



Frauentag in Blankenheim

Eröffnung und Grußwort ab 15:00 Uhr durch die
Bürgermeisterin und Schirmherrin Frau Meuren

Zeit für Begegnung, Austausch und Impulse
Wann: 02.07.2026
Wo: Blankenheim neues Rathaus
Ahrstr. 50 53945 Blankenheim

Workshops:

- KI Basiswissen
- Zeit für mich - praktische Übungen
- Mentale Stärke im Alltag

Freuen Sie sich auf interessante Informationsstände.
Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt.

Alle Angebote sind kostenfrei.

Parkmöglichkeiten finden Sie am Parkplatz an der Weiherhalle.
Für Kinder von 3 - 10 Jahren gibt es spannende Betreuungsangebote.

Informationen zu den Workshops

Durchführung von 15:30 - 17:00 Uhr

Anmeldung willkommen per WhatsApp, Anruf oder E-Mail:
01590 4480015 - Mareike.Cordes@kreis-euskirchen.de

Workshop 1: KI Basiswissen

KI ist längst Teil unseres Alltags – ob in Suchmaschinen, für Übersetzungen, in sozialen Medien oder Textprogrammen. In diesem Workshop gibt es einen verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz: Was ist KI eigentlich, wie funktioniert sie, wo begegnet sie uns im Alltag und welche Chancen und Grenzen bringt sie mit sich? Offen, praxisnah und ohne Vorkenntnisse.



Workshop 2: Zeit für mich - Übungen



In diesem Workshop geht es darum, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu tanken und Selbstfürsorge im Alltag zu stärken. Mit einfachen Atem- und Entspannungsübungen lernst du, besser mit Belastungen umzugehen und deine innere Balance zu fördern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Workshop 3: Mentale Stärke im Alltag

Wie kannst Du deine innere Stärke entfalten und selbstbewusst Deinen Weg gehen? In diesem Workshop mit Mahjoubia Yasmine lernst Du, wie Du mentale Stärke im Alltag nutzen kannst. Gemeinsam geht es darum, besser mit Stress, Zweifeln und Unsicherheiten umzugehen und das eigene Selbstvertrauen zu stärken. Der Workshop wird in leicht verständlicher deutscher Sprache gehalten, sodass Frauen unabhängig von ihren Deutschkenntnissen eingeladen sind.

