweinehund in uns überlistet. Ich habe jetzt realistische Etappenziele und weiß ganz genau, wie ich meinen Schweinehund mit ins Boot hole. Der Abend war Freude pur. Vielen lieben Dank an euch!

“

Vielen Dank für den informativen Abend! Das war richtig toll, dass Sophie erklärt hat, wie unser Gehirn bezüglich des Schweinehund-Themas funktioniert. Die Fragen und die Tipps, die Sophie uns mitgegeben hat, sind sehr hilfreich, um die Alltagsprobleme zu meistern. Ich bin jetzt viel motivierter.

“

Eine richtig tolle Referentin, die schwungvoll und mit vielen guten Impulsen durch dieses für uns alle wichtige Thema geführt hat.

”

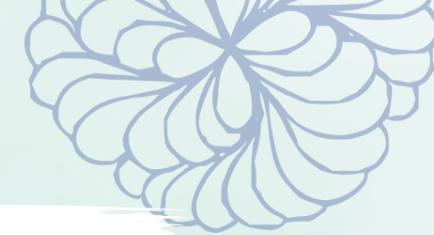
”

”



Club-Kurse August 2021

Sommer-Singen | Schweinehund-Abend | DETOX-ABEND | Kritiker-Dialog



Liebe Alex, was für ein großes und wichtiges Thema Du mit in den Club gebracht hast ... Richtig klasse, wie Du die Frauen für's De-Toxing sensibilisiert hast. Du hast dieses komplexe Thema so unkompliziert und fröhlich überbracht, ermutigt und motiviert uns von unnötigem Ballast zu „befreien“. Herzlichen DANK dafür!



“

Hallo Ladies, Alex hat das wirklich toll gemacht. So ein riesiges Thema so pragmatisch zu verpacken, mit wertvollen Tipps, eigene Erfahrungen eingebaut- sehr gelungen. Ich habe für mich schon einige Umstellungen vorgenommen und bin achtsamer geworden. Macht weiter so. Mir machen eure Workshop große Freude.

“

Der Austausch war super inspirierend und es gab tolle Ideen in meinem Leben zu de-toxen (Kleiderschrank ausmisten, Social-Media-Fasten, etc. Vielen Dank für den tollen Abend!

”

”

“

Eine sehr interessante und gut besuchte Veranstaltung, an der sowohl live vor Ort, als auch online teilgenommen werden konnte. Beim Workshop ging es um die inneren Stimmen und bekannte Glaubenssätze. Anhand einer Präsentation wurden die Schwerpunktthemen erörtert und danach konnten wir uns in kleinen Gruppen austauschen. Der Abend hat mir richtig gut gefallen. Bitte mehr davon.

”



30. August



Im Dialog mit unseren inneren Kritikern mit Tosin A. David

25. August



DETOX Your Life mit Alexandra Bieder



Wie kommst Du zu mehr Energie & Wohlbefinden?



Körper und Geist entgiften

Wo lauern Detoxfallen?



Stress-Reduktion



Wer sagt das?



Re-Framen



Du bestimmst, worauf Du hörst



Raus aus dem Kritikerkorsett

“

Ich habe schon mehrmals an Online-Seminaren des Frauenclub Hannover teilgenommen und war begeistert. Heute war nun die erste Live-Veranstaltung, die ich besuchen durfte. Es ist wirklich noch mal eine ganz andere Nummer, wenn man sich von Angesicht zu Angesicht mit den anderen Frauen austauschen kann. Gern wieder.

”

Club-Kurse September 2021

DETOX-ABEND | NEW YOU-Abend | Glücks-Abend | Los-gehts'-Abend

Liebe Alex, liebe Angela, wow! Obwohl ich eure Themen schon kannte, habe ich wieder sooo viele gute und neue Impulse mitgenommen. Und die Club-Frauen erst. Ich freue mich schon sehr auf unseren Tag der Gesundheit im nächsten Jahr! Euer Engagement und eure Passion sind große Klasse und im positiven Sinne ansteckend.



“

Mir hat der Detox Your Life-Abend sehr gut gefallen! Die Inhalte wurden super kompetent und abwechslungsreich vorgetragen. Da waren für mich viele Aha und Oho Momente dabei, mit denen ich mich jetzt näher beschäftige. Auch der Austausch in der Gruppe hat mir richtig gut gefallen. Es hat mir sehr geholfen das de-toxen nicht nur auf meinen Körper zu beziehen, sondern auch meinen Geist.

