

VGA Die Plage mit den Tagen – Hilfe aus der Natur

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin

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

Sex for one

Nirmala Held, Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur

Di. 21. Nov., 18:30-21:00 30,- €*

Lesung

„Aus der Krankheit ins Licht“ – Depression und Genesung

Nicole Lindner, Autorin, Christian Lindner, musikalische Begleitung

Fr. 24. Nov., 19:00 Spendenbasis

Mutig sagen, was ich denke

Eva Marianne Schulz, staatl. gepr. Schauspielerin und Sprecherin

Sa. 25. Nov., 10:00-16:30 72,- €*

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

Paula Thoma und Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen

So. 26. Nov., 10:00-17:00 45,- €*



Das ganz besondere Weihnachtsgeschenk:
Ein Gutschein vom FrauenGesundheitszentrum!



DEZEMBER

Selbstverteidigung für Mädchen – Übungsnachmittag

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Fr. 1. Dez., 13:30-16:30 24,- €*

Voraussetzung: ein Selbstverteidigungskurs im FGZ

Tanz-Meditation mit Kakaozeremonie

Natalie Terlecki, Coach für NI Neurosystemische Integration

Fr. 1. Dez., 19:00-21:00 28,-€*

Kreativnachmittag Vision Board

Werde kreativ mit uns Teamfrauen!

So. 10. Dez., 15:00-17:00 ohne Gebühr, zzgl. Materialkosten

Yoni Steaming Basics – Do's and Dont's (online)

Diana Damian, Peristeam Hydrotherapist und Ayurveda Coach

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

Yonitypen aus der schamanischen Liebeslehre

Nirmala Held, Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur

Di. 12. Dez., 18:30-21:00 30,- €*

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

Stefanie Mörtlbauer, Sozial- und Wildnispädagogin

So. 15. Dez. + 12. Jan. (2 x), 18:00-21:00 44,- €*

Ort: im Dezember im FGZ, im Januar auf den Winzerer Höhen

JANUAR

Hatha Yoga am Abend

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

Mi. 3. Jan.-20. März (12 x), 17:45-19:15 168,- €*

Mi. 3. Jan.-20. März (12 x), 19:30-21:00 168,- €*

(Krankenkassenzuschuss möglich)

Kundalini Yoga – for every body (bei Bedarf zweisprachig)

Johanna Brunner, Kundalini-Yogalehrerin, Künstlerin

Mo. 8. Jan.-19. Feb. (6 x), 18:15-19:45 84,- €*

Yoga bei Endometriose und Menstruationsschmerzen

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

Di. 9. Jan.-13. Feb. (6 x), 17:30-19:00 84,- €*

Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Patricia Bermúdez de Baiertl, zertifizierte Iyengar-®Yogalehrerin

Mi. 10. Jan.-20. März (10 x), 8:30-10:00 140,- €*

Pilates

Andrea C. Blank, Trainerin

Do. 11. Jan.-15. Feb. (6 x), 16:00-17:00 60,- €*

Hormonbalance durch Bewegung

Andrea C. Blank, Trainerin

Do. 11. Jan.-15. Feb. (6 x), 17:15-18:15 60,- €*

Göttinnenfestmahl: Göttinnen als unsere Schutzpatroninnen

Dr. Barbara Bötsch, freie Religionswissenschaftlerin

Fr. 12. Jan., 18:30-22:00 Uhr 55,-€

Ort: Rosenpalais, Minoritenweg 20

[Infos zu unseren Kursleiterinnen auf unserer Homepage!](#)

VGA Ab heute bin ich gut genug

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

Mo. 15. Jan., 20:00, bitte bis Fr. 12. Jan. anmelden 8,-/4,-€

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

Kia Böck, Kein Blabla. StimmCoachin und Female Empowerment

Do. 18. Jan., 18:00-20:00 (online) 30,- €*

Mein Körper – eine Quelle von Wohlfühl (online)

Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

Sa. 20. Jan., 10:00-13:00 in Präsenz und

Mi. 24. Jan.-13. März, 19:30-21:00 (insg. 7 Termine) 115,- €*

VGA Natürlich entspannt durch die Wechseljahre

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin

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

Klangmassage zum Kennenlernen

Martina Röhn, Klangmassage nach Peter Hess

Fr. 26. Jan., 17:00-19:00 30,-€*

Tanz-Meditation mit Kakaozeremonie

Natalie Terlecki, Coach für NI Neurosystemische Integration

Fr. 26. Jan., 19:00-21:00 28,-€*

Heilsame Frauenzeit

Elke Vass, Gesundheitspraktikerin

Sa. 27. Jan., 13:00-17:00 48,- €*

Yoni Steaming und Ayurveda bei Mensschmerzen

Diana Damian, Peristeam Hydrotherapist und Ayurveda Coach

So. 28. Jan., 16:00-18:00 (online) 24,- €*

VGA Grundwissen: Rente für Frauen (online)

Agata Röhrsheim, Dipl.-Betriebswirtin, freiberufliche Rentenberaterin

Mo. 29. Jan., 19:00, bitte bis Fr. 26. Jan. anmelden 8,-/4,-€

FEBRUAR

Kreativabend Vulva Art

Werde kreativ mit uns Teamfrauen!

So. 4. Feb., 18:00-20:00 ohne Gebühr, zzgl. Materialkosten

Wenn's juckt und brennt – so pflegst du deine Vulva

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Mo. 5. Feb., 20:00, bitte bis Fr. 2. Feb. anmelden 8,-/4,-€

Selbstverteidigung für Frauen

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 10. Feb., 10:00-16:00 78,- €*

Brustgesundheit: Mich gut fühlen ...

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Fr. 16. Feb., 16:30-18:30 20,- €*

Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung

Eva Freymadl, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 17. Feb., 10:00-16:00 78,- €*

Wohin mit meiner Wut?

Angela Leierseder, Familientherapeutin (DGSF), Supervisorin

Fr. 23. Feb., 19:00-21:30

Sa. 24. Feb., 09:30-12:30 und 14:00-17:30 135,- €*

Selbstverteidigung für Frauen – Übungsnachmittag

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 24. Feb., 13:30-16:30 35,- €*

Voraussetzung: ein Selbstverteidigungskurs im FGZ

VGA Gesund sein, artgerecht leben

Durch einen artgerechten Lebensstil meine Gesundheit verbessern

Martina Röhn, Dipl.-Psychologin, kPNI-Therapeutin

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

[Weitere Infos und Kursbeschreibungen auf unserer Homepage!](#)

LEGENDE



Viva la vulva! (Themenreihe)



Frauen stärken. (Themenschwerpunkt)



Mädchen-Kurs



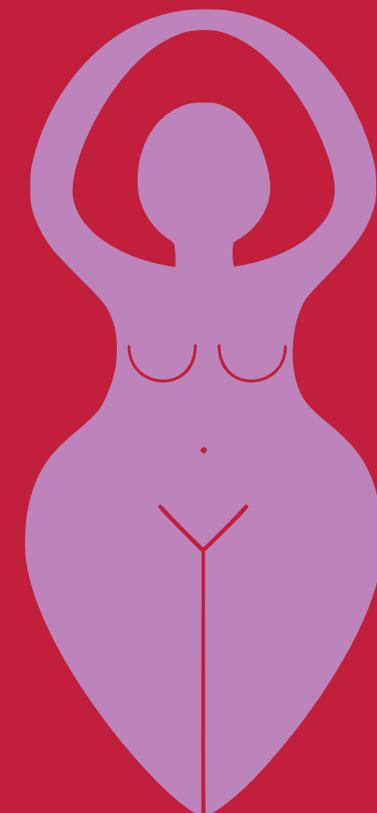
Vortrags- und Gesprächsabend

***Ermäßigungen:** Kursgebühr ermäßigt für Frauen mit niedrigem Budget (z. B. Alleinerziehende, Studentinnen, Schülerinnen etc.) nach Selbsteinschätzung



Kurse Beratungen
Vorträge
Selbsthilfegruppen

Programm



September 23 – Februar 24

FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Bildungs- und Beratungseinrichtung

Das Team des FrauenGesundheitsZentrums e. V.



Claudia Burmeister (66 J.)
Dipl.-Soz.päd., Vorstandsfrau, Beraterin bei waagnis e. V.



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



Charlotte Scheuerer (23 J.)
Studentin Soziale Arbeit (B.A.)



Christina Mayer (34 J.)
Pädagogin (M.A.), Systemische Beraterin (i. A.)



