

# Club-Programm Juli 2021

Gemeinsam für ein starkes ICH



FRAUENCLUB  
HANNOVER

ONLINE  
und  
LIVE

Stärke Deine weibliche Power im Juli!  
Wir freuen uns auf Dich! 

Willkommen  
im Club!

Austausch

Netzwerk

Inspiration

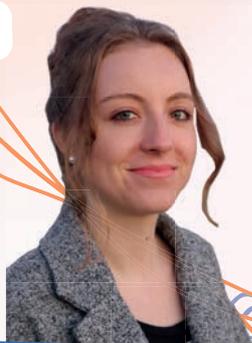
Schubkraft

Freude

Lieber gemeinsam statt „alleinsam“!



Sommer-Singen  
mit Agnes Hapsari



Superpower-Abend  
mit Ramona Meier



mit Michaela Prina



Weibliche Kraft-Abende

und Corinna Adrian

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

# 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 ...

... Zeit, Ruhe, Muße, Verständnis, Anerkennung um unser Frausein zu genießen und unseren beruflichen und persönlichen Erfolg zu gestalten. Und deswegen gibt es den Club.



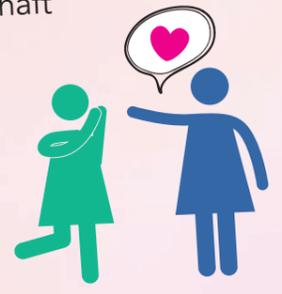
# Es lohnt sich das eigene LEBEN zu leben!



# HERZLICH WILLKOMMEN im Frauenclub Hannover für ein starkes ICH und WIR!

## Du bist hier richtig, wenn ...

- Du Klarheit, Glücksmomente und Erfolgserlebnisse dauerhaft in Dein Leben integrieren willst.
- Du auch in stressigen Zeiten und Umbruchsphasen gut für Dich sorgen willst.
- Du Wege suchst, die Dich dabei unterstützen, Dein starkes ICH zu gestalten.
- Du Dir zusätzliche Power, Energie und Freude wünschst.
- Du neugierig, offen und kommunikativ bist und Dich gerne austauschst.
- Du auf der Suche nach einem Ort der Kontaktaufnahme für berufliche und/oder persönliche Vernetzung bist.



## Der Frauenclub: Starkes ICH - Starkes WIR

Der Club ist ein Ort für Austausch, Nähe und Wachstum. Ein Ort an dem sich „Frau“ weiterentwickeln und vernetzen kann. Im Club erwartet „Frau“ ein buntes und vielfältiges Angebot an Veranstaltungen zu Themen, die uns Frauen in unserem Leben interessieren. Gewürzt mit Inspiration, Humor und Schubkraft. Ein Ort für Frauen, die es lieben, ihr Leben nach ihren Vorstellungen zu leben, ihre Ziele und Vorhaben zu verwirklichen und dies lieber gemeinsam, statt „alleinsam“ tun.







## » Sommer, Sonne, Herzensfreude - Singen aus der Seele

ONLINE  
UND  
LIVE

Singen ist wahrscheinlich die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform des Menschen. Nichts in der Musik ist so intim und löst so viel Nähe aus, wie die menschliche Stimme. Aber wir alle kennen dieses Gefühl, sich beim Singen nicht zu trauen. Das ist ganz normal – denn beim Singen ist unser ganzer Körper das Musikinstrument. Und dadurch, dass wir dieses Instrument nicht sehen, wissen wir oft nicht, wie wir unsere Stimme richtig einsetzen.

Daher werden wir in diesem Workshop unsere Stimmen mehr kennenlernen und schauen, welche Möglichkeiten wir aus unseren Stimmen rausholen können. Wir machen Übungen die helfen, uns beim Singen wohler zu fühlen.

Denn Singen ist gesund und sehr wichtig für die Seele. Singen hilft in allen Lebenslagen – um Trauer zu bewältigen, aber auch um glückliche Augenblicke zu feiern und zu schätzen.

Passend zur Jahreszeit, widmen wir uns in diesem Workshop schönen, ausgewählten Liedern über den Sommer, die Sonne, und Momente, die uns Freude und Frieden bereiten.

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich ...

Hauptsache aus der Seele!



### » Deine Sing-Termine:

**Wann?** Freitag 09. Juli | 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr  
Sonntag 11. Juli | 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

**Wie viel?** 15,00 € pro Person.\*

Schau Dir auch unser Freundinnen-Special auf Seite 12 an!



