

Es gibt Frauen, die sich nicht vergleichen, sondern verbinden.
Das sind ganz besondere Seelen. Das ist OctoDea.



JAHRESPLANER 2026

JANUAR		FEBRUAR		MÄRZ		APRIL		MAI		JUNI		JULI		AUGUST		SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER		DEZEMBER	
1	Do	1	So	1	So	1	Mi	1	Fr	1	Mo	1	Mi	1	Sa	1	Di	1	Do	1	So	1	Di
2	Fr	2	Mo	2	Mo	2	Do	2	Sa	2	Di	2	Do	2	Sa	2	Mi	2	Fr	2	Mo	2	Mi
3	Sa	3	Di	3	Di	3	Fr	3	So	3	Mi	3	Fr	3	Mo	3	Do	3	Sa Heike	3	Di	3	Do
4	Sa	4	Mi	4	Mi	4	Sa	4	Mo	4	Do	4	Sa	4	Di	4	Fr	4	Sa	4	Mi	4	Fr X-Mas Markt
5	Mo	5	Do	5	Do	5	So	5	Di	5	Fr Simone	5	So	5	Mi	5	Sa	5	Mo	5	Do	5	Sa X-Mas Markt
6	Di	6	Fr	6	Fr	6	Mo	6	Mi	6	Sa Annette	6	Mo	6	Do	6	Sa	6	Di	6	Fr	6	Sa
7	Mi	7	Sa	7	Sa	7	Di	7	Do	7	Sa	7	Di	7	Fr	7	Mo	7	Mi	7	Sa	7	Mo
8	Do	8	So	8	So	8	Mi	8	Fr VORTRAG	8	Mo	8	Mi	8	Sa Brenda	8	Di	8	Do	8	Sa	8	Di
9	Fr	9	Mo Mascha	9	Mo	9	Do	9	Sa	9	Di	9	Do	9	Sa	9	Mi	9	Fr	9	Mo	9	Mi
10	Sa	10	Di	10	Di	10	Fr	10	So	10	Mi	10	Fr	10	Mo Julia	10	Do	10	Sa	10	Di Kristin	10	Do
11	So	11	Mi	11	Mi	11	Sa	11	Mo	11	Do	11	Sa	11	Di	11	Fr	11	So	11	Mi	11	Fr XMAS Dinner
12	Mo	12	Do	12	Do	12	So	12	Di	12	Fr BÜRGERFEST	12	So	12	Mi	12	Sa	12	Mo Sina	12	Do	12	Sa
13	Di	13	Fr	13	Fr	13	Mo	13	Mi	13	Sa	13	Mo	13	Do	13	So	13	Di	13	Fr	13	So
14	Mi	14	Sa	14	Sa	14	Di Anna	14	Do	14	Sa	14	Di	14	Fr	14	Mo Nina	14	Mi	14	Sa	14	Mo Elisa
15	Do	15	So	15	So	15	Mi	15	Fr	15	Mo Katharina	15	Mi	15	Sa	15	Di	15	Do	15	So	15	Di
16	Fr COMEDY ABEND	16	Mo	16	Mo	16	Do	16	Sa	16	Di	16	Do	16	Sa	16	Mi	16	Fr	16	Mo	16	Mi
17	Sa	17	Di	17	Di	17	Fr	17	So	17	Mi	17	Fr	17	Mo	17	Do	17	Sa	17	Di	17	Do
18	So	18	Mi	18	Mi	18	Sa	18	Mo	18	Do	18	Sa Hannah	18	Di	18	Fr KURZTRIP EHINGEN	18	So	18	Mi	18	Fr
19	Mo	19	Do	19	Do	19	So	19	Di	19	Fr	19	So Anica	19	Mi	19	Sa	19	Mo	19	Do	19	Sa
20	Di	20	Fr	20	Fr	20	Mo	20	Mi Martina	20	Sa	20	Mo	20	Do Maren	20	Sa	20	Di VORTRAG	20	Fr GESPRÄCHSABEND	20	So
21	Mi	21	Sa WORKSHOP	21	Sa	21	Di	21	Do	21	So	21	Di	21	Fr	21	Mo	21	Mi	21	Sa	21	Mo
22	Do	22	So	22	So	22	Mi	22	Fr	22	Mo	22	Mi	22	Sa	22	Di	22	Do	22	So	22	Di
23	Fr	23	Mo	23	Mo	23	Do	23	Sa	23	Di	23	Do	23	So	23	Mi	23	Fr	23	Mo	23	Mi
24	Sa	24	Di	24	Di	24	Fr	24	So	24	Mi	24	Fr	24	Mo	24	Do	24	Sa	24	Di	24	Do
25	So	25	Mi	25	Mi	25	Sa	25	Mo	25	Do	25	Sa	25	Di	25	Fr	25	Sa	25	Mi	25	Fr
26	Mo	26	Do	26	Do	26	So	26	Di	26	Fr	26	Sa	26	Mi	26	Sa	26	Mo	26	Do	26	Sa
27	Di	27	Fr	27	Fr VORTRAG	27	Mo	27	Mi	27	Sa	27	Mo	27	Do	27	So	27	Di	27	Fr Michaela / XMas Stand	27	So
28	Mi	28	Sa	28	Sa	28	Di	28	Do	28	So	28	Di	28	Fr VORTRAG	28	Mo	28	Mi	28	Sa	28	Mo
29	Do			29	So	29	Mi	29	Fr	29	Mo	29	Mi	29	Sa	29	Di	29	Do	29	So	29	Di
30	Fr			30	Mo	30	Do	30	Sa	30	Di	30	Do	30	Sa	30	Mi	30	Fr	30	Mo	30	Mi Isabel
31	Sa			31	Di			31	So			31	Fr	31	Mo			31	Sa			31	Do Melanie & Tanja

