

Frauentreff

Foto: Miguel Bruna unSplash

Die Kunst der Schlagfertigkeit Nie wieder sprachlos

Fr 26.09.2025 | 14.00 > 16.30 | VA 35814 | Vortrag und Workshop

Kennen Sie das? Ein unpassender Kommentar bringt Sie aus dem Konzept, und die passende Antwort fällt Ihnen erst Stunden später ein? Das passiert vielen Frauen. Unser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie in solchen Momenten souverän und selbstbewusst reagieren können. Ob im Beruf, im Alltag, bei Diskussionen oder Präsentationen - im Workshop finden wir Strategien und Techniken, um schlagfertige Antworten zu geben. Mit einer Kombination aus theoretischen Einblicken und praktischen Übungen stärken wir Selbstbewusstsein und Kommunikationsfähigkeit. Erfahren Sie, wie Sie jederzeit schlagfertig und überzeugend auftreten können, wie Sie selbstsicher die passenden Worte finden, wann immer Sie diese brauchen! Entdecken Sie die Kunst der Schlagfertigkeit!

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Landratsamts Bad Tölz-Wolfratshausen statt.

Referentin: Ruth Busl, Kommunikations-Profi
Anmeldung: KBW Bad Tölz Wolfratshausen; info@kbw-toelz-wor.de; www.kbw-toelz-wor.de
Gebühr: 15 Euro
Ort: Landratsamt Bad Tölz - großer Sitzungssaal | Professor-Max-Lange-Platz 1 | Bad Tölz

 Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen



WenDo

Selbstbewusst und Stark

Fr 26.09.2025 | 17.00 > 20.00 | VA 35815 | Workshop

WenDo ist eine besondere Form der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, entwickelt von Frauen für Frauen und Mädchen. In diesem WenDo-Schnupperkurs findet ein Einstieg in die Basiselemente von WenDo statt. Im Kurs werden die Grundprinzipien zur inneren Haltung, körperliche Techniken und eine Einheit zur inneren Entschiedenheit vermittelt. Es können auch eigene Fragestellungen eingebracht werden.

Dabei sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse nötig - jede Frau* ist willkommen, sich selbst zu stärken (*z.B. Frauen mit und ohne Gewalterfahrungen, alte Frauen, junge Frauen, Frauen mit Beeinträchtigungen, queere Frauen, trans Frauen, psychisch erkrankte Frauen, etc.). Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe anziehen.

Neben ihrer Leidenschaft für WenDo arbeitet die Trainerin Jasmin Barnes als Sozialarbeiterin und Traumapädagogin und unterstützt Menschen, die Gewalt erfahren haben sowie Menschen in Krisensituationen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Gesundheitsamtes des Landratsamtes Bad Tölz - Wolfratshausen statt.

Referentin:
Anmeldung:
Gebühr:
Ort:

Jasmin Barnes, Sozialarbeiterin, Traumapädagogin KBW Bad Tölz-Wolfratshausen:
info@kbw-toelz-wor.de www.kbw-toelz-wor.de
15 Euro
Landratsamt Bad Tölz - Dachgeschoss | Professort-Max-Lange-Platz 1 | Bad Tölz



Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen

W W W . K B W - T O E L Z - W O R . D E



Foto: kyle-head-p6rNTdAPbuk-unsplash

Starker Auftritt

Was strahle ich aus?

Fr 10.10.2025 | 14.00 > 17.00 | VA 35812 | Workshop

Ein überzeugender Auftritt ist nicht nur am Theater wichtig. Was aber macht einen "starken Auftritt" aus und wann habe ich eine "gute Ausstrahlung"? Kann ich damit die Interaktion mit anderen und auch mein Selbstbild positiv beeinflussen?

Mit bewährten Methoden aus dem Theaterbereich und einfachen Übungen aus dem Schauspiel beschäftigen wir uns in unkonventioneller Weise mit diesen Fragen und stärken damit die Ausstrahlung der ganz individuellen Persönlichkeit.

Bitte bequeme Kleidung tragen und leichte, bequeme Schuhe mitbringen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Landratsamts Bad Tölz-Wolfratshausen statt.

Referentin:
Anmeldung:
Gebühr:
Ort:

Mecki Fiedler, Choreografin, Hamburg
info@kbw-toelz-wor.de www.kbw-toelz-wor.de

15 Euro

Landratsamt Bad Tölz - großer Sitzungssaal | Professor-Max-Lange-Platz 1 | Bad Tölz

 Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen

W W W . K B W - T O E L Z - W O R . D E



Welcher Farbtyp bin ich?

