

# Live-Events: Programmübersicht

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