

## **Selbstbehauptung für Mädchen von 8-12 Jahren**

Franziska Iwanow, Systemische Beraterin

**Di.-Mi., 29.-30. Okt. (2 x) 9:30-12:30** **48,- €\***

## NOVEMBER

### **Sex for one**

Ein Tabuthema? An diesem Abend sprechen wir darüber, warum Solo-sex so wichtig ist für eine gut gelebte Paarsexualität und welche Möglichkeiten es gibt zur sinnlichen Selbstberührung.

Nirmala Held, Sexualberaterin und Traumatherapeutin

**Do., 07. Nov. 18:30-21:00** **30,- €\***

### **Frauenkreis zum Ahninnenfest Samhain (Halloween)**

Innere Reisen, Heilrituale, praktisches Tun, chanten und trommeln und natürlich mitteilen und zuhören im Frauenkreis sind die Werkzeuge, die uns in die Welt der Ahninnen führen werden.

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, Ritualfrau

**So., 10. Nov. 14:30-18:30** **48,- €\***

### **Sicher & hormonfrei verhüten mit NFP**

Natürliche Familienplanung: Einführungskurs in 4 Einheiten

Paula Thoma, FGZ-Teamfrau, zertifizierte NFP-Beraterin

**1. Termin: Do., 14. Nov. 18:00-20:30** **182,- € (ermäßigt 152,- €)**  
**(47,- € davon können von Diözese rückerstattet werden)**

### **VGA Grundwissen: Rente für Frauen (online)**

Agata Röhrsheim, Dipl.-Betriebswirtin, freiberufliche Rentenberaterin

**Di., 19. Nov. 18:30, bitte bis Mo., 18. Nov. anmelden** **8,-/4,-€**

### **Sexuelle Erfüllung kann ich lernen**

Wir werden uns an diesem Samstag mit unseren körperlichen Möglichkeiten befassen, unseren Schoßraum mit seinen „Liebesmuskeln“ kennenlernen und auch unsere Lebensumstände betrachten.

Birgit Kübler, Sexualtherapie und Psychotherapie (HP)

**Sa., 23. Nov. 10:00-16:00** **78,- €\***

### **Hochsensibel im Alltag: Selbstverständnis und Selbstfürsorge**

Ein Workshop, wie du deine Hochsensibilität besser verstehen und annehmen kannst. Zudem bekommst du praktische Übungen an die Hand, um deine Herausforderungen im Alltag besser zu bewältigen.

Sabine Hannes, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**So., 24. Nov. 14:00-18:00** **48,- €\***

Weitere Infos zu unseren Kursen und Kursleiterinnen  
finden Sie auf unserer Homepage!

### **Der Atem – Mittel zur Selbstregulation**

Andrea Wolfrath, Atemberaterin, QiGong-Trainerin

**Fr., 29. Nov. 17:00-20:00** **45,- €\***

### **Die 13 inneren weisen Frauen (nach A. Aliti)**

Amazone, Liebende, Königin, Heilerin, Künstlerin, Große Mutter... sind archetypisch weibliche Qualitäten in uns, Tore zu unseren tieferen Ressourcen.

Rita Weininger, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Sa., 30. Nov. 10:00-18:00** **105,- €\***

## DEZEMBER

### **VGA Selbsthilfe bei Endometriose**

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

**Fr., 13. Dez. 16:30-18:30, bitte bis Mi., 11. Dez. anmelden** **8,-/4,-€**

### **Die Raunächte**

Deine Zeit für Reflexion, Integration, Träumen und NEU-Ausrichtung

Stefanie Mörtlbauer, Sozial- & Wildnispädagogin

**Mi. + Fr., 18. Dez. + 10. Jan. (2 x) 18:00-21:00** **44,- €\***

## JANUAR

### **Yoga bei Zyklusbeschwerden**

Mit gezielten Übungen entspannter durch die Periode (auch bei Endometriose).

