



Kurse Beratungen Vorträge Selbsthilfegruppen



März bis Juli 2017

FrauenGesundheitsZentrum

Juli

Achtsam essen – Esszufriedenheit

Sie üben fünf Schritte an vier Abenden ein: Hunger und Durst wahrnehmen, Appetit und Lust zulassen, bewusst und ohne Ablenkung sinnlich genießen, Sättigung spüren und das Heilsame des achtsamen Umgangs mit sich selbst erleben.
Referentin: Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotrophol., Gestalttherapeutin
Termin: Mi. 18.00-19.30 h, 2 x ab 21.06.17 Gebühr: 52,- €

Tanz in der Natur

Wohltat für Körper und alle Sinne. New Dance, Körperwahrnehmung, Atem, Stimme und eigener Ausdruck schenken die Möglichkeit, in Kontakt zu kommen mit Erde, Bäumen, Luft, Licht – und so mit sich selbst.
Kursleiterin: Ruth Wahl, Theater mit Haut und Haaren, KlinikClownin
Termin: Sa. 01.07.17, 10.00-18.00 h Gebühr: 60,- €
Ort: Ein Platz in der Natur (wird bei Anmeldung bekanntgegeben)

Genussvoll fasten – basisch essen

Sie werden 10 Tage lang begleitet. Sie essen sich mit leckeren pflanzlichen Lebensmitteln satt und bringen den Stoffwechsel in Schwung. Heißhunger kennen die wenigsten in dieser Zeit. Entspannungs- und Essübungen unterstützen Sie.
Kursleiterin: Gudrun Fickler, Dipl.-Ökotrophologin, Gestalttherap.
Info-Abend: Mi. 26.07.17, 18.00-19.30 h Gebühr: 6,- € (Voraussetzung für Teilnahme am Kurs!)
Kurstage: Fr., Mo., Mi., Fr. 18.00-19.00 h, So. 12.00-14.00 h, ab 28.07.17 Gebühr: 65,- €

August

Wir haben wieder ein schönes Ferienprogramm für Sie zusammengestellt mit Kursen wie Mantrasingen, Yogaintensivwoche, Krafttage für Frauen und vieles mehr!

Siehe auch unsere Homepage und den Ferienprogramm-Flyer!

Juni

Frauentankstelle – mit Kraftquellen dem Alltag begegnen

Kennt du das Gefühl, nicht genug Zeit für dich selber zu haben und leidest unter einem stressigen Alltag? Wir werden unseren inneren Kraftort entdecken, tanzen, lachen, uns eine Massage schenken und die Batterien neu aufladen.
Kursleiterin: Petra Biefang, Gestalttherapeutin, HP für Psychotherapie
Termin: Sa. 20.05.17, 11.00-17.00 h Gebühr: 50,- €

Frauen-Qigong: Nü Zi Qi Gong und Nei Yang Gong

Diese spezielle Übungsreihe mit Selbstmassage harmonisiert und belebt Brust-, Bauch- und Beckenorgane, stabilisiert und bewegt die Wirbelsäule und hat positiven Einfluss auf das hormonelle System und die Psyche.
Termin: Di. 19.05.17, 19.00-20.00 h Gebühr: 66,- €

Fitnessstraining fürs Gesicht

Wir wollen nicht dem Schönheitswahn frönen, sondern ein Körperbewusstsein erarbeiten, das sich im Gesicht widerspiegelt. Mit der wiederhergestellten muskulären Balance können wir ungeliebten Tränensäcken und Doppelkinn entgegenwirken.
Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach
Termin: Mi. 24.05.17, 17.00-19.30 h Gebühr: 25,- €

Yoga auf der Grundlage von Ayurveda und Marmalehre

Weitere Infos siehe 8. März
Termin: Mi. 17.05-19.15 h, 8 x ab 24.05.17 (Kurs 1)
Termin: Mi. 19.30-21.00 h, 8 x ab 24.05.17 (Kurs 2)
Gebühr: je 88,- € (Krankenkassenzuschuss möglich)

Selbstverteidigung für Frauen

Der Kurs vermittelt verbale und körperliche Techniken der Abwehr, damit Frauen ihre Kraft besser spüren, handlungsfähiger werden und die eigenen Ängste aktiv angehen können. – Ohne sportliche Voraussetzungen.
Kursleiterin: Eva Freymadl, Dipl.-Pädagogin, Selbstbehauptungslehrerin
Termin: Sa. 27.05.17, 10.00-16.00 h Gebühr: 53,- €

