

März bis
August 2017

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

Telefonzeiten

Montag 15.00 – 17.00 Uhr

Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 11.00 – 13.00 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.



FrauenGesundheitsZentrum
münchen



Programm

März bis
August 2017

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

Sie können bei uns an Beratungsgesprächen, Kursen, Vorträgen, Workshops und Fortbildungen teilnehmen und erhalten Informationen, Selbsthilfeangebote, Broschüren und anderes.

Kurzberatung

Rufen Sie 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, Umgang mit Krankheit, Verunsicherung, Ängste oder vieles andere.

Wir beraten Sie zu Inhalten, die der Gynäkologie zugeordnet werden – z.B. Myome, unerfüllter Kinderwunsch, Zyklusstörungen, Wechseljahre, Verhütung – sowie HIV-Infektion, sexuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, 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.

Bücher/Broschüren und anderes

Das FrauenGesundheitsZentrum bietet Bücher und 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 komplementärmedizinische 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. Bei Bedarf holen wir eine Dolmetscherin dazu. Die FGZ-Räume sind leider nicht „berollbar“. Bei Interesse gibt es die Möglichkeit, Beratungsgespräche extern in barrierefreien Räumen durchzuführen.

Weitere Angebote

- Offene Sprechstunde für Mädchen zu Fragen rund um Verhütung, Körperwissen und sexuell übertragbare Infektionen, Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr ohne Anmeldung, kostenfrei und auf Wunsch anonym
- Einfach singen Singabende für Frauen mit und ohne Vorkenntnisse, ca. 1 x im Monat, donnerstags, Kosten und Termine siehe März
- Gesunde Füße Übungsabende für Frauen mit Vorkenntnissen, ca. 1 x im Monat, freitags, Kosten und Termine siehe März
- Diaphragma, Caya und FemCap®: Einzelanpassung € 155,-/75,-, Terminvereinbarung jederzeit möglich
- Schamanische Trommelgruppe: einmal im Monat € 15,-/5,-, Voraussetzung: Kontakt zu Krafttieren vorhanden; weitere Infos und Anmeldung auf Anfrage
- Workshops für Mädchen und junge Frauen HIV/andere sexuell übertragbare Infektionen, Sexualität, Körperwissen, Verhütung...
- Fortbildungen für medizinische und psychosoziale Fachkräfte
- Vorträge und Veranstaltungen zu unseren Gesundheitsthemen u.a. (Luna)-Yoga®, Entspannung, Stressbewältigung und mehr
- Gesundheitsangebote für geflüchtete Frauen und Mädchen

Anmeldung

Beratung

Sie können sich während der Telefonzeiten anmelden. Das Honorar für eine Beratung von 50 Minuten beträgt € 15,- bis € 55,- nach Selbsteinschätzung. In Einzelfällen ist eine Ermäßigung möglich (siehe „Ermäßigungen“). Die Beratungen können mit Unterstützung von Dolmetscherinnen in der jeweiligen Muttersprache durchgeführt werden. Bitte bei der Anmeldung den Bedarf angeben.

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 der Teilnahmebeitrag 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.

Ermäßigungen

Frauen mit München-Pass oder Landkreis-Pass sowie Schülerinnen, Studentinnen und Rentnerinnen mit nachweisbar geringfügigem Einkommen zahlen € 2,50 für Einzelabende und Beratungen sowie – je nach Verfügbarkeit von Plätzen – einen stark ermäßigten Beitrag bei allen weiteren Veranstaltungen.

Bankverbindung

Postbank München
IBAN: DE15 7001 0080 0200 2118 02
BIC: PBNKDEFF

Der Sommer ist da!

Almzeit für Frauen

4. bis 6. Juli 2017

Lass dich ein auf drei Tage einfachen Lebens mit der Sennerin. Almkräuter kennenlernen, Käse machen, melken, wandern... Einfach sein.

Nähere Informationen siehe Innenseite.

