


 **Selbstverteidigung für Mädchen ab 13 Jahren**  
 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. 28. - Di. 29. Okt. (2x), 13:30-16:30** 42,- €  
 Eva Freymadl, Dipl.-Pädagogin, Selbstbehauptungslehrerin

**NOVEMBER**

**VGA Körperliche Folgen von Magersucht**   
 Weitere Infos siehe waagnis.de oder waagnis-Flyer

**Mo. 4. Nov., 20:00, bitte bis Do. 31. Okt. anmelden**

**Das Herz aufräumen: vergeben und verzeihen**  
 Wir alle wurden verletzt oder haben andere verletzt. Schuld, Scham, Wut und Angst halten die Kränkung im Körper, belasten unser Herz. Vergeben als achtsamen Prozess des Freigebens und sich selber Annehmens zu gestalten, eröffnet neuen Freiraum im eigenen Herzen.

**Sa. 9. Nov., 10:00-18:00** 70,- €  
 Rita Weininger, system. Therapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**NEU VGA Ab heute bin ich gut genug**  
 Es geht darum, wie wir unsere innere Kritikerin als Verbündete gewinnen, Belastungen lösen und tiefgreifende Veränderungen bewirken. – Siehe auch Seminar am 17.11.

**Mo. 11. Nov., 20:00, bitte bis Fr. 8. Nov. anmelden** 6,-/4,- €  
 Heike Cetto, Heilpraktikerin für Psychotherapie, IFS-Therapeutin

**Entdecke die Freude an deinem Körper**  
 Tanztherapeutische Übungen stärken eine gesunde, freudvolle Körper- und Selbstwahrnehmung. Eingeladen sind v. a. Frauen, die nach traumatischen Erfahrungen oder im Rahmen einer Essstörung den Bezug zu ihrem Körper verloren haben. – Keinerlei Vorkenntnisse nötig.

**Sa. 16. Nov., 14:00-16:00 und 16:30-18:30** 40,- €  
 Gabriela Geß, Tanz- und Paartherapeutin (HPG)

**NEU Ab heute bin ich gut genug**  
 Selbstachtung und Mitgefühl sind der Schlüssel für einen heilsamen Zugang zu unserer Innenwelt. Der wertschätzende Dialog mit inneren Anteilen ermöglicht es, Frieden zu schließen mit der Kritikerin in uns und unsere Selbstliebe zu stärken.

**So. 17. Nov., 10:00-13:00 und 14:00-16:00** 50,- €  
 Heike Cetto, Heilpraktikerin für Psychotherapie, IFS-Therapeutin

**VGA Naturheilkundliche Begleitung bei Brustkrebs**  
 Begleitend zu den schulmedizinischen Behandlungen gibt es viele naturheilkundliche Möglichkeiten, um das Immunsystem zu stärken und mit weniger Nebenwirkungen durch diese Erkrankung zu kommen.

**Mo. 18. Nov., 20:00, bitte bis Fr. 15. Nov. anmelden** 6,-/4,- €  
 Marion Plank, HP, Komplementär-medizinische Zusatzausbildung

**Geburt und Sterben – zwei Seiten des Lebensrads**  
 Was verändert das in uns, wenn wir Sterben als Analogie zur Geburt begreifen? An diesem Tag setzen wir uns mit dem Sterbeprozess als „Himmelsgeburt“ auseinander – mit Bewegungsmeditationen, Bildreisen und Systemischen Ritualen\* im Lebensrad. Für Betroffene, Angehörige, Begleitende, Interessierte.

**So. 24. Nov., 10:00-17:00** 70,- €  
 Andrea Pilchowski, Heilpraktikerin und Sterbeamme

**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. 25. Nov., 20:00, bitte bis Fr. 22. Nov. anmelden** 6,-/4,- €  
 Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, klassische Homöopathie

**Wohlfühlen mit Thai Yoga Massage**  
 Thai Yoga Massage ist eine uralte heilsame Berührungsform, die zu tiefer Entspannung führt. An zwei Abenden lernen Sie in Partnerarbeit einfache Praktiken in Bauch- und Rückenlage – von den Füßen bis zum Kopf. Die Massage wird bekleidet durchgeführt.

