

NEU Körper haben & Körper sein

Manchmal sind wir nicht im Einklang mit unserem Körper und möchten ihn verändern oder optimieren. Wir können aber auch unsere Normvorstellungen hinterfragen und mit körpertherapeutischen Methoden genau hinspüren und einengende Muster aufbrechen. In kleiner Gruppe kannst du dich ausprobieren und neu entdecken – mit Raum zu Reflexion und Austausch.

So. 26. April, 14:00-17:00 **30,- €**
Angelika Sauerer, M.A. Motologin/Körperpsychotherapie

VGA Verhüten ohne Hormone – wie geht das?

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

Mo. 27. April, 20:00, bitte bis Fr. 24. April anmelden **6,-/4,- €**
Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

NEU Mondfrauen – meine weibliche Kraft leben

Wir kommen zusammen im Kreis der Frauen, um im Rhythmus des Mondes unsere weibliche Kraft zu wecken. Wir lernen die Phasen unseres Zyklus näher kennen, indem wir verborgene zyklische Kräfte in uns entdecken und ihre Qualitäten für uns nutzen lernen. Eine Entdeckungsreise zur weiblichen Natur, unterstützt durch sinnliches In-Beziehung treten mit der Natur selbst.

Mi. 29. April + 6.-27. Mai + 1. Juli (6x), 20:00-22:00, **120,- €**
Stefanie Mörtlbauer, Sozial- und Wildnispädagogin

MAI

VGA Vegan essen – gewusst wie! **waagnis**
Kooperationsveranstaltung – siehe www.waagnis.de

Mo. 4. Mai, 20:00, bitte bis Fr. 1. Mai anmelden **6,-/4,- €**

NEU Achtsamkeit schnuppern

Wie fühlt sich Achtsamkeit an? Der Fokus dieses Abends liegt auf dem praktischen Ausprobieren von einfachen, wirksamen und leicht zu erlernenden Übungen. Vielleicht beschreiten Sie damit ja neue Wege zum Abbau von Anspannung und Stress und zum Aufbau von innerer Ruhe und Gelassenheit?

Do. 7. Mai, 19:30-21:30 **20,- €**
Hildegard Stuff, MBSR-Lehrerin

VGA Hilfen für Menschen mit Adipositas in Regensburg

Kooperationsveranstaltung – siehe www.waagnis.de

Fr. 8. Mai, 17:00-19:30 **kostenfrei** **waagnis**

NEU Nicht meine Schuld!

Du lässt dir zu viel gefallen? Du bleibst dabei auf der Strecke? Du fühlst dich schuldig, wenn andere wütend werden oder den Kontakt mit dir abbrechen? Unter Frauen werden frauen-spezifische Anliegen behandelt. Unverblümt und echt!

Sa. 9. Mai, 10:00-19:00 **75,- €**
Beate Echtler, GFK-Trainerin, Atem- und Stimmpädagogin

VGA Natürlich entspannt durch die Wechseljahre

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

Mo. 11. Mai, 20:00, bitte bis Fr. 8. Mai anmelden **6,-/4,- €**
Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, klassische Homöopathie

♥ Frauen Lust bereiten – kein Hexenwerk (für Männer)

In diesem Workshop geht es um die Unterschiede männlichen und weiblichen sexuellen Empfindens. Du erfährst mehr über gute sexuelle Kommunikation, um die Bedürfnisse und Vorlieben deiner Sexualpartnerin gemeinsam besser erforschen zu können. In kleiner Runde übst du am Modell achtsame Berührungsformen der weiblichen Intimzone. Nähre das weiblich-erotische (Er-)Leben deiner Partnerin!

In Kooperation mit dem EBW.

Mi. 13. Mai, 19:00-21:30 **25,- €**
Nirmala Held, Gesundheitspraktikerin für Sexualität

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. 14. Mai, 18:00-20:30 **25,- €**
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Achtsames Yoga für Frauen mit Essstörung **waagnis**
Kooperationsveranstaltung – siehe www.waagnis.de

Fr. 15. Mai-26. Juni (5x), 18:00-19:15 **20,- €**

♥ Tao Tantra mit Herz und Sinnen

Wir üben uns darin, Zeit „wachsen“ zu lassen und unser Körpergewahrsein zu vertiefen, und erlernen die Lotusmeditation. Damit vertiefen wir die Sensitivität unserer Brüste und unseres Schoßraumes. Autoerotische Gefühle und tiefe Liebe können sich dadurch im ganzen Körper ausbreiten. Die Liebe zu uns selbst öffnet unser Herz für die Welt!

