



An diesem QiGong-Workshop in Pronstorf-Strenglin nahmen Unternehmerfrauen aus dem Handwerk aus ganz Schleswig-Holstein teil. Anke Galié, Leiterin des Kieler Präventionscenters der IKK Nord, zeigte den Frauen, wie man sich bei einfachen Atem- und Bewegungsübungen – sogar im Sitzen am Schreibtisch – entspannen kann.

IKK Nord: Partner für Unternehmerfrauen

Frauen im Handwerk stark machen – das ist das Ziel der „Unternehmerfrauen im Handwerk Schleswig-Holstein“. Um ihr Ziel zu erreichen, haben sie sich in einem landesweiten Netzwerk zusammengeschlossen.

Sie setzen auf gezielte Fortbildung und den Erfahrungsaustausch untereinander. Dabei arbeiten die Frauen mit starken Partnern zusammen. So besteht seit vielen Jahren eine enge Kooperation mit der IKK Nord. Unter anderem bietet die IKK Nord Workshops an, die speziell auf Unternehmerfrauen zugeschnitten sind. Wie stehe, sitze oder bewege ich mich bei der Arbeit richtig? Wie lerne ich, mich zu entspannen? Wie gehe ich mit Suchtproblemen im Betrieb um und wie erkenne ich, dass jemand an Burn-out erkrankt ist? Welche gesetzlichen Änderungen gibt es in der

Sozialversicherung 2012? Das Themenspektrum ist breit gefächert. Weitere Infos und das vollständige Programm erhalten Sie bei **Anke Fuchs, Telefon: 04331 345-727, E-Mail: anke.fuchs@ikk-nord.de**

**Unternehmerfrauen im Handwerk,
Landesverband Schleswig-Holstein**
Rosanna Pofahl (1. Vorsitzende)
Steertpoggweg 8, 22844 Norderstedt
Telefon: 040 522 55 70
E-Mail: info@ufh-sh.de

Auch in Mecklenburg-Vorpommern arbeiten Unternehmer- und Meisterfrauen seit Jahren eng mit der IKK Nord zusammen. Zur Abstimmung weiterer Aktivitäten wenden Sie sich an Ihre Vertriebsregion beziehungsweise Ihr Präventionscenter.