

Zeit zu fühlen

Sabine Hannes, Heilpraktikerin für Psychotherapie

So. 6. Nov.-4. Dez. (5 x), 18:00-19:30 65,- €*

Yoni Steaming Basics – Dos and Don'ts

Online-Vortrags- und Gesprächsabend

Diana Damian, Peristeam Hydrotherapist und Ayurveda Coach

Mo. 7. Nov., 20:00, bitte bis Fr. 4. Nov. anmelden 8,-/4,- €

Eine Reise durch die Pubertät – für 9-12-Jährige

Paula Thoma und Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen

So. 13. Nov., 10:00-17:00 35,- €*

VGA Ab heute bin ich gut genug

Heike Cetto, IFS-Therapeutin, Achtsamkeitspädagogin (M.Sc.)

Mo. 14. Nov., 20:00, bitte bis Fr. 11. Nov. anmelden 8,-/4,- €

Yoga für Mädchen und Teenager (13-16 Jahre)

Lisa Bredl, Soz.päd., Yogalehrerin (Hatha, Vinyasa, traumasensibles Y.)

Di. 15. Nov.-13. Dez. (5 x), 16:15-17:15 40,- €*

Hormonbalancetraining bei Zyklusstörungen

Andrea C. Blank, Trainerin

Do. 17. Nov., 17:30-19:30 25,- €*

VGA Verhüten ohne Hormone – wie geht das?

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Mo. 21. Nov., 20:00, bitte bis Fr. 18. Nov. anmelden 8,-/4,- €

Wie kann ich meiner Eifersucht begegnen?

Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

Sa. 26. Nov., 10:00-16:00 60,- €*

Let's get steamy & shimmy! Online-Workshop

Diana Damian, Peristeam Hydrotherapist und Ayurveda Coach

Madeleine Hofmeyer, ganzheitliche Frauengesundheitsberaterin

So. 27. Nov., 17:00-19:00 30,- €*

Know your flow Online-Vortrags- und Gesprächsabend

Paula Thoma, FGZ-Teamfrau

Mo. 28. Nov., 20:00, bitte bis Fr. 25.11. anmelden 8,-/4,- €

Ausführliche Kursbeschreibungen und Infos zu unseren Dozentinnen finden Sie auf unserer Homepage!

DEZEMBER

Meditatives Sitzen

Christina Mayer, Sozialpäd., Entspannungspädagogin

Fr. 2., 9. + 16. Dez., 18:30-19:00 je 2,- €

Ab heute bin ich gut genug

Heike Cetto, IFS-Therapeutin, Achtsamkeitspädagogin (M.Sc.)

Sa. 3. Dez., 14:00-19:00 75,- €*

Selbstverteidigung für Mädchen – Übungsnachmittag

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 10. Dez., 14:00-17:00 24,- €*

Yoga bei Regelschmerzen und Endometriose

Lisa Bredl, Soz.päd., Yogalehrerin (Hatha, Vinyasa, traumasensibles Y.)

Sa. 17. Dez., 13:00-16:00 45,- €*

Die Raunächte – deine Zeit für Reflexion, Träume und NEU-Ausrichtung

Steffi Mörtlbauer, Sozial- & Wildnispädagogin

Ort: Winzerer Höhen

So. 18. Dez. + 8. Jan. (2 x), 18:00-21:00 44,- €*

JANUAR

TaoTantra mit Herz und Sinnen

Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

Sa. 07. Jan., 10:00-16:00 60,- €*

Yoga bei Regelschmerzen und Endometriose

Lisa Bredl, Soz.päd., Yogalehrerin (Hatha, Vinyasa, traumasensibles Y.)

Di. 10. Jan.-14. Feb. (6 x), 17:30-19:00 78,- €*

Hatha Yoga am Abend

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

Mi. 11. Jan.-29. März (12 x), 17:45-19:15 156,- €*

Mi. 11. Jan.-29. März (12 x), 19:30-21:00 156,- €*

(19:30-Uhr-Kurs: Online per Zoom, Krankenkassenzuschuss möglich)

Pilates

Andrea C. Blank, Trainerin

Do. 12. Jan.-16. Feb. (6 x), 16:00-17:00 54,- €*

Hormonbalancetraining bei Zyklusstörungen

Andrea C. Blank, Trainerin

Do. 12. Jan.-16. Feb. (6 x), 17:15-18:15 54,- €*

Selbstbehauptung für Mädchen von 8-12 Jahren

Ewa Pionke-Freymadl, Selbstbehauptungslehrerin

Fr. 13.-27. Jan. (3 x), 15:00-16:30 36,- €*

Meine Lieblingsbrüste (für junge Frauen)

