

ZU SILVIA POKORRA-NEUDEL

Wer ist eigentlich diese kraftstrotzende Frau?

Jeder meiner nicht immer geradlinig verlaufenden Schritte hat mich zu der Frau gemacht, die ich heute bin. Und diese vermeintlichen Umwege habe ich benötigt, um meine Schöpferinnenkraft zu entwickeln. Das Credo seit meiner Kindheit blieb: Frauen und Kinder in ihrer Potentialentfaltung zu dienen und sie zu unterstützen.

Mein fundiertes Wissen, dass die eigene Persönlichkeitsentwicklung die Basis für jegliche Veränderung ist, möchte ich mit Dir teilen. Dabei unterstütze ich Dich gerne dabei, Deine Ziele zu erreichen, Blockaden zu lösen und ein Leben voller Frauenpower, Glück und Zufriedenheit zu führen. Das motiviert mich zielführend und ergebnisorientiert mit Dir/Euch zu arbeiten.

Der wichtigste Mensch bist Du!

www.horstmannshof.de



ORGANISATORISCHES

Kurze Zusammenfassung

Anreise: Freitag, den 23. Juni 2023,
bis 15.45 Uhr
Landhotel Hirschen
Schwarzwaldstraße 2-3
77709 Oberwolfach

Abreise: Sonntag, den 25. Juni 2023, nach
dem Mittagessen

Seminarnr.: Q93323100001

**Wir unterstützen den Gedanken von
„Fridays for future“ und freuen uns über
jede geschlossene Fahrgemeinschaft!**

Anmeldung schriftlich (per Mail)
bis spätestens **26. Mai 2023**

Bei Fragen
hier melden

IG Metall
Arndtstr. 6
78054 Villingen-Schwenningen

Telefon: 07720 / 8332-0
Telefax: 07720 / 8332-22
villingen-schwenningen@igmetall.de

www.igmetall.de



23. - 25.06.
2023

**K.A.I.S.E.R.I.N. &
SUPER-WOMEN**

Oder was?

IG METALL
Villingen-Schwenningen

WAS IST GEPLANT?

Langweilig wird es garantiert niemanden!

Freitag, 23.06.23

Seminarbeginn 16.00 Uhr
Seminarende auf 18.00 Uhr
Abendessen um 18.30 Uhr

Samstag, 24.06.23

Seminarbeginn 8.30 Uhr
Mittagszeit ca. 1,5 Stunden
Seminarende 18.00 Uhr
Abendessen um 18.30 Uhr

Sonntag, 25.06.23

Seminarbeginn 8.30 Uhr
Seminarende ca. 12 Uhr
Mittagessen ab 12 Uhr



INHALTE

Let's have fun!

Dieses Mal geht es auf unserer gemeinsamen Übungsmatte darum, Präsenz, Auftreten und Zutrauen zu stärken und zu Er-Leben. Dadurch wirst Du neue Spielräume für Deine Handlungsmöglichkeiten gewinnen.

- K** Körperhaltung
- A** Atmung + Anspannung
- I** Inhalt
- S** Stimme
- E** Energie
- R** Repräsentation
- I** Interesse
- N** Nähe



ZU DEN METALLERFRAUEN VS

GEMEINSAM sind wir stark!!!

2018 war die Geburtsstunde für die starken Frauen der IG Metall Villingen-Schwenningen. Mit 7 Frauen starteten wir damals. Ob Betriebsrätinnen, Vertrauensfrauen oder engagierte Frauen, willkommen sind alle und alle haben auch was zu sagen!

Wir heißen jetzt „MetallerFrauen“ und sind bei vielen Aktionen dabei. Wir malen Banner für Aktionstage, trinken Kaffee und andere leckere Sachen und haben längst unsere eigene Facebook-Seite. Einfach mal schauen nach „metallerfrauenvs“.

Für das Jahr 2023 haben wir uns was ganz Besonderes ausgedacht: Wir haben einen Kalender kreiert, in dem sich die aktiven MetallerFrauen vorstellen und ihren ganz persönlichen Bezug zur IG Metall und den MetallerFrauen darlegen. Du hast Interesse an diesem Kalender? Dann frag in der Geschäftsstelle nach, ob noch welche übrig sind!

