

Der LandFrauenverein Waiblingen-Neustadt lädt zum Seminar ein



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

*Gäste sind
willkommen!**

Samstag, 21. März 2026

Paul-Gerhardt-Haus in Waiblingen-Neustadt

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

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

* 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 | 9.30 – 14.00 Uhr |
| Ort | Paul-Gerhardt-Haus Söhrenbergweg 21 71336 Waiblingen-Neustadt |
| Seminar-Gebühr | Mitglieder: 10 € Nicht-Mitglieder: 20 € |
| Anmeldung bis 18.3.2026 bei | Ute Fischer, Telefon: 60 48 777 (AB Feinweber) oder LandFrauen Handy: 01575 630 43 37 |

**Bitte mitbringen:
Sportmatte und bequeme Kleidung.
Für Getränke ist gesorgt.**

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