Meditatives Wandern

Wandern mit Genuss und allen Sinnen! Auf dieser geführten Wanderung auf einem Teil des ostbayerischen Jakobswegs wollen wir uns bewusst für die Natur öffnen und uns auf uns selbst besinnen. Mit spirituellen Übungen wie Meditation, Schweigephasen, Atemübungen, Körperwahrnehmung, Kraftplatzsuche und anderem. – Reine Gehzeit: 3 Stunden.
Kursleiterin: Regine Röhn, Sport- und Religionspädagogin
Termin: So. 11.06.17, 10.00-16.00 h Gebühr: 33,- €
Treffpunkt: Nahe Regensburg (wird bei Anmeldung bekanntgegeben)

Qigong für Einsteigerinnen

Sanfte, gleichmäßige Bewegungen schulen die Achtsamkeit und Wahrnehmung des eigenen Körpers und schaffen Entspannung, Zentriertheit und innere Ausgeglichenheit. Muskeln und Gelenke werden belebt, Kräfte zur Selbstheilung und Lebensfreude angeregt.
Kursleiterin: Marlies Bartl, Sinologin, Qigong-Lehrerin
Termin: Mo. 18.30-19.30 h, 10 x ab 08.05.17 Gebühr: 80,- €

Unverbissene Kiefererleichterungen

Unser Ziel ist der aufrechte Nacken in Verbindung mit lockeren Kiefermuskeln: Wir nehmen Alltagssituationen wie Essen und Trinken unter die Lupe und begeben uns auf die Suche nach mehr Leichtigkeit.
Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach
Termin: Mi. 10.05.17, 17.00-19.30 h Gebühr: 25,- €

Brustgesundheit: Mich gut fühlen ...

Legen Sie die Gesundheit Ihrer Brüste in erfahrene Hände – Ihre eigenen. Wohlgefühl und Sicherheit durch achtsame Selbstuntersuchung.
Kursleiterin: Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau
Termin: Fr. 12.05.17, 18.00-20.00 h Gebühr: 20,- €

„Wenn ich könnte, wie ich wollte, dann ...“

Rückenwind für beherzte Ziele. – Was hindert mich, mein Potenzial selbstbestimmt zu entfalten? Was brauche ich, um meine Ziele zu erreichen? Sie lernen, wie Sie die Kräfte Ihres Unbewussten besser verstehen und für sich nutzen können.
Kursleiterin: Rita Weininger, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Termin: Sa. 13.05.17, 10.00-18.00 h Gebühr: 70,- €

Starke Knie

Erkennen Sie Bewegungsfehler und erlernen Sie das kniegerechte Gehen, Treppensteigen und knieschonende Alltagsbewegungen. Dadurch werden auch Hüften und Füße entlastet und beweglicher.
Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach
Termin: Mi. 17.05.17, 17.00-19.30 h Gebühr: 25,- €

Klangmassage zum Kennenlernen

In Partnerarbeit stellen Sie nach Anleitung tibetische Klangschalen auf den bekleideten Körper und erleben deren tief berührende, Vertrauen stärke und harmonisierende Wirkung.
Kursleiterin: Martina Röhn, Klangmassage nach Peter Hess
Termin: Fr. 19.05.17, 17.00-19.00 h Gebühr: 20,- €

Nein sagen dürfen – und auch können!

Ein liebevolles Nein bedeutet immer auch ein Ja – ein Ja zu uns selbst und zu unseren Bedürfnissen. Oftmals fällt uns das aber schwer; warum? Durch kleine Übungen lernst du verstehen und kannst dich verändern – hin zu einem klaren Ja zu Dir!
Kursleiterin: Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, Psych-K®-Coach
Termin: Fr. 19.05.17, 19.00-20.30 h Gebühr: 15,- €

Hallux valgus – Großzehe auf Abwegen

Eine Alternative zur Operation: Gezielte Fußgymnastik und Massage können zu Linderung, im besten Falle sogar zu Heilung führen.
Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach
Termin: Sa. 29.04.17, 9.00-13.00 h Gebühr: 40,- €

Loslassen, was das Leben schwer macht

Durch heilsame Übungen wie Meditation, Kontakt mit deiner inneren Frau, deinem inneren Kind, Selbstwahrnehmungs-, Atem- und Klopftechniken und „Sich-von-der-Seele-schreiben“ kannst du Seelenballast loslassen.
Kursleiterin: Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, Psych-K®-Coach
Termin: So. 30.04.17, 10.00-13.00 h Gebühr: 30,- €

