



Programm

März bis
August 2012



v. l. n. r. vordere Reihe: Daniela Edele, Ulrike Sonnenberg-Schwan, Karin Schönig, Susanna Koussouris; hintere Reihe: Barbara Blitz, Nicole Quasten, Ingrid Stelzel, Angelika Timmer

Das Team des FrauenGesundheitsZentrums

Barbara Blitz, Dipl.-Soz.päd. FH, Beckenbodenkursleiterin, Hatha-Yoga-Lehrerin (SKA), Focusing

Daniela Edele, Organisation und Buchhaltung

Susanna Koussouris, Dipl.-Psych., Moderatorin, schamanische Begleitung

Nicole Quasten, Dipl.-Soz.päd. FH, systemische Familientherapeutin (SG), (HIV-Team)

Karin Schönig, Dipl.-Psych., Gesprächspsychotherapie, frauenspezifische Körperpsychotherapie (HPG), Luna-Yoga®-Lehrerin

Ulrike Sonnenberg-Schwan, Dipl.-Psych., Heilpraktikerin, Gesprächspsychotherapie

Ingrid Stelzel, Dr. phil., Gestalt- und Körpertherapeutin (HPG), Lehrtherapeutin

Angelika Timmer, Dipl.-Soz.päd. FH, (HIV-Team)

Vorständinnen im FrauenGesundheitsZentrum

Ute Bullemer, Dr. med., Gynäkologin, Homöopathin

Constance Engelfried, Prof. Dr. rer. soc., Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften

Olivia Wacker, Dipl.-Psychologin

Wir sind dem Bundesverband der Frauengesundheitszentren und dem Wohlfahrtsverband „Der Paritätische“ angeschlossen.

Das FrauenGesundheitsZentrum ist eine Einrichtung für Frauen – und Mädchen – zum Thema Gesundheit.

Sie bekommen bei uns Informationen, Beratungsgespräche, Kurse, Workshops, Selbsthilfeangebote und -gruppen, Fortbildungen, Broschüren und anderes mehr.

Kurzberatung

Rufen Sie uns an, wenn Sie eine Frage zu unseren Angeboten haben, ÄrztInnen suchen, eine Adresse, eine Selbsthilfegruppe...

Beratungsgespräche

Sie können zu einem Beratungsgespräch kommen, wenn Sie in Ruhe über ein Thema reden möchten - das können medizinische Aspekte sein, eine Behandlungsempfehlung, Selbsthilfemöglichkeiten, Krankheitsbewältigung, Gefühle oder vieles andere.

Wir beraten Sie zu Inhalten, die der Gynäkologie zugeordnet werden – z. B. Myome, unerfüllter Kinderwunsch, Zyklusstörungen, Wechseljahre, Verhütung - sowie HIV-Infektion, chronische Schmerzen, Psychosomatik allgemein, Prävention von Krankheiten, Älterwerden.

Für weitere Informationen oder zur Terminvereinbarung setzen Sie sich während unserer Telefonzeiten mit uns in Verbindung.

Selbsthilfe

Wenden Sie sich an uns, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen. Wir unterstützen Sie dabei.

Broschüren und anderes

Das FrauenGesundheitszentrum bietet Broschüren zu vielen Gesundheitsthemen an, z.B. zu „Myome“, „Beckenboden“, „Wechseljahre“, „Schilddrüse“, „HIV“. Dies und noch mehr finden Sie auf der Homepage des FGZ im Shop unter www.fgz-muc.de – oder rufen Sie uns an.

Wir wollen, dass es Ihnen gut geht

Unsere Arbeit ist getragen von einem ganzheitlichen Verständnis. Es ist unser Anliegen, jede Frau mit ihren aktuellen Themen in ihrer eigenen Lebenssituation zu sehen. Wir verbinden schulmedizinisches Wissen und alternative Herangehensweisen und möchten jede Einzelne darin unterstützen, den für sie im Moment besten Weg zu finden.

