

WILLKOMMEN
BEGEGNUNG
LEBENSFREUDE
KLARHEIT
PERSÖNLICHKEIT
KREATIVITÄT
AUSTAUSCH
VORTRÄGE
ERMUTIGUNG
RESILIENZ
WELL-BEING
MUSIK/TANZ
LEGO®SERIOUSPLAY®
KLANGREISE
FINANZEN
SOCIALMEDIA
LINKEDIN/KI/WEB
VISIONBOARD
WORKSHOPS
KURZCOACHING
INSPIRATION
ENTWICKLUNG
VERNETZUNG

FRAUEN KONGRESS HANNOVER

SA 18. OKT 2025

wo: Haus der Region

Hildesheimer Str. 18

30169 Hannover

10-18 Uhr Einlass 9:30



Veranstalter:

HANNOMEDIA

Gil Maria Leichtle

Infos und Anmeldung:
www.frauenkongress-hannover.de

Der **FrauenKongress Hannover**

am Samstag 18. Oktober 2025 im Haus der Region

richtet sich an alle Frauen, die auf der Suche nach Inspiration, Austausch, Inspiration, Vernetzung und echter Begegnung sind.

Mit Vorträgen zur persönlichen Weiterentwicklung, Erfolg, Resilienz, Finanzen, Vorsorge, Social Media, KI, LinkedIn, SEO und Mental Health. Mit Kurzcoachings, Musik, Fotobox, Wellness, LSP LEGO® Serious Play, KlangReise und Kreativitätsinsel.

Und einer wertvollen GoodieBag zum Mitnehmen.

In einem inspirierenden, herzlichen Rahmen bringen wir Frauen zusammen, die mehr vom Leben wollen – für sich, ihr Umfeld und die Gesellschaft.

Herzliche Grüße

Gil Maria Leichtle

Infos und Anmeldung www.frauenkongress-hannover.de

... jetzt Ticket sichern (begrenzte Verfügbarkeit),

direkt anmelden zum EarlyBird Tarif (begrenzt)

oder Freundinnen-Paket zum Freundinnen-Tarif...

P R O G R A M M (Änderungen vorbehalten!)

09:30 **Einlass & Willkommenskaffee**

09:55 **Musikalisches Opening**

AnaGlow

10:05 Begrüßung / Grußwort

Keynote Dr. Maria Hoffacker

New Female Brain Leadership

Bianca-Maria Klein

„konfliktreiche Situationen einfach meistern“

Musik AnaGlow

Verena Ohnimus Schmerz als Wegweiser

Katharina Handke & Emely Meinke

Starke Frauen - Starke Finanzen

Petra Johanna Regner: „Stand Up –

Wiederaufstehen nach schwierigen Zeiten“

Gil Maria Leichtle: LEGO Serious Play

- 12:30 **Mittagspause & Netzwerken**
- 13:30 **Aktivierung/Tanz** Alexandra Michels
Antje Diller-Wolff:
 Frauen und Sichtbarkeit in PR und Medien
Ines Aldekamp, Berlin:
 Die unterschätzte Macht der Worte
Eileen Zubairy: LinkedIn mit minimalem Einsatz
 zeiteffizient nutzen
Anna Pianka:
 Webseiten und Suchmaschinenoptimierung
Julia Behrens: KI im Alltag
- 15:10 **Kaffeepause**
- 15:40 **Ingrid Jamila Lucia Anselm**, Hamburg: **LEBEN!**
Susanne Thiem: „Macht das Sinn, was du da tust?“
Birgit Meier: Warum es uns Frauen so
 schwer fällt Nein zu sagen
Pia Krauslach Persönliches Wachstum
Talk Gil Leichtle/Sandrina Koemm-Benson:
 Best-Practice Do's und Dont's und Learnings
- 17:05 Dank und Einladung
- 17:10 **ZukunftsReise mit KlangZauber**
- 17:40 **Netzwerk-Austausch, Sekt**
- 19:00 Restaurant VIP&Speakerinnen:
 gemeinsames Abendessen (optional/buchbar)

Kaffee, Kuchen, Getränke, Snacks & kl. Köstlichkeiten: Spende
ganztags im AktionsRaum 2:

*** **wertvolle KurzCoachings**

Christine Gasser, Petra-Johanna Regner, Ines Aldekamp, Ines Hein-
 ke, Susanne Thiem, Birgit Meier, Verena Ohnimus, Pia Krauslach

*** **Massage** mit **Hani Sallahu**

*** **Wellness /FussMassageStation**

*** **Suraya Massage** mit **Claudia Bödeker**

*** **Vision Board** Erstellung mit **Anna V**

*** Foyer: **Fotobox** von **COOLINI / Daniela Schmitz**

... und für alle Teilnehmerinnen eine wundervolle
 hochwertige **GOODIE-Bag** mit vielen Überraschungen!