Bewusster Umgang mit Farbe und Wirkung

Fr 10.10.2025 | 17.30 > 20.00 | VA 35813 | Workshop

Der bewusste Umgang mit Farbe und Stil stärkt unser Selbstvertrauen und unterstützt uns auf wundersame Weise in unserer Persönlichkeitsentwicklung.

Mit einem Vortrag und anhand von Beispieldemonstrationen bietet die ganzheitliche Farb- und Stilberaterin Kerstin Groth-Cocola einen interessanten Einstieg in dieses umfassende Thema.

Entdecken Sie Ihre Eigenfarben und freuen Sie sich auf neue Impulse beim Gestalten Ihres ganz individuellen Stils.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Landratsamtes Bad Tölz-Wolfratshausen statt.

Referentin: Kerstin Groth-Cocola, ganzheitliche Farb- und Stilberaterin
Anmeldung: KBW Bad Tölz-Wolfratshausen: info@kbw-toelz-wor.de www.kbw-toelz-wor.de
Gebühr: 15 Euro
Ort: Landratsamt Bad Tölz - kleiner Sitzungssaal | Professor-Max-Lange-Platz 1 | Bad Tölz

 Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen



Wenn Liebe auf Leben trifft

Ein umfassender Blick auf Ihre Altersvorsorge

Fr 17.10.2025 | 14.00 > 17.30 | VA 5817 | Vortrag & Workshop

Der Vortrag ist ein lebensnaher, leicht verständlicher Überblick über wichtige Fragen der eigenen, rechtlichen, familiären und damit auch finanziellen Vorsorge mit Fokus auf Selbstbestimmung und Alltagstauglichkeit.

Inhalte sind:

- Wie Sorge ich für mich selbst - inmitten von Kindern, Carearbeit, Beziehung und Alltag?
- Ehevertrag - wirklich unromantisch? Was regelt er? Was sollte drinstehen? Was ist sinnvoll?
- Wenn Kinder kommen - was ist rechtlich wichtig? Sorgeerklärung, Absicherung, Testament & Vorsorge für alle Fälle
- Trennung - was dann? Erste Einblicke in Sorge- und Umgangsrecht, Unterhalt und Selbstschutz
- Unterhalt - Wer bekommt was, wann und wofür? Kindesunterhalt, Trennungsunterhalt, nachehelicher Unterhalt
- Güterstand & Altersvorsorge - Warum Frauen besonders gut hinschauen sollten. Zugewinnngemeinschaft, Gütertrennung, Auswirkungen auf Rente und Erbe.
- "Ich schaff das (nicht)! - Austausch, Mut machen, gemeinsam denken

Anschließend gibt es Gelegenheit für Fragen und Austausch

Zielgruppe: Frauen in allen Lebensphasen - Ehe, Trennung, Neustart, Neuorientierung

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Landratsamtes Bad Tölz-Wolfratshausen statt.

Referentin:

Christa Brandt, Rechtsanwältin, Familienrecht

Anmeldung:

KBW Bad Tölz-Wolfratshausen, info@kbw-toelz-wor.de, www.kbw-toelz-wor.de

Gebühr:

15 Euro

Ort:

Landratsamt Bad Tölz - großer Sitzungssaal | Professor-Max-Lange-Platz 1 | Bad Tölz

 Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen

W W W . K B W - T O E L Z - W O R . D E



Fotoquelle: Adobe Express

Reif für den Wechsel?

Wechseljahre sind Wandlungsjahre

Fr 24.10.2025 | 14.00 > 18.00 | VA 35816 | Vortrag & Workshop

Veränderung ist Leben. Dieser Satz steht wie kein anderer für die verschiedenen Lebensphasen von Frauen. Auch die Wechseljahre bringen Veränderung, die zuerst Herausforderungen, aber dann auch neue Chancen bereit halten.

Wie Sie diese natürliche Wandelphase körperlich wie mental gesund gestalten und in Ihr Leben integrieren können, ist Thema dieses Workshops.

Was passiert mit dem Hormonhaushalt? Wie schütze ich mich vor Osteoporose? Wie ernähre ich mich gut? Was kann ich gegen Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen tun?

