

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. 5. Nov., 20:00, bitte bis Fr. 2. Nov. anmelden 6,-/4,- €
Marina Fuhr, FGZ-Teamfrau

waagnis Heißhunger vorbeugen

Weitere Infos siehe waagnis.de oder waagnis-Flyer.
Fr. 9. Nov. + 16. Nov. + 30. Nov. (3x), 17:00-18:30

♥ Das Herz aufräumen: verzeihen & vergeben

Wir alle wurden verletzt oder haben andere verletzt. Schuld, Scham, Wut und Angst halten die Kränkung im Körper. Vergeben als achtsamen Prozess des Freigebens und sich selber Annehmens zu gestalten, eröffnet neuen Freiraum im eigenen Herzen.
Sa. 10. Nov., 10:00-18:00 70,- €
Rita Weining, Heilpraktikerin für Psychotherapie

waagnis VGA: Körperliche Folgen von Magersucht

Weitere Infos siehe waagnis.de oder waagnis-Flyer.
Mo. 12. Nov., 20:00, bitte bis Fr. 9. Nov. anmelden

Slow Sex

Nicht höher, weiter, schneller, spektakulärer, ... sondern entspannte Erregung ohne Zeitdruck. Ins wirkliche Spüren kommen. Echte Begegnung im Sex ist wichtiger als jede Technik und kann die Türen öffnen zu einem erfüllten Liebesleben. – In geschützter Runde gibt es Infos, Austausch und Achtsamkeitsübungen.
Sa. 17. Nov., 11:00-14:00 30,- €
Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

♥ Workshop rund ums Herz

Herzrhythmusstörungen kennen viele – aber wann ist Handlungsbedarf und wann ist es „nur“ dem Stress geschuldet? Was kann ich selbst tun? Es geht um Funktion und Aufgaben des Herzens, aber auch Aspekte wie z. B. den hormonellen oder psychischen Einfluss auf den Herzrhythmus.
Mo. 19. Nov., 20:00-21:30 15,- €
Corinna Rampf, Leiterin Ausbildung Malteser Hilfsdienst e. V.

Trainingsgruppe Füße

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

Do. 22. Nov.-13. Dez. (4x), 18:00-19:00 32,- €
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

♥ Mit Herz und Hirn gegen Thrombose

Die Thrombose ist eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems, bei der sich ein Blutgerinnsel in einem Blutgefäß bildet. Oft sind die Beinvenen betroffen. Werden Sie aktiv, bevor es so weit kommt! Gezielte Übungen für die Reise und den Alltag, einfach und effektiv.

Mi. 24. Nov., 9:30-12:00 30,- €
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

VGA Natürlich entspannt durch die Wechseljahre

Selbsthilfe mit Naturheilkunde und die Möglichkeiten der Homöopathie – so kommen wir ohne Hormongaben durch diese anspruchsvolle Zeit.
Mo. 26. Nov., 20:00, bitte bis Fr. 23. Nov. anmelden 6,-/4,- €
Catherine Weitzdörfer, HP, klassische Homöopathie

Hatha Yoga am Abend

Siehe Kursbeschreibung am 26. September
Mi. 28. Nov.- 30. Jan. (8x), 17:45-19:15 88,- €

 *Das ganz besondere Weihnachtsgeschenk:
ein Gutschein vom FrauenGesundheitsZentrum* 

Entdecke die Freude an deinem Körper

Tanztherapeutische Übungen stärken eine gesunde und freudvolle Körper- und Selbstwahrnehmung. Eingeladen sind auch Frauen, die nach traumatischen Erfahrungen oder im Rahmen einer Essstörung den Bezug zu ihrem Körper verloren haben. – Keinerlei Vorkenntnisse nötig.
Sa. 1. Dez., 10:00-12:00 und 13:00-15:00 40,- €
Gabriela Geß, Tanz- und Paartherapeutin (HPG)

♥ Hand auf's Herz

Meditation am Freitagabend – eine kleine Geste für dich, für mich, für alle. Ein Abend, um sich selbst und anderen mit Mitgefühl zu begegnen.
Fr. 14. Dez., 18:00-19:30 15,- €
Madeleine Irmscher, Meditationslehrerin

