

Frauen. Gesundheit - Live!
Sa, 06.09.25 // 09:30 - 17:30 Uhr



KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS
Diözesanverband Münster

**Wir laden Dich ein, auszuprobieren, was Dir
Spaß macht!
Entdecke mit der kfd eine neue Leidenschaft
und tue Körper, Geist und Seele etwas Gutes!**

VORTRÄGE

**Starke Frauen, klarer Kopf - mit Bewegung dem Mental Load
begegnen**
**Kathryn Ohm, Systemische Coachin (DCV), Systemaufstellerin
(DGfS), Stressmanagement (IHK)**

Kennst du das Gefühl, für andere da sein, an alles denken zu müssen - von Familienorganisation über Beruf bis hin zu unsichtbaren Verantwortungen - und dabei selbst oft auf der Strecke zu bleiben? Dieser ständige Mental Load kann zu Erschöpfung, Stress und sogar körperlichen Beschwerden führen.

Hier erfährst du, was Mental Load genau ist, welche Auswirkungen er auf deinen Geist und Körper hat und warum Bewegung ein hilfreiches Gegenmittel sein kann! Du lernst einfache, alltagstaugliche Übungen kennen, die du direkt umsetzen kannst, um dich leichter und kraftvoller zu fühlen. Denn wenn du dich bewegst, dann entlastest du nicht nur deinen Körper, sondern befreist auch deinen Geist.

**Schlummerland ADÉ ??? - Naturheilkundliche Wege zu innerer
Ruhe und erholsamem Schlaf**
mit Dagmar Neffgen, Heilpraktikerin

Guter Schlaf ist kein Zufall – sondern das Ergebnis von Achtsamkeit, Umgebung und innerer Balance. In diesem Vortrag nehmen wir dich mit auf eine naturheilkundliche Entdeckungsreise rund um das Thema Schlaf. Du erfährst, wie du mit ganzheitlichen Methoden wie beruhigenden Abendroutinen, gezieltem Stressabbau, hormoneller Balance und einem schlaffreundlichen Essverhalten deine Schlafqualität nachhaltig verbessern kannst.

Auch ätherische Öle, geeignete Nahrungsergänzungen, sowie die Reduktion äußerer Reize spielen eine zentrale Rolle. Was tut dir wirklich gut? Und was stört deinen Schlaf vielleicht mehr, als du denkst? Lass dich inspirieren und finde neue Wege zu mehr Ruhe, Gelassenheit und erholsamem Schlaf.

Veranstalterin

kfd-Diözesanverband Münster e. V.
Schillerstr. 44b, 48155 Münster
www.kfd-muenster.de
hallo@kfd-muenster.de
Tel.: 0251 - 495 471

in Kooperation mit der
Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Herten,
der VHS Herten und den kfd-Regionen Herten
und Recklinghausen

Veranstaltungsort

Martin-Luther-Europaschule
Martin-Luther-Str. 3, 45701 Herten

Kosten und Anmeldung

38€ für interessierte Frauen
29€ für kfd-Mitglieder
inkl. Mittagssnack

Hier anmelden:



Anmeldungen bis zum 25. August 2025 per E-Mail an va@kfd-muenster.de oder scanne den QR-Code und melde Dich direkt über das Buchungsformular an!

Eine Kooperation von



HERTEN



Gefördert durch



Volksbank
Ruhr Mitte



Rotary
Club Herten



**SAMSTAG,
06.09.25**

**FRAUEN.
GESUNDHEIT -
LIVE!**



VORTRÄGE

**Ernährung für Frauen: Mediterrane Küche
mit Marie Bremer, Oecotrophologin**

Die mediterrane Ernährung ist nicht nur lecker, sondern unterstützt auch unsere Gesundheit. Sie kann Entzündungen reduzieren, wodurch bestimmte Krankheiten präventiv verhindert und unterstützend begleitet werden können, sodass das Wohlbefinden z. B. auch in den Wechseljahren gesteigert wird.

WORKSHOPS

**smovey®-WALKING - swing, move and smile
mit Susanne Witte, smovey® Walking Guide**

Gesunde Bewegung, die auch Gleichgewicht und Koordination fördert: smovey®-WALKING ist die wohl vielfältigste Art des Walkens. Durch das aktive Schwingen der smovey®-RINGE spürt man die Vibration, die die kleinen Stahlkugeln in den geriffelten Ringen erzeugen. Über die Handreflexzonen und das Wasser in unserem Körper überträgt sie sich auf den gesamten Organismus und vitalisiert sämtliche Körperzellen. Die smovey®-RINGE werden gestellt. Bitte achte auf stabiles Schuhwerk und wettergerechte Kleidung.

**Aikido (Ai = Harmonie) - (Ki = innere Stärke) - (Do = Lebensweg)
mit Renate Behnke, Aikido Trainerin, 5. DAN**

Aikido trägt dazu bei, körperlich fit zu werden. Du erlernst viele neue Bewegungen, wobei Bewegungsgefühl und Koordinationsvermögen beim Training im Vordergrund stehen. Aikido als Kampfkunst lehrt, wie du einem Angriff ausweichst, diesen kontrollierst oder neutralisierst. Die Techniken zur Selbstverteidigung verfolgen im Aikido das Ziel sowohl sich selbst zu schützen als auch den Angreifer nicht zu verletzen. Die Geschmeidigkeit des Körpers wird geschult, die Gesundheit, das allgemeine Wohlbefinden, die Konzentrationsfähigkeit gefördert und dein Selbstvertrauen gestärkt.

