



### VGA Periodenschmerzen – unterstütze deinen Körper

Ein Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten zur Selbsthilfe aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Kräuterheilkunde und innere Haltung. Mit Raum zum Austausch.

Marina Fuhr, FGZ-Teamfrau

**Mi. 22. April, 19:00, bitte bis Mo. 20. April anmelden** 8,-/4,-€

### Selbstbewusst vor anderen sprechen (12-17 Jahre)

Sprechen vor anderen kann aufregend, herausfordernd und richtig empowernd sein. In diesem Kurs verbinden wir praktische Rhetorik-übungen mit Theaterelementen, um Stimme, Ausdruck und Auftreten spielerisch zu stärken.

Henriette Heine, Schauspielerin, Theaterpädagogin

**Sa. 25. April, 13:30-16:30** 40,-€\*

### Der Atem – Mittel zur Selbstregulation

In diesem Workshop lernen wir, wie wir den Atem nutzen können, um die Herausforderungen des Alltags gelassen zu meistern und unser psychisches Wohlbefinden zu fördern.

Andrea Wolfrath, Atemlehrerin, QiGong-Trainerin

**Sa. 25. April, 17:00-20:00** 40,-€\*

### Eine Reise durch die Pubertät (9-12 Jahre)

Die aufregende Reise beginnt, aus Mädchen werden Frauen. Diese Zeit ist häufig geprägt von Unsicherheiten. Wir nehmen uns einen Tag lang Zeit, um all den Fragen und Gefühlen, die in dieser Zeit auftauchen, einen sicheren Raum zu geben.

Paula Thoma & Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen

**So. 26. April, 10:00-16:00** 45,-€\*

### MAI

### ⌚ Zwischen Spannung und Hingabe: Erregung verstehen

... und gestalten. Wie entsteht sexuelle Erregung eigentlich? Und was brauche ich, um in meiner Sexualität mehr Lust und Genuss zu erleben? – Mit praktischen Übungen (bekleidet, ohne Berührungen)

Fanny Rischka, FGZ-Teamfrau

**Mo. 04. Mai, 18:00-21:30** 44,-€\*

### Yoga bei Zyklusbeschwerden (auch bei Endometriose)

Mit gezielten Übungen & Impulsen aus der Yoga-Philosophie kommst du in Verbindung mit deinem Körper und in Flow mit deiner Weiblichkeit für einen entspannten Zyklus und weniger Beschwerden.

Lisa Bredl, Soz.päd., Yogalehrerin (u. a. EndoYoga®, traumasensibel)

**Di. 05. Mai-30. Juni (8 x), 17:30-19:00** 112,-€\*

### VGA Natürlich entspannt durch die Wechseljahre

Selbsthilfe mit Naturheilkunde und Möglichkeiten der Homöopathie – so kommen wir ohne Hormongaben durch diese anspruchsvolle Zeit.

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin

**Di. 19. Mai, 20:00, bitte bis Fr. 15. Mai anmelden** 9,-/5,-€

### Pilates an der Donau

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

**Mi. 06. Mai-17. Juni (7 x), 17:15-18:15**

Treffpunkt: Schopperplatz

### Brustgesundheit: mich gut fühlen ...

Achtsame Selbstuntersuchung für mehr Sicherheit und Wohlgefühl.

Marina Fuhr, FGZ-Teamfrau

**Mi. 20. Mai, 18:00-20:00**

30,- €\*

### ⌚ Lust auf Lust! Frauen für Frauen

DU erfährst mehr über weibliche Sexualität, um dich im Kontakt mit dir selbst oder mit deiner Partnerin sicherer zu fühlen.

Nirmala Sabine Held, Sexualberaterin, Traumatherapeutin

**Mi. 06. Mai, 19:00-21:30**

35,- €\*

### Bewusst sein – im Körper ankommen

Eine körperorientierte Auszeit für dich – zum Innehalten und Spüren. Mit Wahrnehmungsübungen, freier Bewegung und sanfter Entspannung findest du zurück in die Verbundenheit mit deinem Körper. Erlebe dich und dein Sein neu – frei von Leistungs- und Optimierungsdruck.

Angelika Sauerer, Motologin (M.A.), Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Fr. 08. Mai, 18:30-21:15**

120,- €\*

### Mein lebendiger Beckenboden – Basiskurs

Mit dem ganzheitlichen Konzept nach Sarah Lucke findest du achtsam und entspannt zu deiner Lebendigkeit im Beckenboden zurück, die dich erdet, stabilisiert und Beschwerden lindern kann.