NEU Jahreskreisfest & Frauenkraft – Wintersonnenwende

Wir feiern ein gemeinsames Ritual: 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. 16. Dez., 17:00-20:00 30,- €
Catherine Weitzdörfer, HP, klassische Homöopathie, Rituelleiterin

NEU Yoga und Meditation zum Jahreswechsel

Körperübungen (Asanas), Atemregulierung (Pranayama), in Stille sitzen (Dhyana). Ausgewählte Yogasutren in den Alltag integrieren und den Boden bereiten für mehr Bewusstheit und Lebensfreude im neuen Jahr.

Fr. 4. Jan., 17:00-19:00 65,- €
u. Sa. 5. Jan., 10:00-13:00 u. 15:00-16:30
Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

Iyengar-Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Siehe Kursbeschreibung am 19. September
Mi. 09. Jan.-10. April (13x), 8:30-10:00 143,- €

Selbstverteidigung für Frauen

Der Kurs vermittelt verbale und körperliche Techniken der Abwehr, damit Frauen ihre Kraft besser spüren, handlungsfähiger werden und die eigenen Ängste aktiv angehen können. – Ohne sportliche Voraussetzungen.

Sa. 12. Jan., 10:00-16:00 53,- €
Eva Freymadl, Dipl.-Pädagogin, Selbstbehauptungslehrerin

Durch Yoga in Bewegung kommen

Siehe Kursbeschreibung am 24. September
Mo. 14. Jan.-18. Feb. (6x), 20:00-21:30 66,- €

VGA Vorsorgen ist besser als heilen

Mit einfachen Mitteln schweren Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Schlaganfällen vorbeugen: Was kann ich tun, um meinen Körper gesund zu erhalten? Sie erfahren praxisnahe Methoden wie Psychohygiene, Ernährung, Visualisierung.
Mo. 14. Jan., 20:00, bitte bis Fr. 11. Jan. anmelden 6,-/4,- €
Marion Plank, Heilpraktikerin, Komplementärmed. Zusatzausbildg.

NEU Iyengar-Yoga – Einsteigerinnen

Siehe Kursbeschreibung am 26. September
Mi. 16. Jan.-27. März (10x), 19:45-21:15 110,- €

♥ Limani – Bewegung für Frauen mit Übergewicht

Siehe Kursbeschreibung am 20. September.
Do. 17. Jan.-11. April (12x) 132,- €
Kurs 1: 8:30-10:00, Kurs 2: 10:15-11:45

Sanftes Pilates ab 55

Siehe Kursbeschreibung am 27. September
Do. 17. Jan.-21. Feb. (6x), 16:00-17:00 48,- €

Bewegte Faszien

Siehe Kursbeschreibung am 27. September
Do. 17. Jan.-21. Feb. (6x), 17:00-18:00 48,- €

♥ Herzschmerz: Ein neuer Blick auf die Liebe

Die Sehnsucht nach einer Partnerschaft kann ganz schön zermürbend sein und viele Kräfte binden. Doch Selbstmitleid hilft nicht, eher ein offener Blick: Bin ich bereit für die Liebe? Warum finde ich keinen Partner? Kann ich mich selbst annehmen?
Do. 17. Jan., 18:00-21:00 30,- €
Eva Tillmetz, Paar- und Familientherapeutin (DGSF)

XL-Yoga am Abend

Kursbeschreibung siehe 5. Oktober
Fr. 18. Jan.-5. April (10x), 16:30-18:00 110,- €

Brustgesundheit: Mich gut fühlen ...

