

Kursprogramm Mai 2021

Gemeinsam für ein starkes ICH



FRAUENCLUB
HANNOVER

ONLINE
per
ZOOM

Sei dabei im Wonnemonat Mai! 
Wir freuen uns auf Dich!

Austausch
Netzwerk
Inspiration
Schubkraft
Freude

Willkommen
im Club!

Lieber gemeinsam statt „alleinsam“!



Frühlings-Singen
mit Agnes Hapsari



Glücks-Abend & Workshop
mit Angela Mecking



mit Tosin A. David



und Sonja Sturm



Tanz durch den Mai
mit Lisa Schade

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

Kursprogramm Mai 2021



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

Wo findest DU was?

- 04 **Frühlings-Singen aus der Seele mit Agnes Hapsari**
Mehr über Agnes und ihre Arbeit erfährst Du unter: <https://www.agneshapsari.de>
- 06 **Glück ist keine Glückssache (Impuls-Abend) mit Angela Mecking**
Mehr über Angela und ihre Arbeit erfährst Du unter: <https://happiness.community>
- 08 **Glück ist keine Glückssache (Tages-Workshop) mit Angela Mecking**
Mehr über Angela und ihre Arbeit erfährst Du unter: <https://happiness.community>
- 10 **Krisen und anderer Kladderadatsch mit Sonja Sturm und Tosin A. David**
Mehr über Sonja und ihre Arbeit erfährst Du unter: <https://www.sonjasturm.de>
Mehr über Tosin und ihre Arbeit erfährst Du unter: <https://www.frauenclub-hannover.de>
- 12 **Tanz durch den Mai mit Lisa und Zumba Starter**
Mehr über Lisa und ihre Arbeit erfährst Du unter:
https://www.instagram.com/_liskaschade/



Sei dabei im Wonnemonat Mai!

			1.	2.		
Krisen meistern 3	Tanz durch den Mai 4	5.	6.	Frühlings-Singen 7	8.	9.
10.	Glücks-Abend 11	12.	13.	14.	15.	Glücks-Tag 16
17.	Tanz durch den Mai 18	19.	20.	Frühlings-Singen 21	22.	23.
24.	25.	Krisen meistern 26	27.	28.	29.	30.
31.						

ICH für MICH und DICH ...

Jeden Tag stehen wir unsere „Frau“, erfüllen allerlei Rollen und vergessen dabei das wichtigste: Mich und mein ICH. Wir behandeln uns selbst nicht gut genug, wir hören viel zu selten auf unsere innere Stimme und wir sagen fast nie: Ich bin großartig! Es ist höchste Zeit, das zu ändern. Und zwar gemeinsam statt *alleinsam*. Unser Club versteht sich hierbei als Ideengeberin und Anlaufstelle, um sich auszutauschen, sich fortzubilden und persönlich und beruflich weiterzuentwickeln.

Der Frauenclub Hannover für ein starkes ICH ist eine Wohlfühlbegegnungstätte. Eine Tankstelle für Energie. Hier treffen sich Frauen auf Augenhöhe zu ihren jeweiligen Themen. Der Club bietet Dir alltagstaugliche Wege, mehr Spaß, Erfolg und Erfüllung in Dein Leben zu bringen.



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.



Frühlings-Singen aus der Seele

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 Frühling, die Sonne, und Momente, die uns Freude und Frieden bereiten.

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich ...

Hauptsache aus der Seele!



Deine Sing-Termine:

Wann? Freitag 07. Mai | 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Freitag 21. Mai | 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Wie viel? 15,00 € pro Person.*

Schau Dir auch unser Freundinnen-Special auf Seite 14 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 im Wonnemonat Mai -
Ich freue mich auf Dich!

Melde Dich
JETZT an!

So meldest Du Dich an ...

- Fülle einfach das Anmeldeformular auf unserer Internetseite zu dem Termin Deiner Wahl aus unter: www.frauenclub-hannover.de
- Du bekommst Deine Anmeldebestätigung mit allen Infos per E-Mail.
- Am FRÜHLINGS-SINGEN teilnehmen und Spaß haben!

