

FRAUENSTÄRKEN

Das Vortragsprogramm mit wertvollen & hilfreichen Informationen.

Frauen WELT

2. Stock | Raum 1

Projekt Frauenhaus – Frauen helfen Frauen: Das Frauenhaus Nordschwaben stellt sich vor. Maja Pauer, 1. Vorsitzende des Vereins Projekt Frauenhaus e.V.	11:00 – 11:45
Das Mona-Lisa-Syndrom – Nett, aber ausgenutzt. Lerne nein sagen! Gabriele Buberl, Business-Coach, Persönlichkeitstraining	13:00 – 13:45
Absicherung für Frauen in Partnerschaften mit oder ohne Trauschein: Diese Dinge sollten Sie klären. Eva Graf-Friedel, Rechts- und Fachanwältin für Familienrecht	14:00 – 14:45
Aktiviere deinen inneren Arzt durch basenreiches Intervallfasten. Andrea Junghanns, Ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin, Ernährungsberaterin	15:00 – 15:45
Harmonische Geburtsvorbereitung. Andrea Rommel, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hebamme, Doula	16:00 – 16:45
Der mutige Weg aus unerfüllten Beziehungen. Torsten Geiling, Autor, Systemischer Coach, Trennungsberater	17:00 – 18:00

2. Stock | Raum 2

Klangschalenmeditation mit Mona Zöschinger, MaLu's Salzreich, Klangreisenexpertin	10:15 – 10:45
Ich habe die Diagnose Lipödem, was nun? Erfolgreiche Behandlungsmethoden und Hilfestellungen. Marieluise Biesenbach, Nordschwäbische Selbsthilfegruppe Lilyput für Betroffene Lipödem und Lymphödem	12:00 – 12:45
Essbare Wildpflanzen aus Garten, Wiese und Wald Andrea Junghanns, Ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin, Ernährungsberaterin	13:00 – 13:45
Das Körpergewicht als „Sorge jeder Frau“? Body-Mass-Index und gesunde Selbstoptimierung Dr. Debora Frommeld, Soziologin, Dozentin	14:00 – 15:00
3 Schritte zur inneren Klärung: Stille – Heilsame Reduktion – Freude Christine Pehl, Systemischer Coach, Körpertherapeutin	15:00 – 16:00
Klangschalenmeditation mit Mona Zöschinger, MaLu's Salzreich, Klangreisenexpertin	16:15 – 17:00

LASSEN SIE SICH KULINARISCH VERWÖHNEN!



Kulinarische Leckereien, süß & deftig, heiß & erfrischend bieten das Schlosscafé Höchstädt, der Verein „Die Schlossfinken“ und Hans Lohberger Wein.

Das Organisationsteam der Frauenwelt, bestehend aus Sonja Gastl von der Stadt Höchstädt, Claudia Kohout vom Kulturforum Höchstädt und Roswitha Riedel vom Schlosscafé Höchstädt, möchte sich von ganzem Herzen bei allen Ausstellerinnen, Ausstellern, Referentinnen und Mitwirkenden für die kreative Zusammenarbeit bedanken.

Ein herzliches Dankeschön geht auch an die Bayerische Schlösserverwaltung, den Bezirk Schwaben und den Förderkreis Schloss Höchstädt e.V. Besonders möchten wir uns beim Förderkreis Schloss Höchstädt für die Unterstützung des Vortragsprogramms „Frauenstärken“ bedanken.

Der Eintritt für die Frauenwelt ist kostenlos.

VERANSTALTERIN

Stadt Höchstädt a.d.Donau
Telefon 09074 44-43

E-MAIL

stadtmarketing@hoechstaedt.de

ADRESSE

Herzog-Philipp-Ludwig-Straße 10
89420 Höchstädt an der Donau

WEITERE INFORMATIONEN

finden Sie auf Instagram unter **unserhoechstaedtplus**, auf Facebook unter diesem QR-Code und auf unserer Homepage unter **www.hoechstaedt.de**



SONNTAG

07. JULI 2024

10 BIS 18 UHR
SCHLOSS
HÖCHSTÄDT



VON & FÜR
FRAUEN

VERANSTALTERIN
STADT HÖCHSTÄDT

VERANSTALTUNGORT
SCHLOSS HÖCHSTÄDT

HÖCHST@
weiblich



FrauenWELT

Höchstädt a.d. Donau

WILLKOMMEN ZUR FRAUENWELT 2024 IM HÖCHSTÄDTER SCHLOSS!

Bereits zum 6. Mal öffnen wir die Tore, um gemeinsam in eine Welt voller Inspiration und Gemeinschaft einzutauchen. Lassen Sie sich von der besonderen Atmosphäre dieses Ortes umhüllen und erleben Sie ein vielfältiges Programm mit kulturellen Highlights, spannenden Vorträgen und inspirierenden Ausstellungen. Wir wünschen Ihnen wertvolle Impulse, die Sie auch über die Veranstaltung hinaus begleiten werden.