**Mach DICH FÜHL.bar mit Qigong
mit Gabriele Johanna Erbe, Qigong Lehrerin**

Du bist nicht energielos, deine Energie ist nur blockiert. Qigong bietet dir die Möglichkeit mit langsamen und fließenden Bewegungen und der tiefen Atmung in einen entspannten Zustand zu kommen. Du aktivierst deine ureigene Lebensenergie. Körper, Geist und Seele werden eine Einheit und du FÜHLST DICH ganz.

WORKSHOPS

**Ladies Latina Solo
mit Alex Schwarz, Choreograph, Inhaber Tanzschule „Tanz bei Schwarz“**

Sonne, Sommer, Karibik-Feeling! Lass dich von mitreißenden Rhythmen begeistern und tanze dich in Urlaubsstimmung! In diesem Workshop lernst du die schwingvollen Bewegungen von Merengue, Salsa und Bachata kennen – lebendig, fröhlich und voller Energie. Lateinamerikanische Musik, einfache Schrittfolgen und fließende Hüftbewegungen lassen dich den Alltag vergessen und pure Lebensfreude spüren. Bequeme Kleidung und gute Laune – mehr brauchst du nicht!

**Faszientraining - Dehnen für ein kraftvolles Bindegewebe
mit Bernd Ebert, Master Instructor Balance, Cardiodiplom**

Das muskuläre Bindegewebe (Faszien) spielt eine große Rolle für das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Es geht darum, verklebte Strukturen aufzubrechen und die Faszien insgesamt geschmeidiger, elastischer und stärker zu machen. Der Workshop zeigt dir diese wunderbare Bewegungsmethode mit der Rolle.

**Aromatherapie im Alltag - Prävention, Selbstfürsorge & Erste Hilfe mit
ätherischen Ölen
mit Dagmar Neffgen, Heilpraktikerin & Aromatherapeutin und Doreen Ackermann, Aromatherapeutin**

Du erhältst eine kurze Einführung in die Welt der ätherischen Öle. Erfahre, wie sie wirken, worauf du bei der Anwendung achten solltest und welche Düfte besonders harmonisierend, erfrischend oder entspannend sind. Dann wird es praktisch: Du lernst verschiedene ätherische Öle kennen, schnupperst an ihnen und erspürst ihre Wirkung auf dich. Außerdem erhältst du deinen eigenen, kleinen Duft-Roll-On für deine innere Balance und Entspannung. Freue dich auf einen sinnlichen Workshop, in dem du die Kraft der Düfte für dich entdecken kannst!

**Klangschalenentspannung
mit Sabine Kiepert, Klangschalenentspannungstherapeutin/-pädagogin**

Lauschen, Spüren, Entspannen ... die sanften Schwingungen der Klangschalen entfalten ihre Wirkung auf körperlicher und geistiger Ebene. Sich einlassen und mitschwingen fördert die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Verspannungen und Blockaden können sich lösen. Wir können entspannen und loslassen und uns eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen.
(bitte dicke Socken, Handtuch, ggf. leichte Decke mitbringen)

WORKSHOPS

**Selfcare! - Heilende Hände hat jede von uns - sich selbst mal was Gutes tun!
mit Silvia Thomas, Heilpraktikerin**

Selbstfürsorge beinhaltet auch, unsere Selbstheilungskräfte nicht aus den Augen zu verlieren. In diesem Workshop geht es darum, über unsere Hände Energien fließen zu lassen und sowohl im geistig seelischen Bereich als auch in unserem Körper etwas zum Positiven zu verändern. Emotionale Freiheitstechnik (EFT), kurz Klopfakupressur und Japanisches Heilströmen: Zwei Therapien, abgeleitet aus der traditionell chinesischen Medizin, machen sich die Energieleitbahnen in unserem Körper zu Nutze.

**Kneipp - Wohlbefinden für Körper & Geist
mit Bianca Rauh, Gesundheitstrainerin**

Erlebe die wohltuende Wirkung der Kneipp-Methode, lerne einfache Anwendungen kennen, die deine Gesundheit und dein Wohlbefinden stärken und erlebe, wie kleine Veränderungen eine große Wirkung haben können.

Dich erwarten:

- Einführung in die 5 Säulen der Kneipp-Lehre (1. Wasser, 2. Bewegung, 3. Pflanzen und Kräuter, 4. Ernährung, 5. Balance)
- praktische Anwendungen, wie Armband und Handmassage
- Tipps für mehr Wohlbefinden im Alltag

**FELDENKRAIS® - Bewusstheit durch Bewegung
mit Dorothe Scheifert, FELDENKRAIS®-Lehrerin**

Während einer FELDENKRAIS® Stunde wird das eigene Bewegungsrepertoire erkundet und neue bzw. vergessene ganzheitliche Bewegungsabläufe angeboten. Alle Bewegungen werden langsam und mit kleinen Pausen ausgeführt. Lassen Sie sich von sich selbst überraschen: Sie sind viel beweglicher als Sie dachten! Ziel ist es, mehr Freude und Leichtigkeit an jeder Bewegung des Alltags zu haben. Bitte mitbringen: warme Socken - gemütliche Kleidung - kleines flaches Kissen oder Handtuch.