



19.-20. Juni 2026
im Klubhaus Hausdorf

Stark bleiben

FRAUEN ZWISCHEN CARE-ARBEIT UND SELBSTFÜRSORGE

im Alltag

Programm:

19. Juni, 14:00 - 18:3

14:00 Uhr Begrüßung

14:15 Uhr Impulsvortrag "Frauen an der Grenze der Belastbarkeit"

mit Luise Hewerer, TU Dresden

15:00 Uhr Kaffeepause mit Kuchen und Gebäck

15:30 Uhr rotierende Workshops: Entspannung mit Yoga & Stressregulation mit Aromatherapie

5 €

TEILNAHMEGEBÜHR PRO TAG

20. Juni 09:00 - 14:30 Uhr

09: 00 Uhr Begrüßung und Kennenlernen

**09:45 Uhr Vortrag Frauengesundheit im Lebenslauf
mit Gynäkologin Solveig Streubel**

11:00 Uhr Gesprächsrunde Fragen und Diskussion

12:00 Uhr Kaffeepause mit Kuchen und Snacks

**12:45 Uhr rotierende Workshops: gesunde
Ernährung - der Balancetisch
& Stressbewältigung / Entspannung**

Land Frauen
Sächsischer Landfrauenverband e.V.

ANMELDUNG:

landfrauen.mueglitztal@gmail.com

TELEFON: 0174 9718884

**KLUBHAUS
OT HAUSDORF
OBERE DORFSTRASSE 10
01768 GLASHÜTTE**



Illustration : Ganva