

## Der Atem – Mittel zur Selbstregulation

Andrea Wolfrath, Atempädagogin

Fr. 28. April, 17:00-20:00 45,- €\*  

---

## MAI

### Yoga für Mädchen und Teenager (ab 13 Jahren)

Lisa Bredl, Soz.päd., Yogalehrerin (u. a. für Kinder-/Teenager-Yoga)

Di. 2. Mai-27. Juni (6 x), 16:15-17:15 48,- €\*  

---

### Yoga bei Regelschmerzen und Endometriose

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

Di. 2. Mai-4. Juli (9 x), 17:30-19:00 126,- €\*  

---

### Frauenfitness im Freien

Andrea C. Blank, Sozialpädagogin, body-coach

Mi. 3. Mai-21. Juni (6 x), 17:15-18:15 60,- €\*  

---

### Viel sprechen mit entspannter Stimme!

Eva Marianne Schulz, staatl. gepr. Schauspielerin und Sprecherin

Sa. 6. Mai, 14:00-18:00 56,- €\*  

---

### Brustgesundheit: Mich gut fühlen ...

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Fr. 12. Mai, 16:30-18:30 30,- €\*  

---

### Heilsame Frauenzeit

Elisabeth-Elke Vass, Trainerin Gordon-Modell Beziehungskonferenz

Sa. 13. Mai, 13:30-17:30 48,- €\*  

---

### Selbstverteidigung für Frauen

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 20. Mai, 10:00-16:00 78,- €\*  

---

### VGA Gesund bleiben, artgerecht leben

Martina Röhn, Dipl.-Psychologin, kPNI-Therapeutin

Mo. 22. Mai, 20:00, bitte bis Fr. 19. Mai anmelden 8,-/4,-€  

---



Auf Instagram gibt es alle aktuellen News und neue kostenlose Events!  
[@fgz\\_regensburg](https://www.instagram.com/fgz_regensburg)

## JUNI

### Kundalini Yoga – for every body (bei Bedarf zweisprachig)

Johanna Brunner, Kundalini-Yogalehrerin, Künstlerin

Mo. 12. Juni-17. Juli (6 x), 18:15-19:45 84,- €\*  

---

### VGA Körperliche Folgen von Magersucht

Dr. Eva Dietmaier, Internistin

Mo. 12. Juni, 20:00, bitte bis Fr. 09.06. anmelden 8,-/4,-€  

---

### Selbstverteidigung für Frauen – Übungsnachmittag

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 17. Juni, 13:30-16:30 35,- €\*  

---

### Meditations-Retreat: ein Besuch bei dir

Christina Mayer und Lisa Boyer, FGZ-Teamfrauen

So. 18. Juni, 10:00-15:00 60,- €\*  

---

### Selbstverteidigung für Frauen

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Do. 22. Juni-20. Juli (5 x), 18:30-20:00 64,- €\*  

---

### VGA Natürlich entspannt durch die Wechseljahre

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin

Mo. 26. Juni, 20:00, bitte bis Fr. 23. Juni anmelden 8,-/4,-€  

---

### Frauenfitness im Freien

Andrea C. Blank, Sozialpädagogin, body-coach

Mi. 28. Juni-26. Juli (5 x), 17:15-18:15 50,- €\*  

---

### Sex for one

Nirmala Held, Sexualberaterin, Traumatherapeutin

Do. 29. Juni, 18:30-21:00 30,- €\*  

---

## JULI

### Tao Tantra mit Herz und Sinnen

Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

Sa. 1. Juli, 10:00-16:00 60,- €\*  

---

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

Paula Thoma und Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen

So. 2. Juli, 10:00-17:00 45,- €\*  

---

## Frauenkreis – Sommerkräuteromagie

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, Ritualleiterin

Ort: Praxis Weitzdörfer, Dr.-Gessler-Str. 18, Regensburg  
So. 9. Juli, 14:00-18:00 40,- €\*  

---

### VGA Selbsthilfe bei Endometriose

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Mo. 17. Juli, 20:00, bitte bis Fr. 14.07. anmelden 8,-/4,-€  

---

### Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung

Eva Freymadl, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 22. Juli, 10:00-16:00 78,- €\*  

---

## AUGUST

Es gibt wieder ein erholsames

Ferienprogramm für Dich.

Aktuelle Informationen gibt's auf unserer Homepage, Instagram und im Ferienprogramm-Flyer.



## LEGENDE

 **Frauen stärken.** (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!

### Themenreihe: Frauen stärken.

Unsere Themenreihe **Frauen stärken.** ermöglicht es Frauen und Mädchen in einem geschützten Frauenraum mit vertrauensvoller Atmosphäre, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu üben und den Selbstwert zu stärken.

## Du möchtest dich bei uns engagieren?

Melde dich bei uns, wenn du

- einen Kurs bei uns anbieten magst
- Ideen oder Anregungen für Veranstaltungen hast
- Förderfrau werden möchtest!

## Spenden

Jede Spende – ob groß oder klein – ist willkommen!

- 5,- €: ein Mädchen erhält eine Kursstunde kostenlos
- 10,- €: eine Studentin erhält eine ermäßigte Beratung
- 20,- €: ein Buch über Frauengesundheit für unsere Bücherei
- 50,- €: Ermäßigung für eine Diaphragma-Anpassung
- 100,- €: Selbstverteidigungskurs für zwei 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,- € im 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!

