

	HAUPTBÜHNE	1.OG ARENA	2.OG ARENA	4.OG ARENA
09:30 Uhr	Einlass			
10:00 Uhr - 10:10 Uhr	Begrüßung & Opening			
10:15 Uhr - 11:05 Uhr	Workout mit Barbara Klein "Less is more - Mäßig & regelmäßig sinnvoll bewegen in der heißen Zeit."		Masterclass mit Uli Mai "Die Astrologie des Mid-Life - Verantwortung & Verrücktheit."	Masterclass mit Antje Rach "Atmen. Präsent sein. Entspannen. Wie du Breathwork zur Unterstützung in den Wechseljahren nutzen kannst."
11:10 Uhr - 11:50 Uhr	Panel mit Dr. Jennifer Chan, Andrea Galle und Sophie Berking "Frauengesundheit im Fokus: gesund durch die Lebensmittel!"			
12:00 Uhr - 12:40 Uhr	Panel mit Susann Atwell, Katharina Wolff und Miriam Stein "Mehr Sichtbarkeit, weniger Tabu: die Wechseljahre in Gesellschaft und Medien."			
12:50 Uhr - 13:20 Uhr	Keynote von Marianne Bullwinkel "Umbrüche als Chance: Wie wir als Frauen Führung neu denken können."	Masterclass mit Nadja Petersen "Brain Fog adé - in nur 20 Min. zu mehr Klarheit, Fokus & Energie."	Masterclass mit Tina Scheid "Aspekte der Brustgesundheit, für alle und jederzeit."	Masterclass mit Maya Neuwirth "Mehr Balance, weniger Bla – was deine Haut jetzt wirklich braucht. Haut & Hormone im Einklang."
13:20 Uhr - 13:50 Uhr	Pause & Begegnungszeit			
13:50 Uhr - 14:30 Uhr	Interview im 1:1-Gespräch mit Ann-Marlene Henning "Make Love - Let's Talk: Lust, Hormone und offene Fragen rund um die Wechseljahre."	Masterclass mit Annabelle Oymann "Körper – Stimme – Raum: Wie du deinen Platz einnimmst."	Masterclass mit Anke Pauli & Meike Voß "Klarheit schaffen, Sicherheit gewinnen - Altersvorsorge & Versicherungen mutig anpacken!"	Masterclass mit Carolin und Amanda von PRIME TIME fitness "Krafttraining - Warum jetzt der richtige Zeitpunkt ist."
14:40 Uhr - 15:10 Uhr	ACHTUNG: GROSSER MEETINGRAUM IM 1. OG Romina Grieger-Bramkamp MASTERCLASS "Schöne Haare in der Menopause - Was verändert sich und was kann ich tun?"	Masterclass mit Melanie Amélie Opalka "Hitzewallungen & Höhenflüge: Vom Fehlerstress zur inneren Freiheit."	Masterclass mit Doreen Buceta-Hager "Let's rock the Wechseljahre! Was du über Ernährung & Selfcare jetzt wissen musst."	Masterclass mit Nina Müller-Sommer "Mindset Shift: Der unterschätzte Gamechanger für deine Wechseljahre!"
15:20 Uhr - 16:10 Uhr		Masterclass mit Kiki Frericks "PURE RADIANCE - die Facial Praxis für Zuhause."	Masterclass mit Dr. Catherine Krause & Dr. Caro Borkowski "Hormone und Haut im Wandel: Dialog einer Hautärztin und Frauenärztin."	Masterclass mit Kerstin Linnartz "5D-ME – Entfalte dein volles Potenzial. Die Menopause ist kein Ende, sondern ein Neubeginn!"
16:20 Uhr - 16:50 Uhr	Panel mit Sarah Momoh, Tina Scheid, Julia von Winterfeldt "Die Kraft der Lebensmittel: Zeit für deine innere Stärke."	Masterclass mit Silke Schwarte "Die Kirschblütenlehre. Ein ganzheitlicher Ansatz von Schönheit und Selbstwertgefühl."	Masterclass mit Alexandra Böttcher "Die Kunst der Ausstrahlung - Beauty Yoga für Frauen in der Mitte des Lebens."	Masterclass mit Janina & Laura SPACE.BETWEEN "Im Zwischenraum – In der Leere liegt die Antwort."
16:50 Uhr - 17:20 Uhr	Panel mit Tanja Haberkorn, Julia Schuchardt, Barbara Preuß, Dani Parthum "Next Level Woman: Wie wir in der Lebensmitte neu definieren, wer wir sein wollen."	Masterclass mit Irina Rohpeter "Erkennen. Wachsen. Kleiden. Stil als Spiegel deiner inneren Essenz."	Masterclass mit Nadja Wagner „Stark durch die Wechseljahre – Cortisol verstehen, Stress gezielt regulieren.“	Masterclass mit Vanida Kuran "Multiple & energetische Orgasmen – Weibliche Lust als Kraftquelle."
17:30 Uhr - 19:00 Uhr	AfterGLOW Party mit DJane Kimberly Schulz & Danke mit einer Goodie Bag – mit Liebe gepackt			