

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. 16. April, 20:00, bitte bis Fr. 13. April anmelden 6,-/4,- €
Karin Germann-Bauer, Dipl.-Ökotrophologin, AOK-Ernährungsberaterin

NEU Yoga und Chanten

Siehe Kursbeschreibung am 10. April.

Di. 17. April - 24. Juli (12x), 9:15-10:45 121,- €

XL-Yoga am Abend

Wenn du ein paar Kilo mehr hast und dich für Yoga interessierst, bist du richtig in diesem Kurs. Yoga kann dir ein neues Körpergefühl, mehr Beweglichkeit und tiefe Entspannung schenken.

Fr. 20. April - 6. Juli (10x), 16:30-18:00 110,- €
Alexandra Strell, Hatha-Yoga-Lehrerin

NEU „Ich wünsch mir, dass Sex sich richtig anfühlt ...“

Ein Workshop für junge Frauen ab 16 Jahren. – Selbstbewusstsein, Respekt, auf die eigene Lust hören, keinen Porno vorspielen, sondern mit den Körpern spielen ... – Wie können wir Grenzen setzen und mit unseren Partnern reden lernen, um unsere sexuellen Wünsche und Bedürfnisse vertrauensvoll leben zu können? Frei von Druck uns selbst wahrnehmen und unseren Körper wirklich spüren – darum geht es!

Sa. 21. April, 13:00-17:00 40,- €
Birgit Kübler, Sexualberatung, Psychotherapie (HP)

Was passiert in meinem Körper? (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 und Lauschen.

So. 22. April, 10:00-16:00 40,- €
Stefanie Aumer, Dipl.-Sozialpädagogin, Sexualpädagogin

Mein Beckenboden

Ein starker und elastischer Beckenboden kann einer Gebärmutter-senkung und Inkontinenzproblemen vorbeugen und die sexuelle Empfindungsfähigkeit steigern. Mit Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen.

So. 22. April, 10:00-13:00 30,- €
Claudia Burmeister, FGZ-Teamfrau

VGA Natürlich entspannt durch die Wechseljahre

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

Mo. 23. April, 20:00, bitte bis Fr. 20. April anmelden 6,-/4,- €
Catherine Weitzdörfer, HP, klassische Homöopathie

NEU Sexuelle Empfindsamkeit – Tao und Tantra

Was können wir vom asiatischen Körperwissen für unsere sexuelle Empfindsamkeit lernen? Worin unterscheiden sich Tao und Tantra, so wie sich die beiden Schulen im Westen etablierten? Mit einem kleinen Vortrag, Gesprächsrunden und meditativen Körperübungen machen wir uns einen schönen Tag!

Sa. 28. April, 10:00-16:00 60,- €
Birgit Kübler, Sexualberatung, Psychotherapie (HP)

NEU Meine weibliche Kraft

Eine gute Erdung unterstützt uns bei unseren täglichen Aufgaben, 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.

Sa. 28. April, 14:00-17:00 30,- €
Christa Karaga Kugler, Meditationsleiterin, Naturseminare

VGA Vegan – aber mit Köpfchen

Vollwertig umgesetzt, ist diese Ernährungsform lecker und gesund! Sie beugt Zivilisationskrankheiten vor und versorgt Sie mit (fast) allen wichtigen Nährstoffen. Wie das geht, erfahren Sie heute Abend – mit Häppchenkostprobe!

Mo. 30. April, 20:00, bitte bis Fr. 27. April anmelden 6,-/4,- €
Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotrophologin, Gestalttherapeutin

NEU Walpurgisnacht

Kommt und feiert mit uns eine wilde Hexennacht! Wir tanzen ums Feuer und spüren mit Ritualen unserer archaischen Frauenweisheit nach.

Termin: Mo. 30. April, 19:00 Spendenbasis
Nähere Infos siehe Homepage ab April

VGA Tampons ade, hallo Menstruations-Tasse!

Wie kann ich die richtige für mich finden? Was gibt es zu beachten? Diese und andere Fragen werden anhand verschiedener Cup-Modelle beantwortet.

Mo. 7. Mai, 20:00, bitte bis Fr. 04. Mai anmelden 6,-/4,- €
Marina Genze, FGZ-Teamfrau

Yoga auf der Grundlage von Ayurveda und Marmalehre

Siehe Kursbeschreibung am 28. Februar.

