Es geht um dich! – Stärkung für 10-14-Jährige

Selbstbewusst auftreten! Deine Power spüren. Deinen Körper nutzen, um dir Sicherheit zu geben. Dich hinstellen und für dich eintreten. – Schauspiel-Übungen, ein geschützter Raum und Spaß sind garantiert!

Sa. 27. April, 11:00-15:00 35,- €

Ruth Wahl, Dipl.-Schauspielerin, Theaterpädagogin, Clownin

Yoga und Chanten

Siehe Kursbeschreibung am 7. Mai

Schnupperkurs: Di. 30. April, 9:30-11:00 11,- €

NEU Wohlfühlen mit Thai Yoga Massage

Thai Yoga Massage ist eine uralte heilsame Berührungsform, die zu tiefer Entspannung führt. An drei Abenden lernen Sie in Partnerarbeit einfache Praktiken in Bauch- und Rückenlage – von den Füßen bis zum Kopf.
Die Massage wird bekleidet durchgeführt.

Di. 30. April-14. Mai, 18:30-20:00 33,- €

Christiane Schmöller, Thai-Yoga-Massage-Praktikerin

MAI

NEU Nordic Walking & der Beckenboden

Freuen Sie sich auf Bewegung im Freien und entdecken Sie ihr Kraftzentrum. Trainieren Sie Ihren Beckenboden, bevor erste Schwächen auftreten. – Für Frauen jeden Alters, auch nach der Schwangerschaft; kann auch mit Baby im Kinderwagen ausgeführt werden.
Treffpunkt: Westbad Eingang

Do. 2.-23. Mai, (4x) 10:00-11:30 45,- €

Barbara Klobouk, zertif. BB-Kursleiterin nach BeBo®-Konzept

Trainingsgruppe Füße

Fußprobleme? Schmerzen? Werden Sie aktiv! Durch Mobilisieren und Kräftigen lernen Sie die Funktion des Fußes kennen. Sie erkennen Ihre Bewegungsfehler und erobern die Leichtigkeit des Gehens zurück.

Do. 2. Mai-6. Juni (5x), 18:00-19:00 45,- €

Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

NEU Nordic Walking für hochgewichtige Frauen

Siehe Kursbeschreibung am 5. April

Fr. 3. Mai, 17:00-18:00 8,- €

NEU Aufbruch ins Jetzt: neue Kräfte stärken

Wie entfalte ich meine kraftvoll-weiblichen Potenziale – leicht, mit Freude und wirklich zu mir passend? Was hilft, Blockierendes zu lösen? Kleine Aufstellungsrituale, Körperachtsamkeit und die ressourcen-starken Bilder der ZRM-Bilddatei sorgen für einen spürbaren Aufbruch von tief innen her.

Sa. 4. Mai, 10:00-18:00 70,- €

Rita Weininger, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Loslassen, was das Leben schwer macht

Loslassen (emotionalen Ballast, Menschen, Dinge) ist eine Kunst, die das Leben immer wieder von uns einfordert. Das ist aber nicht so leicht ... und doch macht es Sinn! Gewusst wie – wir sprechen darüber. Mit Übungen/Techniken, die helfen, die Kunst des Loslassens zu meistern.

So. 5. Mai, 10:00-13:00 30,- €

Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, Hypnotherapeutin

Jahreskreisfest & Frauenkraft – Beltane (Maifest)

Wir feiern ein gemeinsames Ritual: Mit Phantasiereisen, Tanz und Naturritualen nutzen wir die besondere Qualität der Zeit auf unserem Weg (zurück) zu unserer tiefen und echten Frauenkraft. – Anschließend gemeinsamer Imbiss und Austausch.

So. 5. Mai, 17:00-20:00 30,- €

Catherine Weitzdörfer, HP, klass. Homöopathie, Ritualleiterin

VGA Naturheilkundliche Begleitung bei Brustkrebs

Begleitend zu den schulmedizinischen Behandlungen gibt es eine Vielzahl von naturheilkundlichen Möglichkeiten, um das Immunsystem zu stärken und mit weniger Nebenwirkungen durch diese Erkrankung zu kommen.

