

Der LandFrauenverein Dertingen lädt zum Seminar ein



Gönn' Dir! – Ein Tag für mich! Ein Wohlfühl-Seminar für Frauen

Gäste sind
willkommen!*

Samstag, 18. Oktober 2025

Rathaus in Dertingen

Referentin: Aylin Bergemann
Bildungs- und Sozialwerk des
LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des
LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

* Gäste sind willkommen! Sie müssen kein Mitglied im Verein sein.
Bei uns ist Jede/r willkommen!

Seminar

Gönn' Dir! – Ein Tag für mich! Ein Wohlfühl-Seminar für Frauen

Zeit für dich – mit Bewegung, Achtsamkeit und neuen Impulsen. In diesem halbtägigen Seminar dreht sich alles um Selbstfürsorge, körperliche Aktivität und mentale Stärke. Freuen Sie sich auf:

- kleine Bewegungseinheiten (Herz-Kreislauf, Kräftigung, Entspannung)
- Impulse & Übungen zur Selbstreflexion
- Tipps für mehr Gelassenheit im Alltag

Für alle Frauen, die sich selbst mal wieder etwas Gutes tun möchten.

Uhrzeit	10.00 – 15.30 Uhr
Ort	Rathaus Aalbachstraße 35 97877 Dertingen
Seminar-Gebühr	Mitglieder: 10 € Nicht-Mitglieder: 20 €
Anmeldung bis 12.10.2025 bei	Heike Flegler, Tel.: 09397 / 95046

Bitte mitbringen:
Sportmatte, Getränk und bequeme Kleidung

* Gäste sind willkommen! Sie müssen kein Mitglied im Verein sein.
Bei uns ist Jede/r willkommen!