

März bis
August 2020

FrauenGesundheitsZentrum e.V.



Grimmstr. 1 · 80336 München

Telefon 089 - 69 310 72-0

Telefax 089 - 129 84 18

E-Mail: fgz@fgz-muc.de

www.fgz-muc.de

Telefonische Sprechzeiten und Öffnungszeiten

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

(oder nach Vereinbarung)

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 2020

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 sowie ÄrztInnen, eine Adresse, eine Selbsthilfegruppe oder ähnliches suchen.

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, Ängsten oder vieles andere.

Wir beraten Sie zu Inhalten aus dem Bereich der Gynäkologie – z.B. Myome, unerfüllter Kinderwunsch, Zyklusstörungen, Wechseljahre, Schilddrüse, Verhütung – sowie HIV-Infektion, sexuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, Psychosomatik allgemein, Prävention von Krankheiten, Älterwerden.

Für weitere Informationen oder zur Terminvereinbarung nehmen Sie bitte während unserer Telefonzeiten mit uns Kontakt auf.

Selbsthilfe

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

Bücher/Broschüren und anderes

„Myome“, „Beckenboden“, „Wechseljahre“, „Schilddrüse“, „HIV“ – zu vielen Gesundheitsthemen finden Sie Broschüren, Bücher und mehr auf unserer Homepage 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 – unabhängig von Alter, sexueller Identität, finanzieller Situation, Herkunft oder Muttersprache. Bei Bedarf können wir mit Dolmetscherinnen arbeiten. Die FGZ-Räume sind leider nicht „berollbar“. Bei Interesse gibt es die Möglichkeit, Beratungsgespräche extern in barrierefreien Räumen durchzuführen.

Weitere Angebote

- **Vorträge und Veranstaltungen zu unseren Gesundheitsthemen**
u.a. Luna-Yoga®, Entspannung, Stressbewältigung und mehr
- **Fortbildungen**
für medizinische und psychosoziale Fachkräfte
- **Diaphragma, Caya und FemCap®: Einzelanpassung**
€ 155,-/75,-, Terminvereinbarung jederzeit möglich
- **Workshops für Mädchen und junge Frauen**
Themen: HIV/andere sexuell übertragbare Infektionen, Sexualität, Körperwissen, Verhütung...
- **Projekt „Positive Frauen“**
HIV/Aids – Information, Beratung und Prävention für Frauen, die mit HIV leben, ihre PartnerInnen und Angehörigen sowie alle, die Fragen dazu haben
- **Gesundheitsangebote für geflüchtete Frauen und Mädchen**
- **Selbsthilfegruppen**
z.B. Unerfüllter Kinderwunsch, Wechseljahre, HIV, Schilddrüsenüberfunktion. Treffen ca. 1x/Monat. Weitere Informationen und Anmeldung auf Anfrage
- **Schamanische Trommelgruppe:**
1 x/Monat, € 15,-/5,-, Vorerfahrung erwünscht; weitere Infos und Anmeldung auf Anfrage

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“).

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 sowie Schülerinnen, Studentinnen und Rentnerinnen mit nachweisbar geringfügigem Einkommen zahlen € 2,50 für Einzelabende und Beratungen und einen stark ermäßigten Beitrag bei allen weiteren Veranstaltungen.

Dolmetscherinnen

Die Beratungen können mit Unterstützung von Dolmetscherinnen in der jeweiligen Muttersprache durchgeführt werden. Bitte bei der Anmeldung den Bedarf angeben.

Bankverbindung

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

Viva la Vulva

Workshop-Reihe für junge Frauen

7., 14. und 28.5.2020

In unserer Workshop-Reihe werden wir verschiedene Aspekte zu Vulva und Vagina, Menstruation, Zyklus und vaginale Gesundheit thematisieren. Die detaillierten Informationen finden Sie im Programmteil.

