

INFOTAG



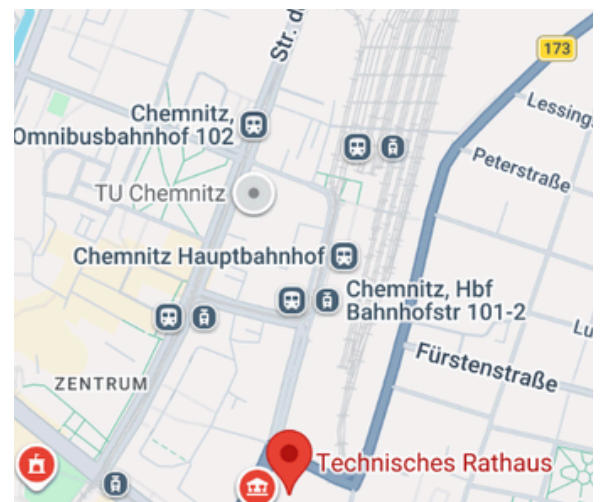
FrauenPOWER: Health and Self-Care

14.04.26
15:00-17:00



Das „Stadtschaufenster“ im Neuen Technischen Rathaus

Friedensplatz 1, 09111 Chemnitz



Registration required by 10.04.2026!

Write an email to: infopoint@agiua.de



www.agiua.de

0177 4229602

0172 8808240

0371 64639976



Infopoint Interkulturell



INFOTAG



Our Topics

Networking & Counseling

- Get to know women's networks
- Information about local counseling centers
- Preventive medical check-ups & health insurance services
- Overview of your entitlements and available services

Physical & Mental Health

- Promoting prevention & mental well-being
- Stress management in everyday life
- Strengthening resilience

Self-Care & Time-Out

- Practical tips for achieving more balance
- Short meditation workshop for recharging energy



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!