

# Kostenlose Seminare 2024

für körperliche, mentale und wirtschaftliche  
Frauengesundheit

**24** JAN  
18.00 Uhr

Resilient  
durchs  
Leben

mit Ingrid Stift, MSc

**21** FEB  
18.00 Uhr

Weiblicher  
Zyklus I  
Beginn des Frauseins

mit Sophia Müllauer, BSc

**20** MÄRZ  
18.00 Uhr

Weiblicher  
Zyklus II  
Die Menopause

mit Dr. Lucia Will

**17** APR  
18.00 Uhr

Ernährung  
in den  
Wechseljahren

mit  
Mag. Bettina Vogler, MSc

**22** MAI  
18.00 Uhr

Körper-  
bewusstsein  
mit allen Sinnen

mit Dr. med.  
Monika Steinkellner

**19** JUN  
18.00 Uhr

Biografiearbeit  
für Frauen  
verstehen & gestalten

mit Mag. Johanna Leon

**17** JUL  
18.00 Uhr

Tanzend den  
Beckenboden  
stärken

mit Isabella Kramer, BSc

**21** AUG  
18.00 Uhr

Frauen &  
Führung  
in allen Lebensphasen

mit Isabel Laczkovich

**18** SEP  
18.00 Uhr

Frauen &  
Geld  
gesund wirtschaften

mit  
Mag. Elisabeth Eckhart

**16** OKT  
18.00 Uhr

Umgang mit  
Stress

mit Mag. Ulrike Urtz

**20** NOV  
18.00 Uhr

Weibliche  
Kommunikation

Rhetorik &  
Schlagfertigkeit  
mit Beatrix Neundlinger

**28** NOV  
13.00 Uhr

Selbstbewusst  
und sicher  
auftreten

mit Susanna Fink

**frau  
sein**

gesund gestärkt  
durchs Jahr!



Kostenlose,  
verbindliche  
Platzreservierung



Stell dir eine Welt vor, in der selbstbewusste Frauen gleichberechtigt an der Gesellschaft und Wirtschaft teilnehmen.

## Das ist die Vision von **fRAUSEIN**

FRAU SEIN will das Bewusstsein auf die eigenen Stärken und Bedürfnisse lenken und Frauen in ihren täglichen Herausforderungen unterstützen.

Wir sprechen wichtige Themen der Frauengesundheit bei FRAU IDA in Zwettl an.

**Reserviere dir deinen kostenlosen  
Veranstaltungsplatz!**

**Jeden ersten Mittwoch um 18 Uhr:**  
Kennenlernen und Austausch sowie kurze Vorstellung des Monatsthemas.

**Jeden dritten Mittwoch um 18 Uhr:**  
Vertiefendes Gratis-Seminar aus dem Bereich der körperlichen, mentalen oder wirtschaftlichen Frauengesundheit.

**Nimm deine Freundin mit!**

Veranstaltungsort:  
Hauptplatz 16, 3910 Zwettl  
Tel. 02822/21340

