

INSER PROGRAMM

13:00 Uhr

Begrüßung & Reden

13:30 Uhr -
15:00 Uhr

- Mein Körper im Wandel
- Soulbirth: Weibliche Schwangerschaftsenergie und Achtsamkeit
- Wohlfühlen in den Wechseljahren

Kaffee & Kuchen

16:00 Uhr -
17:00 Uhr

- Gleichstellung gestalten – Frauen bauen ihre Zukunft
- Wer kümmert sich? Care-Arbeit und Geschlechtergerechtigkeit
- Karriere oder Küche? Klischees im Check

Pause

17:30 Uhr -
19:00 Uhr

- Vocal Impact: Rhetoriktraining für Frauen
- Die richtige Ernährung für die Frau
- Hatha Yoga nach der Himalaya Tradition

Pause

(mit Essensmöglichkeit)

20:00 Uhr -
21:00 Uhr

- Rio Abierto (ohne Anmeldung)

bis 01:00 Uhr

Party

(ohne Anmeldung)

Anmeldungen: Instagram / Facebook @frei.frau.raum,
freifrauraum@gmail.com, oder per WhatsApp
+39 342 533 8828

DIE REFERENTINNEN



Elisa Piscopiello

Mein Körper im Wandel

Zielgruppe: 12–20 Jahren
Themen: Weiblicher Zyklus, „Jahreszeiten“ im Körper, Pubertätsveränderungen



Mamie.s

Soulbirth: Weibliche Schwangerschaftsenergie und Achtsamkeit

Zielgruppe: ab 18 Jahren
Themen: Techniken zur Achtsamkeit, Erkundung weiblicher Schwangerschaftsenergie und praktische Übungen,



Evi Hellweger

Wohlfühlen in den Wechseljahren

Zielgruppe: ab 35 Jahren
Themen: hormonelle Umbauphase, mit Fokus auf Körpersysteme, Hormone, Lebensstil



Brigitte Hofer

Gleichstellung gestalten – Frauen bauen ihre Zukunft

Zielgruppe: ab 16 Jahren
Themen: Was bedeutet Gleichstellung und warum ist sie gerade für junge Frauen wichtig?



Katharina Crepaz

Wer kümmert sich? Care-Arbeit und Geschlechtergerechtigkeit

Zielgruppe: ab 16 Jahren
Themen: ungleiche Verteilung von Care-Arbeit, Folgen für Geschlechtergerechtigkeit, wie kann Sorgearbeit politisch und gesellschaftlich fairer aufgeteilt werden



Ingrid Kapeller

Karriere oder Küche? Klischees im Check

Zielgruppe: ab 16 Jahren
Themen: Wer arbeitet wie viel? Wer kümmert sich um Haushalt, Kinder oder Angehörige? Und warum ist das oft noch ungleich verteilt?



Marlene Erschbamer

Vocal Impact: Rhetoriktraining für Frauen

Zielgruppe: ab 16 Jahren
Themen: eigene Stimme als strategisches Instrument kennenlernen und gezielt einsetzen



Szilvia Stricker

Die richtige Ernährung für die Frau

Zielgruppe: ab 18 Jahren
Themen: Die richtige Ernährung im Einklang mit Mutter Natur: Für Schönheit, strahlende Haut und ausgeglichene Hormone.



Heideline Laimer

Hatha Yoga nach der Himalaya Tradition

Zielgruppe: ab 16 Jahren
Themen: sanfte Körperübungen, das bewusste Beobachten des Atems und Meditation



Kathrin Ebner

Rio Abierto

Zielgruppe: alle
Themen: Eine Methode die Elemente aus Tanz, Körperarbeit, Musik und Persönlichkeitsentwicklung miteinander verbindet

INSER PROJEKT

Mir mochen am 07. März, in Lana a Event lei
für ins Frauen und Madlen, um wichtige
Themen für ins zu besprechen, zu erleben
und vonanonder zu lernen.

Mir loden enk ein zu an spannenden Tog mit
verschiedenen Workshops, Vorträgen und
Diskussionen.

Zum Abschluss tonzn und feiern mir
zusammen in insertn Ehrentog ini!

INSER TEAM



Eva Noemi Nadine Vanessa

Mir freien ins af enk!

DANKE AN INSERE SPONSOREN!



Maturaprojekt
BBZ Zuegg Meran
Nadine | Eva | Vanessa | Noemi



Am **07. März**
ab **13:00 Uhr**
im **Jugendzentrum "JUX" in Lana**