» Glück ist keine Glückssache - aktiviere Dein inneres Glück und leuchte!

Wenn ich erstmal...

den Traumpartner gefunden, die Beförderung erhalten, eine Bikinifigur habe, dann bin ich glücklich!

Können wir nur dann glücklich sein, wenn alles im Leben perfekt ist? Viel zu oft machen wir unser Glück von äußeren Umständen abhängig. Doch aus der Glücksforschung wissen wir: Dinge wie Status, Wohlstand oder beruflicher Erfolg tragen nur zu 10% zu unserer Lebenszufriedenheit bei. Viel wichtiger sind Sinn, Engagement und erfüllte Beziehungen – und die Fähigkeit, sich zu begeistern und Momente des Glücks zu genießen.

In diesem Impulsvortrag erhältst Du spannendes Wissen und hilfreiche Impulse, wie Du mehr Lebensfreude direkt in Deinen Alltag bringen und somit Dein Gehirn Schritt für Schritt auf Glück, Freude, Erfüllung und Erfolg programmieren kannst.

Glück ist, wenn der Verstand tanzt,
das Herz atmet und die Augen lieben.

» Dein Glücks-Termin:

Wann? Dienstag, 11. Mai
18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Wie viel? 15,00 € pro Person.*

Schau Dir auch unser Freundinnen-Special auf Seite 14 an!



Glück ist kostenlos

und dennoch unbezahlbar.

» Über Angela Mecking

Angela Mecking ist Happiness Coach und Persönlichkeits-trainerin. Sie vermittelt in ihren Kursen Strategien gegen den Alltagsblues und für ein glückliches Mindset. Sie ermutigt Menschen, auch in Krisen zuversichtlich zu bleiben und die eigenen Träume nie aufzugeben.

Mit ihren Retreats auf Zypern, Korfu, La Gomera und an der Nordsee bringt sie Menschen aus dem Alltags-stress in die Entspannung.

Sie lebt mit ihrem Partner und 8-jährigen Sohn im Rheinland.



Sei dabei im Wonnemonat Mai -
Ich freue mich auf Dich!



» So meldest Du Dich an ...

-  Fülle einfach das Anmeldeformular auf unserer Internetseite zu dem Termin Deiner Wahl aus unter: www.frauenclub-hannover.de
-  Du bekommst Deine Anmeldebestätigung mit allen Infos per E-Mail.
-  Am GLÜCKS-IMPULS-ABEND teilnehmen und Spaß haben!

Melde Dich
JETZT an!

* Inklusive gesetzlicher MwSt.

Alle unsere Veranstaltungen finden momentan bundesweit online statt.

» Glück ist keine Glückssache - aktiviere Dein inneres Glück und leuchte!

Die Zufriedenheit der Deutschen ist laut Glücksatlas um 6% gesunken – die Corona-Krise tut ihr Bestes. Doch können wir nur dann glücklich sein, wenn alles im Leben perfekt ist? Oder gilt es nicht vielmehr, auch in schwierigen Zeiten optimistisch und zuversichtlich zu bleiben? Viel zu oft machen wir unser Glück von äußeren Umständen abhängig. Aus der Glücksforschung wissen wir jedoch: Dinge wie Status, Wohlstand oder beruflicher Erfolg tragen nur zu 10% zu unserer Lebenszufriedenheit bei. Viel wichtiger sind Sinn, Engagement und erfüllte Beziehungen. Und: Je mehr „Momente der Freude“ wir bewusst erleben und kultivieren, umso mehr trainieren wir unser Gehirn auf Glück, Freude, Erfüllung und Erfolg. Wir ziehen die schönen Dinge im Leben magnetisch an und können die schwierigen Situationen besser meistern.