Mo. 6. Mai, 20:00, bitte bis Fr. 3. Mai anmelden 6,-/4,- €

Marion Plank, HP, komplementär-medizin. Zusatzausbildung

Yoga und Chanten

Yoga und das Singen von Mantras machen glücklich und gesund. Durch Bewegung, Atmung, Gesang, Musik und Stille erleben wir die bunten Facetten unseres Seins. Die Verbindung von Körper- und Stimmerfahrung öffnet unser Herz und schenkt uns Energie und Lebensfreude!

Di. 7. Mai-23. Juli (10x), 9:30-11:00 110,- €

Rahel Wagner, Sozialpädagogin, zertif. Yogalehrerin (BYV)

Achtsam essen

Achtsamkeit ist der Schlüssel zur Ess-Zufriedenheit. Der Kurs bietet Frauen die Chance, dieses zu erleben: Sie üben das Innehalten und das aufmerksame Essen, erkunden Hunger und Sättigung. Erlernt werden die 5 Schritte des achtsamen Essens.

Fr. 10.-24. Mai (3x), 16:30-18:00 33,- €

Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotrophologin, Gestalttherapeutin

Sexuelle Erfüllung kann ich lernen!

Selbstliebe ist der Schlüssel für glücklichen Sex, auch in der Partnerschaft. Wie kann ich ganz für mich ins wirkliche Spüren kommen und die Erotik meines Körpers wecken und genießen?

Sa. 11. Mai, 11:00-14:00 30,- €

Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

Slow Sex – Anleitung zum Körperspüren

Tantrischer Sex ist eine Meditationspraxis, die uns in uns selbst und in der Welt verankert und uns Zufriedenheit und Glückseligkeit schenkt. Frei vom Streben nach Orgasmen öffnen wir unser Herz für die Liebe (Meditationsanleitung).

Sa. 11. Mai, 16:00-18:00 20,- €

Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

VGA Die Plage mit den Tagen – Hilfe aus der Natur

Stimmungsschwankungen, heftige Schmerzen, starke Blutungen – dagegen gibt es sanfte und nachhaltige Hilfe aus der Natur, ebenso wie bei Zysten oder Myomen.

Mo. 13. Mai, 20:00, bitte bis Fr. 10. Mai anmelden 6,-/4,- €

Catherine Weitzdörfer, HP, klassische Homöopathie

NEU Meine weibliche Kraft

Eine gute Erdung unterstützt uns bei unseren täglichen Aufgaben und verhilft uns zu Mut und Urvertrauen. Wir erden uns mit Körperübungen, Atem und inneren Reisen und entdecken in einer schönen Frauenrunde unsere weibliche (Lebens-)Kraft.

So. 19. Mai, 14:00-17:00 30,- €

Christa Kugler, Meditationslehrerin, Naturseminare

VGA Vegan, aber mit Köpfchen!

Vollwertig umgesetzt, ist diese Ernährungsform lecker und gesund! Sie beugt Zivilisationskrankheiten vor und versorgt Sie mit allen wichtigen Nährstoffen – außer mit Vitamin B12. Gewusst wie!

Mo. 20. Mai, 20:00, bitte bis Fr. 17. Mai anmelden 6,-/4,- €

Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotrophologin, Gestalttherapeutin

Hatha Yoga am Abend (KK-Zuschuss möglich)

Siehe Kursbeschreibung vom 6. März.

Mi. 22. Mai-24. Juli (8x), 17:45-19:15 88,- €

Mi. 22. Mai-24. Juli (8x), 19:30-21:00 88,- €

Ausführlichere Beschreibungen mancher Kurse finden Sie auf unserer Homepage!

Nachhaltig Konflikte lösen

Die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg zeigt, wie wir Frauen unsere Bedürfnisse unmissverständlich ausdrücken können. Im Kurs entlarven wir, dass die Beteiligten in Konflikten stets Auslöser, nicht Schuldige sind. Für ein besseres Miteinander in Familie, Freundschaft und Beruf.