Wir danken
für die Unterstützung:



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



v. l. n. r. vordere Reihe: Anke Scholz, Angelika Timmer, Ingrid Stelzel, Barbara Blitz; hintere Reihe: Lore Jakubeit, Karin Schönig, Susanna Koussouris, Nicole Quasten, Ulrike Sonnenberg-Schwan, Alenka Berkopec-Valena (ohne Abbildung)

Das Team des FrauenGesundheitsZentrums

Alenka Berkopec-Valena, Dr. med., Beraterin für Natürliche Familienplanung (sensiplan®) und Diaphragmaanpassung

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

Lore Jakubeit, cand. math., Verwaltungsleitung

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

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

Karin Schönig, Dipl.-Psych., Gesprächs-/Körperpsychotherapie (HPG), Luna-Yoga®-Lehrerin, Autorin

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

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

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

Anke Scholz, Verwaltungsassistentin, Psychologische Beraterin, Kunsttherapeutin

Vorständinnen im FrauenGesundheitsZentrum

Maren Fiebig-Lohmer, Dr. med., Gynäkologin

Monika Renner, Stadträtin a. D.

Olivia Wacker, Dipl.-Psych., Psychotherapeutin

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

wilkommen

6.3. – 10.4.,
24.4., und 8.5.
(8 x Mo)
20.00 – 21.15 Uhr
€ 105,-
Bitte anmelden!
Petra Lukas

Beckenbodenschule

In diesem Kurs stärken wir die Kraft, Beweglichkeit und die Wahrnehmung für den Beckenboden - vorbeugend oder zur Unterstützung bei unsicherer Kontinenz (Blase oder Darm), Drangsymptomatik oder Senkungsbeschwerden. Sie erhalten Anregungen zu beckenbodenfreundlichem Verhalten im Alltag und zum selbstständigen Weiterüben. Dem Kurs liegt das Konzept der AG-GGUP zugrunde. Eine anteilige Kostenerstattung über die Gesetzliche Krankenversicherung ist möglich.

8.3. – 5.4.
(5 x Mi)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 80,-/12,50
Bitte anmelden!
Gaby Weilbach

Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für Frauen ab 45

Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz finden Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress. Lassen Sie sich verwandeln!

9.3. – 30.3.
(4 x Do)
18.30 – 20.30 Uhr
€ 80,-/15,-
Bitte anmelden!
Barbara Benetka

Natürliches Facelifting: Fitness-Training fürs Gesicht

Straffe Gesichtszüge, ein strahlendes Aussehen und eine lebendige Mimik. Wer wünscht sich das nicht? Auf ganz natürliche Weise kräftigen und entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskulatur und sorgen für eine frische, belebte, gut durchblutete Haut.
Mitbringen: Bitte im FGZ anfragen!

10.3. (Fr)
19.00 – 20.30 Uhr
€ 15,-/5,-
pro Abend
Bitte anmelden!
Karen Janker

Übungsabend „Gesunde Füße“

Wie entwickeln sich Hallux Valgus, Spreiz- oder Senkfuß? Sie lernen Wissenswertes über die Anatomie und Funktionalität des Fußes sowie Übungen, die sich in den Alltag integrieren lassen. Jede Teilnehmerin findet Beachtung für ihre individuelle Problematik.

Weitere Übungsabende 7.4. / 5.5. / 2.6. / 14.7.

14.3. (Di)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 8,50/2,50
Bitte anmelden!
Claudia Sußmann

Beruhigungsmittel und Schlafmittel – gibt es einen anderen Weg?

Beruhigungsmittel und Schlafmittel verschaffen Erleichterung, sie können aber langfristig abhängig machen. Sie erfahren, woran Sie eine Abhängigkeit erkennen können und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, damit es Ihnen langfristig besser geht.