”

15. September



DETOX Your Life
mit Alexandra Bieder



Wie kannst Du Deine Organe entlasten?



Ernährung im Blick



Welche neuen Gewohnheiten helfen Dir zu entgiften?



Lebensstil entschleunigen



17. September



Glück ist keine Glückssache
mit Angela Mecking



Glücksverschiebung: Wenn ich erstmal ...



Glückscocktail genießen



Glück ist kostenlos und dennoch unbezahlbar



“

Ich hatte auch als „Wiederholungstäterin“ viel Spaß bei diesem Workshop. Es macht einen sehr viel glücklicher als ein langweiliger Abend vor der Flimmerkiste. Vielen Dank für euer tolles Angebot.

”

“

Das war ein Mega-Abend liebe Angela. Die verschiedenen Techniken und Übungen finde ich sehr erfrischend. Auch der persönliche Austausch in der Klein-Gruppe war toll und inspirierend. Die Meditation am Schluss hat den Abend richtig rund gemacht. Danke euch sehr für euer Engagement.

”

“

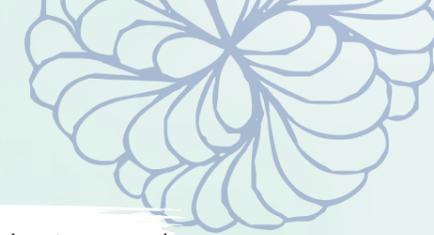
So eine geniale Energie am Freitagabend. Klasse. Alle Anspannung der Woche ist verfliegen. Merci, liebe Angela.

”



Club-Kurse September 2021

DETOX-ABEND | NEW YOU-Abend | Glücks-Abend | Los-gehts's-Abend



Liebe Silke, liebe Sonja, ihr seid eine so tolle Bereicherung für den Club. Die Feedbacks sprechen für sich und für euch beide. Ich finde es einfach wunderbar, dass wir DANK des online Formats mit euren Themen Frauen bundesweit erreichen. Ich DANKE euch von Herzen für die tolle Zusammenarbeit und für euer Engagement.



“

Der Blick auf die Warteräume unseres Lebens war einer der inspirierendsten Denkanstöße der letzten Zeit für mich. Der Austausch mit den TeilnehmerInnen war ebenfalls eine große Bereicherung für mich. Vielen Dank für den tollen Abend!

“

Der Abend war zauberhaft. Die Essenz für mich großartig. Zu erkennen, dass ich in Warteräumen festgesteckt habe und sie teilweise meine Energie geraubt haben. Und auch, dass es Warteräume gab, die mich meinen Zielen näher gebracht haben. Ganz lieben Dank an Silke für den tollen Impuls!

”

”

“

Der Abend hat viele neue Erkenntnisse gebracht. Zum Beispiel, wie man den Blick auf die eigenen Lebensbereiche verändert und dadurch eine gesunde Haltung zum Umgang mit (Lebens-)Krisen entwickelt. Die Meditation von Sonja dazu war wunderbar und hat richtig gut getan. Danke für die vielen hilfreichen Tipps, Krisen nicht als Opfer zu begegnen.

”



30. September



Krisen und anderer Kladderadatsch
mit Tosin A. David & Sonja Sturm

27. September



Scheiß auf Artig - genug gewartet
mit Silke Stamme

Warten nervt!
Entscheide Dich.



Neue Lebens-
muster

Raus aus der
Warteraumfalle



Werde wach
und starte durch!

Get ready for a
NEW YOU



Leb Dich glücklich



Wege zur
Gedankenhygiene

Selbst aus schlechten Aussichten
lassen sich noch gute Einsichten gewinnen

“

Ein genialer Clubabend! Du, liebe Tosin und Sonja seid ein Dreamteam. Es hat Spaß gemacht euch beiden zuzuhören. Ich konnte mit den Aufgaben und der Übung der Visualisierung erkennen, dass es auch mal einfach sein kann, wenn eine Krise anrollen möchte und ich sie zum Stoppen bekomme und wieder handlungsfähig bin. Und im Austausch untereinander gab es noch weitere Ideen, die ich nun bewusster auch als solche wahrnehmen werde. Yes, die nächste Krise kann kommen, ich bin gewappnet! Dankeschön für den tollen Abend.

