



*Als Frau
psychisch
gesund
bleiben!*

**Jubiläums-Fachtag des Arbeitskreises Frau & psychische Gesundheit
anlässlich seines 20-jährigen Bestehens am 15. November 2017
für interessierte Fachfrauen und Netzwerkerinnen!**

Programm: Als Frau psychisch gesund bleiben!

- 8.30 Uhr **Ankommen** bei Kaffee und Tee
- 9.00 Uhr **Begrüßung** - Anne Komorek-Magin, AK-Sprecherin
- 9.05 Uhr **Grußworte** - Landrätin Tanja Schweiger, Bürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer & Eva Frigo, Vorsitzende der PSAG Regensburg
- 9.20 Uhr **Resilienz** - Ingrid Asche (BPW Regensburg)
- 10.30 Uhr **Essen & Emotion** - Karin Germann-Bauer (Ernährungswissenschaftlerin AOK)
- 11.30 Uhr **Mittagspause** (Möglichkeit für Gesundes aus der Küche des Landratsamtes)
- 12.45 Uhr **Sport & Bewegung** - Renate Piehorsch (Sporttherapeutin medbo)
- 14.00 Uhr **Achtsamkeit & MBSR** - Dr. Gudrun Eder-Sommer
(Psycholog. Psychotherapeutin, Regensburger Schule für Achtsamkeit)

Landratsamt Regensburg | Großer Sitzungssaal | Altmühlstraße 3 | 93059 Regensburg
Die Veranstaltung ist kostenfrei (exklusive Mittagessen).

**Um schriftliche Anmeldung wird gebeten bis 31.10.2017
unter gleichstellungsstelle@regensburg.de.**



Landkreis
Regensburg



STADT
REGENSBURG