Beate Klarer, Beckenboden-Yoga-Lehrerin

**Fr.-So. 08.-10. Mai, Fr. 18:00-20:00, Sa. 9:30-12:30 + 14:00-17:00,**

**So. 9:30-12:30 + 14:00-16:00**

28,- bis 78,- nach Selbsteinschätzung

### Frauenkreis zum Maifest Walpurgis/Beltane

Mit Rituale, Tanzen, Singen und inneren Reisen, mit Geschichten und Mythen erwecken und feiern wir die kraftvolle, sinnliche und schöpferische Maigöttin in uns.

Catherine Weitzdörfer, HP, Ritualleiterin, Modern Medicine Woman

**So. 10. Mai, 14:30-18:30**

90,- €\*

### ⌚ Selbstfürsorge mit Yoni Steaming (online)

Yoni Steaming mit aromatischen und durchblutungsfördernden Kräutern ist eine Möglichkeit, die eigene Sinnlichkeit und Lust zu wecken, zu entdecken, zu erforschen – und damit den großen Bereich der Selbstfürsorge auszuweiten.

Teresa Keck, Autorin, Begründerin von „Yunna“

**So. 17. Mai, 19:30-21:30**

45,- €\*

### VGA Natürlich entspannt durch die Wechseljahre

Selbsthilfe mit Naturheilkunde und Möglichkeiten der Homöopathie – so kommen wir ohne Hormongaben durch diese anspruchsvolle Zeit.

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin

**Di. 19. Mai, 20:00, bitte bis Fr. 15. Mai anmelden**

35,- €\*

### ⌚ Sinnliche Begegnung mit meinen Brüsten

Erkunde an diesem Abend ganz achtsam das sinnliche und lustvolle Potenzial deiner Brüste – ganz in deinem Tempo und in einem geschützten Setting.

Arunima Ursula Peter, Dipl.-Sozialpädagogin

**Mi. 01. Juli, 18:30-21:00**

35,- €\*

 **Ausführliche Kursbeschreibungen und Infos zu unseren Dozentinnen findet ihr auf unserer Homepage!**

### Hochsensibel im Alltag: Selbstverständnis und Selbstfürsorge

Ein Workshop, wie du deine Hochsensibilität besser verstehen und annehmen kannst. Du bekommst praktische Übungen an die Hand, um deine Herausforderungen im Alltag besser zu bewältigen.

Sabine Hannes, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**So. 05. Juli, 14:00-18:00**

48,- €\*

### ⌚ Starke Stimme, starkes Ich

Bye, bye Piepsstimme! In diesem Workshop lernen wir praktisch und mit viel Spaß, schwierige Situationen künftig selbstbestimmt zu meistern.

Eva Marianne Schulz, staatl. gepr. Schauspielerin und Sprecherin

**So. 12. Juli, 10:00-14:00**

48,- €\*

### Heilkräuter für weibliche Wohlbefinden

Bei dieser Kräuterwanderung machen wir uns auf die Suche nach Heilkräutern für Frauen und sprechen über Wirkung und Anwendung.

Ruth Schöner, Dipl.-Sozialpädagogin

**Fr. 17. Juli, 18:00-20:30**

10,- €

Treffpunkt: Prüfninger Schloss

### SOMMERFERIEN

#### Wandern und Meditation

Wir streifen durch die Wälder und Wiesen rund um Wiesenfelden, erkunden stillle Pfade, machen Sinneswahrnehmungsübungen und Fantasiereisen, hören weise Worte und meditieren unter freiem Himmel.

Regine Röhn, Sport- und Religionspädagogin

**So. 26. Juli, 10:00-16:00**

33,- €

Treffpunkt: in Wiesenfelden

#### Intensivwoche Yoga

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

**Mo.-Fr. 24.-28. August, 11:30-13:00**

70,- €\*

### UNSERE THEMEN

In diesem Semester bieten wir die Themenreihe **Sexualität** an – mit speziellen Kursen zu verschiedenen Themen für Frauen.

Unser ThemenSchwerpunkt **Frauen stärken**, ermöglicht es Frauen, in einem geschützten Frauenraum und vertrauensvoller Atmosphäre Selbstverteidigung und Selbstbehauptung zu lernen.

