

Anmeldung

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 Kurstitel an. Sobald der Kursbeitrag per Überweisung oder in bar bei uns eingegangen ist, sind Sie angemeldet.

Bei Abmeldungen bis eine Woche vor Kursbeginn erstatten wir den vollen Betrag zurück. Für Frauen mit München Pass gelten die ermäßigten Preise (max. zwei Frauen pro Kurs). Die Veranstaltungen sind exklusiv für Frauen.

Bankverbindung:

Konto: 200 211 802

BLZ: 700 100 80

Postbank München

Telefonzeiten unter 089 - 129 11 95

Montag 15.00 – 17.00 Uhr

Dienstag, Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag, Freitag 9.30 – 11.00 Uhr

FrauenGesundheitsZentrum e.V.



Grimmstr. 1
80336 München

Telefon 089 - 129 11 95

Telefax 089 - 129 84 18

E-Mail fgz@fgz-muc.de

www.fgz-muc.de

U3/U6 bis Poccistr., Ausgang Stiererstr. Die Lindwurmstr. stadtauswärts bis 1. Str. rechts Güllstr., 1. Str. links Grimmstr.

Das FrauenGesundheitsZentrum bietet Beratung und Kurse zur Gesundheit von Frauen. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage oder Sie fordern unser Halbjahresprogramm an.

Veranstaltung

Oktober 2011
bis Juli 2012

Mit
chronischen
Schmerzen
leben

Veranstaltungsreihe
für Frauen

art.design.brigitta.kerber photos pixello.com photocase.com

FrauenGesundheitsZentrum



Okt. 2011 bis Juli 2012 · Veranstaltungsreihe: Mit chronischen Schmerzen leben

Focusing – Ihr Körper weiß die Antwort

10.10.11 · Mo 17.30 - 19.30 Uhr

Mit Hilfe von Focusing wenden Sie sich in liebevoller Achtsamkeit Ihrem Körper zu und kommen mit Ihren ureigenen Weisheiten in Berührung. Vortrag und Übungen

€ 10,-/2,50 **Bitte anmelden!**

Kornelia Bosch, Dipl.-Sozialpädagogin, Focusing, Körperarbeit, Familientherapie

Das Atem-Seminar

15. und 22.11.11 · Di 18.00 - 20.00 Uhr

Während eines Tages atmen wir ca. 22.000 mal ein und aus – meistens unbewusst. Durch Beobachten und Lenken des Atems können wir uns eine Quelle von Kraft und Gelassenheit erschließen. Das Seminar bietet dazu Theorie und viel Praxis. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

€ 36,-/5,- **Bitte anmelden!**

Ingrid Kaiser, Erziehungswissenschaftlerin, Yogalehrerin

Stärkung der Selbstheilungskräfte mit Jin Shin Jyutsu

26.1.12 · Do 18.00 - 20.00 Uhr

Jin Shin Jyutsu ist eine alte Kunst zur Harmonisierung von Geist, Seele und Körper. Durch die Berührung bestimmter Punkte am Körper mit unseren Fingerspitzen und Handflächen wird der Fluss der Lebensenergie angeregt, Disharmonien – wie Schmerzen, Spannungen usw. – werden ausgeglichen, Entspannung wird gefördert.

€ 10,-/2,50

Gudrun Brandstetter, Systemische Therapeutin (SG), Qigong-Lehrerin, Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft (DQGG)

Yoga bei chronischen Schmerzen

20.3. und 27.3.12 · Di 18.30 - 20.00 Uhr

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.

€ 32,-/5,- **Bitte anmelden!**

Ingrid Kaiser, siehe links

Qigong bei chronischen Schmerzen

14., 21., 28.6., 5. und 12.7. 12 · Do 18.30 - 20.00 Uhr

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.

€ 80,-/12,50 **Bitte anmelden!**

Gudrun Brandstetter, siehe links

Heile-Gruppe

19.6., 26.6. und 3.7.12 · Di 18.00 - 19.45 Uhr

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 wieder mehr zuhause fühlen möchten.

€ 54,-/7,50 **Bitte anmelden!**

Karin Schönig, Dipl.-Psychologin, Gesprächs- und Körperpsychotherapie, Luna-Yoga-Lehrerin