Kooperationsveranstaltung mit dem Frauentherapiezentrum



16.3. (Do)
19.00 – 20.45 Uhr
€ 10,-/2,50
pro Abend
Bitte anmelden!
Karin Schöning

Einfach singen

Gemeinsam singen macht Spaß, tut gut und berührt das Herz. Wir stimmen uns ein und singen dann im Kreis ohne Notenblatt querbeet – Kraftlieder, Frauenlieder, Jahreszeitlieder, Mantrien, Chants – fröhlich, berührend, meditativ, wohltuend – einfach drauf los.

Weitere Singabende 18.5. / 22.6. und 20.7.

21.3. – 11.4.
(4 x Di)
18.00 – 20.00 Uhr
€ 60,-/10,-
Bitte anmelden!
Ingrid Stelzel

Ausgeglichen in und nach den Wechseljahren

Ihre Stimmung schwankt mehr als Ihnen lieb ist? Sie sind manchmal antriebslos, dann wieder schnell verstimmt und/oder gereizt? Sie können lernen, auf Ihre Stimmung Einfluss zu nehmen! Mit Theorie und einigen Übungen schaffen Sie die Basis dafür!

24.3. (Fr)
19.00 – 21.00
€ 10,-/2,50
Bitte anmelden!
Alenka Berkopéc-Valena

Natürliche Familienplanung - sensiplan®

Informationen für Frauen, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich im Rhythmus ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die sympto-thermale Methode Sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

28.3. (Di)
17.45 – 19.30
€ 10,-/2,50
Bitte anmelden!
Karin Schöning

Luna-Yoga® Schnupperstunde

Einfach mal ausprobieren oder einfach mal wieder reinschnuppern: Den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, loslassen.

Siehe auch: Luna-Yoga®-Kurs ab 2. Mai.

30.3. (Do)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 7,- Abendkasse
oder Anmeldung
bei der VHS
Tel. 089/480 06-39
oder www.mvhs.de
Kursnr.: E340590
Bitte anmelden!
Alenka Berkopéc-Valena

Brustkrebsfrüherkennung – Chancen und Grenzen von Mammografie und anderen bildgebenden Verfahren

Frauen zwischen 50 und 69 Jahren erhalten alle zwei Jahre eine Einladung zur kostenlosen Teilnahme am Mammografie-Screening, d.h. einer Reihenuntersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs. Sie erhalten einen Überblick über Nutzen und Grenzen der Früherkennungs-Mammografie und setzen sich kritisch mit dem Thema auseinander. Wir klären, in welchem Lebensalter und unter welchen Voraussetzungen Frauen von der Früherkennungs-Mammografie profitieren und welche Qualitätskriterien für die Untersuchung anzusetzen sind.

Ort: MVHS Troppauer Str. 10, U2 Am Hart

April

4.4. (Di)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 30,-/20,-
inkl. Eintritt in die
Salzgrotte
Bitte anmelden!
Julietta Haun

Achtsamkeitsmeditation in der Salzgrotte
Meditation ist ein Weg zu innerer Ruhe, Kraft und Klarheit. Achtsamkeit und Bewusstheit eröffnen uns einen Weg, unsere Wahrnehmung zu schärfen, unser Wohlbefinden zu verbessern und den alltäglichen Herausforderungen zu begegnen. Das ideale Atemklima in der Salzgrotte unterstützt uns dabei, unsere innere Balance und Leichtigkeit wieder zu erlangen und achtsam und sorgsam mit uns umzugehen.
Mitzubringen: Trinkwasser in einer verschließbaren Flasche (kein Glas); weiße Socken.