**Di. 26. Nov.-10. Dez. (2x), 19:00-20:30** 22,- €  
 Christiane Schmölleser, Thai-Yoga-Massage-Praktikerin

**Gesunde Hände – vom Zupacken und Loslassen**  
 Anatomisch richtig bewegte Hände sind voll belastbar und schmerzen nicht. Erobern Sie sich die geniale Bewegungsfreiheit Ihrer Hände zu rück! Funktionelle Übungen für den Alltag – wirksam gegen Arthrosen, Arthritis, Karpaltunnel-Syndrom usw.

**Do. 28. Nov., 18:00-20:30** 25,- €  
 Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

**NEU Wenn Schlafen schwierig ist ...**  
 Was können wir selbst ganz konkret tun, um unseren Schlaf zu verbessern und körperlich wie innerlich wieder zur Ruhe zu kommen? Mit Antworten aus Medizin und Psychologie und einem ausgiebigen „Handwerks“teil.

**Sa. 30. Nov., 11:00-14:00** 30,- €  
 Birgit Kübler, Sexualberaterin und Psychotherapeutin (HP)

 *Das ganz besondere Weihnachtsgeschenk:*  
*Ein Gutschein vom FrauenGesundheitsZentrum* 

**DEZEMBER**

**Hatha Yoga am Abend** (KK-Zuschuss möglich)  
 Siehe Kursbeschreibung am 2. Oktober

**Mi. 4. Dez.-5. Feb. (8x), 17:45-19:15** 88,- €  
**Mi. 4. Dez.-5. Feb. (8x), 19:30-21:00** 88,- €  
 Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

**NEU Räuchern und Rituale in den Rauhnächten**  
 Die Rauhnächte stehen vor der Tür. Eine magische Zeit zwischen Weihnachten und Dreikönigstag! In diesem Praxiskurs erfahren Sie, wann und wie man an diesen besonderen Tagen räuchert, verbunden mit kleinen Ritualen. Sie probieren vieles selbst aus!

**Sa. 7. Dez., 14:00-16:30** 25,- €  
 Anita Schmidt, schamanische Praktikerin

**JANUAR**

**Yoga für Schwangere** (KK-Zuschuss möglich)  
 Siehe Kursbeschreibung am 24. September

**Di. 7. Jan.-31. März (12x), 11:15-12:45** 132,- €

**Iyengar-Yoga**  
 Siehe Kursbeschreibung am 11. September

**Mi. 8. Jan.-1. April (12x), 8:30-10:00** 132,- €

**Limani – funktionelles Training bei Übergewicht**  
 Siehe Kursbeschreibung am 19. September

**Do. 9. Jan.-2. April (12x)** (KK-Zuschuss möglich) 132,- €  
**Kurs 1: 9:00-10:30** 132,- €  
**Kurs 2: 10:45-12:15** 132,- €

**VGA Natürlich entspannt durch die Wechseljahre**  
 Selbsthilfe mit Naturheilkunde und die Möglichkeiten der Homöopathie – so kommen wir ohne Hormongaben durch diese anspruchsvolle Zeit.

**Mo. 13. Jan. 20:00, bitte bis Fr. 10. Jan. anmelden** 6,-/4,- €  
 Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, klassische Homöopathie

**Yoga und Chanten**  
 Siehe Kursbeschreibung am 8. Oktober

**Schnupperkurs : Di. 14. Jan., 9:30-11:00** 11,- €

**XL-Yoga**  
 Siehe Kursbeschreibung am 25. Oktober

**Fr. 17. Jan.-27. März. (10x), 16:30-18:00** 110,- €

**NEU Stabil auch in Krisenzeiten**  
 Um Krisen gut meistern zu können, brauchen wir starke psychische Widerstandskraft, auch Resilienzkräft genannt. Wir lernen hilfreiche Strategien, um unsere persönliche Resilienz zu stärken und den großen und kleinen Krisen des Lebens möglichst stabil begegnen zu können.

