



Young BPW München Programm 2. Halbjahr 2015

Veranstungshinweise:

Die Veranstaltungen richten sich speziell an Frauen bis 35 Jahre;
allerdings sind alle Clubfrauen herzlich willkommen!

Interessentinnen (Nicht-Mitglieder) zahlen 10,-€.

Die Termine werden per Email versendet.

Außerdem werden alle Veranstaltungen unter
unserer Homepage (<http://www.bpw-muenchen.de/young-bpw/termine/>)
sowie in den BPW München Gruppen von Xing und Facebook veröffentlicht.

Bitte generell um Anmeldung per Email an: young.bpw@bpw-muenchen.de

Über dieselbe Email Adresse können auch gerne Fragen und Anregungen an die
verantwortlichen Clubfrauen [Katharina Riechers](#) und [Sabine Otten](#) gerichtet
werden.

AUGUST

WANN: Montag, 31.08.2015, 19.00 Uhr

WAS: „Bindung - ein unsichtbares Band. Kennen Sie das?“

**WO: Spatenhaus an der Oper, Raum "Kutschenstube",
Residenzstraße 12, München**

Was sagt die Bindungstheorie? Und wie wichtig ist eine sichere Bindung für unsere emotionale, psychische und physische Entwicklung? Wie stark prägen uns unsere eigenen Bindungsmuster? Werden diese zwischen Generationen übertragen? Kann man erlernte Muster ablegen oder ändern? Und wie wichtig ist das für unsere eigenen Kinder?
Über all diese Fragen und noch weitere werden wir uns an diesem entspannten Abend unterhalten.

Unsere Referentin heißt **Vela Rindle**. Sie hat sich bei Dr. med. Karl Heinz Brisch als SAFE® (Sichere Ausbildung für Eltern) - Mentorin zertifiziert, hat Informatik und Psychologie studiert und einen 3-jährigen Sohn. Sie arbeitet als Diplom Informatikerin in einem großen, internationalen Konzern.

OKTOBER

WANN: Montag, 05.10.2015, 19.00 Uhr

WAS: „Was leisten eigentlich Suchhunde?“

WO: Ort wird nach Anmeldung rechtzeitig bekannt gegeben

Alexandra Grunow ist Gründerin der K-9 Suchhundezentren und stellt uns an diesem Abend Ihren Verein vor. Seit 1998 ist sie in der Rettungshundearbeit als Ausbilderin aktiv. Suchhunde werden nicht nur bei vermissten Personen, sondern auch bei entlaufenen oder vermissten Tieren eingesetzt. Der Verein arbeitet dabei auch mit Polizeipräsidien und Landeskriminalämtern deutschlandweit ehrenamtlich in den Bereichen Rettung und Forensik in Realeinsätze zusammen.

NOVEMBER

WANN: Mittwoch, 04.11.2015, 19.00 Uhr

WAS: „Trotz Stress und Druck am Arbeitsplatz
gesund und leistungsfähig bleiben“

WO: Ort wird nach Anmeldung rechtzeitig bekannt gegeben

Die meisten von uns haben beruflich viel um die Ohren und verbringen viel Zeit vor dem Computer sitzend. Also nicht unbedingt die besten Voraussetzungen, um die eigene Gesundheit nachhaltig und zielgerichtet zu erhalten und zu fördern.

Im ersten Teil des Abends beleuchten wir daher alle Faktoren am Arbeitsplatz, die einen Einfluss auf unsere körperliche und geistige Gesundheit & Leistungsfähigkeit haben – werden dies anhand einer kleinen Übung visualisieren. Die praktischen Tipps und Empfehlungen sind sofort in die Praxis umsetzbar.

Im zweiten Teil des Abends gehen wir darauf ein woran man den eigenen Gesundheitszustand erkennen kann und natürlich auch noch eine kleine Übung, was jeder individuell für sich konkret tun kann.

Die Referentin **Christina Bolte** ist Heilpraktikerin und Leiterin des Balance-Helpcenters München und berät darüber hinaus KMU in Sachen Unternehmens-Gesundheit, siehe www.unternehmens-gesundheit.de."

DEZEMBER

WANN: Montag, 30.11.2015, 19.00 Uhr

WAS: „Jahresausklang auf dem Weihnachtsmarkt“

WO: Ort wird nach Anmeldung rechtzeitig bekannt gegeben

Zum Jahresende wollen wir uns gemütlich auf einem der schönen Weihnachtsmärkte Münchens treffen. Bei Glühwein und Stollen haben wir Zeit zum Netzwerken und sammeln gerne weitere Ideen und Veranstaltungstipps für das kommende Jahr.