

Clubprogramm 2020, 1. Halbjahr**Netzwerktreffen, Workshops und Veranstaltungen**

Wir freuen uns, wenn das neue Programm Anklang findet. Clubfrauen, Gäste und Interessentinnen sind herzlich willkommen. Anregungen und Vorschläge zu neuen Themen sind erwünscht – nutzen Sie die angegebene

Kontaktadresse info@bpw-loerrach.de

und teilen uns Ihre Ideen und Wünsche mit

Samstag, 11. Januar 2020**Neujahrsfrühstück beim Fräulein Burg**

Wir begrüßen das neue Jahr mit einem feinen Frühstück. Der Austausch in gemütlicher Runde ist sicher wieder inspirierend und interessant. Eine gute Gelegenheit auch für Interessentinnen, unser Clubleben kennenzulernen. Neumitglieder werden vorgestellt.

Wann: 11. Januar 2020 von 9.30 bis ca. 12 Uhr

Ort: Burg Rötteln in Lörrach, Burgschenke

Kosten: Individuell, entsprechend der Konsumation

Januar bis März 2020**Werkstatt Stimme – ein Coaching in 3 Modulen****Karen Haverbeck ist Stimmcoach und Sängerin**

Sie führt uns mit Leichtigkeit, Spaß und guter Praxis zur Verbesserung unserer Stimme. Eine authentische Sprache zu haben bedeutet, mühelos und ausdrucksvoll zu sprechen und mit dem Auftritt Wirkung zu entfalten. Fitness für die Stimme und die richtige Atemtechnik werden wir in dieser Werkstatt ganz praktisch erleben.

Termine: Beginn am Mittwoch, 22. Januar 2020 um 19.30 Uhr
Dauer ca. 1,5 bis 2 Stunden.

Am 05. Februar 2020 findet der zweite Termin statt.

Der dritte Termin wird mit der Gruppe abgesprochen

Kosten: Gebühr für alle drei Abende insgesamt 180 €

Kosten für BPW insgesamt 150 €

Getränke und kleine Snacks inclusive

Ort: Kulturzentrum Nellie Nashorn, Tumringerstr. 289 in Lörrach

Mittwoch, 12. Februar 2020**Themenabend „Mann und Frau im Beruf“****– ein moderierter Diskussionsabend mit Impulsvortrag**

Mit dem Blick auf die Zusammenarbeit zwischen Mann und Frau interessieren uns die Chancen und Risiken, die guten und schlechten Erfahrungen und der Umgang damit. Wie geht es Ihnen mit diesem Thema? Ihr Input steht an diesem Abend im Vordergrund. In der Diskussionsrunde freuen wir uns auf einen lebhaften Austausch. Gibt es Tipps und Empfehlungen für die gelingende Zusammenarbeit zwischen Mann und Frau oder gar eine bestimmte Strategie für den Erfolg? Eine Einladung mit weiteren Details folgt.

Anmeldung zu den Veranstaltungen an info@bpw-loerrach.de
oder per Telefon 07622 1495/Margarete Schmidt

Interessentinnen und Gäste sind herzlich willkommen.

1. Vorsitzende Margrit Roder-Öschger, Tel. 0171 8902937 oder
Margrit.roder-oeschger@t-online.de

Mittwoch, 18. März 2020**Workshop zur Hand-Reflexzonenmassage**

Wir erlernen eine einfache Handmassage. Damit kann man sich selbst oder auch der Familie etwas Gutes tun. HP Susanne Eichin erklärt uns die Zusammenhänge und die Wirkungsweise – anregend, stärkend und aktivierend für die Organe und den Lymphfluss. Sie lädt uns ein in ihre Praxis in der Blauenstr. 1a in Eimeldingen. www.susanne-eichin.de; Teilnahmegebühr incl. Script 25 € für BPW, Gäste und Interessentinnen 35 €

Mittwoch, 15. April 2020**„Einatmen – ausatmen – lächeln“**

Die Atmung – ein feiner Messfühler für unsere Gefühlslage ... Alltägliche Hektik und Leistungsdruck rufen häufig Stressreaktionen hervor. Ein Teufelskreis „schlechte Atmung – wenig Energie – geringe Belastbarkeit“ beginnt. Im Workshop wird erfahrbar, wie wir mit der richtigen Atmung stets die Ruhe weghaben und neue Kraft gewinnen. Sabine Vogel, zertifiziert als Fachfrau für Stress- und Burn-Out wird uns in Theorie und Praxis viel Wissenswertes mitgeben. Eine separate Einladung folgt mit der Bekanntgabe weiterer Details. www.vogelhoch3.com

Samstag, 16. Mai 2020**Weinberg-Wanderung „Der Rehberger Weg“**

Eine Genusswanderung durch die Reben des Tüllinger Berges mit Weinprobe und Speckgugelhupf. Wir freuen uns auf einen entspannten Nachmittag mit vielen Infos zur Region und zum Weinbau und natürlich auf gutes Wetter mit viel Sonnenschein. Start ist beim Vitra-Design-Museum um 13.30 Uhr. Nach der Wanderzeit von ca. 2 Stunden kommen wir beim Endpunkt Naturschwimmbad Riehen an und machen uns von dort aus auf den Heimweg. Die Dauer der Wanderung hängt auch davon ab, wie lange wir uns eine Pause mit der Weinprobe gönnen. Eine separate Einladung mit weiteren Details folgt.

Mittwoch, 17. Juni 2020**Ernährung zwischen Aufstehen und Feierabend**

Dieser Workshop mit Sabine Vogel gibt uns Anregungen wie wir ohne Leistungstief und gut versorgt und mit Schwung durch den Tag kommen. Wie definieren wir eine gesundheitsbewusste Ernährung und kompensieren Termindruck und Hektik am Arbeitsplatz? Profitieren wir vom umfangreichen Erfahrungs- und Fachwissen der Referentin und freuen uns auf das eine oder andere „Versucherle“ Eine separate Einladung mit weiteren Details folgt.

Mitgliederversammlung am 10. Juli 2020

BPW – intern, die Einladung folgt entsprechend.

Freitag, 24. Juli 2020**Abschied in die Sommerpause**

In guter Tradition treffen wir uns mit Clubfrauen und Gästen im Gasthaus zum Bootssteg in Märkt und beschließen das erste Halbjahr 2020 mit dem Ausblick auf ein interessantes Programm im Herbst/Winter 2020. Separate Einladung folgt.

Kontodaten des BPW Region Lörrach e.V.

Sparkasse Markgräflerland Weil am Rhein

IBAN: DE38 6835 1865 0007 0216 29

BIC: SOLADES1MGL

Der Jahresbeitrag für den Eintritt per 01.01. beträgt 120 €

bzw. der Jahresbeitrag zum Eintritt per 01.07. beträgt 70 €

zzgl. eines einmaligen Aufnahmebetrags von 25 €

Für Studentinnen und Auszubildende beträgt der Beitrag

60 € p.a., die Anmeldegebühr wird nicht erhoben.

Ein entsprechender Nachweis über Studium/Ausbildung ist vorzulegen.