Afrikanischer Tanz: Die eigene Power spüren

Mit voller Power zu afrikanischer Trommelmusik mit kraftvollen, erdigen Bewegungen tanzen. Stampf- und Schüttelbewegungen können Spannungen abbauen helfen und neue Energien freisetzen. Freies Tanzen und gemeinsame Kreistänze.
Kursleiterin: Claudia Burmeister, FGZ-Teamfrau
Termin: So. 30.04.17, 10.30-12.30 h Gebühr: 20,- €
Ort: Orientalisches Tanzstudio, Puricellistr. 40

Mai

Befreie deine Schultern

Eine koordinierte Kopfhaltung lässt die Hals- und Brustwirbelsäule beweglicher werden und bringt Ihre Schultern in die ursprüngliche Position.
Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach
Termin: Mi. 03.05.17, 17.00-19.30 h Gebühr: 25,- €

Sexuelle Erfüllung kann ich lernen!

Wir üben mit Hilfe von meditativer Körperachtsamkeit, unsere sexuelle Empfindsamkeit zu stärken, kräftigen unsere Beckenbodenmuskulatur und -beweglichkeit, erlernen eine kleine tantrische Übungsfolge für einen guten Kontakt zu unserem sexuellen Begehren und haben Zeit für Gespräche über Wünsche, Anliegen und Probleme.
Kursleiterin: Birgit Kübler, Sexualberaterin, HP für Psychotherapie
Termin: Do. 20.00-21.30 h, 6 x ab 04.05.17 Gebühr: 66,- €

FORTBILDUNG: Natürliche Hormontherapie

Beschwerden, die durch ein hormonelles Ungleichgewicht (mit)bedingt sind, nehmen immer mehr zu. Im Seminar geht es um deren Behandlungen mittels naturheilkundlicher Alternativen sowie den Einsatz von bioidentischen Hormonen. – Für HeilpraktikerInnen, GynäkologInnen und andere Interessierte.
Seminarleiterin: Julia Eusemann, Heilpraktikerin (Freiburg i. B.)
Termin: Sa. 06.05. und So. 07.05.17, 10.00-17.00 h Gebühr: 225,- € (bei Zahlung vier Wochen vor Beginn: 200,- €)

Weitere Infos unter www.fgz-regensburg.de

Weitere Infos unter www.fgz-regensburg.de

Weitere Infos unter www.fgz-regensburg.de

Weitere Infos unter www.fgz-regensburg.de

Keine Chance für Heißhunger

Kursbeschreibung siehe www.waagnis.de oder waagnis-Flyer.
Termin: Mi. 18.00-19.30 h, 2 x ab 22.03.17 Gebühr: 26,- €

Achtsamkeit gegen Alltagsstress

Sie lernen einfache Wahrnehmungsübungen, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen und das Leben wieder farbiger und gleichzeitig ruhiger machen.
Kursleiterin: Elisabeth Pulina, Psychol. Beraterin, Therap. Reiten
Termin: Di. 20.00-21.00 h, 6 x ab 28.03.17 Gebühr: 48,- €

Iyengar-Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Iyengar-Yoga hat als Schwerpunkt die korrekte Ausrichtung des Körpers. Das Üben der Yogahaltungen verfeinert das Körperbewusstsein und öffnet den Weg zu emotionalem Gleichgewicht und spiritueller Entfaltung.
Kursleiterin: Patricia Bermúdez de Baierl, zertif. Iyengar®-Yogalehrerin
Termin: Mi. 8.30-10.00 h, 14 x ab 29.03.17 Gebühr: 154,- € (Schnupperstunde 12,- €, Einzeltermin 14,- €)

Mein Kind hat eine Essstörung – für Angehörige

Kursbeschreibung siehe www.waagnis.de oder waagnis-Flyer.
Termin: Fr. 31.03., 18.00-20.00 h und Sa. 01.04.17, 10.00-15.30 h

April

Im Körper zuhause

Tanz schenkt die Möglichkeit, den eigenen Körper zu spüren, anzunehmen und wertzuschätzen. In angeleiteten Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen öffnet sich ein bewertungsfreier Raum zum Erproben der eigenen Grenzen und Ressourcen.
Kursleiterin: Ruth Wahl, Theater mit Haut und Haaren, KlinikClownin
Termin: Sa. 01.04.17, 14.00-18.00 h Gebühr: 40,- €
Ort: Orientalisches Tanzstudio, Puricellistr. 40

