

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM

TAG DER GESUNDHEIT

LIVE IM
UZ HANNOVER
IN LINDEN

SAMSTAG, 17.09.22 – 14:00 bis 18:00 Uhr

SONNTAG, 18.09.22 – 14:00 bis 18:00 Uhr

SAMSTAG, 24.09.22 – 14:00 bis 18:00 Uhr

SONNTAG, 25.09.22 – 12:00 bis 16:00 Uhr



Die 3 Säulen der Gesundheit



Nutri-Score



Einkaufstraining



Easy Yoga



Resilienz-Booster

VORTRÄGE & WORKSHOPS

RUND UM DEINE GESUNDHEIT!



Starkes Immunsystem



Lebensmittel-ABC



Gesundes Mikrobiom



Meridiane: Klopfe dich frei



GESUNDHEIT GEHT UNS ALLE AN!



„Es gibt tausend Krankheiten,
aber nur eine Gesundheit.“ (Ludwig Börne)

Gesundheit zählt – nicht nur sprichwörtlich – zu den höchsten Gütern des Menschen. Mit Gesundheit verbinden wir Stärke, Energie, Belastbarkeit, Zufriedenheit, Lebensfreude, körperliche und geistige Fitness.

Eine gute Gesundheit gibt uns die Fähigkeit zur Bewältigung von Herausforderungen und Krisen sowie zur wirkungsvollen Regeneration und Erholung. Gesundheit ist somit unser wichtigstes Kapital. Denn nur wer gesund ist, kann auch effektiv und leistungsfähig, kreativ und motiviert sein.

Doch, obwohl die Gesundheit allgemein sehr hoch geschätzt wird, fällt es uns bisweilen schwer, die verschiedenen Gesundheitsaspekte im täglichen Leben und unserem Alltag ausreichend zu beachten!

Verwirrung durch Kennzeichnung und Aufmachung von Lebensmitteln, fehlende Kenntnis über die Bedeutung von Zusatzstoffen, Verunsicherung durch Lebensmittelskandale, Zeitmangel, Stress, psychosomatische Beschwerden, Unverträglichkeiten & Co. **STOP!**

Komm zum Tag der Gesundheit zum Programm Deiner Wahl und erfahre wie und was Du Dir und Deiner Gesundheit Gutes tun kannst!



DIESE VERANSTALTUNG RICHTET SICH AN FRAUEN. VERANSTALTER DES TAG DER GESUNDHEIT IST DER FRAUENCLUB-HANNOVER www.frauenclub-hannover.de

> Samstag, 17.09.22 – von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

VORTRÄGE & AUSTAUSCH

Deine Referentinnen



Anja Gäde

Die 3 Säulen der Gesundheit

Gute Ernährung, regelmäßig Sport und Bewegung bedeutet für viele Menschen, ein gesundes Leben zu führen. Doch ist das wirklich Alles? Welche Säulen brauchen wir noch, für ein gesundes Leben auf allen Vital-Ebenen?

Anja Gäde gibt Dir in ihrem Vortrag ein ganzheitliches Bild, welche Bereiche im Leben eine Auswirkung auf Deine Gesundheit haben. Du erhältst einen umfassenden Blick darauf, wie gut Deine Selbstfürsorge gerade funktioniert & was Du im Alltag sofort umsetzen kannst.

Über Anja Gäde

Anja führt Menschen wieder in eine neue Kreativität nach Wendepunkten. Sie verbindet ihre Erfahrungen als Unternehmensberaterin mit ihrer kreativen Natur als Life-Coach. Ziel ist es, die eigene Individualität zu erkennen und zu leben, die die Grundlage eines glücklichen und gesunden Lebens darstellt.



Dr. Susanne Rohe

Resilienz-Booster

Wir alle leben in herausfordernden Zeiten und haben eine Vielzahl von Problemen, Krisen und Stress zu bewältigen.

Hierfür brauchen wir ein starkes seelisches Immunsystem, einen fokussierten Umgang mit Angst und eine hohe Stress-Toleranz. Sprich: Wir brauchen Resilienz.