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Fr. 13. Jan., 17:00-19:00 15,- €*

Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung

Eva Freymadl, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 14. Jan., 10:00-16:00 78,- €*

Selbstverteidigung für Frauen

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

So. 15. Jan., 10:00-16:00 78,- €*

Mein Beckenboden – Basiswissen & Übungen to go

Barbara Klobouk, zertif. Beckenboden-Kursleiterin nach BeBo®

Fr. 20. Jan., 16:00-19:00 45,- €*

Entspannungsrituale für den weiblichen Zyklus

Christina Mayer, Sozialpäd., Entspannungspädagogin

Mo. 23. Jan.-13. Feb. (4 x), 18:30-19:30 48,- €*

VGA Natürlich entspannt durch die Wechseljahre

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin

Mo. 23. Jan., 20:00, bitte bis Fr. 20. Jan. anmelden 8,-/4,- €

Sexualität nach den Wechseljahren – ein Wohlfühltag!

Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

Sa. 28. Jan., 10:00-16:00 60,- €*

VGA Gesund sein, artgerecht leben

Martina Röhn, Dipl.-Psychologin, kPNI-Therapeutin

Mo. 30. Jan., 20:00, bitte bis Fr. 27. Jan. anmelden 8,-/4,- €

Auf Instagram gibt es alle aktuellen News und neue kostenlose Events!

FEBRUAR

Göttinnenfestmahl Trickster-Göttinnen: heiliger Ärger

Dr. Barbara Bötsch, freie Religionswissenschaftlerin

Ort: Rosenpalais, Minoritenweg 20

Fr. 3. Feb., 18:30-ca. 22.30 Uhr 55,- €

VGA Grundwissen: Rente für Frauen Online

Agata Röhrshiem, Dipl.-Betriebswirtin, freiberufliche Rentenberaterin

Mo. 6. Feb., 20:00, bitte bis Fr. 3. Feb. anmelden 8,-/4,- €

Klangmassage zum Kennenlernen

Martina Röhn, Klangmassage nach Peter Hess

Fr. 10. Feb., 17:00-19:00 30,- €*

Selbstverteidigung für Frauen – Übungsnachmittag

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 11. Feb., 13:30-16:30 35,- €*

Selbsthilfe bei Endometriose

Vortrags- und Gesprächsabend

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Mo. 13. Feb., 20:00, bitte bis Fr. 10. Feb. anmelden 8,-/4,- €

Pelvic relax for good Sex

Nirmala Held, Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur

Mo. 27. Feb., 18:00-21:00 25,- €*

LEGENDE

 **Mein weiblicher Zyklus** (Themenreihe)

 **Mädchen-Kurse**

VGA **Vortrags- und Gesprächsabend**

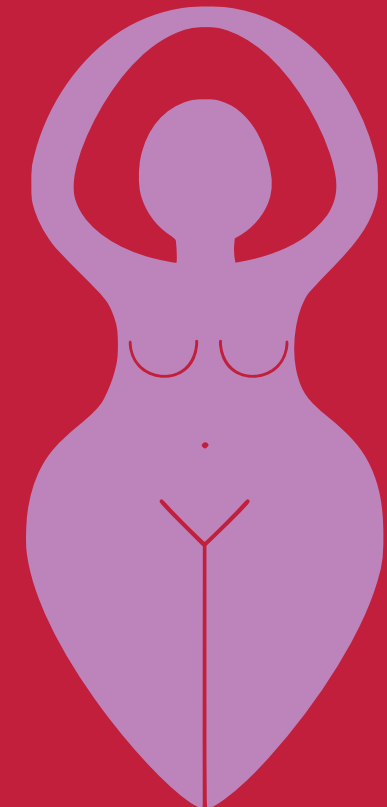
Ermäßigungen:

*Kursgebühr ermäßigt für Frauen mit niedrigem Budget (z. B. Alleinerziehende, Studentinnen, Schülerinnen etc.) nach Selbsteinschätzung. Sprich uns gerne an!