Wir laden alle Frauen ins FGZ ein – hetero, bi oder lesbisch lebend, mit viel oder wenig Geld, mit deutscher oder anderer Muttersprache. Die FGZ-Räume sind leider nicht „berollbar“. Bei Interesse gibt es die Möglichkeit, Beratungsgespräche extern in rollstuhlgerechten Räumen durchzuführen.

Termin auf Anfrage!

Diaphragma und FemCap®

€ 145,-/135,-,
Barbara Blitz,
Alenka
Berkopec-Valena

Beide zählen zu den nebenwirkungsfreien Verhütungsmitteln.
Nutzen Sie diese Alternativen.
Im Teilnahmebeitrag sind Diaphragma bzw. FemCap®, Broschüre und zwei Termine enthalten.

Termin auf Anfrage!

Schamanische Trommelgruppe

17.00 - 19.30 Uhr
€ 15,-/5,-
Susanna
Koussouris
Bitte vorher telefonische Anmeldung bei Susanna
Koussouris

Mit Hilfe der Trommel reisen wir in die nicht-alltägliche Wirklichkeit (NAW), zu unseren Krafttieren und Helferinnen. So können wir Probleme, Fragestellungen, Krankheiten aus einer anderen Perspektive sehen und Lösungsmöglichkeiten finden. Voraussetzung: Kontakt zu Krafttieren vorhanden.

März

6.3.
18.00 - 19.45 Uhr
€ 18,-/2,50
Bitte anmelden!
Karin Schönig

Luna-Yoga-Schnupperstunde
Zum Kennenlernen oder mal wieder reinschauen: Den Winter aus dem Körper schütteln, die Frühlingsenergie einladen, sich wie eine Katze strecken, geschmeidig werden. Sanfte und kräftigende Luna-Yoga-Übungen beleben den Körper und die Seele.

13.3.
19.00 - 21.00 Uhr
€ 10,-/2,50
Karin Schönig

Be-handlung bei Myomen
Sie erfahren alles, was wichtig zu wissen ist zu Fragen wie: Warum wachsen Myome? Was kann ich selbst tun oder lassen? Welche Möglichkeiten bieten Naturheilkunde, Homöopathie, Hormone oder eine psychosomatische Betrachtung? Welche OP-Arten gibt es, und was bringen die neueren Verfahren Embolisation und fokussierter Ultraschall?

15.3.
18.30 - 20.00 Uhr
€ 8,-/2,50
Iris Philippsen,
Dr. med.

Wechseljahre schon ab 40?
Heilkräuter, die uns rund ums „Wechseln“ beistehen
Was bedeuten die Veränderungen unserer Weiblichkeit ab ca. 40 Jahren – körperlich, psychisch und für unsere Lebensqualität? Sie lernen unterstützende Mittel aus der Pflanzenheilkunde kennen, die die Lebensfreude stärken und als „Anti-Aging“ wirken können. Auswirkungen und Sinnhaftigkeit chemischer Hormonpräparate werden diskutiert.

neul

16. und 17.3.
Fr 18 - 20.00 Uhr
Sa 10 - 17.00 Uhr
€ 105,-/12,50
Bitte anmelden!
Renata
Berner

Entdeckungsreise zu meiner Sexualität
Wir erschaffen für uns einen Raum von Vertrautheit um uns für das Thema „Was ist meine Sexualität?“ zu öffnen. So können wir uns als Frau wieder vollständig wahrnehmen und zu unseren Bedürfnissen stehen. Mit Gesprächen, Körperübungen, Massagen und Meditation erarbeiten wir uns den Weg zu uns als Frau.

neul

20. und 27.3.
18.00 - 20.00 Uhr
€ 40,-/5,-
Bitte anmelden!
Ingrid Kaiser

Yoga bei chronischen Schmerzen
Krankheit und chronische Schmerzen stören unsere positive Körperwahrnehmung. Mit sanften Yoga-Übungen können wir Einfluss nehmen auf Körper, Geist und Psyche und unsere Eigenwahrnehmung neu stimmen. Körpergefühl und Lebensqualität werden positiv beeinflusst.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

neul reihe

Mit chronischen Schmerzen leben!