Lisa Bredl, Soz.päd., Yogalehrerin (u.a. EndoYoga®, traumasensibel)

**Di., 07. Jan.-25. Feb. (8 x) 17:30-19:00** **112,- €\***

### **Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene**

Patricia Bermúdez de Baiertl, zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin

**Mi., 08. Jan.-09. April (8 x) 8:30-10:00** **112,- €\***

**(Pause: 05. Feb.-12. März)**

### **Hatha Yoga am Abend**

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

**Mi., 08. Jan.-26. März (12 x) 17:45-19:15** **168,- €\***

**Mi., 08. Jan.-26. März (12 x) 19:30-21:00** **168,- €\***

(Krankenkassenzuschuss möglich)

### **Pilates**

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

**Do., 09. Jan.-27. Feb. (8 x) 16:00-17:00** **80,- €\***

### **Frauen – Fitness – Fun**

Das Bewegungsprogramm für balancierte Hormone, bewegte Faszien und starke Muskeln.

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

**Do., 09. Jan.-27. Feb. (8 x) 17:15-18:15** **80,- €\***

### **Schöner streiten!**

Wie streiten euch zusammen statt auseinander bringt.

Britta Theurer, Dipl.-Psychologin, zertif. Life- & Impulscoach

**Sa., 18. Jan. 14:00-18:00** **48,- €\***

### **VGA Wechseljahre – Wechselzeit: Werde, die Du bist!**

Seelische Herausforderungen und Chancen einer sehr besonderen Lebensphase.

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, Gesprächstherapeutin

**Mo., 20. Jan. 20.00 Uhr, bitte bis Fr., 17. Jan. anmelden** **8,-/4,-€**

### **Lust auf Lust? Frauen für Frauen**

Du erfährst mehr über weibliche Sexualität, um dich im Kontakt mit dir selbst oder mit deiner Partnerin sicherer zu fühlen.

Nirmala Held, Sexualberaterin und Traumatherapeutin

**Do., 23. Jan. 18:30-21:00** **30,- €\***

### **Stress lass nach! – Gelassener durch den Alltag**

Wie du lernen kannst, Belastungen zu erkennen und innere Widerstandskraft aufzubauen.

Katja Felber, zertif. Systemischer Coach, Resilienz-Coach

**Sa., 25. Jan. 13:30-17:30** **48,- €\***

### Online: **Yoni Steaming und Ayurveda ...**

... bei Infektionen im Intimbereich

Diana Damian, Peristeam Hydrotherapist, Ayurveda Coach

**So., 26. Jan. 15:30-17:30** **24,- €\***

### **Brustgesundheit: mich gut fühlen ...**

Achtsame Selbstuntersuchung für mehr Sicherheit.

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

**Fr., 31. Jan. 16:00-18:00** **30,- €\***

## FEBRUAR

### **Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung**

Eva Freymadl, Selbstbehauptungslehrerin

**Sa., 01. Feb. 10:00-16:00** **78,- €\***

### **Let's go deeper – sexpositivity**

Workshop für junge Frauen zum Thema Lust, Erregung und Sexualität

Fanny Rischka, Teamfrau, Sozialpädagogin, Sexologin (i. A.)

**Sa., 01. Feb. 10:30 bis 16:30 Uhr** **78,- bis 40,- €**

**(nach Selbsteinschätzung)**

### **VGA Dein Zyklus als Quelle weiblicher Kraft**

Leben im Einklang mit dem inneren Zyklus kann unter anderem chronischen Stress, PMS und Menstruationsbeschwerden lindern und uns gleichzeitig mehr in unsere Kraft bringen.