Sa. 16. Mai, 14:00-18:00 **40,- €**
Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

VGA Emotionales Essverhalten

Kooperationsveranstaltung – siehe www.waagnis.de

Mo. 18. Mai, 20:00, bitte bis Fr. 15. Mai anmelden **Spendenbasis**

Trainingsgruppe Beckenboden – Fortgeschrittene

Vertiefen Sie Ihre Übungspraxis und lernen Sie neue Übungen zur Kräftigung und Entspannung Ihres Beckenbodens. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Di. 19. Mai-30. Juni (5x), 18:45-19:45 **40,- €**
Barbara Klobouk, zertif. BB-Kursleiterin nach BeBo®

VGA Ab heute bin ich gut genug

An diesem Abend geht es darum, wie wir die Innere Kritikerin als Verbündete gewinnen, Belastungen lösen und tiefgreifende Veränderungen bewirken.

Mo. 25. Mai, 20:00, bitte bis Fr. 22. Nov. anmelden **6,-/4,- €**
Heike Cetto, Heilpraktikerin für Psychotherapie, IFS-Therapeutin

JUNI

NEU Nordic Walking & Yoga für Earlybirds

Freuen Sie sich auf anregende Bewegung am frühen Morgen im Freien! Nordic Walking macht wach – Yoga-Asanas lassen Sie geschmeidig, konzentriert und gelassen in den Tag starten.
Treffpunkt: Reinhausen Regenbrücke

Mi. 17. Juni-15. Juli (5x), 7:30-8:45 **45,- €**
Barbara Klobouk, Nordic-Walking-Instruktorin

Frauenfitness im Freien

Anfangs bringen wir uns in Schwung und lockern den Körper von Kopf bis Fuß. Mit speziellen Übungen mobilisieren, kräftigen und dehnen wir uns. Frauen mit Einschränkungen und körperlichen Schwierigkeiten sind herzlich willkommen und können ihren Möglichkeiten entsprechend mitmachen.
Treffpunkt: Eingang RT-Halle

Mi. 17. Juni-22. Juli (6x), 17:15-18:15 **48,- €**
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Ausführlichere Beschreibungen mancher Kurse finden Sie auf unserer Homepage!

♥ Lust auf Lust? Frauen für sich

Du möchtest mehr über weibliche Sexualität wissen, um dich im Kontakt mit dir selbst oder mit deiner Partnerin sicherer zu fühlen? Wir werden unterschiedliche Yonitypen kennenlernen und uns mit den Fragen auseinandersetzen: Was will ich wirklich und wo sind meine Grenzen? Wie kommuniziere ich meine Wünsche und Bedürfnisse? Wir lernen ein paar Griffe aus einer klassischen Yonimassage und entdecken die Vielfalt von Sextoys. Das und vieles mehr werden Themen eines entspannten, fröhlichen Abends sein.

Do. 18. Juni, 19:00-22:00 **30,- €**
Nirmala Held, Gesundheitspraktikerin für Sexualität

Achtsam essen

Kooperationsveranstaltung – siehe www.waagnis.de

Fr. 19. Juni-10. Juli (4x), 17:15-18:45 **44,- €**

♥ Sexualisierte Gewalterfahrung ...

... wie finde ich wieder ins Vertrauen? Was braucht mein Körper und was nicht? Wie kann ich einen guten Abstand zu schmerzhaften Erinnerungen bekommen und mich „aushalten“ lernen? Und wie kann ich das alles mit meinem/er PartnerIn teilen? In diesem Workshop wenden wir uns nicht der Vergangenheit zu, sondern machen uns auf die Suche nach Spuren von Sicherheit, Wohlgefühl und Freude!

