

# FOKA

Das Netzwerk für Frauen

## INSPIRATION ERLEBEN

### Wir...

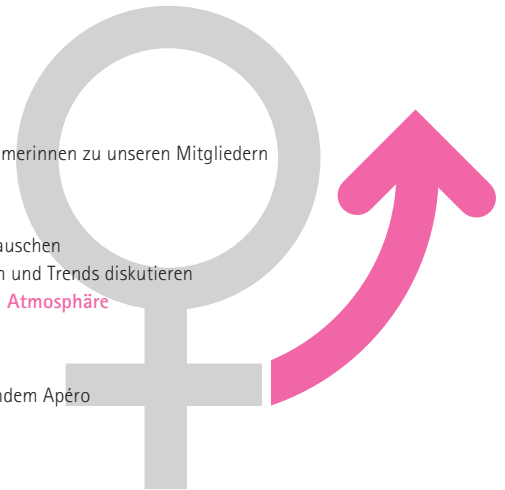
- sind ein Schweizer Netzwerk für aktive Berufsfrauen
- organisieren uns in selbstständigen, regionalen Sektionen
- sind politisch und wirtschaftlich unabhängig (Nonprofit)
- zählen Kolleginnen verschiedenster Branchen sowie Unternehmerinnen zu unseren Mitgliedern

### 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 2022

16.02.22 Webinar	«Sei neugierig! - Wie Neugier Dein Leben bereichert» gemeinsam mit allen Sektionen Christine Keller <a href="http://www.mindfulchange.ch">www.mindfulchange.ch</a>	22.09.22 Rotkreuz	Psychologische Handanalysen Denise Held <a href="http://www.erkenne-dich-selbst.ch">www.erkenne-dich-selbst.ch</a>
22.03.22 Rotkreuz	JUDO goes Orient Andreas Schmid <a href="http://www.judogoesorient.ch">www.judogoesorient.ch</a>	19.10.22 Luzern	Weinlese & Buchplauderei   Weinkünstlerin Nadine Reichmuth & Winzer Andreas Meier im Gespräch mit Urs Heinz Aerni; inkl. Degustation
25.04.22 Webinar	«Körper - Spiegel - System» Viola Schöpe <a href="http://www.koerper-geist-heilung.de">www.koerper-geist-heilung.de</a>	10.11.22 Rotkreuz	Self Branding - So gestalte ich meine Marke «Ich» gemeinsam mit der Sektion Bern - Dr. Petra Wüst Consulting GmbH - <a href="http://www.wuest-consulting.ch">www.wuest-consulting.ch</a>
10.05.22 Rotkreuz	Wie Empathie und emotionale Intelligenz unser Leben beeinflussen - Ebba Weidenmüller BeCome GmbH - <a href="http://www.become.ch">www.become.ch</a>	Dez.2022 Zug	Weihnachtsüberraschung Kultur Anlass Chollerhalle <a href="http://www.chollerhalle.ch">www.chollerhalle.ch</a>
17.06.22 Luzern	Sommerplausch Führung Wasserturm Luzern Sibylle Maurer	25.01.23 Rotkreuz	Nicht vergessen: Sektionsversammlung in Rotkreuz
23.08.22 Rotkreuz	Kreativität und Speed - das passt! Dennis Lück - Werteagentur BrinkertLück <a href="http://www.brinkertlueck.com">www.brinkertlueck.com</a>	<b>Gäste sind an allen unseren Foren herzlich willkommen!</b>	

### FOKA Sektion Zentralschweiz

lokal – persönlich – wertvoll

Kontakt: Elsbeth Borer  
Mitgliederbetreuung FOKA Zentralschweiz  
Breitenmatt 12, CH-6064 Kerns  
tel. 079 358 95 52  
mail [elsbeth.borer@foka.ch](mailto:elsbeth.borer@foka.ch)  
[www.foka.ch](http://www.foka.ch)



Treffpunkte:  
Romerhaus Luzern oder  
Aparthotel Rotkreuz

## Herzlich willkommen!