



# FERIEN 2021 für Frauen im



♀ Ermäßigung bei finanziellem Engpass  
nach Selbsteinschätzung bis zu 50 % möglich.

## Kräutersinnlichkeit im Sommer

Der Sommer erfreut uns mit einer Vielfalt von Kräutern, die alle Sinne ansprechen. Bei einem Kräuterspaziergang lernen wir Heilkräfte, Mythen und Anwendungsmöglichkeiten heimischer Kräuter und Bäume kennen. Am Ende können bei einem Picknick kulinarische Kräuterschätze gekostet werden. – Bitte Picknickdecke und einen Snack fürs gemeinsame Picknick mitbringen.

Treffpunkt: Aufgang zum Prüfeninger Schloss

Kursleitung: Ruth Schöner, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

**Termin: Fr. 30.07.21, 18.00-20.30 h**

**10,- €**

## Erfüllt Frau sein

Wir erleben die Qualität der Jahreszeit „Sommer“ – Fülle innen und außen wahrnehmen und ehren. Dazu nutzen wir auch die Energie des nahenden Neumondes, um uns mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen in der Natur folgenden Fragen zuzuwenden: Wo erlebe ich Fülle in meinem Leben? Wodurch fühle ich mich genährt? Welche Frucht ist bei mir dieses Jahr gereift? Wie kann ich sie behüten und stärken? Bei passender Witterung folgt ein gemütlicher Ausklang am Lagerfeuer und das Teilen und Verspeisen selbstgemachter Leckereien.

Treffpunkt: Auf der Winzerer Höhe 31

Kursleitung: Stefanie Mörtlbauer, Sozial- und Wildnispädagogin

**Termin: Fr. 06.08.21, 18.00-21.00 h**

**45,- €**

## 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.

Treffpunkt: Frauengesundheitszentrum

Kursleitung: Beate Echlter, Atem- und Stimpfpädagogin, GFK-Trainerin

**Termin: Sa. 07.08.21, 10.00-19.00 h**

**135,- €**

**Anmeldung unter:**

Tel. 0941 / 8 16 44 | [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de) | [www.fgz-regensburg.de](http://www.fgz-regensburg.de)  
Grasgasse 10 | 93047 Regensburg

# FERIENPROGRAMM 2021

## Fit am Morgen mit Qigong – Die sanfte Energie erleben\*

Qigong ist ein chinesisches Übungssystem und hat eine lange Tradition. Qigong wird praktiziert, um gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Qigong am Morgen ermöglicht uns Vitalität und neue Kräfte für den Tag zu sammeln. „Qi“ steht für Lebensenergie, man kommt zur Ruhe und sammelt Kraft für den Tag. Wir lassen Energie durch unseren Körper fließen, fühlen uns dadurch gestärkt, leistungsfähiger und lebendig. Durch leicht erlernbare, fließende Bewegungen kommen wir ins Gleichgewicht. In kleinen Gruppen entdecken wir uns selbst. Ein Kurs für alle Frauen, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Treffpunkt: Frauengesundheitszentrum

Kursleitung: Gisela Zappe-Fischer, Qigonglehrerin

**Termin: Di.-Fr. 10.08.-13.08.21, je 10.00-11.00 h 48,- €**

## Dancing Queen – Frei Lebendig Offen Weiblich ONLINE

Erwecke die Tänzerin in dir und verbinde dich über die Musik mit deinem Körper. Du bist eingeladen dich so zur Musik zu bewegen, wie es dir gefällt und guttut. Dein Körper übernimmt die Führung. Bringe so auf deine ganz eigene Art und Weise zum Ausdruck, was gerade in dir lebendig ist – völlig frei und ganz individuell - sodass Vitalität und Lebenskraft wieder fließen können. Nach einem gemeinsamen Ankommen und einer kleinen Achtsamkeitsübung werden wir zusammen ca. 80-90 Minuten tanzen, bevor wir in eine Abschluss-Runde gehen und nachspüren, was in uns nachwirkt.

Treffpunkt: online über Zoom

Kursleitung: Stefanie Mörtlbauer, Sozial- und Wildnispädagogin

**Termin: Do. 12.08.21, 18.00-21.00 h 45,- €**

## Ahninnenkraft und Kräuterweisheit

Das Wissen um die (Heil-)Kräuter und die innige Verbundenheit mit Mutter Erde und ihren Zyklen war von alters her die ganz eigene Domäne der Frauen. In jeder von uns schlummert noch dieses Wissen und Fühlen dazu, doch leider sind wir durch die stark patriarchalen und materialistischen Prägungen unserer Zeit von dieser uralten Verbindung heute meist sehr abgeschnitten. In der Natur, in der Fülle der Kräuter dieser Zeit, machen wir uns gemeinsam auf die Reise, uns mit dieser uralten Frauenkraft wieder zu verbinden, das Band zu unseren Ahninnen zu finden und zu festigen, um so immer wieder auf unsere kollektive Kraft und Weisheit zugreifen zu können.

Treffpunkt: Wiese nahe Krachenhausen an der Naab, kurz vor Kallmünz

Kursleitung: Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, Ritualleiterin

**Termin: So. 15.08.21, 16.00-19.00 h 45,- €**

## Intensivwoche Yoga\*

Für Einsteigerinnen und Geübte.

Kursleitung: Petra Wimmer, Yogalehrerin

**Termin: Mo.-Fr. 16.08.-20.08.21, je 11.30-13.00 h 80,- €**

\* Veranstaltungen, die auch online stattfinden, falls Corona-Lage es erfordert.