Kurse Beratungen
Vorträge
Selbsthilfegruppen

Programm



September 22 – Februar 23

FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Bildungs- und Beratungseinrichtung

Das Team des FrauenGesundheitsZentrums e. V.



Claudia Burmeister (64 J.)
Dipl.-Soz.päd., Vorstandsfrau, Beraterin bei waagnis e. V.



Henriette Zackel (39 J.)
Dipl.-Soz.päd., Vorstandsfrau



Jana Bartl (23 J.)
Pädagogin (B.A.), Studentin Soziale Arbeit (M.A.)



Johanna Schauder (24 J.)
Studentin Politikwissenschaft und Soziale Arbeit (B.A.)



Johanna Schnell (57 J.)
Gesundheitsberaterin, Bildungsreferentin



Kathrin Müller (49 J.)
Dipl.-Soz.päd., Beraterin bei waagnis e. V.



Maxi Piontek (24 J.)
Pädagogin (B.A.), Studentin Erziehungswiss. (M.A.)



Melanie Kaiser (23 J.)
Studentin Soziale Arbeit (B.A.)



Paula Thoma (23 J.)
Sozialpädagogin (B.A.), NFP-Beraterin (in Ausbildung)



Teresa Kutzner (34 J.)
Pädagogin (B.A.), Tanz- und Yogatrainerin



Vanessa Herdegen (21 J.)
Studentin Soziale Arbeit (B.A.)

Wir Teamfrauen engagieren uns ehrenamtlich im FGZ durch organisatorische und inhaltliche Mitarbeit. Gemeinsam gestalten wir zweimal jährlich dieses Programm.

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.

Das FGZ ist offen für alle Frauen!

Bei uns **im FGZ sind alle Frauen willkommen** – unabhängig von gesellschaftlichen Zuschreibungen bezüglich des Geschlechts. Wir richten uns an alle Mädchen und Frauen, unabhängig von Lebensform, Ethnie, Herkunft, sexueller, ideologischer und religiöser Orientierung in allen Lebensphasen und Lebenslagen. Wir akzeptieren, schätzen und unterstützen Frauen in ihrer Vielfalt und nehmen sie wertfrei an.

Damit möglichst viele Frauen unser Angebot wahrnehmen können, bieten wir individuelle **Ermäßigungen** für Frauen mit niedrigem Budget an. Die Kurspreise sind deshalb mit einem Sternchen (*) gekennzeichnet. Sprich uns gerne an!

Wir bieten Beratungen an u. a. zu Themen wie:

- Depressionen, Ängste, persönliche Krisensituationen
- Psychotherapieberatung
- Sexualität, Verhüten ohne Hormone
- Menstruation
- Wechseljahre
- Gynäkologische Beschwerden, Blaseninfektionen

Termine: nach telefonischer Vereinbarung, Gebühr: 30,- bis 50,- € je nach Einkommen

Außerdem gibt es bei uns:

- Einzelanpassung Diaphragma (90,- € zzgl. Diaphragma)
- Frauenärzt*innen-Infos
- Gesundheitsbibliothek
- Informationen zu alternativen Menstruationsprodukten und Ansichtsmaterial
- Verkauf von Themenbroschüren (z. B. Schilddrüse, Myome, Wechseljahre), Schutzpfeifen, Menstruationsschwämmchen
- Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- Kostenlose offene Angebote (aktuelle Infos über Instagram)
- Geschenk-Gutscheine



SEPTEMBER

Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene
Patricia Bermúdez de Baiarl, zertifizierte Iyengar-®Yogalehrerin
Mi. 14. Sept.-14. Dez. (13 x), 8:30-10:00 182,- €*

Pilates
Andrea C. Blank, Trainerin
Do. 22. Sept.-27. Okt. (6 x), 16:00-17:00 54,- €*

Hormonbalancetraining in den Wechseljahren
Andrea C. Blank, Trainerin
Do. 22. Sept.-27. Okt. (6 x), 17:15-18:15 54,- €*

Yoga bei Regelschmerzen und Endometriose
Lisa Bredl, Soz.päd., Yogalehrerin (Hatha, Vinyasa, traumasensibles Y.)
Sa. 24. Sept., 13:00-16:00 45,- €*

Hatha Yoga am Abend
Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)
Mi. 28. Sept.-14. Dez. (12 x), 17:45-19:15 156,- €*
Mi. 28. Sept.-14. Dez. (12 x), 19:30-21:00 156,- €*
(19:30-Uhr-Kurs: Online per Zoom, Krankenkassenzuschuss möglich)

