

## Einladung

# Ein Tag nur für DICH – eine einzigartige Auszeit!

Warum Du Dir diesen Tag gönnen solltest...

- ... weil geballte Frauenpower total inspirierend ist
- ... weil Du neue Kraft und Energie tanken kannst
- ... weil Du schon immer wissen wolltest, welche Farben Dir super stehen
- ... weil Du erfahren willst, was Du gegen Fältchen und andere Hautprobleme unternehmen kannst
- ... weil Du wissen willst, wie Du Schmerzen und Unwohlsein mit gezieltem Fingerdruck lindern kannst
- ... weil Du einen Weg suchst, wie Du Dich jederzeit voll auf Deinen Kopf verlassen kannst
- ... weil Du wissen willst, wie Du auch in stressigen Situationen kühlen Kopf bewahrst

Bist Du bereit für interaktive Vorträge sowie Workshops?

Ja! Weil sich einfach auch mal alles nur um Dich drehen darf!

Um diesen Tag entspannt zu beginnen, besteht die Möglichkeit bereits am Freitag anzureisen, den Abend mit einem guten Essen, netten Gesprächen zu beginnen.

Für die Zimmerreservierung (Selbstzahler) nehme bitte direkt mit der Burg Staufeneck unter 07162/93344-0 Kontakt auf.

Bitte bedenke bei Interesse einer Übernachtung, dass es nicht allzu viele Zimmer gibt und Du zeitnah buchen solltest.

**Wir freuen uns auf Dich!**

**Referent:** Vera Thumsch, Trainerin für mentale Aktivierung und Systemischer Coach  
Gabriele Hiessl, Ergonomie-Coach und Fashion-Coach  
Regina Resl, Naturkosmetikerin und Medical Wellness Coach

**Termin:** Samstag, 5. Mai 2018  
10.00 bis ca. 18.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Burg Staufeneck , 73084 Salach  
Telefon: 0 71 62 - 9 33 44 0

Die Teilnehmeranzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

Um wirklich einmal einen ganzen Tag ohne Zeitdruck genießen zu können und den Tag so ausklingen zu lassen, wie Du es Dir wünschst, empfehlen wir, an diesem Samstagabend keine weiteren Termine einzuplanen.

Bitte richte Deine Rückfrage an Birgit Bausch unter [vorsitzende2@ufh-rems-murr.de](mailto:vorsitzende2@ufh-rems-murr.de).

Mit einem Lächeln vom gesamten Vorstandsteam

Birgit Bausch  
2. Vorsitzende  
UFH Rems-Murr-Kreis e.V.

**bitte Seite 2 beachten!!!**

Veranstaltung: 05 - Ein Tag nur für DICH – eine einzigartige Auszeit!  
Freie Plätze: 20  
Datum: Samstag, 5. Mai 2018  
Anmeldeschluss: 7. April 2018  
Preis: Mitglieder: 149 € / Gäste: 199 €  
Preis beinhaltet:  
- Workshops und Vorträge  
- Kaffeepause am Vormittag mit Gebäck und Obst  
- 2-Gang-Menü (ohne Getränke)  
- Kaffeepause am Nachmittag mit hausgemachten Kuchen

überweisen auf Konto IBAN: DE46 6009 0100 0439 4240 03  
BIC: VOBADESS  
Volksbank Stuttgart eG oder  
oder  
IBAN: DE14 6025 0010 0015 0980 52  
BIC: SOLADES1WBM  
Kreissparkasse Waiblingen

Kontakt: UFH Rems-Murr-Kreis  
Grafenbergweg 7  
73614 Schorndorf  
Tel. 07181/9328061  
[www.ufh-rem-s-murr.de](http://www.ufh-rem-s-murr.de)

\*\*\*\*\*

### Tagesablauf:

- Beginn 10 Uhr
- am Vormittag Vorträge
  - **Der perfekte Kleiderschrank (Gabriele Hiessl)**  
...wie aus einem Schrank voll „Nichts anzuziehen“ 1001 neue moderne Kombinationsmöglichkeiten entstehen.
  - **Starker Kopf – starke Frau (Vera Thumsch)**  
Mental topfit sein, wenn's drauf ankommt!
  - **Gesichts-Yoga (Regina Resl)**  
Mit speziellen Übungen können wir dem natürlichen Alterungsprozess entgegenwirken.
- Mittagessen
- am Nachmittag Workshops / Wähle 2 aus 3
  - **Brainwalking** – Spaziergang mit Frische-Kick (Vera Thumsch) draußen
  - **Akupressur** (Regina Resl) Seminarraum
  - **Bewegte Alltagspausen** – Gesundes Sehen – Bewegen – Entspannen (Gabriele Hiessl) Seminarraum