

FRAUENSTÄRKEN

Vorträge, die informieren und helfen.

2. Stock Raum 1	
Atemtechniken und ihr Einfluss auf die Gesundheit von Frauen. Kerstin Hiemer, Vitalpraxis, Mentorin für Balance & Selbstfürsorge	11:00 – 11:45
Wilde Frauenkräuter: Natürlicher Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden. Daniela Schwarzbart, Kräuterpädagogin	12:00 – 12:30
Räuchern mit heimischen Kräutern – wohltuend für Geist und Seele. Andrea Glass, Kräuterpädagogin	12:45 – 13:15
Projekt Frauenhaus – Frauen helfen Frauen: Das Frauenhaus Nordschwaben stellt sich vor. Maja Pauer, 1. Vorsitzende des Vereins Projekt Frauenhaus e.V.	14:00 – 14:45
Neue Impulse durch Hypnose: Loslassen und Blockaden lösen. Marion Wölfle, Zertifizierte Hypnosecoachin	15:00 – 15:45
Ich habe die Diagnose Lipödem, was nun? Richtige Behandlung und Hilfe im Alltag. Marieluise Biesenbach, Nordschwäbische Selbsthilfegruppe Lilyput für Betroffene Lipödem und Lymphödem	16:00 – 16:45
2. Stock Raum 2	
„Hygge“ – Mehr Gelassenheit und Glück durch die nordische Lebenseinstellung. Monika Riedmüller, Meisterin der Hauswirtschaft, Bildungswerk für KDFB, Katholischer Frauenbund, Bezirk Dillingen	10:00 – 10:45
Finanzpower für Frauen – Finanziell unabhängig sein. Regina Kordik, Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe. Bitte Anmeldung unter E-Mail: stadtmktng@hoechstaedt.de	11:00 – 11:45
Trennung - und nun? Nach einer Partnerschaft (mit und ohne Tauschein) sichere Wege gehen. Eva Graf-Friedel, Rechts- und Fachwältin für Familienrecht	12:00 – 12:45
Die Angst vor dem Sterben nehmen. Erfahrungsbericht einer Palliativ Care Fachkraft. Martina Lechner, Palliativ Care Fachkraft, Systemische Beraterin, Krankenschwester	13:00 – 13:45
3 Schritte zur inneren Klärung: Stille – Heilsame Reduktion – Freude/Selbstfürsorge Christine Pehl, Systemischer Coach, Körpertherapeutin	14:00 – 14:45
„Du wusstest doch, dass ich Kinder habe!“ In Patchworkfamilien Grenzen setzen und dennoch ein Paar bleiben. Lisa Jahns, Autorin, Patchwork-Beraterin	15:00 – 15:45
Die Pubertät: Wie aus Mädchen starke Frauen werden. Kirsten Klahold, Diplompädagogin, gfi GmbH Dillingen	16:00 – 16:45

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

E-MAIL
stadtmktng@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



Design: J. Höbrand

SONNTAG

06. JULI 2025

10 BIS 18 UHR
SCHLOSS
HÖCHSTÄDT



VERANSTALTERIN
STADT HÖCHSTÄDT

VERANSTALTUNGSORT
SCHLOSS HÖCHSTÄDT

FrauenWELT

Höchstädt a.d.Donau

VON & FÜR
FRAUEN

**LASSEN SIE
SICH KULINARISCH
VERWÖHNEN!**

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



Wir, das Orga-Team der Frauenwelt, Sonja Gastl – Stadt Höchstädt, Claudia Kohout – Kulturforum Höchstädt und Roswitha Riedel – Schlosscafé Höchstädt bedanken uns mit unserem 1. Bürgermeister Stephan Karg ganz herzlich bei allen Ausstellerinnen, Ausstellern, Referentinnen und Mitwirkenden für die offene und fruchtbare Zusammenarbeit.

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.