Die Gastgeberin

Gil Maria Leichtle

HANNOMEDIA



Gil Maria Leichtle, Herausgeberin des FrauenBranchenBuches Hannover und Umgebung. Verlegerin, Netzwerkerin, Weiterbildungsfan. Wirtschaftsfachwirtin, Mentaltrainerin und Impulscoach. ... und Scannerin, die permanent neue Ideen generiert und einfach unkompliziert umsetzt.

Mit einer großen Leidenschaft, Menschen zu verbinden, insbesondere Frauen zu stärken, ermutigen und vernetzen.

Am Allgäurand aufgewachsen, seit 2003 in Hannover. Mit einem breiten Spektrum an privater, beruflicher und unternehmerischen Erfahrung in Handel, Therapie, Medien, Designhotel oder als Geschäftsführerin einer Organisation mit über 1500 Mitgliedern.

aktuell: Beratung, Training & Coaching, Workshops Wellcome Lyfe, VisionBoard, KlangReisen, LEGO® Serious Play, Publikationen, Vorträge und Events.

gil@lyfe.de www.lyfe.de

www.gilleichtle.de

www.hannomedia.de

Keynote

Dr. Maria Hoffacker, Berlin

New Female Brain Leadership



Dr. Maria Hoffacker ist eine angesehene Neurowissenschaftlerin und Expertin für Zukunftstrends. Mit ihrer tiefen Fachkenntnis und ihrem Gespür für kommende Entwicklungen bringt sie frischen Wind in die Welt der Wissenschaft und Innovation. Sie ist zudem die kreative Kraft hinter dem Podcast „Magic Brain Kicks“, wo sie spannende und erfolgreiche Persönlichkeiten aus verschiedenen Bereichen interviewt. In ihren Gesprächen geht es um inspirierende Geschichten und neue Perspektiven, die den Zuhörern wertvolle Impulse für innovative Denkweisen und die Zukunftsgestaltung geben. Mit ihrem Podcast schafft Dr. Hoffacker eine Plattform, die Wissen und Inspiration auf einzigartige Weise vereint.

Dr. Maria Hoffacker ist Biologin, Theologin, Pädagogin und Expertin für Neurowissenschaften. Ihr breites interdisziplinäres Wissensspektrum fließt in neue innovative Denkansätze und Transformationskonzepte. Die promovierte Meeresökologin und Pionierin im Nachhaltigkeitsmanagement hat über 20 Jahre Erfahrung in Sustainable Management, Medien und Kommunikation. Ihr aktueller Fokus liegt auf dem Training von Führungspersönlichkeiten, um neue gesunde und innovative Veränderungen zu ermöglichen. Ihr Mentoring „Be a Future Leader“ ermöglicht schnelle und erfolgreiche Prozesse auf Basis der modernen Gehirnforschung.

LinkedIn: Dr. Maria Hoffacker | LinkedIn

Website und Kontakt: www.Lady-Brain.com

Female Leadership Rewired - for Business Ladies

Bianca Maria Klein
„konfliktreiche Situationen
einfach meistern“



Inspiration trifft Klarheit.

Bianca-Maria Klein inspiriert als internationale Rednerin und Moderatorin mit klaren Impulsen, wie zum Beispiel den wichtigen Unternehmens-Themen wie: Selbstführung, respektvolle Kommunikation und Erwartungs-Management. Ihre Vorträge, auch auf Englisch, verbinden Tiefgang mit Leichtigkeit, ermutigen Menschen, schaffen neue Perspektiven und regen zu Selbstreflexion an. Themen wie Mut zur Veränderung und Team-Führung mit Haltung treffen dabei den Nerv moderner Unternehmenskultur.

Bianca-Maria Klein
Workshops, Coaching, Keynotes
+49-179-9370231
www.biancamariaklein.com
www.biancamariaklein.com

Musik
ANA GLOW
Singer/Songwriterin



Ana Glow ist eine junge Singer-Songwriterin aus Hannover.

Mit 16 Jahren fing sie an, Songs zu schreiben und sich dazu am Klavier zu begleiten. Großen Wert legt sie bei ihren poppigen deutsch- und englischsprachigen Songs vor allem auf ihre Texte. Sie kann in beiden Sprachen melancholisch, gefühlvoll aber auch witzig sein, weil sie in jungen Jahren in Neuseeland gelebt hat.