”

Club-Kurse Oktober 2021

GOLDFRAUEN-ABEND | Los-gehts's-Abend | Kritiker-Dialog | GRENZEN-ABEND

Liebe Babett, liebe Silke eure Themen sind grandios und treffen genau „den richtigen Nerv“ bei den Clubfrauen. Die Inhalte aus euren Formaten bereichern im wahrsten Sinne des Wortes und zwar nachhaltig. Es ist mir solch eine Freude das Feedback der Frauen zu euren Veranstaltungen zu lesen. 1.000 DANK für die genialen Impulse.



“

Toller interaktiver Impulsvortrag! Das Thema Finanzen mal eher von der mentalen und psychologischen Seite angegangen. Der Blick auf „Geld“ beginnt beim Mindset. Die erfrischende und klare Art, wie Babett präsentiert hat, lädt dazu ein, sich weiter mit dem Thema zu beschäftigen. Mitmachen empfohlen, seid es euch wert und nehmt euch die Zeit mit Babett Mahnert aka Goldfrau.

”

19. Oktober



Let's talk about Money, Honey
Freude & Leichtigkeit für Deine Finanzen
mit Babett Mahnert



Sei es Dir selbst wert.
Erlaub Dir Alles.



Let's talk about
Money, Honey



Freude & Leichtigkeit für Dich und Deine Finanzen

20. Oktober



Scheiß auf Artig - genug gewartet
mit Silke Stamme



Worauf wartest Du noch?



Die Tücken von
Warteräumen

Raus aus der Starre



Scheiß auf
ARTIG!

“

Eine sehr interessante Veranstaltung mit einem spannenden, vielseitigen Thema. Die sympathische Dozentin erläuterte zunächst sogenannte „Warteräume“ im Leben, in die jeder von uns geraten kann (beruflich oder privat, abhängig von der jeweiligen Lebenssituation) und die manchmal schwer zu erkennen sind. In kleinen Gruppen erfolgte danach ein Austausch untereinander, was persönliche Warterräume im eigenen Leben sind und wie „Frau“ aus diesen konsequent herauskommen kann. Ich habe u.a. für mich erkannt, wie wichtig es ist, sich täglich bewusst Absichten und Ziele zu setzen, um nicht in Warteräume zu geraten.

“

Eine tolle 1,5-stündige lohnenswerte Veranstaltung, nach der jede Teilnehmerin etwas zum Nachdenken für sich mitgenommen hat. Ein Lob an den Frauenclub Hannover für das vielseitige Angebot an spannenden Workshops.

”

”



Club-Kurse Oktober 2021



Liebe Marion, herzlichen DANK für Deine Antworten auf die Frage: Wie um Himmels willen soll das gehen? Du hast Dich ganz wunderbar eingebracht im Club und den Frauen zu einem wirklichen Meilenstein in ihrem Leben verholfen. Dein Handout und Deine Assoziationen sind eine große Hilfe in Punkto Nachhaltigkeit.



“ Ich fand den Abend gestern sehr wertvoll, weil genau das (Nein sagen, Grenzen setzen) meine größte Schwäche ist. Ich habe mich gerne von Marions Energie anstecken lassen. Was ich toll fand, waren die Hinweise zu den Gefühlen in den Momenten. Da war mir einiges bisher nicht (so) bewusst. Auch die Erfahrungen der anderen Teilnehmerinnen per Chat und Austausch waren super. ”

“ Das war ein schöner Abend. Sowohl der Vortrag als auch die Gruppengespräche waren sehr anregend und haben viel Neues auf das Tablett gebracht. Ein großes Lob an die Dozentin. Jederzeit und gerne wieder. ”

25. Oktober



Wie um Himmels willen soll das gehen?
GRENZEN SETZEN - NEIN SAGEN
mit Marion Oberheiden



Was sind Deine Grenzen und wie nimmst Du sie wahr?



Nein ist ein ganzer Satz.

Nimmst Du Deine Grenzen ernst?



Mut tut gut!

