

Von Frauen - für Frauen

Zeit für mich. *deinRaum* für Dich.

**WELT-
FRAUENTAG**

Ein Tag, der Dir gehört.

Zum Ankommen, Auftanken, Spüren und Austauschen.

07. März 2026 | 10:00-15:00 Uhr

deinRaum Luisenthaler Straße 5 "Bellevue" / Karben

- **Impulsvorträge & Mini-Workshops**
- **persönliche Gespräche & Kennenlernen vor Ort**
- **verschiedene Angebote unter einem Dach**
- **Freier Eintritt**

Bewegung

Feldenkrais® | Pilates® |
Funktionelles Training | Rolfing®

Begleitung

Business Coaching & Beratung |
Supervision | Embodied Coaching |
Resilienz | Narbenbehandlung

Familie & Entwicklung

fitdankbaby® | Kinderphysiotherapie |
Entwicklungssprechstunde |
Selbstbehauptung



deinRaum

06039 - 4691095



www.deinRaum-Karben.info



Luisenthaler Straße 5 / Karben



Von Frauen - für Frauen

Zeit für mich. *deinRaum* für Dich.

Unser Programm für Dich:

Mitmachsessions:

10:15 Feldenkrais® - **Beweglich sein ein Leben lang**

Sonja Werner - deinRaum

12:00 Pilates® - **Stärke deine Mitte und finde Balance**

Monika Hämmelmann

Impulsvorträge:

11:00 **Perfekt vorbereitet - und trotzdem nicht ans Ziel gekommen**

Nicole und Eva Wagmann NEW Coaching

11:30 **Entwicklungssprechstunde - Was macht mein Baby da?**

Sonja Werner deinRaum

11:45 fitdankbaby® - **Das Fitnesskonzept für Mamas**

Carina Weggler zertifizierte Fitness-Trainerin

13:00 **Klarer Kopf in Stressmomenten - Mini - Resilienz- Impuls**

Claudia Hartmann coachdichstark

13:30 **Funktionelles Kleingruppentraining 60+**

Carina Weggler zertifizierte Fitness-Trainerin

13:45 **Embodied Coaching - Der Körper lügt nicht**

Sonja Werner deinRaum

14:00 Zeit für Austausch und Gespräche

**OPENING
10:00 UHR**

deinRaum



NEW COACHING

fitdankbaby®
Fitness für Dich & Dein Baby