Iyengar-Yoga für Anfängerinnen

Iyengar-Yoga hat als Schwerpunkt die korrekte Ausrichtung des Körpers. Das Üben der Yogahaltungen verfeinert das Körperbewusstsein und öffnet den Weg zu emotionalem Gleichgewicht und spiritueller Entfaltung.
Kursleiterin: Patricia Bermúdez de Baierl, zertif. Iyengar®-Yogalehrerin
Termin: Di. 17.05-19.15 h, 12 x ab 25.04.17 Gebühr: 132,- €

Bauchtanz – für Einsteigerinnen und leicht Fortgeschrittene

Bauchtanz vermittelt ein neues Körperbewusstsein und ist ein Abenteuer, sich selbst als Frau neu zu erfahren. Die verstärkte Durchblutung im Becken lindert außerdem Menstruations- und Verdauungsbeschwerden.
Kursleiterin: Irene Ruider, Lehrerin für orientalischen Tanz
Termin: Di. 18.00-19.30 h, 10 x ab 25.04.17 Gebühr: 110,- €

Das Instrument der Schauspielerin ist ihr Körper

Den eigenen Körper als Ausdrucksmittel kennenlernen, Freude erleben beim bewertungsfreien Erproben: Körperwahrnehmung, Emotionen, Stimme und Sprache, Impuls und Improvisation, Zusammenspiel. – Ohne Vorkenntnisse!
Kursleiterin: Ruth Wahl, Theater mit Haut und Haaren, KlinikClownin
Termin: Di. 19.30-21.00 h, 6 x ab 25.04.17 Gebühr: 66,- €

Gesunde Füße

Wir setzen uns mit der Architektur des Fußes auseinander, massieren, mobilisieren und kräftigen. Fitte Füße nach den Prinzipien der Spiraldynamik. Für alle Altersgruppen, die aktiv gegen Spreiz-, Knick- und Senkfüße werden wollen.
Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach
Termin: Mi. 26.04.17, 17.00-19.30 h Gebühr: 25,- €

Pilates

Weitere Infos siehe 9. März
Termin: Mi. 19.05-20.05 h, 5 x ab 26.04.17 Gebühr: 40,- €

LIMANI – Flottes Bewegungsprogramm für übergewichtige Frauen

Einfache Schrittkombinationen zu peppiger Musik bringen Kreislauf und Laune in Schwung. Mit Kräftigungs-, Dehnungs-, Entspannungsübungen.
Kursleiterin: Ruth Pawelke, Sportlehrerin, HP für Psychotherapie
Termin: Do. 10.00-11.30 h, 10 x ab 27.04.17 Gebühr: 110,- € (Krankenkassenzuschuss möglich)

LIMANI für Frauen mit Depression

Sie fühlen sich erschöpft, verletzlich und steif? Einfache Schrittkombinationen zu heiterer Musik bringen den Kreislauf in Schwung. Kräftigende Übungen unterstützen die Aufrichtung. Dehnungen und Entspannung runden das Programm ab: Sie werden beweglicher und können Optimismus Raum geben.
Kursleiterin: Ruth Pawelke, Sportlehrerin, HP für Psychotherapie
Termin: Do. 11.45-13.15 h, 10 x ab 27.04.17 Gebühr: 110,- € (Krankenkassenzuschuss möglich)

Bewegte Faszien

Weitere Infos siehe 9. März
Termin: Do. 17.00-18.00 h, 5 x ab 27.04.17 Gebühr: 40,- €

Trainingsgruppe Füße

Weitere Infos siehe 9. März
Termin: Do. 18.15-19.15 h, 5 x ab 27.04.17 Gebühr: 40,- €

Balance der Hormone

Zyklusunregelmäßigkeiten, unerfüllter Kinderwunsch oder Wechseljahresbeschwerden sind die Folgen eines Ungleichgewichts der Hormone. Durch gezielte Übungen kann die Balance wieder hergestellt werden.
Kursleiterin: Manuela Mayer, Yoga-Marma-Lehrerin
Termin: Fr. 9.30-11.00 h, 10 x ab 28.04.17 Gebühr: 110,- €

Weitere Infos unter www.fgz-regensburg.de

Weitere Infos unter www.fgz-regensburg.de

Das Team des FrauenGesundheitsZentrums



von links: Kathrin Müller, Claudia Burmeister, Johanna Schnell, Henriette Zackel, Katrin Dehner, Irene Ruider

Burmeister, Claudia

Jahrg. '57, Dipl.-Sozialpädagogin, Mitbegründerin des FGZ 1984. Mitarbeiterin der Beratungsstelle **waagnis**. Im FGZ: u. a. Psychotherapieberatung.

