

VGA Selbsthilfe bei Menstruationsschmerzen

Ein Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten zur Selbsthilfe: Ernährung, Bewegung, Kräuterheilkunde und innere Haltung.

Marina Fuhr, FGZ-Teamfrau

Mi. 21. Okt., 18:30, bitte bis Mo. 19. Okt. anmelden 9,-/5,- €

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

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

Paula Thoma & Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen

So. 25. Okt., 10:00-15:00 53,- €* inkl. Verpflegung

VGA Ab heute bin ich gut genug

Über Selbstmitgeföhl, innere Stärke und den Mut, sich selbst freundlich zu begegnen.

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

Mi. 28. Okt., 18:00-19:30, bitte bis Mo. 26. 10. anmelden 9,-/5,- €

NOVEMBER

Bewusst sein – im Körper ankommen

Eine körperorientierte Auszeit zum Innehalten und Spüren. Mit Wahrnehmungsübungen, freier Bewegung, Tanz und sanfter Entspannung findest du zurück zur Verbundenheit mit deinem Körper.

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

Di. 03. Nov., 18:30-21:15 33,- €*

Selbstverteidigung für Mädchen (13-16 Jahre)

Wir lernen verbale und körperliche Techniken der Verteidigung. Mit Spaß, die eigene Kraft zu entdecken, sie zu spüren und sie auszuprobieren und so mehr Handlungsfähigkeit zu gewinnen.

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Do.-Fr. 05.-06. Nov. (2 x), 13:30-16:30 78,- bis 28,- €

Selbstbewusst vor anderen sprechen (12-17 Jahre)

Sprechen vor anderen kann aufregend, herausfordernd und empowernd sein. Wir verbinden praktische Rhetorikübungen mit Theaterelementen, um Stimme, Ausdruck und Auftreten spielerisch zu stärken.

Henriette Heine, Schauspielerin, Theaterpädagogin

Fr. 06. Nov., 10:00-13:00 40,- €*

Me-Time! – Entspannen mit Klangschalen

Eine Auszeit in der Welt der Klangschalen – mit wohltuenden Übungen, Klangmeditationen und Tipps für mehr Ruhe & Balance im Alltag.

Christina Koller, Dr. phil. Dipl.-Sozialpäd., Peter Hess® Klangpädagogin

So. 15. Nov., 10:00-14:00 60,- €*

Die 13 inneren weisen Frauen (nach A. Aliti)

Amazone, Liebende, Königin, Heilerin, Große Mutter... sind archetypisch weibliche Qualitäten in uns, Tore zu unseren tieferen Ressourcen.

Rita Weininger, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 21. Nov., 10:00-18:00 105,- €*

Frauenkreis: Mit der Holle und der Percht in den Winter

Wir begegnen der Holle/der Percht, unserer hiesigen Ur-Muttergöttin, in inneren Reisen, in alten Geschichten und Mythen und in einer Hunderteezeremonie. So gehen wir wohligh in den Winter.

Catherine Weitzdörfel, HP, Modern Medicine Woman

So. 22. Nov., 14:30-18:30 48,- €*

VGA Kleine Wohlföhlübungen für den Winter (online)

Einfache Übungen sowie Achtsamkeit für unsere Sinne bringen ein bisschen Licht in die kalte Jahreszeit!

Birgit Kübler, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo. 23. Nov., 19:30, bitte bis Fr. 20.11., anmelden 9,-/5,- €

Zwischen Spannung & 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

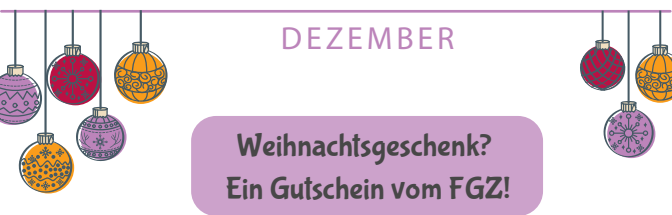
Sa. 28. Nov., 14:00-18:00 44,- €*

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. 29. Nov., 14:00-18:00 48,- €*



Die Raunächte

Deine Zeit für Reflexion, Integration, Träumen und NEU-Ausrichtung.

Stefanie Mörtlbauer, Sozial- und Wildnispädagogin

Fr. 18. Dez. + 8. Jan., 18:00-21:00 44,- €*

JANUAR

Mein lebendiger Beckenboden – Aufbaukurs

Aufbauend auf dem Basiskurs, entfaltest du nun die Stabilität, Energie und volle lebendige Kraft deines Beckenbodens. Sodass er dir sicheren Halt gibt, dich stützt und schützt - bei allem, was du tust.