6.4. (Do)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 8,50/2,50
Bitte anmelden!
Lena Brauer

Schilddrüsenerkrankungen und Hashimoto - Thyreoiditis: Symptome, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten
Sind Sie oft müde oder eher „hibbelig“? Essen Sie viel und nehmen trotzdem ab? Oder essen Sie eher wenig und nehmen trotzdem zu? Ein Grund dafür könnte die Schilddrüse sein. Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Erkrankung des Immunsystems, nicht der Schilddrüse! Mit Tipps für die Selbsthilfe und Zeit für Ihre Fragen.

neul

Veranstaltung zum Int. Tag gegen den Lärm
Wenn's im Ohr klingelt – Tinnitus aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Der Vortrag erläutert die Entstehung von Tinnitus aus Sicht von aktuellen Erkenntnissen der Schulmedizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im praktischen Teil lernen Sie wirksame Selbsthilfemethoden des Qigong kennen, die dabei helfen, die Durchblutung im Ohr zu verbessern, Verspannungen und Stress abzubauen. Die Methoden des Qigong, verbunden mit Übungen zur Stressreduktion, zeigen bei Tinnitus gute Erfolge.

27.4., 4. und 11.5.
(3 x Di)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 54,-/7,50
Bitte anmelden!
Claudia dos Passos

Atempause im Alltag – Atem und Entspannung
Sie suchen einen Weg in Entspannung und Stille? Mit einfachen Körperübungen lernen Sie Ihren natürlichen Atemfluss kennen. Sie erfahren, wie Sie in Ihrem Alltag zu sich finden und Ihren Körper und Ihren Atem besser wahrnehmen können.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Für alle geeignet, keine Vorkenntnisse nötig.

Mai

2./9./16. 5. und 20.6./27.6./4.7.
(6 x Di)
17.45 – 19.30 Uhr
€ 108,-/15,-
Bitte anmelden!
Karin Schöning

Luna-Yoga®-Kurs
Luna-Yoga® heißt: den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, achtsame Bewegungen machen, sanftes Dehnen genießen, die eigene Mitte finden, zur Ruhe kommen. Für Frauen jeden Alters, auch mit Verspannungen, Kinderwunsch, Myomen, Endometriose, Wechseljahren...

Mai

4.5. (Do)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 7,- Abendkasse
oder Anmeldung
bei der VHS
Tel. 089/480 06-39
oder www.mvhs.de
Kursnr.: E340610
Bitte anmelden!

Myome: Symptome, Diagnose und Behandlung
Sie erfahren alles Wichtige zu: Warum wachsen Myome? Was kann ich selbst tun oder lassen? Welche Möglichkeiten bieten Naturheilkunde, Ernährung, Hormone oder eine psycho-somatische Betrachtung? Welche OP-Arten gibt es, und was bringen die neueren Verfahren Embolisation und fokussierter Ultraschall?
Ort: MVHS, Einsteinstr. 28, Raum BO.01,
U4/5 Max-Weber-Platz
Karin Schöning, Autorin des Buches „Myome“

5.5. (Fr)
9.30 – 16.30 Uhr
€ 60,-
(inkl. Getränke,
Imbiss, Materialien)
Bitte anmelden!
Ulrike Sonnenberg-Schwan,
Nicole Quasten,
Freweini Zerai

Für MitarbeiterInnen aus der Jugendarbeit in Bayern!
Liebe, Sex... und sonst noch was?
Workshop für Fachkräfte, die im interkulturellen Kontext arbeiten
Sie arbeiten mit Jugendlichen zu den Themen Sexualität, Verhütung, HIV und andere STI (sexuell übertragbare Infektionen) und suchen Ideen und Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch? Wir bieten aktuelle, praxisnahe Infos und Anregungen zu Spielen und Übungen für die Präventionsarbeit. Schwerpunkt ist die interkulturelle Arbeit.

5.5. (Fr)
19.00 – 20.30 Uhr
€ 15,-/5,-
pro Abend
Bitte anmelden!
Karen Janker

Übungsabend „Gesunde Füße“
Wie entwickeln sich Hallux Valgus, Spreiz- oder Senkfuß? Sie lernen Wissenswertes über die Anatomie und Funktionalität des Fußes sowie Übungen, die sich in den Alltag integrieren lassen. Jede Teilnehmerin findet Beachtung für ihre individuelle Problematik.

neul

6.5. (Sa)
10.00 – 17.00 Uhr
€ 60,-/15,00
Bitte anmelden!
Marina Lahann

Zeit für Weiblichkeit
An diesem Tag vermittele ich erste Erfahrungen und einen Einblick in die Weisheit tantrischer Körperarbeit für Frauen. Jede Frau ist in ihrer Essenz Liebe und es geht darum den Zugang zu diesem „Liebe sein“ wieder zu entdecken. Wir spüren dem Geheimnis weiblicher Energie nach. Dazu lade ich ein in die Stille zu gehen. Atem, Stimme und Bewegung, so wie sanfte Berührung, achtsames Spüren und Genießen begleiten uns dabei.