Neben zahlreichen Auftritten bei Offenen Bühnen und Festivals ist sie Preisträgerin vom SIXPACK-Bandwettbewerb und hat am local heroes-Semifinale teilgenommen.

www.instagram.com/anaglowmusic/
www.youtube.com/@anastasiaglowienka7547
Spotify: Ana Glow
AnaGlows@gmx.de

Infos und Anmeldung:
www.frauenkongress-hannover.de



Verena Ohnimus

Schmerz als Wegweiser

Schmerz ist kein Gegner – er ist ein Botschafter. Wenn wir ihm zuhören, öffnet sich der Weg aus der Enge von Gedankenmustern und alten Belastungen. Oft sind es nicht nur Muskeln oder Gelenke, die schmerzen, sondern innere Konflikte, die sich im Körper zeigen. Mehr Freiheit im Inneren bedeutet auch mehr Freiheit im Körper. In meinem Vortrag erlebst du, wie aus Schmerz Stärke wird: durch Impulse, die dir helfen, deinen Körper als Wegweiser zu verstehen, und durch eine praktische Übung, die dich sofort aufrichtet und dir zeigt, wie sehr Haltung auch deine innere Haltung beeinflusst. So kann aus Begrenzung neue Kraft entstehen – und dein Körper wird zum Schlüssel für innere und äußere Heilung.

Verena Ohnimus ist seit über 40 Jahren Physiotherapeutin und hat mehr als 168.000 Menschen begleitet. Ihre Botschaft: Schmerz ist kein Gegner, sondern ein Wegweiser. Durch ihre eigene Geschichte und jahrzehntelange Arbeit zeigt sie, wie innere Heilung auch äußere Stärke freisetzt. Mit Klarheit, Herz und Erfahrung macht sie Frauen Mut, aus Enge und Belastung herauszutreten und ihre Freiheit zurückzugewinnen.

www.verenaohnimus.de



Petra-Johanna Regner

„Stand Up – Wiederaufstehen nach schwierigen Zeiten“

Paradox, aber wahr: Oft sind wir selbst unsere strengsten Kritikerinnen. Statt uns zu stärken, nagen Selbstzweifel und Abwertung an uns. Doch genau hier beginnt Veränderung. In meinem Vortrag zeige ich, wie Frauen lernen können, liebevoll mit sich Schritt für Schritt wiederaufzustehen – mit Vertrauen, Mut und neuer Lebenskraft.

Petra-Johanna Regner

Coach & Mentorin – „Stehauffrau“

Dipl.-Sozial-u. Arbeitswissenschaftlerin

Seit über 40 Jahren engagiert sie sich frauenbewegt und begleitet Frauen in Übergangs- und Umbruchsituationen.

Als alleinerziehende Mutter, Netzwerkerin und Initiatorin sowie Promotorin für Mentoring kennt sie die Höhen und Tiefen des Lebens aus eigener Erfahrung. Beruflich war sie in Erwachsenenbildung, Personenentwicklung und Beratung tätig – auch in leitender Funktion als Geschäftsführerin.

Ihr Fokus: Frauen ermutigen, ihre Stärken neu zu entdecken und mit Vertrauen wieder aufzustehen.

regner@rubicon-online.de,
Tel.0172 4142376



Katharina Handke



Emely Meinke

„WENN starke Frauen, DANN starke Finanzen!“

Beim Frauenkongress erlebst du #FemaleFinance mit spannenden Vorträgen, inspirierenden Impulsen und praktischen Tipps für dein Money Mindset, Vorsorge und finanzielle Unabhängigkeit.

Wir, Katharina Handke, Agenturchefin, und Emely Meinke, Auszubildende im ersten Jahr, freuen uns, dabei zu sein.

Erfahrung trifft auf frische Perspektive – gemeinsam zeigen wir, dass finanzielle Bildung und Mut jede Frau stärken.

„Denn Unabhängigkeit kennt kein Alter und keine Hierarchie – sie beginnt im Kopf und wächst mit jedem Schritt.“

Versicherungsagentur Handke
Friesenstr. 21
30161 Hannover
Tel.-Zentrale: 0511- 1233160
Mail: handke@vgh.de
<https://www.vgh.de/katharina.handke>

WENN
dich das Leben packt,

DANN
packen wir mit an.

Die Starter-Versicherungen
www.vgh.de/anpacken

VGH
fair versichert

Finanzgruppe





LEGO® Serious Play

Gil Maria Leichtle

„Echt jetzt? mit LEGO-Steinchen Konflikte lösen???“

Gil Maria Leichtle ist ausgebildet in LEGO® Serious Play und zeigt im Praxis-Workshop den Teilnehmerinnen einen Einblick in die metaphorische Kraft von LSP als kreative Methode und Prozesskatalysator. LEGO® Serious Play® ist eine Kreativitätsmethode, bei der Teilnehmende mit LEGO-Steinen Metaphern für Ideen, Strategien und Herausforderungen bauen. So wird Unsichtbares sichtbar, komplexe Themen werden greifbar. Das gemeinsame Bauen und Erzählen eröffnet neue Perspektiven, fördert kreatives Denken, aktives Zuhören und klare Kommunikation. In Strategie- und Teamprozessen stärkt LSP die Einbindung aller, schafft gemeinsames Verständnis und ein verbindliches, geteiltes Zukunftsbild.

gil@lyfe.de
www.lyfe.de



Alexandra / Tanzraum

Aktivierung mit Tanz

Ganzkörperfitness,
die Spaß macht? JA!