Dehner, Katrin

Jahrg. '78, Dipl.-Sozialarbeiterin, hauptberuflich tätig beim Hospizverein Regensburg. Seit 2008 im FGZ, organisatorische Mitarbeit.

Müller, Kathrin

Jahrg. '73, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin. Mitarbeiterin der Beratungsstelle **waagnis**. Seit 1999 im FGZ, organisatorische Mitarbeit.

Ruider, Irene

Jahrg. '61, Fachkrankenschwester, Gründerin der orientalischen Tanzschule Baladi in Regensburg (1991-2010). Mitfrau bei Terre de Femmes. FGZ-Teamfrau von 1987-1990, seit 2015 wieder dabei.

Schnell, Johanna

Jahrg. '65, Dipl.-Geographin, Redakteurin, freiberufliche Lektorin, seit 2002 im FGZ, seit 2016 in Festanstellung. Inhaltliche Schwerpunkte: Brustgesundheit, Diaphragma-Anpassung.

Zackel, Henriette

Jahrg. '83, Dipl.-Sozialpädagogin, hauptberuflich tätig bei der Lebenshilfe Regensburg. Im FGZ: organisatorische Mitarbeit seit 2003.

Das FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Das FrauenGesundheitsZentrum (FGZ) ist eine Bildungs- und Beratungseinrichtung für Frauen und Mädchen und ein gemeinnütziger Verein. Die Arbeit im FGZ wird teilweise ehrenamtlich geleistet. Seit 1.1.2016 freuen wir uns über die finanzielle Unterstützung von Stadt und Landkreis Regensburg für eine 20-Stunden-Stelle. Zweimal jährlich stellen wir ein Programm mit Veranstaltungen zur körperlichen und seelischen Frauengesundheit zusammen und bieten Beratungen zu verschiedenen Themen an.

Mitglied im
Paritätischen Wohlfahrtsverband



Beratungsthemen

- **Depressionen, Ängste, persönliche Krisensituationen**
 - **Psychotherapieberatung** (Orientierungshilfe bei der Suche nach geeigneten Therapiemöglichkeiten)
 - **Sexualität**
 - **Verhüten ohne Hormone**
 - **Wechseljahre**
 - **Gynäkologische Probleme**
 - **Blaseninfektionen**
 - **Orthopädische Operationen**
 - **Plastische Chirurgie** (Unterstützung im Entscheidungsprozess)
- Termine: nach telefonischer Vereinbarung
Gebühr: 30,- bis 50,- € je nach Einkommen (Ausnahmen möglich)

Verschiedene Angebote

- **Einzelanpassung Diaphragma**
Gebühr: 85,- € (zzgl. Kosten für Diaphragma)
- **FrauenärztInnen-Infos**
- **Gesundheitsbibliothek**
- **Raumvermietung**

Vortrags- und Gesprächsabende

Eintritt 6,-€/4,-€ (wenn nicht anders vermerkt)

Allergien heilen

Entstehung von körperlichen und seelischen Allergien aus energetischer Sicht, Erklärung und Durchführung von Chakren- und Meridianbehandlung, Anregungen für die Eigenanwendung. – Mit Behandlungsmöglichkeit.
Referentin: Susanne Pfeffer, Energetische Beraterin, Heilerin
Termin: Mo. 20.03.17, 20.00 h, tel. Anm. bis Fr. 17.03. erforderlich!

Hormonelle Dysbalancen natürlich regulieren

Hormone steuern in kleinsten Mengen Körperfunktionen und Gefühle. Auf natürlichem und sanftem Weg können Körper und Seele wieder in Einklang kommen.
Referentin: Carmina Roggenbuck, Heilpraktikerin
Termin: Mo. 27.03.17, 20.00 h, tel. Anm. bis Fr. 24.03. erforderlich!