\* Inklusive gesetzlicher MwSt.

Das Einzige was besser ist als Singen,

ist noch mehr Singen. Ella Fitzgerald

## » Über Agnes Hapsari

Agnes Hapsari wurde in Blora, Indonesien, geboren. Mit 13 hörte Agnes zum ersten Mal Jazzmusik und war von den Klängen zutiefst fasziniert. Sie begann diese auf dem Klavier zu erlernen. Ein Jahr später begleitete sie bereits zahlreiche Chöre und Vokalensembles.

Ihre Leidenschaft für die Musik hat sie 2007 nach ihrem Abitur bis nach Deutschland geführt. Sie begann an der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover Komposition, Jazzklavier und Gesang zu studieren. 2013 schloss sie ihr Studium erfolgreich ab.

Außerdem arbeitet Agnes leidenschaftlich als Chorleiterin. Sie beschloss, sich als professionelle Chorleiterin weiterzubilden. 2016 bis 2019 studierte sie Innovative Choir Leading an der Royal Academy of Music Aalborg, Dänemark.

Agnes arbeitet in mehreren Musikprojekten mit unterschiedlichen Stilrichtungen. Ihr Repertoire erstreckt sich über Jazz, Pop, Musical, Gospel und Tango.

Kultureller Austausch, vor allem zwischen indonesischer und westlicher Musik, liegt ihr besonders am Herzen.



Sei dabei online ODER live - Ich freue mich auf Dich!

Melde Dich  
JETZT an!

### » So meldest Du Dich an ...

- Buche Dein Ticket zu dem Termin Deiner Wahl in unserem Eventim-Ticketshop unter: [www.frauenclub-hannover.de/eventim-tickets/](http://www.frauenclub-hannover.de/eventim-tickets/)
- Du bekommst Deine Anmeldebestätigung (inkl. Ticket) per E-Mail.
- Deine Zugangsdaten erhältst Du einen Tag vor der Veranstaltung.
- Am SOMMER-SINGEN teilnehmen und Freude haben!

Diese Veranstaltungen finden bundesweit online und live in Hannover statt.

### >>> Die Kraft in Deinem weiblichen Körper

Kennst Du das? Dein Kopf rattert und arbeitet die ganze Zeit? Du kannst nicht abschalten, obwohl Du frei hast. Woran liegt das? Und wie kannst Du Dich dabei unterstützen in Deine wohlverdiente Ruhe und bei Dir anzukommen?

Vom Kopf wieder in den Körper zu kommen, wird unser Fokus am ersten Abend sein. Am zweiten Abend wird unser Fokus auf der schöpferischen Kraft liegen.

Der Sitz Deiner Weiblichkeit liegt in Deinem Becken. Hier ist Dein Ruhepol, wie auch die Quelle Deiner Kraft und Ausdauer!

Über praktische Übungen wirst Du die Kraft in Deinem weiblichen Körper erfahren. Gemeinsam werden wir in einem geschützten Rahmen meditieren. Über Atem und Stimme die Präsenz in unseren Körpern ausdehnen. Über Tanzen und Rhythmik unsere Aufmerksamkeit aus dem Kopf in unser Becken lenken. Denn hier warten wahre Wunder auf dich.

Beide Abende bauen aufeinander auf und werden von Michaela Prina und Corinna Adrian gemeinsam begleitet. Wir freuen uns auf Dich!

### Lebe Deine weibliche Kraft!

### >>> Deine weibliche Kraft-Termine:

**Wann?** Montag 19. Juli | Dienstag 20. Juli  
immer 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr

**Wie viel?** 18,00 € pro Person.\*

Schau Dir auch unser Freundinnen-Special auf Seite 12 an!



\* Inklusive gesetzlicher MwSt.

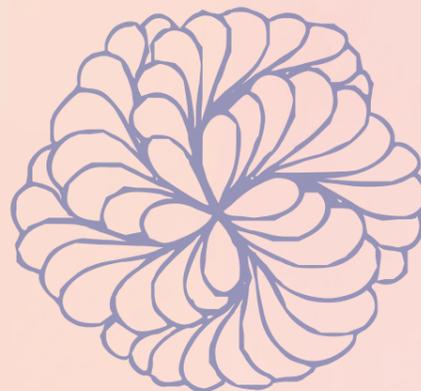
### >>> Über Corinna Adrian Diplom-Sozialpädagogin

Voller Freude kreierte ich Frauenräume, in denen Frauen ihre Körper als den Ursprung ihrer Kraft kennenlernen.