Orientalischer Tanz mit Alexandra
 Probiere es hier aus. Seit fast 25 Jahren unterrichtet Alexandra Bauchtanz in der Nordstadt von Hannover in ihrem TANZRAUM. Frauen* jeden Alters und Figur können sich ganz ungezwungen in kleinen Gruppen von 5-12 Personen bewegen. Mit viel Spaß, guter Herangehensweise, aber auch ein bisschen sportlich und fordernd wird getanzt – es ist eine gute Mischung: - Weiblichkeit - Schönheit - Wohlfühlen
 Tanzraum

Alexandra Michels
 Edwin-Oppler-Weg 5
 30167 Hannover
 0511 - 715 716
 0179 - 148 71 76
www.tanzraum.de
alexandra@tanzraum.de
 FB/Insta: tanzraumhannover



@TANZRAUMHANNOVER

Infos und Anmeldung:
www.frauenkongress-hannover.de



Ines Aldekamp, Berlin

Die unterschätzte Macht der Worte

Worte haben Ines Aldekamps Leben verändert – sie schenken ihr Mut und wurden zum Startschuss, endlich für sich loszugehen. Worte sind nie nur Worte: Sie können kleinhalten – wie ein „Das schaffst du nie“ – oder Türen öffnen, für kleine Momente wie ein wichtiges Meeting oder große Bühnen, die du dir nie zugetraut hättest. Genau dort beginnt wahres Empowerment.

Von der Tourismusbranche über Copywriting bis hin zur internationalen Bühne zeigt Ines, was passiert, wenn du deiner inneren Stimme folgst. Als Empowerment Trainerin unterstützt sie heute Menschen dabei, die Kraft ihrer eigenen Worte zu entdecken – um Grenzen zu sprengen, Selbstvertrauen zu gewinnen und ihre Vision in die Welt zu tragen. Ines weiß, wie Sprache nicht nur Herzen berührt, sondern Leben verändert.

Ines Aldekamp

www.instagram.com/master_ofwords

www.linkedin.com/in/ines-aldekamp

FB: www.facebook.com/ines.ad2



Eileen Al-Zubairy

LinkedIn mit minimalem Einsatz zeiteffizient nutzen

Ob selbstständig oder angestellt, Sichtbarkeit auf LinkedIn ist heute der Schlüssel für berufliche Chancen, wertvolle Netzwerke und neue KundInnen. Als langjährige LinkedIn Expertin mit eigener LinkedIn-Workshop Reihe in Hannover sowie LinkedIn Onlinekursen unterstütze ich Frauen dabei, LinkedIn zu nutzen ohne sich zu verbiegen und ohne stundenlang online zu sein zu müssen. In meiner Kundenarbeit erlebe immer wieder, wie strategische Sichtbarkeit neue KundInnen, Kooperationen und Zugang zu neuen Netzwerken ermöglicht. Genau deshalb unterstütze ich Frauen dabei, LinkedIn für sich strategisch und nachhaltig zu nutzen. In meinem Vortrag erfährst du mit minimalem Aufwand sichtbar wirst und dein Netzwerk gezielt erweiterst. Authentisch, zeitsparend und wirkungsvoll. Mit sofort umsetzbaren Tipps und Quick Wins. Als kleine Inspiration zum Mitnehmen findest du in der Goodie Bag mein neues Netzwerkbuch. Es macht Lust aufs Offline Netzwerken und zeigt, wie du auch abseits von LinkedIn Beziehungen aufbaust, die dein Unternehmen stärken.

www.eileen-alzubairy.de
hi@eileen-alzubairy.de
www.linkedin.com/in/eileenalzubairy/



Antje Diller-Wolf

Die studierte Medien- und Sprachwissenschaftlerin ist seit vielen Jahren bekannt als Moderatorin, Live-Reporterin, Autorin und Sprecherin für Medien wie arte, ZDF, Spiegel TV und den NDR. Seit 2011 veröffentlicht sie Bücher im Verlag Schwarzkopf & Schwarzkopf Berlin, darunter „Rabenmütter und Heimchenväter“ über Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Mit ihrer Fernsehproduktionsfirma realisiert sie Imagefilme für Unternehmen und Crowdfunding-Kampagnen. Gemeinsam mit Anika Schön gründete sie das damals bundesweit einzigartige unternehmerinnen.tv. 2014 wurde sie als Vorbild-Unternehmerin vom Bundeswirtschaftsministerium ausgezeichnet, das Prädikat wurde bis heute jährlich für die Initiative FRAUEN unternehmen bestätigt. Antje Diller-Wolf lehrt aktuell an der Macromedia Hochschule Hamburg Kommunikationskompetenzen. Sie lehrte auch zwei Jahre lang an der Nanyang University Singapore. Rhetorik-Training & Kommunikations-Coaching ist seit Jahren ein Schwerpunkt ihrer Arbeit, z.Bsp. für IHK, HWKs und Wirtschaftsförderungen. Sie trainiert Politiker und Führungskräfte, moderiert Veranstaltungen und Podiumsdiskussionen in den Bereichen Politik, Kultur und Wirtschaft.

shs medien Antje Diller-Wolf M.A.