· let's go deeper · there will be blood · stay healthy ·

Wir danken
für die Unterstützung:



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



v. l. n. r. vordere Reihe: Angela Roth, Angelika Timmer, Nicole Quasten, Anke Scholz; hintere Reihe: Lore Jakubeit, Ulrike Sonnenberg-Schwan, Karin Schönig, Susanna Koussouris; Leila Waldeck o. Abbildung;

Das Team des FrauenGesundheitsZentrums

Lore Jakubeit, cand. math., Verwaltungsleitung

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

Angela Roth, Dipl.-Soziologin, systemische Beraterin (DGSF)

Anke Scholz, Psychologische Beraterin, Kunsttherapeutin, Verwaltungsassistentin

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

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

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

Leila Waldeck, Dipl.-Soz.päd. FH, ganzheitliche Ernährungsberaterin (HIV-Team)

Vorständinnen im FrauenGesundheitsZentrum

Maren Fiebig-Lohmer, Dr. med., Gynäkologin

Monika Renner, Stadträtin a. D.

Isabel Nitzsche, MA (phil.), Journalistin, Business-Coach

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

März

3.3. (Di)
18.00 – 20.00 Uhr
€ 10,-/2,50
K17_20
Bitte anmelden!
Karin Schöning,
Autorin des
Buches Myome

Myome
Sie erfahren, warum Myome wachsen, was Sie selbst tun oder lassen können, welche Möglichkeiten Naturheilkunde, Ernährung, Hormone oder eine psychosomatische Betrachtung bieten, wann welche OP-Arten in Frage kommen und was Embolisation, fokussierter Ultraschall und Radiofrequenzablation bringen.

6.3. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-
K18_20
Bitte anmelden!
Karen Jancker

Übungsabend „Gesunde Füße“
Ein Angebot für Frauen mit Erfahrung aus Kurs oder Einzelstunde „Gesunde Füße“, die sich in der Gruppe weiter mit Übungen rund um die Fußgesundheit beschäftigen wollen.
Weitere Übungsabende am 3.4., 8.5., 29.5., 3.7., und 31.7.2020

11.3. (Mi)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 8,50,-/2,50
K19_20
Bitte anmelden!
Alenka Berkopec-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. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über Nutzen und Grenzen der Früherkennungs-Mammografie und setzen sich kritisch mit dem Thema auseinander.

12.3. (Do)
15.00 – 17.00 Uhr
€ 2,-
Bitte im ASZ Riem anmelden: Tel. 089-41 42 43 96 -0
Angela Roth und
Ulrike Sonnenberg-Schwan

Älter werden – gesund bleiben
Sie erhalten hilfreiche Informationen, was Sie selbst für Ihre Gesundheit im Alter tun können. Erfahren Sie Interessantes über Ernährung, Bewegung, Entspannung, gesunden Schlaf und mehr.
Ort: ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München (U2 Messestadt West).
Kooperationsveranstaltung mit dem ASZ Riem

16.3. (Mo)
19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-/2,50
K21_20
Bitte anmelden!
Angela Roth

Die Schilddrüse – kleines Organ mit großer Wirkung!
Welche Aufgaben hat die Schilddrüse in unserem Körper? Wie genau funktioniert dieses Steuerungsorgan? Was erhält die Schilddrüse gesund, was macht sie krank? Welche Folgen haben eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und welchen Beitrag können Betroffene selbst leisten? Die Veranstaltung gibt einen allgemeinen Überblick über das „Schmetterlingsorgan“ und seine Funktionen im Körper, geht auf die verschiedenen Krankheitsbilder ein und zeigt ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten auf.

