



**Frauen
sichtbar &
gesund**

**Veranstaltungsprogramm
08.10.24 – 23.11.24**

Frauen Gesundheit

Gesundheits
region *plus*

Hofer Land



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention

Teilnahme
nur mit
Anmeldung
möglich

Im Rahmen des Jahresschwerpunktthemas

"Frauengesundheit - ein Leben lang" des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention sowie gefördert durch die Initiative "Gesund.Leben.Bayern" freuen wir uns, Ihnen eine Reihe von Veranstaltungen anzubieten, die sich der Gesundheit und dem Wohlbefinden von Frauen widmen.

Frauen stehen heute vor zahlreichen gesundheitlichen Herausforderungen, die besondere Aufmerksamkeit erfordern. Eine der häufigsten, aber oft übersehenen gynäkologischen Erkrankungen ist Endometriose. Diese chronische Erkrankung betrifft weltweit Millionen von Frauen und kann zu erheblichen körperlichen, emotionalen und psychischen Belastungen führen. Die Auswirkungen von Endometriose gehen weit über die physischen Symptome hinaus und beeinträchtigen oft das Selbstwertgefühl sowie die mentale Gesundheit der Betroffenen. Gefühle der Isolation und Missverständnisse können zu ernst psychischen Problemen wie Depressionen und Angstzuständen führen.

In der **Gesundheitsregion plus Hofer Land** haben wir die dringende Notwendigkeit erkannt, umfassende Maßnahmen zur Prävention und Unterstützung von Frauen mit Endometriose zu ergreifen. Besonders im Hinblick auf die psychische Gesundheit der Betroffenen setzen wir uns dafür ein, das Bewusstsein für diese Erkrankung zu schärfen und frühzeitige Diagnosen zu fördern.

Unsere gezielten Präventionsangebote richten sich nicht nur an Frauen mit Endometriose, sondern stehen allen Frauen offen, die ihre Gesundheit stärken und ihre Resilienz verbessern möchten. Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass Frauen ein erfülltes und gesundes Leben führen.

Informations- und Fortbildungsveranstaltungen mit Frau Dr. Auletta (Endometriosezentrum Jena)

Die Gesundheitsregion plus Hofer Land lädt herzlich zu einer Informations- und Fortbildungsveranstaltung mit Dr. Valentina Auletta, Oberärztin im Endometriose Zentrum Jena, ein. Die zweiteilige Veranstaltung bietet sowohl Fachpersonal als auch betroffenen Frauen und interessierten Bürgern die Möglichkeit, sich über die neuesten Entwicklungen in der Diagnostik und Behandlung von Endometriose zu informieren.

Datum: Mittwoch, 30.10.2024

Ort: Volkshochschule Hofer Land e.V., Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Programm:

16:00 Uhr – Fachvortrag für Ärzte, Therapeuten und medizinisches Personal:
„Endometriose-Therapie und Diagnostik im Fokus: Neue Möglichkeiten mit Ryeqo und innovative Ansätze“.

In diesem Vortrag werden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, Diagnostikmethoden sowie neue Behandlungsmöglichkeiten der Endometriose vorgestellt. Besonders wird auf den Einsatz des neuen Wirkstoffs Ryeqo eingegangen.

Nach dem Vortrag besteht Raum für eine offene Diskussion und den Austausch über praktische Fallbeispiele und Therapiemöglichkeiten.

18:15 Uhr – Vortrag für Betroffene und interessierte Bürger:
„Endometriose verstehen und bewältigen: Neue Wege in Diagnostik
und Behandlung“

Dieser Vortrag richtet sich an Betroffene und Interessierte und bietet einen Überblick über die Erkrankung, ihre Symptome sowie die aktuellen Therapiemöglichkeiten. Es wird erläutert, wie moderne Behandlungen, insbesondere mit Ryeqo, den Alltag der Betroffenen verbessern können. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.