**Sa. 18. Jan., 14:00-17:00** 30,- €  
 Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, Bewusstseins-Coach

**Yoga und Chanten**  
 Siehe Kursbeschreibung am 8. Oktober

**Di. 21. Jan.-31. März. (10x), 9:30-11:00** 110,- €

**NEU Herzensangelegenheit: Mut für eine neue Liebe**  
 Die Sehnsucht nach einer Partnerschaft kann ganz schön viele Kräfte binden. Wie wäre es, wenn du all deine Energie in die Persönlichkeit steckst, die entdeckt werden will? Wie viel Energie wird dann frei? Mit anschaulichen Methoden aus der hypno-systemischen Arbeit hat jede Frau die Möglichkeit, sich und eine neue Partnerschaft in den Blick zu nehmen.

**Mi. 22. Jan., 18:00-21:00** 30,- €  
 Eva Tillmetz, Paar- und Familientherapeutin (DGSF)

***Göttinnen-Festmahl: Die Göttin und die Märchen***  
 In vielen traditionellen Märchen lassen sich Hinweise auf die Große Göttin und auf frauenfreundliche Gesellschaftsstrukturen finden. Barbara erzählt von Frau Holle, Dornröschen und Co. und gibt Hinweise auf das darin verborgene Wissen.

**Ort: Rosenpalais, Minoritenweg 20, Regensburg**  
**Fr. 24. Jan., 19:00-ca. 22:00** 50,- €  
**inkl. Drei-Gänge-Menü und Erzählungen**  
 Dr. phil. Barbara Bötsch, freie Religionswissenschaftlerin

**Stimme entfallen**  
 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 jeglicher Bewertung.

**Sa. 25. Jan., 10:00-19:00** 75,- €  
 Beate Echlter, Atem- und Stimmpädagogin, GFK-Trainerin

**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. 25. Jan., 10:00-16:00** 53,- €  
 Eva Freymadl, Dipl.-Pädagogin, Selbstbehauptungslehrerin

**Klangmassage zum Kennenlernen**  
 In Partnerarbeit stellen Sie nach Anleitung tibetische Klangschalen auf den bekleideten Körper und erleben deren tief berührende, Vertrauen stärkende und harmonisierende Wirkung.

**Fr. 31. Jan., 17:00-19:00** 20,- €  
 Martina Röhn, Klangmassage nach Peter Hess

**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. 31. Jan., 19:00-21:30 + Sa. 1. Feb., 9:30-12:30, 14:00-17:30** 85,- €  
 Angela Leierseder, Familientherapeutin (DGSF), Supervisorin

**FEBRUAR**

**Was es bedeutet, hochsensibel zu sein**  
 Für hochsensible Menschen ist es oft schwer, ihren Alltag zu meistern. Dafür braucht es Akzeptanz, Selbstvertrauen und Strategien, die auch im Alltag gut anwendbar sind. Wir üben diese Strategien ein und helfen uns im gegenseitigen Austausch.

**So. 2. Feb., 14:00-17:00** 30,- €  
 Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, Psych-K®-Coach

**Brustgesundheit: Mich gut fühlen ...**  
 Eingebettet in einen liebevollen Kontext, üben Sie eine wirksame Methode der Brustselbstuntersuchung. Durch aufmerksame Zuwendung lernen Sie Ihre Brüste gut kennen und finden zu Vertrauen und Sicherheit.

**Fr. 7. Feb., 17:00-19:00** 20,- €  
 Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

**NEU Mein Frau-Sein und Erotik**  
 Wie kann ich mein Frau-Sein mit Freude erspüren und in meine erotische Kraft kommen? Ganz für mich! Drei Stunden zum Wohlfühlen ... Bitte leckeres Fingerfood mitbringen sowie schön und bequem kleiden.

