

## Programm: Samstag, 4. Mai 2024

<u>Zeit:</u>	<u>selbst. verständlich FRAU* sein</u>
09:45	Eintreffen, Ankommen
10:00	Begrüßung und get-together
10:30	Gibt's eine Definition zu „Frau sein“?
11:00	Körperwahrnehmung- mein Körper als größtes Geschenk und einziger Besitz (aktives Bewegen auf der Matte mit Margit Haag)
11:15	<u>Knalleffekt: Haltung und Aufrichtung</u> Wie Haltung und Aufrichtung dein Leben, aber vor allem die Funktion im Bauch und Beckenboden bestimmt. Korrekte Haltung als Fundament eines funktionellen Körpers und gesundem Lebensstil? Aktuelles aus der Beckenbodenforschung: heute und morgen? (Margit Haag)
12:15	<u>Psychische Gesundheit als Schlüssel zum Glück</u> (Input zu Bewegungsmuster- und Haltungskorrektur von Tamara Felbinger)
12:30	Gemeinsames Mittagessen (Im Preis inkludiert- außer Getränke)
13:30	<u>Meet &amp; Greet: Beckenboden</u> Alltagrelevantes Expertenwissen über die Muskeln, Bänder und Bindegewebe des Beckenbodens, Blase und deren Funktionsfähigkeiten. Warum Beckenbodentraining- ich hab´ doch kein Problem! (Margit Haag) <i>Es wird alles an Modellen vorgezeigt!</i>
14:30	<u>„Vulva vs. Vagina“</u> Warum solltest du als Frau den Unterschied kennen? OrgasMUSS? Die weibliche Erektion und Erregungsmodi (Tamara Felbinger) <i>Es wird alles an Modellen vorgezeigt!</i>
15:30	Kaffeepause
16:00	<u>Der weibliche Zyklus- wie hormongesteuert bin ich wirklich?</u> Was verrät die Zyklusphase über dich? „Durchbrechsyndrom“ und Schmerzen während der Menstruation (Tamara Felbinger)
17:15	Q&A Abschlussrunde Zeit für Austausch und Fragen
17:30	Ende
19:00	Gemeinsames Abendessen- und Anstoßen auf (UNS) großartigen Frauen*! Wenn du magst: Lass den Tag im Spa- Bereich Revue passieren (Leistungen im Preis inkludiert-außer Getränke)
	Nächtigung im 4*Relax Resort Hotel Kothmühle (Leistung in angegebener Zimmerkategorie- inkludiert)

## Programm: Sonntag, 05. Mai 2024

<u>Zeit:</u>	<u>selbst. verständlich FRAU* sein</u>
08:00	Hormonyoga- Special Praktische Einheit mit Physiotherapeutin Ursula Schoder
09:00	Gemeinsamer Frühstücksbrunch (im Preis inkludiert)
10:00	<u>Let's Talk about „Sex“</u> Muss ich „wollen“? Wie steige ich aus dem Hamsterrad- „Lustlosigkeit“ aus Ist- Zustand und Wunschzustand, neue Inputs und Inspirationen (Tamara Felbinger)
10:20	<u>Die „Lustampel“</u> Ein herrlich einfaches Kommunikationstool zw. dir und deinem Partner
10:45	<u>Bewegungseinheit- Faszienmobilisation Feedforward Mechanismus und Alltagsintegration</u> (Margit Haag)
11:30	<u>Deine sexuelle Biografie- Schlüsselstellen in deinem Leben?</u> Reflexionsfragen
12:00	Kaffee- und Snackpause
12:20	Welche Werte und Sichtweisen möchte ICH meinen Kindern weitergeben? Wie spricht man mit Kindern über Intimität/Sex?
13:00	Q&A Abschlussrunde Zeit für Austausch und Fragen
14:00	Ende- im Anschluss Einzelsettings bei Margit- wenn gebucht.
14:00	Das Programm inkludiert bis 17.00 Uhr den hoteleigenen Spa-Bereich mit Nachmittagsjause!