8.5. (Mo)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 8,50,-/2,50
Bitte anmelden!
Joanna Eger

Laborwerte – (k)ein Buch mit sieben Siegeln!
Haben Sie sich auch schon oft gefragt, was die Abkürzungen auf Ihren Labordatenblättern bedeuten und was die Werte aussagen? Oder was bei einem großen oder kleinen Blutbild überhaupt untersucht wird? Wichtig zu wissen ist auch, welche Laboruntersuchungen die Krankenkasse bezahlt und welche Sie selbst bezahlen müssen – und was wirklich sinnvoll ist. An diesem Abend bekommen Sie Antworten auf Ihre Fragen.

neul

11.5. (Do)
17.00 – 20.00 Uhr
€ 17,50/5,-
Bitte anmelden!
Maria Moll

Resilienz – mehr Flexibilität für Ihren Alltag
Resilienz ist die Fähigkeit, trotz widriger Umstände wieder zurück in seinen ursprünglichen Zustand zu gelangen und mit Druck oder Belastungen umzugehen. Diese Fähigkeit ist bei uns allen unterschiedlich stark ausgeprägt und kann präventiv trainiert werden.

13.5. (Sa)
10.00 – 17.00Uhr
€ 80,- /15,-
Bitte anmelden!
Sophie Ruhlig

Wer bin ich? Was will ich? Selbstbegegnung mit Hilfe des Anliegenatzes
In diesem Workshop lernen Sie eine Methode kennen, mit der Sie den Ursachen psychischer wie körperlicher Beschwerden auf die Spur kommen können. Sie kann helfen, unbewusste psychische Prozesse besser zu verstehen und auf einer psychosomatischen Ebene heilende Prozesse in Gang zu bringen.



16.5. (Di)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 8,50,-/2,50
Bitte anmelden!
Michelle Lemme

Hilfe! Schilddrüse und unerfüllter Kinderwunsch
Frauen mit einer kranken Schilddrüse stehen vor der Herausforderung, die Erkrankung sowie den Kinderwunsch zu managen. Aber es gibt Hilfe! Wir sprechen über TSH-Werte, Antikörper, unterstützende Ernährung, Psyche und den Umgang mit Ärzten. Der Zusammenhang zwischen Schilddrüse, Allergien, Gluten und Schadstoffen wird analysiert.

18.5. (Do)
19.00 – 20.45 Uhr
€ 10,-/2,50
pro Abend
Bitte anmelden!
Karin Schönig

Einfach singen
Gemeinsam singen macht Spaß, tut gut und berührt das Herz. Wir stimmen uns ein und singen dann im Kreis ohne Notenblatt querbeet. Kraftlieder, Frauenlieder, Jahreszeitlieder, Mantren, Chants.

19.5. (Fr)
14.00 – 19.00 Uhr
€ 60,-/12,50
Bitte anmelden!
Sybille Licht

Wahrnehmungsförderung bei demenzieller Erkrankung
Der Workshop für interessierte Angehörige und Fachkräfte bietet neben Hintergrundinformationen zur Wahrnehmungsförderung viele praktische Beispiele zum Ausprobieren. Aus der Praxiserfahrung der Referentin werden sinnvolle und aktivierende Maßnahmen in der Beschäftigung mit demenziell erkrankten Menschen vorgestellt. Fachliteratur zum Thema liegt aus. Sie erhalten ein Skript zum Workshop. Bitte kleine Pausenverpflegung mitbringen.