Agentur Fon 05191 9960982

info@shsmedien.de www.shsmedien.de

www.instagram.com/antjedillerwolff/



Ingrid Jamila Lucia Anselm LEBEN!

Nach dem Besuch der Musicalschule Hamburg internationale Karriere als Tänzerin. Sie kennt extreme Höhen und Tiefen im Leben

Im Vortrag LEBEN! gibt sie ihre Erfahrungen und die Learnings aus Lebensweg und jahrelangen Fortbildungen weiter, um insbesondere Frauen zu ermutigen, ihren persönlichen Weg zu gehen.

<http://jamilalucia.de/>

Ausstellerin: DESIGNSIE



„Die Bilderausstellung Feenportal der hannoverschen Künstlerin Anna Pianka (designsie.de) öffnet den Blick in eine märchenhafte Welt voller Glanz und Fantasie. Mit funkelnden Strukturen und schimmernden Details verzaubert sie die Betrachterinnen, lädt zum Träumen ein und weckt neue kreative Impulse.“

www.designsie.de



Anna Pianka

Wer heute online nicht gefunden wird, verpasst Kundschaft. Wie funktioniert die Sichtbarkeit bei Google und reicht diese noch aus? Anna Pianka von der renommierten SEO-Agentur ABAKUS Internet Marketing GmbH zeigt in ihrem Vortrag, wie Unternehmen und Selbstständige auch in der Welt von ChatGPT & Co präsent bleiben können. Einfach erklärt, praxisnah und mit Tipps, die sofort anwendbar sind – für alle, die digital sichtbar werden und bleiben wollen.

Anna Pianka ist Abteilungsleiterin SEO OffPage bei der SEO Agentur ABAKUS Internet Marketing GmbH und Fachfrau in der Suchmaschinenoptimierung. Seit bald 15 Jahren unterstützt sie Unternehmen und Selbstständige dabei, online besser gefunden zu werden. Ihr Schwerpunkt liegt darauf, Reichweite und Sichtbarkeit mit verständlichen Strategien aufzubauen – von Google bis hin zu modernen KI-Systemen.

ABAKUS Internet Marketing GmbH
Anna Pianka – SEO OffPage Expertin
+49 (0)511 300 325-22
pianka@abakus-internet-marketing.de



Julia Behrens

KI im Alltag

Julia Behrens zeigt in ihrem Vortrag mit einer einzigartigen Kombination aus praxisnahen Tipps und anwendbaren Strategien, um KI erfolgreich in den Alltag zu integrieren.

KI verstehen, Chancen erkennen und Zukunft gestalten

Julia Behrens
+49-173-7963 802
<https://hey-julia.de>

hey JULIA

Ausstellerin:



Landesfrauenrat Niedersachsen e.V.
Das starke Netzwerk von über 2,2 Millionen Frauen in Niedersachsen. Gemeinsam für Gleichstellung, Mitbestimmung und Chancengerechtigkeit – feministisch, politisch und vernetzt. Werde Teil unseres Netzwerkes und gestalte die Zukunft mit! mail@landesfrauenrat-nds.de
www.landesfrauenrat-nds.de



Susanne Thiem

„Macht das Sinn, was du da tust? – Wie Krisen uns helfen, Klarheit zu finden“

Wir alle kennen Momente im Leben, in denen wir spüren: So wie bisher geht es nicht weiter.

„Womit verbringst du deine kostbare Zeit – und macht das wirklich Sinn für dich, was du hier tust?“

Die Zuhörerinnen bekommen Inspiration und konkrete Impulse, wie sie in Krisen innere Klarheit gewinnen können.

Susanne Thiem
Life Trust Coach
Trainerin für
Gewaltfreie Kommunikation
Autorin
Herztöne Kommunikation&Coaching
30900 Wedemark
Mobil: +49 (0)151 24193914
post@herztoene-kommunikation.de
www.herztoene-kommunikation.de



Birgit Meier

Warum fällt es Frauen so schwer, Nein zu sagen?

Birgit Meier, 55 Jahre, wohnhaft in der Region Hannover war 23 Jahre lang verbeamtete Förderschullehrkraft, bevor sie 2022 um die Entlassung bat.

Jetzt ist sie selbstständig als systemische Coachin für Frauen ab 40.

Sie unterstützt Frauen, die erschöpft sind vom ständigen Funktionieren dabei, neue Kraft zu finden.

Ihr Fokus: eigene Bedürfnisse erkennen, klar kommunizieren und gesunde Grenzen setzen – für mehr Selbstbestimmung und ein erfülltes Leben.

Ihr Vortrag „Warum sagen wir Frauen so schwer Nein?“ beleuchtet die Ursachen für die hinderlichen

Überzeugungen, die Frauen oftmals zu Ja-Sagerinnen bis zur Erschöpfung machen.