In diesem Workshop erfährst Du Strategien, mit denen Du Gelassenheit finden und Deine Energie sofort erhöhen kannst – basierend auf den Erkenntnissen der Positiven Psychologie und Gehirnforschung. Anhand von Mentaltraining und spielerischen Lach- und Humorübungen, stärkst Du Deine Intuition und Kreativität, um in die Leichtigkeit und Lebensfreude zu kommen. Du erhältst „Motivations-Kicks“, um Deine Ziele erfolgreich umzusetzen. Und Du lernst Glücksrituale kennen, mit denen Du gut gelaunt in jeden Tag startest. Außerdem ist hier genügend Raum für Austausch, Vernetzung und inspirierende Gespräche.

- **Selbstwirksamkeit** – erkenne, was Dich glücklich macht und setze dies erfolgreich um
- **Gelassenheit** – bleibe in Deiner Mitte und entfalte Deine innere Kraft
- **Mindset** – trainiere Dein „Glücks-Mindset“: kognitiv, mental und über Body Motion

Glück ist (D)eine Entscheidung.

Schau Dir auch unser Freundinnen-Special auf Seite 14 an!

Das Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt,

wenn man es teilt. Albert Schweitzer

» Inhalte des Tages-Workshops:

- Spannendes Wissen aus der Glücks- und Gehirnforschung
- Atemtechniken, die Deine Konzentrationsfähigkeit verbessern und Dein Energielevel erhöhen.
- „Happiness Yoga“: einfache und sanfte Dehnübungen, kombiniert mit Lachyoga und Lebensfreude-Kicks
- Geführte Entspannung für achtsame Körperwahrnehmung und innere Ruhe.
- Humor, Spaß, Tanzen und Lachen

» Dieser Workshop ist für Dich geeignet, wenn ...

- ... Du Dir im Alltagsstress wieder mehr Gelassenheit wünschst
- ... Du weniger grübeln und mehr lachen möchtest
- ... Du nicht mehr darauf warten möchtest, dass alles im Leben perfekt ist, sondern JETZT Dein Glück in die Hand nehmen möchtest

» Dein Glücks-Termin:

Wann? Sonntag 16. Mai 2021 | 10:00 bis 16:00 Uhr

Wie viel? 57,00 € pro Person.*

* Inklusive gesetzlicher MwSt.

» So meldest Du Dich an ...

- 📧 Fülle einfach das Anmeldeformular auf unserer Internetseite zu dem Termin Deiner Wahl aus unter: www.frauenclub-hannover.de
- ✅ Du bekommst Deine Anmeldebestätigung mit allen Infos per E-Mail.
- 👤 Am GLÜCKS-WORKSHOP teilnehmen und Spaß haben!

Melde Dich JETZT an!

>> Krisen und anderer Kladderadatsch



Rien ne va plus – NICHTS GEHT MEHR! Kennst Du dieses Gefühl ...?

Oder vielleicht ist dieses Gefühl auch neu für Dich - entstanden in dieser besonderen Situation in der wir uns befinden und die uns alle vor neue Herausforderungen stellt ...

Wir, das sind Tosin und Sonja, haben mindestens zwei gute Nachrichten für Dich. **Erstens:** Du bist nicht allein!

Und **zweitens** zeigen wir Dir an unseren beiden Impuls-Abenden Mittel und Wege zur Gedankenhygiene und zur Stärkung Deines geistigen und seelischen Immunsystems. Ausgestattet mit dem richtigen Wissen und Tools aus dem Bereich Achtsamkeit/Resilienz und mit der Unterstützung von geballter Frauenpower aus unseren Frauencommunity gelangst Du direkt und leicht auf neue, glücklichere Wege.

Unser Motto des Abends: Es ist, wie es ist – aber es wird, was DU daraus machst! Get ready for a NEW YOU! Alles neu macht der Mai! Kreiere Dir die beste Version Deines Lebens und leb' Dich glücklich. Wir unterstützen Dich dabei!

Lasst uns gemeinsam loslegen,
denn das sind wir uns wert, oder?

>> Deine NEW YOU-Termine:

Wann? Montag 03. Mai | 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Montag 26. Mai | 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Wie viel? 15,00 € pro Person.*

Schau Dir auch unser Freundinnen-Special auf Seite 14 an!



