

# FOKA

Das Netzwerk für Frauen

## INSPIRATION ERLEBEN

### Wir...

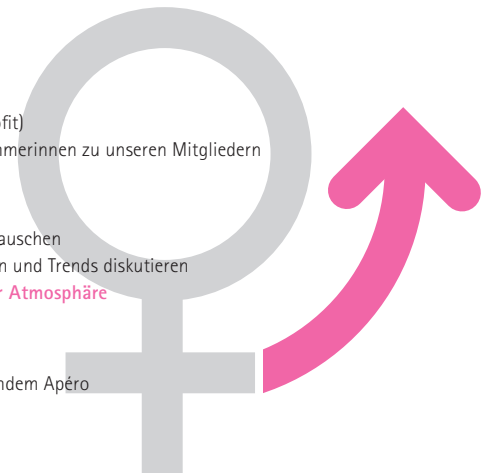
- sind ein Schweizer Netzwerk für aktive Berufsfrauen
- organisieren uns in selbstständigen, regionalen Sektionen
- sind politisch neutral und wirtschaftlich unabhängig (Nonprofit)
- zählen Kolleginnen verschiedenster Branchen sowie Unternehmerinnen zu unseren Mitgliedern

### 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 2019

**20.02.19** «28 Punkte, die mein Lebenskonzept verdeutlichen»  
Luzern  
Michael Spars | [www.anthego.ch](http://www.anthego.ch)

**19.03.19** «Auf alle Fälle vorgesorgt»  
Luzern  
Kathrin Gut | [www.dievorsorgeberatung.ch](http://www.dievorsorgeberatung.ch)

**08.04.19** «Was mich nicht umbringt macht mich stärker»  
Luzern  
Dr.med. Julius Kurmann | [www.lups.ch](http://www.lups.ch)

**24.05.19** «Theatersport mit Improphil» Improvisations-theater – Kultur Anlass in der Chollerhalle  
Zug  
[www.improphil.ch](http://www.improphil.ch) | [www.chollerhalle.ch](http://www.chollerhalle.ch)

**04.06.19** «Standortbestimmung 45+»  
Luzern  
Corinne Kälin | [www.optiway.ch](http://www.optiway.ch)

**16.07.19** «Die wundersame Pflanze Hanf und ihre Wirkung»  
Rotkreuz  
Roger Urs Bottlang | [www.harmonius.ch](http://www.harmonius.ch)

**26.08.19** T.G.I.M. «Thank God It's Monday»  
Rotkreuz  
Die TGIM-Kultur  
Daniela Thomas | [www.fourpointzero.ch](http://www.fourpointzero.ch)

**12.09.19** «Vertrauen oder Selbstvertrauen»  
Bern  
Buchvorlesung, Tandemanlass mit FOKA Bern  
Marjeta Gurtner | [www.marjeta-gurtner.ch](http://www.marjeta-gurtner.ch)

**18.10.19** «Von Null bis GmbH»  
Luzern  
Stina's Lifestyles GmbH  
[www.stinas.ch](http://www.stinas.ch)

**20.11.19** «Wie Epigenetik unsere Gene beeinflusst»  
Luzern  
Dr. Markus Rohner  
[www.epigeneticbalance.com](http://www.epigeneticbalance.com)

**05.12.19** Winterplausch  
Hünenberg  
Lichtliweg mit Apéro unterwegs  
Eine stimmungsvolle Wanderung im Zugerland

**Alle interessierten Frauen sind in unserem Netzwerk herzlich willkommen!**

Nicht vergessen: 29.01.20 Sektionsversammlung in Rotkreuz

### 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](mailto:melanie.sueess@foka.ch)  
[www.foka.ch](http://www.foka.ch)



Treffpunkte:  
Luzern oder  
Aparthotel Rotkreuz

## Herzlich willkommen!