



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Einladung

## Feiern Sie den Weltfrauentag mit uns!

Ihre Gesundheit im Mittelpunkt

Am Weltfrauentag geht es nicht nur um Anerkennung, sondern auch um das Wohlbefinden jeder Frau.

Entdecken Sie unsere Gesundheitsangebote, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt sind.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst!

Online-  
Angebot  
10. März 2025



Foto: © Don Bayley/ istockphoto

Alle Angebote sind kostenfrei und ohne Anmeldung.

### Montag, 10. März 2025

#### Vormittags

10.00 – 10.45 Uhr

##### **Mental Load – Der Dauerstress im Kopf**

Ständig müssen wir an alles denken, während die To-Do-Listen in unserem Kopf niemals enden. Das ist „Mental Load“ – eine unsichtbare Last, die uns Energie raubt und bis an unsere Grenzen bringt.

11.00 – 11.45 Uhr

##### **Ernährung für Frauen von A bis Z**

Erfahren Sie mehr über Ernährungsthemen, die speziell Frauen betreffen. Beispielsweise geht es um Themen wie Anti-Aging, Eisenmangel und den Zyklus.

#### Nachmittags

16.00 – 16.45 Uhr

##### **Hormone in Balance**

Was haben Hormone mit Ihrem Wohlbefinden zu tun? Welche Auswirkungen hat es, wenn Sie aus der Balance geraten sind? Was können Sie mit einfachen Mitteln dagegen tun? Das erfahren Sie in diesem Angebot.

17.00 – 17.45 Uhr

##### **Entspannungstipp für den Alltag**

Gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung und starten Sie entspannt in den Abend.

#### Ort

Online via Zoom

Zugang erhalten Sie über: <https://us04web.zoom.us/j/665388307>

Einfach zur angegebenen Uhrzeit einwählen.



Weitere Informationen unter: [www.agfrlp.de](http://www.agfrlp.de)

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