In den Workshops unseres Projekts **Mädchen stärken**, setzen wir uns gemeinsam mit Mädchen zwischen 9 und 17 Jahren in vertrautem Rahmen mit Körperwissen und -akzeptanz, Selbstbewusstsein sowie Sexualität und dem Umgang mit social media auseinander.

## Das Team des FrauenGesundheitsZentrums e. V.



**Lisa Boyer** (36 J.)  
Pädagogin (M.A.)



**Marina Fuhr** (31 J.)  
Sozialpäd. (B.A.), Mamahilfe, Beraterin Frauengesundheit



**Vanessa Herdegen** (24 J.)  
Sozialpädagogin (B.A.)



**Lena Kreuzpaintner** (29 J.)  
Biologin, Studentin Sozialpädagogin (B.A.)



**Teresa Kutzner** (37 J.)  
Pädagogin (B.A.), Tanz- und Yogatrainerin



**Marlene Lenz** (31 J.)  
Erzieherin



**Antonia Mörsdorf** (28 J.)  
Ärztin in Weiterbildung zur Frauenheilkunde/Geburtshilfe



**Fanny Rischka** (27 J.)  
Sozialpädagogin (B.A.), Sexologin (i. A.)



**Johanna Schnell** (60 J.)  
Beraterin für Frauengesundheit und Methode Wildwuchs



**Paula Thoma** (26 J.)  
Sozialpädagogin (B.A.), NFP-Beraterin, Doula



**Claudia Burmeister** (68 J.)  
Dipl.-Soz.päd., Vorstandsfrau, Beraterin bei waagnis e. V.

Wir Teamfrauen engagieren uns ehrenamtlich im FGZ durch organisatorische und inhaltliche Mitarbeit. Gemeinsam gestalten wir zweimal im Jahr 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!

Mit „alle“ möchten wir an dieser Stelle betonen, dass **alle Frauen** – unabhängig von gesellschaftlichen Zuschreibungen bezüglich des Geschlechts – im FGZ **willkommen sind**. In unserer Sprache und auf allen Kanälen verwenden wir den Begriff Frau ohne Sternchen, da dieser für uns alle Frauen einschließt und wir keine Unterscheidung zwischen Frauen und Frauen\* vornehmen wollen! Unsere Zielgruppe sind Mädchen und Frauen, unabhängig von Lebensform, Ethnie, Herkunft, sexueller und religiöser Orientierung in allen Lebensphasen und Lebenslagen. Wir bieten ein breites Spektrum an Angeboten und bemühen uns, auf die individuellen Bedürfnisse jeder einzelnen Frau einzugehen. Wir akzeptieren, schätzen und unterstützen Frauen in ihrer Vielfalt und nehmen sie wertfrei an.

### Wir bieten Beratungen an

- zu gynäkologischen Beschwerden, Menstruation, Wechseljahren
- zur hormonfreien Verhütung
- für Mädchen
- als Orientierungshilfe zur Psychotherapie

**Beratungsgebühr 20,- bis 60,- € nach Selbsteinschätzung & für Mädchen kostenlos**

Termine nach telefonischer Vereinbarung

### LEGENDE

- Sexualität** (Themenreihe)
- Frauen stärken.** (Themenschwerpunkt)
- Mädchen stärken.**

### VGA Vortrags- und Gesprächsabend

#### Ermäßigungen:

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

## UNSERE GRUPPEN

### Online-Austauschgruppe „Zyklusgesundheit“

Wie kann Frau (besser) mit ihrem Zyklus schwingen? Zeit für Fragen & Erfahrungsaustausch. Von einander lernen, miteinander wachsen, sich selbst besser verstehen.

Mittwochs, 1 x im Monat, 18:30 – ca. 20:00

2,- €

### Austauschgruppe für Latebloomerinnen

Offener Austausch für Frauen mit einem späteren Coming-out-Prozess. Für alle Frauen, die sich fragen, ob plötzlich eine Anziehung für Frauen da ist und was das für ihr bisheriges Leben bedeutet – und für alle Frauen, die ihre fraueneinliebende Seite mittlerweile leben und sich darüber austauschen möchten.

Jeden 2. Dienstag im Monat im FGZ, 19:15-20:45

2,- €

### Austauschgruppe bei unerfülltem Kinderwunsch

Wenn das Warten auf dein Wunder zur Belastung wird ...

