

VGA Selbsthilfe bei Endometriose

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau
Mi., 29. Okt. 18:00, bitte bis Mo., 27. Okt. anmelden 8,-/4,-€

NOVEMBER

 **Selbstverteidigung für Mädchen von 13-16 Jahren**
Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin
Mo.-Di., 3.-4. Nov. (2 x) 13:30-16:30 48,- €*

 **#ungefiltert – Schönheitsdruck, social media & Selbstwert**
Ein Workshop für mehr Selbstannahme, weniger Vergleiche und innere Stärke. Alter: 12-17 J.
Paula Thoma & Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen
Mi., 5. Nov. 10:00-16:00 Verpflegung: 10,- €

Lesung & Gespräch: „Know Your Flow“ mit Rena Föhr
Der Wegweiser für Zyklus, Sex und Achtsamkeit: „Ein Buch, so überraschend wie die erste Periode.“ Ein Abend mit viel Zeit für Austausch und Rückfragen direkt an die Autorin.
Rena Föhr, Autorin, Zyklus- und Sexualberaterin
Mi., 5. Nov. 18:30, bitte bis Mo., 3. Nov. anmelden Eintritt: 9,-/5,-

Singen, summen, tönen ...
Ein Workshop für alle, die glauben, nicht singen zu können. Spielerisch, instinktiv und wertfrei. Ohne Vorkenntnisse.
Isa Fallenbacher, Sängerin, Schauspielerin, Theaterschaffende
Fr., 7. Nov. 18:00-20:00 30,- €*

 **Viel sprechen mit entspannter Stimme**
Schluss mit Heiserkeit und Piepsstimme! Lerne in diesem Workshop, deine Sprechstimme bewusster einzusetzen und damit selbstsicherer zu wirken.
Eva Marianne Schulz, staatl. gepr. Schauspielerin und Sprecherin
Sa., 8. Nov. 14:00-18:00 48,- €*

 **„Holy Shakti!“ – Tantra zum Reinschnuppern**
Lust auf mehr Lebendigkeit, Sinnlichkeit & echte Verbindung? Im Kreis von Soul-Sisters tauchen wir achtsam ins Frauen-Tantra ein. Zart, wild, ehrlich – alles darf da sein. Sein mit dem was ist, das ist Tantra.
Nirmala Sabine Held, Sexualberaterin, Traumatherapeutin
Mi., 12. Nov.-10. Dez. (3 x, 14-tägig) 19:00-21:30 90,- €*

Online: Mit Wohlfühlübungen durch den Winter
Einfache Atem- und Körperübungen sowie heilsame Imaginationen bringen ein bisschen Licht in die kalte Jahreszeit!
Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)
Mi., 12. Nov.-10. Dez. (4 x) 18:30-19:30 40,- €*

Die 13 inneren weisen Frauen (nach A. Aliti)
Amazonen, Liebende, Königin, Heilerin, Künstlerin, Große Mutter... sind archetypisch weibliche Qualitäten in uns, Tore zu tieferen Ressourcen.
Rita Weininger, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Sa., 22. Nov. 10:00-18:00 105,- €*

DEZEMBER

Me-Time! – Entspannen mit Klangschalen
Gönn dir eine entspannte Auszeit und entdecke die Welt der Klangschalen – mit wohltuenden Übungen, Klangmeditationen und Tipps für mehr Ruhe und Balance im Alltag.
Dr. phil. Christina Koller, Dipl.-Sozialpäd., Peter Hess®-Klangpädagogin
Sa., 13. Dez. 14:00-18:00 60,- €*

Die Raunächte
Deine Zeit für Reflexion, Integration, Träumen und NEU-Ausrichtung.
Stefanie Mörtlbauer, Sozial- & Wildnispädagogin
Fr., 19. Dez. + 9. Jan. (2 x) 18:00-21:00 44,- €*

JANUAR

Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene
Patricia Bermúdez de Baiarl, zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin
Mi., 7. Jan.-25. März (11 x) 8:30-10:00 154,- €*

Hatha Yoga am Abend
Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)
Mi., 7. Jan.-25. März (12 x) 17:40-19:10 168,- €*
Mi., 7. Jan.-25. März (12 x) 19:30-21:00 168,- €*
(Krankenkassenzuschuss möglich)

 **Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung**
Eva Freymadl, Selbstbehauptungslehrerin
Sa., 10. Jan. 10:00-16:00 78,- €*

Weitere Infos zu Kursen und aktuelle News auf Instagram!





