

# PCOS-Workshop

## Nutella und Haferflocken

<b>Donnerstag, 14.03.2024</b>		<b>Freitag, 15.03.2024</b>
		Jeweils 07:30 – 09:00 Uhr <b>Frühstück</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abfahrt zur Küche</li> </ul> <p style="text-align: center; margin-top: 100px;">Koch-Event in der Küche in Gelsenkirchen im Helene-Weber-Haus</p>
<b>Individuelle Anreise bis 18:00 Uhr</b>		
18:30 Uhr <b>Abendessen</b>		Jeweils 18:30 Uhr <b>Abendessen</b>
Ca. 19:30 Uhr <b>Ankommen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kennenlernen</i></li> <li>• <i>Aufwärmen</i></li> </ul>	<i>Angela Hartmann</i>  Neu und erneut Wie bin ich hier? Was ist los in meinem Leben?	<b>Gemütliches Beisammensein, bzw. Zeit zur freien Einteilung</b>

# PCOS-Workshop

## Nutella und Haferflocken

<b>Samstag, 16.03.2024</b>	<b>Sonntag, 17.03.2024</b>
07:30 – 09:00 Uhr <b>Frühstück</b>	07:30 – 09:00 Uhr <b>Frühstück</b>
09:00 – 11:00 Uhr  <i>PD Dr. med. Susanne Hahn</i>  “PCOS – Was gibt es Neues?“  11:15 bis ca. 13:00 Uhr  <i>Angela Hartmann, Kerstin Futterer</i>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernährungsumstellung – wie kann sie gelingen?</li> <li>• Gewohnheiten verändern – wie mache ich das?</li> <li>• Tipps und Tricks – was klappt bei mir gut?</li> </ul>	9:00 Uhr – ca. 13:00 Uhr  <i>Angela Hartmann, Kerstin Futterer</i>  Evtl. Nacharbeit vom Vortag  Was nehme ich für mich mit von diesem Workshop?  Abschluss und Feedback
13:00 – 14:30 Uhr <b>Mittagessen</b>	13:00 – 14:30 Uhr <b>Mittagessen (optional)</b>
<i>Angela Hartmann</i> <i>Kerstin Futterer</i>  Fortsetzung Reflektion und Diskussion der erarbeiteten Themen	<b>Abreise</b>
16:30 Uhr <b>Mitgliederversammlung</b> <b>PCOS Selbsthilfe Deutschland e.V.</b> (nur für Mitglieder – alle anderen Teilnehmerinnen haben Zeit zur freien Einteilung)	
18:30 Uhr <b>Abendessen</b>	
<b>Gemütliches Beisammensein</b>	

*Änderungen/Anpassungen sind möglich!*

# PCOS-Workshop

## Nutella und Haferflocken

### Referenten:

#### **Angela Hartmann-Fischerotter**

Sozialpädagogin

Praxis für Therapie, Supervision und Coaching, Trainings und Seminare

Moderatorin

#### **Kerstin Futterer**

**Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE**

Frühmeißgärten 8

75045 Walzbachtal

#### **Priv.-Doz. Dr. med. Susanne Hahn**

Praxis für Endokrinologie Düsseldorf

Schadowstraße 28

40212 Düsseldorf