Mi. 9. Mai-25. Juli (8x), 17:45-19:15 88,- € (KK-Zuschuss möglich)

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. Wie wir Körper, Seele und Hormone wieder natürlich ins Gleichgewicht bringen!

Mo. 14. Mai, 20:00, bitte bis Fr. 11. Mai anmelden 6,-/4,- €
Catherine Weitzdörfer, HP, klassische Homöopathie

Starke Knie

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

Mi. 16. Mai, 17:00-19:30 25,- €
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Sexuelle Erfüllung kann ich lernen!

Selbstbewusstsein, Respekt, auf die eigene Lust hören, frei von Druck uns selbst wahrnehmen und unseren Körper wirklich spüren ... – Wir üben mit Hilfe von Körperachtsamkeit, unsere sexuelle Empfindsamkeit liebevoll zu entwickeln, und erlernen eine kleine Übungsfolge, die uns in Kontakt mit unserem sexuellen Begehren bringen kann.

Do. 17. Mai - 28. Juni (6x), 19:30-21:30 96,- €
Birgit Kübler, Sexualberatung, Psychotherapie (HP)

Meditatives Wandern

Wandern mit Genuss und allen Sinnen! Auf dieser geführten Wanderung auf Wald- und Wiesenpfaden wollen wir uns bewusst auf die Natur und auf uns selbst besinnen – mit spirituellen Übungen wie Meditation, Schweigephase, Atemübungen, Naturbetrachtungen u. a. (Reine Gehzeit: 4 Stunden).

Mo. 21. Mai, 10:00-16:00 33,- €
Regine Röhn, Religions- und Sportpädagogin
Treffpunkt: nahe Regensburg

VGA Verhüten ohne Hormone – wie geht das?

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

Mo. 4. Juni, 20:00, bitte bis Fr. 1. Juni anmelden 6,-/4,- €
Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Brustgesundheit: Mich gut fühlen ...

Legen Sie die Gesundheit Ihrer Brüste in erfahrene Hände – Ihre eigenen. Wohlgefühl und Sicherheit durch achtsame Selbstuntersuchung.

Fr. 8. Juni, 17:00-19:00 20,- €
Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Inneres Kind & weise Frau – Kraftquellen für ein erfülltes Leben

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

Sa. 9. Juni, 10:00-18:00 70,- €
Rita Weininger, Heilpraktikerin für Psychotherapie

NEU Die „Geistige Hausapotheke“

Sie möchten bestehende Therapien unterstützen, die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren oder Ihre Lieben in gesundheitlichen Dingen unterstützen? Wir sprechen über einfache, aber wirksame Techniken wie Atemarbeit, Visualisierung und Heilströme, die Sie mit etwas Übung für sich erlernen und anwenden können.

So. 10. Juni, 14:00-16:00 20,- €
Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, Psych-K®-Coach

VGA Macht sauer lustig und basisch gesund?

Fundiert erklärt, praktisch gefragt: Was heißt basisch essen eigentlich? Können wir übersäuern? Welche gesundheitlichen Wirkungen gibt es? Der Abend informiert auch über Erfahrungen bei Krankheit.

Mo. 11. Juni, 20:00, bitte bis Fr. 8. Juni anmelden 6,-/4,- €
Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotrophologin, Gestalttherapeutin

Mein Kind hat eine Essstörung

Weitere Infos siehe waagnis.de oder waagnis-Flyer.

Fr. 15. Juni, 18:00-20:00, und Sa. 16. Juni, 10:00-15:30

NEU**Jahreskreisfest und Frauenkraft – Sommersonnenwende**

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

So. 17. Juni, 17:00-20:00 30,- €
Catherine Weitzdörfer, HP, klassische Homöopathie, Ritualleiterin

Loslassen, was das Leben schwer macht

Durch heilsame Übungen wie Meditation, Kontakt mit deinem inneren Kind, Selbstwahrnehmungs-, Atem- und Klopftechniken und „Sich-von-der-Seele-schreiben“ kannst du Seelenballast loslassen.

So. 17. Juni, 10:00-13:00 30,- €
Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, Psych-K®-Coach

Achtsam essen

Frauen üben das Innehalten, das aufmerksame Essen. Dazu gehört auch der Aufbau einer guten Essstruktur und einer passenden Lebensmittelauswahl im Alltag. Sie erkunden ihren Hunger und ihre Sättigung und üben die 5 Schritte des achtsamen Essens ein.

