

September 2020
bis März 2021

FrauenGesundheitsZentrum e.V.



Grimmstr. 1 · 80336 München

Telefon 089 - 6 93 10 72-0

Telefax 089 - 129 84 18

E-Mail: fgz@fgz-muc.de

www.fgz-muc.de

Telefonische Sprechzeiten und Öffnungszeiten in der Regel

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

September 2020
bis März 2021

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 gerne 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 (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/Hashimoto. 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

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Wir haben wieder ein spannendes und abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt. Natürlich berücksichtigen wir bei allen Veranstaltungen die jeweils geltenden Hygieneregeln, so dass Sie sich als Teilnehmerin immer sicher fühlen können.

Wir danken
für die Unterstützung:



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



v. l. n. r. vordere Reihe: Angelika Timmer, Angela Roth, Anke Scholz;
hintere Reihe: Ulrike Sonnenberg-Schwan, Karin Schönig, Susanna Koussouris;

Das Team des FrauenGesundheitsZentrums

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

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.

wilkommen

September

11.9. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-
K53_20
Bitte anmelden!
Karen Janker

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 9.10., 13.11., 4.12.2020 sowie 8.1., 5.2. und 5.3.2021

12.9. (Sa)
14.30 – 16.30 Uhr
€ 15,-/5,-
K54_20
Bitte anmelden!
Carolin A. Raml

Heilpflanzen-Spaziergang an der Isar
Heilpflanzen direkt in der Natur zu erleben, erleichtert den Zugang und die richtige Anwendung. An der Isar gibt es Bekanntes und immer auch Neues zu entdecken, um Immunsystem, Psyche und Vitalität zu stärken oder Schmerz zu lindern. Fragen und Erfahrungsaustausch sind willkommen.
Treffpunkt: 14.15 Uhr, Kiosk an der Wittelsbacher Brücke/ Schyrenplatz (Bus 58 bis Baldeplatz oder Claude-Lorrain-Str.).

16.9. (Mi)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 8,50,-/2,50
K55_20
Bitte anmelden!
Lena Brauer

Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Was ist der Unterschied zwischen einer Unverträglichkeit, einer Intoleranz und einer Allergie auf Nahrungsmittel? Wie werden diese diagnostiziert? Wie entsteht eine Nahrungsmittelunverträglichkeit? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es in der Naturheilkunde? Mit Tipps zur Selbsthilfe.

18.9. (Fr)
19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-/2,50
K56_20
Bitte anmelden!
Daniela Hammer

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.

23.9. (Mi)
17.30 – 20.30 Uhr
€ 32,-/7,50
K57_20
Bitte anmelden!
Gaby Weillbach

Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz-Workshop
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. Gehen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

Oktober

8.10. (Do)
19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-/2,50
K58_20
Bitte anmelden!
Susanna
Koussouris,
Alenka Berkopec-Valena

Wechseljahre – Zeit der Veränderung
Die Wechseljahre sind besser als ihr Ruf. Sie sind schweißtreibend, aber auch eine Zeit des Aufbruchs und der Neuorientierung mit viel Lebenserfahrung im Gepäck. In den Wechseljahren durchlaufen wir Frauen einen Prozess des Wandels. Das Wissen um Zyklusveränderungen, ein aktiver Umgang mit Begleitsymptomen und das Verständnis der seelischen Botschaften ermöglichen uns, ungeahnte Kräfte und Potentiale und einen wertschätzenden Umgang mit uns selbst zu entdecken.

9.10. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-
K59_20
Bitte anmelden!

Übungsabend „Gesunde Füße“
Nähere Informationen siehe 11.9.2020
Karen Janker
Weitere Übungsabende 13.11., 4.12.2020 sowie 8.1., 5.2. und 5.3.2021

12.10. (Mo)
19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-/2,50
K60_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.

14.10. (Mi)
18.00 – 21.00 Uhr
€ 20,-/7,50
K61_20
Bitte anmelden!
Isabelle Hetschko

Healing Touch – die Kunst der heilsamen Berührung
Healing Touch ist eine energetische Methode, um das Energiesystem und damit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren – auf körperlicher, emotionaler, mentaler und geistiger Ebene. Im Workshop lernen Sie die theoretische Basis kennen, erspüren Energie mit Ihren Händen und üben wirksame Methoden, die Sie direkt anwenden können.

14.10. (Mi)
18.30 – 20.30 Uhr
€ 10,-/2,50
K62_20
Bitte anmelden!
Alenka Berkopec-Valena

Brustselbstuntersuchung
Die Selbstuntersuchung der Brust ist ein wichtiger Bestandteil der Brustkrebsfrüherkennung. Mit der Mamma-Care 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.