Erholsamer Schlaf – Vortrag mit Achtsamkeitsübungen

Was können wir konkret tun, um unseren Schlaf zu verbessern und sowohl körperlich als auch innerlich zur Ruhe zu kommen?
Referentin: Birgit Kübler, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Termin: Mo. 03.04.17, 20.00 h, tel. Anm. bis Fr. 31.03. erforderlich!

waagnis Gesprächsabend: Mein Weg aus der Essstörung

Siehe www.waagnis.de oder waagnis-flyer.
Termin: Do. 06.04.17, 20.00 h, tel. Anm. bis Mo. 03.04. erforderlich!

„Wenn ich könnte, wie ich wollte“ – von der Kunst des Gelingens

Wie bekommen wir mehr davon, was wir uns wirklich wünschen? Wissenswertes aus der Neurobiologie und Impulse aus der systemischen Praxis.
Referentin: Rita Weininger, Systemische Therapeutin, HP Psychotherapie
Termin: Mo. 24.04.17, 20.00 h, tel. Anm. bis Fr. 21.04. erforderlich!

Natürlich entspannt durch die Wechseljahre

Selbsthilfe mit Naturheilkunde und die Möglichkeiten der Homöopathie – so kommen wir ohne Hormongaben durch diese anspruchsvolle Zeit.
Referentin: Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, klass. Homöopathie
Termin: Mo. 08.05.17, 20.00 h, tel. Anm. bis 05.05. erforderlich!

Sanfte Therapien für Schilddrüsenerkrankungen

Ursachen von Schilddrüsenstörungen sowie naturheilkundliche Möglichkeiten, die Schilddrüse sanft und effektiv wieder in die Eigenregulation zu bringen.
Referentin: Marion Krause, Heilpraktikerin
Termin: Mo 15.05.17, 20.00 h, tel. Anm. bis Fr. 12.05. erforderlich!

Weitere Infos unter www.fgz-regensburg.de

Sanfte, natürliche Hilfe bei Menstruationsbeschwerden

Was tun bei unregelmäßigem Zyklus, starker Blutung oder heftigen Schmerzen? Gibt es eine natürliche Behandlungsmöglichkeit bei Zysten, Myomen u. Ä.?
Referentin: Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, klass. Homöopathie
Termin: Mo. 22.05.17, 20.00 h, tel. Anm. bis Fr. 19.05. erforderlich!

Risiken und Chancen einer veganen Ernährung

Vegan ist mehr als ein Trend. Achtsam umgesetzt, ist diese Ernährungsform lecker und gesund!
Referentin: Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotrophol., Gestalttherap.
Termin: Mo. 29.05.17, 20.00 h, tel. Anm. bis Fr. 26.05. erforderlich!

Selbstschutz statt Energieverlust

Wie schütze ich mich vor Energieverlust in Beruf, Familie, Partnerschaft etc., wenn die Lebenssituation zehrend statt nährend ist? – Besonders geeignet für Frauen aus pflegenden und sozialen Bereichen.
Referentin: Susanne Pfeffer, Energetische Beraterin, Heilerin
Termin: Mo. 19.06.17, 20.00 h, tel. Anm. bis Fr. 16.06. erforderlich!

Was tun bei Mobbing am Arbeitsplatz?

Mobbing kann jedem passieren. Was sind die Ursachen? Welche Gegenmaßnahmen gibt es? Wo bekommen Sie Hilfe?
Referentin: Agnes Kumpfmüller, Elisabeth Dittmeier, Dipl.-Betriebsw.
Termin: Mo. 26.06.17, 20.00 h, tel. Anm. bis Fr. 23.06. erforderlich!

Darm – Sitz von Immunsystem und Wohlbefinden

An diesem Abend geht es um Gesunderhaltung bzw. Sanierung des Darms, dem Sitz von Immunsystem und seelischem Wohlbefinden.
Referentin: Carmina Roggenbuck, Heilpraktikerin
Termin: Mo. 03.07.17, 20.00 h, tel. Anm. bis Fr. 30.06. erforderlich!

waagnis FILM MIT DISKUSSION

„Stella, my Skinny Sister“
Stellas Schwester ist magersüchtig. Ihre Krankheit spaltet die Familie. – Anschließend Diskussion mit einer Beraterin, einer Angehörigen und einer ehemals Betroffenen.
Termin: Mo. 10.07.17, 19.00 h, tel. Anm. bis Do. 06.07. erforderlich!

Verhüten ohne Hormone – wie geht das?