**Sa. 8. Feb., 15:00-18:00** 30,- €  
 Birgit Kübler, Sexualberaterin und Psychotherapeutin (HP)

**FÖRTBILDUNG**  
**Homöopathie bei gynäkologischen Problemen**  
 Das Seminar widmet sich der homöopathischen Behandlung von gynäkologischen Symptomen wie vaginale Trockenheit, Libidoverlust, wiederkehrenden Harnwegsinfekten, Menstruations- oder Wechseljahresbeschwerden. Sie erfahren die Grundlagen der Homöopathie sowie Komplexmittelhomöopathie und wie bewährte Indikationen und Maßnahmen idealerweise aussehen. Gerne werden die persönlichen Wünsche der Teilnehmerinnen mit einbezogen. Für Gynäkologinnen, Heilpraktikerinnen und andere Interessierte.

**Fr. 14. Feb., 18:00-21:00 + Sa. 15. Feb., 10:00-17:00** 160,- €  
 Beatrix Szabó, Heilpraktikerin, klassische Homöopathie

**NEU Selbstbewusst in Beruf und Alltag!**  
 Vielen Frauen fällt es schwer, für sich und ihre Bedürfnisse einzustehen. Dabei helfen schon kleine „Tricks“ aus der Theaterwelt, die eigene Wirkung auf andere positiv zu verändern. In diesem Workshop probieren wir das in geschütztem Umfeld aus. – Keine Vorkenntnisse nötig!

**Sa. 15. Feb., 10:00-16:30** 60,- €  
 Eva Marianne Schulz, staatl. gepr. Schauspielerin & Sprecherin

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

**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 aus dem 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,- €/Monat sind Sie dabei – höhere Beiträge 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 Infos zu Unterstützungsmöglichkeiten, aber auch zu einzelnen Kursen finden Sie unter [www.fgz-regensburg.de](http://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 eine Bewerbung an [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de)

  
**Kurse Beratungen Vorträge Selbsthilfegruppen**  
**Programm**  
 September 2019 bis Februar 2020  
**FrauenGesundheitsZentrum e.V.**





## 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 (Ermäßigung n. Absprache)

### Weitere Angebote:

- Einzelanpassung Diaphragma (90,- € zzgl. Diaphragma)
- FrauenärztInnen-Infos
- Gesundheitsbibliothek
- Verkauf von Themenbroschüren (z. B. Schilddrüse, Myome, Wechseljahre ...), Schutzpfeifen, Menstruationsschwämmchen
- Informationsmaterial zu Mammografiescreening, Gebärmutterentfernung, Verhütung u. a.
- Geschenk-Gutscheine
- Menstruationstassen zur Ansicht und zum Verleih
- Räume mieten



**Mädchen-Kurse**  
Ermäßigung möglich

**VGA**

**Vortrags- und Gesprächsabend**  
Bitte bis Freitag vorher anmelden



**Beratungsstelle zu Essstörungen**  
www.waagnis.de

### Henriette Zackel:

Jahrg. '83, Dipl.-Soz.päd., Hauptberuflich: Stadtbau Regensburg. Im FGZ: organisatorische und inhaltliche Mitarbeit seit 2003

## SEPTEMBER

### Iyengar-Yoga

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

**Mi. 11. Sept.-18. Dez. (14x), 8:30-10:00 (Schnupperstunde 12,- €, Einzeltermin 14,- €)** 154,- €

Patricia Bermúdez de Baierl, zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin

### Limani – funktionelles Training bei Übergewicht

Zu flotter Musik üben Sie Bewegungen des „täglichen Lebens“ wie aufstehen, aufrichten, heben, gehen und tragen. Mit demerspüren der richtigen Position gelingt es, Gelenke und Rumpf zu stabilisieren sowie Balance, Flexibilität und Koordination zu verbessern. Das dient u. a. der Verletzungsprävention. Jetzt können Sie gestärkt den Herausforderungen des Alltags begegnen.

