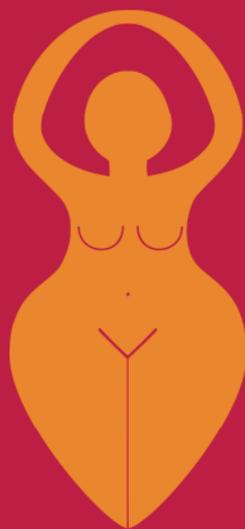




# Ferienprogramm 2019

## Sommer- veranstaltungen für Frauen in Regensburg



Ausführlichere Veranstaltungsbeschreibungen  
unter [www.fgz-regensburg.de](http://www.fgz-regensburg.de)

### **Kräutersinnlichkeit im Sommer**

Ein abendlicher Kräuterspaziergang, bei dem wir die unterschiedlichen Heilkräfte von Kräutern kennenlernen. – Bitte Picknickdecke und einen Snack fürs gemeinsame Picknick mitbringen.

Treffpunkt: Ausgang zum Prüfeninger Schloss

Kursleitung: Ruth Schöner, Dipl.-Sozialpädagogin

Termin: Di. 30.07.19, 18.00-20.30 h

Gebühr: 10,- €

### **Erfüllt Frau sein**

Wir spüren in der Natur der Qualität der Jahreszeit „Sommer“ nach: Wo erlebe ich in mir Fülle? Wodurch fühle ich mich genährt? Welche Frucht ist bei mir gereift?

Treffpunkt: Auf der Winzerer Höhe 31

Kursleitung: Stefanie Mörtlbauer, Sozial- und Wildnispädagogin

Termin: Do. 01.08.19, 18.00-21.00 h, bitte bis Mo., 29.07. anmeld. Gebühr: 30,- €

### **Meditatives Wandern**

Eine Naturwanderung mit Meditation, Phantasie Reisen und Körperwahrnehmungsübungen.

Anforderungen: Kondition für 3-4 Stunden Wanderung, feste Wanderschuhe

Treffpunkt: Parkplatz am See in Wiesenfelden

Kursleitung: Regine Röhn, Sport- und Religionspädagogin

Termin: So. 04.08.19, 10.00-16.00 h

Gebühr: 33,- €

**FrauenGesundheitsZentrum e.V.**

[www.fgz-regensburg.de](http://www.fgz-regensburg.de)

# Ferienprogramm 2019

## **Achtsamkeit schnuppern**

Durch praktisches Ausprobieren lernen wir Verfahren zum Abbau von Stress und zum Aufbau von innerer Ruhe und Gelassenheit kennen.

Kursleitung: Dr. Christine Häcker, Dipl.-Psychologin

Termin: Di. 06.08.19, 19.00-21.00 h

Gebühr: 20,- €

## **Frauen-Schafkopf-Treff**

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

Ort: Spitalgarten, St.-Katharinen-Platz 1

Beitrag: 2,- €

Leitung: Claudia Burmeister, Mitarbeiterin im Frauengesundheitszentrum

Termin: Mi. 07.08.19, 18.00-21.00 h, bitte bis Fr. 02.08. tel. anmelden

## **Naturrituale – die Kraft der Elemente im Alltag**

Wir lernen, wie wir die vier Elemente Luft, Feuer, Wasser und Erde positiv für unseren Lebensalltag nutzen können.

Treffpunkt: Praxis Catherine Weitzdörfer, Agnesstr. 48, Regensburg

Kursleitung: Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, klassische Homöopathie

Termin: Do. 08.08.19, 18.00-21.00 h

Gebühr: 30,- €

## **Wohlfühlen mit Thai Yoga Massage**

Workshop auf den Grundlagen der Thai Yoga Massage, die einfach und wirksam umgesetzt werden können.

Die Massage wird bekleidet durchgeführt.

Kursleitung: Christiane Schmöller, Thai-Yoga-Massage-Praktikerin

Termin: Di. 13.08.19, 17.00-20.00 h

Gebühr: 30,- €

## **Märchenhafter Wohlfühlabend**

In gemütlicher Frauenrunde stärken wir Körper, Geist und Seele mit Märchenweisheiten, einer Handmassage und weiblicher Energie. – Bitte ein Handtuch und eine kleine vegetarische Speise fürs gemeinsame Abendessen mitbringen.

Kursleitung: Erika Beeh (Access Bars®) und Marion Schulz (Coaching)

Termin: Mi. 14.08.19, 18.30-21.00 h

Gebühr: 25,- €

## **Intensivwoche Yoga**

Für Einsteigerinnen und Geübte.

Kursleitung: Petra Wimmer, Yogalehrerin

Termin: Mo.-Fr. 19.08.-23.08.19, je 11.00-12.30 h

Gebühr: 55,- €

## **Selbstliebe – ein spürbares Abenteuer**

Durch praktische Impulse entdecken wir erneut die Liebe zu uns selbst und bringen sie wieder zum Strahlen.

Kursleitung: Erika Beeh, Access Bars®, Anwendungen und Tools

Termin: Mi. 21.08., 18.30-21.00 h

Gebühr: 25,- €

Grasgasse 10 (Rückgeb.)

93047 Regensburg

Tel. 0941 81644

Fax 0941 893473

fgz-regensburg@gmx.de

www.fgz-regensburg.de

## **Öffnungszeiten**

Mo 08.30 – 11.00

18.00 – 20.00

Mi 08.30 – 11.00

Do

15.30 – 17.30

Fr 08.30 – 11.00