Sicher verhüten mit Zyklusbeobachtung, Diaphragma und Co. Eine Übersicht über nebenwirkungsfreie Methoden.
Referentin: Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau
Termin: Mo. 17.07.17, 20.00 h, tel. Anm. bis Fr. 14.07. erforderlich!

Genussvoll fasten – basisch essen

Infoabend zum Kurs ab 28.07.: Bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung, vergessen Sie den Heißhunger und entdecken Sie das Basenfasten für sich.
Referentin: Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotrophol., Gestalttherap.
Termin: Mi. 26.07.17, 20.00 h, tel. Anm. bis Fr. 14.07. erforderlich!

Weitere Infos unter www.fgz-regensburg.de

Kurse

März

FASCHINGSFERIEN

Selbstverteidigung für Mädchen ab 13 Jahren

In diesem Kurs sollen Mädchen ihre Stärke und Kraft kennenlernen, schreien und toben und Techniken lernen, wie man zuschlagen und zutreten kann. Täter suchen Opfer, keine Gegner!
Kursleiterin: Eva Freymadl, Dipl.-Päd., Selbstbehauptungslehrerin
Termin: Mi. 01.03. und Do. 02.03.17, 13.00-16.00 h Gebühr: 30,- €

FASCHINGSFERIEN

Selbstbehauptung für Mädchen von 8 bis 12 Jahren

Viele Mädchen erleben in ihrem Alltag, dass es oft sehr schwierig ist, sich durchzusetzen. Die Probleme gehen von Pöbeleien bis hin zu körperlicher Gewalt. Selbstbehauptung verhindert, dass Mädchen zu Opfern werden.
Kursleiterin: Heidrun von Derschau-Schwarz, Selbstverteidigungslehrerin
Termin: Mi. 01.03., Do. 02.03. + Fr. 03.03.17, jeweils 9.00-12.00 h Gebühr: 45,- €

Yoga auf der Grundlage von Ayurveda und Marmalehre

Im Vordergrund meines Unterrichtens steht der aufmerksame Umgang mit dem eigenen Körper. Bewusste Wahrnehmung und Feinsteuerung an speziellen Vitalpunkten (Marmas) helfen uns, die besondere, auf allen Ebenen wohlthuende Wirkung der Asanas (Haltungen) zu erleben.
Kursleiterin: Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)
Termin: Mi. 17.45-19.15 h, 8 x ab 08.03.17 (Kurs 1)
Termin: Mi. 19.30-21.00 h, 8 x ab 08.03.17 (Kurs 2)
Gebühr: je 88,- € (Krankenkassenzuschuss möglich)

Bewegte Faszien

Das Fitnessprogramm der besonderen Art: Neben Konditions- und Muskeltraining geht es gezielt um die Faszien, Bindegewebsstrukturen, die ein ganzheitliches Netzwerk im Körper bilden. Spezielle Übungen straffen das Unterhautgewebe und sorgen für ein gutes Körpergefühl.
Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach
Termin: Do. 17.00-18.00 h, 5 x ab 09.03.17 Gebühr: 40,- €

Trainingsgruppe Füße

Fußprobleme? Schmerzen? Werden Sie aktiv! Durch massieren, mobilisieren und kräftigen lernen Sie die Funktion des Fußes kennen. In der Gangschule erkennen Sie Ihre Bewegungsfehler und erobern die Leichtigkeit des Gehens zurück.
Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach
Termin: Do. 18.15-19.15 h, 5 x ab 09.03.17 Gebühr: 40,- €

Weitere Infos unter www.fgz-regensburg.de

Pilates

Bei diesem ganzheitlichen Körpertraining werden die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen angesprochen und es wird an der Aufrichtung gearbeitet. Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung sind Teil des Trainings, welches eher ruhig und harmonisch abläuft.
Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach
Termin: Do. 19.30-20.30 h, 5 x ab 09.03.17 Gebühr: 40,- €

Mehr Stille im Kopf

Sie arbeiten viel und denken immer über etwas nach? Lernen Sie entspannt zu sein und Ruhe und Stille zuzulassen, indem Sie gewohnte Denkmuster durchbrechen. Wir arbeiten mit Verstärken und Stoppen von Wiederholungs-Gedanken, mit Körperwahrnehmung und Stilleübungen.
Kursleiterin: Laura Vonnegut, Dipl.-Päd., Praktikerin der Grinberg-Methode
Termin: Do. 18.00-19.30 h, 6 x ab 16.03.17 Gebühr: 66,- €