**Do. 19. Sept.-19. Dez. (12x) (KK-Zuschuss möglich)**  
**Kurs 1: 9:00-10:30** 132,- €  
**Kurs 2: 10:45-12:15** 132,- €

Ruth Pawelke, Sportlehrerin, Heilpraktikertikerin für Psychotherapie

### Yoga für Schwangere (KK-Zuschuss möglich)

Durch Bewegung, Atmung, Musik und Meditation erlebst du freudig die bunten Facetten deiner Schwangerschaft, findest in deine Mitte, zu deiner Kraft und deinem Urvertrauen, um die inneren und äußeren Veränderungen dieser Zeit erfolgreich zu meistern.

**Di. 24. Sept.-17. Dez. (12x), 11:15-12:45** 132,- €  
Rahel Wagner, Sozialpädagogin, zertif. Yogalehrerin (BYV)

### Was passiert in meinem Körper? Für 9-12-Jährige

Du befindest dich auf einer aufregenden Zeitreise zum Erwachsenwerden. Der Körper und vieles andere 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.

**Sa. 28. Sept., 10:00-16:00** 10,- €  
Stefanie Aumer, Dipl.-Sozialpädagogin, Beraterin, Sexualpädagogin

### Jahreskreisfest und Frauenkraft – Erntedank

Zur Herbsttagundnachtgleiche spüren wir mit Phantasieereisen, Tanz und Naturritualen dem inneren und äußeren Gleichgewicht in unserem Leben nach und richten unser Augenmerk mit Dankbarkeit und Wertschätzung auf unsere persönliche Ernte des Frauseins.

**So. 29. Sept., 16:00-19:00** 30,- €  
Catherine Weitzdörfer, HP, klass. Homöopathie, Ritualleiterin

### Freie Bewegung

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.

**Mo. 30. Sept.-25. Nov. (8x), 20:00-21:30** 88,- €  
Laura Vonnegut, Dipl.-Päd., Praktikerin der Grinberg Methode

## OKTOBER

### Yoga und Chanten

Siehe Kursbeschreibung am 8. Oktober

**Schnupperkurs : Di. 1. Okt., 9:30-11:00** 11,- €

### Hatha Yoga am Abend (KK-Zuschuss möglich)

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 wohltuende Wirkung der Asanas (Haltungen) zu erleben.

**Mi. 2. Okt.-27. Nov. (8x), 17:45-19:15** 88,- €  
**Mi. 2. Okt.-27. Nov. (8x), 19:30-21:00** 88,- €

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

### Hallux valgus – Großzehe auf Abwegen

Eine Alternative zur OP: Gezielte Fußgymnastik und Massage können zu Linderung, im besten Falle sogar zu Heilung führen.

**Sa. 5. Okt., 9:00-13:00** 40,- €  
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

### Yoga und Chanten

Yoga und das Singen von Mantras macht glücklich und gesund. Durch Bewegung, Atmung, Gesang, Musik und Stille erleben wir bunte Facetten unseres Seins. Die Verbindung von Körper- und Stimmerfahrung öffnet unser Herz, schenkt uns Energie und Lebensfreude!

**Di. 8. Okt.-17. Dez. (10x), 9:30-11:00** 110,- €  
Rahel Wagner, Sozialpädagogin, zertif. Yogalehrerin (BYV)

### NEU Frauenfitness ab 50

Mit ansprechender Musik kommen wir in Schwung und lockern den Körper von Kopf bis Fuß. Für Gymnastikübungen gehen wir auf die Matte und werden abwechselnd mobilisieren, dehnen und kräftigen. Teilnehmerinnen mit Einschränkungen und körperlichen Schwierigkeiten sind herzlich willkommen und werden ihren Möglichkeiten entsprechend mitmachen können.

