

# FERIEN 2024 für Frauen im



**\*Ermäßigungen möglich. Bitte sprechen Sie uns an!**

## Frauen-Schafkopf-Treff

Es werden je nach Wunsch „Kurze“ und „Lange“ gespielt.

**Ort:** Spitalgarten, St.-Katharinen-Platz 1

**Termin:** Do., 01.08.24, 18.00 Uhr

3,- €\*

## Spiele in Bewegung & Spaß in der Gruppe

Euch erwartet ein bunter Strauß verschiedener Spiele in der Gruppe: Namensspiele, Impulsspiele, Wahrnehmungsspiele, Spiele im Kreis und in der Bewegung im Raum, schnelle Spiele, ruhige Spiele ... Lasst euch überraschen! Für die Teilnahme sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen nötig. Mitmachen kann jede. – Bitte bequeme Kleidung anziehen.

**Kursleiterin:** Renate Neckermann, Sonderpäd., Clownin, Theaterpäd. ARS

**Termin:** Sa., 03.08.24, 14.30-17.00 Uhr

22,- €\*

## Meditatives Wandern

Wir streifen durch Wälder und Wiesen rund um Wiesenfelden, erkunden stille Pfade, machen Sinneswahrnehmungsübungen und Phantasie Reisen, hören weise Worte und meditieren unter freiem Himmel. Dabei genießen wir gleichzeitig die Stille und die Geborgenheit in der Gruppe.

Anforderungen: Kondition für etwa 4 – 5 Stunden reine Gehzeit mit häufigen Pausen, rutschfeste Outdoorschuhe und Anpassungsfähigkeit in einer Gruppe.

**Treffpunkt:** Parkplatz bei der Kirche Wiesenfelden, Lkr. Regensburg

**Kursleiterin:** Regine Röhn, Religions- und Sportpädagogin

**Termin:** So., 04.08.24, 10.00-16.00 Uhr

33,- €\*

## Tanz! – so wie du willst

Wenn du Bewegungslust verspürst und dich auf die Expedition von geführten zu freien Bewegungen zur Musik einlassen magst – gegen oder mit dem Rhythmus tanzen? Es ist alles erlaubt, was gut tut –, dann bist du in diesem Workshop genau richtig.

**Kursleiterin:** Natalie Merl, Gymnastiklehrerin, Körperpsychotherapeutin

**Termin:** Mo., 05.08.24, 17.00-19.00 Uhr

25,- €\*

# FERIENPROGRAMM 2024

Anmeldung unter: [www.fgz-regensburg.de](http://www.fgz-regensburg.de) | [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de) | Tel. 0941 81644

Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse in der Grasgasse 10, 93047 Regensburg, statt

## Entspannen und genießen

Ein Wohlfühlnachmittag mit Entspannungsübungen, Phantasiereisen und gegenseitiger Massage. Bei den Massagen nutzen wir ganz einfache Massagetechniken, die auch bekleidet ausgeführt werden können. Frauen jeden Alters und Mädchen ab ca. 14 Jahren sind herzlich willkommen.

**Kursleiterin:** Claudia Burmeister, Diplom-Sozialpädagogin

**Termin:** Di., 06.08.24, 15.00-17.30 Uhr

Inklusive gemütlicher Kaffeepause

25,- €\*

## Happy Vulva: Yoni Steaming zum Wohlfühlen

Was ist Yoni Steaming? Wie wirkt sich ein vaginales Dampfbad auf deinen Schoßraum, dein Befinden, dein Nervensystem und deine Hormone aus? Welche Kräuter sind wofür geeignet? Was gibt es dabei zu beachten und wie funktioniert das Ganze überhaupt? Antworten darauf, dein Steamguide mit ausführlicher Anleitung, zahlreichen weiteren Tipps und warum es sich lohnt, das Dampfen in deinem Alltag zu integrieren, erfährst du von mir an diesem Abend kompakt zusammengefasst. Diese kannst du dann sofort in die Praxis umsetzen sowie immer vorbeugend sicher anwenden.

**Kursleiterin:** Diana Damian, Peristeam Hydrotherapist, Ayurveda-Coach

**Termin:** Mi., 07.08.24, 19.00-20.30 Uhr

18,- €\*

## Zeit zu fühlen

In diesem Tagesseminar werden wir uns dem Fühlen und Hinspüren widmen. Wir nähern uns Themen wie Grenzen, Bedürfnisse, Selbstliebe und Vertrauen über aktive Meditationen, Achtsamkeit, körperorientierte Übungen und Entspannung. Somit lernen wir uns selbst und die ehrliche Sprache unseres Körpers immer besser kennen und bringen die Lebenskraft ins Fließen. Bitte bequeme Kleidung und Schreibzeug mitbringen.

**Kursleiterin:** Sabine Hannes, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Termin:** Sa., 10.08.24, 10.00-17.00 Uhr

75,- €\*

## Intensivwoche Yoga

Eine Woche lang jeden Vormittag 90 Minuten Körper und Atem: Hatha Yoga auf der Grundlage von Ayurveda und Marmalehre.

**Kursleiterin:** Petra Wimmer, Yogalehrerin

**Termin:** Mo.-Fr., 19.08.-23.08.23, 11.30-13.00 Uhr

70,- €\*

# FrauenGesundheitsZentrum e.V.

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.