Die eigene Resilienz ist ein wichtiger Baustein für die Bewältigung von Hürden und zur Stärkung der Belastbarkeit. Dr. Susanne Rohe zeigt Dir in ihrem Vortrag, wie Du aktiv Einfluss darauf nimmst, schwierige Situationen und Herausforderungen einfacher und gelassener zu meistern.

Über Dr. Susanne Rohe

Susanne arbeitet in eigener Praxis als Coach und Mutmacherin. Sie unterstützt Menschen darin, einen flexibleren Umgang mit Belastungen, Stress und Krisen zu erlangen und erfüllende neue Lebenskonzepte für sich zu entwickeln und umzusetzen.



Lena Mieke

Frauen & Ernährung

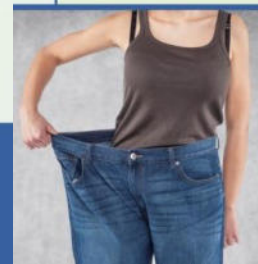
Welche Ansichten über Ernährung gibt es? Was bedeutet „Diät“...? Besonders Frauen haben in ihrem Leben andauernd mit Veränderungen zu tun. Nicht nur der Körper, sondern auch die Sicht auf die Dinge & die Welt um uns herum verändern sich stetig.

Schon heute etwas für unsere Gesundheit von morgen zu tun, gibt Raum für mehr Lebensqualität und Lebensfreude. Lena zeigt Dir in ihrem Vortrag, wie Du einerseits mit den Herausforderungen an die Ernährung als Frau umgehst und andererseits, auch im hektischen Alltag die präventive Wirkung von gesundem, leckerem und schnell zubereitetem Essen nutzt.

Über Lena Mieke

Als staatlich anerkannte Diätassistentin und Ernährungs-Therapeutin ist Lena vor allem die praxisnahe und alltagstaugliche Umsetzung gesunder Ernährung wichtig. Mit ihrer Geschäftspartnerin Mareike Ziegler leitet sie das Food-Start-up MiniWell.

Teil 1



WORKSHOPS & SCHNUPPERKURSE

VORTRÄGE & AUSTAUSCH

Deine Referentinnen

Deine Referentinnen



Alexandra Bieder

Lena Mieke

Ulrike Flügel

Anja Gäde

Alexandra Bieder

Lena Mieke

Teil 1

Teil 2

Gesundes Mikrobiom

Ist unser Mikrobiom ausgeglichen, geht es uns gut. Denn unser Mikrobiom ist essenziell dafür zuständig, wie es unserer Haut, unserer Mundflora und unserem Darm geht. Und damit verbunden auch, wie viel Energie wir haben & wie labil, oder stabil unser Seelenwohl ist. Alexandra Bieder gibt Dir in ihrem Workshop Antworten & Tipps für Dein gesundes Mikrobiom: Was ist eigentlich das Mikrobiom? Was sind die Aufgaben des Haut-, Darm- und Mund-Mikrobioms? Wie hältst Du Dein Mikrobiom fit und kommst dadurch zu mehr Energie & Wohlbefinden?

Über Alexandra Bieder

Als Liebhaberin von nachhaltigem Konsum und Unternehmerin und Networkerin in einem grünen Business arbeitet Alexandra als Mentorin für Erfolg. Sie teilt ihr Wissen mit Frauen, die sich auf den Weg gemacht haben, ihr Leben auf natürliche Weise in neues Fahrwasser zu lenken.

Einkaufstraining

Was gehört wohin? Welche Vorräte machen Sinn? Zusatzstoffe in Lebensmitteln: Was sind versteckte Krankmacher? Salzgehalt, Zuckerberge & Co: Lena gibt Dir in ihrem Workshop ein fundiertes Einkaufstraining für Deine gesunde Ernährung. Eine Ernährung, die sich schnell und einfach in Deinen Alltag integrieren lässt: Von der richtigen Lagerung Deiner Lebensmittel über die Möglichkeit Deine Gerichte gesund aufzupeppen bis hin zur Aufklärung über die Tücken industriell verarbeiteter Produkte sowie das Plus oder Minus von TK-Produkten.