Fr. 22. Juni - 06. Juli (3x), 16:30-18:00 33,- €
Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotrophologin, Gestalttherapeutin

NEU Sommerwärme spüren mit Yin Yoga im Element Feuer

Sonne, Wärme und Lebensfreude! Möchtest du in dieses leichte Lebensgefühl eintauchen? Mit Yin Yoga und einer Meditation zum Thema Sommer – Element Feuer findest du dein inneres Strahlen. Übungen für Herz und Dünndarm-Meridian stehen im Vordergrund.

So. 24. Juni, 17:30-19:30 20,- €
Alexandra Strell, Hatha-Yoga-Lehrerin

Unverbissene Kiefererleichterungen

Unser Ziel ist der aufrechte Nacken in Verbindung mit lockeren Kiefermuskeln: Wir nehmen Alltagssituationen wie Essen und Trinken unter die Lupe und begeben uns auf die Suche nach mehr Leichtigkeit.

Mi. 27. Juni, 17:00-19:30 25,- €
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Mein Weg aus der Essstörung

Weitere Infos siehe waagnis.de oder waagnis-Flyer.

Di. 3. Juli, 20:00, bitte bis Fr. 29. Juni anmelden

VGA Wenn die Schilddrüse aus dem Takt gerät

Ursachen von Schilddrüsenstörungen sowie naturheilkundliche Möglichkeiten, die Schilddrüse sanft und effektiv wieder in die Eigenregulation zu bringen.

Mo. 9. Juli, 20:00, bitte bis Fr. 6. Juli anmelden 6,-/4,- €
Marion Krause, Heilpraktikerin

August

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

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

Ehrenamtliche Mitarbeit

Wir freuen uns über ehrenamtliches Engagement:

- Unterstützung im Büro
- Programmflyer austeilen u. v. m.

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 Informationen 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

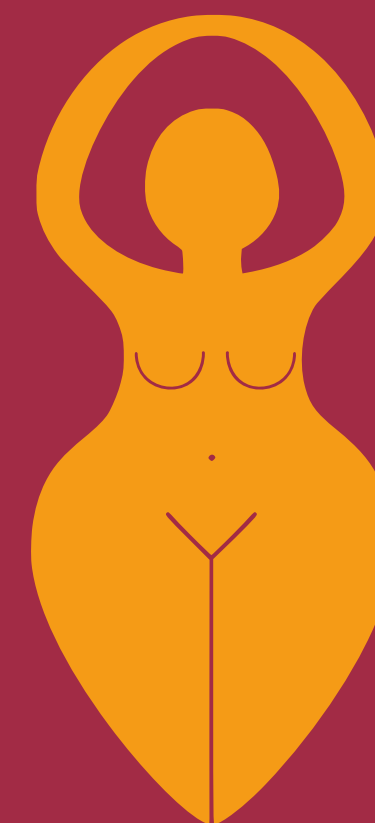
- Organisation eines Vereins

Schick uns einfach deine Bewerbung an fgz-regensburg@gmx.de.



Kurse Beratungen Vorträge Selbsthilfegruppen

Programm



Februar bis Juli 2018

FrauenGesundheitsZentrum e.V.



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

Das Team des FrauenGesundheitsZentrums e. V.:

Burmeister Claudia:

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

Dehner Katrin:

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

Genze Marina:

Jahrg. '93, Studentin der Sozialen Arbeit (OTH), Heilerziehungspflegerin. Im FGZ: Organisatorische und inhaltliche Mitarbeit seit 2017

Müller Kathrin:

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

Nerb Sarah:

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

Schnell Johanna:

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

Zackel Henriette:

Jahrg. '83, Dipl.-Sozialpäd., hauptberuflich: Stadt 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)

Termine: nach telefonischer Vereinbarung

Gebühr: 30,- bis 50,- € je nach Einkommen (Ausnahmen möglich)

Weitere Angebote

- **Einzelanpassung Diaphragma** (Gebühr: 85,- € zzgl. Diaphragma)
- **FrauenärztInnen-Infos**
- **Gesundheitsbibliothek** (Buchtitel unter fgz-regensburg.de)
- **Verkauf** von Themenbroschüren (z. B. Schilddrüse, Myome, Wechseljahre,...), Schutzpfeifen, Menstruationsschwämmchen
- **Geschenk-Gutscheine**
- **Räume mieten**