22.3.
17.30 - 19.30 Uhr
€ 10,-/2,50
Barbara Blitz

Focusing – Ihr Körper weiß die Antwort
Mit Focusing wenden Sie sich in liebevoller Achtsamkeit Ihrem Körper zu und kommen mit Ihren ureigenen Weisheiten und Ihrer Intuition in Berührung. Übungen und Informationen.

März

23.3.
9.30 - 17.00 Uhr
€ 35,-
Bitte anmelden!
Ulrike Sonnenberg-Schwan und
Nicole Quasten

Liebe, Sex... und sonst noch was?
Methodenworkshop für Fachkräfte aus der Jugendhilfe
Jugendsexualität, Verhütung, HIV und andere STI (sexuell übertragbare Infektionen) – Sie suchen Ideen für Gruppenarbeit, Infoveranstaltungen, Aktionen? Wir bieten aktuelle, praxisnahe Infos und vor allen Dingen Handwerkszeug: Spiele, Übungen, und viele neue Ideen für Sexualpädagogik und HIV-Prävention.

neul

Eingeladen sind Mitarbeiterinnen aus Einrichtungen in ganz Bayern. Inklusive Getränke, Mittagsimbiss, Kursunterlagen.

24.3.
10.00 - 17.00 Uhr
€ 60,-/10,-
Bitte anmelden!
Susanne
Bödigeheimer

Meine Ziele – mein Lebenstakt
Welche Ziele haben Sie? Wie soll Ihre Zukunft aussehen? Leben Sie wirklich das Leben, das zu Ihnen passt und das Sie begeistert? Was ist gut für Sie? An diesem Tag nehmen wir uns Zeit für die optimale persönliche Zielplanung. Hören Sie auf Ihren Körper und finden Sie die Balance für ein ausgeglichenes und rundum glückliches Leben. Frauen jeden Alters finden Unterstützung auf dem Weg zu mehr Gesundheit.

neul

29.3.
17.00 - 18.30 Uhr
€ 8,-/2,50
Barbara Blitz

Mammografie – Chancen und Grenzen
Wir setzen uns mit Chancen und Grenzen von Mammografie und den anderen Methoden der Krebsfrüherkennung auseinander. Der Abend bietet Raum für Austausch und Orientierungshilfe und Informationen zur brustgesunden Lebensweise.

April

17.4. und 24.4.
18.00 - 22.00 Uhr
€ 145,-/135,-
Bitte anmelden!
Alenka
Berkopec-Valena

Das Diaphragma – eine sichere Alternative
In der Gruppe informieren wir Sie über die sichere nebenwirkungsfreie Barrieremethode. Die Anpassung erfolgt einzeln. Im Teilnahmebeitrag sind Diaphragma und Broschüre enthalten.

Bitte ein Handtuch mitbringen.

18.4. - 2.5.
3 x mi,
18.30 - 20 Uhr
Bitte anmelden!
Alle 3 Abende
€ 45,-/7,50
Auch
Einzelabend
buchbar
€ 17,-/2,50
Julietta Haun

„Sing dich frei!“
Singen befreit, öffnet das Herz und macht gesünder und glücklicher. Wir singen einfache Mantras sowie Kraft- und Heilungslieder verschiedener Kulturen und genießen dabei Lebensfreude, innere Ruhe und Verbundenheit. Eingeladen sind Geübte, Ungeübte und Frauen, die meinen nicht singen zu können oder sich (noch) nicht trauen.

neul

April

17.4. - 22.5.

5 x di, (nicht am 1.5.)
18.00 - 19.45 Uhr
90,-/12,50

Bitte anmelden!

Karin Schöniß

Luna-Yoga®

Luna-Yoga ist ein achtsamer Weg die Verbindung zur eigenen Mitte zu spüren. Sanfte und kräftigende Übungen wirken wohltuend für Körper und Seele. Herzlich eingeladen sind Frauen jeden Alters, die ihre Kraftquellen nähren möchten, die etwas für ihre Beweglichkeit tun wollen, ebenso Frauen mit hormonellen Themen, Kinderwunsch, Myomen, Zyklusbeschwerden, erhöhten PAP-Werten, in den Wechseljahren...