Über Lena Mieke

Lena ist staatlich anerkannte Diätassistentin und Ernährungs-Therapeutin. Dass die Menschen die Kraft der Ernährung begreifen, ist ihr Ziel. Mit ihrer Geschäftspartnerin Mareike Ziegler leitet sie das Food-Start-up MiniWell für praxisnahe, alltagstaugliche Umsetzung gesunder Ernährung.

Klopf Dich frei!

Wir leben in einer Welt, in der wir stets funktionieren wollen und müssen. Damit verbunden ist Stress in Form von negativ gewerteten Emotionen. Aber wie können wir diese belastenden Emotionen loslassen? Oft haben wir uns selbst beigebracht, emotionale Probleme beiseite zu schieben. Von klein auf kommen wir zu der Annahme, dass es fehl am Platz ist, Ängste zu haben. Im Workshop lernst Du eine Technik, mit blockierenden Gefühlen umzugehen. Dabei stimulierst Du durch Klopfen bestimmte Punkte auf dem Körper. So kannst Du üben, Dich von zu starken Gefühlen zu befreien.

Über Ulrike Flügel

Ulrike ist Ergotherapeutin, Neuro-Feedbacktherapeutin & Heilpraktikerin. Seit 2006 arbeitet sie mit unterschiedlichem Klientel. Schwerpunkte in ihrer Heilpraktikerpraxis sind: traditionell chinesische Medizin, Heilkunde und Akupunktur in der Schwangerschaft und die Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen.

Die 3 Säulen der Gesundheit

Gute Ernährung, regelmäßig Sport und Bewegung bedeutet für viele Menschen, ein gesundes Leben zu führen. Doch ist das wirklich Alles? Welche Säulen brauchen wir noch, für ein gesundes Leben auf allen Vital-Ebenen? Anja Gäde gibt Dir in ihrem Vortrag ein ganzheitliches Bild, welche Bereiche im Leben eine Auswirkung auf Deine Gesundheit haben. Du erhältst einen umfassenden Blick darauf, wie gut Deine Selbstfürsorge gerade funktioniert & was Du im Alltag sofort umsetzen kannst.

Über Anja Gäde

Anja führt Menschen wieder in eine neue Kreativität nach Wendepunkten. Sie verbindet ihre Erfahrungen als Unternehmensberaterin mit ihrer kreativen Natur als Life-Coach. Ziel ist es, die eigene Individualität zu erkennen und zu leben, die die Grundlage eines glücklichen und gesunden Lebens darstellt.

Gesundes Mikrobiom

Ist unser Mikrobiom ausgeglichen, geht es uns gut. Denn unser Mikrobiom ist essenziell dafür zuständig, wie es unserer Haut, unserer Mundflora und unserem Darm geht. Und damit verbunden auch, wie viel Energie wir haben & wie labil, oder stabil unser Seelenwohl ist. Alexandra Bieder gibt Dir in ihrem Vortrag Antworten & Tipps für Dein gesundes Mikrobiom: Was ist eigentlich das Mikrobiom? Was sind die Aufgaben des Haut-, Darm- und Mund-Mikrobioms? Wie hältst Du Dein Mikrobiom fit und kommst dadurch zu mehr Energie & Wohlbefinden?

Über Alexandra Bieder

Als Liebhaberin von nachhaltigem Konsum und Unternehmerin und Networkerin in einem grünen Business arbeitet Alexandra als Mentorin für Erfolg. Sie teilt ihr Wissen mit Frauen, die sich auf den Weg gemacht haben, ihr Leben auf natürliche Weise in neues Fahrwasser zu lenken.

Frauen & Ernährung

Wie lerne ich, auf meinen Körper zu hören und intuitiv zu essen? Wie gelingt mir eine bewusste & achtsame Ernährung im Alltag? Besonders Frauen haben in ihrem Leben andauernd mit Veränderungen zu tun. Nicht nur der Körper, sondern auch die Sicht auf die Dinge & die Welt um uns herum verändern sich stetig. Lena betrachtet in ihrem Vortrag mit Dir aus wissenschaftlicher Sicht die Risiken von Über- und Untergewicht. Sie gibt Dir Anregungen für eine bewusste und achtsame Ernährung und zeigt Dir, wie Du Deinen Zyklus und die Wechseljahre mit Deiner Ernährung beeinflusst.