Mein lebendiger Beckenboden – Aufbaukurs
Aufbauend auf dem Basiskurs, entfaltest du nun die Stabilität, Energie und volle lebendige Kraft deines Beckenbodens. So dass er dir sicheren Halt gibt, dich stützt und schützt – bei allem, was du tust.
Beate Klarer, Beckenboden-Yoga-Lehrerin
Mo., 12. Jan.-23. Feb. (6 x) 18:00-20:00 120,- €*

 **#ungefiltert – Schönheitsdruck, social media & Selbstwert**
Paula Thoma & Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen siehe 5. Nov.
Mi. + Fr., 14. + 16. Jan. (2 x) 15:00-18:00 Verpflegung: 5,- €

Pilates
Andrea C. Blank, Trainerin und body coach
Do., 15. Jan.-12. Feb. (5 x) 16:30-17:30 50,- €*
Bewegte Faszien
Andrea C. Blank, Trainerin und body coach
Do., 15. Jan.-12. Feb. (5 x) 17:45-18:45 50,- €*

Hochsensibel im Alltag: Selbstverständnis und Selbstfürsorge
Mit praktischen Übungen, um die täglichen Herausforderungen besser zu bewältigen.
Sabine Hannes, Heilpraktikerin für Psychotherapie
So., 18. Jan. 14:00-18:00 48,- €*

Mit Yoga entspannt durch den Zyklus (auch bei Endometriose)
siehe 7. Okt.
Lisa Bredl, Soz.päd., Yogalehrerin (u. a. EndoYoga®, traumasensibel)
Di., 20. Jan.-10. März (8 x) 17:30-19:00 112,- €*

VGA Natürlich entspannt durch die Wechseljahre
Selbsthilfe mit Naturheilkunde und Möglichkeiten der Homöopathie – so kommen wir ohne Hormongaben durch diese anspruchsvolle Zeit.
Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, klassische Homöopathie
Mi. 28. Jan. 19:00, bitte bis Mo., 26. Jan. anmelden 8,-/4,-€

VGA Gesundheit und Prävention vor den Wechseljahren
Rund um die 40: Was verändert sich im Körper einer Frau, auch wenn die Wechseljahre noch weit weg sind? Was gibt es für heilpraktische Ansätze für den Alltag? Wann machen bioidentische Hormone Sinn?
Michaela Röder-Bassenge, Heilpraktikerin, Gestalttherapeutin
Fr., 30. Jan. 18.30 Uhr, bitte bis Mi., 28. Jan. anmelden 8,-/4,-€

 **Selbstverteidigung für Frauen**
Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin
Sa., 31. Jan. 10:00-16:00 78,- €*

FEBRUAR

Kunst und Kreativität siehe 26. Okt.
Sarah Schmalz, Kunsttherapeutin
So., 1. Feb.-1. März (3 x) 10:00-12:30 98,- €* (+ 20,- € Material)

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, FGZ-Teamfrau
Mi., 11. Feb. 19:00 Uhr, bitte bis Mo., 9. Feb. anmelden 8,-/4,-€

 **#unzensiert – Sexualität, Lust & Konsens** siehe 10. Sept.
Paula Thoma & Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen
Mi. + Fr., 11. + 13. Feb. (2 x) 15:00-18:00 Verpflegung: 5,- €

 **Eine Reise durch die Pubertät** siehe 25. Okt.
Paula Thoma & Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen
Fr., 20. Feb. 10:00-17:00 Verpflegung: 10,- €

Brustgesundheit: mich gut fühlen ...
Achtsame Selbstuntersuchung für mehr Sicherheit und Wohlfühl.
Johanna Schnell & Marina Fuhr, FGZ-Teamfrauen
Mi., 25. Feb. 18:00-20:00 30,- €*

VGA Grundwissen: Rente für Frauen (online)
Agata Röhrsheim, Dipl.-Betriebswirtin, freiberufliche Rentenberaterin
Do., 26. Feb. 18:00, bitte bis Mo., 23. Feb. anmelden 8,-/4,-€