Sa. 25. Mai, 10:00-19:00 75,- €

Beate Echtler, GFK-Trainerin, Pädagogin für Atem und Stimme

VGA Essen und Emotion

Wer kennt das nicht: den Griff zur Pralinenschachtel, wenn der Chef nervt, die leere Gummibärchentüte, wenn die Stimmung am Boden ist? Essen ist für viele Frauen „Erste Hilfe" beim Umgang mit negativen Gefühlen. In diesem Vortrag wird der Zusammenhang zwischen Essen und Gefühlen erklärt und es werden erste Lösungsansätze für den Ausstieg aus dem Teufelskreis der negativen Emotionen aufgezeigt.

Mo. 27. Mai, 20:00, Anmeldung bis 24. Mai **Spendenbasis**

Christina Apel, Dipl.-Trophologin, zertif. Ernährungstherapeutin

In Kooperation mit der AOK-Direktion Regensburg

JUNI

VGA Wenn die Schilddrüse aus dem Takt gerät

Erfahren Sie Ursachen von Schilddrüsenstörungen, M. Hashimoto & Co. sowie naturheilkundliche Möglichkeiten, die Schilddrüse sanft und effektiv in die Eigenregulation zu bringen.

Mo. 3. Juni, 20:00, bitte bis Fr. 31. Mai anmelden 6,-/4,- €

Marion Krause, Heilpraktikerin

Iyengar-Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Iyengar-Yoga hat als Schwerpunkt die korrekte Ausrichtung des Körpers. Das Üben verfeinert das Körperbewusstsein und öffnet den Weg zu emotionalem Gleichgewicht und spiritueller Entfaltung.

Mi. 5. Juni-24. Juli (6x), 8:30-10:00 66,- €
(Schnupperstunde 12,- €, Einzeltermin 14,- €)

Patricia Bermúdez de Baierl, zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin

Wenn das Herz aus dem Takt gerät

Herzrhythmusstörungen kennen viele – aber wann ist Handlungsbedarf und wann ist es „nur" dem Stress geschuldet? Was kann ich selbst tun? Es geht um Funktion und Aufgaben des Herzens, aber auch um Aspekte wie z. B. den hormonellen oder psychischen Einfluss auf den Herzrhythmus.

Do. 27. Juni, 18:30-20:00 15,- €

Corinna Rampf, Leiterin Ausbildung Malteser Hilfsdienst e. V.

JULI

VGA Natürlich entspannt durch die Wechseljahre

Selbsthilfe mit Naturheilkunde und die Möglichkeiten der Homöopathie – so kommen wir ohne Hormongaben durch diese anspruchsvolle Zeit.

Mo. 1. Juli, 20:00, bitte bis Fr. 28. Juni anmelden 6,-/4,- €

Catherine Weitzdörfer, HP, klassische Homöopathie

Brustgesundheit: Mich gut fühlen …

Eingebettet in einen liebevollen Kontext, üben Sie eine wirksame Methode der Brustselbstuntersuchung. Durch aufmerksame Zuwendung lernen Sie Ihre Brüste gut kennen und werden zu ihrer eigenen Expertin.

Fr. 5. Juli, 17:00-19:00 20,- €

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

NEU Mit gesunder Stimme durchsetzen!

Ein Workshop für „Sprechberuflerinnen", z. B. Lehrerinnen, Erzieherinnen, Therapeutinnen – willkommen ist aber jede, die ihre Stimme besser kennenlernen und sicherer einsetzen möchte. Neben kurzem Theorie-Input probieren wir im geschützten Rahmen Übungen zu Haltung, Atmung und Stimmsitz aus.

Sa. 6. Juli, 10:00-13:00 30,- €

Eva Marianne Schulz, staatl. gepr. Schauspielerin & Sprecherin

waagnis

VGA Wege aus der Essstörung

Weitere Infos siehe waagnis.de oder waagnis-Flyer.

Di. 16. Juli, 20:00, bitte bis Fr. 12. Juli anmelden

Was passiert in meinem Körper?