KREATIVMARKT

Unsere Ausstellerinnen und Aussteller bieten ein umfangreiches Angebot an handgefertigten Produkten aus natürlichen und edlen Stoffen. Sie finden kreatives Design, Selbstgenähtes, kalligrafische Texte und Karten, Schmuck, Keramik, Porzellan, Fake Food, Skulpturen, Geschenkideen, Naturkosmetik und Pflegeprodukte, Supplements, Filzartikel, Wolle, Kerzen, Mode, Ausstattung zu Koch- und Backtechniken, Haarschmuck, Upcycling, Glaskunst, Holz, Kräuter & Öle, Yoga-Equipment, Serviettentechnik, Salzprodukte, wohlduftende Kaffee-Manufaktur & vieles mehr!

WERTVOLLE INFORMATIONEN

Es gibt Infostände zu vielfältigen Themen wie Literatur für Kinder und die Wichtigkeit des Lesens, Meditation, Aromatherapie, Kosmetik, Kraft von Edelsteinen, heimische Heilkräuter, wohltuende Atemwegstherapie, der Doola-Geburtsbegleitung sowie Lebensberatung & Coaching.

Die Nordschwäbische Selbsthilfegruppe Lilyput für Betroffene mit Lymph- und/oder Lip-Ödemen berät Sie gerne und gibt Einblicke in ihre wichtige Arbeit.

Die Koordinierende Kinderschutzstelle (Koki – Netzwerk frühe Kindheit) des Amtes für Kinder, Jugend und Familie aus Dillingen ist vor Ort und hält viele Informationen für Sie bereit.

DAS IST FÜR KINDER

Die Fachbetreuung der Berufsfachschulen für Kinderpflege und Sozialpflege am Staatlichen Beruflichen Schulzentrum Höchstädt a.d. Donau bietet Kinderschminken an, führt spannende Experimente zu den Themen Grob- und Feinmotorik und ganzheitliches Kompetenztraining durch.

Die Frauenwelt ist eine Plattform für Frauen, die selbständig, engagiert, mutig und kreativ sind.

Foto-Ausstellung: FACES OF MOMS*

Die Macherinnen des Projektes „Faces of Moms*“, Natalie Stanczak und Nicole Noller, möchten ein Bewusstsein für die Pflege- und Care-Arbeit (Sorgearbeit) in Familien schaffen und die Wertschätzung für diese – oft unbezahlte – Arbeit erhöhen. www.facesofmoms.de **Wo:** 2. Stock / ganztägig



KULTURELLE HIGHLIGHTS

Frauensingkreis Meitingen e.V.

Der Frauenchor unterhält sie mit unterhaltsamen und lustigen Liedern und Hits!

Wo: Schlosshof **Zeit:** 12:30 Uhr **Dauer:** 45 Minuten

ROS»N«ROT – Eine Modenschau:

Das Rosenschloss in Gundelfingen ist die Adresse für atemberaubende Brautkleider, stylische Abend- und Cocktailmode sowie entzückende Kommunionkleider.

Zeit: 11:00 / 13:30 Uhr **Dauer:** 45 Minuten

Wo: Im Rittersaal, 2. Stock

Trachten zum Anfassen

Von der Rokokozeit bis heute: Erleben Sie die Vielfalt schwäbischer Trachten! Die Trachtenkultur-Beratung des Bezirk Schwaben gibt Antworten rund ums Thema.

Wo: 2. Stock / ganztägig

Lassen Sie sich verzaubern!

Erleben Sie Märchen mit Lara im Schlosskeller.

Zeit: 13:00 / 14:00 / 15:00 Uhr

Führung durch das SCHLOSS HÖCHSTÄDT

Dr. Margit Vonhof-Habermayr weiß in ihrer Rolle als Apothekergattin Lucrezia Wohlgenut Wissenswertes über das Höchstädter Schloss und die Zeit von Herzogin Anna zu berichten.

Zeit: 10:30 / 13:30 Uhr **Dauer:** 45 Minuten

Führung durch die aktuelle BEZIRKSAUSSTELLUNG

„Bist du noch zu retten? Nachhaltigkeit – bierernst und bleischwer!“ mit Frau Stefanie Kautz, Bezirk Schwaben.

Zeit: 15:00 Uhr **Dauer:** 30 Minuten

KRÄUTERWANDERUNG

Auf der Suche nach heimischen Kräutern – Schätze am Wegesrand mit Frau Brigitte Huber, Naturerlebnispädagogin **Zeit:** 16:30 Uhr **Treffpunkt:** Schlosstor

Dauer: 60 Minuten **Bei Verköstigung** Unkostenbeitrag 2 €