März

19.3. (Do)
19.00 – 21.00 Uhr
K21A_20
Bitte im Treffpunkt anmelden!
Tel. 089-46 22 46 06
Susanna Koussouris
Marion Lüttig

Lesben und Kinderwunsch
Wie komme ich als Lesbe zum Kind? Informationen und Austausch zu rechtlichen, medizinischen, aber auch physischen und psychischen Aspekten.
Ort: Treffpunkt, Fach- und Beratungsstelle Regenbogenfamilien, Saarstraße 5 / II, 80797 München
Kooperationsveranstaltung mit dem Treffpunkt, Fach- und Beratungsstelle Regenbogenfamilien



Lesben spezial

23.3. (Mo)
17.15 – 19.15 Uhr
€ 10,-/2,50
K22_20
Bitte anmelden!
Ulrike Sonnenberg-Schwan

Herzgesund leben
Gesunde, abwechslungsreiche Ernährung und Bewegung tragen viel dazu bei, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verhindern oder die Folgen abzumildern. Ein Vortrag mit vielen Informationen, Tipps und Zeit für Ihre Fragen.



Frauenherzen schlagen anders

27.3. (Fr)
19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-/2,50
K23_20
Bitte anmelden!
Alenka Berkopec-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.

April

2.4. (Do)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 8,50/2,50
K24_20
Bitte anmelden!
Ulrike Sonnenberg-Schwan

Ciao Pille und Co. – wie verhüte ich hormonfrei?
Es gibt viele Alternativen zur hormonellen Verhütung! Erfahren Sie, wie Sie auch ohne Hormone sicher verhüten können. Welche Möglichkeiten gibt es? Welche Methode passt zu Ihrer persönlichen Lebenssituation? Wie hoch sind die Kosten? Wie sieht es mit dem Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen aus?

3.4. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,- pro Abend
K25_19
Bitte anmelden!

Übungsabend „Gesunde Füße“
Nähere Informationen siehe 6.3.2020
Karen Jancker
Weitere Übungsabende am 8.5., 29.5., 3.7., und 31.7.2020

16., 23. und 30.4.
(3 x Do)
17.30 – 19.00 Uhr
€ 54,-/7,50
K26_20
Bitte anmelden!
Sonja Apothofsky

Kreativer Tanz
Ein Wohlfühl-Kurs zum Abschalten und Auftanken für Frauen jeden Alters, die gerne tanzen. Der Schwerpunkt liegt auf der Freude an der spontanen Bewegung und der Entfaltung der eigenen Kreativität, ohne an „richtig“ oder „falsch“ zu denken. Es gibt viel Raum zum freien Tanzen und wir gestalten kurze Choreografien und Szenen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Geeignet auch für Frauen mit körperlichen Einschränkungen.

April

22.4. – 20.5.

(5 x Mi)

18.00 – 19.30 Uhr
€ 80,-/12,50

K27_20

Bitte anmelden!

Gaby Weilbach

Bauchtanz für alle Frauen!

Der orientalische Tanz ist viel mehr als nur Hüftwackeln und Kalorien verbrennen! Mit Bauchtanz kann jede Frau beginnen – unabhängig von Alter, körperlicher Fitness und Gewicht. Und "ganz nebenbei" trainieren Sie die gesamte Rücken- und Bauchmuskulatur und den Beckenboden. Nicht technische Perfektion, sondern Freude an Tanz und Musik stehen hier im Vordergrund!

22.4. und 29.4.

(2 x Mi)

19.00 – 21.00 Uhr
€ 155,-/75,-

K28_20

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!

23.4. (Do)

14.00 – 16.00 Uhr
€ 2,50

Bitte im ASZ Altstadt anmelden:

089/26 40 46
oder per E-Mail an
info@asz-altstadt.de
Antonia Zilk

Sturzprophylaxe

Viele Alltagssituationen können uns aus dem Gleichgewicht bringen. Durch das Aufzeigen verschiedenster Ursachen und die Weitergabe von praktischen Tipps sowie gezielten Übungen bietet Ihnen dieser Vortrag Anregungen, solche Gefahrensituationen besser zu meistern.

**Ort: ASZ Altstadt, Sebastiansplatz 12,
Nähe Viktualienmarkt
Kooperationsveranstaltung mit dem ASZ Altstadt**

24.4. (Fr)

15.30 – 17.30 Uhr
€ 10,-/2,50

K30_20

Bitte anmelden!

Eva Mathilde Fuchs

Heiße Zeiten? – Cool erleben!