“ Für mich eine der interessantesten Veranstaltungen in den letzten Monaten überhaupt. Alle Teilnehmerinnen wurden gut strukturiert durch den Abend geführt. Ich konnte meine negativen Glaubenssätze erkennen und anhand der gezeigten Folien Glaubenssätze sammeln, die mein Leben positiv aufmuntern oder stützen. Ich fühlte mich in meiner Kleingruppe sehr wohl, wir haben uns gegenseitig motiviert und aus den Erfahrungen der jeweils anderen etwas mitnehmen können. ”



27. Oktober



Im Dialog mit unseren inneren Kritikern
mit Tosin A. David

Bezweifle Deine Zweifel

Wer sagt das?



Lebe das Leben, was Du liebst



Selbstbestimmte Gestalterin statt "Opfer" der inneren Stimmen



“ Ein sehr spannender Ansatz, sich mit seinen Glaubenssätzen zu beschäftigen, sie zu hinterfragen und abzuändern (Re-Framing). Der Austausch in der Kleingruppe war sehr wertschätzend und wohltuend und auch unsere Seminarleiterin hatte viele aufmunternde und positive Worte! Vielen Dank für den Ausflug in mein inneres Ich! ”

“ Wie können wir übernommene, hinderliche Glaubenssätze umwandeln in hilfreiche und ermutigende Überzeugungen? Es war anregend, wieder mal ohne Maske neue nette Menschen aus verschiedenen Teilen Deutschlands kennenzulernen und miteinander über ein interessantes Thema zu sprechen. ”



Club-Kurse November 2021

„Sei mutig“-Abend | Club-Börse | DETOX-ABEND | Kritiker-Dialog

NEU
im
Programm

Liebe Sylvia, herzlichen DANK für Dein Engagement und die wunderbare Zusammenarbeit. Dein Thema ist so wichtig für uns Frauen und ich bin begeistert, dass Du es mit in den Club gebracht hast. Deine Selbstwirksamkeits-Challenges sind genial und haben richtig viel Schwung und Freude in den Club gebracht. 1.000 DANK dafür!



“

Was gibt es besseres als am Abend vor dem Fernseher zu sitzen? Zum Beispiel der SEI MUTIG ABEND vom Frauenclub Hannover. Tolle Speakerinnen, -in diesem Fall Sylvia- holen das beste aus jedem Thema raus und wir Teilnehmerinnen inspirieren uns gegenseitig. So sieht ein guter Abschluss des Tages aus.

”

Ob neu in der Stadt oder langjährige „Local“, ob Du Dich gezielt vernetzen oder einfach nur neugierig umschaun möchtest: Bei unserer Clubbörse wirst Du fündig. Neue Kontakte knüpfen, inspirierende Gespräche führen, gemeinsame Themen und Projekte planen. Komm vorbei. Wir freuen uns auf Dich!



3. November



1. Club-Börse
mit Tosin A. David

2. November



Wie Selbstwirksamkeit freudig gelingt
mit Sylvia Erdmann



Die Spielkarten
des Lebens
neu gemischt



Tschüss Zweifel

Selbstwirksamkeit wie
einen Muskel trainieren



Versprochen ist versprochen



Netzwerk



Wenn sich tolle Frauen mit
einem offenen Mindset begegnen,
entsteht Großartiges!

Pläne schmieden



Starkes Ich, starkes Wir!



Gemeinsame
Projekte planen

“

Es tut sooo gut, sich live und in Farbe zu treffen, gemeinsam Pläne zu schmieden, Tipps, Erfahrungen und Ideen auszutauschen. Im Dezember bin ich auf jeden Fall wieder mit dabei!



Club-Kurse Dezember 2021

Schweinehund-Abend | Club-Börse | Advents-Singen | Resilienz-Abend

Liebe Sophie, herzlichen DANK für Deine tolle Arbeit. Ich bin richtig begeistert von Deinem Thema und vor allem von Deiner Art, die Inhalte zu vermitteln und zu transportieren. Die Feedbacks der Frauen sprechen für sich und ich freue mich auf Dich im nächsten Jahr im Club!



“

Mir hat der Abend gestern wirklich gut gefallen. Deine Fragen und Impulse scheinen so logisch und simpel. Das ist ja auch das Schöne an ihnen. Was es so großartig gemacht hat ist, dass ich gestern sofort ins Reflektieren und Tun gekommen bin. Superklasse. Deine freundliche, kompetente, unaufgeregte Art gefällt mir ebenfalls sehr. Ich hätte Dir noch ewig lauschen können. Vielen Dank!



