

INFOTAG



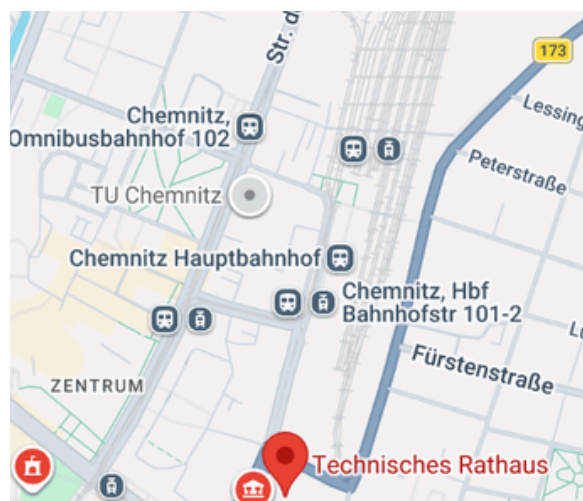
FrauenPOWER: Gesundheit und Selbstfürsorge

14.04.26
15:00-17:00



Das „Stadtschaufenster“ im Neuen Technischen Rathaus

Friedensplatz 1, 09111 Chemnitz



Anmeldung erforderlich bis 10.04.2026!
Schreibe eine E-Mail an: infopoint@agiua.de



www.agiua.de

0177 4229602

0172 8808240

0371 64639976



Infopoint Interkulturell



INFOTAG



Unsere Themen

Vernetzung & Beratung

- Frauen-Netzwerke kennenlernen
- Informationen zu wohnortnahen Beratungsstellen
- Vorsorgeuntersuchungen & Leistungen der Krankenkassen
- Überblick über Ihre Ansprüche und Angebote

Körperliche & psychische Gesundheit

- Impulse zu Prävention & mentaler Gesundheit
- Stressbewältigung im Alltag
- Resilienz stärken

Selbstfürsorge & Auszeit

- Praktische Tipps für mehr Balance
- kurzer Meditationsworkshop zum Krafttanken



Dabei sind unter anderem:



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES UND GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT



...und weitere tolle Netzwerkpartner!