Veränderungen, die Spaß machen. In gesunder Balance bleiben! Ein ganzheitlicher Blick auf die Wechseljahre, mit Lösungen für die Begleiterscheinungen. Der Fokus liegt auf Ernährung, mentaler Stärke und Bewegung. Wissenschaftliche Hintergründe werden verständlich dargestellt. Themen wie Entgiftung und Dampfpflege werden erklärt und es gibt wertvolle Praxistipps für die alltagstaugliche Umsetzung.

25./26.4. (Sa/So)

10.00 – 16.00
(inkl. Pausen)

€ 140,-/25,-

K31_20

Bitte anmelden!

Irmela Neu

Klarheit und Leichtigkeit ins Leben bringen

Die eigene Mitte und Achtsamkeit stärken – mit zwölf leicht erlernbaren, alltagstauglichen Bewegungsübungen aus der asiatischen Gesundheitslehre. Bitte bequeme Kleidung und einen Imbiss für zwischendurch mitbringen.

Veranstaltung zum Tag gegen den Lärm

Tinnitus und Schwindel: Die verlorene Stille und die Suche nach dem Gleichgewicht

Tinnitus und Schwindel gehören zu den häufigsten Erkrankungen unserer Zeit. Sie gehen meist einher mit Erschöpfung, Nervosität, Schlafstörungen, Depression und anderen Beschwerden. Anhand von

28.4. (Di)

18.30 – 20.00 Uhr
€ 8,50/2,50

K32_20

Bitte anmelden!

Marianne Wegener

April

Theorie und Praxis der TCM und Schulmedizin erfahren Sie, wie Tinnitus und Schwindel entstehen und durch welche Übungen sie gelindert werden können. Qigong, verbunden mit geistigen Übungen zur Stressreduktion, zeigt gute Erfolge. Praktische Übungsbeispiele ergänzen den Vortrag.

Veranstaltung zum Tag gegen den Lärm

Traumklänge - Klangräume

Erlebnsvortrag mit anschließender Klangreise: Klangschalen berühren Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Die harmonischen Klänge lösen Verspannungen, Blockaden und ebnen den Weg in die Tiefenentspannung. Sie kommen zur Ruhe, der Schlaf wird verbessert, die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. **Ort: ASZ Westend, Tulbeckstr. 31, 80339 München**
Kooperationsveranstaltung mit dem ASZ Westend

28.4. (Di)

14.00 – 15.30 Uhr
€ 5,-/2,50

Bitte im ASZ Westend anmelden:

089-540 30 82-0
Für Frauen und Männer
Angelika Eckart

Mai

5.5. (Di)

19.00 – 20.30 Uhr
€ 8,50/2,50

K34_20

Bitte anmelden!

Tanja Dränert

Leichter leben mit Kinesiologie

Unser Alltag stellt uns heutzutage vor vielfältige Herausforderungen und bringt uns leicht mal aus dem Gleichgewicht. Die Kinesiologie kann Ihnen helfen, Ihren Körper wieder in eine gesunde Energiebalance zu bringen und Sie in vielen Lebenssituationen unterstützen.

7., 14. und 28.5.

(3 x Do)

18.00 – 20.30 Uhr
€ 15,-/5,-

pro Abend

K35_20

Bitte anmelden!

Angela Roth,
Carola
Schmidhammer

Viva la Vulva – Workshop-Reihe für junge Frauen bis Mitte Dreißig

In unserer Workshop-Reihe „Viva la Vulva“ werden wir verschiedene Aspekte zu Vulva und Vagina thematisieren. Wir wollen mit euch die klitorale Anatomie, Körperzeichen und Vaginalgesundheit genauer unter die Lupe nehmen und Verhütungsmittel und Menstruationsartikel abseits des Mainstreams betrachten. In vertrauter Atmosphäre werfen wir auch einen kritischen Blick auf gesellschaftliche Körpernormen und die damit einhergehenden Erwartungen an den weiblichen Körper.