Anmeldung:

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir bitten jedoch um eine
vorherige Anmeldung per E-Mail an:
gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de

Kontakt:

Gesundheitsregion plus Hofer Land
Simon Basedow
Telefon: 09281/57-167

Teilnahme
**nur mit
Anmeldung**
möglich



Resilienztraining mit Ramona Neupert (Veranstaltungsreihe)

Die Gesundheitsregion plus Hofer Land lädt Frauen, die ihre mentale Gesundheit stärken und ihre Resilienz im Alltag verbessern möchten, herzlich zu einer speziellen Veranstaltungsreihe mit Ramona Neupert ein. Die Kombination aus praxisnahen Workshops und individueller Unterstützung bietet Ihnen die Möglichkeit, den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu begegnen.

Datum der Auftaktveranstaltung: Dienstag, 08.10.2024

Uhrzeit: 18:30–20:30 Uhr

Ort: Volkshochschule Hofer Land e.V., Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Was Sie erwartet:

Die Auftaktveranstaltung bietet eine Einführung in die Themen Resilienz und Stressbewältigung. Ramona Neupert, Autorin der Bücher „Selfmade Glückssionärin“ und „Mit Resilienz zur Powerfrau“, wird Ihnen auf unterhaltsame und inspirierende Weise zeigen, wie Sie Ihren „unsichtbaren Rucksack“ des Alltags leichter machen können. Sie erhalten umsetzbare Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude und lernen, wie Sie mit stressigen Situationen anders umgehen und so mehr Leichtigkeit in Ihren Alltag bringen.

Ziel der Veranstaltung:

- Stärkung der mentalen Widerstandskraft (Resilienz)
- Praktische Strategien zur Stressbewältigung in Familie, Beruf und bei Krankheit
- Individuelle Unterstützung durch konkrete Methoden für den Alltag

Im anschließenden Workshop vertiefen Sie die erlernten Techniken, die eine nachhaltige Umsetzung im Alltag ermöglichen. Der „Handwerkskoffer“ voller bewährter Methoden wird Ihnen helfen, den täglichen Stress besser zu meistern.

Anmeldung:

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir bitten jedoch um eine vorherige Anmeldung per E-Mail an:
gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de

Kontakt:

Gesundheitsregion plus Hofer Land
Simon Basedow
Telefon: 09281/57-167

Dozentin: Ramona Neupert, Life Coach

Teilnahme
nur mit
Anmeldung
möglich



Erster Vertiefungsworkshop

Im Rahmen der Resilienz-Veranstaltungsreihe der Gesundheitsregion plus Hofer Land laden wir Sie herzlich zum ersten Vertiefungsworkshop ein. Dieser Workshop richtet sich an alle Teilnehmerinnen, die ihre Reise zur Stressbewältigung vertiefen und individuelle Methoden erlernen möchten, um den Alltag gelassener zu gestalten.

Datum: Samstag, 19.10.2024

Uhrzeit: 09:00–13:00 Uhr

Ort: Volkshochschule Hofer Land e.V., Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Inhalt des Workshops:

Im Fokus steht Ihre persönliche Reise zur gesunden Stressbewältigung. Gemeinsam mit Ramona Neupert, Life Coach und Expertin für Resilienz, werden verschiedene praxisorientierte Methoden vorgestellt und direkt angewendet, darunter:

- Meditation für mehr Achtsamkeit
- Kraftvolle Morgen- und Abendroutinen für einen ausgeglichenen Start und Abschluss des Tages
- Atem- und Visualisierungsübungen zur Entspannung
- Der Identity-Loop, eine Methode zur Neuausrichtung der eigenen Identität und Lebensziele

Ziel dieses Workshops ist es, dass Sie Ihren individuellen Weg zur Stressbewältigung finden und erste Schritte zu einem entspannteren und stressfreieren Alltag erkennen.

Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos. Wir bitten jedoch um eine vorherige Anmeldung per E-Mail an gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de

Kontakt: Gesundheitsregion plus Hofer Land, Simon Basedow, Telefon: 09281/57-167

Dozentin: Ramona Neupert, Life Coach

Zweiter Vertiefungsworkshop

Die Gesundheitsregion plus Hofer Land lädt Sie herzlich zum zweiten Vertiefungsworkshop im Rahmen der Resilienz-Veranstaltungsreihe ein. Dieser Workshop baut auf den Inhalten des ersten Workshops auf und bietet eine weitere Gelegenheit, die erlernten Methoden zu vertiefen und praktische Erfahrungen zu sammeln.

Datum: Samstag, 23.11.2024

Uhrzeit: 09:00–13:00 Uhr

Ort: Volkshochschule Hofer Land e.V., Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Inhalt des Workshops:

- Packen eines individuellen „Ressourcen-Rucksacks“: Lernen Sie, Ihre persönlichen Stärken und Ressourcen zu identifizieren und im Alltag gezielt zu nutzen.
- Erkennen und Auflösen von Glaubenssätzen: Entdecken Sie hinderliche Denkmuster und erfahren Sie, wie Sie diese durch positive Überzeugungen ersetzen können.
- Erstellen eines persönlichen Werte-Kompasses: Definieren Sie Ihre wichtigsten Werte, um eine klare Orientierung für Entscheidungen im Alltag zu entwickeln.
- Arbeit mit Bedürfnisgläsern: Eine Methode, um Ihre eigenen Bedürfnisse besser zu verstehen und bewusst in den Alltag zu integrieren.

Der Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Techniken auszuprobieren und wertvolle Selbsterfahrungen zu sammeln, um so die erlernten Methoden nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren.

Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos. Wir bitten jedoch um eine vorherige Anmeldung per E-Mail an gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de

Kontakt: Gesundheitsregion plus Hofer Land, Simon Basedow, Telefon: 09281/57-167

Dozentin: Ramona Neupert, Life Coach

Workshop „Metamorphosen der Frau – Eine Reise der Veränderung“

Die Gesundheitsregion plus Hofer Land lädt Sie herzlich zu einem besonderen Workshop ein, der sich mit den verschiedenen Wandlungsphasen des Frauseins befasst. In diesem Workshop lernen Sie, wie sich Ihr Körper im Laufe des Lebens verändert und wie Sie diese Prozesse durch gezielte Übungen und natürliche Heilmittel bewusst unterstützen können.

Datum: Freitag, 08.11.2024

Uhrzeit: 18:30–21:00 Uhr

Ort: Volkshochschule Hofer Land e.V., Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Workshop-Inhalte:

Tauchen Sie tief in die biologischen, emotionalen und geistigen Veränderungen ein, die Frauen im Laufe ihres Lebens durchlaufen, und erfahren Sie, wie Sie diese Wandlungsphasen achtsam und selbstfürsorglich begleiten können.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

- Veränderungen im Körper: Verstehen Sie die biologischen Prozesse von der Pubertät über die Schwangerschaft bis zu den Wechseljahren und lernen Sie, wie Sie sich optimal darauf einstellen können.
- Körperübungen: Speziell abgestimmte Bewegungs- und Entspannungsübungen helfen Ihnen, den Körper in jeder Lebensphase zu stärken, Ihr Wohlbefinden zu fördern und Ihre innere Balance zu finden.
- Naturheilmittel: Entdecken Sie die Kraft der Natur! Sie lernen traditionelle und moderne Kräuterheilmittel kennen, die Sie durch die verschiedenen Phasen Ihres Lebens begleiten – von der Hormonregulation bis zur Linderung von Beschwerden.
- Achtsamkeit und Selfcare: Durch Achtsamkeitsübungen und Selfcare-Rituale stärken Sie die Verbindung zu sich selbst, reduzieren Stress und pflegen eine liebevolle Beziehung zu Ihrem Körper.