Oktober

15.10. (Do)
18.30 – 20.00
€ 8,50,-/2,50
K63_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?

15., 22., 29.10.
(3 x Do)
19.00 – 20.30 Uhr
€ 60,-/7,50
K64_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.

16.10. (Fr)
15.30 – 17.30 Uhr
€ 10,-/2,50
K65_20
Bitte anmelden!
Eva Mathilde
Fuchs

Heiße Zeiten? – Cool erleben!
Veränderungen mit Spaß und in gesunder Balance! 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 Darmpflege werden erklärt und es gibt wertvolle Praxistipps für die alltagstaugliche Umsetzung.

November

6.11. (Fr)
17.30 – 19.30 Uhr
€ 10,-/2,50
K66_20
Bitte anmelden!
Julieta Haun

Singen im Advent
Wir singen lichtvolle Lieder für Frieden und Freude in der dunkleren Jahreszeit. Freue Dich auf das Singen von fröhlichen und stärkenden Seelenliedern mit eingängigen Melodien und leichten Texten aus den Kulturen der Welt. Chanten ist ein „goldener Schlüssel“ zu Deiner Seele. Fühle Dich willkommen, Dein Herz zu öffnen, Lebendigkeit und Leichtigkeit spüren und Dich berühren zu lassen. Du benötigst keine Vorkenntnisse.

10.11. bis 15.12.
(6 x Di)
17.30 – 19.30 Uhr
€ 126,-/17,50
K67_20
Bitte anmelden!
Margarete Dreyer

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 Rücken- oder Schulterschmerzen, Kinderwunsch, Myomen, Endometriose, Wechseljahren, ...

12. und 19.11.
(2 x Do)
19.00 – 21.00 Uhr
€ 155,-/75,-
K68_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!

November

12.11. (Do)
19.00 – 20.30 Uhr
€ 8,50/2,50
K69A_20
Bitte anmelden!
Sabina B. Neumayr

Stärkung des Immunsystems mit naturheil-kundlichen Methoden
In dem anschaulichen Vortrag werden in der lang-jährigen Praxis bewährte Heilmittel aus der Natur, Nahrungsmittel und praktische Anwendungen aus den verschiedenen traditionellen Heilsystemen sowie immunstärkende Übungen zur einfachen Selbstanwendung vorgestellt.

13.11. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-
K69_20
Bitte anmelden!

Übungsabend „Gesunde Füße“
Nähere Informationen siehe 11.9.2020
Karen Janker
Weitere Übungsabende 4.12.2020 sowie 8.1., 5.2. und 5.3.2021.

14. und 15.11.
(Sa und So)
10.00 – 16.00 Uhr
€ 140,-/25,-
K70_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.

16.11. (Mo)
19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-/2,50
K71_20
Bitte anmelden!
Angela Roth

Hashimoto – Balance finden, im Einklang sein
Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung mit vielen Gesichtern. Vor allem Frauen sind davon betroffen und leiden. Trotz aller therapeutischen Herausforderungen liegt im Umgang mit Hashimoto auch das Potenzial, bewusster zu leben, eigene Schwächen zu akzeptieren und das eigene Leben bedürfnisorientiert und achtsam zu gestalten.

19.11. (Do)
18.30 – 20.30 Uhr
€ 10,-/2,50
K72_20
Bitte anmelden!
Claudia Sievers

Bioidentische Hormone als natürliche Hormontherapie für Wechseljahre und Menopause - Segen oder Fluch?
Eingebettet in eine ganzheitliche Betrachtung des „Wechsels“ wollen wir uns heute speziell der so kontrovers diskutierten „Bioidentischen Hormonersatztherapie“ widmen. Frauenärztin Claudia Sievers wird aktuelle Informationen vermitteln, Ihre Ängste ernst nehmen und Ihren Fragen Zeit widmen.

25.11. (Mi)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 8,50,-/2,50
K73_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.

Dezember

4.12. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-
K74_20
Bitte anmelden!
Übungsabend „Gesunde Füße“
Nähere Informationen siehe 11.9.2020
Karen Janker
Weitere Übungsabende am 8.1., 5.2. und 5.3.2021

10.12. (Do)
17.00 – 19.00 Uhr
€ 10,-/2,50
pro Abend
K75_20
Bitte anmelden!
Ulrike Sonnenberg-Schwan,
Angela Roth
Älter werden – mit Lust und Frust? Austausch tut gut! Für Frauen über 55
Älter werden nur die anderen? Älter werden ohne alt zu sein? Gemeinsam wollen wir uns in einer kleinen Runde über das Älterwerden austauschen. Wir nehmen uns Zeit und Raum, über Sinn und Unsinn des Älterwerdens, Sorgen, Freuden und Ideen mit Blick auf diese Lebensphase zu sprechen – ob philosophisch, humorvoll oder nachdenklich – auf jeden Fall kreativ!