Für Mädchen von 9-12 Jahre

Du befindest dich auf einer aufregenden Zeitreise zum Erwachsenwerden. Vieles verändert sich. Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie und ob man sich ein bisschen vorbereiten kann. Wir nehmen uns Zeit zum Lachen, Malen, Fragen u. Lauschen.

Sa. 20. Juli, 10:00-16:00 10,- €

Stefanie Aumer, Dipl.-Sozialpädagogin

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Regensburg

AUGUST

Es gibt wieder ein erholsames Ferienprogramm für Sie.
Siehe Homepage und Ferienflyer.

So unterstützen Sie uns!

Spenden

Jede Spende – ob groß oder klein – ist willkommen!

- 10,- €: eine Studentin erhält eine ermäßigte Beratung
- 20,- €: ein Buch über Frauengesundheit für unsere Bücherei
- 50,- €: Ermäßigung für eine Diaphragma-Anpassung
- 100,- €: Selbstverteidigungskurs für 2 Frauen aus dem Frauenhaus

Spendenkonto: DE35 7505 0000 0000 2104 43

Fördermitgliedschaft

Als Fördermitglied unterstützen Sie die Arbeit von Frauen für Frauen. Sie leisten somit einen kontinuierlichen Beitrag zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation von Frauen.

Mit 5,- € monatlich sind Sie dabei – höhere Beiträge sind sehr willkommen!

- Sie erhalten unser Programm druckfrisch zugeschickt
- Sie bekommen 25 % Ermäßigung auf alle Kurse und Vorträge
- Sie werden über Programmänderungen per Mail informiert

Konnten wir Ihr Interesse wecken? – Dann rufen Sie an, schreiben Sie eine E-Mail oder kommen Sie einfach während unserer Öffnungszeiten vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Infos zu Unterstützungsmöglichkeiten, aber auch zu einzelnen Kursen finden Sie unter **www.fgz-regensburg.de**.

Praktikantinnen erwünscht!

Ob für Studium, Ausbildung oder Schule – du brauchst eine Praktikumsstelle? Bei uns kannst du viel lernen:

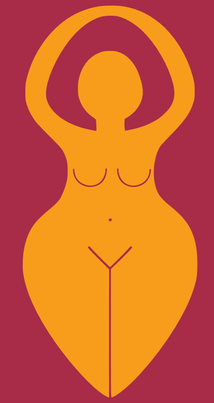
- Programmplanung & Kursorganisation
- Öffentlichkeitsarbeit
- Organisation eines Vereins

Schick uns eine Bewerbung an **fgz-regensburg@gmx.de**

FGZ

Kurse Beratungen Vorträge Selbsthilfegruppen

Programm



März bis Juli 2019

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Claudia Burmeister, Marina Fuhr, Sarah Nerb (hinten, v. l.) / Kathrin Müller, Kathrin Dehner, Johanna Schnell, Henriette Zackel (vorne, v. l.)

Das Team des FrauenGesundheitsZentrums e.V.:

Claudia Burmeister:
Jahrg. '57, Dipl.-Sozialpäd., Mitbegründerin des FGZ Regensburg 1984, Mitarbeiterin der Beratungsstelle waagnis. Im FGZ: u. a. Psychotherapieberatung

Katrin Dehner:
Jahrg. '78, Dipl.-Sozialarbeiterin, hauptberuflich: Hospiz-Verein Regensburg. Seit 2008 im FGZ, organisatorische und inhaltliche Mitarbeit

Marina Fuhr:
Jahrg. '93, Studentin der Sozialen Arbeit. Im FGZ seit 2017, Schwerpunkt: Menstruationstassen

Kathrin Müller:
Jahrg. '73, Dipl.-Sozialpäd., Systemische Therapeutin (DGSF). Mitarbeiterin der Beratungsstelle waagnis. Seit 1999 im FGZ, organisatorische und inhaltliche Mitarbeit

Sarah Nerb:
Jahrg. '82, Politologin M.A., Redakteurin, hauptberuflich: Maltheser Regensburg. Im FGZ: Öffentlichkeitsarbeit seit 2017