Birgit Meier
Zeitmentorin
systemische Coach
coach@zeitmentorin.de

Infos und Anmeldung:
www.frauenkongress-hannover.de



Pia Krauslach

Persönliches Wachstum

Wir alle tragen das Potenzial in uns, uns weiterzuentwickeln und neue Seiten zu entdecken. Persönliches Wachstum ist ein fortlaufender Prozess, der uns ein Leben lang begleitet. Der Vortrag lädt ein, das Mindset gegenüber Veränderung zu reflektieren und Herausforderungen als Chancen zu be- und ergreifen. Offenheit, Selbstreflexion und Mut zur Veränderung bringt uns an unsere Ziele, Als Dozentin betreut Pia Krauslach seit 2025 bei der PROFIL GmbH Menschen, die sich im Rahmen einer Umschulung oder Weiterbildung neu orientieren und weiterentwickeln möchten.

Fachtrainerausbildung, zahlreiche Seminare im Bereich Zeit- und Selbstmanagement. Auch als Mentorin am persönlichen Wachstum ihrer Teilnehmer interessiert. Mit Vertriebs- und Marketinghintergrund in verschiedenen Unternehmen und Positionen greift Pia Krauslach auf einen reichhaltigen Erfahrungsschatz und jede Menge Menschenkenntnis zu.

pia.krauslach@profil-hannover.de;
www.profil-hannover.de



Sandrina Koemm-Benson

Kommunikation mit Haltung, klarer Botschaft und ein bisschen Glitzer

Ihre Reise in die Medienwelt begann mit einem Volontariat beim Berliner Stadtmagazin tip. Dort entdeckte sie die Leidenschaft für Sprache, Inhalte und gesellschaftliche Themen. Nach der Henri-Nannen-Schule in Hamburg arbeitete sie beim stern, wechselte dann in die PR. Sie gründete koemmPR und Kreativagentur Circus PR, betreute Kund:innen aus Start-ups und Marken, entwickelte Kampagnen, organisierte Events und begleitete strategische Kommunikation – immer mit Haltung und einem gesellschaftlichen Anspruch. Der kress Report zählte sie zu den 1.000 führenden Köpfen der Medienbranche. Newsroom.de listete sie unter den 500 wichtigsten PR-Frauen Deutschlands. Für ihre Arbeit zum f6 Music Award wurde sie mit der „Goldenen Brücke“ ausgezeichnet – dem Oscar der PR-Branche.

Sandrina Koemm-Benson hat einen Abschluss in Marketing, dozierte an Berliner Hochschulen und arbeitet heute als Kommunikationsstrategin, Autorin und Beraterin.

skoemm@hotmail.com

ErlebnisKlangReise



Zum Abschluss des KongressTages erwartet die Besucherinnen noch ein besonderes Highlight:

Die geführte KlangReise mit Gong, Klangröhren, Klangschalen und anderen Instrumenten bietet eine tiefgreifende Entspannung und führt zu Stressabbau. Klänge und gesprochenes Wort regen Phantasie und Geist an, es entstehen innere Bilder, Geschichten und kreatives Erleben.

Durch die Vorstellungskraft entsteht ein Raum, in dem Entspannung, Klarheit und neue Impulse wachsen können. So wird die ErlebnisKlangReise zu einer wohlthuenden Pause, die stärkt und inspiriert. tt für Schritt in die Realität führt. Zukunft gestalten—mit der Kraft der Bilder

Ihre KlangReiseLeiterin

Gil Maria Leichtle

gil@lyfe.de www.lyfe.de

ganztags im Raum 2

AktionsProgramm:

KurzCoachings von Referentinnen/Coaches

Für die Teilnehmerinnen des Frauen-Kongress Hannover bieten mehrere Coaches ein unverbindliches Kennenlernen an. In kurzen Schnupper-Coachings lässt sich oft schon erkennen, wo es hakt und was unterstützen kann. Weshalb Coaching? Weil es weiter bringt.

Ob im Sport, im Beruf/Business, in der Beziehung oder Persönlich: Coaching bietet gezielte Unterstützung, zur Persönlichkeitsentwicklung und Zielerreichung. Es hilft, Klarheit zu gewinnen, Potenziale zu entfalten, souveräner zu führen, Konflikte zu lösen und innere Blockaden zu überwinden. Beruflich wie privat stärkt es Selbstvertrauen, Entscheidungsfähigkeit und Resilienz. Mehrere Coaches bieten ein Schnupper/Kennenlern-Coaching an, nutzen Sie das Gespräch zum Kennenlernen.



