

FRAUEMPOWERday

WIR STARTEN

Wann?

15.03.2025
9:30 bis 16 Uhr

Wo?

BLOCK Hotel & Living
H.-P. Müller Str. 15
85055 Ingolstadt

9:30 - 11 Uhr

Willkommen
Wir lernen uns kennen

11:00 - 15 Uhr

Die Akademie
Workshops

15 - 16 Uhr

Networking
Ausblick & Ende

Workshop

"So starten Female Leaders mit Power in den Tag: Das Frühstück, das stark macht!"

mit Caroline Tietz

Trainerin und Beraterin für
Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement,
Kochtherapeutin

Female Leaders wissen, wie wichtig Energie und mentale Stärke sind. **Doch was gibt Ihrem Körper den richtigen Kick für den Tag?** Erfahren Sie, wie ein **ausgewogenes Frühstück** zu Ihrem leistungsstarken Partner wird. Mit **praxiserprobten Tipps** und **inspirierenden Ideen** zeigt Ihnen Caroline Tietz, wie Sie Ihre Ernährung gezielt anpassen, um physisch und mental in Balance zu bleiben. Dabei wird auch die Rolle der **Hormonbalance** und optimalen Nährstoffversorgung ab 40 beleuchtet.

Ab 11:30 Uhr wird's kreativ: Sie stellen sich Ihr **individuelles „Spätstück“** zusammen – alltagstauglich und voller Energie!

Unser Yoga-Part ist darauf ausgelegt, Frauen in Führung zu empowern, ihre **körperliche und geistige Stärke zu fördern**, ihre **Selbstwahrnehmung** zu schärfen und **Resilienz** gegenüber den Anforderungen des Berufslebens zu entwickeln. Im Mittelpunkt der Stunde mit Kristi Adler, Yogalehrerin und Inhaberin von YOGA Moments, stehen **kraftvolle Asanas** und **Achtsamkeitsübungen**, die den Körper stärken, den Geist schärfen und Sie für berufliche Herausforderungen wappnen. Sie brauchen **keine Yogavorkenntnisse**. Auch **Sportsachen müssen Sie nicht anziehen**, denn Ihnen werden Übungen gezeigt, die Sie zukünftig auch in einer kurzen Pause im Büro umsetzen können.

Workshop
**“Stark und Gelassen:
Yoga für Resilienz im
Job”**

mit Kristi Adler

Yogalehrerin und Inhaberin
von YOGA Moments

Workshop
**“Style meets Business.
Wie Make-up ihr
Auftreten im Business
stärkt”**

**mit Oriana Adkonis
Fernandes**

Beautycoach und Inhaberin
von Kosmetik Faces

Selbstbewusst, souverän, authentisch: **Das richtige Make-up kann Wunder wirken.** Gerade für **Frauen in Leitungspositionen** ist es ein **wichtiger Bestandteil ihres Auftretens**. Oriana Adkonis Fernandes zeigt Ihnen, wie Sie in **fünf einfachen Schritten** ein **natürliches Business-Make-up** zaubern können, das in nur 10 Minuten gelingt – wenn Sie wissen, wie. Oriana ist staatlich anerkannte Schönheitspflegerin, Beautycoach und Inhaberin von Kosmetik Faces. Sie demonstriert Ihnen, wie Make-up nicht nur Sie zum Strahlen bringt, sondern vor allem Ihr **Auftreten im Business stärkt.**