Selbst aus schlechten Aussichten lassen sich noch gute Einsichten gewinnen. Ernst Ferstl

>> Über Sonja Sturm



Sonja Sturm ist ausgebildete systemische Coachin (DCV), zertifiziert in NLP und lizenzierte Beraterin und Trainerin der TOP/EOS Kompetenzanalyse nach der PSI-Theorie von Prof. Dr. Kuhl.

Als Spezialistin einer neuen Generation, für die Erfolg und Leistung untrennbar mit Sinn, Werten und Lebensqualität verbunden ist, liebt Sonja es, Menschen mit ihrem Rückenwind darin zu unterstützen, vom Fleck zu kommen.

Seit 2008 arbeitet Sonja in eigener Praxis für Coaching, Beratung und Begleitung. Ihre Vision ist eine Welt, in der jeder Mensch die ihm innewohnende einzigartige Kombination an Fähigkeiten und Talenten entdeckt und entfaltet und so sein volles Lebenspotenzial manifestiert.

>> Über Tosin A. David



Seit über 15 Jahren arbeitet Tosin A. David als Referentin für emotionale Sprache und emotionales Marketing auf den Bühnen der Welt. Sie ist Vollblut-Unternehmerin, Expertin für Aneckertum, Mut-Ausbrüche und Mentorin für beruflichen und persönlichen Erfolg.

Für ihre Arbeit nutzt sie auch ihre langjährigen Bühnenerfahrung als Darstellerin und Model: „All die Tools und „Wirkzeuge“, die wir auf der Bühne nutzen, um unser Publikum zu fesseln, lassen sich auch auf unser Leben übertragen, um dieses unser Leben packend und mitreißend zu gestalten. Für uns selbst und für die Menschen, denen wir begegnen.“



Melde Dich JETZT an!

>> So meldest Du Dich an ...

- Fülle einfach das Anmeldeformular auf unserer Internetseite zu dem Termin Deiner Wahl aus unter: www.frauenclub-hannover.de
- Du bekommst Deine Anmeldebestätigung mit allen Infos per E-Mail.
- Am NEW YOU-ABEND teilnehmen und Spaß haben!

* inklusive gesetzlicher MwSt.

» Tanz durch den Mai mit Lisa und Zumba Starter



Was Worte nicht ausdrücken können, findet beim Tanzen seine Bühne. Tanzen stärkt unsere Muskeln, trainiert unsere Koordination und Kondition und hilft uns bei der Gefühlsverarbeitung. Tanzen macht uns einfach glücklich und darf deshalb in unserem Mai-Programm nicht fehlen!

Das Frauenclub Angebot Zumba Starter ist perfekt geeignet für Fitness-Einsteigerinnen und Frauen jeden Alters, die sich gerne von guter Musik und guter Laune mitreißen lassen. Es bietet die beliebten Original Zumba-Bewegungen mit geringerer Intensität und macht deshalb auch so viel Spaß.

Zumba Starter ermöglicht Dir einen langsamen Fitnessaufbau und steigert Dein Wohlbefinden. Der Unterschied zu einer regulären Zumba Stunde liegt in der Intensität. Freu Dich auf das, was Zumba so beliebt macht: Lateinamerikanische Rhythmen zu Cumbia, Merengue, Salsa und Reggaeton sowie anregende und leicht erlernbare Bewegungen. Zumba Starter wird fachkundig und zum leichten Mit- und Nachmachen für Dich angeleitet. Darüber hinaus erfährst Du Wissenswertes über Dich, Deinen Körper, Bewegung und auch, warum Tanzen uns so glücklich macht! Bist Du dabei und tanzt mit uns durch den Mai?

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich ...

Hauptsache mit Freude und guter Laune!



» Deine Tanz-Termine:

Wann? Dienstag 04. Mai | 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Dienstag 18. Mai | 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Wie viel? 15,00 € pro Person.*

Schau Dir auch unser Freundinnen-Special auf Seite 14 an!



* inklusive gesetzlicher MwSt.