Johanna Schnell:
Jahrg. '65, Dipl.-Geografin, Lektorin, Bildungsreferentin, Gesundheitsberaterin, seit 2002 im FGZ. Schwerpunkte: Brustgesundheit, hormonfreie Verhütung, Diaphragma-Anpassung, Beratung bei gynäkologischen Problemen

Henriette Zackel:
Jahrg. '83, Dipl.-Soz.päd., Hauptberufl.: Stadtbau Regensburg. Im FGZ: organisatorische und inhaltliche Mitarbeit seit 2003

Die Bildungs- und Beratungseinrichtung von Frauen für Frauen

Das FrauenGesundheitsZentrum (FGZ) ist eine Bildungs- und Beratungseinrichtung für Frauen und Mädchen – entstanden 1984 aus der Selbsthilfebewegung – und ein gemeinnütziger Verein.

Beratungen:

- **Depressionen, Ängste, persönliche Krisensituationen**
- **Psychotherapieberatung** (Orientierungshilfe bei der Suche nach geeigneten Therapiemöglichkeiten)
- **Sexualität**
- **Verhüten ohne Hormone**
- **Menstruation**
- **HPV-Impfung**
- **Wechseljahre**
- **Gynäkologische Probleme**
- **Blaseninfektionen**
- **Orthopädische Operationen & Plastische Chirurgie** (Unterstützung im Entscheidungsprozess)
- **Trennung & Patchworkfamilien** (insbesondere Eltern-Kind-Kommunikation)

Termine: nach telefonischer Vereinbarung

Gebühr: 30,- bis 50,- € je nach Einkommen (Ermäßigung nach Absprache)

Weitere Angebote:

- **Einzelanpassung Diaphragma** (85,- € zzgl. Diaphragma)
- **FrauenärztInnen-Infos**
- **Gesundheitsbibliothek**
- **Verkauf** von Themenbroschüren (z. B. Schilddrüse, Myome, Wechseljahre ...), Schutzpfeifen, Menstruationsschwämmchen
- **Informationsmaterial** zu Mammografiescreening, Gebärmutterentfernung, Verhütung u. a.
- **Geschenk-Gutscheine**
- **Menstruationstassen** zur Ansicht und zum Verleih
- **Räume mieten**

Mädchen-Kurse
Ermäßigung möglich

VGA **Vortrags- und Gesprächsabend**
Bitte bis Freitag vorher anmelden

Beratungsstelle zu Essstörungen
www.waagnis.de

MÄRZ

Hatha Yoga am Abend (KK-Zuschuss möglich)

Der Fokus liegt auf dem aufmerksamen Umgang mit dem eigenen Körper. Bewusste Wahrnehmung und Feinsteuerung an speziellen Vitalpunkten (Marmas) helfen uns, die besondere, auf allen Ebenen wohltuende Wirkung der Asanas (Haltungen) zu erleben.

Mi. 6. März-15. Mai (8x), 17:45-19:15 88,- €
Mi. 6. März-15. Mai (8x), 19:30-21:00 88,- €

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

Tanz, tanz, beweg dich ...!

Das kreative Ganzkörpertraining zu cooler Musik aus aller Welt – dynamisch und sanft, anregend und ausgleichend. Mit viel Freude zu mehr Beweglichkeit, Fitness und Vitalität!

Fr. 8. März + 22. März + 5. April (3x), 18:00-19:30 38,- €

Barbara Klobouk, Tanzpäd. ITA®, Dipl.-Mind-Body-Coach

Sanftes Pilates ab 55

Sanftes Pilates kräftigt den Körper und schenkt mehr Beweglichkeit. Ruhige, achtsame Übungen geben Halt, trainieren den Beckenboden und lassen viele Beschwerden verschwinden. – Für jedes Alter und auch für Frauen mit Einschränkungen geeignet.

Do. 14. März-6. Juni (9x), 16:00-16:55 72,- €

Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Bewegte Faszen

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.