Der etwas andere Brustselbstuntersuchungskurs! Neugierig? Dann lies auf der Homepage weiter ...
Fr. 18. Jan., 17:00-19:00 20,- €
Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Stimme entfalten

Durch die Entdeckung des eigenen Atemtyps (Ein- oder Ausatmer), mit Hilfe von Massagen sowie Übungen für Atemführung und Körperhaltung kann die Stimme wieder frei und natürlich fließen. Dabei unterstützt uns eine Atmosphäre fernab jeder Bewertung.
Sa. 19. Jan., 10:00-19:00 75,- €
Beate Echlter, Atem- und Stimpfpädagogin, GFK-Trainerin

♥ VGA Herzgesund essen

Wir selbst können viel dafür tun, unser Herz gesund zu erhalten. Die Ernährung spielt dabei eine große Rolle. Fundiertes Wissen und neue Erkenntnisse werden in diesem Vortrag vorgestellt.
Mo. 21. Jan., 20:00, bitte bis Fr. 18. Jan. anmelden 6,-/4,- €
Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotrophol., Gestalttherap.

Yoga und Chanten

Siehe Kursbeschreibung am 09. Oktober
Di. 22. Jan.-2. April (10x), 9:30-11:00 110,- €
Schnupperkurs: Di. 15. Jan., 9:30-11:00 11,- €

NEU Gesunde Hände – vom Zupacken und Loslassen

Anatomisch richtig bewegte Hände sind voll belastbar und schmerzen nicht. Erobern Sie sich die geniale Bewegungsfreiheit Ihrer Hände zurück! Funktionelle Übungen für den Alltag – wirksam gegen Arthrosen, Arthritis, Karpaltunnel-Syndrom, usw.
Sa. 26. Jan., 9:30-12:30 30,- €
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

♥ Herzenswünsche erfüllen

Dein Herz weiß (meist) schon was es möchte, was es braucht ... aber oft gilt es noch, die eine oder andere Blockade zu erkennen, zu lösen bevor wir unsere Herzenswünsche umsetzen können. Wir nähern uns dem Thema mit Hilfe von Visualisieren, Meditation, Hypnose und mehr.
So. 27. Jan., 10:00-13:00 30,- €
Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, Hypnotherapeutin

VGA Naturheilkundliche Begleitung bei Brustkrebs

Begleitend zu den schulmedizinischen Behandlungen gibt es eine Vielzahl von naturheilkundlichen Möglichkeiten, um das Immunsystem zu stärken und mit weniger Nebenwirkungen durch diese Erkrankung zu kommen.

Mo. 28. Jan., 20:00, bitte bis Fr. 25. Jan. anmelden 6,-/4,- €
Marion Plank, Heilpraktikerin, Komplementär-med. Zusatzausbildg.

Göttinnen-Festmahl: Die innere Göttin

Unsere Ahninnen pflegten äußere Göttin-Rituale und kamen so mit ihrer inneren Göttin in Kontakt. Beim Festmahl sprechen wir über die Schönheit alter Rituale und ihre Wirksamkeit für unser Leben hier und heute.
Ort: Rosenpalais, Minoritenweg 20, Regensburg
Fr. 1. Feb., 19:30-ca. 22:30
Gebühr: 48,- € inkl. Drei-Gänge-Menü und Erzählungen
Dr. phil. Barbara Bötsch, freie Religionswissenschaftlerin

Klangmassage zum Kennenlernen

In Partnerarbeit stellen Sie nach Anleitung tibetische Klangschaalen auf den bekleideten Körper und erleben deren tief berührende, Vertrauen stärkende und harmonisierende Wirkung.
Fr. 1. Feb., 17:00-19:00 20,- €
Martina Röhn, Klangmassage nach Peter Hess

VGA Mythos Übergewicht

Dicksein signalisiert kein individuelles Versagen. In unserem Schlaffenland ist es „normal“ für sehr viele Menschen. Es kann aber auch Zeichen sein für Stress, Zeitmangel oder Kompensationsessen. Lernen Sie Lösungsansätze kennen.
Mo. 11. Feb., 20:00, bitte bis Fr. 8. Feb. anmelden 6,-/4,- €
Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotrophol., Gestalttherap.