Mädchen-Kurse
Ermäßigung möglich



Vortrags- und Gesprächsabend
Bitte bis Freitag vorher anmelden



Beratungsstelle zu Essstörungen
www.waagnis.de

Februar

Immer ein nettes Mädchen? – Wohin mit meiner Wut

Therapeutisches Seminar. – Sie finden Zugang zu Ihrer Wut und finden Möglichkeiten, innere Hemmungen wie Verbote zu überwinden. Sie üben, Ärger anders auszudrücken und konstruktiv zu streiten sowie sich abzugrenzen. Und Sie erfahren, wie Sie dabei mehr Lebenskraft und Freude entwickeln!

Fr. 23. Feb., 19:00-21:30 + Sa. 24. Feb., 9:30-17:00 95,- €
Angela Leierseder, Familientherapeutin

Brustgesundheit: Mich gut fühlen ...

Legen Sie die Gesundheit Ihrer Brüste in erfahrene Hände – Ihre eigenen. Wohlgefühl und Sicherheit durch achtsame Selbstuntersuchung.

Fr. 23. Feb., 18:00-20:00 20,- €
Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

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. 22. Feb. - 17. Mai (9x), 16:00-17:00 72,- €
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

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. 22. Feb. - 17. Mai (9x), 17:00-18:00 72,- €
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Stopping Movement

Ziel ist es, unsere Bewegungsfreiheit und die reichhaltigen Möglichkeiten von Bewegungen zurückzugewinnen. Während wir uns nach bestimmten Vorgaben zur Musik bewegen, entsteht ein freies und kraftvolles Bewegungserlebnis.

Sa. 24. Feb., 13:00-15:00 20,- €
Laura Vonnegut, Dipl.-Pädagogin, Praktikerin der Grinberg Methode

Yoga auf der Grundlage von Ayurveda und Marmalehre

Im Vordergrund meines Unterrichtens steht der aufmerksame Umgang mit dem eigenen Körper. Bewusste Wahrnehmung und Feinstuerung an speziellen Vitalpunkten (Marmas) helfen uns, die besondere, auf allen Ebenen wohltuende Wirkung der Asanas (Haltungen) zu erleben.

Mi. 28. Feb. - 2. Mai (8x), 17:45-19:15 88,- € (KK-Zuschuss möglich)
Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

März

Stopping Movement

Siehe Kursbeschreibung am 24. Februar.

Do. 1. März - 26. April (7x), 19:00-20:30 77,- €

Tanz, tanz, bewege 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. 9.+23. März + 6. April (3x), 18:00-19:30 35,- €
Barbara Klobouk, Tanzpädagogin ITA®, Dipl.-Mind-Body-Coach

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. 6. März - 17. April (5x), 16:30-17:30 40,- €
Barbara Klobouk, zertif. BB-Kursleiterin nach dem BeBo®-Konzept

NEU Entdecke die Freude am eigenen Körper

Tanztherapeutische Übungen stärken eine gesunde und freudvolle Körper- und Selbstwahrnehmung. Durch wertschätzende Aufmerksamkeit lenken wir heilsam Energie zu Körper, Seele und Geist. Die Übungen sind geführt und werden achtsam begleitet. Eingeladen sind auch Frauen, die nach traumatischen Erfahrungen oder im Rahmen einer Essstörung den Bezug zu ihrem Körper verloren haben oder sich wieder mehr mit ihrem Körper anfreunden wollen. – Ohne Vorkenntnisse in Selbsterfahrung und Tanz.

Sa. 17. März, 10:00-15:00 40,- €
Gabriela Geß, Tanz- und Paartherapeutin (HPG)

NEU Jahreskreisfest und Frauenkraft – Ostara

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

So. 18. März, 17:00-20:00 30,- €
Catherine Weitzdörfer, HP, klassische Homöopathie, Ritualleiterin

VGA Selbsthypnose – wie geht das?

Hypnose unterstützt den von uns gewünschten Veränderungsprozess (z. B. Selbstbewusstsein, Entspannung, Essverhalten, ...) sehr gut, weil sie direkt auf unser Unterbewusstsein wirkt. Wir besprechen, worauf es bei der Selbsthypnose ankommt und wie man für sich selbst eine passende Selbsthypnose erstellen kann.