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

Lisa Schade

» Über Lisa Schade

Lisa Schade ist seit 2015 ausgebildete ADTV-Tanzlehrerin im Bereich Gesellschaftstanz und Kindertanz. Ihr Ursprung ist der Hip Hop, in dem sie zahlreiche Meisterschaften tanzte und eigene Tanzformationen zu Erfolgen führte.

Mit 14 Jahren begann sie bereits mit dem Unterrichten von Kindertanzkursen, zusätzlich zu ihrer Ausbildung bildete sie sich als Zumba Instructor und Hip-Hop Instructor fort. Während ihrer tänzerischen Laufbahn begann sie, das Tanzen neu für sich zu verstehen. Ihr geht es nicht immer um Leistung: „Wir haben schon genug Druck in anderen Lebensbereichen.“

Sie formte neue Tanzprogramme wie „Lady Salsa“ und „Hip-Hop Ladystyle“, um Frauen zu ermöglichen, auch ohne Tanzpartner ihrer Leidenschaft nachzugehen. Diese Programme sind eine Kombination aus Fitness und Tanz, in denen „Frau“ ihren Körper, ihre Weiblichkeit und sich selbst zum Ausdruck bringen kann.

Nachdem Lisa 2019 die Diagnose Bandscheibenvorfall bekam, musste sie sich beruflich umorientieren. Doch je mehr sie sich vom Tanzen entfernte, desto mehr zog es sie in die Richtung zurück. Schließlich machte sie sich im September 2020 nebenberuflich selbstständig und arbeitet unter anderem für Auftraggeber wie Tanzschule Bothe und Hannover 96.

Während des Lockdowns bietet sie Online Tanzworkouts für Zuhause an: „Ich möchte Frauen ermutigen, sich zu trauen. Sich zu fühlen. Zu tanzen – überall!“



Melde Dich JETZT an!

» So meldest Du Dich an ...

- 📄 Fülle einfach das Anmeldeformular auf unserer Internetseite zu dem Termin Deiner Wahl aus unter: www.frauenclub-hannover.de
- ✅ Du bekommst Deine Anmeldebestätigung mit allen Infos per E-Mail.
- 👯 Am TANZ-WORKSHOP teilnehmen und Spaß haben!

Freundinnen-Special 2 für 1



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

Dann lade Deine Freundin doch einfach ein.

Wie ...? Ganz einfach!

Du gibst bei Deiner Anmeldung 2 Personen ein und
wir schenken Dir das 2. Ticket für Deine Freundin!

Einmal bezahlen, doppelt Spaß haben!



Die folgenden Angaben benötigen wir für Deine Anmeldung:

Dein Vorname: _____

Dein Nachname: _____

Deine Email: _____

Du erhältst von uns eine Rechnung. Bitte trage hierfür Deine Rechnungsanschrift ein:

Deine Strasse: _____

Deine PLZ: _____ Dein Ort: _____

Anzahl der gewünschten Tickets: **2** ←

Deine Telefon-Nummer für Rückfragen (freiwillige Angabe) _____

Ich habe die [Datenschutzerklärung](#) gelesen und anerkannt.

Jetzt verbindlich anmelden >

Und so geht's ...



Fülle einfach das Anmelde-
formular auf unserer
Internetseite zu dem Termin
Deiner Wahl aus unter:
www.frauenclub-hannover.de



Trage Deine Daten ein und
eine 2 bei der Anzahl der
gewünschten Tickets!



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 freudvolle 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 Erblühen und gemeinsamen Wachsen...“

Birte Henningsen – Shiatsu & Coaching



- „90 kurzweilige Minuten und ein toller Austausch in den Kleingruppen mit anderen Teilnehmerinnen. Die Mischung aus Fakten und persönlichen Beispielen ist perfekt aufeinander abgestimmt und ganz prima vorgetragen...“

Michaela Lückenotto – Business Coach



Kursprogramm Mai 2021

Gemeinsam für ein starkes ICH



FRAUENCLUB
HANNOVER

ONLINE
per
ZOOM

Sei dabei im Wonnemonat Mai! 
Wir freuen uns auf Dich!

Es lohnt sich das eigene LEBEN zu leben!

Willkommen
im Club!

» 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.



 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)

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