Themen der Abende:

7.5.: "Let's go deeper", Vulva und Vagina (K35A_20)

14.5.: "There will be blood", Menstruation und Zyklus (K35B_20)

28.5.: "Stay healthy", vaginale Gesundheit (K35C_20)

Die Workshops können auch einzeln gebucht werden.

8.5. (Fr)

18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,- pro Abend

K36_20

Bitte anmelden!

Übungsabend „Gesunde Füße“

Nähere Informationen siehe 6.3.2020

Karen Janker

Weitere Übungsabende am 29.5., 3.7., 31.7.2020.

Mai

9.5. (Sa)

14.00 – 16.00 Uhr
€ 15,-/5,-
K37_20

Bitte anmelden!
Sabina Neumayr

Heilpflanzen im Frühjahr

Bei einem Spaziergang durch den Rosengarten und an den Isarauen werden Sie die Frühjahrspflanzen kennenlernen, deren Erscheinung und Geschichte verstehen sowie Heilwirkung und Anwendung in Kräutermethoden und Homöopathie kennenlernen.
Treffpunkt: Haupteingang Rosengarten

12., 19., und 26.5.

(3 x Di)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 54,-/7,50
K38_20

Bitte anmelden!
Isolde Rötzer

Qigong, ein Weg des Ausgleichs

Lang anhaltender Stress und Hektik können unsere Lebensenergie, Qi, blockieren. Um Körper und Geist zu entspannen, erlernen wir einfache Übungen, durch die unser Energiefluss wieder harmonischer ins Gleichgewicht kommt. Gestärkt gehen wir in den Alltag.

27.5. (Mi)

18.30 – 20.30 Uhr
€ 10,-/2,50
K39_20

Bitte anmelden!
Lena Brauer

Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa – Behandlung in der Naturheilkunde

Diese Autoimmunerkrankungen beeinträchtigen nicht nur den Magen-Darm-Trakt, sondern den ganzen Körper. Wie kann man naturheilkundlich unterstützen? Was können Sie selbst tun? Was besser vermeiden? Um dies und mehr geht es in meinem Vortrag. Ich freue mich auf Sie!

reihe

Wenn der Bauch Probleme macht

27.5. (Mi)

18.30 – 20.30 Uhr
€ 10,-/2,50
K40_20

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 knotige Veränderungen davon unterscheiden. In einer Kleingruppe werden Sie in geschützter Atmosphäre in die Methode eingewiesen. Bitte mitbringen: großes Handtuch, kleines Kissen und eine Decke.

29.5. (Fr)

18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,- pro Abend
K41_20

Bitte anmelden!

Übungsabend „Gesunde Füße“

Nähere Informationen siehe 6.3.2020
Karen Jankar
Weitere Übungsabende am 3.7. und 31.7.2020

Juni

17.6., 24.6., 8.7.,
und 15.7. (4 x Mi)

18.00 – 19.30 Uhr
€ 72,-/10,-
K42_20

Bitte anmelden!
Andrea
Kampermann

Moon Yoga

Diese Form des Yogas ist geeignet für Frauen mit Kinderwunsch und/oder hormonellem Ungleichgewicht und daraus resultierenden Erkrankungen wie z.B. Endometriose, PCO-Syndrom oder prämenstruellem Syndrom (PMS). Moon Yoga® ist eine Mischung aus verschiedenen Yogastilen und sowohl sanft fließend

Juni

– dynamisch als auch entspannend und passiv. Der Kurs ist für Frauen jeden Alters, Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.

18.6. (Do)

9.00 – 16.30 Uhr
€ 60,-
K43_20

Bitte anmelden!
Ulrike Sonnenberg-
Schwan,
Angela Horstmann
Peter Schmid

Prävention und Sexualpädagogik – aktuell, interkulturell und divers

Fortbildung für Fachkräfte

Sie arbeiten mit Jugendlichen zu den Themen Sexualität, Verhütung, HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI), auch im interkulturellen Bereich? Wir informieren Sie über Aktuelles im Bereich HIV und andere STI sowie Test- und Schutzmöglichkeiten. Darüber hinaus lernen Sie Hintergründe und Methoden der interkulturellen Sexualpädagogik kennen.