Seit 25 Jahren forsche ich über die weibliche Sexualität und die natürliche Kraft in unseren Körpern. Meine Suche hat mich 15 Jahre in Indien leben lassen. Meine weibliche Seite hat sich in diesem Land der Extreme sehr wohl gefühlt. Beide meiner Töchter sind dort geboren.

Ich bin Pädagogin und führe Frauen durch ihre Emotionen in ihre Selbstbestimmung. In Online Abenden, Einzelsitzungen und Seminaren begleite ich sie in ihr einzigartiges Erleben als Frau.

Möchtest Du Deine einzigartige Frau in Dir näher kennenlernen? Dann freue ich mich, dir an einem der Abende zu begegnen. Die Basis für ein entspanntes Frausein liegt in deinem Körper.



### >>> Über Michaela Prina WombSpirit - wild, sanft & frei

Ich begleite seit 15 Jahren Frauen und Männer auf ihrem Seelenweg in ihre Ganzheit. Dies ist Voraussetzung für ein gesundes Leben in Freude, innerer & äußerer Fülle.

Mein Fokus liegt dabei auf der Rückverbindung zur Ur-weiblichen Kraft. Für uns Frauen ist es die Rückverbindung an den Spirit unserer Gebärmutter. Hier empfangen wir auf allen Ebenen und finden die Antworten auf all unsere Fragen. Es ist das weibliche Portal des Erwachens! Es ist Zeit uns immer mehr aus der Quelle der Intuition leiten zu lassen.

Meine Arbeit geschieht in Seminaren, Einzelarbeit, Coaching, als Medizinfrau in der Mondhütte, in seelischer Aufstellungsarbeit, schamanischen Reisen, Trauma Lösung nach Somatic Experiencing, Craniosacraler Therapie, Waterwork (WATA)... und in bewusster Berührung in tantrischen Events.



### >>> So meldest Du Dich an ...

-  Buche Dein Ticket zu dem Termin Deiner Wahl in unserem Eventim-Ticketshop unter: [www.frauenclub-hannover.de/eventim-tickets/](http://www.frauenclub-hannover.de/eventim-tickets/)
-  Du bekommst Deine Anmeldebestätigung (inkl. Ticket) per E-Mail.
-  Deine Zugangsdaten erhältst Du einen Tag vor der Veranstaltung.
-  Am WEIBLICHE KRAFT-ABEND teilnehmen und Freude haben!

Melde Dich  
JETZT an!

### » Die weibliche Kraft in Dir - Deine Superpower!

Wie oft hast Du schon versucht, eine Routine in Dein Leben zu integrieren und hast Dich nach ein paar Tagen gewundert, warum Du unglücklich bist und es nicht funktioniert?

In unserer schnelllebigen Zeit tendieren wir häufig dazu, in eine «Macher-Energie» zu kommen, die uns bei unachtsamem Umgang ausbrennen lässt. Wir haben zwar am Ende des Tages viele Dinge umgesetzt, fühlen uns aber oft nicht glücklich und erfüllt...

Kennst Du das auch und fragst Dich, warum das so ist?

Weil die weibliche Energie in Dir nicht mehr frei fließen darf. Viel zu sehr sind in unserer Gesellschaft weibliche Qualitäten unterbewertet. Schnell verbinden wir damit Unklarheit und Gefühlschaos. Dabei kann die weibliche Schöpferkraft in Dir noch so viel mehr: Deine Erfüllung und Deinen Sinn im Leben offenbaren, Dir Klarheit und Fokus bringen und Dir Urvertrauen schenken. Diese Dinge brauchst Du, damit Du abends leicht und glücklich in Dein Bett fällst. Sprich Du brauchst das Wissen darum, wie Du tagsüber mit Deiner «Macher-Energie» UND Deiner weiblichen Kraft interagierst. Du brauchst den Zugang, zu beiden Energiequellen und Ressourcen in Dir.

In diesem Impuls-Vortrag widmen wir uns der spannenden Frage, wie Du wieder Deine weibliche Schöpferkraft aktivierst.

Dieser Impulsabend ist für Dich geeignet, wenn Du es satt hast, ständig müde, ausgelaugt und unglücklich zu sein. Wenn Du bereit bist, Dich für ein Leben in Leichtigkeit & Freude zu öffnen und Deine weibliche Power -mit der Du alles schaffen kannst- wieder willkommen zu heißen.

### » Deine Superpower-Termin:

**Wann?** Dienstag 27. Juli | Impuls-Abend  
18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

**Wie viel?** 15,00 € pro Person.\*

Schau Dir auch unser Freundinnen-Special auf Seite 12 an!



