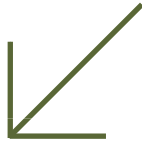


Eine ganzer Tag
voller Wissen,
Mut & Frauen die
die Gesundheit
gestalten.



WAS SIE ERWARTET?

14 Expertinnen & Impulsgeberinnen: Praxisnahes Wissen zu mentaler & körperlicher Gesundheit, Prävention, Ernährung, Stressmanagement und Female Leadership.

Aktiv & Interaktiv:
Vielfältige Workshops, Sport- und Bewegungseinheiten, Infostände, sowie Raum zum Durchatmen.

Wertvolles Networking:
Ehrlicher Austausch auf Augenhöhe.

Coffee & More:
Geöffnet ab 8:30Uhr -
Snacks, Lunch und Drinks.

KEYFACTS

Wann:
Samstag, 14.11.2026

Wo:
Patch.Work, Seeon-Seebruck

Day Pass:
39,00 €
Jetzt Ticket sichern!

PATCH.WORK - MEHR ALS NUR EIN TAGUNGSORT.

Professionelle Räume treffen auf echtes Eventmanagement: Aus dieser Erfahrung organisieren wir prägende Formate wie den Female Health Day – mitten im Chiemgau.

WIR - HEALTH DAY CHIEMGAU

Kein weiterer Perfektionstag. Sondern ein Tag nur für dich. Starke Frauen. Echte Themen. Gesundes Leben.

SABINE THURNER – BEWEG DI GSCHIED

Lehrerin, Trainerin und Ideengeberin des Female Health Days Chiemgau.



TEL.: +49 173 75 30 311
INSTA:
@HEALTH.DAY_CHIEMGAU

MAIL: VERANSTALTUNG@PATCH-WORK.CO
TEL.: +49 175 48 11 995
INSTA:
@PATCH.WORK.CHIEMGAU

MARTINISTRASSE 7
SEEON-SEEBRUCK



x



14.11.



Female Health Day



ZEIT MOVE SPACE | PRAXIS

07:30 EINLASS

08:00 BELLA – YOGALIEBE

Zeit für dich – Yoga & Tiefenentspannung

09:15 BEGRÜSSUNG & ERÖFFNUNG

09:30 DR. KATHRIN FALTL

Perimenopause – Plötzlich ist alles anders!

10:30 MINIWORKSHOPS

11:00 RITA – WUNDERWICHEL
WELLNESSOASE

Durchatmen. Loslassen. Auftanken.

12:00 SARAH – ERNÄHRUNGSBERATERIN

Antientzündliche Ernährung

13:00 MITTAGSPAUSE

14:00 NATALIE & ANDREA – FORMWERK

Krafttraining & Frauengesundheit

15:00 PAUSE

15:15 CARMEN – INNER CORE

Die stille Superkraft –
Hypopressives Training

16:30 MINIWORKSHOPS

17:00 SABINE – BEWEG DI GSCHIED

Sporternährung + Kraft & Mobility

18:00

19:00 VERABSCHIEDUNG & ABSCHLUSS

MIND SPACE | VORTRÄGE

EINLASS

DOROTHEE – HAIR SOUL CARE

Haare in Balance

INFOSTÄNDE

FRANZISKA – YOPHY

Deinen Zyklus im Griff

DANIELA – DAS STUDIO

Collagen – Was steckt wirklich dahinter?

MITTAGSPAUSE

JULIA RIEMANN – STERNCHENFLÜSTERIN

Ich bin auch noch da, verdammt!

PAUSE

MELLA – FRAUENBLÜTE NATURBERATUNG

Natürlich Frau sein
Heilkräuter für Zyklus & Wechseljahre

INFOSTÄNDE

ANTJE – ZURÜCK ZU DIR

Entscheidungen & mentale Gesundheit

MARIA – FRAUENFAIRBANDELT

Fairbandelt statt allein

VERABSCHIEDUNG & ABSCHLUSS