17.4.

18.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-/2,50
Ingrid Stelzel

neut

Was wechselt in den Wechseljahren?

Außer dem Wandel von körperlich fruchtbarer zu anders kreativer Lebenszeit gibt es viele Themen, die Frauen beim „Wechseln“ haben! Wir sammeln besonders die positiven Aspekte und es gibt Tipps zur Selbsthilfe – körperlich und psychisch!

19.4.

17.30 - 19.30 Uhr
€ 10,-/2,50
Barbara Blitz

Brustgesundheit

Brustselbstuntersuchung und Brustmassage - dem eigenen Körper neu begegnen

Das Kennenlernen der Brusttastuntersuchung und der Brustmassage als Grundlage für eine positive Beziehung zur eigenen Brust.

21.4.

10.00 - 17.00 Uhr
€ 60,-/10,-
Bitte anmelden!
Marion Weber

Ausstieg aus Burnout und Überlastung

Ist Erfolg ohne Erschöpfung möglich?

Sie erfahren Grundlegendes über gesundes Selbstmanagement und testen Ihren momentanen Belastungslevel. Wir verändern ein Stück weit innere Leistungsbilder und Haltungen, die unseren Organismus auf Dauer erschöpfen, selbst wenn wir damit erfolgreich sind. Gegenseitige Unterstützung bei der Planung von Verhaltensänderungen erleichtert uns den Weg zu einem gelasseneren Umgang mit den vielfältigen Anforderungen des Alltags.

neut

26.4.

18.30 - 20.30 Uhr
€ 10,-/2,50
Petra Kuß

„Hashimoto“ – eine unterschätzte autoimmune Schilddrüsen-Erkrankung

Hashimoto ist eine häufig völlig unterschätzte Erkrankung. Oft werden auch massive Befindlichkeitsstörungen fälschlicherweise anderen Ursachen zugeordnet. So kann ein langer Leidensweg ohne Aussicht auf Besserung entstehen. Als schon lange Jahre selbst Betroffene möchte ich mein Wissen an andere Frauen weitergeben, die in der Bewältigung ihrer Erkrankung und der damit oft vielfältigen Probleme erst am Anfang stehen oder bisher keine adäquate Behandlung erfahren haben.

neut

Mai

5.5.

10.00 - 18.00 Uhr
€ 80,-/10,-
Bitte anmelden!
Birgit Kübler

neut

Sexuelle Energie in den Wechseljahren

Tanz der Hormone, nachlassendes Lustempfinden, schwankende Emotionen, sinkende Vitalität... – wir begegnen diesen Veränderungen mit taoistischen und tantrischen Spürübungen, die unsere sexuelle Energie wecken, stärken und beruhigen können. Es gibt viel Zeit für Gespräche über die körperlichen Wandlungsprozesse.

8.5.

19.00 - 21.00 Uhr
10,-/2,50 Uhr
Simone Eiche
Diana Horn

Lesbische Mütter und Regenbogenfamilien: vielfältig, bunt und selbstverständlich

Kooperationsveranstaltung mit LesbenTRaum!
Spender oder Papa? Stiefkindadoption oder allein erziehend? Outing schon in der Krabbelgruppe? Was erzählen wir beim ersten Elternabend? Wir beleuchten unterschiedliche Modelle von Regenbogenfamilien und informieren über rechtliche Hintergründe sowie Vernetzungsmöglichkeiten und Gruppen für lesbische Mütter in und um München. Mit viel Raum für einen Austausch der Teilnehmerinnen untereinander.

neut reihe

Lesben special!

9.5.

