

FOKA

Das Netzwerk für Frauen

INSPIRATION ERLEBEN

Wir...

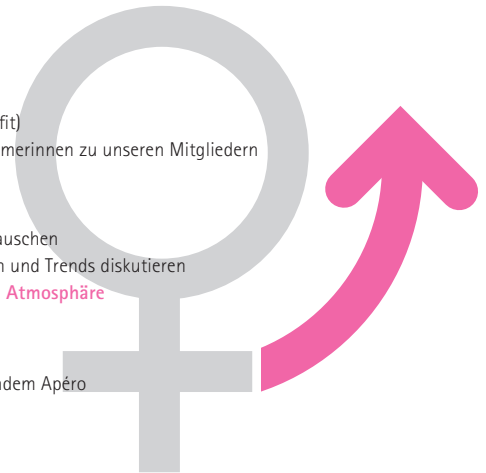
- sind ein Schweizer Netzwerk für aktive Berufsfrauen
- organisieren uns in selbstständigen, regionalen Sektionen
- sind politisch neutral und wirtschaftlich unabhängig (Nonprofit)
- zählen Kolleginnen verschiedenster Branchen sowie Unternehmerinnen zu unseren Mitgliedern

Unsere Ziele...

- Beziehungen schaffen | Synergien nutzen | Erfahrungen austauschen
- Beruflich und persönlich am Ball bleiben | aktuelle Zeitfragen und Trends diskutieren
- **Mit Schwung und Elan inspirieren – in freundschaftlicher Atmosphäre**

Unser Angebot...

- Monatliche Abendforen zu aktuellen Themen mit anschliessendem Apéro
- Aktuelle, massgeschneiderte Workshops / Seminare
- 2x pro Jahr ein besonderer Anlass



Jahresprogramm 2018

21.02.18 «Die Sprache der Seele» – Reaktionen des Körpers
Luzern Michael Spars | www.anthego.ch

16.03.18 «Theatersport mit Improphil» Improvisations-
theater – Kultur Anlass in der Chollerhalle
www.improphil.ch | www.chollerhalle.ch

17.04.18 «Heilkraft der Edelsteine»
Luzern Vreni Grüter

23.05.18 «Herzenswunsch» in der Wohlfühl-Boutique
Spirit Lounge in Sempach
Gabrielle Schwarz | www.spirit-lounge.ch

20.06.18 «Aktuelles zur Raumfahrt»
Luzern Faszinierende Sternstunde mit Bruno Stanek
www.stanek.ch

18.07.18 «Konflikte humorvoll und konstruktiv erleben»
Rotkreuz Chris Oeuvray | www.ch-oeuvray.ch

10.08.18 Sommerplausch, ab 18 Uhr Besichtigung Käse-
Kerns Windlin St. Niklausen, anschliessend Apéro
www.windlin-ag.ch

18.09.18 «Feng Shui-mehr als schöner wohnen:
Luzern Von aussen führt der Weg nach innen»
Theresia Koch | www.empowerment.center

23.10.18 «Stärken erkennen und entwickeln»
Luzern Matthia Diener
www.hanspeter-zuercher.ch

16.11.18 Winterplausch, «Knusper-Knusper»-Event,
Luzern Grittibänzle im Richemont ab 17:30 Uhr
www.richemont-gastro.ch

23.01.19 Sektionsversammlung 2019
Rotkreuz Rückschau und Ausblick – Wir freuen uns
auf eine rege Teilnahme!

Alle interessierten Frauen sind
in unserem Netzwerk herzlich willkommen!

FOKA Sektion Zentralschweiz

lokal – persönlich – wertvoll

Kontakt Melanie Süess-Etter
Mitgliederbetreuung FOKA Zentralschweiz
Sonnmatt 1 - CH-6204 Sempach
tel. 079 397 67 89
mail melanie.sueess@foka.ch
www.foka.ch



Treffpunkte:
Hotel Cascada Luzern
Aparthotel Rotkreuz

Herzlich willkommen!