Der Atem – Mittel zur Selbstregulation
Der Atem ist das schwingende Band zwischen Körper und Seele und wirkungsvolles Mittel zur Selbstregulation.
Andrea Wolfrath, Atemberaterin
Fr., 27. Feb. 17:00-20:00 45,- €*

 **Mädchen stärken.** (Mädchen-Projekt s. Seite 2)

 **Sexualität** (Themenreihe)

 **Frauen stärken.** (Themenschwerpunkt)

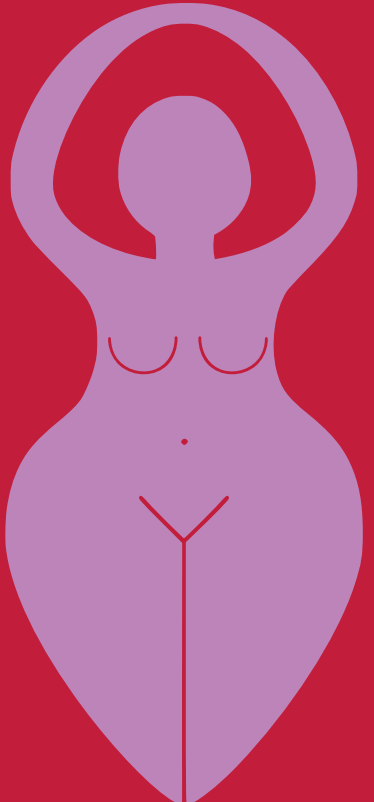
 **Vortrags- und Gesprächsabend**

***Ermäßigungen:** Kursgebühr ermäßigt für Frauen mit niedrigem Budget nach Selbsteinschätzung



Kurse Beratungen Vorträge Selbsthilfegruppen

Programm



September 25 – Februar 26

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Bildungs- und Beratungseinrichtung

Das Team des FrauenGesundheitsZentrums e. V.



Lisa Boyer (35 J.)
Pädagogin (M.A.)



Marina Fuhr (31 J.)
Sozialpäd. (B.A.), Expertin ganzheitl. Frauengesundheit (AKN)*



Vanessa Herdegen (24 J.)
Sozialpädagogin (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.)



Antonia Mörsdorf (28 J.)
Ärztin in Weiterbildung zur Frauenheilkunde/Geburtshilfe



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



Johanna Schnell (60 J.)
Bildungsreferentin, Beraterin Frauengesundheit und Methode Wildwuchs, Luna-Yoga®-Lehrerin



Paula Thoma (26 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.

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 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.

Unser Beratungsangebot:

Kostenlose Beratungen (Spenden willkommen) zu den Themen:

- Gynäkologische Beschwerden, Menstruation, Wechseljahre
- Verhüten ohne Hormone
- und für Mädchen

Beratungsgebühr 30,- bis 50,- € nach Selbsteinschätzung bei:

- Sexualität
- Depression, Ängste
- Psychotherapieberatung

Termine: nach telefonischer Vereinbarung

Projekt „Mädchen stärken.“

Ein Jahr für mehr Selbstbewusstsein und Gesundheit

Das FGZ hat im März ein gefördertes Projekt für Mädchen von 9 bis 17 Jahren gestartet. In kreativen Workshops zu Themen wie Körperwissen, Selbstbewusstsein, Sexualität und Medien bieten wir einen geschützten Raum für Austausch und Stärkung. Einrichtungen, die kooperieren möchten, können uns kontaktieren unter: fgz-maedchen@gmx.de

Gemeinsam fördern wir starke Mädchen für eine starke Zukunft!

Außerdem gibt es bei uns:

- Einzelanpassung Diaphragma
- Frauenärzt*innen-Infos
- Gesundheitsbibliothek und Broschüren
- Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- Geschenk-Gutscheine



UNSERE GRUPPEN

Selbsterfahrungsgruppe „Mein Zyklus und ich“

Wie kann Frau (besser) mit ihrem Zyklus schwingen? Impulse, Erfahrungsaustausch, miteinander wachsen und lernen.

