

Live-Events: Programmübersicht

| Programmübersicht | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|
| Montag 09.03. Mental Load sichtbar machen & Verantwortung neu denken | | Dienstag 10.03. Im Einklang mit dem Zyklus arbeiten & trainieren | | Mittwoch 11.03. Mutterschaft gesund gestalten & Rückkehr erleichtern | |
| Donnerstag 12.03. Wechseljahre sichtbar machen & professionell begleiten | | Freitag 13.03. Gesund führen & weibliche Stärken nutzen | | | |
| 9:00 Uhr Keynote 30 min | Erschöpft, angepasst, überlastet: Warum Frauengesundheit ein strukturelles Thema ist mit Jessica Kottirre | Eine Frage der Phase: Warum Frauen anders Sport treiben sollten als Männer mit Frances Weber | Empowerment rund um Schwangerschaft, Geburt und postnatale Gesundheit mit Jutta Wohlrab | Menopause und Leadership: Neue Klarheit, neue Stärke mit Jessica Kottirre | Mehr als funktionieren: Potenzialentfaltung für Frauen im echten Alltag mit Nicole Haller |
| 10:45 Uhr Workshop 60 min | Mental Load verstehen und loslassen | Ernährung im weiblichen Zyklus | Gesund und stark durch die Mutterschaft | Ernährung in der Menopause | Frauen in Führung |
| 14:00 Uhr Impulsvortrag + Q&A 45 min | Gesund mit Geld: Warum Geld Frauengesundheit ist mit Bianka Thielke | Zyklus und Job: Wenn der Körper den Arbeitsalltag mitbestimmt mit Kathrin Hierczy | Zwischen Baby und Business: Mentale Gesundheit nach der Geburt mit Natalie Samimi | Wechseljahre im Job: Lösungen finden und Tabus abbauen mit Anke Lahaije | Migräne und Neurodiversität bei Frauen: Arbeiten in Systemen, die nicht für uns gemacht sind mit Prof. Dr. Dagny Holle-Lee |
| 16:00 Uhr Energizer 20 min | Sanfte Bewegung gegen Kopf- und Nackenentspannung | Entspannung bei Unterleibsbeschwerden | Atem und sanfte Aktivierung für Beckenboden und Rücken | Sanfte Bewegungen bei Hitzewallung und Schlafbeschwerden | Atempause bei der Arbeit |