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.
Fr. 23. Feb., 10:00-16:00 42,- €
Stefanie Aumer, Dipl.-Sozialpädagogin

VGA Innen und Außen sind eins

Feng Shui bedeutet ein Harmonisieren der Lebensräume. Klarheit im Außen schafft auch eine Harmonisierung der eigenen Räume in uns selbst. – Ein Abend mit konkreten Beispielen und Zeit für Fragen.
Mo. 25. Feb., 20:00, bitte bis Fr. 22. Feb. anmelden 6,-/4,- €
Christa Kugler, Feng-Shui-Berat., Ausbilderin Landschaftsheilung

*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 vom Frauenhaus
- Spendenkonto: DE35 7505 0000 0000 2104 43

Fördermitgliedschaft

Als Fördermitglied unterstützen Sie die Arbeit von Frauen für Frauen. Sie leisten somit einen kontinuierlichen Beitrag zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation von Frauen.

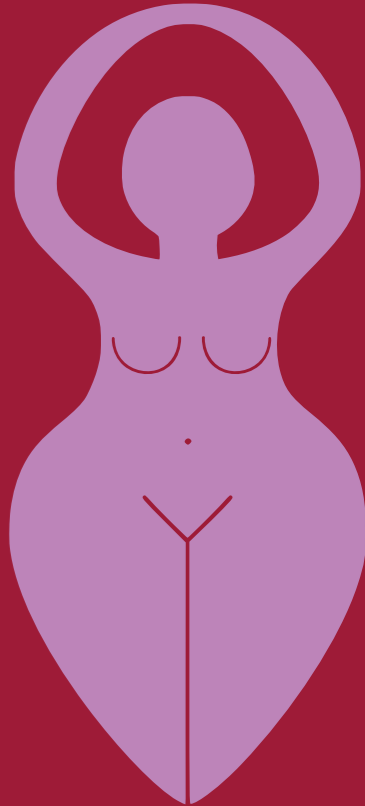
- Mit 5,- € monatlich sind Sie dabei – höhere Beiträge sind sehr willkommen!
- Sie erhalten unser Programm druckfrisch zugeschickt
 - Sie bekommen 25 % Ermäßigung auf alle Kurse und Vorträge
 - Sie werden über Programmänderungen per Mail informiert

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 und zu einzelnen Kursen finden Sie unter www.fgz-regensburg.de.



Kurse Beratungen
Vorträge
Selbsthilfegruppen

Programm



September 2018
bis Februar 2019

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

*Ausführlichere Beschreibungen mancher Kurse
finden Sie auf unserer Homepage!*



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)
- **Trennung & Patchworkfamilien** (insbesondere Eltern-Kind-Kommunikation)

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

Weitere Angebote

- **Einzelanpassung Diaphragma** (85,- € zzgl. Diaphragma)
- **FrauenärztInnen-Infos**
- **Gesundheitsbibliothek**
- **Verkauf** von Themenbroschüren (z. B. Schilddrüse, Myome, Wechseljahre, ...), Schutzpfeifen, Menstruationsschwämmchen
- **Geschenk-Gutscheine**
- verschiedene **Menstruationstassen** zur Ansicht
- **Räume mieten**



Mädchen-Kurse
Ermäßigung möglich



„**Frauenherzen schlagen anders**“
Veranstaltungsreihe zum Thema Herz



VGA
Vortrags- und Gesprächsabend
Bitte bis Freitag vorher anmelden



Beratungsstelle zu Essstörungen
www.waagnis.de

SEPTEMBER

♥ Nordic Walking für hochgewichtige Frauen

Beim Einführungskurs üben wir die Geh- und Stocktechniken ein. Bei den Folgetreffen gehen wir gemeinsam eine der Fitness der Frauen angemessene Runde. Mit Aufwärm- Dehn- und Entspannungsübungen. Treffpunkt: Stadtpark, Ostdeutsche Galerie
Einführungskurs: Fr. 14. Sept., 17:00-19:00
Folgetermine: Fr. 21. + 28. Sept., je 17:00-18:00 **30,- €**
Begleitung: Claudia Burmeister, FGZ-Teamfrau

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. 14. Sept.-7. Dez. (12x), 9:30-11:00 **132,- €**
Manuela Mayer, Yoga-Marma-Lehrerin