JAHRESPLANER 2026

Sam, 21.02. 10:30-13:30 Uhr

Workshop: Mental Load

DANACH OPTIONAL: LUNCH



Ulrike Wunder ist erfahrene Systemcoach mit über 15 Jahren Erfahrung und nutzt vielfältige Methoden wie Visualisierung, Fragetechniken oder Ressourcenaktivierung, um tiefgreifend zu arbeiten. In ihrem 3-stündigen Workshop zum Thema Mental Load gehen wir in den unsichtbaren Teil unseres Alltags: all die To-Dos, die Gedanken und Verantwortlichkeiten – sie gehen nie aus, aber kaum jemand sieht sie. *Lerne mit ihr nicht nur ein Bewusstsein und eine Reflexion für die eigene Last zu schaffen, sondern auch Strategien für eine Entlastung zu entwickeln.*

Fr, 27.03. 19:00-21:00 Uhr

Vortrag: Frauen- gesundheit

DANACH OPTIONAL: DRINKS



Dr. med. Cordula Müller, Chefärztin der Gynäkologie & Geburtshilfe am Kreiskrankenhaus Bergstraße (HP) ist Frauengesundheit ein wichtiges Anliegen – von Brust und Beckenboden über geschlechtssensible Medizin bis hin zur spannenden Zeit des hormonellen Wechsels. *Sie verbindet in ihrem Vortrag Wissenswertes über Brustgesundheit, Vorsorge und die oft unterschätzten Geheimnisse des weiblichen Körpers, mit Schwerpunkt auf die frühen Wechseljahre: Wie beeinflusst der Hormonumbruch Körper, Stoffwechsel und Wohlbefinden?*

Fr, 08.05. 18:00-19:00 Uhr

Vortrag: Notfall- ordner

DANACH OPTIONAL: DINNER



Kein angenehmes Thema, aber lasst uns der Frage stellen: *Was passiert, wenn du plötzlich ausfällst oder stirbst... weiß Deine Familie, wo alles Wichtige ist?* Ein Vorsorge-Ordner für den Ernstfall wird in den USA mit „When I die“ betitelt. Er enthält alles Wichtige für die ersten 48 Stunden und darüber hinaus – von allen Vollmachten, über Finanzen, Versicherungen, online Zugänge bis hin zu deinen Wünschen. In ihrem Vortrag zeigt Dir **Kristin Petrelli**, wie Du das Thema strukturiert angehen und Deiner Familie damit viel Stress und Chaos ersparen kannst.

Fr, 28.08. 18:00-20:00 Uhr

Vortrag: Vor- sorgeregung

DANACH OPTIONAL: DINNER



Beim Vortrag von **Familienanwalt Claudius Keller** erwartet euch eine verständliche Einführung in alles, was für eure persönliche Vorsorge wichtig ist. *Er erläutert, wie wichtig ein rechtssicheres und durchdachtes Testament ist. Er zeigt euch auf, welche Vorsorgedokumente wirklich notwendig sind und worauf ihr bei deren Erstellung achten solltet. Dabei weist er euch auch auf die typischen Fehler hin, die in der Praxis immer wieder auftreten, und erklärt, wie ihr diese vermeiden könnt.*

Di, 20.10., 18:30-20:30 Uhr

Vortrag: Wechseljahre

ESSENSVORBESTELLUNG ZU 18:45 UHR



Für viele Frauen ist bereits der Gedanke an die Wechseljahre ein Graus: ein neuer Lebensabschnitt, dem sich niemand entziehen kann und der alles verändert: Figur und Stoffwechsel laufen mitunter völlig aus dem Ruder. Da dieser Zustand von der Gesellschaft jedoch weitestgehend ignoriert wird, leiden viele Frauen im Stillen. Die gute Nachricht ist: *Dank neuester Forschung im Bereich der frauenspezifischen Physiologie sind wir den Wechseljahren nicht hoffnungslos ausgeliefert! So ist in den letzten Jahren ein Standardwerk mit wertvollen Tipps entstanden, welches **Annette Schäd** uns vorstellen wird.*

Fr, 20.11., 19-21:00 Uhr

Vortrag: Natur- heilkunde ab 40

NUR SNACKS & DRINKS.



Die Wechseljahre sind weit mehr als eine hormonelle Veränderung – sie markieren für viele Frauen einen tiefen persönlichen Wandel. Gemeinsam mit **Heilpraktikerin Dagmar Eckhardt** möchten wir Raum schaffen für Wissen, Austausch und ehrliche Gespräche: über Körper, Gefühle, Gesundheit und neue Perspektiven der Naturheilkunde gegenüber der Schulmedizin. In einem gemütlichen Gesprächsabend erwarten dich neue Impulse und praktische Anregungen für diese besondere Lebensphase. Keine Powerpoint, keine Tabus. Einfach ein ehrlicher Abend unter Frauen.