Marina Fuhr, Sozialpäd., Schwerpunkt ganzheitliche Frauengesundheit

**Fr., 07. Feb. 18.30 Uhr, bitte bis Mi., 05. Feb. anmelden** **8,-/4,-€**

### **Selbstverteidigung für Frauen**

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

**Sa., 08. Feb. 10:00-16:00** **78,- €\***

### **Singen, summen, tönen ...**

Ein Workshop für alle, die glauben, nicht singen zu können

Isa Fallenbacher, Sängerin, Schauspielerin, Theaterschaffende

**Sa., 15. Feb. 16:00-18:00** **30,- €\***

### **Slow Sex**

Sex spüren, nicht (nur) performen!

Birgit Kübler, Sexualtherapie und Psychotherapie (HP)

**Sa., 22. Feb. 10:00-16:00** **78,- €\***

## LEGENDE



**Sexualität** (Themenreihe)



**Frauen stärken.** (Themenschwerpunkt)



**Mädchen-Kurs**



**VGA Vortrags- und Gesprächsabend**

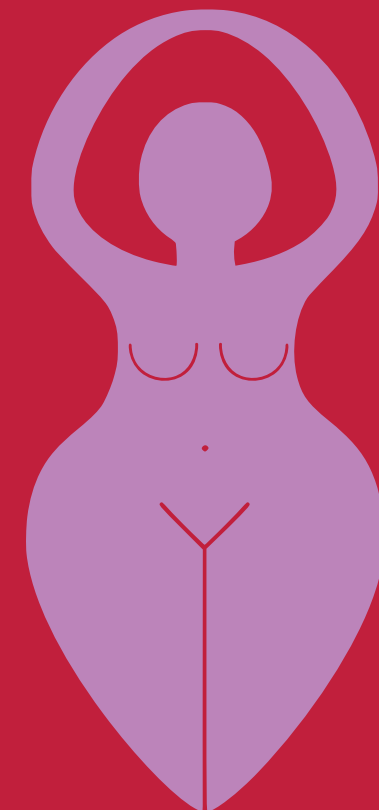
**\*Ermäßigungen:** Kursgebühr ermäßigt für Frauen mit niedrigem Budget (z. B. Alleinerziehende, Studentinnen, Schülerinnen etc.) nach Selbsteinschätzung

Aktuelle News und neue kostenlose Veranstaltungen auf Instagram!



# Kurse Beratungen Vorträge Selbsthilfegruppen

# Programm



September 24 – Februar 25

**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 Selbsthilfebewegung – und ein gemeinnütziger Verein.

### Das Team des FrauenGesundheitsZentrums e. V.



**Lisa Boyer** (35 J.)  
Pädagogin (M.A.)



**Vanessa Herdegen** (22 J.)  
Studentin Soziale Arbeit (B.A.)



**Lena Kreuzpaintner** (27 J.)  
Biologin, Studentin Soziale Arbeit (B.A.)



**Teresa Kutzner** (35 J.)  
Pädagogin (B.A.), Tanz- und Yogatrainerin



**Marlene Lenz** (29 J.)  
Erzieherin, Studentin Soziale Arbeit (B.A.)



**Fanny Rischka** (27 J.)  
Sozialpädagogin (B.A.), Sexologin (i. A.)



**Johanna Schnell** (59 J.)  
Bildungsreferentin, Beraterin Frauengesundheit und Methode Wildwuchs, Luna-Yoga®-Lehrerin



**Paula Thoma** (25 J.)  
Sozialpädagogin (B.A.), NFP-Beraterin, Doula



**Claudia Burmeister** (66 J.)  
Dipl.-Soz.päd., Vorstandsfrau, Beraterin bei waagnis e. V.

Wir Teamfrauen engagieren uns ehrenamtlich im FGZ durch organisatorische und inhaltliche Mitarbeit. Gemeinsam gestalten wir zweimal jährlich dieses Programm.