Januar

8.1. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-
K01_21
Bitte anmelden!
Übungsabend „Gesunde Füße“
Nähere Informationen siehe 11.9.2020
Karen Janker
Weitere Übungsabende am 5.2. und 5.3.2021

12.1. bis 26.1.
(3 x Di)
17.30 – 19.30 Uhr
€ 54,-/7,50
K02_21
Bitte anmelden!
Margarete Dreyer
Luna-Yoga® zum Jahresbeginn
Beginnen Sie das neue Jahr mit geschmeidiger Bewegung und wohliger Entspannung!
Mehr dazu: Siehe Luna-Yoga®-Kurs ab 10.11.2020.

18.1. bis 1.2.
(3 x Mo)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 54,-/7,50
K03_21
Bitte anmelden!
Petra Lukas
Zeit für den Beckenboden
Erleben Sie die Rolle Ihres Beckenbodens in bekannten und neuen Übungen. Verbunden mit Atmung, Haltung und Entspannung. Dazu ein kleiner Theorieteil mit Austausch zu den Themen Inkontinenz, Senkung und Alltagssituationen.

20.1. bis 10.2. und 24.2. (5 x Mi)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 80,-/12,50
K04_21
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!

Januar

21.1. bis 4.2.
(3 x Do)
17.30 – 19.00 Uhr
€ 60,-/7,50
K05_21
Bitte anmelden!
Sylvia Regelin
Feldenkraisreihe „Augen“ – wohltuend für Rücken und Nacken
Es gibt einen wichtigen Zusammenhang zwischen unseren Augenbewegungen und der Art, wie wir uns bewegen. In diesem Kurs sind wir neugierig, entdecken das Mühelose, nehmen wahr. Die leichten Bewegungsabfolgen fördern ein Mehr an Beweglichkeit, Koordinierung und Balance.
Auch für Menschen mit Schmerzen geeignet.

reihe

Februar

5.2. (Fr)
16.30 – 20.00 Uhr
€ 25,-/7,50
zzgl. € 7,- für Lebensmittel
K06_21
Bitte anmelden!
Gabi Fröhlich
Vegetarisch kochen nach Ayurveda
Eine Entdeckungsreise zu den Köstlichkeiten der ayurvedischen Küche, die ihren Ursprung in Indien hat. Ayurvedisches Essen stärkt Körper und Geist und erfreut alle Sinne. Nach einer Einführung in die Grundlagen der ayurvedischen Küche bereiten wir ein Menü zu, das wir anschließend gemeinsam genießen.
Treffpunkt: Tagesstätte Mutabor auf dem Stemmerhof, Jägerwirtstr. 6, 81639 München
Anfahrt: Bus 53 (Sendlinger Kirche), U6 (Harras)

5.2. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-
K07_21
Bitte anmelden!
Übungsabend „Gesunde Füße“
Nähere Informationen siehe 11.9.2020
Karen Janker
Weiterer Übungsabend am 5.3.2021

11.2. (Do)
19.00 – 20.30 Uhr
€ 8,50/2,50
pro Abend
K08_21
Bitte anmelden!
Angela Roth und
Susanna Koussouris
Schilddrüse und Kinderwunsch
Wenn die Schwangerschaft ausbleibt, kann auch eine Störung der Schilddrüse vorliegen. Sowohl eine Schilddrüsenüberfunktion als auch eine -unterfunktion verringern die Fruchtbarkeit von Frauen. Sie erfahren, was Sie tun können, um dennoch vielleicht schwanger zu werden und was in der Schwangerschaft zu beachten ist.

12.2. (Fr)
16.30 – 18.30 Uhr
€ 10,-/2,50 pro
Abend
K09_21
Bitte anmelden!
Julietta Haun
Singen zu Lichtmess - lasse dein Licht leuchten
Mit Chanten feiern wir die heller werdenden Tage und unsere wieder aus dem „Winterschlaf“ erwachende Lebendigkeit und Beweglichkeit. Chants sind herzöffnende Lieder aus aller Welt, die Lebensenergie, Leuchtkraft, Harmonie und Freude schenken. Dabei verbinden wir uns mit unseren Herzen und spüren die Heilung, die das Singen uns schenkt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

23.2., 2.3., 9.3.
(3 x Di)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 54,-/7,50
K10_21
Bitte anmelden!
Isolde Rötzer
Qigong: Die Kraft der Mitte stärken
Sanfte fließende Qigong-Übungen können Verspannungen lösen und dabei helfen, wieder ins Lot zu kommen. Wir bringen mehr Ruhe und Gelassenheit in unseren Alltag und stärken dabei auch noch unser Immunsystem.