\* Inklusive gesetzlicher MwSt.

## Auf der Reise zu

## Dir nach Hause!

ON A JOURNEY CALLED LIFE

### » Über Ramona Meier

Psychologin, Referentin, Podcasterin >>Soulleaded<<

Mein Herzensanliegen besteht darin, engagierte, neugierige und aufgeschlossene Frauen darin zu unterstützen, ihre alltäglichen Überforderungen zu meistern und sich ein selbstbestimmtes, erfolgreiches und erfülltes Leben zu erschaffen.

Als Psychologin und integrale Lebensberaterin begleite ich Menschen in ihr Traumleben. Ich bin Expertin für Lebensfreude, Leichtigkeit, ganzheitliche Selbstentfaltung und Mentorin für ein ganzheitlich erfolgreiches und erfülltes Leben.

Als Referentin, Workshopleiterin, Podcasterin von «Soulleaded» und Youtuberin unterstütze ich Menschen in ihrem Erblühen.

Ich zeige Dir, wie auch Du Dich von Deinen Fesseln befreien kannst und ein Leben nach Deinen Träumen in Leichtigkeit und Freude lebst. Bist Du bereit für Deinen Durchbruch?



Ich freue mich auf Dich und auf uns.

Melde Dich JETZT an!

### » So meldest Du Dich an ...

- Buche Dein Ticket zu dem Termin Deiner Wahl in unserem Eventim-Ticketshop unter: [www.frauenclub-hannover.de/eventim-tickets/](http://www.frauenclub-hannover.de/eventim-tickets/)
- Du bekommst Deine Anmeldebestätigung (inkl. Ticket) per E-Mail. Deine Zugangsdaten erhältst Du einen Tag vor der Veranstaltung.
- Am SUPERPOWER-ABEND teilnehmen und Freude haben!

Diese Veranstaltung findet bundesweit online statt.

# Freundinnen-Special 2 für 1

Freude schenken!

Hast Du Lust unsere Juli-Programme gemeinsam mit einer Freundin zu erleben?

Dann lade Deine Freundin doch einfach ein.

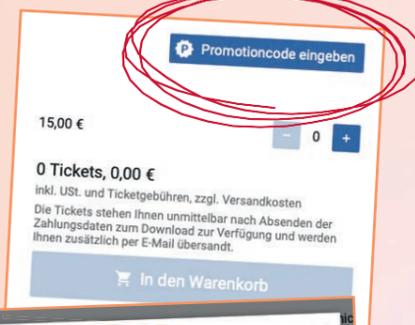
Wie ...? Ganz einfach! Du gibst bei Deiner Anmeldung einfach den Promotioncode „2FUER1-FRAUENPOWER“ ein und wir schenken Dir das 2. Ticket für Deine Freundin!

Einmal bezahlen, doppelt Spaß haben!



## Und so geht's ...

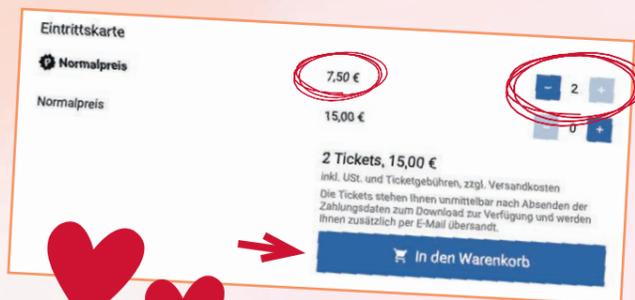
Buche Dein Ticket zu dem Termin Deiner Wahl in unserem Eventim-Ticketshop unter: [www.frauenclub-hannover.de/eventim-tickets/](http://www.frauenclub-hannover.de/eventim-tickets/)  
Klicke auf den Button Promotioncode eingeben.



Trage den Promotioncode ein: 2FUER1-FRAUENPOWER und klicke auf Code einlösen.



Anschließend wähle 2 Tickets aus. Es erscheint dann der Sonderpreis. Dann klicke auf den Button: In den Warenkorb und gib Deine Daten ein.



Macht euch einen tollen Freundinnen-Abend und habt gemeinsam Spaß!