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Jugendarbeit in ganz Bayern!

19.6. (Fr)

19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,- / Paare € 15,-
K44_20

Bitte anmelden!
**Infoabend für
Frauen, Männer
und Paare.**
Alenka Berkopec-
Valena und Susanna
Koussouris

Kinderwunsch und NFP

(Natürliche Familienplanung – sensiplan®)

Lernen Sie die leise Sprache Ihres Körpers zur Fruchtbarkeit zu verstehen: Durch die Beobachtung bestimmter Körperzeichen können Sie die fruchtbarsten Tage im aktuellen Zyklus bestimmen und die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, erhöhen. Wir sprechen auch über Möglichkeiten der Zyklusoptimierung mit pflanzlichen Mitteln.

20.6. (Sa)

15.00 – 17.30 Uhr
€ 15,-/5,-
K45_20

Bitte anmelden!
Susanna Koussouris,
Anke Scholz und
Angelika Timmer

Plastikfreie Pflege für Haut und Haus

Deo, Waschmittel und Bodylotion selbst gemacht. Mit einfachen schnellen Rezepten. Wir stellen die Zutaten (natürlich bio) zur Verfügung und fertigen gemeinsam die Produkte an. Natürlich wollen wir auch unsere Erfahrungen austauschen und diskutieren. Bitte Behälter zum Abfüllen mitbringen.

22.6. (Mo)

19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-/2,50
K46_20

Bitte anmelden!
Angela Roth

Hashimoto-Thyreoiditis: Symptome, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten

Diese Autoimmunerkrankung betrifft vor allem Frauen. Häufigstes Symptom ist eine Schilddrüsenunterfunktion, die Gewichtszunahme, ständige Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und Zyklusstörungen zur Folge haben kann. Wo liegen die Ursachen für die Erkrankung? Welche körperlichen und psychischen Beschwerden können auftreten? Sie erhalten einen Überblick über das Krankheitsbild, Informationen über ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten und Tipps für die Selbsthilfe. Mit Zeit für Ihre Fragen!

Juni

25.6. (Do)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 8,50/2,50
K47_20
Bitte anmelden!
Michaela Schröppel

bodybliss® Atem – der Wind des Lebens
Vom festen Brustkasten zurück zum flexiblen Brustkorb! Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach einem größeren Atem-Raum und nehmen uns Zeit zur aktiven Regeneration. Mit kreativen, dynamischen Bewegungen bringen wir Ihr Zwerchfell zum Schwingen, laden lösende Bewegungen in den Brustkorb ein und experimentieren mit unterschiedlichen Atemspuren (dem Atem der Aktivität und dem Atem der Regeneration).

Juli

3.7. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,- pro Abend
K48_20
Bitte anmelden!

Übungsabend „Gesunde Füße“
Nähere Informationen siehe 6.3.2020
Karen Janker
Weiterer Übungsabend am 31.7.2020

9., 16., und 23.7.
(3 x Do)
19.00 – 20.30 Uhr
€ 60,-/7,50
K49_20
Bitte anmelden!
Karen Janker

Gesunde Füße
Fehlbelastungen der Füße führen schnell zu Bewegungseinschränkung und Schmerz! Wie genau entwickelt sich ein Hallux valgus, Senk- oder Spreizfuß? Wissenswertes über Anatomie und Funktion sowie einfache Übungen, die sich in den Alltag integrieren lassen, geben jeder Teilnehmerin erste Vorschläge für ihre individuelle Problematik.