19.5. (Fr)
19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-/2,50
Bitte anmelden!
Susanna Koussouris,
Miriam Vath

Lesben und Kinderwunsch
Wie komme ich als Lesbe zum Kind? Informationen und Austausch zu rechtlichen, medizinischen, aber auch physischen und psychischen Aspekten.
Kooperationsveranstaltung mit LeTRa e.V.
Reihe Lesben spezial.



27.5. (Sa)
15.00 – 17.00 Uhr
€ 12,-/5,-
Bitte anmelden!
Carolin A. Raml

Heilpflanzen für die Hausapotheke
Ein Spaziergang zu essbaren Wildkräutern und Heilpflanzen, die sich gut zur Selbsthilfe eignen, zum Gesundwerden und -bleiben. Wir gehen die Isar entlang zum Rosengarten und den Themengärten der städtischen Baumschule.
Treffpunkt 14.45 Uhr, Kiosk an der Wittelsbacherbrücke, Schyrenplatz (Bus 58 bis Baldeplatz oder Claude-Lorrain-Str.)



20. und 27.6.
(2 x Di)
19.00 – 21.00 Uhr
€ 155,- / 75,-
Bitte anmelden!
Alenka Berkopec-Valena

Das Diaphragma – eine sichere und natürliche 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.

22.6. (Do)
19.00 – 20.45 Uhr
€ 10,-/2,50
pro Abend
Bitte anmelden!
Karin Schönig

Einfach singen
Gemeinsam singen macht Spaß, tut gut und berührt das Herz. Wir stimmen uns ein und singen dann im Kreis ohne Notenblatt querbeet. Kraftlieder, Frauenlieder, Jahreszeitlieder, Mantren, Chants.

26.6. (Mo)
15.00 – 16.30 Uhr
€ 8,50/2,50
Bitte anmelden!
Ulrike Sonnenberg-Schwan,
Nicole Quasten,
Naima Aichouche

Das Jungfernhütchen – Mythos und Realität
Um das Hymen ranken sich viele falsche Vorstellungen. Gibt es das sagenumwobene Jungfernhütchen wirklich? Was bedeutet die Annahme der nachweisbaren Jungfräulichkeit für Frauen und Mädchen in ihrer Entwicklung und für ihren Selbstwert? Wir wollen Antworten geben und laden zur Diskussion rund um dieses Thema ein.
Für Fachkräfte und Frauen, die sich für das Thema interessieren.



28.6. (Mi)
18.30 – 20.30 Uhr
€ 10,-/2,50
Bitte anmelden!
Alenka Berkopec-Valena

Brustselbstuntersuchung
Die Selbstuntersuchung der Brust ist ein wichtiger Bestandteil der Brustkrebsfrüherkennung. Mit der MammaCare Methode lernen Sie, wie normales Brustgewebe beschaffen ist und wie sich die knotigen Veränderungen davon unterscheiden. In einer Kleingruppe werden Sie in geschützter Atmosphäre in die Methode eingewiesen.
Bitte mitbringen: großes Handtuch, kleines Kissen und eine Decke.

Juni

29.6. – 13.7.

(3 x Do)

19.00 – 20.30 Uhr

€ 60,-/7,50

Bitte anmelden!

Karen Janker

Gesunde Füße

Wie entwickeln sich ein Hallux valgus, Spreiz- oder Senkfuß? Sie lernen Wissenswertes über die Anatomie und Funktionalität des Fußes sowie Übungen, die sich in den Alltag integrieren lassen. Jede Teilnehmerin findet Beachtung für ihre individuelle Problematik.

Juli

6.7. (Do)

18.00 – 20.00 Uhr

€ 10,-/2,50

Bitte anmelden!

Myome

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

Karin Schöning, Autorin des Buches „Myome“

4. – 6. 7. (Di – Do.)