6. Dezember



„Dein Ziel, Dein Schweinehund und Du“
Motivation verstehen, Ziele gelassen erreichen

mit Sophie Forkel

Ziel oder frommer Wunsch?



Wollen oder müssen?

Woher bekomme ich die richtige Motivation?



Überforderung vermeiden



NEU
im
Programm

Unter dem Motto: Lieber gemeinsam, statt „alleinsam“ unterstützen wir uns gegenseitig in unseren aktuellen Themen, führen wir inspirierende Talks, sammeln wir Ideen und tauschen Erfahrungen aus, laden wir unsere „Akkus“ auf, tanken Energie, feiern wir gemeinsam unsere Erfolge u.v.m. Komm vorbei, wir freuen uns auf Dich!

7. Dezember



2. Club-Börse
mit Tosin A. David



Engagiert



Freudvoll

Produktiv



Inspirierende Talks, Austausch auf Augenhöhe

“

Genau das, wonach ich gesucht habe: Der Austausch mit gleichgesinnten Frauen, die beruflich und persönlich wachsen wollen. Und das Ganze in einer lockeren und offenen Atmosphäre. Vielen Dank für dieses tolle Format. Wir sehen uns im Januar.



Club-Kurse Dezember 2021

Schweinehund-Abend | Club-Börse | Advents-Singen | Resilienz-Abend



Liebe Agnes, liebe Katrin, ihr habt mit euren Themen wunderbare und wertvolle Impulse in den Frauenclub eingebracht. Ich DANKE euch von Herzen für euer Engagement für den Club. Eure Leidenschaft und Passion ist und war so sehr spürbar und die Art und Weise, wie ihr die Inhalte vermittelt habt ist einfach großartig!



“

Der gestrige Abend war so toll! „Endlich wieder singen!“ Ich habe selten so viel gelacht und bei einem Lied sogar geweint, weil es so emotional war.

Agnes hat so eine schöne Stimme und leitete uns wie einen Chor, ohne irgendwen zu kritisieren. Der bunte Mix an Weihnachtswunschliedern war toll und ich habe sogar 2 neue gelernt! Dieser Abend hat mir viel Kraft gegeben. So kann ich diese verrückte Zeit besser aushalten. Vielen Dank für diesen schönen Abend!

”



10. Dezember



Advents-Singen aus der Seele mit Agnes Hapsari

Yoga für die Seele,
Wellness für den Körper



Lieber gemeinsam
statt "alleinsam"

heiter, beschwingt, glücklich

Good Vibes:
Toller online Chor mit
wunderbaren Frauen

“

Der Vortrag heute war sehr bereichernd. Eine persönliche Geschichte, verbunden mit den sieben Eigenschaften, die die Resilienz auszeichnen, hat Katrin sehr gut verbunden und persönlich dargestellt. So konnte ich gut mitgehen und habe das Prinzip verstanden – dadurch wurde die eingebaute Übung sehr leicht. Vielen Dank!

”



14. Dezember

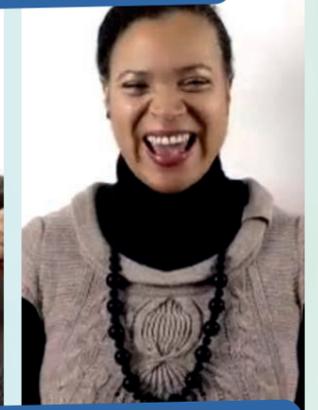


So stärkst Du Dein seelisches Immunsystem mit Katrin Sanetra

Resilienz hilft
& unterstützt



Krise als Chance: Es kommt darauf an, was Du daraus machst



Die 7 Säulen der Resilienz: Wichtige Stützpfiler für unser seelisches Immunsystem

“

Ganz herzlichen Dank für den heutigen Abend. Deine persönliche Geschichte einer waschechten Krise und wie Du sie mit den 7 Säulen der Resilienz gemeistert hast gibt Kraft und macht Mut, die eigenen Krisen besser zu meistern.

