



# FERIEN 2022 für Frauen im



**\*Ermäßigung bei finanziellem Engpass möglich.  
Bitte sprechen Sie uns an!**

## Kräutersinnlichkeit im Sommer

Der Sommer erfreut uns mit einer Vielfalt an 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

**Termin: Fr. 29.07.22, 18.00-20.30 Uhr**

**10,- €**

## Frauenkreis – die magische Kräuterapotheke und das Vermächtnis der weisen Frauen

Im Sommer, wenn viele unserer heimischen Kräuter in voller Kraft stehen, haben die Frauen von alters her die Hausapotheken für den Winter gefüllt, haben Kräuter gesammelt – zum Trocknen und um Heilmittel daraus herzustellen. Das werden auch wir tun, Salben und Tinkturen herstellen und uns im Frauenkreis an unsere urweibliche Kraft erinnern. Wir lernen dabei faktisches und auch traditionell-magisches Wissen über die Heilpflanzen.

Ort: Praxis Weitzdörfer, Dr.-Gessler-Str. 18

Kursleitung: Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, Ritualleiterin

**Termin: Fr. 07.08.22, 15.00-19.00 Uhr**

**45,-€\***

## Zeit zu fühlen

In diesem Tagesseminar werden wir uns dem Fühlen und Hinspüren widmen. Wir nähern uns Themen wie Grenzen, Bedürfnisse, Selbstliebe und Vertrauen über aktive Meditationen, Achtsamkeit, körperorientierte Übungen und Entspannung. Somit lernen wir uns selbst und die ehrliche Sprache unseres Körpers immer besser kennen und bringen die Lebenskraft ins Fließen. Bitte bequeme Kleidung und Schreibzeug mitbringen.

Kursleitung: Sabine Hannes, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Termin: Sa. 13.08.22, 10.00-17.00 Uhr**

**75,- €\***

Anmeldung unter: [www.fgz-regensburg.de](http://www.fgz-regensburg.de) | [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de)  
Tel. 0941 81644 | Grasgasse 10 | 93047 Regensburg

# FERIENPROGRAMM 2022

## Meditatives Wandern

Sinnenfreudig und achtsam wandern wir durch Wälder, Wiesen und Felder rund um Wiesenfelden, zum Teil auf dem ostbayerischen Jakobsweg. Mit spirituellen Impulsen wie Meditation, Phantasie Reisen, Körperwahrnehmungsübungen und Poesie streifen wir durch die Natur, entdecken Kraftplätze und kommen innerlich zur Ruhe.

Anforderungen: Kondition für 3 bis 4 Stunden Gehzeit (kaum Höhenmeter), Anpassungsfähigkeit an eine kleine Gruppe, feste Wanderschuhe

Treffpunkt: Parkplatz am See in Wiesenfelden

Kursleitung: Regine Röhn, Sport- und Religionspädagogin

**Termin: So. 14.08.22, 10.00-16.00 Uhr** **33,- €\***

## Frauen-Schafkopf-Treff

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

Ort: Spitalgarten, St.-Katharinen-Platz 1

**Termin: Do. 18.08.22, 17.00 Uhr** **3,- €**

**Bitte bis Mo., 15.08., anmelden!**

## Happy Zyklus – mit Ayurveda Zyklusbeschwerden lindern

Was kannst du selbst im Alltag tun, um deine Hormone zu regulieren? Im Ayurveda gibt es zahlreiche unterstützende Tipps, die du einfach und praktisch sofort umsetzen kannst. Diese werde ich mit dir in diesem Kurs teilen. Dabei liegt der Fokus auf Verdauung und Alltag: unsere Lebensweise eben – die kleinen, aber feinen Gewohnheiten, die es zu durchbrechen gilt, wenn du bereit bist, aktiv zu werden und deine Hormonbalance selbst in die Hand zu nehmen. Du wirst überrascht sein, wie schnell und unkompliziert das Ganze am Ende ist, vor allem aber, wie gut es sich anfühlt. Bist du bereit für deinen gesunden Zyklus? Dann melde dich an!

### Online-Veranstaltung per Zoom

Kursleitung: Diana Damian, Peristeam-Hydrotherapist, Ayurveda-Coach

**Termin: So. 21.08.22, 10.30-12.30 Uhr** **25,- €\***

## Intensivwoche Yoga

Für Einsteigerinnen und Geübte.

Kursleitung: Petra Wimmer, Yogalehrerin

**Termin: Mo.-Fr. 05.09.-09.09.22, 11.30-13.00 Uhr** **65,- €\***

Besuchen Sie uns auch auf:

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



Facebook



Instagram



**FrauenGesundheitsZentrum e.V.**  
Die Bildungs- und Beratungseinrichtung von Frauen für Frauen