Beate Klarer, Beckenboden-Yoga-Lehrerin

Mo. 11. Jan.-01. März (6 x), 17:30-19:30 120,- €*

Kundalini Yoga für every body

s. 13. Oktober

Johanna Brunner, Yogalehrerin, Künstlerin, Sozialpädagogin I.A

Di. 12. Jan.-02. März (6 x), 17:30-19:00 84,- €*

Hatha Yoga am Abend

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

Mi. 13. Jan.-14. April (12 x), 17:40-19:10 168,- €*

Mi. 13. Jan.-14. April (12 x), 19:30-21:00 168,- €*

(Krankenkassenzuschuss möglich)

Pilates

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Do. 14. Jan.-25. Feb. (6 x), 16:30-17:30 60,- €*

Bewegte Faszien

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Do. 14. Jan.-25. Feb. (6 x), 17:45-18:45 60,- €*

VGA Natürlich entspannt durch die Wechseljahre

Selbsthilfe mit Naturheilkunde und die Möglichkeiten der Homöopathie – ohne Hormongaben durch diese anspruchsvolle Zeit.

Catherine Weitzdörfel, Heilpraktikerin

Do. 14. Jan., 19:30, bitte bis Mo. 11. Jan. anmelden 9,-/5,- €

People Pleasing – wenn du es allen recht machst

Erkenne deine Muster und finde Wege zu klaren Grenzen und mehr Selbstfürsorge.

Sabine Hannes, Heilpraktikerin für Psychotherapie

So. 24. Jan., 14:00-18:00 48,- €*

Brustgesundheit: mich gut föhlen ...

Achtsame Selbstuntersuchung für mehr Sicherheit und Wohlföhl.

Marina Fuhr, FGZ-Teamfrau

Fr. 29. Jan., 18:00-20:00 30,- €*

Mutig sagen, was ich denke!

Raus aus der Schockstarre – wir üben gemeinsam & vertrauensvoll, für uns einzustehen & in schwierigen Situationen ins Handeln zu kommen.

Eva Marianne Schulz, staatl. gepr. Schauspielerin und Sprecherin

Sa. 30. Jan., 10:00-16:30 78,- €*

FEBRUAR

Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung

Wir lernen verbale und körperliche Techniken der Verteidigung. Mit Spaß, die eigene Kraft zu entdecken, sie zu spüren und sie auszuprobieren und so mehr Handlungsfähigkeit zu gewinnen.

Eva Freymadl, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 13. Feb., 10:00-16:00 78,- bis 28,- €

VGA Selbsthilfe bei Endometriose

Mit Wissen um Entzündungsprozesse im Körper, physiologische Zusammenhänge und die Wirkung von Bewegung kannst du deine Beschwerden bei Endometriose aktiv und selbstwirksam lindern.

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

Di. 16. Feb., 18:30, bitte bis Fr. 12. Feb. anmelden 9,-/5,- €

Selbstverteidigung für Frauen

Wir lernen verbale und körperliche Techniken der Verteidigung. Mit Spaß, die eigene Kraft zu entdecken, sie zu spüren und sie auszuprobieren und so mehr Handlungsfähigkeit zu gewinnen.

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 20. Feb., 10:00-16:00 78,- bis 28,- €

#ungefiltert – Schönheitsdruck, social media & Selbstakzeptanz

Ein Workshop für mehr Selbstannahme, weniger Vergleiche und für innere Stärke (12-17 Jahre).

Paula Thoma & Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen

So. 21. Feb., 10:00-15:00 53,- €* inkl. Verpflegung

Eine Reise durch die Pubertät (9-12 Jahre)

Eine aufregende Reise: aus Mädchen werden Frauen. Diese Zeit ist häufig geprägt von Unsicherheiten. Wir nehmen uns Zeit, all den Fragen & Geföhlen, die in dieser Zeit auftauchen, einen sicheren Raum zu geben.

Paula Thoma & Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen

Sa. 27. Feb., 10:00-16:00 63,- €* inkl. Verpflegung

Der Atem – Mittel zur Selbstregulation

Hier lernen wir, den Atem zu nutzen, um die Herausforderungen des Alltags gelassen zu meistern & unser psych. Wohlbefinden zu fördern.

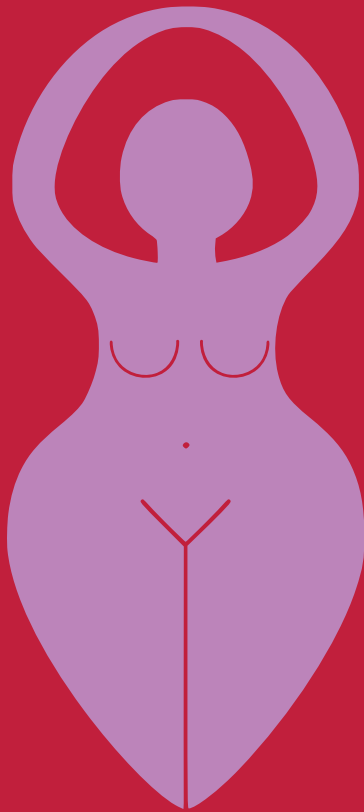
Andrea Wolfrath, Atemberaterin und Coach für Burnoutprävention

So. 28. Feb., 10:00-13:00 40,- €*

Programm



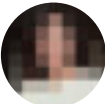
Kurse Beratungen
Vorträge
Selbsthilfegruppen



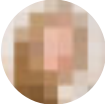
September 26 – Februar 27

FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Bildungs- und Beratungseinrichtung

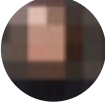
Das Team des FrauenGesundheitsZentrums e. V.