18.30 - 20.00 Uhr
€ 8,-/2,50
Ila-Gabriele
Pankofer

neut

Homöopathie bei Schlafstörungen

Schlafstörungen können unangenehm und Kräfte raubend sein. Wie können mein Körper und mein Geist abends zur Ruhe kommen und in den wohlverdienten heilsamen Schlaf fallen? Die Klassische Homöopathie bietet Wege an.

10.5.

18.30 - 20.30 Uhr
€ 10,-/2,50
Agnes Maria
Forsthofer

neut

Leitfaden für LinkshänderInnen

Der etwas andere Vortrag über Linkshändigkeit. Sie möchten mehr über die wenig bekannte Welt der LinkshänderInnen wissen und auch selbst persönliche Beiträge beisteuern? Dann ist dieser Abend für Sie richtig. Sie werden bestimmt einige „Aha-Erlebnisse“ mit nach Hause nehmen. Auch für Mütter linkshändiger Kinder.

10.5.

19.00 - 21.00 Uhr
€ 7,-

Bitte beachten!
Ort u. Anmeldung:
Münchner Volkshochschule, Troppauerstr. 10, Tel. 318 115 318, Kursnr. GN 90
Karin Schöniß

Be-handlung bei Myomen

Sie erfahren alles, was wichtig zu wissen ist zu Fragen wie: Warum wachsen Myome? Was kann ich selbst tun oder lassen? Welche Möglichkeiten bieten Naturheilkunde, Homöopathie, Hormone oder eine psycho-somatische Betrachtung? Welche OP-Arten gibt es, und was bringen die neueren Verfahren Embolisation und fokussierter Ultraschall?

12.5.

10.00 - 17.00 Uhr
€ 7,50

Bitte anmelden!
Maja Günther

neu!

Von Frau zu Frau – positiv im Leben stehen

Workshop für Frauen mit HIV

Unsere innere Haltung spiegelt sich in der Körperhaltung wieder. Über praktische Übungen, angelehnt an den Argentinischen Tango, erfahren Sie, wie sich Ihre individuelle Haltung ändert, wenn Sie Ihre Körperwahrnehmung schulen. Durch die bewusste Auseinandersetzung stehen Sie am Ende besser da!

Wir danken der Firma Abbott für ihre Spende!

12.5.

10.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt

10.00 Uhr im FGZ
€ 60,-/10,-

Bitte anmelden!
Silvia Eichner

neu!

Kraftorte in der Stadt?

Wie finde ich einen Ort in der städtischen Natur, mit dem ich mich verbinden kann, durch dessen Energie ich gestärkt werde? Wie kann ich Verbindung aufnehmen oder eigene Rituale dort gestalten? Wir stimmen uns gemeinsam im FGZ ein und gehen dann hinaus auf Kraftortsuche (auch ein Stück mit dem MVV).

Mitzubringen: kleine Rassel, ein eigenes Kraftsymbol oder eine kleine Gegengabe für die Geistwesen des Ortes, wettergemäße Kleidung, Sitzunterlage, Brotzeit.

15.5.

18.00 - 20.00 Uhr
€ 10,-/2,50

Ingrid Stelzel

reihe

Bluthochdruck – die Wirksamkeit innerer Bilder

Stress und bedrückende Gefühle belasten unser Gefäßsystem. Und ebenso können wir über positive Gefühle und angenehme innere Bilder auf den Blutdruck einwirken. Ein Einstieg in die Kraft positiver Bilder nach Jeanne Achterberg.

Frauenherzen schlagen anders!

19.5.

10.00 - 17.00 Uhr
€ 60,-/10,-

Bitte anmelden!
Sybille Lichti

neu!

Wahrnehmung mit allen Sinnen

Die Wahrnehmung mit allen Sinnen ist der erste Schritt, um Informationen zu speichern und diese auch wieder abrufen zu können. Erfahren Sie Grundlegendes über ihre Bedeutung für die Merkfähigkeit, probieren Sie Wahrnehmungsübungen praktisch aus und nehmen Sie viele Tipps mit, wie Sie ihr Gehirn im Alltag durch einfache und „merkwürdige“ Übungen aktiv halten können. Inkl. Unterlagen.