Selbsthilfegruppe: Mother Wound
Infoabend: 29.09., 19:00-20:00
Do. 29. Sept.-1. Dez. (10 x), 19:00-20:00

Beckenbodenfitness – Übungen & Basiswissen
Barbara Klobouk, zertif. Beckenboden-Kursleiterin nach BeBo®
Fr. 30. Sept.-2. Dez. (7 x), 16:30-18:00 90,- €*

OKTOBER

Die Plage mit den Tagen – Hilfe aus der Natur
Vortrags- und Gesprächsabend
Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin
Mo. 10. Okt., 20:00, bitte bis Fr. 7. Okt. anmelden 8,-/4,- €

Yoga bei Regelschmerzen und Endometriose
Lisa Bredl, Soz.päd., Yogalehrerin (Hatha, Vinyasa, traumasensibles Y.)
Di. 11. Okt.-13. Dez. (8 x), 17:30-19:00 104,- €*

Luna Yoga für Frauen mit Brustkrebs
Birgitt Lehmke, Dipl.-Psychol., Psychoonkologin, Luna-Yoga-Lehrerin
Mo. 17. Okt.-12. Dez. (8 x), 16:30-18:00 64,- €*

VGA Sicher feiern!
Simone Seitz, Frauennotruf Regensburg
Mo. 17. Okt., 20:00, bitte bis Fr. 14. Okt. anmelden 8,-/4,- €

Der Atem – Mittel zur Selbstregulation
Andrea Wolfrath, Atemlehrerin
Fr. 21. Okt., 17:00-20:00 45,- €*

Selbstverteidigung für Frauen
Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin
Sa. 22. Okt., 10:00-16:00 78,- €*

Frauenkreis – Wurzelmagie zur Ahninnenzeit
Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, Ritualleiterin
Sa. 22. Okt., 16:00-19:00 30,- €*

Mutig sagen, was ich denke!
Eva Marianne Schulz, staatl. gepr. Schauspielerin und Sprecherin
So. 23. Okt., 14:00-18:00 36,- €*

Wehr dich! – Autorinnenlesung mit Interaktion
Verband deutscher Schriftstellerinnen, Regionalgruppe Ostbayern
Brigitte Schröder, Selbstverteidigungslehrerin
Mo. 24. Okt., 19:00-20:30, bitte bis Fr. 21.10. anmelden **Spende**

NOVEMBER

Selbstbehauptung für Mädchen von 8-12 Jahren
Ewa Pionke-Freyadl, Selbstbehauptungslehrerin
Mi.-Do. 2.-3. Nov. (2 x), 9:30-12:30 48,- €*

Selbstverteidigung für Mädchen von 13-16 Jahren
Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin
Mi.-Do. 2.-3. Nov. (2 x), 13:00-16:00 48,- €*

Yoga für Mädchen und Teenager von 13-16 Jahren
Lisa Bredl, Soz.päd., Yogalehrerin (Hatha, Vinyasa, traumasensibles Y.)
Mi.-Fr. 2.-4. Nov. (3 x), 13:00-14:00 24,- €*



FrauenGesundheitsZentrum e.V.

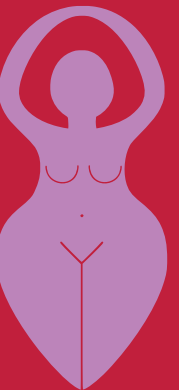
Grasgasse 10 / Rückgebäude – 93047 Regensburg

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 18:00-20:00
Mi 13:00-15:00
Fr 09:00-12:00



Anmeldebedingungen

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr in voller Höhe.

Bei der Abmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn wird die Kursgebühr abzüglich 5,- € Bearbeitungsgebühr zurückerstattet. Bei späterer Abmeldung können wir nur erstatten, wenn eine Ersatzteilnehmerin für Sie teilnimmt.

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

Werden Sie Förderfrau!

Als Fördermitglied unterstützen Sie eine regionale und unabhängige Fraueneinrichtung. Der Jahresbeitrag beträgt 60,- Euro. Sie erhalten das Programm per Post zugeschickt und genießen 25 % Ermäßigung auf alle Kurse.

Besuchen Sie uns auf:

fgz-regensburg.de

Facebook

Instagram