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Bewegung, Naturheilmittel, Achtsamkeit und Selfcare in Ihren Alltag zu integrieren und Ihre innere und äußere Balance zu fördern.

Anmeldung:

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir bitten jedoch um eine vorherige Anmeldung per E-Mail an: gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de

Kontakt:

Gesundheitsregion plus Hofer Land
Simon Basedow
Telefon: 09281/57-167

Dozentin:

Michaela Höhl,
HP Personal Coach

Tanja Maugeri,
ET Integrales Coaching, Personal Balancing

Teilnahme
nur mit
Anmeldung
möglich



Workshop für Frauen

„Glücklich sein, mutig sein, Frau sein“

Die Gesundheitsregion plus Hofer Land lädt Sie herzlich zu einem einzigartigen Workshop für Frauen ein, der unter dem Motto „Glücklich sein, mutig sein, Frau sein“ steht. Dieser eintägige Workshop richtet sich an Frauen, die ihre innere Stärke entdecken und ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben führen möchten.

Datum: Samstag, 16.11.2024

Uhrzeit: 13:00–17:00 Uhr

Ort: Volkshochschule Hofer Land e.V., Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Workshop-Inhalte:

Unter der Leitung von Tanja Maugeri und Michaela Höhl, Expertinnen für Persönlichkeitsentwicklung, erwartet Sie ein inspirierendes Programm voller wertvoller Impulse und intensiver Übungen. Ziel des Workshops ist es, Sie in Ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu stärken und Ihnen zu helfen, Ihren eigenen, authentischen Weg mit Selbstvertrauen zu gehen. Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

- Selbstbewusstsein und Selbstliebe stärken: Erfahren Sie, wie Sie ein starkes Selbstbewusstsein aufbauen und lernen Sie Methoden zur Förderung von Selbstakzeptanz und Selbstliebe.
- Mut entwickeln und Ängste überwinden: Entdecken Sie Strategien, um mutige Entscheidungen zu treffen und Ihre Ängste zu transformieren.
- Glücklich sein – ein innerer Zustand: Was bedeutet Glück für Sie? Praktische Übungen helfen Ihnen, Glücksmomente bewusst wahrzunehmen und zu erleben.
- Die Kraft des Weiblichen: Erforschen Sie Ihre weibliche Energie und erfahren Sie, wie Sie diese gezielt nutzen können.
- Achtsamkeit im Alltag: Einführung in Achtsamkeitsübungen, die Ihnen helfen, bewusster und präsenter zu leben, mutiger zu handeln und glücklichere Entscheidungen zu treffen.
- Schattenseiten erkennen und annehmen: Lernen Sie, Ihre weniger offensichtlichen Seiten zu akzeptieren und sich selbst als Ganzes anzunehmen.
- Unentdeckte Stärken freilegen: Entdecken Sie Stärken, die bisher im Verborgenen lagen.
- Konsensübungen für klare Kommunikation: Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten durch gezielte Übungen für Klarheit und Konsens

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, den ersten Schritt in Richtung eines glücklichen, authentischen Lebens zu gehen. Nutzen Sie die Chance, sich selbst besser kennenzulernen, Mut zu entwickeln und Ihre innere Stärke zu entfalten.

Anmeldung:

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir bitten jedoch um eine vorherige Anmeldung per E-Mail an: gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de

Kontakt:

Gesundheitsregion plus Hofer Land
Simon Basedow
Telefon: 09281/57-167

Dozentin:

Michaela Höhl,
HP Personal Coach

Tanja Maugeri,
ET Integrales Coaching, Personal Balancing

Teilnahme
nur mit
Anmeldung
möglich



Referentinnen



Frau Dr. Valentina Auletta

ist Fach- und Oberärztin im Endometriosezentrum des Universitätsklinikums Jena. Mit ihrer umfassenden Expertise in der Diagnostik und Therapie von Endometriose setzt sie sich engagiert für die Gesundheit und das Wohl ihrer Patientinnen ein. Durch ihre Arbeit trägt sie maßgeblich dazu bei, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und das Verständnis für diese oft unterschätzte Erkrankung zu fördern.



