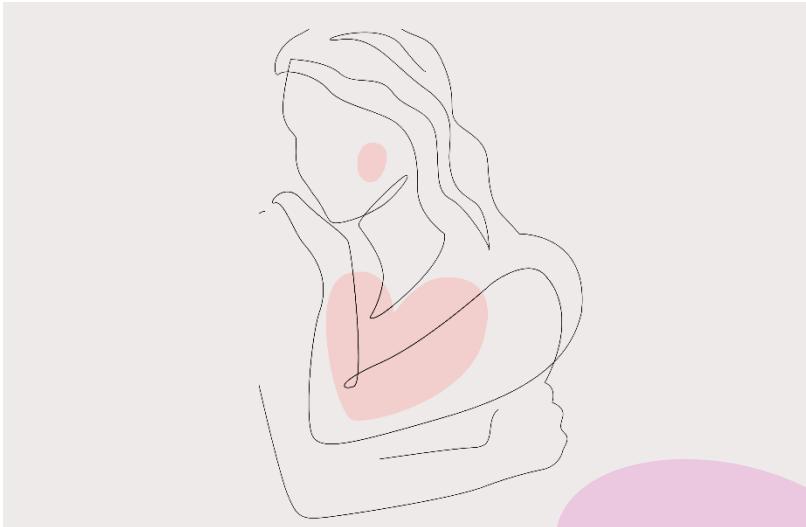


## Der LandFrauenverein Waiblingen-Neustadt lädt zum Seminar ein



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

**Samstag, 21. März 2026**

Paul-Gerhardt-Haus in Waiblingen-Neustadt

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

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des  
LandFrauenverbandes Würtemberg-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.

<b>Uhrzeit</b>	9.30 – 14.00 Uhr
<b>Ort</b>	Paul-Gerhardt-Haus Söhrenbergweg 21 71336 Waiblingen-Neustadt
<b>Seminar-Gebühr</b>	Mitglieder: 10 € Nicht-Mitglieder: 20 €
<b>Anmeldung bis 18.3.2026 bei</b>	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!