**Do. 10. Okt.-16. Jan. (12x), 16:00-16:55** 96,- €  
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. 10. Okt.-16. Jan. (12x), 17:00-17:55** 96,- €  
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

### 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.

**Do. 10. Okt., 18:00-20:30** 25,- €  
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

### Tanz, tanz, beweg 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. 11. + 25. Okt., 8. Nov. (3x), 18:00-19:30** 38,- €  
Barbara Klobouk, Tanzpäd. ITA®, Dipl.-Mind-Body-Coach

### 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. 14. Okt. 20:00, bitte bis Fr. 11. Okt. anmelden** 6,-/4,- €  
Marion Krause, Heilpraktikerin

### 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. 15. Okt.-19. Nov. (5x), 19:00-20:00** 40,- €  
Barbara Klobouk, zertif. BB-Kursleiterin nach dem BeBo®-Konzept

### 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. 17. Okt.-21. Nov. (5x), 18:00-19:00** 40,- €  
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

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

### NEU Innere Ruhe statt Riesenappetit

Innere Ruhe tut gut. Sie kann frei machen von Riesenappetit und übermäßigem Essen. Dabei können verschiedene Entspannungsmethoden helfen. Durch Achtsamkeitsübungen und Qigong wird die Körperwahrnehmung verfeinert – auch für Hunger, Sättigung oder Durst. Sie spüren Ihre individuellen Bedürfnisse, oft einfach nach Nichtstun oder Schlaf. Es ist auch Raum für Erfahrungsaustausch rund ums Essen.

**Fr. 18. Okt.-22. Nov. (4x), 17:15-18:45** 44,- €  
Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotrophologin, Gestalttherapeutin

### NEU

### BIODANZA – im „Tanz des Lebens“ zu mehr Lebensfreude

Biodanza ist ein tanzpädagogisches System mit viel Spaß und freiem Selbstausdruck. Durch eine bestimmte Abfolge von ausgewählten dynamischen und meditativen Tänzen wird Stress abgebaut und tiefe Regeneration erfahrbar. Probieren es aus, komm tanzen! – Keine Vorkenntnisse nötig.

**Sa. 19. Okt. 14:00-18:00** 40,- €  
Gaby Pistor, zertif. Biodanza-Leiterin, Entspannungstherapeutin

### VGA Verhüten ohne Hormone – wie geht das?

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

**Mo. 21. Okt. 20:00, bitte bis Fr. 18. Okt. anmelden** 6,-/4,- €  
Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

### NEU VGA Sicher feiern!

Als Frau sicher feiern zu gehen, ist keine Selbstverständlichkeit. Wie es doch gelingen kann, klären wir anhand folgender Fragen: Wie kann ich mich gegen Anmache wehren? Wie komme ich sicher nach Hause? Was tun, wenn es doch zu einem Übergriff gekommen ist? Wir lassen uns den Spaß nicht nehmen!

**Mi. 23. Okt. 19:00, bitte bis Mo. 21. Okt. anmelden** 6,-/4,- €  
Simone Seitz, Sozialpädagogin, Frauennotruf e.V. Regensburg

### XL-Yoga

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. 25. Okt.-13. Dez. (7x), 16:30-18:00** 77,- €  
Alexandra Strell, Hatha-Yoga-Lehrerin

### Entdecke deine Superkraft! Für 8-12-Jährige

An alle Superheldinnen und die, die es gern werden möchten. In diesem Kurs machen wir uns auf Entdeckungsreise, welche Kräfte in uns stecken. Wir erforschen unsere Gefühle, Gedanken, Stärken und werden uns unserer SELBSTbewusst. Mit verschiedenen Übungen, Spielen und kreativen Methoden lernst du deine Superkraft ein Stück weit näher kennen.

**Mo. 28.-Di. 29. Okt. (2x), 10:00-13:00** 42,- €  
Birgit Koch, Sozialpädagogin, Stark+Fair-Trainerin



## 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 BYLADEM1RBB

### 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 teilnimmt.

**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. Studentinnen erhalten 10 % Ermäßigung.