Johanna Schnell (58 J.)
Bildungsreferentin, Gesundheitsberaterin,
Luna-Yoga-Lehrerin, Lektorin, Dipl.- Geografin



Lisa Boyer (33 J.)
Pädagogin (M.A.)



Maxi Piontek (25 J.)
Pädagogin (M.A.), Beraterin bei waagnis e. V.



Paula Thoma (24 J.)
Sozialpädagogin (B.A.), NFP-Beraterin, Doula (i. A.)



Teresa Kutzner (35 J.)
Pädagogin (B.A.), Tanz- und Yogatrainerin



Vanessa Herdegen (22 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
- Geschenk-Gutscheine

NEU! Kostenlose Kreativ-Veranstaltungen, gestaltet von unseren Teamfrauen ganz neu in diesem Flyer.

UNSERE GRUPPEN

Offene Trainingsgruppe Selbstverteidigung für Frauen

Voraussetzung: Teilnahme an einem Selbstverteidigungskurs im FGZ
14-tägig sonntags, 19:00-20:30

Selbsterfahrungsgruppe für Frauenkraft

Zweimal im Monat **donnerstags, 19:00-20:00**

SEPTEMBER

Pilates

Andrea C. Blank, Trainerin

Do. 14. Sept.-19. Okt. (6 x), 16:00-17:00 **60,- €***

Hormonbalance durch Bewegung

Andrea C. Blank, Trainerin

Do. 14. Sept.-19. Okt. (6 x), 17:15-18:15 **60,- €***

Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Patricia Bermúdez de Baierl, zertifizierte Iyengar-®Yogalehrerin

Mi. 20. Sept.-20. Dez. (13 x), 8:30-10:00 **182,- €***

Hatha Yoga am Abend

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

Mi. 27. Sept.-20. Dez. (12 x), 17:45-19:15 **168,- €***

Mi. 27. Sept.-20. Dez. (12 x), 19:30-21:00 **168,- €***
(Krankenkassenzuschuss möglich)

OKTOBER

Zeit zu fühlen

Sabine Hannes, HP für Psychotherapie, Körperpsychotherapie

So. 8. Okt.-26. Nov. (6 x), 17:30-19:00 **65,- €***

Kundalini Yoga – for every body (bei Bedarf zweisprachig)

Johanna Brunner, Kundalini-Yogalehrerin, Künstlerin

Mo. 9. Okt.-20. Nov. (6 x), 18:15-19:45 **84,- €***

Mein Beckenboden – Basiswissen & Übungen to go

Barbara Klobouk, zertif. Beckenboden-Kursleiterin nach Bebo®

Fr. 20. Okt., 16:00-19:00 **45,- €***

Women in Jazz: Konzert mit den „Jessicats“

Sa., 21. Oktober, 20:00 Uhr im FGZ (weitere Infos siehe Homepage)

Frauenkreis und Wurzelkraft

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, Ritualleiterin

Ort: Praxis Weitzdörfer, Dr.-Gessler-Str. 18, Regensburg
So. 22. Okt., 15:00-19:00 **40,- €***

Der Atem – Mittel zur Selbstregulation

Andrea Wolfrath, Atemlehrerin

Fr. 27. Okt., 17:00-20:00 **45,- €***

Selbstverteidigung für Frauen

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 28. Okt., 10:00-16:00 **78,- €***

Selbstverteidigung für Mädchen von 13 bis 16 Jahren

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Mo.-Di. 30.-31. Okt. (2 x), 13:30-16:30 **48,- €***

VGA Verhüten ohne Hormone – wie geht das?

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

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

NOVEMBER

Selbstbehauptung für Mädchen von 8-12 Jahren

Ewa Pionke-Freyadl, Selbstbehauptungslehrerin

Do.-Fr. 2.-3. Nov. (2 x), 9:30-12:30 **48,- €***

Yoga bei Endometriose und Menstruationsschmerzen

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

Di. 7. Nov.-12. Dez. (6 x), 17:30-19:00 **84,- €***

Aufrechter Nacken, entspannte Schultern

Andrea C. Blank, Trainerin

Do. 9. Nov., 18:00-20:30 **45,- €***

Gelassener durch den Alltag

Katja Felber, Systemischer Coach & Beraterin, Resilienz-Coach

Sa. 11. Nov., 13:30-17:30 **48,- €***

VGA Roundabout Entspannung – zurück zu dir

Tanja Domenici, Entspannungstrainerin, Massagepraktikerin

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



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