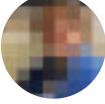
Lisa Boyer (36 J.)
Pädagogin (M.A.)



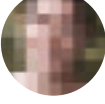
Marina Fuhr (32 J.)
Sozialpäd. (B.A.), Mamahilfe, Beraterin Frauengesundheit



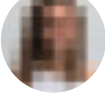
Vanessa Herdegen (25 J.)
Sozialpädagogin (B.A.)



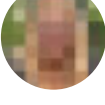
Lena Kreuzpaintner (29 J.)
Biologin, Sozialpädagogin (B.A.)



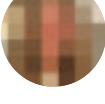
Teresa Kutzner (37 J.)
Pädagogin (B.A.), Tanz- und Yogatrainerin



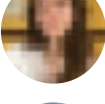
Marlene Lenz (31 J.)
Erzieherin



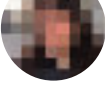
Fanny Rischka (29 J.)
Sozialpädagogin (B.A.), Sexologin (i. A.)



Johanna Schnell (61 J.)
Beraterin für Frauengesundheit und Methode Wildwuchs



Paula Thoma (27 J.)
Sozialpädagogin (B.A.), NFP-Beraterin, Doula



Sonja Weber (25 J.)
Erzieherin, 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!

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
- und für Mädchen

Diese Beratungen sind kostenlos, wir freuen uns aber sehr über eine Spende!

- Orientierungshilfe Psychotherapie
- Beratungsgebühr 30,- bis 50,- € nach Selbsteinschätzung

Termine: nach telefonischer Vereinbarung



Mädchen



Frauen stärken



Themenreihe Sexualität



Vortrags- und Gesprächsabend

***Ermäßigungen:** Kursgebühr ermäßigt für Frauen mit niedrigem Budget (z. b. Alleinerziehende, Studentinnen 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 **kostenfrei**

Selbsthilfegruppe 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 frauenliebende 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 ...

14-tägig dienstags 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 FGZ-Kurs „Selbstverteidigung f. 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 (einzeln buchbar)
Bei Interesse bitte im FGZ melden **30,- bis 50,- € (nach Selbsteinschätzung)**

SEPTEMBER



Selbstverteidigung für Frauen
Wir lernen verbale und körperliche Techniken der Verteidigung. Mit Spaß, die eigene Kraft zu entdecken, sie zu spüren und sie auszuprobieren und so mehr Handlungsfähigkeit zu gewinnen.

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 26. Sept., 10:00-16:00 **78,- bis 28,- €**

Hatha Yoga am Abend
Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

Mi. 30. Sept.-16. Dez. (12 x), 17:40-19:10 **168,- €***

Mi. 30. Sept.-16. Dez. (12 x), 19:30-21:00 **168,- €***
(Krankenkassenzuschuss möglich)

OKTOBER

VGA Mein Zyklus – meine inneren Jahreszeiten ...
Was machen die? Wie kann ich sie nutzen? – Leben im Einklang mit dem Zyklus kann Stress, PMS und Menstruationsbeschwerden lindern und uns mehr in unsere Kraft bringen.

Marina Fuhr, FGZ-Teamfrau

Mi. 07. Okt., 18:30, bitte bis Mo. 05. Okt. anmelden **9,-/5,- €**

Pilates
Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Do. 08. Okt.-10. Dez. (9 x), 16:30-17:30 **90,- €***

Bewegte Faszien
Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Do. 08. Okt.-10. Dez. (9 x), 17:45-18:45 **90,- €***

VGA Grundwissen: Rente für Frauen (online)
Agata Röhrsheim, Dipl.-Betriebswirtin, freiberufliche Rentenberaterin

Mo. 12. Okt., 18:00, bitte bis Fr. 09. Okt. anmelden **9,-/5,- €**

Kundalini Yoga für every body
Yoga kann für jede von uns bereichernd sein, egal, wie unser Körper beschaffen ist: ob klein, alt, dünn, ungelenk, dick, groß, kantig, weich oder biegsam – every body welcome!

Johanna Brunner, Yogalehrerin, Künstlerin, Sozialpädagogin i.A.

Di. 13. Okt.-15. Dez. (9 x), 17:30-19:00 **126,- €***

Singen, summen, tönen
Ein Workshop für alle, die glauben, nicht singen zu können. Spielerisch, instinktiv und wertfrei. Ohne Vorkenntnisse.

Isa Fallenbacher, Sängerin, Schauspielerin, Theaterschaffende

So. 18. Okt., 14:00-16:00 **30,- €***

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

Mo. 19. Okt.-30. Nov. (6 x), 17:30-19:30 **120,- €***



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:
Empf. Frauengesundheitszentrum e.V.
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 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.

fgz-regensburg.de



Instagram



Fördermitgliedschaft