## Das FGZ ist offen für alle Frauen!

Mit „alle“ möchten wir an dieser Stelle betonen, dass **alle Frauen** – unabhängig von gesellschaftlichen Zuschreibungen bezüglich des Geschlechts – **im FGZ willkommen sind**. In unserer Sprache und auf allen Kanälen verwenden wir den Begriff Frau ohne Sternchen, da dieser für uns alle Frauen einschließt und wir keine Unterscheidung zwischen Frauen und Frauen\* vornehmen wollen! Unsere Zielgruppe sind Mädchen und Frauen, unabhängig von Lebensform, Ethnie, Herkunft, sexueller und religiöser Orientierung in allen Lebensphasen und Lebenslagen. Wir bieten ein breites Spektrum an Angeboten und bemühen uns, auf die individuellen Bedürfnisse jeder einzelnen Frau einzugehen. Wir akzeptieren, schätzen und unterstützen Frauen in ihrer Vielfalt und nehmen sie wertfrei an.

Unsere Räume sind leider nicht barrierefrei.

Damit möglichst viele Frauen unser Angebot wahrnehmen können, bieten wir **individuelle Ermäßigungen** für Frauen mit niedrigem Budget an. Die Kurspreise sind deshalb mit einem Sternchen (\*) gekennzeichnet. Sprich uns gerne an!

Aktuelle Infos zu unseren kostenlosen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage und auf Instagram!

### Wir bieten Beratungen an u. a. zu Themen wie:

- Depressionen, Ängste, persönliche Krisensituationen
- Psychotherapieberatung
- Sexualität, Verhüten ohne Hormone
- Menstruation
- Wechseljahre
- Gynäkologische Beschwerden, Blaseninfektionen

Termine: nach telefonischer Vereinbarung  
Gebühr: 30,- bis 50,- € je nach Einkommen

### Außerdem gibt es bei uns:

- Einzelanpassung Diaphragma
- Frauenärzt\*innen-Infos
- Gesundheitsbibliothek
- Informationen zu alternativen Menstruationsprodukten und Ansichtsmaterial
- Verkauf von Themenbroschüren (z. B. Schilddrüse, Myome, Wechseljahre), Schutzpfeifen, Menstruationsschwämmchen
- Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- Geschenk-Gutscheine



*Das ganz besondere Weihnachtsgeschenk:  
Ein Gutschein vom FrauenGesundheitszentrum!*



## UNSERE GRUPPEN

### Selbsthilfegruppe für Latebloomerinnen

Offener Austausch für Frauen mit einem späteren Coming-out-Prozess. Für alle Frauen, die sich fragen, ob plötzlich eine Anziehung für Frauen da ist und was das für ihr bisheriges Leben bedeutet – und für alle Frauen, die ihre frauenliebende Seite mittlerweile leben und sich darüber austauschen möchten.

Jeden 2. Dienstag im Monat im FGZ, 19:15-20:45 Uhr 2,- €

### Selbsterfahrungsgruppe für Frauenkraft

Für Frauen bis 35 Jahre

Bei Interesse bitte im FGZ melden

### Offene Trainingsgruppe Selbstverteidigung für Frauen

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „Selbstverteidigung für Frauen“

Bei Interesse bitte im FGZ melden

## SEPTEMBER

### Hatha Yoga am Abend

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

Mi., 18. Sept.-11. Dez. (12 x) 17:45-19:15 168,- €\*

Mi., 18. Sept.-11. Dez. (12 x) 19:30-21:00 168,- €\*

(Krankenkassenzuschuss möglich)

### Pilates

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Do., 19. Sept.-12. Dez. (10 x) 16:00-17:00 98,- €\*

### Frauen – Fitness – Fun

Das Bewegungsprogramm für balancierte Hormone, bewegte Faszien und starke Muskeln.

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Do., 19. Sept.-12. Dez. (10 x) 17:15-18:15 98,- €\*

### Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Patricia Bermúdez de Baierl, zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin

Mi., 25. Sept.-18. Dez. (12 x) 8:30-10:00 168,- €\*

## OKTOBER

### Yoga bei Zyklusbeschwerden

Mit gezielten Übungen entspannter durch die Periode (auch bei Endometriose).