24.5.

18.30 - 20.00 Uhr
€ 8,-/2,50

Nicole Quasten,
Ulrike
Sonnenberg-
Schwan

neu!

Die richtigen Worte finden

Wie können Mütter mit Teenagern über Sexualität und Verhütung sprechen? Informationen, Tipps (auch zu Büchern, Filmen und Broschüren) und Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch für Mütter von Jugendlichen ab ca. 12 Jahren.

11.6. - 16.7.

6 x mo
20.00 - 21.30 Uhr
€ 95,-/15,-

Bitte anmelden!
Petra Lukas

neu!

Beckenbodentraining nach dem Tanzberger-Konzept

In dieser Gruppe wollen wir die Kraft, Beweglichkeit und Wahrnehmung für den Beckenboden stärken - vorbeugend oder zur Unterstützung bei unsicherer Kontinenz (Blase oder Darm), Drangsymptomatik oder Senkungsbeschwerden. Sie erhalten Anregungen zu beckenbodenfreundlichem Verhalten im Alltag und zum selbständigen Weiterüben.

12.6.

20.00 - 21.30 Uhr
€ 12,-/2,50

Bitte anmelden!
Ute Auhagen-
Stephanos, Dr. med.

neu!

Damit mein Baby bleibt.

Zwiesprache mit dem Embryo von Anfang an
Interaktiver Erfahrungsaustausch mit Ute Auhagen-Stephanos, Autorin des gleichnamigen Buches, über den bewusst geführten „Mutter-Embryo-Dialog“, der helfen kann, das Vertrauen zu stärken, die technische Zeugung der IVF zu humanisieren und von Anfang an eine liebevolle Bindung zum Baby aufzubauen.

13. und 20.6.

18.00 - 21.00 Uhr
€ 60,-/10,-

Bitte anmelden!
Astrid Reinhardt

neu!

EFT® bei Angst und Stress

EFT® (Emotional Freedom Techniques®) ist ein praktisches und sehr wirkungsvolles Werkzeug zur Selbsthilfe, um Stress, Ärger und verschiedene Formen von Angst wie z.B. Prüfungsangst, Flugangst und Höhenangst zu reduzieren. Sie werden Entlastung spüren und können EFT® sofort selber anwenden.

12.6. - 26.6.

3 x di
18.00 - 19.45 Uhr
€ 54,-/7,50

Bitte anmelden!
Karin Schönig

neu! reihe

Heile-Gruppe

In einer kleinen Gruppe einfache Körperübungen achtsam ausführen – bewusst wahrnehmen, was geschieht. Ins Spüren kommen, Fülle und Stille empfinden, bei sich ankommen. Für Frauen jeden Alters, die sich entstressen wollen oder körperliche Beschwerden haben - und sich in ihrem Körper mehr zuhause fühlen möchten.

Mit chronischen Schmerzen leben!

14.6. - 12.7.

5 x do
18.30 - 20.00 Uhr
Bitte anmelden!

€ 80,-/12,50
Waltraud Kuhn

neu! reihe

Qigong bei chronischen Schmerzen

Qigong ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die langsam ausgeführten und einfach zu erlernenden Bewegungen werden über die bewusste Vorstellung durch den Körper geleitet. Durch die Regelmäßigkeit des Übens wird der Körper entspannt, Schmerzen gelindert und die Lebensqualität deutlich verbessert.

Mit chronischen Schmerzen leben!

Juni

19.6. - 17.7.

5 x di

19.00 - 20.30 Uhr

€ 100,-/12,50

Bitte anmelden!

Karen Janker

Gesunde Füße

Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen aus der Spiraldynamik. Wie entwickelt sich Hallux valgus, der Spreiz- oder Senkfuß? Sie erhalten Wissen über die Anatomie und Funktionalität des Fußes. Jede Teilnehmerin findet Beachtung für ihre individuelle Problematik, sowie Übungen, die sich in den Alltag integrieren lassen.

23.6.