”

“

Hallo zusammen, vielen lieben Dank für den tollen Vortrag. Ich werde mich jetzt verstärkt mit der dritten, vierten und fünften Säule der Resilienz auseinandersetzen.., denn wie Katrin schon so treffend bemerkt hat, nur weil es bei Anderen nicht klappt, heißt es nicht ... Tolle Idee mit dem Frauenclub. Bin voll motiviert. Viele Grüße

”

» Starkes ICH - Starkes WIR - Gemeinsam mit DIR.

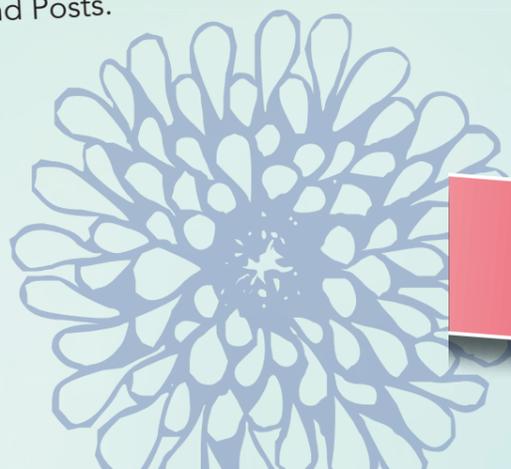
Durch Dich wird der Frauenclub zu einem Ort für Austausch, Nähe und Wachstum. Ein Ort an dem sich „Frau“ weiterentwickeln, vernetzen und Spaß haben kann. Dafür treten wir vom Frauenclub gemeinsam mit Dir, mit Herzblut, Engagement Leidenschaft und Feuereifer an, denn: Es lohnt sich, das eigene Leben zu leben!



... dass Du mit uns am Start bist.

» Wenn Du uns und unsere Arbeit unterstützen möchtest, dann ...

- ... schenke Dir und Deinen Mitmenschen ein Lächeln, akzeptiere Dich mit allem, was zu Dir gehört, sei mutig und lebe das Leben, das Du Dir wünschst.
- ... folge uns bei Instagram, Facebook, Meetup und YouTube.
- ... lass ein bisschen Liebe da – bei unseren Beiträgen und Posts.
- ... schreibe uns, welche Themen Du gerne mal im Club sehen möchtest.
- ... komm in unsere Facebook-Club-Gruppe und sei Teil der Frauenclub-Community.
- ... erzähle anderen Frauen von uns und unserer Arbeit.



BEZAUBERENDE GESCHENKE



für Alltagsheldinnen

Ob zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einfach nur so – Mit den feinen Artikeln aus unserer „Ideen-Schmiede“ sagst Du Dir selbst oder einer Frau, die Dir am Herzen liegt:

Du bist einfach großartig.
Du bringst mich immer zum Lachen.
Du bist die beste Freundin der Welt.
Deine Fröhlichkeit ist so ansteckend.
Du bist immer für eine Überraschung gut.
Du bist ein wundervoller Mensch.
Schön, dass es Dich gibt.
Du bist mein Lieblingsmensch.
Mit Dir geht es mir immer gut.

Jetzt shoppen!

NEU
im Club:
Unser
Online-Shop



www.frauenclub-hannover.de/shop/

Lieber gemeinsam
statt „alleinsam“!

Gemeinsam für ein starkes ICH



FRAUENCLUB
HANNOVER

Es lohnt sich das eigene LEBEN zu leben!

Wir unterstützen Dich dabei!

Willkommen
im Club!

 www.instagram.com/frauenclub.hannover

 www.facebook.com/Frauenclub-Hannover

 YOU TUBE: FRAUENCLUB-HANNOVER

 [www.meetup.de: Frauenclub-Hannover](https://www.meetup.de/Frauenclub-Hannover)

Du fehlst uns, wenn Du fehlst.
Lass Dich mal sehen!



In Hannover daheim, in jeder Stadt, an jedem Ort bei tollen Frauen zuhause!
Mehr Infos zum Club unter: www.frauenclub-hannover.de

In Kooperation mit dem


Unternehmerinnen-Zentrum Hannover

Vielen DANK an das Unternehmerinnen-Zentrum Hannover
für die Bereitstellung der Club-Räumlichkeiten und
die tolle Zusammenarbeit und Unterstützung.