## Das sagen Teilnehmerinnen über den Club:

„die Referentinnen im Club schaffen es super interessante Themen mit Fakten & sehr anschaulichen Beispielen zu bestücken und kurzweilig rüberzubringen. Innerhalb der Club Community erfahre ich eine große Offenheit, die ein großes Geschenk für uns alle ist, um uns weiterzuentwickeln. Ich freue mich schon auf das nächste digitale Treffen!...“

Alexandra Bieder – Freude am Arbeiten – Networkerin

„die Impuls-Abende sind sehr professionell gestaltet. Technisch einwandfrei- trotz online Zoom. In den Kleingruppen kann „Frau“ sich prima austauschen. Das ist sooo toll, gerade in diesen Zeiten...“

Fiona Zieger – Sozialpädagogin



„die Veranstaltung zum Thema: Raus mit der Sprache- hat mir sehr viel Freude gemacht. Ich bin Litauerin und nicht alle Nuancen deutscher Sprache sind für mich bekannt. Deshalb bin ich sehr dankbar für die tolle Veranstaltung. Ihr seid großartig!...“

Audrone Jaskiene



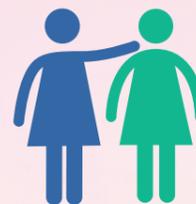
„den Impulsabend fand ich sehr schön und auch sehr interessant. Ich finde, der Club ist eine tolle Idee für uns Frauen...“

Daniela Craul



„danke an alle für das freundliche Zoommeeting zum Thema Freude im Alltag. Ich hatte wirklich bessere Laune danach...“

Katharina Winkler



„grandios der Frauenclub, in dem sich alles vereint. Inspiration, Gemeinschaft, Wohlfühlen, Dranbleiben. Ein Ort für Frauen ... zum Erlblühen und gemeinsamen Wachsen...“

Birte Henningsen – Shiatsu & Coaching



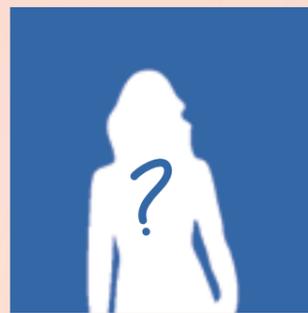
„ich war schon bei ein paar Veranstaltungen im Frauenclub und es war großartig! Ich habe jedes Mal etwas neues über mich dazu gelernt und tolle Tipps für meinen Alltag bekommen. Der Austausch mit den anderen Frauen ist super...“

Julia Eisengarten



## Stärke Deine weibliche Power im Juli!

Wir freuen uns auf Dich!



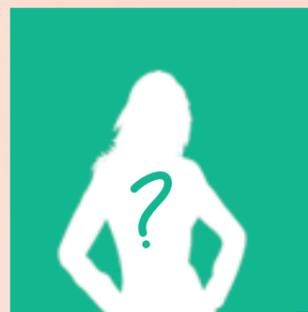
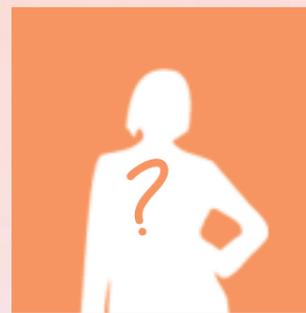
Frauenpower

Freude

Austausch

Netzwerk

Schubkraft



Inspiration

Vielfalt

Abwechslung



Bist DU mit dabei im Juli?

## 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 und Feuereifer an die Startlinie, denn: Es lohnt sich, das eigene Leben zu leben!

Danke-  
schön

...

... dass Du mit uns  
am Start bist.

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

- ... schenke Dir und Deinen Mitmenschen ein Lächeln, klopf Dir mindestens 1 Mal am Tag auf die Schulter und lebe das Leben, das Du Dir wünschst.
- ... folge uns bei Instagram, Facebook 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.



# Club-Programm Juli 2021

Austausch · Inspiration · Freude  
Spaß · Schubkraft · Motivation

Gemeinsam für ein starkes ICH



FRAUENCLUB  
HANNOVER

ONLINE  
und  
LIVE

Stärke Deine weibliche Power im Juli!  
Wir freuen uns auf Dich! 

Willkommen  
im Club!

Es lohnt sich das eigene LEBEN zu leben!

Wir unterstützen Dich dabei!

 [www.instagram.com/frauenclub.hannover](https://www.instagram.com/frauenclub.hannover)

 [www.facebook.com/Frauenclub-Hannover](https://www.facebook.com/Frauenclub-Hannover)

 YOU TUBE: FRAUENCLUB-HANNOVER

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

Lass Dich mal sehen!

 eventim

Schaue Dir unser  
Juli-Clubprogramm online an:



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