KurzCoaching/Workshop: Innere Stressoren erkennen

Christine Gasser

Stress entsteht oft nicht durch äußere Anforderungen allein, sondern durch innere Stressoren. Das sind Gedanken, die unbewusst Druck erzeugen und unser Leben erschweren. Ich unterstütze Frauen dabei, diese inneren Muster sichtbar zu machen und in stärkende Glaubenssätze zu verwandeln. Mit Methoden wie Hypnose, Glaubenssatzarbeit und Kompetenztraining helfe ich, Blockaden zu lösen, Selbstvertrauen aufzubauen und Stress nachhaltig zu reduzieren. Mein Ziel ist es, Frauen Impulse zu geben, die unmittelbar entlasten und langfristig zu mehr Gelassenheit und Handlungssicherheit führen. So entsteht Raum für ein Leben, das nicht von Leistungsdruck bestimmt ist, sondern von Leichtigkeit und Selbstbestimmung.

Weitere Informationen findet Ihr unter www.christine-gasser.de



Hani Sallahu **Magick Hands** **Mobile Massage**

Auf dem Frauenkongress zum Kennenlernen: Magick Hands Mobile Massage – Wertschätzung spürbar machen. Gönnen Sie Ihrem Team oder sich selbst eine wohltuende Auszeit. Eine individuell abgestimmte Massage – mobil, flexibel, persönlich & professionell. Für Firmen, Zuhause oder auf Events. Medizinisch fundiert durch Ausbildung in Massage & Pflege.

Hani Sallahu

+49 178 2620534 (ab 14 Uhr)
magickhands.mobil@gmail.com
www.hannover-massage.de



Claudia Bödeker **Suraya Massage**

Auf dem FrauenKongress gibt es zum Kennenlernen Suraya Massage. In meiner Praxis Suraya in Hannover-Linden finden Menschen einen Raum zum Entspannen, Kraft tanken und zur inneren Balance. Meine Angebote reichen von wohltuenden Massagen wie der Suraya-Massage – einer besonderen Kombination aus klassischer Massage, Ayurveda, Bioenergetik und Reiki – bis hin zu Schwangerschafts- und Wochenbettmassagen. Zudem biete ich Babymassagekurse, Yogastunden sowie kleine Events wie Klangreisen oder Singen mit Kindern an. Mit viel Erfahrung, Achtsamkeit und Freude begleite ich Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen und schaffe Momente, die Körper und Seele gleichermaßen berühren.

SURAYA

by Claudia Bödeker
Pavillonstr. 11 30451 Hannover
Tel.: 01791407644 www.suraya.info

Nopp´n Roll® FussMassageStation **neue Energie beim Kongress**



Nopp´n Roll®: „Fit im FussUmdreh´n“:
Die hochwertigen Massagestationen schenken vitalisierendes Massage-Erlebnis, bessere Durchblutung, Entspannung Fussmuskulatur. Erfrischung bei schweren Beinen, erhöhte Konzentration! Genau das Richtige für den FrauenKongress Hannover.
www.wellment.de



FOTOBOX

für besondere persönliche Kongress-Erinnerungen

sponsored by

COOLINI Daniela Schmitz

Unsere Fotobox hält die schönsten Kongress-Augenblicke des Tages fest – voller Spaß und neuer Impulse. Die Bilder kommen direkt per E-Mail zu Ihnen – perfekt zum Teilen sowie als Erinnerung, die nachwirkt.

Ob gesundes Hauttraining, wohltuende Lymphmassagen oder tiefes Muskeltraining – seit über 10 Jahren ist das Beauty Institut Coolini in Hannover echt einzigartig. Mit unserer Kombination aus ganzheitlichem Wissen und innovativer Technik bringen wir Sie schneller zum Ziel.

Schöne und vor allem gesunde Haut ist unser Motto und gleichzeitig das ehrlichste Kompliment an sich selbst – dabei unterstützen wir Sie mit Herz und Methode

Willkommen in der Berliner Allee 12,
30175 Hannover Dani 0173 9243662
www.coolini.de

Visionboard / Kreativinsel



Vision Board– Zukunft in Bildern

Bilder wirken unmittelbar auf das Unterbewusstsein und entfalten dort ihre nachhaltige Kraft. Ein Vision Board macht Ziele, Werte und Wünsche sichtbar und unterstützt dabei, die eigene Ausrichtung klarer zu gestalten. Hier entwickeln Sie Ihr persönliches Vision Board – eine visuelle Landkarte aus Bildern, Symbolen und Worten, die Sie auf Ihrem Weg begleiten. Gestalten Sie Ihre Zukunft – mit der Kraft der Bilder.

Konzept & Material: Gil Maria Leichtle
Umsetzung/Betreuung: AnnaV

Goodie-Bag

Viel Freude mit der reich gefüllten GoodieBag, (Wert höher als der Kongressbeitrag!) mit Geschenken von

- * Hildegard Braukmann Kosmetik
- * Eileen Al-Zubairy
- * dm Drogeriemarkt
- * Hannomedia
- * TauschTreff Hannover
- * Katharina Handke / VGH
- * D.Cebulla metamorphose-consultance
- * voelkel.bio und weiteren großzügigen SpenderInnen

Gewinnspiel mit tollen Preisen! z.Bsp. Wellness, Beauty...