Ramona Neupert

ist u. a. Autorin der Bücher „SELFMADE GLÜCKSIONÄRIN – Glück selbstgemacht – mit Achtsamkeit und positivem Denken zu mehr Gelassenheit im stressigen Alltag“ und „MIT RESILIENZ ZUR POWERFRAU“ – Wie du Stress, Ängste und schwierige Lebenssituationen mit kraftvollen Gewohnheiten meisterst“, diese gibt es überall wo es Bücher gibt.

Auf Instagram folgen ihr unter [rebalance_you](#) mittlerweile rund 14.000 Interessierte. In ihrem Berufsalltag ist sie die direkte Vorgesetzte von mehr als 50 Mitarbeitern. Herausfordernde Gespräche, Konflikte und stressige Situationen sind vorprogrammiert und trotzdem bleibt Ramona Neupert in ihrer Kraft. Oft sind es kleine, manchmal sogar winzige Methoden, die unser Nervensystem entspannen und den Stress rausnehmen wie beispielsweise: Fenster öffnen, tief ein- und ausatmen und über alle Sinne wahrnehmen, was man sieht, hört, riecht, schmeckt, fühlt – ohne zu bewerten. Dadurch verlässt man die vermeintlich stressige Situation und setzt einen neuen Fokus.



Michaela Höhl

ist die Gründerin von BeFaHo. Seit vielen Jahren hat sie es sich zur Aufgabe gemacht Menschen bei der Wiederherstellung von vollkommener Gesundheit, Schmerzfreiheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden zu begleiten. Als Heilpraktikerin und Personal Coachin ist es Michaela Höhl eine Herzensangelegenheit Menschen mit großer Achtsamkeit, auf ihren Weg in ihre absolute innere Freiheit, Authentizität, - weg von ihren Traumata und Ängsten - hin zur Lebensfreude, Mut, wahren Verbundenheit und Balance zu führen. Dabei arbeitet sie unter anderem mit Homöopathie, Bewusstwerdung über Körperarbeit, Gesprächstechniken aus dem Co-counseling und der Kraft der Natur. Für ihr Motto zitiert sie Virginia Satir: *„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen, und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.“*



Tanja Mauerer

baut in ihren Berufen der Ergotherapeutin und Masseurin im TCM Bereich auf schulmedizinische Grundlagen auf und erweiterte sie mit fernöstlichem Wissen. Über ihre Ausbildungen zur spirituellen Lebensberaterin, Entspannungstrainerin nach den 5 Elementen der TCM und Klangschalenpraktikerin hat sie eine solide, breit gefächerte Basis, auf der sie ihre Klienten körperlich, geistig und seelisch abholen und in eine tiefe Verbindung mit sich selbst führen kann. Als bindungsorientierte, traumasensibel arbeitende Coachin in Kombination mit Körperarbeit, eröffnet und hält Tanja Mauerer einen sicheren Raum, in dem alle Emotionen sein dürfen, die sich über die Jahre angestaut haben und nicht entladen konnten, da diese unter Schutzmechanismen und Coping Strategien gedeckelt waren. Ihr größtes Anliegen ist es, Frauen und Männer in ihre Würde zu führen, achtsame Begegnungen erfahrbar zu machen und ihnen den Bereich der Beziehungs- und Berührungskunst zu offenbaren.



Gesundheitsregionplus

Gesundheitsregion Plus Hofer Land
Schaumbergstr. 14
95032 Hof

Simon Basedow - Geschäftsstellenleitung
Telefon: 09281/57-167
gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention

Gesund. Leben. Bayern.