Lisa Bredl, Soz.päd., Yogalehrerin (u. a. EndoYoga®, traumasensibel)

Di., 01. Okt.-26. Nov. (8 x) 17:30-19:00 112,- €\*

### Kreativwerkstatt: Entdecke neue Seiten an dir!

In diesem Workshop schaffen wir einen Raum, um gesellschaftliche Konventionen und Gedanken, die uns einengen, beiseitezuschieben und unserer Fantasie freien Lauf zu lassen.

Anna Kiesewetter, Schauspielerin & Freya-Maria Müller, Theaterpädagog.

So., 06. Okt. 14:00-18:30 33,- €\*

### Starke Stimme, starkes Ich

Meine Stimme finden – mit stimmlichem Ausdruck zu mehr Präsenz.

Eva Marianne Schulz, staatl. geprüfte Schauspielerin und Sprecherin

Sa., 12. Okt. 14:00-18:00 48,- €\*

### Kundalini Yoga – for every body

Der Kurs richtet sich ausdrücklich an Frauen jedweder Couleur und passt sich an Alter (ab 14), Sprache, körperliche Voraussetzungen und Fähigkeiten sowie soziale Herkunft der Teilnehmenden an.

Johanna Brunner, Kundalini-Yoga-Lehrerin, Künstlerin

Mo., 14. Okt.-23. Dez. (10 x) 18:00-19:30 144,- €\*



### Eine Reise durch die Pubertät

Die aufregende Reise beginnt, aus Mädchen werden Frauen. Diese Zeit ist häufig geprägt von Unsicherheiten. Wir nehmen uns einen Tag lang Zeit, um all den Fragen und Gefühlen, die in dieser Zeit auftauchen, einen sicheren Raum zu geben.

Paula Thoma & Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen

So., 20. Okt. 10:00-17:00 45,- €\*

### VGA Sicher & hormonfrei verhüten mit NFP (online)

Paula Thoma, FGZ-Teamfrau, zertifizierte NFP-Beraterin

Mo., 21. Okt. 20:00, bitte bis Fr., 18. Okt. anmelden 8,-/4,-€



### Selbstverteidigung für Frauen

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa., 26. Okt. 10:00-16:00 78,- €\*

### Kuschelabend für Frauen

In geschützter und achtsamer Atmosphäre hast du an diesem Abend die Möglichkeit deinem Bedürfnis nach Nähe, Kontakt und Berührung nachzugehen.

Fanny Rischka, Teamfrau, Sozialpädagogin, Sexologin (i. A.)

Sa., 26. Okt. 17:30-21:00 30,- bis 20,- €  
(nach Selbsteinschätzung)



### Selbstverteidigung für Mädchen von 13-16 Jahren

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Mo.-Di., 28.-29. Okt. (2 x) 13:30-16:30 48,- €\*



## FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Grasgasse 10 / Rückgebäude – 93047 Regensburg

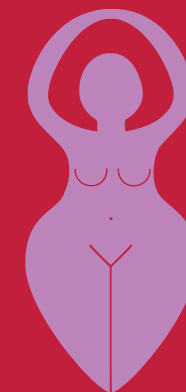
Telefon 0941 8 16 44  
Fax 0941 89 34 73  
Mail fgz-regensburg@gmx.de  
Web www.fgz-regensburg.de

### Bankverbindung:

IBAN DE35 7505 0000 0000 2104 43  
BIC BYLADEM1RBG

### Öffnungszeiten:

Mo 18:00-20:00  
Mi 13:00-15:00  
Fr 09:00-12:00



### Anmeldebedingungen

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr in voller Höhe.

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

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

### Werden Sie Förderfrau!

Als Fördermitglied unterstützen Sie eine regionale und unabhängige Fraueneinrichtung. Der Jahresbeitrag beträgt 60,- Euro. Sie erhalten das Programm per Post zugeschickt und genießen 25 % Ermäßigung auf alle Kurse.

Besuchen Sie uns auf:

fgz-regensburg.de



Facebook



Instagram