März

5.3. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-
K11_21
Bitte anmelden!

Übungsabend „Gesunde Füße“
Nähere Informationen siehe 11.9.2020
Karen Janker

10., 17. und 24.3.
(3 x Mi)
17.30 – 19.00 Uhr
€ 54,-/7,50-
K12_21
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.
Geeignet auch für Frauen mit körperlichen Einschränkungen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

11.3. (Do)
19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,- / Paare € 15,-
K13_21
Bitte anmelden!
Susanna Koussouris
und Alenka
Berkopec-Valena

**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.
Infoabend für Frauen, Männer und Paare.

12.3. (Fr)
10.00 – 11.30 Uhr
€ 8,50,-/2,50
K14_21
Bitte anmelden!
Michaela
Schröppel

bodybliss® - Bewegungsexperimente
In diesem Kurs steht die Wahrnehmung der Atembewegung im Fokus sanfter bodybliss - Bewegungsexperimente. Ein beweglicher Brustkorb und ein raumgreifend schwingendes Zwerchfell sorgen für frische Energie im Alltag. Ihr Atem korrespondiert unmittelbar mit der Bewegung und Ihrem Herzschlag. Als Stimmungsgeberin schenkt Ihnen die freie Atembewegung Freude, Zuversicht und tiefes Vertrauen.

27.3. (Sa)
10.00 – 13.00 Uhr
15.00 – 17.00 Uhr
€ 75,-/12,50
K15_21
Bitte anmelden!
Gina Gohl

**Heilsame Kraft meiner Stimme –
traumasensible Arbeit mit der Stimme**
Das Kehlchakra steht für lebendigen und wahrhaftigen Ausdruck, für Kommunikation und Wirken in der Welt. Die Stimme verbindet mich mit den Anderen - ich wirke, finde Gehör, stimme mich ein in den Gesang des Lebens. Ein Seminar über und mit Stimme, mit angeleiteten Meditationen, Bewegung und kreativer körperorientierter Traumatherapie.

28.3. (So)
10.00 – 13.00 Uhr
15.00 – 17.00 Uhr
€ 75,-/12,50
K16_21
Bitte anmelden!

**Heilsame Kraft deiner Stimme -
traumasensible Arbeit mit der Stimme**
An diesem Tag besteht die Gelegenheit, das am Samstag Erlebte und Gelernte weiter zu vertiefen.
Gina Gohl

ReferentInnen und weitere Fachkräfte

Sonja Apothofsky
Erzieherin, Tanzpädagogin,
Tanz, Bewegung, Gesundheit

Karen Janker
Heilpraktikerin, Tanzpädagogin,
Bewegungsvermittlung

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

Petra Lukas
Physiotherapeutin mit Schwer-
punkten Neurologie, Orthopädie,
Gynäkologie, Urologie, Proktologie

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

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

Margarete Dreyer
Luna-Yoga®-Lehrerin

Sabina B. Neumayr
Heilpraktikerin, Homöopathie,
Physioenergetik, Microkinesie,
Traditionelle Naturheilkunde, Yoga-
therapie, Reflexzonen-therapien,
Stimmarbeit

Gabi Fröhlich
Ayurvedische Gesundheits-
beraterin (BYVG), Massagen,
Kochkurse

Carolin A. Raml
Psychotherapeutin,
Traumatherapie/EMDR,
Naturheilkundlicher Jahreszyklus
(Seminare)

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

Gina Gohl
Biodynamische Körper- und
Tanztherapie, Traumatherapie,
schamanische Heilweisen und
Meditation

Sylvia Regelin
Dipl. Soz. Päd. (FH), Feldenkrais
Pädagogin und Somatic Experien-
cing Practitioner

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

Isolde Rötzer
Redakteurin, Qi Gong-Lehrerin

Julietta Haun
Spirituelles, ganzheitliches
Coaching, Energie- und Heil-
arbeit, Inneres Kind, Natur-
coaching, Ausbilderin Chanten

Michaela Schröppel
Bewegungs- und Entspannungs-
trainerin, bodybliss®

Claudia Sievers
Dr. med., Fachärztin für Frauen-
heilkunde und Geburtshilfe,
ganzheitliche Frauenheilkunde

Isabelle Hetschko
Massagetherapeutin, Shiatsu-
Praktikerin, Fieldhealing Coach,
Healing Touch

Gaby Weilbach
Tänzerin, Tanz- und SPAIRO-
Rückentrainerin