HÖCHST@
weiblich

SCHÖN, DASS WIR UNS HEUTE SEHEN AUF DER DIESJÄHRIGEN

FrauenWELT

Höchstädt a.d. Donau

Die Frauenwelt ist eine Plattform für Frauen, die selbständig, engagiert, mutig und kreativ sind. Freuen Sie sich mit uns auf unsere Veranstaltungs-Highlights.



KREATIVMARKT IM INNENHOF UND IM SCHLOSS

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 & vieles mehr.

WERTVOLLE INFORMATIONEN

An unseren Infoständen erwarten Sie spannende Einblicke zu vielfältigen Themen wie Gesundheit, Arbeit von Selbsthilfegruppen, Kräuterpädagogik, Räuchern, Hypnose, Aromatherapie, Kosmetik, die Kraft von Edelsteinen, heimische Heilkräuter, Lebensberatung & Coaching sowie Netzwerke von und für Frauen.

DAS IST FÜR KINDER

Die Fachbetreuung der Berufsfachschulen für Kinderpflege und Sozialpflege, Frau Sona Klein, des Staatlichen Beruflichen Schulzentrums Höchstädt a.d. Donau bietet Kinderschminken und eine Handmassage mit ätherischen Ölen an. Garniert mit leckeren Waffeln für Groß und Klein.

Fotoausstellung für FRAUEN & IHRE STÄRKEN #frauenstärken

Wir wollen starke Frauen der Region portraituren und ihnen und ihrer Botschaft eine Plattform bieten. Die starken Frauen sind in unterschiedlichen Bereichen in der Region engagiert und präsent, z. B. in der Politik, im Ehrenamt, in der Stadtgesellschaft, in der Kultur oder in ihrem speziellen Beruf.

Vernissage: 29.06.2025, 11:00 Uhr WoSchlosskapelle
Dauer der Ausstellung: bis zum 13.07.2025

KULTURELLE HIGHLIGHTS

SING MIT IM SCHLOSS

Gemeinsames Singen mit Musiktherapeutin und Chorleiterin Frederike Schludi. Singen macht glücklich, Lieder wie „Imagine“, „Yesterday“ oder „Das Kompliment“ kennen alle – einfach mitsingen und treiben lassen.

Wo: Schlosskeller Zeit: 16:00 Uhr Dauer: 45 Minuten

TRACHTEN ZUM ANFASSEN

Trachten der Rokoko-, Empire- und Biedermeierzeit: Trachtenshow der Trachtenkultur-Beratung des Bezirks Schwaben. Höchstädter und Rieser zum Kirchgang und im Werktagsgewand – wie waren unsere Vorfahren im 18. und 19. Jahrhundert gekleidet? Eine Peepshow der besonderen Art zeigt Spannendes über das Drunter und Drüber. In Kooperation mit dem Historischen Verein Höchstädt. Zeit: 13:30 Uhr Dauer: 45 Minuten

Wo: Im Rittersaal, 2. Stock

NICOLE SCHMINKT

und lässt dich strahlen – Visagistin & Stylistin mit Herz „Augen betonen“ oder „Schlupflider wegzaubern“: Live-Schminken mit Nicole Mailänder.

Zeit: 15:00 Uhr Dauer: ca. 45 Minuten

Wo: Im Rittersaal, 2. Stock

LASSEN SIE SICH VERZAUBERN!

Märchen mit Lara im Schlosskeller

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

WEINANBAU IN HÖCHSTÄDT

Kurzvortrag plus Gratisweinprobe, Weinhandlung Hans Lohberger

Zeit: 16:30 Uhr Wo: Stand der Weinhandlung Lohberger

Führung durch die Ausstellung „SPAZIER MIT DEM DEMOKRATIER“

Demokratier-Spaziergang (durch Höchstädt) mit Frau Stefanie Kautz, Bezirk Schwaben

Zeit: 15:00 Uhr Dauer: 20 Minuten

Treffpunkt: Schlosskasse

Führung durch das SCHLOSS HÖCHSTÄDT

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

Zeit: 10:30 / 13:00 Uhr Dauer: 45 Minuten

Treffpunkt: Schlosskasse