Über Lena Mieke

Als staatlich anerkannte Diätassistentin und Ernährungs-Therapeutin ist Lena vor allem die praxisnahe und alltagstaugliche Umsetzung gesunder Ernährung wichtig. Mit ihrer Geschäftspartnerin Mareike Ziegler leitet sie das Food-Start-up MiniWell.



WORKSHOPS & SCHNUPPERKURSE



Manuela Ente



Lena Mieke

Teil 2



Tahnee Wilms

Lebensmittel-ABC

Mit dem Nutri-Score erkennst Du sofort wie gut die Nährwerte eines Lebensmittels sind. Er unterstützt Dich, eine bessere Produkt-Auswahl zu treffen und ausgewogen und gesund zu essen und zu trinken.

Aber wie funktioniert der Nutri-Score? Welche Inhaltsstoffe muss ein Produkt haben, um ein grünes A oder ein rotes E zu erhalten? Welcher Algorithmus berechnet den Nutri-Score und welche Nähr- und Inhaltsstoffe werden dabei berücksichtigt? Manuela Ente erklärt Dir den Nutri-Score Schritt für Schritt & gibt Dir Tipps für Deine gesunde Ernährung.

Über Manuela Ente

Lebensmittel = Mittel für ein gutes Leben. Manuela ist seit 15 Jahren in der ambulanten Ernährungsberatung tätig und zeigt Dir, wie Du Dich im Lebensmittel Dschungel, beim Einkauf und im Alltag gut zurecht findest und wie Dir zum Beispiel der Nutri-Score dabei helfen kann.

Einkaufstraining

Von der Pubertät bis zu den Wechseljahren: Mit guter, ausgewogener Ernährung gibt es viele Ansatzpunkte für mehr Lebensqualität und mehr Lebensfreude.

In diesem Workshop gibt Dir Lena Tipps für die optimale Planung von Einkauf, Kochen und der Verwertung von übriggebliebenem.

Du erhältst Anregungen für einen günstigen und dennoch gesunden Einkauf: Bio vs. konventionell, Markenprodukte vs. Eigenmarken. Darüber hinaus erfährst Du: Wie ist ein Supermarkt aufgebaut? Welche Möglichkeiten gibt es und wie unterscheidet sich gesundheitsfördernde Lebensmittel von Ungünstigen?

Über Lena Mieke

Lena ist staatlich anerkannte Diätassistentin und Ernährungs-Therapeutin. Dass die Menschen die Kraft der Ernährung begreifen, ist ihr Ziel. Mit ihrer Geschäftspartnerin Mareike Ziegler leitet sie das Food-Start-up MiniWell für praxisnahe, alltaugliche Umsetzung gesunder Ernährung.

Easy Yoga für Dich

Beim Yoga hebst Du keine Gewichte und legst auch keine Kilometer zurück. Trotzdem macht Yoga richtig fit – und noch dazu gesund, entspannt und glücklich! Der Begriff Yoga bedeutet "Vereinigung" und "Integration" von Körper & Seele.

In ihrem Schnupperkurs erläutert Dir Tahnee die wohltuende Wirkungsweise von Yoga auf Deinen Körper: Mehr Energie, weniger Stress, Entgiftung, Stärkung der Muskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule sowie Entspannung. Darüber hinaus zeigt Dir Tahnee einige kleine, einfache Yoga-Übungen für Dich & Deinen Alltag.

Über Tahnee Wilms

Tahnee ist Psychologin (M.Sc.) und spezialisiert auf das Thema Stressmanagement für Frauen. Neben ihrer Arbeit als psychologischer Coach ist Tahnee ausgebildete Yoga-Lehrerin. Ihre Herzensangelegenheit ist es, Frauen dabei zu helfen, sich aus chronischem Stress zu befreien und mit Hilfe von Yoga besser abzuschalten und zu entspannen.