Do. 14. März-6. Juni (9x), 17:00-17:55 72,- €

Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Entdecke die Freude an deinem Körper

Tanztherapeutische Übungen stärken eine gesunde und freudvolle Körper- und Selbstwahrnehmung. Eingeladen sind auch Frauen, die nach traumatischen Erfahrungen oder im Rahmen einer Essstörung den Bezug zu ihrem Körper verloren haben. – Keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Sa. 16. März, 10:00-12:00 und 13:00-15:00 40,- €

Gabriela Geß, Tanz- und Paartherapeutin (HPG)

Durch Yoga in Bewegung kommen

Für Einsteigerinnen und Geübte. – Fordernde Asanas gewinnen durch energetisierende Ausrichtungsprinzipien eine ungeahnte Leichtigkeit. Unsere Möglichkeiten erweitern sich – auch auf gedanklicher und spiritueller Ebene. Auf zu neuen Ufern!

Mo. 18. März-3. Juni (10x), 20:00-21:30 110,- €

Christine Pretzl, Hatha-Yoga-Lehrerin (Anusara-Yoga)

Trainingsgruppe Beckenboden

Für neue Energie und eine kräftige Körpermitte. – Entdecken und pflegen Sie die Muskulatur in Ihrer Körpermitte. Lernen Sie Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens, bevor sich erste Schwächen zeigen.

Di. 19. März-16. April (5x), 17:00-18:00 40,- €

Barbara Klobouk, zertif. BB-Kursleit. nach dem BeBo®-Konzept

Hallux valgus – Großzehe auf Abwegen

Eine Alternative zur OP: Gezielte Fußgymnastik und Massage können zu Linderung, im besten Falle sogar zu Heilung führen.

Sa. 23. März, 9:00-13:00 40,- €

Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Befreie deine Schultern!

Eine koordinierte Kopfhaltung lässt die Hals- und Brustwirbelsäule beweglicher werden und bringt Ihre Schultern in die ursprüngliche Position.

Do. 28. März, 18:00-20:30 25,- €

Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

NEU Einfach räuchern im Alltag

Räuchern ist nicht nur etwas für die Zeit der Raunächte. In diesem Praxiskurs erfahren Sie, welche Kräuter wir aus unserem direkten Umfeld nehmen können, wie sie wirken und wie ich meine Räume und auch mich selbst übers Räuchern reinigen kann. – Wir probieren einfache Techniken aus, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Fr. 29. März, 18:00-20:30 25,- €

Anita Schmidt, Schamanische Praktikerin

NEU Was es bedeutet, hochsensibel zu sein

Für hochsensible Menschen ist es oft schwer, ihren Alltag zu meistern. Dafür braucht es Akzeptanz, Selbstvertrauen und Strategien, die auch im Alltag gut anwendbar sind. Wir besprechen diese Strategien, üben sie und helfen uns im gegenseitigen Austausch.

Sa. 30. März, 14:00-17:00 30,- €

Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, Psych-K®-Coach

Freie Bewegung

Mit viel Spaß und zu toller Musik erobern wir uns den Reichtum unserer Bewegungen zurück und lockern Anspannungen (wie z. B. den Kiefer oder die Schultern). Im Kopf kann Stille einkehren und der Körper genießt das freie und kraftvolle Bewegungserlebnis.

Sa. 30. März, 9:30-13:30 40,- €

Laura Vonnegut, Dipl.-Päd., Praktikerin der Grinberg Methode

APRIL

waagnis

VGA Wie unterstützt Ernährungsberatung bei Essstörungen?

Weitere Infos siehe waagnis.de oder waagnis-Flyer.

Mo. 1. April, 20:00, bitte bis Fr. 29. März anmelden

NEU Nordic Walking für hochgewichtige Frauen

Beim Einführungskurs üben wir die Geh- und Stocktechniken ein. Bei den Folgetreffen am 12.4. und 3.5. gehen wir gemeinsam eine der Fitness der Frauen angemessene Runde. – Mit Aufwärm-, Dehn- und Entspannungsübungen.