9.7. (Do)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 7,-
Bitte bei der MVHS anmelden!
Kursnr. K342130 oder Abendkasse unter Tel. (089) 480 06 - 62 39 oder www.mvhs.de

Myome
Sie erfahren, warum Myome wachsen, was Sie selbst tun oder lassen können, welche Möglichkeiten Naturheilkunde, Ernährung, Hormone oder eine psychosomatische Betrachtung bieten, wann welche OP-Arten in Frage kommen und was Embolisation, fokussierter Ultraschall und Radiofrequenzablation bringen.
Karin Schönig, Autorin des Buches „Myome“
Ort: MVHS, Einsteinstr. 28, Vortragssaal 2

16.7. (Do)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 7,-
Bitte bei der MVHS anmelden!
Kursnr. K341050 oder Abendkasse unter Tel. (089) 480 06 - 62 39 oder www.mvhs.de
Karin Schönig

Besser schlafen
Manche Menschen schlafen schlecht ein, andere wachen nachts zur fast selben Zeit immer wieder auf und schlafen dann lange nicht – oder gar nicht – wieder ein. Erfahren Sie, woran das wohl liegt und wie Sie selbst – durch kleine oder größere Veränderungen tagsüber – Ihren Schlaf verbessern können.
Ort: MVHS, Einsteinstr. 28, Vortragssaal 2

31.7. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,- pro Abend
K52_20
Bitte anmelden!

Übungsabend „Gesunde Füße“
Nähere Informationen siehe 6.3.2020
Karen Janker

ReferentInnen und weitere Fachkräfte

Sonja Apothofsky
Erzieherin, Tanzpädagogin,
Tanz, Bewegung, Gesundheit

Cornelia Baur
Ärztin für Allgemeinmedizin,
Diaphragma-Beraterin

Lena Brauer
Heilpraktikerin, Hormonregulation,
Magen-Darm-Erkrankungen,
Schilddrüsenerkrankungen,
Autoimmunerkrankungen,
Schmerztherapie

Alenka Berkopec-Valena
Dr. med., NFP, Diaphragma-
Beratung und Brustselbst-
untersuchung

Tanja Dränert
Kinesiologisch-systemischer
Coach, Stressmanagement,
Potentialentfaltung, Natur- und
Kraftort-Coaching

Angelika Eckart
zertifizierte Klangmassage-
praktikerin, Entspannungs-
coach, Klangmassagen, Klang-
meditationen und -reisen

Eva Mathilde Fuchs
Dr. rer. nat., Dipl.-Chemikerin,
Ganzheitliche Ernährungsbera-
terin, Wechseljahresbegleiterin

Daniela Hammer
Sexologin, Beraterin für
Natürliche Familienplanung
(sensiplan®)

Angela Horstmann
Dipl.Soz.päd., Beratungsstelle
zu sexuell übertragbaren
Infektionen einschließlich AIDS
des RGU

Karen Janker
Heilpraktikerin, Tanzpädagogin,
Bewegungsvermittlung

Andrea Kampermann
Yogatherapeutin und -Lehrerin,
Ernährungswissenschaftlerin,
Entspannungspädagogin

Irmela Neu
Prof. Dr., Professorin im Fachgebiet
Interkulturelle Kommunikation,
Hochschule für Sozialwesen,
Coaching, Empathische Kommu-
nikation, Grundübungen der Kraft

Sabina B. Neumayr
Heilpraktikerin, Homöopathie,
Physioenergetik, Traditionelle
Naturheilkunde, Yogatherapie

Isolde Rötzer
Redakteurin, Qi Gong-Lehrerin

Peter Schmid
Dipl.Soz.päd., Beratungsstelle zu
sexuell übertragbaren Infektionen
einschließlich AIDS des RGU

Carola Schmidhammer
Coachin für Zyklusbewusstsein,
Körpertherapie und ganzheitliche
Ernährung

Michaela Schröppel
Bewegungs- und Entspannungs-
trainerin, bodybliss®

Marianne Wegener
Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong,
Shiatsu-Praktikerin

Gaby Weilbach
Tänzerin, Tanz- und Rücken-
trainerin

Antonia Zilk
Heilpraktikerin, Physiotherapeutin,
Stressmanagement-Trainerin,
Beckenboden-Trainerin