(am 4.7. ab 11 Uhr)

€ 180,-

inkl. Essen und

2 Übernachtungen

Bitte anmelden!

Gabriele Rude

Almzeit für Frauen

Lass dich ein auf drei Tage einfachen Lebens mit der Sennerin und bis zu 8 anderen Frauen: Je nach Lust und Wetter kannst du Almkräuter kennenlernen, Käse machen, melken, wandern, am Feuer sitzen, dich im eigenen Spüren erleben und mit einem frischen Lebensgefühl zurückkehren.

Bitte fordere weitere Infos an!

14.7. (Fr)

19.00 – 20.30 Uhr

€ 15,-/5,-

pro Abend

Bitte anmelden!

Karen Janker

Übungsabend „Gesunde Füße“

Wie entwickeln sich Hallux Valgus, Spreiz- oder Senkfuß? Sie lernen Wissenswertes über die Anatomie und Funktionalität des Fußes sowie Übungen, die sich in den Alltag integrieren lassen. Jede Teilnehmerin findet Beachtung für ihre individuelle Problematik.

15.7. (Sa)

10.00 – 14.00 Uhr

€ 40,-/10,-

Bitte anmelden!

Susanna

Koussouris

Einführung in schamanische Reisen

Vermittlung von Grundlagen der schamanischen Reisetechiken. Erste Erfahrung mit Trancereisen und Kontakt zu Kraftort und Krafttier.

Nach dieser Einführung kann in der Trommelgruppe weitergearbeitet werden.

20.7. (Do)

19.00 – 20.45 Uhr

€ 10,-/2,50

pro Abend

Bitte anmelden!

Karin Schöning

Einfach singen

Gemeinsam singen macht Spaß, tut gut und berührt das Herz. Wir stimmen uns ein und singen dann im Kreis ohne Notenblatt querbeet – Kraftlieder, Frauenlieder, Jahreszeitlieder, Mantren, Chants – fröhlich, berührend, meditativ, wohltuend – einfach drauf los.

ReferentInnen

Barbara Benetka

Logopädin, Körpertherapeutin,

Gesundheitspädagogin

Lena Brauer

Heilpraktikerin, Hormon-

regulation, Magen-Darm-

Erkrankungen, Schmerztherapie

Claudia dos Passos

Atemtherapeutin, Yogalehrerin,

Masseurin

Joanna Eger

Dr. med., Fachärztin für

Allgemeinmedizin und

Infektiologie

Julietta Haun

ganzheitliches spirituelles

Coaching, Energie- und

Heilarbeit

Karen Janker

Tanzpädagogin, Fachkraft der

Spiraldynamik

Michelle Lemme

Heilpraktikerin für Psychotherapie,

Körpertherapeutin

Marina Lahann

Schauspielerin, Theaterpädagogin,

tantrische Körperarbeit

Sybille Lichti

Gedächtnistrainerin BVGT,

Gartentherapeutin,

Betreuungsassistentin

Petra Lukas

Physiotherapeutin (Neurologie,

Orthopädie, Gynäkologie)

Maria Moll

Dipl.-Soz.päd. FH, Coach und
Trainerin, Fachberaterin für Stress
und Burnout

Carolin A. Raml

Dipl.-Psych., Psychotherapeutin,
Traumatherapie/EMDR

Gabriele Rude

Krankenschwester, Palliativ-
fachkraft, Hospizbegleiterin

Sophie Ruhlig

psychologische Beraterin
(Privatpraxis), Coach, Trauma-
und Körperarbeit

Claudia Sußmann

Dr., Psychologische Psycho-
therapeutin, Suchtberatung und
Behandlung

Miriam Vath

Dipl.-Soz.päd. FH,
systemische Einzel-, Paar- und
Familientherapeutin

Marianne Wegener

Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong,
Shiatsu-Praktikerin

Naima Aichouche

Allgemeinärztin

Gaby Weilbach

Tanzpädagogin, Tänzerin

Freweini Zerai

interkulturelle Trainerin, Coach