

„Frauen – stark – stärker – selbstbewusst“

17. Gronauer Frauen-Power-Day lädt am 8. Oktober ein

Was haben Rosa Luxemburg, Sophie Scholl, Anne Frank, Coco Chanel, Romy Schneider und Lady Diana gemeinsam? Sie stehen stellvertretend für die wenigen, starken und selbstbewussten Frauen, die im 20. Jahrhundert von sich reden machten. Davon gibt es heutzutage weitaus mehr, da sich die Stellung der Frau völlig verändert hat. Selbstbewusst steht die Frau von heute ihren Mann.



„Frauen – stark – stärker - selbstbewusst“ lautet daher das Thema des 17. Gronauer Frauen-Power-Day, zu dem die Kooperationsgemeinschaft aus Kneipp-Verein Gronau und Gleichstellungsstelle der Stadt Gronau, Antonius Apotheke, Kneipp Bund NRW, Volksbank Gronau-Ahaus und IKK classic Interessierte am Samstag, 8. Oktober 2016 ab 13.30 Uhr im Walter-Thiemann-Haus begrüßen möchte.

„Selbstbewusstsein wird dem Menschen in der Tat nicht in die Wiege gelegt. Man kann es aber entwickeln. Jeder kann an seinem Selbstbewusstsein arbeiten, es fördern und trainieren... Das Maß des Vertrauens eines Menschen in sich selbst hängt in erster Linie davon

ab, wie er sich selbst und sein Umfeld ihn wahrnimmt. Der 17. Frauen-Power-Day möchte Anregungen zu der Frage geben, was jeder selbst für sich tun kann, um sein Selbstbewusstsein zu stärken“, erklärt Bernd Ahlers als Vorsitzender des Kneipp-Vereins.

„Neben einer Vielzahl an Informationen zu diesem Thema können sich die Frauen zudem auf Bewegungsangebote und qualifizierte Workshops freuen. Musikalische Unterhaltung, ein Gewinnspiel sowie ein gemeinsames Kaffeetrinken runden den unterhaltsamen Nachmittag in gewohnter Manier ab“, nennen Edith Brefeld (Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Gronau), Nicole Buß (Marketingservicekraft der IKK classic) sowie Stefan Homölle von der Volksbank Gronau-Ahaus eG gute Gründe für den Besuch des Frauen-Power-Day.

Unter der Leitung von Präventionsübungsleiterin Mechthild Büscher starten die Besucher bewegt in den Nachmittag. Der offiziellen Eröffnung des Frauen-Power-Days folgen Grußworte von der Vertreterin der Stadt Gronau sowie von Sarah Succow als Vertreterin des Kneipp-Bund Landesverbands NRW, ehe Wasserinspirationen und eine kleine Stärkung in Form von Kaffee und Kuchen auf dem Programm stehen.

Gegen 14.30 Uhr freut sich die Dipl. Psychologin Ingeborg Belger aus Ahaus darauf, mit ihrem Vortrag den Zuhörerinnen die einzelnen Bausteine des Selbstbewusstseins zu erläutern. Im Anschluss daran können die Besucher an zwei der insgesamt sechs Workshops zum Thema Selbstbewusstsein teilnehmen. Die Palette der Mitmachangebote reicht in diesem Jahr von „Achtsamkeit-Baustein für Vertrauen und Gelassenheit“ über „Sich selbst bewusst und selbstbewusst“ und „Singen macht Spaß, Singen tut gut“ bis hin zu „Yoga – Baustein für Stärke und Selbstbewusstsein“ sowie „Mit dem eigenen Körper Stärke entwickeln. „Ich unterstütze den Frauen-Power-Day aktiv seit dem Jahre 2012, weil ich die Angebote speziell für Frauen für sehr gelungen halte. In diesem Jahr widme ich mich in meinem Workshop der Volkskrankheit Osteoporose, da diese schleichende Erkrankung häufig Frauen ab 45 Jahren betrifft. Hier bietet der Kneipp Verein verschiedene Angebote, um gemeinsam und mit Spaß in Bewegung zu bleiben.“, erläutert Apothekerin Doris Lienkamp.

Mit einem Sektempfang, bei dem die Eper Schlagersängerin Danielle für musikalische Unterhaltungen sorgt, wird der unterhaltsame Nachmittag ausklingen.

Der Eintritt ist für Kneipp- und IKK-classic-Mitglieder frei, Nichtmitglieder beteiligen sich mit fünf Euro. Eine Anmeldung zum Frauen-Power-Day ist wünschenswert unter der Telefonnummer ☎02565 / 4054664 oder per e-Mail unter www.kneippverein-gronau.de.

Kontakt:
Kneipp-Verein Gronau e.V.
Bernd Ahlers
Parkweg 50
48599 Gronau
Telefon 0 25 65 / 35 28
kneipp-gronau@gmx.de
www.kneippverein-gronau.de