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



Kurse Beratungen  
Vorträge  
Selbsthilfegruppen

Programm



März – Juli 2023

FrauenGesundheitsZentrum e.V.  
Bildungs- und Beratungseinrichtung

## Das Team des FrauenGesundheitsZentrums e. V.



**Claudia Burmeister** (65 J.)  
Dipl.-Soz.päd., Vorstandsfrau, Beraterin bei waagnis e. V.



**Henriette Zackel** (40 J.)  
Dipl.-Soz.päd., Vorstandsfrau



**Charlotte Scheuerer** (22 J.)  
Studentin Soziale Arbeit (B.A.)



**Christina Mayer** (33 J.)  
Pädagogin (M.A.), Entspannungsp., Syst. Beraterin (i. A.)



**Jana Bartl** (23 J.)  
Sozialpädagogin (M.A.)



**Johanna Schnell** (58 J.)  
Gesundheitsberaterin, Bildungsreferentin



**Lisa Boyer** (33 J.)  
Pädagogin (M.A.)



**Maxi Piontek** (25 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
- 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



## NEUE GRUPPEN

### Gemeinsam gestaltete Selbsterfahrungsgruppe der Frauenkraft

Zweimal im Monat donnerstags von 19:00-20:00 Uhr

### Selbsthilfegruppe für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch

Jeden vierten Donnerstag im Monat von 19:00-21:00 Uhr

## MÄRZ

### Pilates

Andrea C. Blank, Sozialpädagogin, body-coach

**Do. 2. März-13. April (6 x), 16:00-17:00** 60,- €\*

### Hormonbalance durch Bewegung

Andrea C. Blank, Sozialpädagogin, body-coach

**Do. 2. März-13. April (6 x), 17:15-18:15** 60,- €\*

### Unverbissene Kiefererleichterungen

Andrea C. Blank, Sozialpädagogin, body-coach

**Do. 9. März, 18:30-20:30** 30,- €\*

### Luna Yoga für Frauen mit (Brust-)Krebs

Birgitt Lehmke, Dipl.-Psychol., Psychoonkologin, Luna-Yoga-Lehrerin

**Mo. 20. März-22. Mai (7 x), 16:30-18:00** 56,- €\*

### Kundalini Yoga – for every body (bei Bedarf zweisprachig)

Johanna Brunner, Kundalini-Yogalehrerin, Künstlerin

**Mo. 13. März-24. April (6 x), 18:15-19:45** 84,- €\*

### Mein Beckenboden – mein Kraftzentrum – meine Mitte

Barbara Klobouk, zertif. Beckenboden-Kursleiterin nach Bebo®

**Fr. 24. März, 16:00-19:00** 45,- €\*

## APRIL

### Meditations-Retreat: ein Besuch bei dir

Christina Mayer und Lisa Boyer, FGZ-Teamfrauen

**Sa. 1. April, 10:00-15:00** 60,- €\*

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



### Selbstbehauptung für Mädchen von 8-12 Jahren

Ewa Pionke-Freyradl, Selbstbehauptungslehrerin

**Di.-Mi. 11.-12. April (2 x), 9:30-12:30** 48,- €\*



### Selbstverteidigung für Mädchen von 13-16 Jahren

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

**Di.-Mi. 11.-12. April (2 x), 13:30-16:30** 48,- €\*

### Mein Körper – eine Quelle von Wohlfühl (Online)

Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

**Sa. 15. April, 10:00-13:00 in Präsenz und  
Mi. 19. April-24. Mai, 19:30-21:00 (insg. 7 Termine)** 115,- €\*

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

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

**Mo. 17. April, 20:00, bitte bis Fr. 14.04. anmelden** 8,-/4,-€

### Yoga für ein gutes Körpergefühl

Alica Nagel, zertifizierte Hatha- und Vinyasa-Yogalehrerin

**Di. 18. April-23. Mai (6 x), 19:15-20:30** 48,- €\*

### Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Patricia Bermúdez de Baierl, zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin

**Mi. 19. April-26. Juli (13 x), 8:30-10:00** 182,- €\*

### Hatha Yoga am Abend

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

**Mi. 19. April-5. Juli (12 x), 17:45-19:15** 156,- €\*

**Mi. 19. April-5. Juli (12 x), 19:30-21:00** 156,- €\*

(Krankenkassenzuschuss möglich)

### Happy Womb – mit Ayurveda Zyklusbeschwerden lindern

Diana Damian, Peristeam Hydrotherapist und Ayurveda Coach

**So. 23. April, 16:00-18:00 (Online)** 24,- €\*



### Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Simone Seitz, Frauennotruf e. V. Regensburg

**Mo. 24. April, 20:00, bitte bis Fr. 21.04. anmelden** 8,-/4,-€



### Nein sagen. Hart in der Sache, weich zum Menschen.

Kia Böck, Kein Blabla. StimmCoachin und Female Empowerment

**Do. 27. April, 18:00-20:00** 30,- €\*



## 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 monatliche Beitrag beträgt 5,- Euro. Sie erhalten das Programm per Post zugeschickt und genießen 25 % Ermäßigung auf alle Kurse.

Besuchen Sie uns auf:

fgz-regensburg.de



Facebook



Instagram

