

Vorträge und Workshops

- 10.00 Uhr** **Selbständigkeit in Teilzeit**
Stefanie Kohlmorgen,
Gründungsberaterin, Frauennetzwerk zur Arbeitssituation Kiel e. V.
- 11.30 Uhr** **Mikrokredite für Existenzgründerinnen**
Katharina Preusse, Förderlotsin
Investitionsbank Schleswig-Holstein
- 12.45 Uhr** **Lustvoll durch die Wechseljahre – die große Chance des Neubeginns**
Ina Asmus, Heilpraktikerin
- 13.30 Uhr** **Was ist gesunder und erholsamer Schlaf?**
Sergine Dupont-Lauter, Präventologin
- 14.15 Uhr** **Kreatives Schreiben: Spiel und Spaß mit Elfchen und Geschichten**
Patrizia Held, Schreibdozentin
- 15.00 Uhr** **Das Gedankenkarussell stoppen – Kraft schöpfen durch Ruhe im Geist**
Susanne Junge, Yogalehrerin
- 15.45 Uhr** **Office Eye Syndrom; wie beeinträchtigt die PC-Arbeit meine Sehfähigkeit?**
Heike Groth, Sehtrainerin
- Außerdem (Zeiten siehe aktueller Aushang):
Feldenkrais – beweglicher werden
Silke Richter, Feldenkrais-Lehrerin
Nähkurs zum Schnuppern
Daniela Böse, Flair-Laden

1. Lebensbalance-Messe Elmshorn im Rathaus der Stadt Elmshorn, Schulstraße 15-17, 25335 Elmshorn

Neben den aufgeführten abwechslungsreichen Angeboten erwartet Sie und Ihre Kleinen **kostenloses Kinderschminken von Yvi Kaufner.**

Das Team „Vom Feinsten“ bietet den Messebesuchern gesunde Köstlichkeiten an: Leckere Ciabatta-Snacks, Suppe sowie Kaffee, Tee, Sekt und Selter.

Der Eintritt ist frei!

Veranstalterinnen:

Sergine Dupont-Lauter, Dipl.-Physikerin,
Präventologin, info@SDL-Consulting.de
Patrizia Held, Germanistin, Schreibdozentin,
Tel. 04121/24522
Maren Schmidt und Anke Laedtke,
Gleichstellungsbüro der Stadt Elmshorn,
Tel. 04121/231-337

1. Lebensbalance-Messe Elmshorn

Kreativ und aktiv gesund leben



Konzeption und Gestaltung: Martina von Prondzinski - www.mvovp.de

Samstag, 27. Oktober 2012

**von 10.00 bis 17.00 Uhr
im Rathaus der Stadt Elmshorn**