10.00 - 18.00 Uhr

€ 45,-/10,-

Bitte anmelden!

Treffpunkt: Brunnen-

hof links v. Marien-

münster in Dießen

Sirilya

von Gagern



Gaiamantische Exkursion zu den Quellen der Wildfrauen am Ammersee

Wir begeben uns auf die Spuren der Wildfrauen und Saligen am Ammersee an besonderen gaiamantischen Kraftplätzen und Quellen. Welche Botschaften haben sie für uns? Wie verbinde ich mich mit den Naturwesen und Kraftquellen dort?

Bitte mitbringen: Wetterfeste Wanderkleidung, Brotzeit, Sitzunterlagen.

23.6.

18.00 - 19.30 Uhr

Eintritt frei!

Wir freuen uns

über eine Spende.

Bitte

anmelden!



Comtesse & Co präsentiert:

Achtung, fertig ... alt! - Musik-Kabarett

Veranstaltung im Rahmen der Kulturtage

Ludwigsvorstadt – Isarvorstadt

Ein frecher Abend über die Kunst des Älterwerdens ohne zu altern. Gönnen Sie sich eine kabarettistische Verjüngungskur! Mit Rahel Comtesse (vocals), Peter Krepelsetzer (perc) und Steffen Zander (piano)

26.6.

14.00 - 16.00 Uhr

€ 10,-/2,50

Bitte anmelden!

Irene Dengler



Heilpflanzen in voller Blüte - Exkursion in den Botanischen Garten in München

Die Heilpflanzen zeigen sich im Monat Juni in ihrer vollen Blütenpracht. Im Apothekergarten lässt sich die Vielfalt der Frauenheilkräuter entdecken. Beim Gang durch den Garten hören Sie Interessantes und Wissenswertes über die Eigenschaften und Wirkweisen in der Pflanzenwelt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf stärkenden Pflanzen für Frauen in der Lebensmitte.

Juli

11.7. - 13.7.

€ 180,-

incl. Essen und zwei Übernachtungen

Bitte anmelden!

Elke Ettenhuber

Barbara Blitz

Alm-Zeit für Frauen

Lass dich ein auf drei Tage einfachen Lebens mit der Sennerin Elke Ettenhuber und der FGZ-Mitarbeiterin Barbara Blitz und bis zu neun anderen Frauen: Je nach Lust und Wetter kannst du Almkräuter kennenlernen, Käse machen, Melken, Wandern, am Feuer sitzen, Yoga auf der Wiese üben und mit einem frischen Lebensgefühl zurückkehren.

Bitte fordere weitere Infos an!

Anmeldung

Beratung

Sie können sich während der Telefonzeiten anmelden. Das Honorar für eine Beratung von 50 Minuten beträgt € 15,- bis € 45,- nach Selbsteinschätzung. Im Einzelfall ist eine Ermäßigung möglich. Frauen mit München-Pass zahlen € 2,50.

Veranstaltungen mit Vermerk „bitte anmelden“

Bitte melden Sie sich spätestens bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail, Fax oder über unsere Homepage an. Geben Sie bitte Adresse, Telefon und Veranstaltungstitel an. Sobald die Anmeldegebühr per Überweisung oder in bar bei uns eingegangen ist, sind Sie angemeldet. Bei Abmeldungen bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erstatten wir den vollen Betrag zurück. Frauen mit München-Pass zahlen € 2,50 für Einzelabende und eine stark ermäßigte Gebühr bei allen weiteren Veranstaltungen.

Pro Veranstaltung steht eine begrenzte Anzahl ermäßigter Plätze zur Verfügung.

Viele Krankenkassen erstatten bei Bewegungs-, Entspannungs- und Beckenbodenkursen bis zu 80%!

Bankverbindung

Konto: 200 211 802, BLZ: 700 100 80

Postbank München

21. - 23.9.

Bitte fordern Sie unseren Flyer an.

Bitte anmelden!