Sa. 20. Juni, 10:00-16:00 **60,- €**
Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

Meditatives Wandern zur Sommersonnenwende

Wandern mit Genuss und allen Sinnen! Wir gehen und streifen durch Wiesen und Wälder, machen Sinneswahrnehmungsübungen, Meditationen unter freiem Himmel und genießen die Stille sowie die Geborgenheit in der Gruppe.
Treffpunkt: Parkplatz bei Kirche in Wiesenfelden, Lkr. Regensburg

So. 21. Juni, 10:00-16:00 **33,- €**
Regine Röhn, Religions- und Sportpädagogin

NEU Die Kunst des Zuhörens

Zuhören ist die Basis für ein gelingendes Miteinander, beruflich wie privat. Wenn wir uns gehört und gesehen fühlen, blühen wir auf. Der Abend ist eine Einladung, sich dieser zentralen Gesprächskompetenz zu widmen: Welche typischen Gesprächsfallen gibt es beim Zuhören? Und wie funktioniert gutes Zuhören, so dass wir in einen echten Kontakt kommen und sich ein Klima von Vertrauen, Wertschätzung und Verstehen entfalten kann?

Do. 25. Juni, 19:00-21:00 **20,- €**
Hildegard Stuff, Lehrbeauftragte für Kommunikationspsychologie

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.

So. 28. Juni, 10:00-13:00 **30,- €**
Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, Bewusstseins-Coach

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 bei Zysten oder Myomen.

Mo. 29. Juni, 20:00, bitte bis Fr. 26. Juni anmelden **6,-/4,- €**
Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, klassische Homöopathie

JULI

Mit gesunder Stimme durchsetzen!

Ein Workshop für „Sprechberuflichen“, 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 Stimmstütz aus. Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

Sa. 4. Juli, 10:00-16:30 **60,- €**
Eva Marianne Schulz, staatl. gepr. Schauspielerin und Sprecherin

VGA Jungbrunnen basische Kost

Erfahren Sie, wie Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung bringen, Heißhunger vergessen und Stress abbauen.

Mo. 13. Juli, 20:00, bitte bis Fr. 10. Juli anmelden **6,-/4,- €**
Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotrophologin, Gestalttherapeutin

VGA Wege aus der Essstörung **waagnis**
Kooperationsveranstaltung – siehe www.waagnis.de

Di. 14. Juli, 20:00, bitte bis Fr. 10. Juli anmelden **Spendenbasis**

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.

Mi. 15. Juli, 17:30-19:30 **20,- €**
Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

AUGUST

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



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 eine regionale und unabhängige Fraueneinrichtung. Sie leisten somit einen kontinuierlichen Beitrag zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation von Frauen.

- Ab 60,- € Jahresbeitrag sind Sie dabei.
- 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!

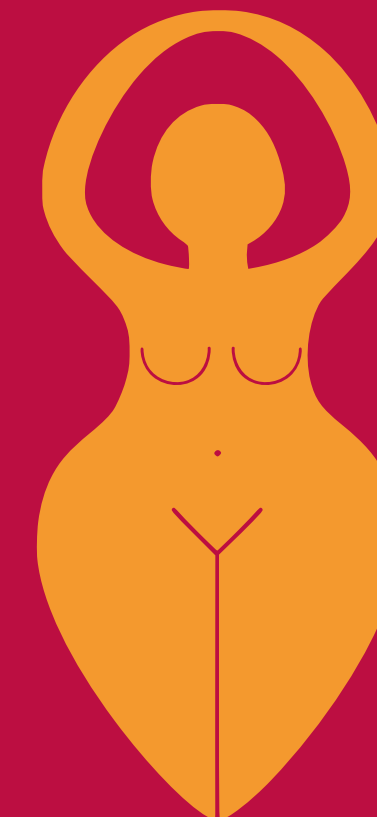
Weitere Infos zu Unterstützungsmöglichkeiten, aber auch zu einzelnen Kursen finden Sie unter www.fgz-regensburg.de.

Das FGZ ist als Praktikantinnenstelle von der OTH und der Universität Regensburg anerkannt.