Jeden 2. Dienstag im Monat im FGZ, 19:30-21:00

2,- €

### Austauschraum: Weitergehen – den Kinderwunsch loslassen

Manchmal bleibt ein Wunsch unerfüllt – und das Leben geht dennoch weiter. Der Blick darf sich neu ausrichten, und die Vielfalt des Lebens bekommt Raum.

Jeden 3. Dienstag im Monat im FGZ, 19:00-20:30

2,- €

### Offene Trainingsgruppe Selbstverteidigung für Frauen

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „Selbstverteidigung für Frauen“

Bei Interesse bitte im FGZ melden

### Offener Frauenkreis: Yoniverse

Für alle Frauen, die neugierig sind und Lust haben, ihre Sinnlichkeit, Sexualität und Beziehungsfähigkeit achtsam zu erkunden – ohne Vorkenntnisse. Die Gruppe ist offen für Frauen jeden Alters, jeglicher Herkunft und auch gut für Einsteigerinnen geeignet.

Einmal im Monat, wechselnde Tage (einzelne buchbar)

Bei Interesse bitte im FGZ melden 30,- bis 50,- € (nach Selbsteinschätzung)

## MÄRZ

### Regensburg liest ein Buch

#### Lesen, reflektieren, gestalten: eine literarische Spurensuche

Eine besondere literarische Spurensuche zwischen uns Frauen zum Buch „Lügen über meine Mutter“ von Daniela Dröscher: In einem geschützten Rahmen schaffen wir Raum für Begegnung und Austausch. Es sind keine Buch-Vorkenntnisse nötig.

Mo. 20. April-01. Juni (6 x), 18:00-19:30

84,- €\*

Sa. 14. März, 15:00-17:30 (in Koop. mit dem EBW) Eintritt frei



### #unzensiert – Sexualität, Lust & Konsens (12-17 Jahre)

Ein Workshop zu Körperwissen, Lust, Verhütung, Konsens und Beziehungsformen.

Paula Thoma & Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen

So. 15. März, 10:00-15:00

45,- €\*

### Pilates

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Do. 19. März-30. April (7 x), 16:30-17:30

70,- €\*

### Bewegte Faszien

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Do. 19. März-30. April (7 x), 17:45-18:45

70,- €\*

### Selbstverteidigung für Mädchen (13-16 Jahre)

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Mo.-Di. 30.-31. März (2 x), 13:30-16:30

48,- €\*

## APRIL

### Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschritten

Patricia Bermúdez de Baierl, zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin

Mi. 15. April-29. Juli (14 x), 8:30-10:00

196,- €\*

### Hatha Yoga am Abend

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

Mi. 15. April-22. Juli (12 x), 17:40-19:10

168,- €\*

Mi. 15. April-22. Juli (12 x), 19:30-21:00

168,- €\*

(Krankenkassenzuschuss möglich)

### Selbstverteidigung für Frauen

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 18. April, 10:00-16:00

28,- bis 78,- nach Selbsteinschätzung

### Kundalini Yoga für every body

Jeder Körper ist unterschiedlich. Egal ob klein, alt, dünn, ungeladen, dick, groß, kantig, weich oder biegsam – Yoga ist eine Lebenseinstellung und kann für jede von uns bereichernd sein. Für diesen Kurs ist keinerlei Vorkenntnis nötig, und im allerwörtlichsten Sinne gilt: every body welcome!

Johanna Brunner, Yogalehrerin, Künstlerin, Studentin Soziale Arbeit

Mo. 20. April-01. Juni (6 x), 18:00-19:30

84,- €\*



## FrauenGesundheitsZentrum e. V.

Grasgasse 10 / Rückgebäude – 93047 Regensburg

Telefon 0941 8 16 44

Mail fgz-regensburg@gmx.de

Web www.fgz-regensburg.de



### Bankverbindung und Spendenkonto:

IBAN DE35 7505 0000 0000 2104 43

BIC BYLADEM1RBG

### Büro- und Telefonzeiten:

Mi 13:00-15:00

Fr 09:00-12:00

und nach Vereinbarung

Unsere Räume sind leider nicht barrierefrei.

### 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 zurückgestattet. Bei späterer Abmeldung können wir nur erstatten, wenn eine Ersatzteilnehmerin für 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 5 % Ermäßigung auf alle Kurse.

Besucht uns auf:

fgz-regensburg.de

Facebook

Instagram

