

Neue Workshops für Frauen in der Lebensmitte: Entfaltung und Empowerment

Die Akademie für Frauen im Heinrich Pesch Haus bietet ab September 2024 Workshops für Frauen in der Lebensmitte an.

In der heutigen Gesellschaft wird der Wechsel ins neue Lebenskapitel häufig als Herausforderung wahrgenommen. Insbesondere Frauen stehen oft vor den Fragen, wie sie diese Phase bestmöglich gestalten können. Zum Thema Lebensmitte und den damit verbundenen Veränderungen bietet die Akademie für Frauen im Heinrich Pesch Haus in Ludwigshafen vielseitige Unterstützung an.

Wichtige Angebote für Frauen

Die Akademie initiiert im Herbst 2024 eine Reihe von Veranstaltungen, die speziell auf Frauen in der Lebensmitte zugeschnitten sind. Dies ist besonders relevant, da viele Frauen in dieser Lebensphase nach neuen Optionen und Perspektiven suchen. Der erste Workshop „Mehr als Burnout-Prävention“ findet am Freitag, den 13. September, von 9:30 Uhr bis 16:30 Uhr statt und richtet sich an Frauen, die den Ausstieg aus ihrem hektischen Alltag suchen. Astrid Wilhelm, Diplompsychologin und Psychotherapeutin, wird praktische Tipps geben, um sich selbst wiederzufinden und den eigenen Gedankenfluss zu steuern. Der Workshop kostet 95 Euro, einschließlich Verpflegung.

Change@work: Empowerment für die zweite

Lebenshälfte

Am Montag, den 16. September, folgt der digitale Frauensalon mit dem Thema „lebensphasenorientierte Personal- und Selbstführung“. Er wird von Sonja Hachenberger, einer Expertin für Frauen in der Lebensmitte, geleitet. Das Ziel dieses Angebots ist es, das gesellschaftliche Bild von Frauen in Wechseljahren zu transformieren. „Wir möchten positive Vorbilder fördern“, erklärt Ulrike Gentner, Direktorin Bildung im HPH.

Einblicke in das dritte Lebensalter

Ein weiterer besonders bedeutender Workshop wird am Dienstag, den 24. September, stattfinden, der sich an Frauen ab 60 Jahren richtet. Unter dem Titel „Frauen im dritten Lebensalter – kompetent und sinnerfüllt“ wird Katharina Maria Drach die Teilnehmerinnen dabei unterstützen, die eigene Zeit sinnvoll zu gestalten. In einer Phase, in der viele Frauen mehr Vitalität und Gesundheit aufweisen als je zuvor, wird die Frage erörtert, wie sie ihre verbleibende Zeit aktiv nutzen können. Der Workshop kostet 80 Euro und umfasst ebenfalls Verpflegung.

Weiterbildungsangebote im November

Im November setzen die Online-Workshops die Reihe fort, mit zwei Veranstaltungen, die am 6. und 20. November stattfinden. Unter dem Motto „Klar und gestärkt in die zweite Lebenshälfte“ zielt Sonja Hachenberger darauf ab, den Teilnehmerinnen zu helfen, die Veränderungen ihrer Lebensphase positiv zu gestalten. Diese Workshops bieten die Möglichkeit, tiefere Einblicke in sich selbst zu gewinnen und aktiv an der eigenen Lebensqualität zu arbeiten. Die Online-Workshops kosten zusammen 40 Euro.

Anmeldung und Teilnahme

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen, sich über die

offizielle Webseite der Akademie oder per E-Mail zur Teilnahme anzumelden. Die Angebote bieten nicht nur eine Unterstützung in der individuellen Lebenssituation, sondern fördern auch das Bewusstsein für die Themen, die Frauen in der Lebensmitte betreffen. Die Veranstaltungen sind ein Schritt hin zu mehr Geschlechtergerechtigkeit und einem offenen Austausch über die Herausforderungen und Chancen, die sich in der Lebensmitte bieten.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de