TauschTreff

sozial & nachhaltig. Für Alle.
Heinrich-Heine-Str. 27. 30173 Hannover
(Nähe U Altenbekener Damm)
di & do 15-19 Uhr fr & sa 11-15 Uhr
www.tauschtreff.de info@tauschtreff.de

Gründerinnen-Consult

Zukunftsorientiert Gründen

**Women
Special**

**Beratung
Workshops
Netzwerken**

Website



LinkedIn



**Nds.
Unternehmerinnen-
kongress, 22.11.2025**



HANNOVER

FRAU & BERUF

KOORDINIERUNGSSTELLE
HANNOVER REGION

Offen.
Mutig.
Klar.



FAMILIE UND BERUF? BEIDES!

WWW.FRAU-UND-BERUF-HANNOVER.DE



Berufliche Perspektiven und Strategien für Frauen

Das neue Seminarprogramm für 2025 finden Sie hier:
programm.frau-und-beruf-hannover.de



Kofinanziert von der
Europäischen Union



EUROPA FÜR
NIEDERSACHSEN



Region Hannover

Vielen Dank für Unterstützung an:



LichtKlang Veranstaltungstechnik

Lichttechnik | Tontechnik | Medientechnik

Region Hannover

Der passende Einsatz der richtigen Tontechnik, Beleuchtung und Videotechnik ist essenziell, damit eine Veranstaltung wortwörtlich „gut über die Bühne läuft“. Mit meiner Erfahrung aus über 20 Jahren Eventgeschehen bei diversen Formaten unterstütze ich dein Event mit professionellem Equipment und (Wo)manpower – von der Planung bis zum Schlussapplaus, wenn du möchtest.

Lass uns gerne über deinen Bedarf und die vielseitigen Möglichkeiten sprechen.

Sabrina Alders

LichtKlang Veranstaltungstechnik
s.alders@lichtklang-hannover.de
www.lichtklang-hannover.de



CATERING

Kaffee und Kuchen, Getränke, Snacks
& kleine Köstlichkeiten: gegen Spende

LOCATION:

Haus der Region
Hildesheimer Str. 18
30169 Hannover
10-18 Uhr Einlass 9:30 Uhr

Verantwortlich V. i. S. d. P.:

Gil Maria Leichtle HANNOMEDIA
Idee, Konzeption, Organisation
Seilerstr. 12, 30171 Hannover
gil@hannomedia.de

ANREISE:

AB HANNOVER HBF 2 STATIONEN
U-BAHN 1,2 oder 8 bis Aegidientorplatz

Infos und Anmeldung:
www.frauenkongress-hannover.de

Tickets ab 37€ Earlybird / 47€ regular, Freundinnenticket 33€. siehe webseite

Vielen Dank für Unterstützung an:



GOODIE-BAGS:



ASPRIA Hannover Maschsee



Eileen Al-Zubairy
LinkedIn Expertin

Hannoversche Allgemeine



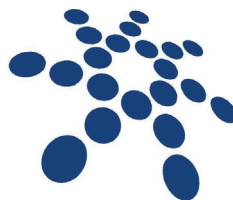
voelkel



STADT
KIND



Vielen Dank für Unterstützung an:



KOORDINIERUNGSSTELLE
REGION HANNOVER

Region Hannover



TECHNIK:



LichtKlang
Veranstaltungstechnik

Lichttechnik | Tontechnik | Medientechnik

FOTO:



LOCATION:

Haus der Region
Hildesheimer Str. 18, 30169 Hannover
10-18 Uhr Einlass 9:30

ANREISE:

AB HANNOVER HBF 2 STATIONEN
U-BAHN 1,2 oder 8 bis Aegidientorplatz

Verantwortlich V. i. S. d. P.:

Gil Maria Leichtle HANNOMEDIA Idee, Konzeption, Organisation
Seilerstr. 12, 30171 Hannover gil@hannomedia.de www.hannomedia.de

Infos und Anmeldung:
www.frauenkongress-hannover.de

FRAUEN KONGRESS HANNOVER

SA 18. OKT 2025

www.frauenkongress-hannover.de

W I L L K O M M E N
B E G E G N U N G
L E B E N S F R E U D E
K L A R H E I T
P E R S Ö N L I C H K E I T
K R E A T I V I T Ä T
A U S T A U S C H
V O R T R Ä G E
E R M U T I G U N G
R E S I L I E N Z
W E L L - B E I N G
M U S I K / T A N Z
LEGO®SERIOUSPLAY®
K L A N G R E I S E
F I N A N Z E N
S O C I A L M E D I A
L I N K E D I N / K I / W E B
V I S I O N B O A R D
W O R K S H O P S
K U R Z C O A C H I N G
I N S P I R A T I O N
E N T W I C K L U N G
V E R N E T Z U N G