Mittwochs 1 x im Monat, Start: 17. September, 18:00 Uhr 2,- €

Selbsthilfegruppe für Latebloomerinnen

Offener Austausch für Frauen mit einem späteren Coming-out-Prozess. Ausführliche Beschreibung siehe Webseite.

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

SEPTEMBER



#unzensiert – Sexualität, Lust & Konsens

Ein Workshop zu Körperwissen, Lust, Verhütung, Konsens und Beziehungsformen. Alter: 12-17 J.

Paula Thoma & Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen

Mi.-Do., 10.-11. Sept. (2 x) 15:00-18:00 Verpflegung: 5,- €



Bühne frei für dich! Selbstbewusst in Schule & Job

In diesem Workshop lernst du, wie du Nervosität in Präsenz verwandelst und selbstsicher vor anderen sprichst: mit Stimme, Körpersprache und Ausstrahlung. Alter: 13–17 J.

Henriette Heine, Schauspielerin, Theaterpädagogin

So., 14. September 10:00-15:00 40,- €*

Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Patricia Bermúdez de Baierl, zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin

Mi., 24. Sept.-17. Dez. (12 x) 8:30-10:00 168,- €*

Hatha Yoga am Abend

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

Mi., 24. Sept.-17. Dez. (12 x) 17:40-19:10 168,- €*

Mi., 24. Sept.-17. Dez. (12 x) 19:30-21:00 168,- €*

(Krankenkassenzuschuss möglich)

OKTOBER



Weibliche Lustlosigkeit: vom Gähnen zum Glühen!

An diesem Abend wirst du verschiedene Ursachen für Libidoverlust kennenlernen und hast die Gelegenheit, zu erforschen, was für dich persönlich gute Lösungen sein könnten.

Nirmala Sabine Held, Sexualberaterin, Traumatherapeutin

Mi., 1. Okt. 19:00-21:30 30,- €*



Selbstverteidigung für Frauen

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa., 11. Okt. 10:00-16:00 78,- €*

Mit Yoga entspannt durch den Zyklus (auch bei Endometriose)

Mit gezielten Übungen und kleinen Impulsen aus der Yoga-Philosophie kommst du in Verbindung mit deinem Körper und in Flow mit deiner Weiblichkeit – für einen entspannten Zyklus und weniger Beschwerden.

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

Di., 7. Okt.-2. Dez. (8 x) 17:30-19:00 112,- €*

Frauenkreis zum Jahreskreisfest Mabon – Erntedank

Mit der Fülle unserer Ernte im Gepäck gehen wir über die Schwelle in die dunkle Jahreszeit.

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, Modern Medicine Woman

So., 12. Okt. 14:30-18:30 40,- €*

Mein lebendiger Beckenboden – Basiskurs

Mit dem ganzheitlichen Konzept nach Sarah Lucke findest du achtsam und entspannt zu deiner Lebendigkeit im Beckenboden zurück, die dich erdet, stabilisiert und Beschwerden lindern kann.

Beate Klarer, Beckenboden-Yoga-Lehrerin

Mo., 13. Okt.-24. Nov. (6 x) 18:00-20:00 120,- €*

Pilates

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Do., 23. Okt.-18. Dez. (9 x) 16:30-17:30 90,- €*

Bewegte Faszien

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Do., 23. Okt.-18. Dez. (9 x) 17:45-18:45 90,- €*



Eine Reise durch die Pubertät

Die aufregende Reise beginnt, aus Mädchen werden Frauen. Wir nehmen uns einen Tag lang Zeit, um all den Fragen und Gefühlen, die in dieser Zeit auftauchen, einen sicheren Raum zu geben. Alter: 9-12 J.

Paula Thoma & Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen

Sa., 25. Okt. 10:00-17:00 Verpflegung: 10,- €

Kunst und Kreativität

In dem dreiteiligen Workshop nutzen wir den kreativen Prozess als Mittel zur Selbsterfahrung – unabhängig von künstlerischer Vorkenntnis.

Sarah Schmalz, Kunsttherapeutin

So., 26. Okt.-07. Dez. (3 x) 10:00-12:30 98,- €* (+ 20,- € Material)



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:

Mi 13:00-15:00
Fr 09:00-12:00

Unsere Räume sind leider nicht barrierefrei.

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](#)