XL-Yoga am Abend

Wenn du ein paar Kilo mehr hast und dich für Yoga interessierst, bist du richtig in diesem Kurs. Yoga kann dir ein neues Körpergefühl, mehr Beweglichkeit und tiefe Entspannung schenken.
Kursleiterin: Alexandra Strell, Hatha-Yoga-Lehrerin
Termin: Fr. 16.30-18.00 h, 8 x ab 17.03.17 Gebühr: 88,- €

Mein Beckenboden

Ein starker und elastischer Beckenboden kann einer Gebärmutter senkung und Inkontinenzproblemen vorbeugen und die sexuelle Empfindungsfähigkeit steigern. Mit Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen.
Kursleiterin: Claudia Burmeister, FGZ-Teamfrau
Termin: Sa. 18.03.17, 14.00-17.00 h Gebühr: 30,- €

Burlesque-Tanz

Burlesque-Tanz war im Ursprung die überzogene Darstellung einer frech-erotischen Revue-Show. Hier darf jede Frau ihre Weiblichkeit nach Herzenslust und mit vollem Genuss ausleben. Dabei spielen Alter und Figur keine Rolle – nur der Spaß!
Kursleiterin: Claudia Burmeister, FGZ-Teamfrau
Termin: So. 19.03.17, 10.30-12.30 h Gebühr: 20,- €
Ort: Orientalisches Tanzstudio, Puricellstr. 40

Im eigenen Tempo zu sich selbst

Die Balance zwischen Anforderungen und Wahrnehmung für die eigenen Grenzen ausloten, um gesund und im Gleichgewicht zu bleiben. Konzentratives Bewegungstraining, Schauspiel-Elemente und Body-Mind-Centering entschleunigen und lassen das eigene Tempo wiederfinden.
Kursleiterin: Ruth Wahl, Theater mit Haut und Haaren, KlinikClownin
Termin: Mo. 18.00-19.30 h, 3 x ab 20.03.17 Gebühr: 33,- €

Durch Yoga in Bewegung kommen

Für Einsteigerinnen und Geübte. – Fördernde Asanas gewinnen durch energetisierende Ausrichtungsprinzipien eine ungeahnte Leichtigkeit. Unsere Möglichkeiten erweitern sich – auch auf gedanklicher und spiritueller Ebene. Auf zu neuen Ufern!
Kursleiterin: Christine Pretzl, Hatha-Yogalehrerin (Anusara-Yoga)
Termin: Mo. 20.00-21.30 h, 8 x ab 20.03.17 Gebühr: 88,- €

Weitere Infos unter www.fgz-regensburg.de



FrauenGesundheitsZentrum

Grasgasse 10 / Rückgebäude
93047 Regensburg

Telefon 0941 / 8 16 44
Fax 0941 / 89 34 73
E-Mail: fgz-regensburg@gmx.de
www.fgz-regensburg.de

Bankverbindung:
IBAN: DE35 7505 0000 0000 2104 43
BIC: BYLADEM1RBB

Öffnungszeiten:
Mo 8,30-11.00 h, 18.00-20.00 h
Mi 8,30-11.00 h
Do 15,30-17,30 h
Fr 8,30-11.00 h

Anmeldungen nach Möglichkeit bis 1 Woche vor Kursbeginn!

Kursanmeldung

Anmeldungen sind möglich telefonisch, per E-Mail, über die Homepage, persönlich oder schriftlich (bitte immer Telefonnummer, Adresse und IBAN-Nummer mit angeben).

Anmeldebedingungen

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr in voller Höhe. Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Sie werden jedoch vorher informiert, wenn der Kurs belegt ist oder nicht stattfinden kann.

Abmeldung:

Bei der Abmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn wird die Kursgebühr abzüglich 5,- € Bearbeitungsgebühr zurückerstattet. Bei späterer Abmeldung erstatten wir nur, wenn eine Ersatzteilnehmerin für Sie teilnimmt.

Gebührenermäßigung:

Ermäßigungen sind für Frauen mit niedrigem Einkommen möglich. Fragen Sie bei der Anmeldung nach.
Fördermitglieder erhalten 25% Ermäßigung.

Weitere Infos unter www.fgz-regensburg.de

Das FGZ kooperiert eng mit der Beratungsstelle zu Essstörungen **waagnis**. Träger ist der Verein **Waagnis e.V.**



Beratungsstelle zu Essstörungen
Grasgasse 10 / Rückgebäude
93047 Regensburg
www.waagnis.de