Das Programm auf einen Blick

= Vorträge & Austausch = Workshop & Schnupperkurse

	Sa., 17.09. 14 – 18 Uhr	So., 18.09. 14 – 18 Uhr	Sa., 24.09. 14 – 18 Uhr	So., 25.09. 12 – 16 Uhr
Die 3 Säulen der Gesundheit				
Resilienz-Booster				
Frauen & Ernährung - Teil 1				
Gesundes Mikrobiom				
Einkaufstraining - Teil 1				
Klopf Dich frei!				
Die 3 Säulen der Gesundheit				
Gesundes Mikrobiom				
Frauen & Ernährung - Teil 2				
Lebensmittel-ABC				
Einkaufstraining - Teil 2				
Easy Yoga für Dich				

Lust auf mehr Gesundheit ...?



Dann ab in die Natur und Waldbaden! Im Wald findet der Mensch zu sich selbst. Mehr noch: Waldbaden ist ein gesundes Erlebnis für Körper und Seele.

Shinrin-Yoku, japanisch für „Baden im Wald“, wird in Japan als Bestandteil eines gesunden Lebensstils gepriesen. Den Begriff hat das dortige Forstministerium im Jahre 1982 geprägt. Shinrin-Yoku bedeutet, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen. „Waldbaden“ setzt auf die Heilkraft der Bäume. Ätherische Pflanzenöle (Terpene) mindern den Stress. Demnach verbessert bereits ein kurzes Waldbad: Atmung, Puls und Blutdruck und senkt das Risiko von Kreislauferkrankungen.

Mit Shinrin-Yoku, dem Trend aus Japan lernst Du Achtsamkeit und Entschleunigung. Diese Gesundheitskultur aus Japan ist natürliche Medizin für Körper, Geist und Seele.

Alle Infos und Termine findest Du unter: www.frauenclub-hannover.de



Auf einen Blick!

>> Covid 19 · Infos

Es gelten am jeweiligen Veranstaltungstag die aktuellen Bestimmungen und Verordnungen des Bundes und des Landes.

>> So meldest Du Dich an!

PREIS - INFO

Ticket für **1 Person** je Veranstaltungstag:
39,00 €* [inkl. ges. MwSt.]



Freundinnen-Ticket je Veranstaltungstag:
2 für 1: für 39,00 €* [inkl. ges. MwSt.]



Plätze nach Verfügbarkeit

*Im Tages-Ticket-Preis ist die Teilnahme an allen 3 Vorträgen (Sa) **oder** an allen 3 Workshops (So) enthalten.

**Getränke & vitale Snacks sowie Kaffee & Kuchen vor Ort erhältlich.

**JETZT
ANMELDEN!**

Du hast 2 Möglichkeiten Dein Ticket zu bestellen:



Anmeldung per E-Mail an: info@frauenclub-hannover.de

ODER



Buche Dein Ticket in unserem Ticketshop unter:
www.frauenclub-hannover.de/eventim-tickets/



Bei beiden Buchungs-Möglichkeiten bekommst Du Deine Anmeldebestätigung und Dein Ticket per E-Mail.

**VORTRÄGE & WORKSHOPS
RUND UM DEINE GESUNDHEIT!**

>> Dein Veranstaltungsort UZ Hannover

Unternehmerinnen-Zentrum Hannover



Unternehmerinnen-Zentrum Hannover
Hohe Str. 11, 30449 Hannover

Mit dem Auto: Parkplätze sind direkt am Haus und hinten auf dem Hof vorhanden.

Mit der Bahn: Ab Kröpcke mit der Stadtbahn Linie 9 (unterirdisch, Fahrtdauer 3 Minuten)

Mit dem Bus: Ab Hauptbahnhof/ZOB mit dem Bus 300 oder ab Aegidientorplatz mit dem Bus 120 bis Haltestelle „Schwarzer Bär“. Von dort ca. 350 m Fußweg.



Zum Gesundheitstag bei „Konferenzraum“ klingeln.