Mo. 19. März, 20:00, bitte bis Fr. 16. März anmelden 6,-/4,- €
Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, Psych-K®-Coach

März / 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. 24. März, 9:00-13:00 40,- €
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Yoga Selbstverteidigung für Mädchen ab 13 Jahren

In diesem Kurs sollen Mädchen ihre Stärke und Kraft kennenlernen, schreien, toben und Techniken lernen, wie man zuschlagen und zutreten kann. Täter suchen Opfer, keine Gegner.

Mo.-Di. 26.-27. März, 13:00-16:00 35,- €
Evi Freymadl, Dipl.-Pädagogin, Selbstbehauptungs-Lehrerin

Yoga Selbstbehauptung für Mädchen (8-12 Jahre)

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. Die Mädchen lernen, sich mit Worten und Körperhaltung zu wehren, Grenzen zu spüren und zu setzen und sich im Notfall körperlich zu verteidigen.

Mo.-Mi. 26.-28. März, 9:00-12:00 54,- €
Anke Bähr, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin

Akrobatisches Yoga für junge Frauen (16-25 Jahre)

Mit Spielfreude und Konzentration werden wir uns im akrobatischen Fliegen probieren und dieses durch das beruhigende therapeutische Fliegen ergänzen. Eine Mischung aus geballter Bewegungsfreude und fließenden Partneryogaübungen lassen die Herausforderungen des Alltags für einige Momente hinter dir. Du kannst gerne alleine kommen. – Keine Vorkenntnisse nötig.

Sa. 7. April, 14:00-17:00 30,- €
Katharina Speiser, Sozialpädagogin, Marina Genze, FGZ-Teamfrau

NEU Yoga und Chanten (Schnupperkurs)

Wir verbinden uns mit unserem Körper, unserer Stimme und dem Klang unseres Herzens. Durch Bewegung, Atmung, Gesang und Stille erleben wir freudig die bunten Facetten unseres Seins, finden in unsere Mitte und zu unserer Kraft und Lebensfreude.

Di. 10. April, 9:15-10:45 11,- €
Rahel Wagner, zertifizierte Yogalehrerin (BDY)

April

Iyengar-Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

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

Mi. 11. April - 25. Juli (14x), 8:30-10:00 154,- €
(Schnupperstunde 12,- €, Einzeltermin 14,- €)
Patricia Bermúdez de Baierl, zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin

Trainingsgruppe Füße

Fußprobleme? Schmerzen? Werden Sie aktiv! Durch massieren, mobilisieren und kräftigen lernen Sie die Funktion des Fußes kennen. In der Gangschule erkennen Sie Ihre Bewegungsfehler und erobern die Leichtigkeit des Gehens zurück.

Do. 12. April - 17. Mai (5x), 18:00-19:00 40,- €
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

NEU Sanftes Yoga für Frauen ab 60

Möchten Sie aktiv werden oder bleiben, ohne sich auszupeinern? Dann sind Sie hier richtig. Tun Sie sich selbst etwas Gutes mit sanften Körperübungen und energiespendenden Atemtechniken.

Fr. 13. April - 13. Juli (12x), 9:30-11:00 132,- €
Manuela Mayer, Yoga-Marma-Lehrerin

Yoga gegen Schulstress

Kennt du das? Langer Schultag, Hausaufgaben, und dann noch am Wochenende lernen? Yoga hilft auf vielfältige Weise bei Stress. Mit praktischen Übungen findest du raus, was für dich im Schulalltag passend ist: mehr Energie kriegen – oder zu mehr Entspannung finden.

Sa. 14. April, 11:00-16:00 40,- €
Christine Pretzl, Hatha-Yoga-Lehrerin (Anusara-Yoga)

NEU Begrüße den Frühling mit Yin Yoga im Element Holz

Frühjahrsmüdigkeit? Möchtest du mehr Tatendrang, Energie und Entschlossenheit? Mit Yin Yoga und einer Meditation zum Thema Frühling – Element Holz kommt deine Lebensenergie in Schwung. Übungen für Leber- und Gallenblasen-Meridian stehen im Vordergrund.

So. 15. April, 17:30-19:30 20,- €
Alexandra Strell, Hatha-Yoga-Lehrerin

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. 16. April - 2. Juli (10x), 20:00-21:30 110,- €
Christine Pretzl, Hatha-Yoga-Lehrerin (Anusara-Yoga)



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 teilmimmt.

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.