Treffpunkt: Stadtpark, Ostdeutsche Galerie

Einführungskurs: Fr. 5. April, 17:00-19:00 20,- €

Begleitung: Claudia Burmeister, FGZ-Teamfrau

Mehr Stille im Kopf

Sie arbeiten viel und denken immer über etwas nach? Lernen Sie entspannt zu sein, indem Sie Ruhe und Stille zulassen und Denkmuster durchbrechen. Wir arbeiten mit Körperwahrnehmung, Stilleübungen und Verstärken und Stoppen von sich wiederholenden Gedanken.

Sa. 6. April, 14:00-18:00 40,- €

Laura Vonnegut, Dipl.-Päd., Praktikerin der Grinberg Methode

Geburt und Sterben – zwei Seiten des Lebensrads

Was verändert das in uns, wenn wir Sterben als Analogie zur Geburt begreifen? An diesem Tag setzen wir uns mit dem Sterbeprozess als „Himmelsgeburt" auseinander – mit Bewegungsmeditationen, Bilderreisen und Systemischen Ritualen® im Lebensrad.
Für Betroffene, Angehörige, Begleitende und Interessierte.

So. 7. April, 10:00-17:00 70,- €

Andrea Pilchowski, Heilpraktikerin und Sterbeamme

VGA Verhüten ohne Hormone – wie geht das?

Sicher verhüten mit Zyklusbeobachtung, Diaphragma und Co. Eine Übersicht über nebenwirkungsfreie Methoden.

Mo. 8. April, 20:00, bitte bis Fr. 5. April anmelden 6,-/4,- €

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Starke Knie

Erkennen Sie Bewegungsfehler und erlernen Sie kniegerechtes Gehen und Treppensteigen sowie knieschonende Alltagsbewegungen. Dadurch werden auch Hüften und Füße entlastet und beweglicher.

Do. 11. April, 18:00-20:30 25,- €

Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

NEU Yoga für Schwangere

Durch Bewegung, Atmung, Musik und Meditation erlebst du freudig die bunten Facetten deiner Schwangerschaft, findest in deine Mitte, zu deiner Kraft und deinem Urvertrauen, um die inneren und äußeren Veränderungen dieser Zeit erfolgreich zu meistern.

Fr. 12. April-26. Juli (12x), 9:30-11:00 132,- €

Rahel Wagner, Sozialpädagogin, zertif. Yogalehrerin (BYV)

NEU Nordic Walking für hochgewichtige Frauen

Siehe Kursbeschreibung am 5. April

Fr. 12. April, 17:00-18:00 8,- €

Selbstbehauptung für Mädchen von 8-12

Viele Mädchen erleben in ihrem Alltag, dass es oft sehr schwierig ist, sich durchzusetzen. Die Probleme gehen von Pöbeleien bis hin zu körperlicher Gewalt. Mit diesen Themen beschäftigen wir uns meistens spielerisch, manchmal auch ernst. Selbstbehauptung soll Spaß machen und verhindern, dass Mädchen zu Opfern werden!

Do. 25. April + Fr. 26. April (2x), 9:30-12:30 40,- €

Ewa Pionke-Freymadl, Selbstbehauptungslehrerin

Selbstverteidigung für Mädchen ab 13

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!

Do. 25. April + Fr. 26. April (2x), 13:00-16:00 40,- €

Eva Freymadl, Dipl.-Pädagogin, Selbstbehauptungslehrerin

Ausführlichere Beschreibungen mancher Kurse finden Sie auf unserer Homepage!

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Grasgasse 10 / Rückgebäude – 93047 Regensburg

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

Bankverbindung:
IBAN DE35 7505 0000 0000 2104 43
BIC BYLADEM1RBG

Öffnungszeiten:
Mo 8:30-11:00 18:00-20:00
Mi 8:30-11:00
Do 15:30-17:30
Fr 8:30-11:00

fgz-regensburg.de

Facebook

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.
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.

Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn. Freie Plätze können auch nach Anmeldeschluss noch vergeben werden.

Ermäßigung:
Ermäßigungen sind für Frauen mit niedrigem Einkommen möglich. Fragen Sie bei der Anmeldung nach.
Fördermitglieder erhalten 25 % Ermäßigung.
Studentinnen erhalten 10 % Ermäßigung.