Ursula Vetter
und Constance
Engelfried

Vorankündigung für September 2012

4. Frauenbildungsreise

Künstlerinnen und Literatinnen in Paris

Anfang des 20. Jahrhunderts

Kooperationsveranstaltung mit der *Accademia Libera e Cultura*.

Ganz besonders Anfang des 20. Jahrhunderts zog Paris KünstlerInnen aus aller Welt an. Viele Frauen haben den Aufbruch in die Moderne wesentlich geprägt. Einigen von ihnen – z.B. Clara Westhoff, Paula Modersohn-Becker, Gabriele Münter – folgen wir auf unseren Streifzügen durch die Stadt, lernen ihren Werdegang kennen und suchen ihre Lieblingsorte auf.

Referentinnen

Ute Auhagen-Stephanos

Dr. med., Fachärztin für Neurologie/Psychiatrie/Psychotherapeutische Medizin, Psychoanalytikerin, Psychosomatik der Kinderlosigkeit, Reproduktionsmedizin

Susanne Bödigeheimer

Coaching für Frauen, Ziele-Coaching, Persönlichkeitsentwicklung, Zeitmanagement

Alenka Berkopec-Valena

Dr. med., MFM Referentin, Beraterin für NFP und Diaphragmaanpassung

Irene Dengler

Sozialwirtin, Heilpflanzenfachfrau, Wanderführerin

Simone Eiche

Dipl.-Psych., Sprecherin von ILSE (Initiative lesbischer und schwuler Eltern im Dachverband LSVD e.V.)

Silvia Eichner

Dipl.-Soz.päd. FH, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trance

Elke Ettenhuber

Sennerin

Agnes Maria Forsthofer

1. Vorständin des Vereins Linkshänder e.V.

Sirilya von Gagern

Biologin, geistige Heilerin, Gaianantin, spirituelle Wegbegleitung

Maja Günther

Dipl.-Soziologin, Gesprächs-therapeutin (GwG), Tangolehrerin

Julietta Haun

Coaching/Lebensberatung (mentale Gesundheit, Selbstfindung, Entspannung, Bewegung)

Diana Horn

Dipl.-Soz.päd., system. Familientherapeutin, LeTRa-Mitarbeiterin

Karen Janker

Tänzerin, Pädagogin, Fachkraft der Spiraldynamik

Ingrid Kaiser

Erziehungswissenschaftlerin, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Yogalehrerin

Birgit Kübler

Körperachtsamkeitslehrerin, Künstlerin, taoistische und tantrische Meditationen

Waltraud Kuhn

Qigong- und Gymnastiklehrerin, JinShinJyutsu-Praktikerin

Sybille Licht

Gedächtnistrainerin BVGT, Ganzheitliches Gedächtnistraining

Petra Lukas

Physiotherapeutin

Arikka Claudia Mayer

Ethnologin, schaman. Traditionen, hellsichtige Lebens- und Unternehmensberaterin

Doris Mägdefrau-Roth

Dr. med., Naturheilverfahren, moderne F.X.Mayr-Medizin

Iris Philippsen

Dr. med., Klassische Homöopathie, energetische Heilarbeit

Astrid Reinhardt

System. Coach, EFT®-Trainerin, Heilpraktikerin, Erfolgsteamleiterin

Ursula Vetter

Dipl.-Soz.päd. FH, Paris-Expertin

Marion Weber

Psychotherapeutin (HPG), u.a. Ressourcen aktivierende Verhaltensänderungen, EFT-ZRM-Verhaltenstherapie

März bis

August 2012

FrauenGesundheitsZentrum e.V.



Grimmstr. 1 • 80336 München

Telefon 089 - 129 11 95

Telefax 089 - 129 84 18

eMail: fgz@fgz-muc.de

www.fgz-muc.de

Telefonzeiten

Montag 15.00 – 17.00 Uhr

Dienstag, Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag, Freitag 9.30 – 11.00 Uhr

So finden Sie uns: U3/U6 bis Poccistr., Ausgang Stielstr.,
Lindwurmstr. stadtauswärts bis 1. Str. rechts Güllstr., 1. Str. links Grimmstr.