

Welkom!

op de vrouwendag 'Inspireren & Activeren'

Inspireren & Activeren

Inloop vanaf 17.00 uur

Podiumprogramma

17.30 uur	Opening door voorzitter Mabel de Graaf
17.35 uur	Vervolg opening door Nelleke Vedelaar, wethouder Zwolle
17.45 uur	Jo-ann Oedairam danst Bollywood moderne dans
17.50 uur	Interculturele modeshow door leden van Sivoz
18.10 uur	Stemexpressie door Zwanet Maas
18.30 uur	Start World Press Photo

Vanaf 18.30 uur zijn er stands van o.a. de aangesloten organisaties en de sponsors Tineke Blokzijl en Marjanne Staal in de **centrale hal**.

De Pauwergirls en **Juliette Veneman** treden wisselend op bij de uitgang van het theater en de centrale hal.

"De Soroptimisten" zorgen voor hartige hapjes, "Het Konkeltje" voor koffie en thee, "Vrouwen van Nu" voor frisdranken en er zijn verschillende stands met internationale gerechten.

Workshops (inschrijving op het centrale plein)

Lokaal C 009	18.30 - 19.00	Mariet Burghout	- <i>Activeer de stem van je ziel</i>
	19.15 - 19.45	Zwanet Maas	- <i>Stemexpressie en klankschalen</i>
	20.00 - 20.30	Mariet Burghout	- <i>Activeer de stem van je ziel</i>
Lokaal C 011	20.45 - 21.15	Zwanet Maas	- <i>Stemexpressie en klankschalen</i>
	18.30 - 19.00	Marleen v.d. Hout	- <i>Adem activeert je hele systeem</i>
	19.15 - 20.00	Marja Bazuin	- <i>Yoga</i>
Lokaal C 017	20.15 - 20.45	Petra v.d. Beek	- <i>Meditatie</i>
	21.00 - 21.30	Marleen v.d. Hout	- <i>Adem activeert je hele systeem</i>
	18.45 - 19.45	Jeanette Reitsma	- <i>Hoe kan ik inspirerend zijn?</i>
Lokaal C 028	20.00 - 21.15	Henriëtte Heeringa	- <i>Pimp inspireert verder (besloten)</i>
	18.30 - 21.30	Marian van Ast	- <i>Emotie-eten? Vol hoofd? Angsten? Stoppen met roken?</i>

Coachplein

Leden van Vrouwennetwerk Zwolle geven coaching op het coachplein

19.00 - 21:30 Iedere 30 minuten gesprek/coaching over:

beroepskeuze en solliciteren, jouw werk en loopbaan, het starten van een eigen bedrijf, samenwerkingsproblemen, balans werk/privé.

Doel: Samen nadenken over jouw vragen en actiemogelijkheden.

Jouw vraag staat centraal. Jij bepaalt wat het onderwerp is en welke vragen aan de orde komen.

We denken mee over oplossingen voor deze vragen.

19.00 - 21:00 Ben je ook toe aan een voorjaars schoonmaak d.m.v. Past Reality Integration? Kom dan naar Hannah Snoeij voor een coachgesprek.

Verwenplein (met twee tijdstippen van inschrijving op het plein zelf)

18.30 - 21.15 Manicure, make-up, massages, voetreflex, kleur- en stijl advies en meer.

Spiritueel plein (met twee tijdstippen van inschrijving op het plein zelf)

18.30 - 21.30 Energetische therapie, reiki en coaching, edelstenenconsult, handlees consult, tarot en veel meer.

Einde van het programma om 21.30 uur

Leer, ervaar en geniet!