Iyengar-Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Schwerpunkt ist die korrekte Ausrichtung des Körpers. Das Üben verfeinert das Körperbewusstsein und öffnet den Weg zu emotionalem Gleichgewicht und spiritueller Entfaltung.
Mi. 19. Sept.-19. Dez. (12x), 8:30-10:00 **132,- €**
(Schnupperstunde 12,- €, Einzeltermin 14,- €)
Patricia Bermúdez de Baierl, zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin

♥ Limani – Bewegung für Frauen mit Übergewicht

Einfache Schrittkombinationen zu peppiger Musik bringen Kreislauf und Laune in Schwung. Mit Kräftigungs-, Dehnungs-, Entspannungsübungen. (Krankenkassen-Zuschuss möglich)
Do. 20. Sept.-13. Dez. (12x) **132,- €**
Kurs 1: 8:30-10:00, Kurs 2: 10:15-11:45
Ruth Pawelke, Sportlehrerin, HP für Psychotherapie

Mehr Stille im Kopf

Sie arbeiten viel und denken immerzu nach? Lernen Sie entspannt zu sein, indem Sie Stille zulassen und Denkmuster durchbrechen. Wir arbeiten mit Körperwahrnehmung, Stilleübungen und Verstärken und Stoppen von sich wiederholenden Gedanken.
Do. 20. Sept.-15. Nov. (8x), 18:00-19:30 **88,- €**
Schnupperkurs: Sa. 15. Sept., 15:30-17:30 **20,- €**
Laura Vonnegut, Dipl.-Päd., Praktikerin der Grinberg Methode

Freie Bewegung (Stopping Movement)

Mit viel Spaß und zu toller Musik erobern wir uns den Reichtum unserer Bewegungen zurück und lockern Anspannungen (wie z. B. den Kiefer oder die Schultern). Im Kopf kann Stille einkehren und der Körper genießt das freie und kraftvolle Bewegungserlebnis.
Do. 20. Sept.-15. Nov. (8x), 19:30-21:00 **88,- €**
Schnupperkurs: Sa. 15. Sept., 13:00-15:00 **20,- €**
Laura Vonnegut, Dipl.-Päd., Praktikerin der Grinberg Methode

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!
Termin: Fr. 21. Sept. + 5. Okt. + 19. Jan., 18:00-19:30 **38,- €**
Barbara Klobouk, Tanzpädagogin ITA®, Dipl.-Mind-Body-Coach

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. 24. Sept.-3. Dez. (10x), 20:00-21:30 **110,- €**
Christine Pretzl, Hatha-Yoga-Lehrerin (Anusara-Yoga)

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. 25. Sept.-23. Okt. (5x), 17:00-18:00 **40,- €**
Barbara Klobouk, zertif. BB-Kursleiterin nach dem BeBo®-Konzept

NEU Iyengar-Yoga – Einsteigerinnen

Siehe Kursbeschreibung am 19. September
Mi. 26. Sept.-12. Dez. (10x), 19:45-21:15 **110,- €**

Hatha Yoga am Abend

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 wohlthuende Wirkung der Asanas (Haltungen) zu erleben.
Mi. 26. Sept.-21. Nov. (8x), 17:45-19:15 **88,- €**
Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

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. 27. Sept.-13. Dez. (10x), 16:00-17:00 **80,- €**
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. 27. Sept.-13. Dez. (10x), 17:00-18:00 **80,- €**
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

OKTOBER

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. 5. Okt.-14. Dez. (10x), 16:30-18:00 **110,- €**
Alexandra Strell, Hatha-Yoga-Lehrerin

VGA Verhüten ohne Hormone – wie geht das?