Kurse Beratungen
Vorträge
Selbsthilfegruppen

Programm



März – Juli 2020

FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Bildungs- und Beratungseinrichtung



Die Bildungs- und Beratungseinrichtung von Frauen für Frauen

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

Beratungen:

- Depressionen, Ängste, persönliche Krisensituationen
- Psychotherapieberatung (Orientierungshilfe bei der Suche nach geeigneten Therapiemöglichkeiten)
- Sexualität
- Verhüten ohne Hormone
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Menstruation
- HPV-Impfung
- Wechseljahre
- Gynäkologische Probleme
- Blaseninfektionen
- Orthopädische Operationen & Plastische Chirurgie (Unterstützung im Entscheidungsprozess)


Termine: nach telefonischer Vereinbarung
Gebühr: 30,- bis 50,- € je nach Einkommen (Ermäßigung n. Absprache)


Weitere Angebote:

- Einzelanpassung Diaphragma (90,- € zzgl. Diaphragma)
- Menstruationstassen zur Ansicht und zum Verleih
- FrauenärztInnen-Infos
- Gesundheitsbibliothek
- Verkauf von Themenbroschüren (z. B. Schilddrüse, Myome, Wechseljahre ...), Schutzpfeifen, Menstruationsschwämmchen
- Informationsmaterial zu Mammografiescreening, Gebärmutterentfernung, Verhütung u. a.
- Geschenk-Gutscheine
- Räume mieten

Henriette Zackel:
2. Vorstand, Dipl.-Sozialpäd., hauptberufl. Stadtbau Regensburg; im FGZ v. a. Finanzen

Alle Teamfrauen engagieren sich ehrenamtlich im FGZ durch organisatorische und inhaltliche Mitarbeit. Gemeinsam wird zweimal jährlich dieses Programm gestaltet.

 **Mädchen-Kurse**
Ermäßigung möglich

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

 **Themenreihe Sexualität**

 Diese Veranstaltungen sind in Kooperation mit der **Beratungsstelle zu Essstörungen** (www.waagnis.de) und auch für Männer offen.

MÄRZ

NEU Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkraismethode werden wir spielerisch Bewegungszusammenhänge entdecken und forschend unsere Möglichkeiten und Spielräume erweitern. Freude an Bewegung und unsere Einzigartigkeit sind willkommen.

Di. 3.-31. März (5x), 16:15-17:15 **40,- €**
Barbara Beckenkamp, Feldenkrais-Pädagogin

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. 4. März-17. Juni (12x), 17:45-19:15 **132,- €**
Mi. 4. März-17. Juni (12x), 19:30-21:00 **132,- €**
Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

Frauenfitness ab 50

Wir bringen uns in Schwung und lockern den Körper von Kopf bis Fuß. Mit speziellen Übungen mobilisieren, kräftigen und dehnen wir uns. Frauen mit Einschränkungen und körperlichen Schwierigkeiten sind herzlich willkommen und können ihren Möglichkeiten entsprechend mitmachen.

Do. 5. März-28. Mai (9x), 16:00-16:55 **72,- €**
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Ausführlichere Beschreibungen mancher Kurse finden Sie auf unserer Homepage!

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.

Do. 5. März-28. Mai (9x), 17:00-17:55 **72,- €**
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Was passiert in meinem Körper? Für 9-12-Jährige

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 und Lauschen. – In Kooperation mit dem Staatlichen Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg.

Sa. 7. März, 10:00-14:00 **10,- €**
Stefanie Aumer, Dipl.-Sozialpäd. (FH), Sexualpädagogin

Befreie deine Schultern

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

Do. 12. März, 18:00-20:30 **25,- €**
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Trainingsgruppe Beckenboden – Einsteigerinnen

Für Frauen, die ihren Beckenboden entdecken und trainieren wollen und damit noch wenig Erfahrung haben: ein ganzheitliches Training für einen starken Rücken, erfüllte Sexualität und Kontinenzsicherung, bevor sich erste Schwächen zeigen. – Austausch in kleiner Gruppe und angenehmer Atmosphäre.

Di. 17. März-12. Mai (7x), 18:45-20:00 **65,- €**
Barbara Klobouk, zertif. BB-Kursleiterin nach BeBo®

Lust schenken, wann und wie ich will

Ein Abend für mehr Selbstbewusstsein und Entspannung im sexuellen Kontakt. – Wir erfahren Möglichkeiten achtsamer Berührung der männlichen Intimzone und üben am nicht-menschlichen Modell. Dabei haben wir stets im Fokus: Was gefällt mir als Gebende, was möchte ich? Wo sind meine Grenzen? Und wie kommuniziere ich meine Bedürfnisse und Grenzen im Kontakt? Der Abend soll Spaß machen und Raum für Austausch unter Frauen bieten.