Dr. Agnes Erhardt (Gynäkologin) und Julia Bomhard (Heilpraktikerin für Psychotherapie) geben Tipps zur Selbstvorsorge sowie zum Umgang mit starken Gefühlen und schaffen Raum zum Austausch unter Frauen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Landratsamtes Bad Tölz-Wolfratshausen statt.

Referentin: Dr. Agnes Erhardt, Gynäkologin, Julia Bomhard, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Anmeldung: KBW Bad Tölz-Wolfratshausen, info@kbw-toelz-wor.de, www.kbw-toelz-wor.de
Gebühr: ohne Gebühr
Ort: Landratsamt Bad Tölz - großer Sitzungssaal | Professor-Max-Lange-Platz 1 | Bad Tölz



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen



W W W . K B W - T O E L Z - W O R . D E

Der Frauenfreitag

im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen

Fr 26.09.2025 | 14.00 - 16.30 | VA 35814 | Vortrag & Workshop

– Die Kunst der Schlagfertigkeit

Nie wieder sprachlos

Bringt Sie manchmal ein unpassender Kommentar aus dem Konzept und die passende Antwort fällt Ihnen erst Stunden später ein? Dann sollten Sie zu diesem Workshop kommen. Er kombiniert theoretische Inhalte mit praktischen Übungen und zeigt Ihnen, wie Sie in diesen Momenten selbstbewusst und souverän reagieren können.

Referentin: Ruth Busl, Kommunikations-Profi

Gebühr: € 15,00

Fr 26.09.2025 | 17.00 - 20.00 | VA 35815 | Workshop

– WenDo

Selbstbewusst und Stark

WenDo ist eine besondere Form der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, entwickelt von Frauen für Frauen und Mädchen. In diesem Schnupperkurs werden die Grundprinzipien der inneren Haltung, wie Entschiedenheit und körperliche Techniken vermittelt.

Referentin: Jasmin Barnes, Traumapädagogin und WenDo-Trainerin

Gebühr: € 15,00

Fr 10.10.2025 | 14.00 - 17.00 | VA 35812 | Workshop

– Starker Auftritt

Was strahle ich aus?

Ein überzeugender Auftritt ist nicht nur im Theater wichtig, sondern auch in Beruf und Gesellschaft. Mit Methoden aus dem Theaterbereich und einfachen Übungen beschäftigen wir uns damit, wie wir Ihre Persönlichkeit und Ausstrahlung stärken. Bitte bequeme Kleidung tragen und leichte, bequeme Schuhe mitbringen.

Referentin: Mecki Fiedler, Choreografin

Gebühr: € 15,00

Fr 10.10.2025 | 17.30 - 20.00 | VA 35813 | Workshop

– Welcher Farbtyp bin ich?

Bewusster Umgang mit Farbe und Wirkung

Der bewusste Umgang mit Farbe und Stil stärkt unser Selbstvertrauen und unterstützt unsere Persönlichkeitsentwicklung. Mittels Vortrag und Beispielen steigen wir in dieses Thema ein. Entdecken Sie Ihre Eigenfarben und gestalten Sie Ihren ganz individuellen Stil.

Referentin: Kerstin Groth-Cocola, ganzheitliche Farb- und Typberaterin

Gebühr: € 15,00

Fr 17.10.2025 | 14.00 - 17.30 | VA 35817 | Vortrag & Workshop

– Wenn Liebe auf Leben trifft

Ein umfassender Blick auf Ihre Altersvorsorge

Der Vortrag ist ein lebensnaher, leicht verständlicher Überblick über die wichtigen Fragen der eigenen rechtlichen, familiären und damit auch finanziellen Vorsorge mit Fokus auf Selbstbestimmung und Alltagstauglichkeit.

Referentin: Christa Brandt, Rechtsanwältin Familienrecht

Gebühr: € 15,00

Fr 24.10.2025 | 14.00 - 18.00 | VA 35816 | Vortrag & Workshop

– Reif für den Wechsel?

Wechseljahre sind Wandlungsjahre

Veränderung ist Leben. Dieser Satz steht wie kein anderer für die verschiedenen Lebensphasen von Frauen. Auch die Wechseljahre bringen Veränderung, die zuerst Herausforderungen, aber dann auch neue Chancen bereit halten. Wie Sie diesen Wandel körperlich und mental gesund gestalten können, ist Inhalt dieses Workshops.

Referentin: Dr. Agnes Erhardt, Frauenärztin / Julia Bomhard, Heilpraktikerin

Gebühr: € 0,00

Weitere Informationen und Anmeldung