Sicher verhüten mit Zyklusbeobachtung, Diaphragma und Co. Eine Übersicht über nebenwirkungsfreie Methoden.
Mo. 8. Okt., 20:00, bitte bis Fr. 5. Okt. anmelden **6,-/4,- €**
Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Yoga und Chanten

Yoga und das Singen von Mantras macht glücklich und gesund. In Bewegung, Atmung, Gesang, Musik und Stille erleben wir bunte Facetten unseres Seins. Die Verbindung von Körper- und Stimmentführung öffnet unser Herz und schenkt uns Energie!
Di. 9. Okt.-18. Dez. (10x), 9:30-10:00 **110,- €**
Schnupperkurs: Di. 2. Okt., 9:30-11:00 **11,- €**
Rahel Wagner, Dipl.-Soz.päd. (B. A.), zertif. Yogalehrerin (BYV)

Hallux valgus – Großzehe auf Abwegen

Eine Alternative zur OP: Gezielte Fußgymnastik und Massage können zu Linderung, im besten Falle sogar zu Heilung führen.
Sa. 13. Okt., 9:00-13:00 **40,- €**
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

NEU Selbst-Hypnose für zu Hause

Hypnose ist eine sanfte, sehr effektive Methode um erwünschte Veränderungen (Selbstbewusstsein, Essverhalten, Stressempfinden etc.) schneller zu erreichen. Was ist Hypnose eigentlich genau und wie erstelle ich mir eine Selbst-Hypnose für zu Hause?
So. 14. Okt., 10:00-13:00 **30,- €**
Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, Hypnotherapeutin

VGA Hochsensibel: keine Krankheit – ein Wesensmerkmal

Bin ich oder jemand in meinem Umfeld hochsensibel? Was bedeutet das für Alltag, Schule/Arbeit, in der Familie, für eine Partnerschaft? Wir sprechen darüber!
Mo. 15. Okt., 20:00, bitte bis Fr. 12. Okt. anmelden **6,-/4,- €**
Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, Hypnotherapeutin

Ausführlichere Beschreibungen mancher Kurse finden Sie auf unserer Homepage!

♥ Workshop für Frauen mit Bluthochdruck

Was können wir ganz konkret tun, wenn wir merken, dass unser Blutdruck wieder durch die Decke geht oder dauerhaft zu hoch ist? Ernährung, Bewegung, aber auch meditative Körperübungen können helfen, Stresshormone zu verringern und Selbstheilung anzuregen.
Sa. 20. Okt., 11:00-13:00 **20,- €**
Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

♥ Herz und Gefühl

Manchmal beschleicht uns die leise Ahnung, dass unsere Beschwerden mit Belastung zusammenhängen könnten. Wie können wir unser Leben auf der Stelle etwas leichter machen? Mit Antworten und einfachen Übungen aus Psychologie und Achtsamkeitspraxis.
Sa. 20. Okt., 15:00-17:00 **20,- €**
Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

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.
Mo. 22. Okt., 20:00, bitte bis Fr. 19. Okt. anmelden **6,-/4,- €**
Catherine Weitzdörfer, HP, klassische Homöopathie

✧ Rollentausch! – Workshop für Mädchen von 13-17

Du wolltest schon immer mal in eine andere Rolle schlüpfen? Jungs oder dein Freund nerven dich oder nehmen dich nicht ernst? Wieso nicht mal in einen Jungskörper wechseln? Gesagt – Getan! Zusammen in einer Gruppe von tollen Mädels machen wir uns auf die Reise und entdecken, wer wir sind und was uns ausmacht.
Sa. 27. Okt., 10:00-15:00 + So. 28. Okt., 11:00-15:30 **66,- €**
Ruth Wahl, Theater mit Haut und Haaren, Klinik-Clownin

✧ Selbstverteidigung für Mädchen ab 13

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. 29. Okt. + Di. 30. Okt., 13:00-16:00 **36,- €**
Eva Freymadl, Dipl.-Päd., Selbstbehauptungslehrerin

VGA Wenn die Schilddrüse aus dem Takt gerät

Erfahren Sie Ursachen von Schilddrüsenstörungen, M. Hashimoto & Co. sowie naturheilkundliche Möglichkeiten, die Schilddrüse sanft und effektiv in die Eigenregulation zu bringen.
Mo. 29. Okt., 20:00, bitte bis Fr. 26. Okt. anmelden **6,-/4,- €**
Marion Krause, Heilpraktikerin



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

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.

Ermäßigung

Ermäßigungen sind für Frauen mit niedrigem Einkommen möglich. Fragen Sie bei der Anmeldung nach. Fördermitglieder erhalten 25 % Ermäßigung.