Mi. 25. März, 19:00-21:00 **20,- €**
Nirmala Held, Gesundheitspraktikerin für Sexualität

Trainingsgruppe Füße

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

Do. 26. März-7. Mai (5x), 18:00-19:00 **40,- €**
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

APRIL

Hallux valgus – Großzehe auf Abwegen

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

Sa. 4. April, 9:00-13:00 **40,- €**
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Selbstbehauptung für Mädchen von 8-12 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. Mit diesen Themen beschäftigen wir uns meistens spielerisch, manchmal auch ernst. Selbstbehauptung soll Spaß machen und verhindern, dass Mädchen zu Opfern werden!

Mo.-Di., 6.-7. April, 9:30-12:30 **42,- €**
Ewa Pionke-Freyradl, Selbstbehauptungslehrerin

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!

Mo.-Di., 6.-7. April, 13:30-16:30 **42,- €**
Eva Freymadl, Dipl.-Päd., Selbstbehauptungslehrerin

BIODANZA – im „Tanz des Lebens“ zu mehr Lebensfreude

Ein tanzpädagogisches System mit viel Spaß und freiem Selbstausdruck. Durch eine bestimmte Abfolge von ausgewählten dynamischen und meditativen Tänzen kann Stress abgebaut und tiefe Regeneration erfahrbar werden. Probier es aus, komm tanzen! – Ohne Vorkenntnisse.

Sa. 18. April, 14:00-18:00 **40,- €**
Gaby Pistor, zert. Biodanza-Leiterin, Entspannungstherapeutin

VGA Freude am Beckenboden

Warum heißt es eigentlich Beckenboden? Wo liegt er genau? Wie hängen Körperhaltung und Zustand des Beckenbodens zusammen? Und warum macht es Freude, sich dem eigenen Beckenboden zuzuwenden? Außerdem: SOS-Techniken bei Harndrang, u. v. m.

Mo., 20. April, 20:00, bitte bis Fr. 17. April anmelden **6,-/4,- €**
Tina Jesper, Physiotherapeutin

Wohlfühlen mit Thai Yoga Massage

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

Di. 21. April-19. Mai (5x), 18:00-19:30 **55,- €**
Christiane Schmöller, Thai-Yoga-Massage-Praktikerin

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. 22. April-22. Juli (11x), 8:30-10:00 **121,- €**
(Schnupperstunde 12,- €; Einzeltermin 14,- €)
Patricia Bermúdez de Baierl, zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin

Nordic Walking & der Beckenboden

Freuen Sie sich auf Bewegung im Freien und entdecken Sie Ihr Kraftzentrum. Während wir den See am Westbad umrunden, trainieren Sie Ihren Beckenboden. – Für Frauen jeden Alters: Auch als Training geeignet nach der Schwangerschaft/Rückbildung. Auch mit Baby im Kinderwagen.
Treffpunkt: Westbad Eingang

Do. 23. April-14. Mai (4x), 9:30-11:00 **44,- €**
Barbara Klobouk, zertif. BB-Kursleiterin nach BeBo®

Inneres Kind, Weise Frau: Quellen der Freude & Kraft

Wenn der Zugang zum Inneren Kind blockiert ist, kommen Freude und Leichtigkeit zu kurz. Wenn die Verbindung zur Weisen Frau in uns fehlt, vermissen wir Bestimmtheit und Sinn. Wenn wir beide annehmen, können wir leichten Herzens das tun, was wir wirklich wollen.

Sa. 25. April, 10:00-18:00 **70,- €**
Rita Weinger, Heilpraktikerin für Psychotherapie, system. Therapeutin

Luna Yoga – lustvoll und sinnlich

Sanfte dynamische Luna-Yoga-Übungen, mit Leichtigkeit und genussvoll ausgeführt, bringen den Körper in geschmeidigen Fluss. Du kannst deine Lebendigkeit im Körper spüren und tiefe Entspannung und Wohligkeit erleben. In kleiner Gruppe und Stille richten wir den Fokus auf uns selbst und entdecken unsere Sinnlichkeit.

Sa. 25. April, 15:00-18:00 **30,- €**
Johanna Schnell, Luna-Yoga-Lehrerin

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.